

**KEBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN DAN DAMPAKNYA TERHADAP
STRES PADA ANGGOTA PENGAJIAN NASYI'ATUL 'AISYIYAH
PAGUYANGAN, BREBES**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Agama



Oleh:

Nisrina Ambar Sari
NIM. 18.11.3.1.010

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2022

PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN DOSEN PEMBIMBING

**KEBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN DAN DAMPAKNYA TERHADAP
STRES PADA ANGGOTA PENGAJIAN NASYI'ATUL 'AISYIYAH
PAGUYANGAN, BREBES**

SKRIPSI

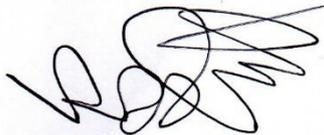
Diajukan Kepada
Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi
Jurusan Psikologi Dan Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Agama

Oleh:

Nisrina Ambar Sari
NIM. 18.11.3.1.010

Surakarta, 13 Desember 2022

Disetujui dan disahkan oleh:
Dosen Pembimbing Skripsi



Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog
NIP. 19900802 201801 1 001

SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIASI

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : NISRINA AMBAR SARI
NIM : 18.11.3.1.010
PROGRAM STUDI : TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS : USHULUDDIN DAN DAKWAH

Menyatakan bahwa penelitian skripsi yang berjudul **“KEBIASAAN MEMBACA AL-QUR’AN DAN DAMPAKNYA TERHADAP STRES PADA ANGGOTA PENGAJIAN NASYI’ATUL ‘AISYIYAH PAGUYANGAN, BREBES”** adalah hasil karya peneliti sendiri bukan merupakan plagiasi dan belum pernah diteliti sebelumnya. Apabila di kemudian diketahui bahwa skripsi ini merupakan plagiasi, peneliti bersedia untuk bertanggungjawab sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 13 Desember 2022



Nisrina Ambar Sari

NOTA PEMBIMBING

Ahmad Saifuddin, M. Psi., Psikolog
Dosen Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Saudari Nisrina Ambar Sari

Lamp :-

Kepada Yang Terhormat
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat, bersama dengan surat ini saya beritahukan bahwa setelah membaca, memahami, menganalisis, membimbing, dan melakukan perbaikan seperti ini, kami mengambil keputusan skripsi dari saudara:

Nama : Nisrina Ambar Sari

Nim : 18.11.3.1.010

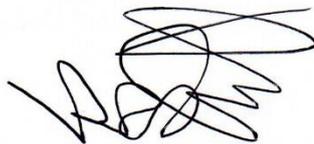
Judul : **KEBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN DAN DAMPAKNYA
TERHADAP STRES PADA ANGGOTA PENGAJIAN NASYI'ATUL
'AISYIYAH PAGUYANGAN, BREBES**

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut sudah dapat dimunaqosyahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag.) dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 13 Desember 2022

Dosen Pembimbing Skripsi



Ahmad Saifuddin, M. Psi., Psikolog

NIP. 19900802 201801 1 001

PENGESAHAN

**KEBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN DAN DAMPAKNYA TERHADAP
STRES PADA ANGGOTA PENGAJIAN NASYI'ATUL 'AISYIYAH
PAGUYANGAN, BREBES**

Oleh:

Nisrina Ambar Sari
NIM. 18.11.3.1.010

Telah dinyatakan lulus dalam ujian munaqosah
Pada hari/tanggal Selasa, 29 November 2022 dan dinyatakan telah memenuhi
persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Agama

Surakarta, 13 Desember 2022

Penguji Utama

Supriyanto, S.Ud., M.Ud.
NIP. 19860306 201503 1 005

Penguji I/Ketua Sidang

Penguji II/Sekretaris Sidang

Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog
NIP. 19900802 201801 1 001

Siti Fathonah, S.ThL., MA
NIK. 19830223 201701 2 167

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Raden Mas Said Surakarta



Apriyansyah, M.Ag
NIP. 19730522 200312 1 001

MOTTO

“Hidup adalah pahatan yang kamu buat saat kamu melakukan kesalahan dan belajar darinya “

(Kim Namjoon)

“Effort makes you. You’ll regret someday if you don’t try your best now. Don’t think it’s too late but keep working on it. It may take time but there’s nothing that gets worse when you practice. You may get sad, but it’s evidence that you are doing good”

(Jeon Jungkook)

“sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

(Q.S. Al-Insyirah: 6-7)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan *alhamdulillah* *rabbi 'alamin*, atas segala nikmat, rezeki, pertolongan dan keridhoan yang telah Allah berikan selama proses penyusunan skripsi ini sehingga saya dapat menyelesaikannya. Saya persembahkan karya kecil ini kepada kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungannya dalam bentuk apapun dan selalu mendoakan yang terbaik, serta selalu ada dalam situasi apapun, kepada kakak dan adik saya tercinta yang selalu mendukung dan menyemangati saya, dan kepada sahabat-sahabat saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberi banyak dukungan dan motivasi, semangat dan bantuannya.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat, iman, dan kesehatan yang tidak terhingga kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kebiasaan Membaca Al-Qur’an Dan Dampaknya Terhadap Stres Pada Anggota Pengajian Nasyi’atul ‘Aisyiyah Paguyangan Brebes”**. Skripsi ini disusun untuk menyelesaikan Study Jenjang Sastra 1 (S1) Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Jurusan Psikologi dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

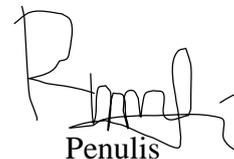
Sebagai manusia yang tidak luput dari kesalahan, terutama dalam menyusun skripsi ini yang masih jauh dari kata sempurna sebab kekurangan-kekurangannya. Akan tetapi berkat bimbingan dan bantuan serta dukungan dari beberapa pihak, pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih dan rasa hormat kepada:

1. Prof. Dr. Mudhofir Abdullah, M. Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Islam Raden Mas Said Surakarta.
2. Prof. Dr. KH. Syamsul Bakri, S. Ag, M. Ag selaku wakil Rektor III
3. Dr. Retno Pangestuti, M. Psi, Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
4. Lintang Seira Putri, M. A selaku Koordinator Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
5. Ahmad Saifuddin, M. Psi. Psikolog selaku Wali Studi serta Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak perhatian, meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing dan memberikan arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Supriyanto, M. UD, dan Ibu Siti Fathonah, M. A selaku dosen penguji. Terimakasih atas segala saran dan masukan dalam penelitian ini.
7. Seluruh Dosen Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said yang telah memberikan pengetahuan-pengetahuan baru kepada penulis.

8. Biro Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang memudahkan administrasi bagi penulis dan segala keperluan penulis dalam urusan akademik.
9. Kedua orang tua Penulis, Bapak Sukhemi dan Ibu Nur Kaidah yang tercinta. Terimakasih atas segala cinta dan kasih sayang, doa, serta segala bentuk dukungan yang telah diberikan kepada penulis. Terimakasih telah mengajarkan banyak hal dan menjadi panutan yang baik untuk penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Kakak dan adik penulis, Zacky Septiansah dan Kunzita Lazuardi. Terimakasih atas dukungan serta motivasi yang telah diberikan yang membuat penulis tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Ke-4 subjek penelitian. Terimakasih telah bersedia membantu dengan menjadi subjek penelitian, serta meluangkan waktu dan tenaganya untuk penulis.
12. Seluruh teman-teman, terimakasih atas dukungan, bantuan, dan motivasi yang membersamai penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini ditulis dengan sepenuh hati dan kesungguhan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan pihak yang membutuhkan. Kritik dan saran yang membangun penulis harapkan guna perbaikan pada masa yang akan datang.

Kartasura, 13 Desember 2022



Penulis

ABSTRAK

Dalam memenuhi kebutuhan dan tujuan hidupnya, seseorang tidak jarang menemukan masalah yang membuatnya merasa kesulitan. Kesulitan yang dihadapi oleh seseorang dapat menimbulkan stres. Stres merupakan hal yang melekat pada setiap orang. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres adalah dengan membiasakan diri membaca Al-Qur'an, seperti kebiasaan membaca Al-Qur'an yang dilakukan oleh anggota pengajian Nasyi'atul 'Aisyiyah (organisasi remaja putri yang merupakan salah satu organisasi otonom Muhammadiyah) desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes yang menjadikan membaca Al-Qur'an sebagai suatu kebiasaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan proses pengalaman kebiasaan membaca Al-Qur'an serta dampak dari kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap stres pada anggota Pengajian Rutinan Nasyi'atul 'Aisyiyah desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes.

Metode yang digunakan adalah fenomenologi dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian sebanyak empat orang, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* yang merupakan anggota Pengajian Rutinan Nasyi'atul 'Aisyiyah desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi-terstruktur, dengan observasi semi-partisipan, serta dokumentasi. Keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi sumber dan triangulasi metode. Data dianalisis dengan menggunakan teori Sarafino & Smith yang menjelaskan tentang aspek stres yang terbagi menjadi aspek fisik, aspek kognitif, aspek emosi dan aspek perilaku, yang dianalisis menggunakan lima tahapan teknik analisis data Moustakas yaitu membaca transkrip wawancara, horizontalisasi, menyusun pertanyaan penting menjadi unit-unit makna atau tema, mengembangkan deskripsi terstruktur dan struktural, serta mendeskripsikan esensi.

Hasil dari penelitian ini adalah membaca Al-Qur'an mengandung unsur terapeutik doa dan ibadah seperti unsur pengaturan pernafasan dan relaksasi yang dapat membuat badan terasa lebih relaks dan santai sehingga emosi menurun, unsur katarsis yang menimbulkan ketenangan, unsur restrukturisasi kognitif yang membuat seseorang berpikir rasional dan positif, pengendalian diri dan emosi yang membuat seseorang mampu mengendalikan dirinya, penerimaan diri dan kepasrahan yang menimbulkan perasaan tenang. Membaca Al-Qur'an juga mengandung nilai-nilai tasawuf yang dapat mengurangi kecemasan dan menimbulkan perasaan tenang. Selain itu Membaca Al-Qur'an juga memberikan dampak pada kecerdasan intelektual dan spiritual. Dengan adanya perasaan tenang akibat emosi yang menurun serta kecemasan yang berkurang ini membuat stres yang diderita seseorang dapat teratasi.

Kata kunci: Stres, kebiasaan membaca Al-Qur'an

ABSTRACT

In fulfilling the needs and goals of life, a person often encounters problems that make them feel difficult. The difficulties faced by a person can cause stress. Stress is inherent in everyone. One way that can be done to overcome stress is to get used to reading the Qur'an, such as the habit of reading the Qur'an carried out by members of the *Nasyi'atul 'Aisyiyah* (a young women's organization which is one of the autonomous organizations of Muhammadiyah) recitation of Kretek village, Paguyangan district, Brebes regency which makes reading the Qur'an a habit. The purpose of this research is to describe the process of experiencing the habit of reading the Qur'an and the impact of the habit of reading the Qur'an on stress in members of the *Nasyi'atul 'Aisyiyah* routine, Kretek village, Paguyangan district, Brebes regency.

The method used is phenomenology with a qualitative approach. The research subjects were four people, who were selected through a purposive sampling technique who were members of the *Nasyi'atul 'Aisyiyah* in Kretek village, Paguyangan district, Brebes regency. Data collection using semi-structured, interviews, with participant observation, and documentation. The validity of the data used is source triangulation and method triangulation. Data were analyzed using the theory of Sarafino & Smith which explains aspects of stress which are divided into physical aspects, cognitive aspects, emotional aspects and behavioral aspects, which were analyzed using five stage of the Moustakas data analysis technique, namely reading interview transcripts, horizontalization, compiling important questions into units of meaning or themes, developing structured, structural descriptions, and describing the essence.

The results of this study are reading the Qur'an containing therapeutic elements of prayer and worship such as elements of breathing regulation and relaxation which can make the body feel more relaxed and relaxed so that emotions decrease, elements of cathartic that cause calm, elements of cognitive restructuring that make a person think rationally and positive, self control and emotions that make a person able to control himself, self-acceptance and resignation and which cause a feeling of calm. Reading the Qur'an also contains the values of Sufism which can reduce anxiety and create a feelings of calm. In addition, reading the Qur'an also has an impact on intellectual and spiritual intelligence. With the feeling of calm due to decreased emotions and reduced anxiety, the stress suffered by a person can be overcome.

Keywords: Stress, the habit of reading the Qur'an

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN DOSEN PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIASI	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	14
A. Tinjauan Pustaka	14
B. Landasan Teori	22
1. Al-Qur'an	22
2. Stres	33
C. Kerangka Berpikir	49
BAB III METODE PENELITIAN	56

A. Jenis Penelitian.....	56
B. Teknik Pengambilan Data	60
1. Wawancara	60
2. Observasi	67
3. Dokumentasi.....	69
C. Keabsahan Data.....	69
D. Teknik Analisis Data.....	71
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	74
A. Sejarah Nasyi’atul ‘Aisyiyah Dukuh Krajan, Desa Kretek, Kecamatan Paguyangan.	74
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian dan Tema-tema yang Muncul	78
C. Sintesis Tema yang Muncul	157
D. Pembahasan.....	159
1. Kebiasaan Membaca Al-Qur’an Pada Anggota Pengajian Nasyi’atul ‘Aisyiyah.....	160
2. Dampak Membaca Al-Qur’an Terhadap Stres Pada Anggota Pengajian Nasyi’atul ‘Aisyiyah	164
3. Proses Pengalaman Kebiasaan Membaca Al-Qur’an Anggota Pengajian Nasyi’atul ‘Aisyiyah Sehingga Berdampak Pada Kondisi Stres.	177
BAB V PENUTUP.....	184
A. Kesimpulan	184
B. Saran.....	186
DAFTAR PUSTAKA	187
VERBATIM WAWANCARA.....	192
REDUKSI DATA	252
META MATRIKS ANALISIS LINTAS SITUS	295
OBSERVASI	323
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	338

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Panduan wawancara aspek kebiasaan membaca Al-Qur'an	61
Tabel 2. Panduan wawancara aspek stres	63
Tabel 3. Panduan wawancara unsur terapeutik ibadah dan doa.....	64
Tabel 4. Panduan wawancara nilai tasawuf dalam membaca Al-Qur'an	65
Tabel 5. Lembar panduan observasi	68

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

KEPUTUSAN BERSAMA

MENTERI AGAMA DAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

REPUBLIK INDONESIA

Nomor: 158 Tahun 1987

Nomor: 0543b//U/1987

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan

ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Ḍal	ḏ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet

س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki

ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
هـ	Ha	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	a	a
ِ	Kasrah	i	i
ُ	Dammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ...ي	Fathah dan ya	ai	a dan u
ُ...و	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ...آ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
إ...	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas

و... [ُ]	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas
-------------------	----------------	---	---------------------

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".

2. Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَةَ talhah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “I” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khužu
- شَيْءٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا Bismillāhi majrehā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia memiliki kebutuhan, tujuan serta harapan hidupnya masing-masing. Tidak jarang bagi mereka menemukan kesulitan saat sedang berjuang memenuhi kebutuhannya, karena pada dasarnya setiap manusia tidak akan terlepas dari berbagai kesulitan di hidupnya. Kesulitan yang dihadapi biasanya beragam, mulai dari permasalahan yang kecil sampai dengan permasalahan yang besar, baik masalah dalam jangka pendek, maupun jangka panjang, baik itu masalah jasmani maupun rohani. Kesulitan yang dialami juga dapat terjadi pada waktu dan tempat yang terkadang sulit untuk diprediksi. Pada situasi tertentu, ketika manusia mengalami kesulitan atau penderitaan yang tidak dapat dihindari dan dia tidak dapat mengatasinya maka kondisi kejiwaannya akan terganggu. Akan tetapi ketika manusia tersebut memiliki resiliensi atau kemampuan untuk mengatasi atau beradaptasi dengan situasi atau dalam kondisi sulit secara cepat. Resiliensinya tersebut akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, serta ketidak berdayaan menjadi kekuatan.

Jika dilihat dari berbagai aspek serta adanya kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan yang semakin berperan penting pada perubahan tiap individu dari berbagai level, setiap manusia ternyata memiliki kehidupan yang sangat beragam. Shihab (2008) menjelaskan bahwa era masa kini adalah era

kegelisahan, permasalahan kehidupan dapat dilihat dan dirasakan dimanapun individu tersebut berada. Hal seperti ini dikarenakan adanya kebutuhan yang semakin meningkat namun kedamaian yang ada semakin minim (Sucinindyasputeri, Mandala, Zaqiyatuddinni, & S, 2017). Oleh karena itu tidak heran jika di era masa kini yang serba modern manusia masih mengalami kegelisahan hati akibat permasalahan hidup yang kompleks. Dengan kondisi yang seperti itu tidak heran jika perasaan tidak tenang (gelisah) merupakan salah satu penyebab seseorang mengalami stres.

Stres adalah respon setiap individu terhadap stresor yang berupa kejadian-kejadian yang menantang atau mengancam di lingkungan individu tersebut berada (Nugraheni, Maburri, & Stanislaus, 2018). Stresor merupakan tuntutan untuk menyesuaikan diri atau biasa disebut *adjustive demand* (Wiramihardja, 2015). Menurut Coleman cs. (1976) terdapat 3 sumber yang dapat dimasukkan dalam kategori stresor, yaitu frustrasi, konflik dan tekanan (*pressure*) (Wiramihardja, 2015). Melihat perkembangan teknologi yang semakin pesat, hingga menyebabkan tingginya tuntutan hidup dan kebutuhan setiap manusia, serta arus dan persaingan kerja yang semakin ketat mengharuskan manusia untuk bergerak melampaui batas. Kompetisi yang seperti ini sangat rentan menimbulkan permasalahan kejiwaan. Ditambah lagi, perkembangan teknologi yang sangat pesat membuat sebagian lahan pekerjaan manusia tergantikan yang menyebabkan manusia terancam tidak bekerja, kondisi yang seperti ini akan menyebabkan manusia mengalami tekanan yang berat (Bakri & Saifuddin, 2019). Apalagi ketika mereka mengalami kegagalan

dalam usahanya memenuhi kebutuhan dasarnya, tentu hal ini akan menimbulkan keadaan yang tidak seimbang yang dapat menyebabkan seseorang merasa frustrasi. Selain itu, adanya kebutuhan hidup yang terus meningkat juga tak jarang menimbulkan berbagai konflik.

Dalam perspektif tasawuf, kecemasan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang menyangkut permasalahan psikologis merupakan penyakit jiwa yang umumnya terjadi pada manusia modern yang materialis, hedonis, selalu disibukkan oleh duniawi, hingga akhirnya kering dari keimanan (Sarihat, 2021). Oleh karena itu, sebagai manusia yang beragama dan beriman, ada saatnya kita mencari ketenangan dalam hidup dengan cara kembali kepada Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya. Sebagaimana Firman Allah dalam surat Ar-Ra'ad ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ^{٢٨}

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”

Ayat tersebut menerangkan tentang iman yang akan membuat manusia selalu mengingat Allah. Ingatan kepada Allah inilah yang akan membuat hati menjadi tentram, sehingga segala perasaan gelisah, pikiran negatif, putus asa, takut, cemas, dan lainnya akan hilang dengan sendirinya. Oleh karena itu, sudah menjadi hal yang lazim jika agama dan manusia merupakan dua hal yang saling berkaitan. Agama memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Disisi lain, manusia juga membutuhkan agama dalam hidupnya.

Agama memiliki banyak fungsi bagi manusia, salah satunya adalah sebagai alat pemecahan masalah. Pemecahan masalah ini dapat berwujud secara fisik maupun psikis. Selain itu agama juga mengajarkan manusia mengenai keselarasan dan keseimbangan, terutama keseimbangan jiwa dan raga dengan cara mengajarkan berbagai bentuk doa dan ibadah yang berguna untuk menyelesaikan berbagai ketidak seimbangan kondisi psikis manusia (Saifuddin, 2019). Salah satu doa dan ibadah yang berguna untuk menyelesaikan berbagai ketidak seimbangan yang dialami oleh manusia adalah membaca Al-Qur'an.

Membaca Al-Qur'an dapat mengurangi ketegangan saraf sehingga dapat membuat seseorang menjadi lebih senang (Mar'ati & Chaer, dalam Jariah, 2019). Membaca Al-Qur'an ternyata dapat mempengaruhi pikiran seseorang yang menimbulkan perasaan tenang hingga mengurangi atau bahkan menghilangkan perasaan stres maupun tekanan yang sedang dialami. Oleh karena itu, Al-Qur'an dapat menjadi obat dalam beberapa keadaan seperti, mengendalikan emosi, terhindar dari berbagai penyakit, hidup lebih bahagia, menjadi pribadi yang lebih baik, panjang umur, serta aspek auto sugesti (Irawati & Lestari, 2017). Sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Isra' ayat 82 yang menjelaskan bahwa al-Qur'an di turunkan sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, yang berbunyi:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”

Dengan begitu, Al-Qur'an juga dapat dijadikan sebagai media terapi, karena Al-Qur'an sebagai *as-Syifa* memiliki kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan penyakit termasuk penyakit jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang membaca Al-Qur'an, maka ia akan memperoleh manfaat yang sangat banyak, maka tidak heran jika dalam berbagai kegiatan, baik kegiatan keagamaan ataupun kegiatan lainnya yang dilaksanakan oleh umat muslim menyelipkan pembacaan Al-Qur'an dalam kegiatannya. Seperti yang terjadi di desa Kretek, kecamatan Paguyangan, Kabupaten Brebes.

Masyarakat desa Kretek mayoritas beragama Islam. Seperti halnya di desa lain, di desa Kretek juga banyak kegiatan yang berlangsung, terutama kegiatan agama, salah satunya adalah pengajian, baik pengajian yang terbuka untuk umum maupun khusus untuk sekelompok masyarakat. Dalam pengajian tersebut tidak hanya ada ceramah dari para ustaz atau pembicara melainkan adanya kegiatan membaca Al-Qur'an beserta arti dan maknanya. Hal ini dimaksudkan supaya para jemaah pengajian tidak hanya memperoleh pesan dan pelajaran dari materi yang disampaikan, akan tetapi para jemaah juga memperoleh ilmu tentang cara membaca Al-Qur'an yang baik dan benar dan juga mengetahui makna di balik ayat yang dibacanya agar ketika mereka membaca Al-Qur'an, manfaat yang diperoleh lebih banyak. Salah satu kelompok pengajian yang ada di desa Kretek yang menerapkan pembacaan Al-Qur'an sebagai kegiatan utamanya adalah Pengajian Rutinan Nasyi'atul 'Aisyiyah (PRNA).

Pengajian Rutinan Nasiyatul Aisyiyah (PRNA) merupakan salah satu pengajian rutin yang diadakan oleh para anggota Nasiyatul Aisyiyah di desa Kretek. PRNA desa Kretek ini dibentuk pada tanggal 20 Mei 2017 dengan tujuan utamanya adalah membentuk akhlak terutama para perempuan yang berarti bagi keluarga, bangsa dan Negara untuk mewujudkan Islam yang sebenarnya. Pengajian ini dilaksanakan setiap 2 minggu sekali, biasanya diisi oleh para anggotanya, hal ini dimaksudkan untuk melatih kemampuan *public speaking* para anggotanya, akan tetapi pada hari-hari tertentu mereka juga akan mengundang ustaz untuk mengisi acara intinya yaitu tausiah. Sebelum acara ini dimulai, biasanya pengajian diawali dengan membaca Al-Qur'an dengan tartil, beserta artinya yang biasanya dipimpin oleh salah satu anggota. Selain itu, para anggota PRNA Kretek juga dituntut untuk selalu membaca Al-Qur'an (*One Day One Juz*). Oleh karena itu setiap pertemuan, anggota akan selalu diingatkan untuk membaca Al-Qur'an serta pentingnya membaca Al-Qur'an. Adanya kegiatan membaca Al-Qur'an sebelum memulai pengajian, serta tuntutan *one day one juz* dan motivasi untuk membaca Al-Qur'an ternyata membuat para anggotanya menjadikan membaca Al-Qur'an sebagai kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-harinya. Meskipun

Menurut Chaplin (2014) kebiasaan dalam kamus psikologi merupakan suatu reaksi yang diperoleh atau dipelajari; suatu kegiatan yang menjadi relatif otomatis setelah melewati praktik yang panjang; serta pola pikir atau sikap yang relatif terus menerus (Feni Yuliani, Djamal, & Endi, 2019). Kebiasaan membaca Al-Qur'an sendiri merupakan suatu kegiatan atau pengulangan yang

berupa aktivitas membaca Al-Qur'an yang dilakukan secara terus menerus sehingga menjadi tingkah laku yang menetap pada seorang individu (Jariah, 2019). Kebiasaan membaca Al-Qur'an ini akan membawa pengaruh positif dalam kehidupan seseorang, salah satunya adalah menurunkan tingkat stres. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Dian Nugraheni, Moh. Iqbal Mabruhi, dan Sugiyarta Stanislaus yang berjudul Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen, mengatakan bahwa membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stres pada siswa SMA (Nugraheni et al., 2018). Hal ini dikarenakan, kalimat-kalimat yang ada di Al-Qur'an adalah kalimat yang baik, sehingga ketika membacanya akan menyebabkan perasaan tenang sehingga perasaan stres dan tekanan yang dialami akan berkurang bahkan menghilang. Apalagi ketika kegiatan membaca tersebut dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang.

Seperti halnya pengakuan dari beberapa narasumber yang merupakan salah satu anggota PRNA Kretek, salah satunya berinisial A (22 tahun, Perempuan, Ibu Rumah Tangga / Mahasiswi), mengatakan bahwa:

“Ya saya sudah terbiasa sih membaca Al-Qur'an, hampir setiap hari. Ya ada efeknya sih Mbak. Efeknya itu jadi adem, lebih tenang gitu perasaan. Kalau lagi banyak pikiran, stres karena pekerjaan dll, itu habis baca Al-Qur'an terasa lebih enak, lebih enteng” (S1: A: W1: 02 Januari 2022)

Hal ini juga dirasakan oleh narasumber berinisial I (31 tahun, Perempuan, Guru). Berikut penuturannya:

“Yang saya rasakan setelah membaca Al-Qur'an itu ya hati lebih adem, lebih nyaman, lebih tenang Mbak. Kadang kalau lagi stres

terus baca Al-Qur'an itu tidak tahu kenapa agak mendingan, bahkan kadang itu hilang" (S2: I: W1: 02 Januari 2022)

Tidak hanya itu, efek dari kebiasaan membaca Al-Qur'an juga dirasakan oleh narasumber yang berinisial E, (33 tahun, Perempuan, Guru). Berikut penuturannya:

"Hampir setiap hari saya membaca Al-Qur'an, tuntutan *one day one Juz* juga kadang saya penuhi, alhamdulillah banyak manfaat yang saya rasakan, mulai dari kepuasan sampai ketenangan yang saya rasakan. Sampai kadang stres yang saya rasakan itu hilang, apalagi kalau lagi banyak tekanan itu biasanya pusing banget Mbak, tapi perlahan hilang sendiri karna baca Al-Qur'an itu" (S3: E: W1: 03 Januari 2022)

Dari ketiga narasumber dapat disimpulkan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an yang mereka lakukan membawa dampak positif untuk dirinya. Manfaat yang dirasakan oleh ketiga narasumber juga ternyata dirasakan oleh anggota lainnya. Mayoritas dari anggotanya mengaku bahwa kegiatan seperti membaca dan belajar Al-Qur'an, pemberian motivasi, serta tuntutan *one day one juz* membuat para anggota lebih giat lagi membaca Al-Qur'an di rumah, kegiatan membaca Al-Qur'an di rumah inilah yang dirasa memiliki pengaruh dan manfaat yang lebih besar karena ketika mereka membaca Al-Qur'an di rumah, apa yang mereka dapat dalam pengajian itu diterapkan. Seperti pengakuan salah satu anggota yang berinisial AM (31 tahun, Perempuan, Karyawan Swasta), sebagai berikut:

"Dari kegiatan membaca Al-Qur'an dan lainnya yang ada di NA itu membuat saya di rumah itu jadi lebih rajin membaca Al-Qur'an Mbak, nah pas membaca yang di rumah itu yang manfaatnya itu lebih berasa karena untuk saya pribadi ketika mendapat pelajaran baru di pengajian, sampai rumah itu saya praktikan" (S4: AM: W2: 13 Januari 2022)

Namun tidak semua anggota merasakan ketenangan setelah membaca Al-Qur'an, ada juga yang memang hanya merasakannya untuk sesaat yaitu hanya pada saat membaca, bahkan ada pula yang tidak merasakan apapun, seperti keterangan narasumber yang berinisial N (38 tahun, Perempuan, Paramedis) berikut:

“ Saya itu kan bekerja di rumah sakit Mbak, kalau ada komplain dari pasien atau tugas yang numpuk itu kadang stres banget Mbak. Kadang baca Al-Qur'an juga tetep aja masih stres, ya mungkin karna saya pas baca pikirannya kemana-mana dan gak fokus kali ya, tapi kadang juga kaya agak adem meskipun cuman pas baca habis itu balik lagi sih” (S5: N: W2: 13 Januari 2022).

Hal serupa juga dirasakan oleh anggota lain yang merupakan mahasiswa berinisial K (20 tahun, Perempuan, Mahasiswi), sebagai berikut:

“Saya ini kan mahasiswi Mbak, apalagi sekarang sudah mau smester 6, banyak praktiknya, tugas juga banyak. Kadang itu pusing banget, stres juga. Kalau lagi kayak gitu ya kadang jalan-jalan, cari jajanan, kadang juga baca Al-Qur'an, tapi ya kadang tetep aja merasa pusing, merasa stres Mbak, tapi ya kadang agak mendingan meskipun nanti pusing lagi sih” (S6: K: W3: 30 Januari 2022)

Tidak hanya itu, hal yang samapun juga ikut dirasakan oleh salah satu anggota yang berinisial E (38 tahun, Perempuan, Guru), berikut keterangannya:

“Saya membaca Al-Qur'an itu ya sering, stres juga sering, ya namanya hidup yah Mbak pastilah ada gak enakunya. Biasanya sih yang bikin pusing, stres itu masalah pekerjaan yang numpuk, anak juga rewel, kadang juga masalah ekonomi, ya begitulah Mbak. Tapi ya kadang agak mendingan kalo baca Al-Qur'an itu, tapi kadang ya tetap saja sih mbak masih pusing, masih stres gitu” (S7: W3: 30 Januari 2022)

Perasaan tenang yang dirasakan sangat mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang, apalagi di zaman yang serba moderen dengan banyak kekhawatiran ini, banyak masyarakat yang memiliki kegundahan atau kegelisahan hati.

Banyaknya permasalahan hidup yang dirasakan seseorang mampu membuatnya mengalami gangguan kejiwaan. Hal ini juga dirasakan oleh para anggota PRNA desa Kretek. Berbagai permasalahan hidup yang dialami para anggota memberikan berbagai tekanan yang menyebabkan adanya stres.

Stres dapat menurunkan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri, selain itu stres juga dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Stres ternyata mempunyai efek domino dalam sistem endoktrin, hormon-hormon yang stres yang diproduksi oleh kelenjar adrenalin akan membantu tubuh menyiapkan diri untuk menghadapi stresor atau ancaman, akan tetapi apabila stres yang dialami seseorang adalah stres yang kronis maka tubuh akan terus menerus memompa keluar hormon-hormon yang dapat menyebabkan kerusakan dalam tubuh termasuk menekan kemampuan dari sistem kekebalan tubuh yang menyebabkan seseorang menjadi lebih mudah terserang penyakit (Nevid, Rathus, & Greene, 2003). Maka dari itu ketika seseorang mengalami stres maka harus segera diatasi. Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan membaca Al-Qur'an.

Membaca Al-Qur'an dapat menjadi pilihan alternatif yang tidak membutuhkan biaya yang banyak serta tidak menimbulkan efek negatif dalam jangka pendek maupun panjang, karena kalimat-kalimat yang terkandung di dalamnya merupakan kalimat positif sehingga akan memberikan efek positif juga pada diri seseorang yang membacanya. Menurut beberapa penelitian serta penjelasan tersebut, Al-Qur'an mempunyai banyak sekali keistimewaan. Ketika seseorang membaca Al-Qur'an secara rutin dan terus menerus maka manfaat

yang seperti ketenangan akan terus didapatkan, sehingga dapat berdampak pada perasaan stres yang dialami oleh seseorang, yang dalam penelitian ini adalah para anggota PRNA desa Kretek. Dengan begitu para anggota PRNA desa Kretek akan mampu menyelesaikan permasalahan dan tekanan yang membuatnya stres, sehingga stres yang dialami semakin berkurang dan bahkan hilang. Akan tetapi, ada juga anggota yang sudah membiasakan diri membaca Al-Qur'an namun tidak merasakan dampak yang berarti. Dengan kata lain, ketenangan yang didapat pada saat membaca Al-Qur'an tidak berdampak besar bagi kondisi stresnya. Selain itu, meski masyarakat desa Kretek yang tergabung dalam PRNA masih minoritas dan para anggotanya memiliki tingkat usia dan tingkat kesibukan yang berbeda namun tidak menyurutkan semangat mereka untuk tetap menjalankan setiap kegiatan yang ada terutama kegiatan membaca Al-Qur'an. Tingkat usia dan kesibukan, serta tuntutan yang berbeda-beda tentu akan membuat tingkat stres yang dialami oleh para anggotanya juga berbeda. Oleh karena itu, penelitian tentang kebiasaan membaca Al-Qur'an dan dampaknya terhadap stres ini penting untuk diteliti. Dengan demikian, penelitian ini berjudul, **“KEBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN DAN DAMPAKNYA TERHADAP STRES PADA ANGGOTA PENGAJIAN NASYI'ATUL 'AISYIYAH PAGUYANGAN, BREBES”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, agar lebih terfokus pada penelitian, penulis merumuskan pokok penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pengalaman kebiasaan membaca Al-Qur'an anggota pengajian rutin Nasyi'atul 'Aisyiyah di desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes?
2. Bagaimana dampak dari kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap stres pada anggota pengajian rutin Nasyi'atul 'Aisyiyah di desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menjelaskan dan mendeskripsikan proses pengalaman kebiasaan membaca Al-Qur'an anggota pengajian rutin Nasyi'atul 'Aisyiyah di desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes.
2. Menjelaskan dan mendeskripsikan dampak dari kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap stres pada anggota pengajian rutin Nasyi'atul 'Aisyiyah di desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes.

D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Akademis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna secara akademis sebagai masukan serta pembanding terhadap ilmu pengetahuan yang

berhubungan dengan pengalaman psikis anggota Pengajian Rutinan Nasiyatul 'Aisyiyah terkait dengan dampak kebiasaan membaca Al-Qur'an baik dalam ilmu pengetahuan umum maupun agama, khususnya dalam kajian Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai referensi serta pijakan bagi pihak-pihak di bidang keilmuan yang terkait. Selain itu dengan adanya penelitian ini, masyarakat desa Kretek terutama para anggota Pengajian Rutinan Nasiyatul Aisyiyah desa Kretek menjadi lebih giat lagi dalam membaca Al-Qur'an.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Beberapa penelitian yang relevan dengan topik penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ainun Jariah pada tahun 2019 dengan judul *Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Kebiasaan Membaca Al-Qur'an* dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan hasil adanya pengaruh yang signifikan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap kecerdasan emosional siswa kelas VIII di MTS Al-Hamid Banjarmasin. Besarnya pengaruh kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap kecerdasan emosional sebesar 28,4% (Jariah, 2019)
2. Penelitian yang dilakukan oleh Popy Irawati dan Maga Sri Lestari yang berjudul *Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Dengan Hipertensi di RSK Dr. Sitanala Tangerang*, dengan menggunakan metode quasi eksperimental design dengan pre test and post test without control. Dengan hasil adanya perbedaan yang signifikan tekanan darah pada pre dan post pemberian terapi membaca Al-Qur'an pada pasien hipertensi di RSK Dr. Sitanala Tangerang (Irawati & Lestari, 2017)
3. Penelitian Dian Nugraheni, Moh. Iqbal Mabruhi, dan Sugiyarta Stanislaus dengan judul *Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen*, dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian matched

statistic group design. Hasilnya adalah membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stres pada siswa SMA. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan skor yang cukup signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen (Nugraheni et al., 2018)

4. Penelitian Anisa Zahra Wijayanti Nugroho dan Sri Kusrohmaniah dengan judul *Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta*, dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian randomized pretest and posttest control group design. Hasilnya adalah adanya pengaruh murattal Alquran terhadap perubahan stres. Terdapat perbedaan perubahan tingkat stres antara subjek yang mendengarkan dan tidak mendengarkan murattal (Zahra, Nugroho, & Kusrohmaniah, 2019)
5. Penelitian yang dilakukan oleh Mutia Putri Rahmayani, Etn Rohmatin, dan Qanita Wuulandara, yang berjudul *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Abortus di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2018*, dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimen dengan one group pretest-posttest. Dengan hasil terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap tingkat stres pada pasien abortus (Rahmayani, Rohmatin, & Wulandara, 2018)
6. Penelitian Ridha Sucinindyasputeri, Citra Indriani Mandala, dan Anisah Zaqiyatuddinni, dengan judul *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi*. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperiment dengan desain control group design

with pretest and posttest. Dengan hasil hipotesis di tolak yaitu tidak adanya pengaruh terapi zikir terhadap kelompok yang diberikan intervensi dan yang tidak diberikan intervensi, karena adanya berbagai faktor seperti penggunaan metode intervensi yang belum maksimal dan kesiapan respon (Sucinindyasputeri et al., 2017)

7. Penelitian Feni Yuliani, Nani N Djamal dan Endi yang berjudul *Pengaruh Kebiasaan Tadabbur Al-Qur'an Terhadap Kecerdasan Spiritual Anggota Komunitas Tadabbur Al-Qur'an*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa *questioner* menggunakan skala likert. Dengan hasil hipotesisnya adalah kebiasaan tadabbur Al-Qur'an memiliki pengaruh yang positif terhadap kecerdasan spiritual anggota komunitas yaitu tadabbur Al-Qur'an yaitu sebesar 48% yang artinya semakin tinggi kebiasaan tadabbur Al-Qur'an maka kecerdasan spiritualnya juga akan semakin tinggi atau bertambah (Feni Yuliani et al., 2019)
8. Penelitian yang dilakukan oleh Ina Nisrina Bahrir, dan Siti Komariah dengan judul *Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Stres Pada Lansia*. Metode penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan pendekatan *one group pretest posttest* dengan teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik purposive sampling. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah adanya pengaruh dari terapi murotal Al-Qur'an terhadap stres pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan tingkatan stres yang sebelum dilakukan terapi murotal adalah sedang ke berat dan setelah

dilakukan terapi murotal tingkatan stres menurun menjadi ringan (Bahrir & Komariah, 2020)

9. Penelitian Rima Irmansyah yang berjudul *Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Santri SMA Pondok Pesantren Putri Ulumul Mukminin Makasar*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analytic observational dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Dengan hasil penelitiannya adalah terdapat 40,9% subjek penelitian yang mengalami stres menjelang bimbingan belajar untuk mempersiapkan ujian nasional. Dari penelitian ini juga didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara perhatian dan durasi membaca Al-Qur'an terhadap tingkat stres (Irmansyah, 2017)
10. Penelitian yang dilakukan oleh Rosalina yang berjudul *Hubungan Membaca Al-Qur'an Dengan Tingkat Depresi Pada Wanita Hamil Di Klinik Wihdatul Ummah Dan Di Klinik Wira Husada Makasar Tahun 2015*. Dengan metode penelitiannya adalah survey analitis dengan pendekatan *cross sectional*. Dengan hasil adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi membaca Al-Qur'an dengan depresi yang dialami oleh wanita hamil di klinik Wihdatul Ummah dan klinik Wira Husada. Hasil yang didapat adalah semakin tinggi frekuensi membaca Al-Qur'an yang dilakukan oleh wanita hamil, maka akan resiko terkena depresi akan semakin rendah (Roslina, 2015)
11. Penelitian Thahrah Annisa dengan judul *Pengaruh Mendengarkan dan Membaca Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*

Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan metode quasi eksperimen, dengan rancangan penelitian *control group pretest posttest design*. Hasil yang diperoleh adalah adanya pengaruh yang signifikan antara mendengarkan dan membaca Al-Qur'an pada tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Lansia yang menderita hipertensi yang mendengarkan dan membaca Al-Qur'an mengalami penurunan tekanan darah (Annisa, 2017)

12. Skripsi Avy Eka Putry Sufi'ana, dengan judul *Terapi Membaca Al-Qur'an Dengan Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik*. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus. Terapi membaca Al-Qur'an dengan pendekatan kognitif terbukti dapat mengatasi stres. Hal ini dapat dilihat pada perubahan stres kerja yang dirasakan oleh karyawan (konseli) setelah melakukan beberapa tahap terapi dan konseling mengalami penurunan (Sufi'ana, 2021)
13. Penelitian yang dilakukan oleh Kholifah Umi Sholibah dan Dian Ratna Sawitri. Dengan judul *Tingkat Stres Narapidana Ditinjau Dari Masa Tahanan Dan Frekuensi Membaca Al-Qur'an*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dan komparatif dengan menggunakan metode analisis non parametrik *spearman-rank* dan non parametrik *mann-whitney*. Hasil yang diperoleh adalah tidak ditemukan korelasi atau hubungan antara lamanya masa tahanan dengan tingkatan stres

akan tetapi jika dilihat dari frekuensi membaca Al-Qur'an, ara tahanan yang memiliki frekuensi tinggi dalam membaca Al-Qur'an memiliki tingkat stres yang rendah. Artinya frekuensi membaca Al-Qur'an mempengaruhi tingkat stres narapidana (Sholihah & Sawitri, 2021)

14. Penelitian Eman Ghanem dan Muhammad Nubli Abdul Wahab yang berjudul *Effects of Quran Recitation On Heart Rate Variability as an Indicator of Student Emotions*. Metodologi yang digunakan adalah *mixed methodology approach* dengan menggunakan kombinasi metode *convenience selection* dan *random assignment sampling*. Hasilnya adalah Al-Qur'an mempunyai efek pada tingkat koherensi HRV. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan koherensi HRV pada setiap sesi dalam penelitian ini (Ghanem & Wahab, 2018)
15. Penelitian Siti Awa Abu Bakar, dengan judul *Effect of Holy Qur'an Listening On Physiological Stress Response Among Muslim Patients in Intensive Care Unit*. Metodologi yang digunakan adalah quasi-eksperimental dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasilnya adalah terdapat manfaat baik secara fisiologis maupun psikologis dari sesi mendengarkan pembacaan doa selama 30 menit. Dengan mendengarkan doa atau Al-Qur'an ini ditemukan terdapat efek samping non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi penggunaan obat penenang farmakologi. Hal ini dikarenakan perasaan tenang yang didapatkan ketika mendengarkan pembacaan Al-Qur'an (Bakar, 2015)

16. Penelitian N A Nadimah, dengan judul *Study on Effect of Reading Activities and Listening to Al-Qur'an on Human Mental Health*. Metode yang digunakan adalah kajian literatur. Literature yang digunakan adalah Al-Qur'an dan artikel penelitian sebagai sumber utama penelitian. Hasilnya adalah Al-Qur'an dapat mempengaruhi pendengar dan pembacanya tanpa mempertimbangkan makna dan kepercayaan yang dimiliki. Mendengar, menghafal dan membaca Al-Qur'an dapat mempengaruhi kesehatan jiwa individu karena adanya efek ketenangan yang dirasakan saat mendengar, menghafal dan membaca Al-Qur'an, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan stres. Oleh karena itu, Al-Qur'an dapat digunakan sebagai terapi untuk gangguan emosional mental seseorang (Nadimah, 2018)

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya adalah *pertama*, variabel pada penelitian ini adalah Al-Qur'an yang berfokus pada kebiasaan membaca sedangkan penelitian sebelumnya berfokus pada *murottal* Al-Qur'an seperti penelitian Zahra et al. (2019) dan (Rahmayani et al., 2018). Terdapat persamaan variabel pertama dengan penelitian (Irawati & Lestari, 2017) namun berbeda variabel keduanya yaitu tekanan darah tinggi, adanya persamaan dan perbedaan variabel pertama dan kedua juga terdapat penelitian (Jariah, 2019). pada penelitian Jariah (2019) variabel pertamanya adalah kecerdasan emosional dan variabel keduanya adalah membaca Al-Qur'an, sedangkan pada penelitian ini variabel pertamanya adalah membaca Al-Qur'an dan variabel keduanya adalah stres.

Kedua, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif eksperimen, sedangkan pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kualitatif fenomenologi yang akan digunakan untuk menggali secara mendalam dampak dari kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap stres pada para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, Kabupaten Brebes

Ketiga, subjek penelitian. Subjek penelitian terdahulu adalah siswa, mahasiswa dan pasien, sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah para anggota atau jemaah pengajian rutinannya 'Aisyiyah' di desa Kretek, kecamatan Paguyangan, Kabupaten Brebes.

Keempat, penelitian ini berfokus pada dampak dari kebiasaan membaca Al-Qur'an (variabel bebas) terhadap stres (variabel terkontrol). Penelitian ini memfokuskan pada pengalaman dari para anggota yang menerapkan pelajaran yang didapat dari kegiatan PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes pada kegiatan membaca Al-Qur'an di rumahnya yang mempunyai kebiasaan membaca Al-Qur'an. Berdasarkan ke-empat penjelasan tersebut maka penelitian ini dapat dikatakan memenuhi syarat originalitas penelitian.

B. Landasan Teori

1. Al-Qur'an

a. Pengertian Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan Kitab Suci yang sempurna sekaligus paripurna, yang terdiri dari 30 juz, 114 surah, 6.666 ayat (menurut Ibnu Abbas ada 6616 ayat) 77.934 kosa kata serta 333.671 huruf. Al-Qur'an adalah kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw melalui perantara malaikat Jibril, yang merupakan mukjizat yang diriwayatkan secara mutawatir (berturut-turut), ditulis di mushaf, dan membacanya adalah ibadah. Al-Qur'an diturunkan secara berangsur-angsur. Proses turunnya ini disebut juga nuzulul Qur'an yang terbagi menjadi 2 proses, yaitu yang pertama adalah proses turunnya Al-Qur'an dari Lauh Mahfuzh ke baitul Izzah di langit dunia tepat pada malam Lailatul Qadar pada bulan ramadhan yang diiringi oleh para malaikat dibawah pimpinan malaikat Jibril secara berbondong-bondong, sedangkan yang kedua, proses turunnya Al-Qur'an dari Baitul Izzah di langit dunia ke dunia yang diterima oleh Rasulullah Saw. melalui perantara malaikat Jibril secara berangsur-angsur, proses ini berlangsung selama 22 tahun, 2 bulan 22 hari, atau 23 tahun; 13 tahun di Mekah dan 10 tahun di Madinah. Surat yang pertama kali turun adalah Q.S al-Alaq ayat 1-5 (Syarifuddin, 2004).

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang tidak hanya mengandung tuntunan hidup bagi manusia baik dalam berhubungan dengan Allah

yang merupakan sang pencipta, maupun dengan sesama manusia dan makhluk ciptaan lainnya. Al-Qur'an merupakan kalam Allah, ia adalah tali Allah yang kuat, siapapun yang berpegang teguh pada Al-Qur'an maka dia akan mendapatkan petunjuk.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Al-Qur'an merupakan kitab suci yang paling sempurna yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. secara berangsur-angsur yang disebut sebagai Nuzulul Qur'an. Al-Qur'an mempunyai kedudukan yang sangat tinggi karena mengandung rahasia dan hikmah kebaikan serta petunjuk bagi umat manusia kepada kebenaran. Dengan berpegang pada Al-Qur'an, maka kita akan mendapatkan petunjuk.

b. Keutamaan Al-Qur'an

Al-Qur'an yang merupakan mukjizat terbesar Nabi Muhammad dan merupakan kitab yang terakhir memiliki banyak sekali keutamaan. Sekian banyaknya ayat dan surah yang ada di dalamnya memiliki keutamaan tersendiri. Keutamaan yang paling besar dari Al-Qur'an adalah bahwa ia merupakan kalam Allah yang diturunkan dengan penuh berkah sebagai petunjuk dan pembeda antara yang hak dan yang batil. Oleh karena itu Al-Qur'an menjadi kitab kehidupan serta pedoman bagi siapa saja yang menginginkan keselamatan baik di dunia maupun di akhirat. Nilai keagungan Al-Qur'an bukan hanya sebatas pada kandungannya saja, akan tetapi huruf demi hurufnya pun bernilai

kebaikan yang dapat berlipat sampai sepuluh kalinya (Badan Litbag dan Diklat Kementrian RI, 2011).

Al-Qur'an juga dapat dijadikan sebagai media terapi karena Al-Qur'an sebagai *as-syifa* mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa (Mar'ati & Chaer, 2016). Ayatnya yang tersusun dari kalimat-kalimat yang indah dan penuh kebaikan mampu menjadikan Al-Qur'an sebagai penawar dalam berbagai keadaan. Dalam penelitian kali ini keadaan yang dimaksud adalah perasaan stres yang dialami oleh para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes.

c. Keutamaan Membaca Al-Qur'an Terhadap Stres

Membaca dalam aneka maknanya adalah syarat pertama dan utama pengembangan ilmu dan teknologi serta syarat utama dalam membangun peradaban. Ayat pertama yang turun adalah *iqra'* atau perintah untuk membaca. Perintah membaca ini kemudian dikaitkan dengan kalimat "*bismi robbika*" 'dengan menyebut nama Tuhanmu', hal ini berarti ketika membaca apapun harus dengan perasaan ikhlas, disamping tuntutan memilih bacaan yang tidak mengantarkan kepada hal-hal bertentangan dengan nama Allah itu (Syarifuddin, 2004).

Al-Qur'an bukanlah kalam biasa, melainkan kalam ilahi, yang huruf-hurufnya telah terangkai indah dan memiliki daya tarik dan pesona yang luar biasa (Badan Litbag dan Diklat Kementrian RI, 2011).

Oleh karena bacaannya yang indah dan mengandung kebaikan inilah, setiap yang membaca akan merasakan ketenangan. Dengan begitu, tidak heran jika Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai penawar dalam berbagai keadaan seperti pengendalian emosi, terhindar dari berbagai komplikasi penyakit, hidup terasa lebih bahagia, menjadi pribadi yang lebih baik, memiliki umur yang panjang, serta aspek auto sugesti (Irawati & Lestari, 2017). Karena keutamaan membaca Al-Qur'an, Rasulullah Saw. memberikan apresiasi, motivasi dan sugesti untuk giat membacanya beberapa keutamaan ya, motivasi dan sugesti nya yaitu sebagai obat terapi jiwa yang gundah, memberikan syafaat ketika diliputi perasaan gelisah serta ketika Al-Qur'an dibacakan, malaikat akan turun dan memberikan ketenangan kepada yang membacanya (Syarifuddin, 2004).

Al-Qur'an membawa pengaruh positif dalam kehidupan seseorang yang terbiasa membacanya, salah satu pengaruh positif yang dapat diterimanya adalah menurunkan tingkat stres sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Dian Nugraheni, Moh. Iqbal Maburi, dan Sugiyarta Stanislaus yang berjudul Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen yang mengatakan bahwa membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stres pada siswa SMA (Nugraheni et al., 2018).

Dari penjelasan tersebut, maka tidak heran jika membaca Al-Qur'an dapat menjadi obat bagi orang yang sedang mengalami stres, melalui

bacaannya yang mengandung kalimat-kalimat yang baik yang menimbulkan ketenangan. Selain itu, dalam membaca Al-Qur'an juga mengandung beberapa nilai tasawuf, seperti:

- 1) Taubat. Taubat merupakan kembali ke jalan Allah, menyesal atas perbuatan yang salah yang diikuti dengan upaya pembaharuan cara hidup yang baru (Bakri & Saifuddin, 2019). Menyesali kesalahan di masa lalu berarti berjanji kepada diri sendiri untuk tidak mengulangi kesalahan yang serupa, perbuatan yang seperti ini secara tidak langsung akan memberikan kesan positif pada jiwa (Tamami, 2011). Pada saat membaca Al-Qur'an, seseorang akan menyadari bahwa Tuhan Maha Mengetahui dan Maha Pengampun. Dengan mengakui dan menyesali segala kesalahannya di masa lalu akan membuatnya terhindar dari rasa bersalah dan membuat hatinya lebih tenang.
- 2) Sabar, merupakan sikap menahan diri dari sesuatu yang disenangi (Bakri & Saifuddin, 2019). Sabar juga merupakan sikap jiwa yang ditunjukkan untuk menerima sesuatu, baik yang berhubungan dengan penerimaan tugas baik dalam bentuk larangan maupun perilaku orang lain serta sikap menghadapi suatu musibah (Tamami, 2011). Sikap menerima dalam sabar ini akan timbul ketika seseorang mengingat kebesaran akan Tuhannya. Dalam hal ini seseorang yang membaca Al-Qur'an

akan senantiasa mengingat kebesaran Tuhannya karena di dalam Al-Qur'an terdapat nama dan sifat Allah.

- 3) Tawakal, merupakan menyerahkan diri seutuhnya kepada Allah setelah berusaha dengan bersungguh-sungguh (Tamami, 2011). Tawakal dalam pengertian khas sufistik adalah menyerahkan urusan dan mempercayakan seluruhnya kepada Allah dan tidak mencurigai Allah, sehingga tidak perlu memfokuskan perhatian pada apa yang akan terjadi (Bakri & Saifuddin, 2019). Dengan melafalkan nama Allah pada saat membaca Al-Qur'an secara tidak langsung seseorang sedang mengingat segala kebesaran Allah yang akan memunculkan sikap pasrah yang akan menghilangkan segala kekhawatiran yang sedang dirasakan.
- 4) Mahabah, merupakan cinta dan kasih sayang. Mahabah merupakan usaha untuk mewujudkan rasa cinta dan kasih sayang yang ditunjukkan kepada Allah (Tamami, 2011). Membiasakan diri membaca Al-Qur'an akan menumbuhkan rasa cinta dan rindu kepada Allah. Hal ini disebabkan ketika seseorang membaca Al-Qur'an maka secara tidak langsung dia sedang berkomunikasi dengan Tuhannya dan mengenal Tuhannya lebih dekat. Kedekatan inilah yang kemudian akan menimbulkan rasa cinta kepada Tuhan.
- 5) Rida, merupakan kerelaan hati, dimana perasaan benci yang ada di kalbu dikeluarkan dan mengisinya dengan perasaan senang,

serta tidak merasakan kepahitan hidup terhadap apa yang telah diputuskan oleh Allah (Bakri & Saifuddin, 2019). Orang-orang yang membaca Al-Qur'an akan memahami dan menyadari kebesaran dan keagungan Tuhan yang akan membuat dirinya menyerahkan keputusan dan pilihannya kepada Allah yang akan menimbulkan perasaan rela menerima apapun yang akan terjadi ke depannya.

Nilai-nilai tasawuf yang terkandung dalam membaca Al-Qur'an ini yang dapat membantu seseorang menyucikan jiwa, karena untuk mencari ketenangan dengan cara kembali kepada Allah membutuhkan jiwa yang suci. Selain itu, adanya perasaan taubat, sabar, tawakal, mahabah, dan rida dapat membuat manusia merasakan kedamaian di hati sehingga dapat mengurangi perasaan stres seseorang.

d. Kebiasaan Membaca Al-Qur'an

Hal terpenting yang dalam kegiatan membaca Al-Qur'an adalah rutinitas atau keajekan (Istiqamah), yaitu membaca secara berkesinambungan dan terus menerus (estafet). Oleh karena itu hendaknya membaca Al-Qur'an dilakukan secara terus-menerus dan berkesinambungan. Dengan membaca Al-Qur'an secara rutin, maka suatu saat seseorang akan khatam (tamat) dan selanjutnya mulai lagi dari awal agar tidak putus. Di saat khatam, orang yang sering membaca Al-

Qur'an memiliki doa yang ampuh. Maka dari itu, kegiatan membaca Al-Qur'an ini perlu dijadikan aktivitas dan konsumsi sehari-hari (Syarifuddin, 2004). Aktivitas membaca Al-Qur'an yang dilakukan secara terus menerus inilah yang dapat kita sebut dengan kebiasaan.

Kebiasaan merupakan suatu sikap atau kegiatan, baik yang bersifat fisik maupun mental, telah mendarah daging pada diri seseorang. Jika dilihat dalam kemasyarakatan, kebiasaan merupakan kegiatan atau sikap, baik fisik ataupun mental yang telah membudaya dalam suatu masyarakat. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kebiasaan merupakan bagian dari kebudayaan suatu masyarakat (Tampubolon, 2015).

Terbentuknya suatu kebiasaan tidak dapat terjadi dalam waktu yang singkat, karena pembentukan merupakan suatu proses perkembangan yang memakan waktu yang cukup lama. Tidak hanya itu, dalam pembentukan kebiasaan, dibutuhkan juga faktor lain seperti faktor keinginan dan motivasi. Disamping faktor tersebut, faktor lingkungan juga ikut berperan penting dalam membentuk kebiasaan. Jika lingkungan tidak mendorong, dan bahkan menghambat, maka kebiasaan akan sukar atau bahkan tidak akan terbentuk meskipun sudah terdapat keinginan, kemauan serta motivasi. Dalam usaha pembentukan kebiasaan membaca, terdapat 2 aspek yang harus diperhatikan yaitu minat (perpaduan antara keinginan, kemauan dan motivasi) dan keterampilan membaca (Tampubolon, 2015).

Dari penjelasan tersebut, maka kebiasaan membaca Al-Qur'an yang dimaksud pada penelitian ini adalah kegiatan membaca Al-Qur'an yang dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama. Selain waktu, ada juga pengaruh dari beberapa faktor seperti keinginan atau perasaan ingin membaca Al-Qur'an, kemauan membaca Al-Qur'an, motivasi dalam membaca Al-Qur'an serta lingkungan sekitar yang turut berperan dalam pembentukan kebiasaan membaca Al-Qur'an ini. Selain itu, ada hal lain yang perlu diperhatikan dalam membentuk kebiasaan membaca Al-Qur'an yaitu minat dalam membaca Al-Qur'an, serta keterampilan dalam membaca Al-Qur'an. Minat membaca Al-Qur'an yang dimaksud pada penelitian ini adalah adanya keinginan, kemauan serta motivasi seseorang dalam membaca Al-Qur'an sedangkan keterampilan membaca Al-Qur'an yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemahaman tentang hukum bacaan serta kelancaran dalam membaca Al-Qur'an.

Membaca Al-Qur'an merupakan bagian dari doa dan ibadah. Saifuddin (2019) memberikan penjelasan bahwa doa dan ibadah dapat digunakan sebagai penyembuh atau metode dalam psikoterapi dengan beberapa hal seperti:

- 1) Unsur katarsis. Bertujuan untuk mengeluarkan segala emosi negatif yang dipendam di alam bawah sadar untuk menciptakan kondisi jiwa yang sehat. Katarsis ini dapat dilakukan dengan cara membaca Al-Qur'an. Ayat-ayat yang ada dalam Al-Qur'an

mengandung nama-nama Allah dan berisi kalimat yang baik yang dapat menenangkan hati dengan begitu emosi negatif yang dirasakan akan berkurang.

- 2) Unsur penerimaan diri dan kepasrahan. Dalam psikologi, kepasrahan identik dengan penerimaan diri. Kesadaran dan penerimaan diri terhadap keterbatasan diri inilah yang akan memunculkan sikap pasrah kepada Tuhan. Unsur ini akan memunculkan pikiran yang positif yang akan membantu menyeimbangkan antara ekspektasi dan realita. Sikap menerima dan pasrah akan timbul ketika seseorang mengingat kebesaran Tuhannya. Dalam Al-Qur'an terdapat nama dan sifat Allah, dengan begitu ketika seseorang membaca Al-Qur'an, secara otomatis dia sedang mengagungkan dan mengingat kebesaran Allah.
- 3) Unsur restrukturisasi kognitif. Setiap manusia yang hidup pasti akan menemukan kesulitan. Situasi yang sulit ini tidak jarang menimbulkan kegelisahan, tidak nyaman, pikiran negatif dan lainnya. Pikiran semacam ini dapat menyebabkan stres. Oleh karena itu, pikiran negatif seperti ini dapat diganti dengan pikiran yang rasional demi kesehatan jiwa yang lebih baik. Dengan mengatakan kalimat yang baik serta menyebut nama dan sifat Tuhan akan membantu seseorang untuk berpikir positif. Ayat-ayat Al-Qur'an mengandung kalimat-kalimat yang positif serta nama dan sifat Tuhan, dengan begitu saat membacanya seseorang secara

tidak langsung sedang menyebut dan melafalkan nama dan sifat Tuhan yang akan berdampak pada pikirannya. Kondisi pikiran yang rasional ini akan menimbulkan perilaku yang rasional yang akan meningkatkan kondisi psikologis seseorang.

- 4) Unsur pengendalian diri dan emosi. Dalam ayat Al-Qur'an terdapat nama dan sifat Tuhan yang ketika dibaca secara terus menerus akan menyebabkan seseorang selalu mengingat Tuhannya. Dengan begitu setiap perkataan, tindakan serta perbuatannya akan terkendali karena merasa bahwa Tuhan akan selalu mengawasi dirinya sehingga berpeluang kecil untuk melakukan hal yang abnormal. Oleh karena itu, seseorang tidak akan merasa stres.
- 5) Unsur pengaturan pernapasan dan relaksasi. Pengolahan pernapasan yang baik dan teratur dalam membaca Al-Qur'an akan membantu seseorang menjadi relaks dan tidak tegang karena seseorang yang bernapas dengan mengatur intensitas dan hembusan nya akan membuat jantung berdetak secara teratur. Efeknya, darah akan mengalir secara teratur. Aliran darah yang teratur inilah yang akan menjamin ketersediaan oksigen ke seluruh pembuluh dan bagian tubuh. Kondisi inilah yang akan membuat seseorang menjadi relaks dan santai.

Dari penjelasan tersebut, membaca Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai metode untuk mengurangi stres dengan memperhatikan beberapa hal yang telah disebutkan di atas.

2. Stres

a. Pengertian Stres

Stres merupakan salah satu fenomena psikofisik yang sangat manusiawi. Maksudnya, stres bersifat inheren (melekat) pada setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Yusuf, 2018). Stres tidak mengenal jenis kelamin, usia, jenis kedudukan, ataupun status sosial ekonomi. Dengan begitu, stres dapat dialami oleh setiap orang. Stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik secara fisik maupun psikis, sebagai respon atau reaksi individu terhadap stresor (stimulus yang dapat berupa peristiwa, objek, maupun orang) yang mengancam, mengganggu, membebani serta membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, serta kesejahteraan hidup (Mashudi, 2012). Stres juga dapat diartikan sebagai respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Ada bermacam-macam situasi pada diri seseorang ketika seseorang tersebut harus memenuhi tuntutan lingkungan. Hal ini disebut juga sebagai kategori dari stressor. Stressor merupakan *adjustive demand* atau tuntutan untuk menyesuaikan diri (Wiramiharja, 2015)

Stres dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif bagi setiap individu. Pengaruh positif dari stres seperti mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatifnya adalah menimbulkan

perasaan tidak percaya diri, marah atau depresi yang akan memicu munculnya penyakit (Mashudi, 2012).

Dari penjelasan di atas dapat dilihat bahwa stres merupakan suatu fenomena yang melekat pada manusia, yaitu suatu respon yang berupa perasaan tidak nyaman, perasaan tidak enak, perasaan tertekan baik secara psikis maupun fisik terhadap suatu tekanan atau tuntutan yang dihadapi. Stres ini dapat dirasakan oleh siapa saja. Dalam penelitian ini, stres yang dimaksud adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman dan tertekan yang dialami oleh para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes yang disebabkan oleh tuntutan dan tekanan yang sedang dihadapi.

b. Aspek Stres

Menurut Sarafino & Smith (2011) aspek stres terbagi menjadi:

- 1) Aspek Fisik. Ketika seseorang mengalami peristiwa yang menakutkan, mengancam, ataupun keadaan darurat lainnya, terdapat reaksi fisiologis terhadap stres seperti jantung berdebar lebih cepat, gemetar dan lainnya. Stres kronis dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan, karena selama stres yang kronis, tubuh akan terus menerus memompa hormon-hormon yang dapat menyebabkan kerusakan pada keseluruhan tubuh, serta menekan sistem kekebalan tubuh yang mengakibatkan seseorang dapat dengan mudah terserang penyakit (Nevid et al., 2003). Aspek ini ditandai dengan adanya

gangguan fisik seperti kelelahan, kualitas makan dan tidur yang terganggu.

- 2) Aspek Kognitif. Tingkat stres yang tinggi akan mempengaruhi ingatan dan perhatian seseorang. Stres dapat mengganggu fungsi kognitif dengan mengalihkan perhatian. Kesulitan berpikir jernih selama stres dapat disertai dengan kontrol psikologis yang buruk atau regulasi respon stres.
- 3) Aspek Emosi. Emosi cenderung menyertai stres. Orang-orang sering menggunakan keadaan emosi untuk mengevaluasi stres. Stres dapat mempengaruhi suasana hati, seperti perasaan sedih ataupun marah.
- 4) Aspek Perilaku. Stres mengubah perilaku orang terhadap satu sama lain. Dalam beberapa situasi, stres dapat membuat seseorang mencari kenyamanan dengan orang lain untuk mendapatkan dukungan, namun pada beberapa situasi ketika stres dan kemarahan bergabung dapat menyebabkan meningkatnya perilaku sosial yang negatif, karena respon stres yang berupa kemarahan biasanya cenderung mengarah pada perilaku agresif.

Ada pula aspek stres menurut Hardjana (1994) yaitu:

- 1) Aspek Emosional. Aspek ini ditandai dengan mudah marah, rasa cemas yang berlebihan, gugup, mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, mudah menyerang orang, merasa sedih dan depresi.
- 2) Aspek Intelektual. Kondisi stres dapat mengganggu fungsi berpikir, mental image, konsentrasi, serta ingatan seseorang.

- 3) Aspek Fisiologis. Aspek fisiologis ditandai dengan adanya gangguan yang berasal dari pola aktifitas fisiologis yang ada.
- 4) Aspek Interpersonal. Aspek ini ditandai dengan ketidak mampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Seperti yang telah dijabarkan di atas, terlihat adanya kemiripan antar aspek stres dari kedua ahli tersebut, maka dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan aspek fisik atau fisiologis untuk mengidentifikasi adanya gangguan secara fisik pada para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes ketika sedang mengalami stres, aspek kognitif dan intelektual untuk mengidentifikasi kemampuan mengingat, konsentrasi serta kemampuan berpikir para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes, aspek emosi untuk mengidentifikasi perubahan emosi ketika stres, serta aspek perilaku dan interpersonal untuk mengidentifikasi adanya perubahan perilaku yang ditunjukkan sebagai luapan dari stres yang dirasakan para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes.

c. Gejala Stres

Untuk mengetahui seseorang sedang mengalami stress ataupun tidak, dapat dilihat dari gejala fisik maupun psikis (Mashudi, 2012):

- 1) Fisik, meliputi sakit kepala, sakit lambung (mag), hipertensi (tekanan darah tinggi), sakit jantung atau jantung berdebar-debar,

insomnia (sulit tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, berkurangnya selera makan, serta sering buang air kecil.

- 2) Psikis, meliputi gelisah atau cemas, kurangnya konsentrasi dalam bekerja ataupun belajar, sikap apatis (masa bodoh), sikap pesimis, hilangnya rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun, serta sering marah-marah atau bersikap agresif (baik secara verbal maupun non verbal)

Menurut Hardjana (1994) gejala stres terbagi menjadi:

- 1) Gejala Fisik, meliputi sakit kepala, tidur yang tidak teratur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada bagian leher dan bahu, tekanan darah, sering berkeringat, berubah selera makan, mudah lelah atau kehilangan energi.
- 2) Gejala Emosional, meliputi gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood yang tidak stabil, mudah marah, gugup, was-was atau merasa tidak aman, mudah tersinggung, mudah menyerang atau bermusuhan.
- 3) Gejala Intelektual, meliputi sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor, prestasi kerja yang menurun, pikiran hanya dipenuhi satu hal saja, banyak membuat kesalahan saat bekerja.

- 4) Gejala Interpersonal, meliputi tidak percaya pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, suka membatalkan janji, suka mencari kesalahan orang lain, menutup diri, mendiamkan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami stres dapat merasakan gejala-gejala stres yang meliputi gejala secara fisik, psikis, emosional, intelektual, serta interpersonal. Dari penjelasan tersebut, peneliti akan melihat dan menggali informasi tentang gejala yang dirasakan oleh para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes untuk mengidentifikasi adanya stres yang dirasakan.

d. Faktor-Faktor Stres

Ada beberapa faktor atau pemicu yang dapat menyebabkan stres menurut Yusuf, (2018) yaitu:

- 1) Stressor fisik-biologis, seperti penyakit-penyakit yang sulit untuk disembuhkan, cacat fisik, faktor tubuh yang dipersepsi tidak ideal, dll.
- 2) Stressor psikologis, seperti berpikir negatif (*negative thinking*), frustrasi atau kecewa, hasad (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, cemburu, konflik pribadi, serta keinginan yang di luar kemampuan.

3) Stressor sosial, seperti iklim kehidupan keluarga (hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian, perselingkuhan, suami atau istri meninggal, anak yang nakal, sikap dan perlakuan orangtua yang keras, adanya anggota keluarga yang mengidap gangguan jiwa, tingkat ekonomi keluarga yang lemah), faktor pekerjaan (kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, PHK, perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan, penghasilan yang tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan), iklim lingkungan (maraknya kriminalitas, tawuran antar kelompok, harga kebutuhan pokok yang mahal, fasilitas air bersih yang kurang memadai, kemarau panjang, cuaca yang ekstrem, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor, kondisi perumahan yang buruk, kemacetan, lingkungan yang rentan dengan banjir dan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang kurang stabil).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres menurut Sarafino & Smith (2011) yaitu:

1) Dukungan sosial, mengacu pada tindakan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain sebagai dukungan. Dukungan sosial juga mengacu pada persepsi seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan itu ada jika di perlukan. Dukungan sosial yang diterima dan dirasakan dapat memiliki efek yang berbeda terhadap kesehatan. Salah satu dukungan sosial adalah dukungan secara emosional

seperti memberikan empati, perhatian, pujian, dan dorongan akan memberikan kenyamanan dan kepastian serta rasa memiliki dan dicintai pada saat stres.

2) Rasa kontrol pribadi. Pada umumnya, setiap orang menyukai perasan memiliki kendali atas hal-hal yang terjadi dalam hidupnya dan mengambil tindakan atas setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Orang-orang yang percaya bahwa. Ada 2 jenis kontrol yaitu kontrol perilaku yang melibatkan kemampuan untuk mengambil tindakan nyata untuk mengurangi dampak stressor dan kontrol kognitif yang merupakan kemampuan untuk menggunakan proses atau strategi berpikir untuk memodifikasi dampak dari stressor. Orang yang mempunyai kontrol pribadi yang lemah akan merasa bahwa mereka tidak memiliki kendali atas setiap peristiwa yang terjadi pada dirinya serta merasa gagal untuk mengendalikan bahkan ketika mereka dapat berhasil. Kondisi seperti ini disebut ketidak berdayaan. Sedangkan ketidak berdayaan digambarkan sebagai karakteristik depresi.

3) Kepribadian. Karakteristik kepribadian setiap orang pasti berbeda satu sama lain. Ada yang memiliki kepribadian yang tangguh dalam menghadapi keadaan hidup yang penuh tekanan, ada pula yang menjadi sumber kerentanan. Dengan kata lain, beberapa faktor kepribadian lebih mampu menahan tingkat pengalaman stres yang tinggi tanpa menjadi tertekan secara emosional atau sakit fisik, dan

faktor kepribadian lainnya membuat mereka rentan terhadap permasalahan tersebut. Faktor tersebut seperti *neuroticism vs emotional stability*, *ekstraversi vs introversi*, *openness vs closed mindedness*, *agreeableness vs antagonism*, *conscientiousness vs unreliability*.

4) Perilaku, perilaku yang tidak baik seperti marah, sinis, permusuhan dapat menimbulkan berbagai konflik baik di rumah, lingkungan kerja dan tempat tinggal. Orang dengan konflik serta tekanan memungkinkan terkena paparan stres yang lebih besar daripada orang lain.

Dari penjelasan tersebut terdapat faktor pemicu atau penyebab stres. Menurut Yusuf (2018) terdapat 3 faktor penyebab stres yaitu faktor fisik-biologis dimana stres yang dialami oleh individu dapat dipicu oleh keadaan fisik individu tersebut, faktor psikologis dimana stres dapat dipicu oleh keadaan psikologis yang tidak stabil serta faktor sosial dimana hubungan sosial individu dengan lingkungannya dapat menjadi pemicu terjadinya stres. Selain itu ada juga faktor stres menurut Sarafino & Smith (2011) meliputi dukungan sosial, rasa kontrol pribadi, kepribadian serta perilaku. Dukungan sosial akan memberikan perasaan nyaman, rasa memiliki, diperhatikan serta dicintai, oleh karena itu ketika individu tidak memiliki dukungan sosial maka individu tersebut tidak akan merasakan perasaan tersebut sehingga rentan terkena stres. Individu yang memiliki rasa kontrol terhadap dirinya akan mampu

mengendalikan dan mengambil tindakan ketika mendapat tekanan atau menghadapi permasalahan, berbeda dengan individu yang memiliki rasa control diri yang lemah, maka akan kesulitan dan gagal dalam mengendalikan diri sehingga lebih rentan terpapar stres. Selain itu, kepribadian seseorang yang berbeda juga dapat menjadi faktor pemicu stres, pribadi yang kurang tangguh dalam menghadapi permasalahan hidup akan mengalami tekanan emosional, atau sakit fisik sehingga lebih rentan terkena stres. Serta individu dengan pribadi yang buruk memicu perselisihan, perdebatan dan permusuhan akibatnya akan banyak tekanan yang didapatkan oleh karena itu mereka yang mempunyai kepribadian buruk lebih rentan terpapar stres.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan kedua pendapat ahli tentang faktor pemicu stres untuk menggali informasi mengenai hal-hal yang memicu stres pada anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes.

e. Stres dan Penyakit Fisik

Stres menghasilkan banyak perubahan fisiologis dalam tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan terutama ketika stres kronis dan parah (Sarafino & Smith, 2011). Saat seseorang berada dalam bahaya atau sedang dalam tekanan stres, hipotalamus akan mengirim pesan ke kelenjar endoktrin sepanjang dua jalur utama. Dijalur pertama, hipotalamus akan mengaktifkan bagian simpatetik saraf otonom, yang

menstimulasi adrenal medula untuk memproduksi *epinephrine* dan *norepinephrine* yang akan menghasilkan banyak perubahan tubuh yang berhubungan dengan “lawan atau lari”. Di jalur lainnya, pesan akan berjalan menuju aksis HPA (*hypothalamus-pituitary-adrenal cortex* yang merupakan sistem teraktivasi untuk memberikan energi untuk memberikan respon terhadap stres) ke kortisol dan hormon-hormon lainnya. hasilnya adalah peningkatan energi dan perlindungan terhadap peradangan jaringan jika terjadi luka. Namun jika kortisol dan hormon-hormon stres lain terlalu tinggi dalam jangka waktu yang cukup lama, akan berbahaya bagi kesehatan karena beresiko memunculkan tekanan darah tinggi, gangguan kekebalan tubuh, serta penyakit fisik lainnya (Wade & Travis, 2007).

Dari penjelasan tersebut kita dapat mengetahui bahwa fisik dan psikis berhubungan sangat erat. Stres mempunyai efek domino dalam sistem endoktrin. Perasaan stres yang tidak segera ditangani atau tidak ditangani dengan cara yang tepat dapat mempengaruhi sistem endoktrin dalam tubuh yang akan menyebabkan kekebalan tubuh dalam diri individu menurun, sehingga individu dapat dengan mudah terserang penyakit.

f. Pengelolaan Stres

Pengelolaan stres disebut juga dengan coping. Menurut Weten dan Lloyd, coping merupakan upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau

mentoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stres (Mashudi, 2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi coping yaitu:

- 1) Dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stres dari orang lain yang memiliki hubungan dekat (saudara atau teman). Dukungan sosial ini memiliki fungsi antara lain sebagai emotional support, appraisal support, informational support, serta *instrumental support* (Mashudi, 2012).
- 2) Kepribadian. Tipe kepribadian seseorang sangat berpengaruh terhadap coping. Diantaranya adalah Hardiness (tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap komitmen, internal locus control, dan kesadaran terhadap tantangan (*challenge*)) , siap optimis yang memungkinkan seseorang dapat “meng-cope” stress lebih efektif, humoris (orang yang senang humor biasanya lebih toleran dalam menghadapi situasi stress (Yusuf, 2018).

Dari penjelasan di atas dapat diketahui ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam mengelola stres seperti dukungan sosial yang dapat diperoleh dari lingkungan tempat tinggal atau lingkungan kerja dan lainnya serta tipe kepribadian seseorang seperti pribadi yang komitmen dan humoris biasanya lebih mudah dalam manajemen atau mengoping stres yang dialami.

g. Macam-macam Coping

Coping dalam stress terbagi menjadi 2 yaitu coping positif dan negative. Berikut penjelasannya (Mashudi, 2012):

1) Coping Negatif

Menurut Weitten Lioyd, coping negatif meliputi beberapa hal yaitu:

- a) *Giving Up (Withdaraw)* yaitu melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres, yang berbentuk seperti sikap apatis, kehilangan semangat, perasaan tak berdaya, meminum minuman keras serta mengkonsumsi obat-obatan terlarang.
- b) Agresif yaitu berbagai perilaku yang menyakiti orang lain baik itu secara verbal maupun non verbal.
- c) Memanjakan diri sendiri (*indulging yourself*) dengan berperilaku konsumerisme yang berlebihan.
- d) Mencela diri sendiri (*blaming yourself*) yaitu mencela atau menilai negatif diri sendiri sebagai respon terhadap frustrasi atau kegagalan dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan.
- e) Mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*), yang berbentuk penolakan diri terhadap kenyataan dengan cara melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan.

2) Coping positif

Coping positif ini merupakan upaya untuk menghadapi stres secara sehat. Coping positif ini dapat dilakukan melalui beberapa metode pendekatan yaitu:

- a) *Rational-Emotive Therapy*, merupakan pendekatan terapi yang memfokuskan pada upaya untuk mengubah pola berpikir klien yang irasional sehingga dapat mengurangi gangguan emosi atau perilaku yang maladaptif.
- b) Meditasi, menurut Weitten & Lioyd (1994) merupakan latihan mental untuk memfokuskan kesadaran atau perhatian dengan cara non analisis.
- c) Relaksasi. Menurut Lehrer & Woolfolk (1984), relaksasi dapat mengatasi kekalutan emotional dan mereduksi masalah fisiologis.
- d) Mengamalkan ajaran agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan. Orang yang taat beribadah atau memiliki keimanan kepada Tuhan mampu mengelola hidup dan kehidupannya secara sehat, wajar, normatif, dan dapat mengatasi situasi stres secara positif dan konstruktif. Sebagai seorang muslim, salah satu amalan dalam ajaran agama Islam adalah membaca Al-Qur'an.

Menurut Lazarus & Folkman, (1984), macam-macam coping terbagi menjadi:

- 1) Coping yang berfokus pada emosi (*emotion- focused forms of coping*).

Bentuk kognitif tertentu pada coping yang berfokus pada emosi dapat menyebabkan perubahan dalam cara sebuah

pertemuan ditafsirkan tanpa situasi objektif. Dalam coping ini, individu cenderung berusaha mengurangi dampak stressor dengan menyangkal adanya stressor atau menarik diri dari situasi. (Lazarus & Folkman, 1984) menggolongkan *emotion-focused forms of coping* beberapa komponen yaitu:

- a) *Distancing*, yaitu tidak terlibat dalam permasalahan atau membuat menjadi terlihat positif
 - b) *Escape avoidance*, yaitu menghindari dari masalah
 - c) *Self controlling* (kendali diri), yaitu respon berupa kegiatan pembatasan atau regulasi baik dalam bentuk perasaan maupun tindakan
 - d) *Accepting responsibility*, yaitu respon yang menimbulkan atau meningkatkan kesadaran akan perasaan diri dalam suatu masalah yang sedang dihadapi dan berusaha menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
 - e) *Positive reappraisal*, yaitu respon berupa menciptakan makna positif dalam diri sendiri dengan tujuan untuk mengembangkan diri termasuk hal-hal yang religius
- 2) Bentuk coping yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused forms of coping*).

Coping ini berfokus pada masalah yang mencakup strategi dengan orientasi masalah yang lebih luas daripada pemecahan masalah saja. Pemecahan masalah menyiratkan proses analitik

yang objektif yang difokuskan terutama pada lingkungan. Coping ini juga mencakup strategi yang diarahkan ke dalamnya. (Lazarus & Folkman, 1984) menggolongkan *problem-focused forms of coping* ke dalam 3 kelompok yaitu:

- a) *Planful problem-solving*, yaitu respon atau reaksi yang timbul dengan melakukan kegiatan tertentu dengan tujuan untuk merubah keadaan dengan cara melakukan pendekatan secara analisis dalam menyelesaikan masalah
- b) *Confrontative coping*, yaitu reaksi yang timbul dengan melakukan kegiatan tertentu dengan tujuan perubahan keadaan dengan cara menantang langsung (konfrontasi) pada sumber masalah.
- c) *Seeking social support*, yaitu reaksi dengan mencari bantuan dari pihak luar dalam bentuk bantuan yang nyata atau dukungan sosial

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa coping terhadap stres menurut Mashudi (2012) ada 2 yaitu coping negatif yang merupakan upaya seseorang dalam menghadapi situasi stres secara negatif atau tidak sehat, coping negatif ini dapat memberikan dampak buruk bahkan dapat merugikan individu yang sedang merasakan situasi stres maupun orang lain yang berada di sekelilingnya, serta coping positif yang merupakan upaya untuk menghadapi situasi stres dengan cara-cara yang sehat. Serta

pembagian coping menurut (Lazarus & Folkman, 1984) yang dibagi menjadi 2 yaitu *emotional-focused forms of coping* yang ditandai dengan sikap menyangkal adanya stressor atau menarik diri dari situasi dan *problem-focused forms of coping*, ditandai dengan adanya individu yang melakukan coping ini akan melakukan sesuatu untuk mengubah stressor untuk meringankan efek dari stressor tersebut.

Dalam penelitian ini, coping yang digunakan atau diterapkan adalah coping positif yaitu mengamalkan ajaran agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan. Yang dimaksud mengamalkan ajaran agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan pada penelitian ini adalah dengan membiasakan diri membaca Al-Qur'an.

C. Kerangka Berpikir

Pada zaman yang serba modern seperti ini, manusia rentan terkena stres karena adanya tuntutan hidup yang meningkat namun tingkat kedamaian makin minim. Stres merupakan respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung, tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi akan tetapi dipersepsi secara aktual. Apabila kondisi tersebut tidak teratasi dengan baik, maka akan mengakibatkan gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan seseorang yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik (Moh, 2020). Singkatnya,

ketika seseorang mengalami stres dan tidak segera diatasi atau mendapat penanganan yang baik maka akan mengakibatkan aktifitas kesehariannya terganggu. Stres yang dialami seseorang dapat berasal dari beberapa faktor seperti stressor fisik-biologis, stressor psikologis serta stressor social (Yusuf, 2018).

Semua orang berbeda dalam menghadapi stres (melakukan coping). Ada yang melakukannya dengan cara yang sehat (benar) yang disebut coping positif serta ada juga yang melakukannya dengan cara negatif atau disebut juga coping negatif. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti akan meneliti sikap atau tindakan subjek penelitian dalam menghadapi stres melalui coping yang positif yaitu dengan mengamalkan agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan melalui kebiasaan membaca Al-Qur'an.

Membaca Al-Qur'an adalah salah satu alternatif yang dapat dilakukan ketika seseorang sedang merasakan stres. Seperti yang sudah dijelaskan di atas, Al-Qur'an memiliki banyak sekali keutamaan ketika dibaca. Oleh karena itulah Rasulullah memberikan apresiasi, motivasi, dan sugesti untuk giat membaca. Selain itu, banyak sekali keuntungan yang didapat ketika membaca Al-Qur'an, salah satunya adalah sebagai obat (terapi) jiwa yang gundah. Karena itulah membaca Al-Qur'an dapat dijadikan alternatif dikala seseorang sedang mengalami stres.

Agar manfaat yang dirasakan lebih besar maka kegiatan membaca Al-Qur'an ini tidak cukup jika hanya dilakukan satu kali, melainkan harus *continue* dan konsisten. Selain itu pembiasaan ini juga dapat memperlancar

seseorang dalam membaca Al-Qur'an, dan mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan rasa tenang, serta bertambahnya iman. Kondisi yang seperti ini tentu akan mengurasi stres yang sedang dirasakan.

Membaca al-Qur'an dapat dijadikan sebagai metode untuk mengurangi stres dengan memperhatikan beberapa hal berikut. *Pertama*, aspek fisik stres. Aspek ini dapat dipengaruhi oleh unsur pengaturan pernapasan dan relaksasi. Pengelolaan pernapasan dapat dilakukan dengan intensitas dan embusan napas (Saifuddin, 2019). Pernapasan yang teratur dalam membaca Al-Qur'an akan membantu konsentrasi dan penghayatan saat membacanya, sehingga detak jantung akan berdetak dengan teratur. Efeknya, darah akan mengalir secara teratur dan kadar oksigen dalam darah akan tercukupi. Kondisi inilah yang akan membantu tubuh menjadi relaks. Dalam keadaan relaks inilah otot akan mengendur dan tidak ada ketengan yang akan menyebabkan stres. Selain itu ketika tubuh menjadi relaks maka akan tercipta perasaan tenang dan nyaman. Perasaan tenang dan nyaman ini akan menopang lahirnya pola pikir dan tingkah laku yang positif, normal dan terkontrol (Saifuddin, 2019).

Kedua, aspek kognitif stres. Aspek ini dipengaruhi oleh unsur restrukturisasi kognitif. Adanya kesalahan pemaknaan terhadap fenomena mengakibatkan pikiran menjadi irasional dan melahirkan perilaku yang irasional. Pikiran irasional ini sering kali berbentuk pikiran negatif yang akan berdampak pada munculnya perasaan pesimis (Saifuddin, 2019). Dalam Al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang mengandung kalimat positif

beserta nama dan sifat-sifat Tuhan seperti Tuhan Yang Maha Pengasih, Maha Pemurah, Maha Pengabul dan sifat Tuhan yang lainnya. Menyebut dan melafalkan Tuhan dan sifatnya saat membaca Al-Qur'an inilah yang akan membantu pikiran untuk berpikir positif. Dengan demikian, semakin sering seseorang membaca Al-Qur'an, maka pikiran dan perilakunya akan semakin rasional.

Ketiga, aspek emosi. Aspek ini dipengaruhi oleh unsur katarsis. Katarsis merupakan salah satu bentuk pengalihan yang mengacu pada penyaluran emosi keluar dari keadaannya (Diana, 2015). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menyalurkan emosi adalah dengan membaca Al-Qur'an. Kegiatan membaca Al-Qur'an ini akan membuat seseorang mengingat Allah. Ingatan tentang Allah inilah yang dapat mengalihkan emosi negatif yang dialami seseorang menjadi emosi yang positif karena adanya ketenangan dan kedamaian yang dirasakan nya ketika membaca Al-Qur'an.

keempat, aspek perilaku atau interpersonal stres. Aspek ini dipengaruhi oleh unsur penerimaan diri dan kepasrahan. Kepasrahan mengandung makna bahwa setiap individu harus memahami bahwa manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang tidak dapat menentukan apapun sendirian, dalam setiap kejadian dan usaha manusia pasti ada faktor campur tangan Tuhan. Dengan memahami hal tersebut, individu juga akan memahami bahwa ada wilayah yang dapat dikerjakannya dan ada pula wilayah yang tidak dapat dikerjakannya. Pemahaman seperti ini akan berdampak pada penurunan stressor yang timbul akibat usaha dalam mencapai sesuatu, yang

kemudian akan menghasilkan sikap pasrah dan menerima segala hasil dan kenyataan. Sehingga terciptalah ketenangan yang akan membuat jiwa menjadi sehat (Saifuddin, 2019). Dengan adanya nama dan sifat-sifat Allah dalam ayat Al-Qur'an membuat setiap orang yang membacanya akan mengingat Allah yang akan menimbulkan efek ketentraman dalam menghadapi masalah, ketentraman ini akan menghasilkan sikap optimis ketika ada harapan yang tidak terpenuhi. Dengan adanya sikap menerima dan pasrah ini maka seseorang akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan meminimalisir perilaku agresi akibat stres. Membaca Al-Qur'an dengan keyakinan juga akan menimbulkan proses berserah diri pada Allah yang akan membawa kondisi positif bagi tubuh (Irawati & Lestari, 2017).

Selain dipengaruhi oleh unsur-unsur penerimaan diri dan kepasrahan, aspek perilaku stres juga dipengaruhi oleh unsur pengendalian diri dan emosi. Doa dan ibadah dapat meningkatkan kesadaran diri bahwa terdapat dorongan yang berpotensi mengotori jiwa dan perilaku dalam diri setiap orang, yang akan mengakibatkan keinginan untuk mengendalikan diri untuk meminimalisir munculnya perilaku yang melanggar aturan Tuhan serta menyebabkan dosa dan kecemasan (Saifuddin, 2019). Seseorang yang senantiasa membaca Al-Qur'an akan selalu mengingat Tuhannya dan merasa selalu diawasi oleh Tuhannya, perasaan inilah yang akan menyebabkan seseorang mempunyai keinginan untuk mengendalikan

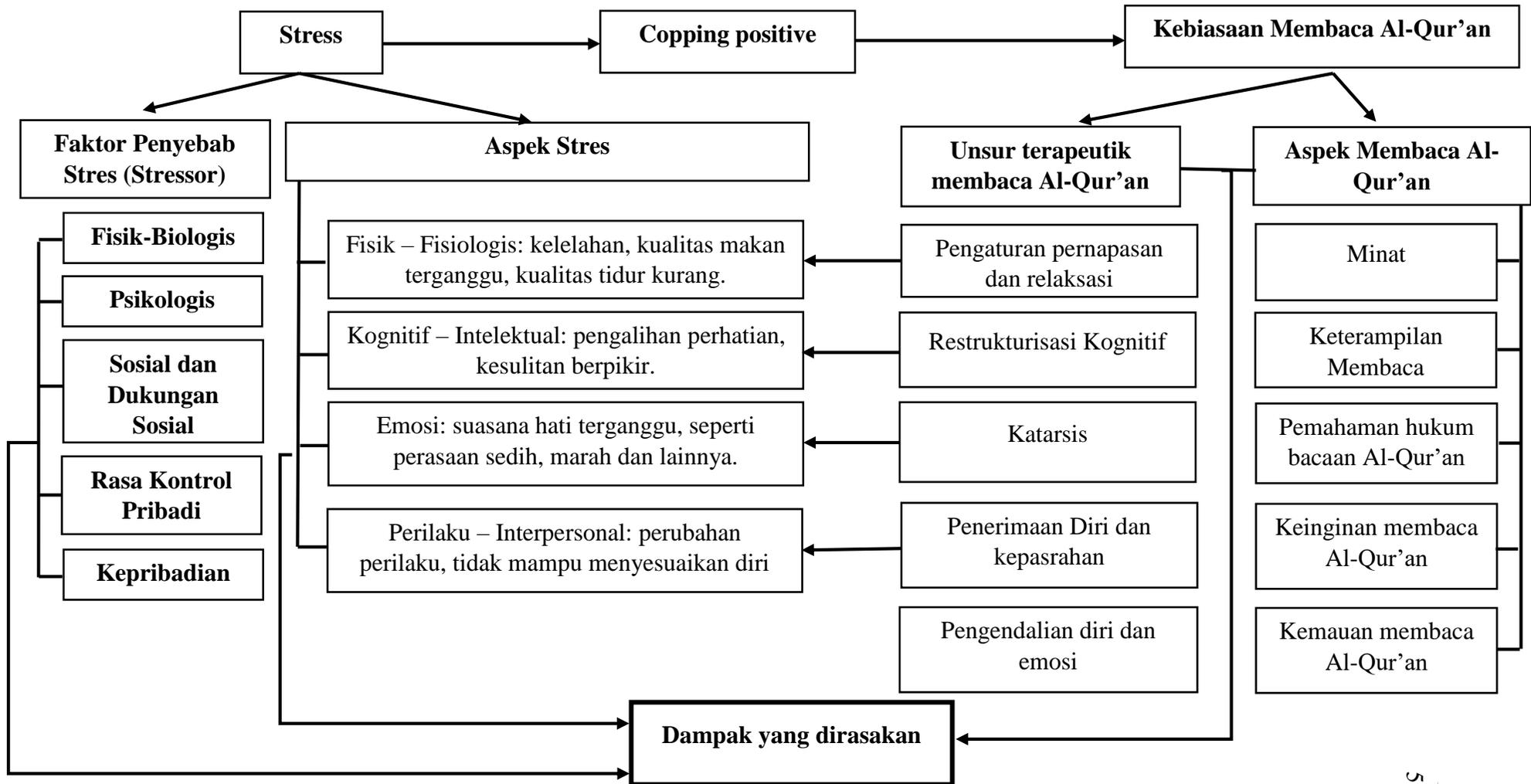
perilakunya. Pengendalian diri ini akan membuat dirinya berpeluang kecil untuk melakukan hal-hal yang akan membuat dirinya stres.

Dengan penjelasan tersebut, tidak heran jika membaca Al-Qur'an secara rutin dapat mempengaruhi karakter dan cara berpikir seseorang, menjadi pribadi yang lebih baik, mampu mengontrol emosi serta terhindar dari berbagai penyakit.

Kaitannya dengan anggota PRNA desa Kretek kecamatan Paguyangan adalah dalam rangkaian kegiatannya, terdapat pembiasaan membaca Al-Qur'an sebelum memulai acara, yang dilanjutkan dengan pembacaan arti dan maknanya, kegiatan ini ternyata memberi banyak manfaat, mulai dari pengetahuan tentang tata cara membaca al-Qur'an, hukum bacaan, serta motivasi yang kemudian diterapkan dalam kebiasaannya membaca Al-Qur'an. Kebiasaan inilah yang diharapkan dapat membantu para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes dalam menanggulangi stres yang dirasakan, dengan memperhatikan aspek stres serta unsur terapeutik dalam membaca Al-Qur'an.

1.1 Bagan Kerangka Berpikir

KERANGKA BERPIKIR



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan yang menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode kualitatif merupakan suatu penelitian yang ditunjukkan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, pemikiran orang secara individual ataupun kelompok. Metode kualitatif mempunyai dua tujuan yaitu menggambarkan dan menangkap (*to describe and explore*) dan menggambarkan dan menjelaskan (*to describe and explain*) (Mustafidah & Suwarsito, 2020). Metode kualitatif ini berkaitan dengan pola tingkahlaku manusia (*behavior*) serta makna yang terkandung dibalik tingkahlaku yang sulit diukur oleh angka (Tanzeh, 2009).

Fenomenologi berasal dari bahasa latin, yaitu *phi-nomena* yang berarti realita sosial yang berdasarkan pada pemahaman serta keyakinan subjek yang bersangkutan, dan *logos* yang berarti ilmu atau pengetahuan. Fenomenologi merupakan model penelitian yang berkaitan dengan suatu fenomena tertentu yang terjadi dan mempengaruhi sudut pandang, sikap, persepsi serta perilaku seseorang atau sekelompok orang yang memaknainya (Herdiansyah, 2015). Fenomenologi digunakan untuk mengungkap dan mempelajari serta memahami suatu fenomena beserta konteksnya yang khas dan unik yang dialami oleh individu hingga tataran “keyakinan” individu yang bersangkutan, oleh karena

itu dalam mempelajari dan memahaminya haruslah berdasarkan sudut pandang, paradigma, dan keyakinan langsung dari individu yang bersangkutan sebagai subjek yang mengalami langsung (*first-hand experiences*), dengan kata lain penelitian fenomenologi ini berusaha untuk mencari arti secara psikologis dari suatu pengalaman individu terhadap suatu fenomena melalui penelitian yang mendalam dalam konteks kehidupan sehari-hari subjek yang diteliti. Fenomenologi berfokus pada konsep suatu fenomena tertentu untuk melihat dan memahami arti dari suatu pengalaman individual ataupun kelompok yang berkaitan dengan fenomena tertentu (Herdiansyah, 2015). Sejalan dengan pengertian diatas, maka penelitian dengan tema kebiasaan membaca Al-Qur'an dan dampaknya terhadap stres ini dirasa tepat jika menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali informasi yang mendalam, karena pada penelitian ini peneliti ingin mengungkap dan mempelajari serta memahami dampak dari kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap stres yang dialami oleh para subjek berdasarkan sudut pandang, paradigma, dan keyakinan langsung dari subjek yang mengalami, yang dalam hal ini subjeknya adalah anggota PRNA desa Kretek hingga ditemukan hasil dari dampak kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap stres pada anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes.

Penentuan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposeful sampling*. *Purposeful sampling* atau *purposive sampling* adalah teknik dalam non-probability sampling yang didasarkan pada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian yang akan

dilakukan (Herdiansyah, 2015). Adapun sample dari penelitian ini adalah anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, Kabupaten Brebes. yang mempunyai kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan kriteria sebagai berikut:

1. Anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes.

Desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes merupakan desa dengan keseluruhan penduduknya beragama Islam. Di desa ini, banyak kegiatan keagamaan yang dilangsungkan. Dalam setiap kegiatan keagamaan tersebut, selalu disisipkan kegiatan membaca Al-Qur'an salah satunya kegiatan pengajian rutin Nasyi'atul 'Aisyiyah (PRNA). Pembiasaan pembacaan ayat Al-Qur'an ini lah yang menjadi ajang pembelajaran bagi para anggotanya untuk lebih memahami hukum bacaan serta makna ayat yang dibaca, yang kemudian diaplikasikan pada kebiasaannya membaca Al-Qur'an di rumah. Selain itu, mengingat para anggotanya mempunyai usia, kesibukan, tuntutan yang berbeda tentu akan membedakan tingkatan stress yang dialaminya. Mengingat di desa Kretek kecamatan Paguyangan masyarakatnya masih awam dengan keadaan mental mereka.

2. Perempuan. Perempuan lebih rentan untuk mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki, karena pada umumnya perempuan mempunyai tuntutan tugas yang cukup banyak, apalagi perempuan yang sudah berkeluarga dan tetap bekerja membuatnya mempunyai tanggungan pekerjaan yang lebih banyak. Dalam penelitiannya, Habibi & Jefri (2018) mengatakan bahwa perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki,

dengan persentase perempuan yang mengalami stres sedang sebanyak 41,25% dan laki sebanyak 32,25%.

3. Mempunyai kebiasaan membaca Al-Qur'an. Membaca Al-Qur'an akan menyebabkan perasaan tenang sehingga seseorang yang mengalami stres akan berangsur-angsur membaik. Kebiasaan sendiri merupakan perilaku berulang yang akan menjadi tingkah laku yang menetap. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lally, Jaarsveld, Potts, & Wadle (2009) menyebutkan bahwa perilaku dapat disebut kebiasaan apabila telah dilakukan kurang lebih selama 18-254 hari. Oleh karena itu ketika kegiatan membaca Al-Qur'an dilakukan secara terus menerus, dan berulang maka efek dari membaca Al-Qur'an (ketenangan) yang dirasakan akan terus dirasakan sehingga stres yang dialami akan menghilang.
4. Remaja akhir (18 – 21) – Dewasa awal (20 – 45). Peneliti mengambil masa remaja-dewasa sebagai kriteria karena, pada masa ini, individu cenderung mengalami berbagai perubahan dalam hidupnya. Pada masa remaja, proses pertumbuhan otak sedang berada di puncaknya. Selain itu, pada masa ini sedang terjadi reorganisasi lingkaran saraf *prontal lobe* yang akan mempengaruhi kemampuan kognitif remaja. Pada masa remaja, seseorang sudah mampu untuk berpikir secara sistematis, dan mampu untuk memikirkan semua kemungkinan secara sistematis untuk memecahkan masalah. Masa remaja merupakan proses peralihan dari masa anak-anak mencapai kedewasaan, yang memiliki tuntutan dan harapan peran sebagai orang tua. Oleh karena itu pada masa ini biasanya banyak situasi yang

mengharuskan para remaja mengambil keputusan yang tentunya akan mengubah kehidupannya (Desmita, 2008). Perubahan-perubahan yang cepat itu tidak jarang menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan bagi remaja. Sedangkan pada masa dewasa, kemampuan kognitif terus berkembang. Selama masa dewasa, dunia social dan personal dari individu menjadi lebih luas dan kompleks (Desmita, 2008). Pada masa ini, peristiwa kehidupan individu sudah mulai dihubungkan dengan keluarga dan pekerjaan. individu akan melibatkan diri secara khusus terhadap karir, pernikahan serta kehidupan berkeluarga. Hal seperti ini juga tidak jarang menimbulkan stres. Sedangkan untuk sumber data dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang berkaitan dengan tema penelitian.

B. Teknik Pengambilan Data

1. Wawancara

Wawancara atau yang biasa disebut interview merupakan sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh sebuah informasi dari narasumber atau terwawancara (Mustafidah & Suwarsito, 2020). Wawancara melibatkan komunikasi dua arah antara kedua kubu dan adanya tujuan yang dicapai melalui komunikasi tersebut (Herdiansyah, 2015). Untuk data awal, peneliti melakukan wawancara via *Whats App* serta melalui telepon dengan informan. Kemudian ketika memasuki inti dari

penelitian, teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur ini merupakan salah satu dari 3 teknik wawancara. Secara teoritis, wawancara semi-terstruktur masih terikat dengan konsep teori yang digunakan, sementara dalam penyusunan pertanyaan peneliti dibebaskan dalam melakukan eksplorasi dengan catatan tetap berkaitan dengan kerangka atau dimensi teori atau konstruk yang diteliti (Herdiansyah, 2015). Penggunaan teknik wawancara semi-terstruktur ini dipilih untuk menggali informasi yang lebih dalam melalui pertanyaan-pertanyaan yang fleksibel namun tetap terkontrol dengan patokan pedoman wawancara, dengan tujuan memahami fenomena serta pada saat penggalian data dilakukan tidak mengaburkan fokus utama penelitian. Berikut panduan wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini:

Tabel 1. Panduan wawancara aspek kebiasaan membaca Al-Qur'an

Fokus Penelitian : Aspek kebiasaan membaca Al-Qur'an			
Nama		:	
Usia		:	
Pekerjaan		:	
No	Aspek kebiasaan membaca Al-Qur'an	Tujuan	Pertanyaan
1.	Motivasi	Untuk mengidentifikasi motivasi para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Pguyangan, kabupaten Brebes dalam membaca Al-Qur'an	Bagaimana Anda memotivasi diri sendiri untuk membiasakan diri membaca Al-Qur'an? Bagaimana Anda mendapatkan motivasi tersebut?
2.	Kelancaran	Mengetahui kemampuan para anggota PRNA desa	Dalam membaca Al-Qur'an, kesulitan

		Kretek, kecamatan Pguyangan, kabupaten Brebes dalam hal kelancaran pada saat membaca Al-Qur'an	seperti apa yang sering Anda alami? Bagaimana cara Anda mengatasi kesulitan yang Anda temui saat membaca Al-Qur'an?
3.	Pemahaman hukum bacaan Ayat Al-Qur'an	Untuk mengetahui kemampuan atau pengetahuan tentang hukum bacaan (tajwid) para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Pguyangan, kabupaten Brebes	Bagaimana Anda dapat mengetahui hukum bacaan (tajwid) pada ayat yang Anda baca? Bagaimana cara Anda memahami dan menerapkan hukum bacaan (tajwid) pada saat membaca Al-Qur'an
4.	Keinginan	Untuk mengidentifikasi keinginan para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Pguyangan, kabupaten Brebes dalam membaca Al-Qur'an	Keinginan yang seperti apa yang Anda harapkan atau inginkan setelah membaca Al-Qur'an? Dari mana Anda mendapatkan keinginan Anda untuk membaca Al-Qur'an? Apa yang menyebabkan Anda memiliki keinginan membaca Al-Qur'an?
5.	Kemauan	Untuk mengidentifikasi kemauan para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Pguyangan, kabupaten Brebes dalam membaca Al-Qur'an	Bagaimana cara Anda mendapatkan kemauan untuk membaca Al-Qur'an? Bagaimana cara Anda mewujudkan kemauan Anda untuk membaca Al-Qur'an setiap hari?

Tabel 2. Panduan wawancara aspek stres

Fokus Penelitian : Aspek Stres			
Nama :			
Usia :			
Pekerjaan :			
No	Aspek Stres	Tujuan	Pertanyaan
1.	Aspek Fisik – Fisiologis	Mengidentifikasi kondisi stres para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Pguyangan, kabupaten Brebes secara fisik	Bagaimana keadaan anda ketika stres ? Bagaimana kondisi atau nafsu makan Anda ketika sedang stres? Bagaimana kualitas tidur Anda ketika Anda sedang mengalami stres?
2.	Aspek Emosi	Mengidentifikasi kondisi emosi para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Pguyangan, kabupaten Brebes	Bagaimana perasaan anda ketika stres? Bagaimana cara Anda mengendalikan emosi Anda ketika stres?
3.	Aspek Kognitif – Intelektual	Mengidentifikasi adanya kondisi yang mengganggu fungsi kognitif ketika stres	Bagaimana kondisi pikiran Anda ketika stres? Bagaimana caranya agar Anda dapat fokus ketika stres?
4.	Aspek Perilaku – Interpersonal	Mengidentifikasi adanya sikap menghindar dan melawan serta mengidentifikasi kemampuan masing-masing anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Pguyangan, kabupaten Brebes dalam menghadapi situasi atau keadaan	Bagaimana cara Anda menangani stres yang Anda rasakan? Bagaimana cara Anda mengungkapkan perasaan stres yang Anda rasakan?

Tabel 3. Panduan wawancara unsur terapeutik ibadah dan doa

Fokus Penelitian : Unsur Terapeutik Ibadah dan Doa			
Nama :			
Usia :			
Pekerjaan :			
No	Unsur Terapeutik Ibadah dan Doa	Tujuan	Pertanyaan
1.	Unsur Katarsis	Untuk mengidentifikasi adanya emosi negatif yang dikeluarkan pada saat membaca Al-Qur'an sehingga emosi negatif yang dirasakan para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, Kabupaten Brebes saat stres dapat berkurang setelah membaca Al-Qur'an	Bagaimana cara Anda mengurangi emosi negatif Anda pada saat stres dengan membaca Al-Qur'an? Bagaimana perasaan Anda sebelum dan sesudah membaca Al-Qur'an?
2.	Unsur Penerimaan Diri dan Kepasrahan	Mengidentifikasi adanya sikap menerima dan pasrah setelah membaca Al-Qur'an	Bagaimana Al-Qur'an dapat memberikan Anda perasaan menerima dan pasrah saat Anda sedang mengalami stres? Bagaimana cara Anda mendapat perasaan menerima dan pasrah dari membaca Al-Qur'an?
3.	Unsur Restrukturisasi kognitif	Mengidentifikasi adanya perubahan pemikiran yang irasional menjadi pikiran yang rasional sesudah membaca Al-Qur'an	Bagaimana Al-Qur'an dapat mengubah pola pikir Anda saat sedang stres? Bagaimana cara Anda mengubah pola pikir Anda hanya

			dengan membaca Al-Qur'an?
4.	Unsur Pengendalian Diri dan Emosi	Mengidentifikasi kemampuan mengendalikan diri dan emosi saat membaca Al-Qur'an	Apa yang membuat membaca Al-Qur'an dapat membuat Anda mengendalikan diri ketika stres? Pada saat membaca Al-Qur'an, bagaimana cara Anda mengendalikan emosi sehingga berdampak pada kondisi stres yang Anda alami?
5.	Unsur Pengaturan Pernapasan dan Relaksasi	Mengidentifikasi kemampuan dalam mengatur pernapasan pada saat membaca Al-Qur'an	Bagaimana cara Anda dapat mengatur pernapasan Anda pada saat membaca Al-Qur'an sehingga dapat berdampak pada perasaan stres yang Anda rasakan? Upaya seperti apa yang Anda lakukan agar Anda dapat mengatur pernapasan dengan baik saat membaca Al-Qur'an sehingga berdampak pada perasaan stres yang Anda rasakan?

Tabel 4. Panduan wawancara nilai tasawuf dalam membaca Al-Qur'an

Fokus Penelitian : Nilai Tasawuf dalam membaca Al- Qur'an			
Nama :			
Usia :			
Pekerjaan :			
No	Nilai Tasawuf dalam membaca Al- Qur'an	Tujuan	Pertanyaan
1.	Taubat	Untuk mengidentifikasi ada tidaknya perasaan	Bagaimana cara Anda memperoleh perasaan menyesal

		taubat yang timbul saat membaca Al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap stres	hanya dengan membaca Al-Qur'an? Apa yang membuat Al-Qur'an dapat menimbulkan perasaan menyesal dan membuat Anda bertaubat? Bagaimana perasaan taubat ini dapat mempengaruhi kondisi Anda ketika stres?
2.	Sabar	Untuk mengidentifikasi ada tidaknya perasaan sabar yang timbul akibat membaca Al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap stres	Bagaimana membaca Al-Qur'an dapat membuat Anda merasa sabar? Ketika membaca Al-Qur'an, apa yang membuat Anda dapat menahan diri dari hal-hal yang mungkin Anda senangi atau Anda benci sehingga berdampak pada kondisi Anda pada saat stres?
3.	Tawakal	Untuk mengidentifikasi ada tidaknya perasaan tawakal yang timbul saat membaca Al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap stres.	Bagaimana membaca Al-Qur'an dapat membuat Anda berserah diri kepada Allah? Bagaimana tawakal yang Anda dapatkan pada saat membaca Al-Qur'an dapat mengurangi perasaan stres yang sedang Anda rasakan?
4.	Mahabah	Untuk mengidentifikasi ada tidaknya perasaan mahabah yang timbul akibat membaca Al-	Bagaimana cara Anda mendapatkan perasaan mahabah dari membaca Al-Qur'an?

		Qur'an dan pengaruhnya terhadap stres	Bagaimana mahabab dapat mempengaruhi kondisi Anda pada saat stres?
5.	Rida	Untuk mengidentifikasi ada tidaknya perasaan rida yang timbul saat membaca Al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap stres	Pada saat membaca Al-Qur'an, bagaimana perasaan Anda terkait dengan hal-hal yang Anda benci? Apa saja yang membuat perasaan rida ini dapat berdampak pada perasaan stres yang Anda alami?

2. Observasi

Dalam pengertian psikologik, observasi merupakan kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra (observasi langsung) (Mustafidah & Suwarsito, 2020). Observasi digunakan untuk mengukur tingkah laku ataupun proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati baik itu dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan (Tanzeh, 2009). Data yang diperoleh dari observasi adalah untuk mengetahui sikap dan perilaku manusia, benda mati atau gejala alam (Tanzeh, 2009). Observasi yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah observasi semi-partisipan, dimana pada rangkaian riset, peneliti melakukan pengamatan dari dua sisi yang berbeda, satu waktu peneliti ikut larut dalam aktivitas bersama subjek, akan tetapi di lain waktu peneliti melakukan pengamatan dari luar atau tidak ikut terlibat aktif bersama subjek (Herdiansyah, 2015). Dalam hal ini, untuk mengamati praktik pembacaan

dan pembelajaran ayat Al-Qur'an serta kelancaran membaca Al-Qur'an para anggotanya, pemahaman tentang hukum bacaan, kemampuan para anggota dalam membaca Al-Qur'an serta pemahaman ayat yang dibaca, peneliti akan turut serta mengikuti kegiatan para anggota PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes yang dilaksanakan setiap 2 minggu 1 kali pada hari Sabtu, dan mengamati secara langsung di luar rutinitas atau kegiatan PRNA tersebut. Disisi lain, untuk mengamati kondisi lingkungan subjek, peneliti akan melakukan pengamatan dari luar atau tidak langsung Adapun panduan observasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Lembar panduan observasi

Tempat	Fleksibel
Hari / Tanggal	Fleksibel
Waktu	Fleksibel
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati lokasi penelitian dengan lebih dekat. 2. Mengamati kondisi lingkungan sekitar penelitian secara langsung. 3. Mengamati praktik membaca Al-Qur'an pada saat pengajian rutin dan di luar rutinitas kegiatan PRNA berlangsung. 4. Mengamati praktik pembelajaran Al-Qur'an pada saat pengajian rutin dan di luar rutinitas kegiatan PRNA berlangsung. 5. Mengamati praktik pembacaan makna ayat Al-Qur'an beserta pemahamannya pada saat pengajian rutin dan di luar rutinitas kegiatan PRNA berlangsung. 6. Mengamati ustadzah dalam menyampaikan tausiah pada saat pengajian rutin berlangsung 7. Mengamati perilaku subjek ketika sedang stres.

	8. Mengamati perubahan-perubahan yang terjadi kepada subjek ketika subjek sedang mengalami stres. 9. Mengamati kondisi subjek ketika subjek sedang mengalami stres.
--	--

3. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis (Mustafidah & Suwarsito, 2020). Dokumentasi adalah pengumpulan data dengan melihat atau mencatat suatu laporan yang sudah tersedia (Tanzeh, 2009). Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data-data tentang asal-usul berdirinya Nasyi'atul 'Aisyiyah, asal usul berdirinya PRNA desa Kretek, kecamatan Paguyangan, kabupaten Brebes, jumlah anggota, agenda atau kegiatan yang dilaksanakan serta untuk mengumpulkan data-tertulis (literatur) yang berhubungan dengan penelitian ini.

C. Keabsahan Data

Salah satu teknik untuk memeriksa keabsahan data adalah dengan menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik yang lazim dipakai untuk menguji validitas dalam penelitian kualitatif. Teknik ini memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data tersebut (Tanzeh, 2009). Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber adalah memeriksa konsistensi sumber data yang berbeda dalam metode yang sama. Triangulasi sumber berarti membandingkan dan memeriksa ulang konsistensi informasi yang diperoleh pada waktu yang berbeda dengan cara yang berbeda dan dalam metode kualitatif (Patton, 2001). Pada tahap ini, peneliti mencoba untuk mengklarifikasi kebenaran data yang diperoleh dilapangan dengan mewawancarai para anggota PRNA desa Kretek, masyarakat sekitar, serta keluarga informan yang bersangkutan.

2. Triangulasi metode

Triangulasi metode merupakan teknik triangulasi yang menggunakan berbagai metode pengumpulan data untuk menggali data yang sejenis (Tanzeh, 2009). Triangulasi metode merupakan suatu teknik untuk memeriksa konsistensi temuan yang dihasilkan oleh metode pengumpulan yang berbeda. Triangulasi metode ini seringkali digunakan untuk melibatkan, membandingkan, dan mengintegrasikan data yang dikumpulkan melalui beberapa jenis metode kualitatif (Patton, 2001). Pada tahap ini, peneliti melakukan perbandingan terhadap data yang di peroleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

D. Teknik Analisis Data

Setelah data yang diperoleh dirasa sudah cukup, langkah selanjutnya adalah menganalisis data yang sudah diperoleh. Berikut langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini:

1. Membaca transkrip wawancara

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya yang dapat dilakukan adalah membuat transkrip wawancara dan membacanya secara berulang dan teliti sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran secara umum mengenai data yang didapat.

2. Horizontalisasi

Menurut Moustakas “*describe the horizon as “the grounding or condition of the phenomenon that gives it a distinct character. Horizontalization: every statement has equal value”* (Moustakas, 1994). Maksudnya, pada tahap ini seluruh pernyataan partisipan mempunyai nilai yang sama atau sejajar. Peneliti harus dapat menahan prasangka atau pendapatnya agar penelitiannya tidak kabur atau terjadi bias. Setelah itu, langkah selanjutnya yang dapat dilakukan adalah memilah atau mengelompokkan pernyataan-pertanyaan yang tumpang tindih dan tidak relevan dengan penelitian yang kemudian akan di hapus atau dibuang hingga hanya menyisakan pernyataan yang relevan dengan topic penelitian, seperti yang dijelaskan oleh moustakas “*as every significant statement is initially treated as processing equal value, this next step deletes those statement irrelevant to the topic and others that are repeat our overlapping.*

The remaining statements are the horizons or textural meaning" (Moustakas, 1994). Oleh karena itu dalam penyusunan pernyataan dalam penelitian ini, peneliti akan memfokuskan pernyataan yang terkait dengan aspek kebiasaan membaca Al-Qur'an, aspek stres.

3. Menyusun pernyataan penting menjadi unit-unit makna atau tema (*cluster of Meaning*)

Setelah mengelompokkan pernyataan penting, langkah selanjutnya adalah mengelompokkan pernyataan ke dalam tema atau unit, seperti penjelasan Moustakas "*The researcher carefully examines the identified significant statements, then cluster the statement into themes or meaning units*" (Moustakas, 1994). Dalam penelitian ini pernyataan akan di kelompokkan dalam beberapa focus yaitu dampak atau manfaat dari pembiasaan membaca Al-Qur'an terhadap stres, serta faktor utama penyebab stress.

4. Mengembangkan deskripsi terstruktur dan structural

Langkah selanjutnya yang dilakukan setelah menyusun pernyataan dalam unit atau tema adalah menggambarkan apa yang dialami oleh partisipan (deskripsi tekstural) dan bagaimana partisipan mengalaminya (deskripsi structural). Seperti penjelasan dari Moustakas "*from the thematic analysis, the researcher then provides a description of "what" was experienced in textural description, and "how" it was experienced in structural description*" (Moustakas, 1994).

5. Mendeskripsikan esensi (komposit dari deskripsi ter struktural dan structural)

Moustakas mengungkapkan “*the textual and structural description of the experiences are then synthesized into a composite description of the phenomenon through the research process*” (Moustakas, 1994) maksudnya, langkah terakhir dari penelitian fenomenologi adalah menyintesis deskripsi tekstural dan structural menjadi gabungan deskripsi yang utuh yang bersangkutan dengan pengalaman para partisipan. Pada tahap ini, peneliti akan menggali makna otentik dari penelitian kemudian mengklasifikasikan dan menggabungkannya membentuk suatu deskripsi dari pengalaman partisipan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah Nasyi'atul 'Aisyiyah Dukuh Krajan, Desa Kretek, Kecamatan Paguyangan.

Terbentuknya Nasyi'atul 'Aisyiyah di dukuh Krajan, desa Kretek, kecamatan paguyangan ini sebenarnya sudah ada sejak lama, akan tetapi karena tidak adanya pengkaderan akhirnya Nasyi'atul 'Aisyiyah di dukuh Krajan, desa Kretek, kecamatan Paguyangan ini meredup dan menghilang, hal ini juga terjadi di Nasyi'atul 'Aisyiyah yang ada di Paguyangan. Hingga pada akhirnya, di tahun 2017 ketika di Paguyangan mulai menggerakkan lagi, orang-orang yang mengikuti pengkaderan di Paguyangan mulai menggerakkan kembali Nasyi'atul 'Aisyiyah di dukuh Krajan, desa Kretek ini.

Nasyi'atul 'Aisyiyah merupakan organisasi dibawah naungan Muhammadiyah yang menitik beratkan kepada kegiatan wanita yang usianya masih muda. Sebenarnya Nasyi'atul 'Aisyiyah ini untuk wanita yang usianya berkisar antara 17-35 tahun, akan tetapi karena di dukuh Krajan, desa Kretek ini orang-orangnya masih minoritas, oleh karena itu mereka yang usianya dibawah 17 tahun ataupun diatas 35 masih diperbolehkan mengikuti Nasyi'atul 'Aisyiyah.

Ketika Nasyi'atul 'Aisyiyah di dukuh Krajan, desa Kretek ini digerakkan kembali, orang-orang yang pertama kali diajak menjadi anggota adalah mereka yang tergabung di Amal Usaha Muhammadiyah (AUM) atau orang-orang yang

bekerja di bawah naungan Muhammadiyah, karena untuk bekerja di instansi dibawah naungan Muhammadiyah membutuhkan surat rekomendasi, secara otomatis orang yang ingin bekerja disana harus aktif terlebih dahulu di organisasi ke-Muhammadiyah salah satunya adalah di Nasyi'atul 'Aisyiyah, dan inilah yang dimanfaatkan oleh para anggota inti atau para penggerak Nasyi'atul 'Aisyiyah untuk merekrut anggotanya. Pada awalnya anggota yang aktif hanyalah 10 orang dan sekarang sudah lebih dari 25 orang.

Nasyi'atul 'Aisyiyah di dukuh Krajan, desa Kretek ini dibentuk dengan harapan adanya perkumpulan yang bermanfaat seperti semboyannya "*al-birru manittaqo*" yang artinya senantiasa menebar kebajikan demi keberuntungan umat. Mengingat para anggotanya masih muda dan semangat yang membara ini diharapkan dapat menciptakan kegiatan atau program yang dapat bermanfaat. Banyak program-program yang telah terlaksana seperti bakti sosial, lomba 17 Agustusan, bank sampah yang dilaksanakan setiap hari Minggu, pashmina atau program belajar bersama Nasyi'atul 'Aisyiyah atau bimbingan belajar yang biasanya diadakan saat bulan puasa dengan target anak-anak Madrasah yang berisikan tausiyah, mengaji dan kegiatan agama lainnya, serta berbuka puasa bersama. Selain itu ada juga program mengajar ngaji yang dilaksanakan setiap hari setelah salat maghrib yang diadakan di masjid tempat biasanya diadakan pengajian rutin Nasyi'atul 'Aisyiyah, serta kegiatan pengajian rutin yang diadakan setiap 2 minggu 1 kali. Pengajian ini dilaksanakan 2 minggu 1 kali atas saran dari para anggota, agar para anggota tidak merasa bosan. Berbagai program kegiatan yang dilakukan biasanya

memang sudah menjadi rutinitas setiap tahunnya atau sebagai kegiatan tahunan, namun, beberapa juga berangkat dari ide-ide dari para anggota yang di usulkan pada saat pertemuan rutin.

Kegiatan pengajian rutin ini diadakan di masjid Al-Hidayah dimulai setelah ashar dan berakhir sekitar pukul 17:00 WIB. Dalam pengajian rutin ini terdapat beberapa kegiatan, seperti membaca Al-Qur'an dan terjemahannya, kultum, membacakan 10 komitmen Nasyi'atul 'Aisyiyah, serta menyanyikan mars Nasyi'atul 'Aisyiyah ketika pertemuan dilaksanakan di luar masjid. Pada awalnya praktik pembacaan Al-Qur'an ini tidak beserta makna atau terjemahannya hanya sekedar membaca beberapa ayat saja, kemudian setelah setelah dikeluarkannya 10 komitmen Nasyi'atul 'Aisyiyah makna atau artinya pun mulai di baca. Pada praktiknya, saat membaca ayat Al-Qur'an para Jema'ah akan membacanya bersama-sama, namun untuk pembacaan terjemahannya akan dibacakan oleh salah satu Jema'ah yang telah di tugaskan.

Setiap pertemuan, petugas yang membawakan acara akan berbeda-beda, biasanya sebelum acara dimulai akan ada anggota inti yang meminta bantuan anggota lain untuk turut berpartisipasi untuk mengisi acara tersebut, seperti menjadi moderator, membacakan terjemahan, tausiyah dan membacakan 10 komitmen Nasyi'atul 'Aisyiyah, dengan susunan acara, materi tausiyah dan teks 10 komitmen Nasyi'atul 'Aisyiyah yang telah disediakan. Jadi para anggota yang bertugas hanya tinggal membacanya saja. Hal ini dimaksudkan untuk melatih *public speaking* para anggotanya.

Sebelum membaca Al-Qur'an dimulai, para anggota akan diingatkan tentang wakaf atau pemberhentian. Wakaf yang diingatkan biasanya seputar "lam alif" dan "shod lam" yang artinya tidak boleh berhenti, karena dirasa para Jema'ah belum sepenuhnya mengerti tentang arti daripada wakaf yang ada di ayat Al-Qur'an. Pada praktiknya memang beberapa orang ketika membaca Al-Qur'an ketika menjumpai wakaf yang artinya tidak boleh berhenti masih tetap berhenti meskipun sudah diingatkan. Selain mengingatkan tanda wakaf, ketika membaca Al-Qur'an dirasa ada yang salah, maka setelah selesai membaca Al-Qur'an akan di telaah kembali bersama-sama bacaan yang dirasa salah dan dibenarkan cara membacanya. Akan tetapi karena sering diingatkan, pada praktiknya sangat jarang terjadi kesalahan pembacaannya.

Terkait dengan membaca Al-Qur'an, untuk meningkatkan kegemaran membaca Al-Qur'an anggotanya, cabang Nasyi'atul 'Aisyah mengadakan program *one day one Juz* dan *1 Juz 7 hari*. *One day one Juz* ini lebih dikhususkan saat bulan puasa, dengan tujuan menambah amalan di bulan puasa, dengan target 30 hari puasa selesai 30 Juz, sedangkan untuk *1 Juz 7 hari* dilaksanakan ketika hari biasa atau selain bulan puasa. Program ini telah berjalan selama 2 tahun lebih. Adanya program ini berawal dari anjuran Pimpinan Daerah Nasyi'atul 'Aisyiyah (PDNA) dengan harapan anggota Nasyi'atul 'Aisyiah gemar membaca Al-Qur'an.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian dan Tema-tema yang Muncul

1. Subjek E

Subjek E 37 (tahun) adalah seorang ibu rumah tangga dan seorang ibu dari 2 anak laki-lakinya. Kesibukan seharinya selain mengurus rumah dan mengurus kedua anaknya, subjek juga mengajar di sebuah sekolah dasar yaitu SD Negeri Kretek 04. Di sekolah dasar ini subjek menjadi guru kelas 1 yang terbilang kelas rendah karena membutuhkan lebih banyak perhatian dan kesabaran dalam mengajar. Terkadang pekerjaannya ini juga membuat subjek merasa stres, tidak hanya permasalahan pekerjaannya saja, berbagai permasalahan seperti anak yang rewel, masalah rumah tangga, hingga masalah keuangan tidak jarang membuat subjek merasakan stres.

Kesibukan lainnya adalah, bergabung dengan Aisyiyah dan Nasyi'atul 'Aisyiyah desa Kretek. Bersama rekannya, E merintis Nasyi'atul 'Aisyiyah yang sempat redup di desa Kretek hingga sekarang anggotanya meningkat pesat dan banyak kegiatan yang telah dilakukan salah satunya adalah kegiatan membaca Al-Qur'an pada saat pengajian rutin Nasyi'atul 'Aisyiyah. Selain membaca Al-Qur'an di setiap pengajian Nasyi'atul 'Aisyiyah, subjek juga rajin membaca Al-Qur'an di rumahnya. Berikut adalah tema-tema hasil wawancara subjek:

a. Tema 1. Pekerjaan, ekonomi, anak dan keluarga menjadi penyebab stres

Menurut subjek hal-hal yang membuatnya stres tidak hanya masalah pekerjaannya saja, akan tetapi juga masalah di dalam keluarganya

seperti anak yang susah di atur, serta masalah keuangan. Berikut keterangan subjek:

“Sebenarnya bukan hanya di pekerjaan saja yang menumpuk yah mbak, kadang kaya gak punya uang, anak, keluarga...”
(SU.S1-E-W1: L.149-150)

Hal ini didukung oleh pernyataan suaminya yang mengatakan bahwa hal yang sering subjek keluhkan adalah seputar rumah tangga seperti anak-anaknya yang rewel, masalah keuangan serta pekerjaanya.

Berikut pernyataanya:

“Apa ya, paling ya ngeluh masalah rumah tangga seperti anak-anak rewel, keuangan, pekerjaan gitu sih” (SO. S1-TS-W1: L.16-17)

b. Tema 2. Lebih rajin membaca Al-Qur’an

Kebiasaannya dalam membaca Al-Qur’an sudah dimulai sejak sebelum bergabung dengan Nasyi’atul ‘Aisyiyah. Meskipun begitu, bergabung nya subjek dengan Nasyi’atul ‘Aisyiyah memberikan dampak bagi kebiasaan membaca Al-Qur’an subjek. Di Nasyi’atul ‘Aisyiyah ini subjek mendapatkan motivasi tambahan agar lebih rajin lagi dalam membaca Al-Qur’an. Selain itu, menurut subjek di Nasyi’atul Aisyiah ini terutama pada saat pengajian rutin yang dilaksanakan setiap 2 minggu sekali, sebelum membaca Al-Qur’an bersama-sama di ingatkan tentang wakaf dan tajwid. Dengan begitu subjek makin paham akan hukum tajwid. Berikut penjelasannya:

“Ada Mbak, setelah bergabung di Nasyi’atul ‘Aisyiyah itu jadi punya motivasi tambahan untuk membaca Al-Qur’an nya di kencingin lagi, terus juga kan suka di ingatkan tentang

waqaf, tajwid lah jadi makin paham lah Mbak” (SU.S1-E-W3: L.120-123)

- c. Tema 3. Stres mengakibatkan pusing, mudah lelah, pola makan dan tidur terganggu

Stres dapat menyebabkan beberapa gangguan pada tubuh salah satunya yang dirasakan oleh subjek. Ketika subjek sedang mengalami stres subjek mengalami gangguan secara fisik seperti kepala pusing dan mudah lelah, berikut penuturan subjek:

“...terus pusing, sama jadi gampang banget capek” (SU.S1-E-W2: L.41-42)

Selain kepala pusing dan mudah lelah, stres juga mempengaruhi pola makan subjek. Ketika sedang stres subjek menjadi malas untuk makan dan tidak mempunyai mood untuk makan. Berikut keterangannya:

“Ya kalau saya berpengaruh, jadi malas makan, nggak mood makan begitu.” (SU.S1-E-W2: L.45-46)

Tidak hanya itu, stres juga mengganggu tidur subjek. Meskipun jam tidur subjek tidak berubah, stres membuat subjek sering terbangun dari tidurnya. Berikut keterangannya:

“Nah itu kalau tidur sih sering terganggu, jadi sering kebangun tengah malam sih Mbak.” (SU.S1-E-W2: L.48-49)

- d. Tema 4. Lebih sensitif dan emosional

Emosi yang meningkat juga dirasakan subjek ketika subjek sedang stres. Saat subjek sedang stres, perasaannya akan menjadi lebih sensitif dan lebih emosional. Berikut keterangan subjek:

“Yah kalau lagi stres kadang ya jadi lebih sensitif lah lebih emosional...” (SU.S1-E-W2: L.40-41) “...anak-anak rewel bikin marah ya pasti...” (SU.S1-E-W1: L.127-128)

Hal ini juga dibenarkan oleh suami subjek. menurut nya ketika istrinya sedang banyak masalah, istrinya menjadi lebih sensitif dan mudah marah. Berikut keterangannya:

“Jadi suka marah-marah Mbak, sensitif banget koh.” (SO. S1-TS-W1: L.16-17)

e. Tema 5. Stres menyebabkan kurangnya fokus

Ketika stres, berbagai pertanyaan sering muncul di kepala subjek. Selain pikirannya yang dipenuhi berbagai pertanyaan, stres juga menimbulkan perasaan malas dan tidak fokus pada saat mengajar, apalagi subjek ini merupakan guru dari kelas 1 yang masih sangat butuh bimbingan dan harus terus diawasi. Meski begitu, subjek dapat menangani perasaan malas dan kurang fokusnya dengan keluar ruang kelas terlebih dahulu dan menghirup udara segar. Berikut keterangannya:

“...nah kalau lagi di kelas trus nggak fokus biasanya keluar dulu. Karena kan saya ngajarnya kelas bawah harus standby di kelas.” (SU.S1-E-W2: 76-79)

f. Tema 6. Stres menimbulkan perilaku malas dan suka menyendiri.

Dalam beberapa situasi stres dapat membuat seseorang mencari kenyamanan terhadap orang lain. Begitu pula yang terjadi pada subjek. Ketika subjek sedang stres, atau mempunyai banyak masalah, subjek lebih memilih bersama suaminya dan membicarakan permasalahannya dan banyak hal lainnya. Berikut keterangannya:

“Ya ngobrol Mbak sama suami lah.”(SU.S1-E-W2: L.91)

Hal ini didukung oleh pernyataan suami subjek yang menyatakan bahwa sebagai suami subjek, subjek pasti menceritakan setiap masalahnya kepada suaminya. Berikut keterangannya:

“Iya sebagai suaminya pasti ceritanya ke saya Mbak (SO. S1-TS-W1: L.11)

Selain berbincang dengan suaminya, subjek juga mengaku lebih sering menyendiri dan melamun. Selain itu stres juga menyebabkan subjek menjadi malas. Rasa malas ini biasanya timbul ketika subjek sedang mengajar. Meskipun begitu, subjek mengaku tidak pernah melakukan hal-hal yang aneh saat ada masalah dengan keuangan, keluarga dan anak-anaknya sekalipun. Dibanding hal yang tidak benar, subjek justru memilih Al-Qur’an sebagai penenangannya. Ketika stres, subjek mengaku lebih sering membaca Al-Qur’an. dibandingkan pada saat kondisi subjek sedang baik, yang membaca Al-Qur’an 1 kali sehari sekitar 2 lembar, sedangkan ketika kondisi subjek sedang stres, subjek menjadi lebih sering membaca Al-Qur’an yaitu sekitar 2 kali sehari sekitar 5 lembar. Berikut keterangan subjek:

“Paling menyendiri Mbak, ngelamun gitu” (SU.S1-E-W2: L.87) “Jelas Mbak, kalau di sekolah ngajar anak-anak kaya malas benget, sebal lah. Tapi ya karna tanggungjawab kan...” (SU.S1-E-W2: 75-76) “...mikirnya bisa lah pasti bisa, selalu meyakinkan diri sendiri, gak harus lari ke hal-hal yang begituan, yang nggak-nggak, paling ya ke Al-Qur’an, paling enak begitu” (SU.S1-E-W1: L.151-153) “Lebih sering Mbak. Yang tadinya cuman 1 kali sehari selembaar 2 lembar ya jadi tambah, jadi dua kali sehari, ya kadang sampai 5 lembaran gitu.” (SU.S1-E-W3: L.11-13)

Perihal subjek yang suka menyendiri dan melamun ketika banyak masalah juga dibenarkan oleh suaminya. Menurut suami subjek subjek suks duduk di teras dan melamun sendirian. Menurutnya, ketika subjek melamun, subjek sedang merenungi masalahnya. Berikut keterangannya:

“Iya Mbak, suka duduk di teras, ngelamun sendirian. Mungkin lagi merenung yah Mbak” (SO. S1-TS-W1: L.40-41)

g. Tema 7. Al-Qur’an sebagai bekal dunia dan akhirat

Motivasi untuk selalu membaca Al-Qur’an subjek berasal dari diri sendiri. Kesadaran akan tanggungjawab nya sebagai seorang muslim membuatnya sering membaca Al-Qur’an. Dengan terus membaca Al-Qur’an, subjek berharap Al-Qur’an dapat memberikannya bekal baik di dunia seperti petunjuk atau jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi, maupun di akhirat seperti pahala. Berikut keterangannya:

“Dari diri sendiri, dari sebelum masuk NA sih Mbak...” (SU.S1-E-W1: L.219) “Yang pertama karena saya orang muslim kan, sering baca-baca Qur’an untuk bekal dunia dan akhirat, sebagai syafa’at lah. Iya kesadaran diri lah Mbak.” (SU.S1-E-W2: L.20-22) “Kalau akhirat kan jelas pahala yah Mbak, kalau di dunia ya kayak petunjuk gitu. Misal seperti yang sudah tak alami itu ketika membaca Al-Qur’an yah Mbak entah kenapa kalau lagi banyak masalah itu ada aja kemudahannya, entah dalam bentuk disadarkan oleh ayat-ayatnya atau bantuan lewat orang lain lah” (SU.S1-E-W3: L.22-27) “Petunjuk jalan keluar dari masalah yang sedang tak hadapi itu mbak melalui ayat yang tak baca, jadi setelah baca itu ada aja pikiran oh iya coba kalau seperti ini bagaimana ya? Gitu lah Mbak” (SU.S1-E-W3: L.30-33) “Contoh seperti masalah pekerjaan nih Mbak, udah bingung yah, mentok lah nah habis baca Qur’an nih suka ada pikiran coba kalau saya lakuin ini, atau coba tak selesaikan dengan

cara begini bisa nggak ya, jatuhnya kaya coba-coba gitu Mbak lah, tapi ya itu seringnya berhasil, selesai juga itu masalah, nah jadi kan gak tak pikirin lagi.” (SU.S1-E-W3: L.36-41).

Pernyataan subjek mengenai membaca Al-Qur’an yang berasal dari dirinya sendiri juga diperkuat oleh pernyataan suami subjek yang menyatakan bahwa dirinya tidak pernah menyuruh subjek untuk selalu membaca Al-Qur’an. Berikut keterangannya:

“Nggak sih, memang orangnya rajin baca Qur’an. nggak di suruh pun baca sendiri. Kesadaran diri lah Mbak, sudah tua kan hehe.” (SO. S1-TS-W1: L. 34-36)

Selain sebagai bekal, subjek juga berharap membaca Al-Qur’an dapat memberikannya pertolongan terutama ketika subjek sedang mengalami kesulitan baik kesulitan dengan pekerjaan atau keuangan. Dengan begitu, ketika kesulitan datang menghampiri subjek, subjek tidak akan terlalu memikirkan kesulitan yang dihadapinya karena subjek percaya bahwa Tuhan akan menolongnya. Dengan tidak terlalu memikirkan masalahnya beban pikiran subjek akan semakin sedikit, sehingga stres yang dialaminya pun akan semakin berkurang. berikut keterangan subjek:

“Dari tanggungjawab sih Mbak, ya sebagai muslim yah, meskipun nggak tau artinya setidaknya kita bisa membacanya begitu.” (SU.S1-E-W2: L.32-34) ‘Yah itulah Mbak biar nanti bisa menolong di akhirat nanti’ (SU.S1-E-W2: L.29) “Ada sih Mbak, seperti ya saya membaca Al-Qur’an selain karena pahala kan menginginkan pertolongan, jadi misal ketika saya sedang kesusahan masalah keuangan atau pekerjaan ya tidak terlalu saya pikirkan, Allah pasti akan menolong kok.” (SU.S1-E-W3: L.112-116)

h. Tema 8. Tidak ada kesulitan dalam membaca Al-Qur'an

Karena memang sudah terbiasa membaca Al-Qur'an, subjek tidak merasakan adanya kesulitan yang berarti ketika membaca Al-Qur'an. Subjek merasa semuanya lancar saja tidak ada kendala setiap kali dia membaca Al-Qur'an. Berikut keterangannya:

Nggak sih, karna sudah terbiasa jadi lancar-lancar aja Mbak.
(SU.S1-E-W2: L.11)

i. Tema 9. Memahami hukum tajwid

Subjek mengaku sudah paham dengan hukum tajwid karena memang sejak kecil untuk menambah pengetahuan agamanya, subjek juga bersekolah di madrasah diniyah. Dari sinilah subjek mulai belajar tentang tajwid. Selain itu, setiap pengajian rutinannya Nasyi'atul 'Aisyiyah, sebelum membaca Al-Qur'an juga di ingatkan perihal hukum bacaan dan tajwid. Berikut keterangannya:

“Ya alhamdulillah gak ada kesulitan, ya paham lah tajwid, karena kan dulu sekolah Madrasah juga jadi ya lancar saja, apalagi kan di NA juga kadang diingatkan” (SU.S1-E-W2: L.13-15)

j. Tema 10. Terbiasa membaca menimbulkan rasa senang dan bangga

Untuk memenuhi keinginannya membaca Al-Qur'an, subjek mewujudkannya dengan membacanya setiap hari meskipun hanya 1 atau 2 lembar saja. Baginya ada rasa senang dan bangga yang muncul ketika selesai membaca Al-Qur'an, apalagi ketika surah yang dibacanya mendekati akhir surah ataupun akan berganti Juz. Selain rasa bangga dan senang, subjek juga merasakan perasaan menyesal saat

subjek tidak membaca Al-Qur'an. Perasaan senang dan bangganya ini juga yang mendorong subjek agar terus membaca Al-Qur'an. Selain itu, subjek juga merasa bahwa membaca Al-Qur'an ini sudah menjadi kebutuhannya. Selain itu, ketika stres membuat dirinya murung dan marah, rasa senang yang diperoleh ketika membaca Al-Qur'an membuat subjek melupakan hal-hal yang membuat dirinya stres, murung dan marah-marah, sehingga stres yang dirasakan subjek semakin berkurang. Berikut keterangannya:

“...Tapi alhamdulillah lah setiap hari kalau baca Al-Qur'an sih pasti yah entah cuman 1 lembar atau 2 lembar hehe, rasanya emang beda loh mbak. Kalau gak ngaji itu saya merasa kayak ih sayang benget kayaknya gak ngaji. Nah kalau habis ngaji itu jga ngrasa kayak ih kok tinggal segini aja mau selesai. Pasti itu setiap habis ngaji ada perasaan tinggal sedikit lagi ganti juz gitu, ada rasa seneng lah bangga, kadang juga di hitung tinggal berapa lembar lagi nih ganti juz. Karena senang saya jadi ngaji terus Mbak , yaa sudah kebuTuhan juga sih yah.” (SU.S1-E-W1: L.92-101) “Ada sih Mbak. kan kalau orang lagi seneng apalagi habis baca Qur'an yah, udahlah tenang kan ditambah seneng ternyata sudah mau khatam aja, ya pasti ada adampaknya ke stres. Kalau lagi stres kan bawaanya murung, pengen marah, nah kalau udah seneng kan pasti juga lupa lah sama yang tadi buat stres Mbak.” (SU.S1-E-W3: L.128-133)

Pernyataan subjek yang menyatakan bahwa dirinya membaca Al-Qur'an setiap hari ini didukung oleh pernyataan dari suaminya. Suami subjek mengatakan bahwa subjek membaca Al-Qur'an setiap hari ketika tidak ada halangan.

“Iya Mbak. tiap hari kalau nggak ada halangan ngaji terus dia alhamdulillah. “ (SO. S1-TS-W1: L. 31-32)

k. Tema 11. Membaca Al-Qur'an menimbulkan ketenangan

Menurut subjek membaca Al-Qur'an terutama pada saat menunggu waktu subuh membuat waktu cepat berlalu. Meskipun subjek tidak mengetahui arti dan benar atau tidak yang dia baca, berbagai perubahan tetap dirasakan oleh subjek, seperti ketika membaca Al-Qur'an di pagi hari yang membawa dampak positif bagi subjek seperti rasa malas yang menghilang. Selain itu subjek juga merasa ketika membaca Al-Qur'an terutama di waktu bulan puasa, apa yang subjek mau terpenuhi, contohnya ketika menginginkan ganti laptop karena laptop yang biasa subjek gunakan untuk bekerja rusak, ketika bulan puasa, keinginannya untuk membeli laptop baru terpenuhi. Berikut keterangannya:

“Iya pasti ada mbak. seperti menunggu waktu subuh itu, misal habis salat malam itu kalau baca Al-Qur'an waktunya itu cepet banget, terus juga kalau paginya baca Al-Qur'an itu siangnya jadi beda, seperti kalau di pekerjaan sudah malas tapi jadi biasa aja, seperti *nothing to lose*. Biasa aja rasanya gak yang kaya sebal banget atau apa, bahkan saya juga pernah pas puasa itu kalau ngaji, apa aja di ijabah. Ada aja yang berubah, ya meskipun gak tau yah bacanya bener apa nggak, tapi kan katanya yang penting baca, bahkan orang buta saja kan membaca yang penting kan niat membaca lah” (SU.S1-E-W1: L.105-114) “Ketika saya mau sesuatu yah mbak seperti kemarin pas bulan puasa itu kan laptop saya sempat rusak lah, pengen ganti yang baru gitu kan, itu alhamdulillah Mbak pas bulan puasa di ijabah sama Allah. Bisa beli laptop baru, kan kalau gak ada laptop pekerjaan ya keteteran yah” (SU.S1-E-W3: L.45-49)

Ketenangan juga dirasakan oleh subjek setelah membaca Al-Qur'an, seperti ketika subjek sedang marah dengan anak-anaknya karena kesal. Bagi subjek, sangat disayangkan ketika subjek sudah mengaji tapi

masih tetap marah-marrah. Selain menenangkan saat marah, saat sedang banyak masalah pun subjek merasakan adanya ketenangan di dalam hatinya. Berikut penuturan nya:

“Iya merasa lebih tenang gitu mbak. Kayak anak-anak kan biasanya habis maghrib di suruh ngaji suka susah ya kadang sampe buat jengkel lah. Ya setelah ngaji jengkelnya ilang Mbak.kadang juga inget kayak ya Allah udah ngaji sayang banget kalau marah-marrah. Terus juga kan buat nyontohin ke anak-anak biar mereka mau ngaji” (SU.S1-E-W1: L.134-139). “nah kalau lagi ada masalah yah mbak itu berasa ngena banget di hati, tenang, ya mungkin manusia memang begitu kali ya Mbak, kalau lagi ada masalah...” (SU.S1-E-W1: L.170-172).

Menurut suami subjek, setelah subjek membaca Al-Qur’an subjek terlihat lebih santai, tenang dan tidak lagi marah marah. Berikut keterangannya:

“Gak terlalu merhatiin Mbak tapi kadang kelihatan lebih santai, lebih tenang nggak marah-marrah lagi gitu aja sih.” (SO. S1-TS-W1: L. 48-49)

1. Tema 12. Sadar dan pasrah akan segala sesuatu yang telah di gariskan Tuhan

Adanya sikap menerima dan pasrah kepada Tuhan setelah membaca Al-Qur’an yang dirasakan oleh subjek. Hal ini dikarenakan ayat-ayat yang dibaca apalagi ketika membacanya bersama artinya membuat subjek teringat pada Tuhan yang kemudian membuat subjek sadar bahwa Tuhan telah mengatur segala sesuatunya, dan segala sesuatu yang ada di dunia ini sudah digariskan oleh Tuhan. Hal inilah yang kemudian membuat subjek memasrahkan dan menerima segala sesuatu yang terjadi pada dirinya yang pada akhirnya stres yang dialami subjek

menjadi lebih berkurang karena setelah subjek menerima dan pasrah atas apapun yang Tuhan garisannya termasuk permasalahan yang membuatnya stres, subjek tidak akan terlalu memikirkannya lagi sehingga beban pikirannya berkurang dan stres yang dirasakan juga berkurang. berikut keterangannya:

“Iya mbak, kadang begitu. Kalau saya sih setelah membaca Al-Qur’an jadi merasa ya sudah lah sudah jadi garisnya. Sebenarnya kalau kita membaca bersama artinya kan lebih bisa merasakan yah Mbak. Ya begitulah Mbak ketika kita membaca al-Qura’an dengan artinya perasaan yang seperti itu lebih terasa gitu” (SU.S1-E-W2: L.105-110) “Ayat sama artinya sih Mbak. walaupun saya seringkali gak baca artinya yah Mbak, tapi kalau tau artinya kalau pas baca gitu jadi makin sadar kalau semua orang termasuk saya sudah punya garisnya masing-masing. Jodoh, rezeki, maut itu kan sudah Allah gariskan, ya sudah lah pasrahkan saja yang penting sudah berusaha. Kalau sudah seperti itu kan ya sudah masalah apapun juga jadi dibawa santai aja, gak terlalu dipikirin lah. kalau dipikirin banget nanti stres lagi. Iya kan” (SU.S1-E-W3: L.55-62)

m. Tema 13. Berpikir positif

Ayat Al-Qur’an mengandung doa dan asma Tuhan yang ketika di baca menimbulkan pikiran yang positif. Menurut subjek, pikiran positif ketika membaca Al-Qur’an dirasakan ketika membaca Al-Qur’an dilakukan dengan fokus. Fokus pada ayat Al-Qur’an yang sedang dibaca membuat subjek juga fokus hanya pada Allah yang kemudian membuat subjek takut untuk berpikir negatif. Pikiran yang positif ini membuat stres yang dirasakan subjek berkurang. Pasalnya, dengan berpikir positif, hal-hal negatif yang sebelumnya dipikirkan oleh subjek mengenai permasalahan yang sedang dialami berganti menjadi hal-hal

yang positif yang membuat subjek optimis karena menurutnya setiap permasalahan akan ada jalan keluarnya. Berikut keterangannya:

“Ada sih. Bawaannya jadi mikir positif terus. Karena ayat-ayat yang kita baca itu kebanyakan mengandung doa sama asma Allah yah, jadi ya pas baca fokus sama bacaan, fokus sama Allah, gak berani mikir macem-macem lah. pikirannya ya cuman Allah aja. Sedangkan kalau lagi stres banyak masalah kan kebanyakannya overthinking yah Mbak, negatif terus pikirannya, yah kalau pas baca Qur’an nih jadi ya udah gitu ilang, positif terus pikirannya. Masalah ya nggak tak pikirin, mikirnya ya udah nanti juga ada jalan keluarnya, ya optimis lah.” (SU.S1-E-W3: L.79-88)

- n. Tema 14. Ingat Tuhan berdaya pada kemampuan mengendalikan diri dan emosi

Membaca Qur’an meningkatkan pengendalian diri dan emosi subjek. Alasannya adalah membaca Al-Qur’an mengingatkannya pada Tuhan yang membuatnya kembali lagi pada tujuan hidupnya. Menurutnya, seberapa sulit kehidupannya, Tuhan pasti akan membantunya. Berikut keterangan subjek:

“Iya bisa Mbak, kan karena kita jadi ingat Tuhan jadi ya udahlah, balik lagi ke tujuan hidup. Ya seberapa sulitnya hidup kita kan Allah juga pasti membantu kan.” (SU.S1-E-W2: L.118-120)

- o. Tema 15. Napas yang teratur dapat menurunkan emosi

Mengatur napas saat membaca Al-Qur’an biasanya dilakukan agar napas tidak terengah-engah saat membaca ayat yang panjang. Menurut subjek dalam membaca Al-Qur’an, subjek tidak pernah kehabisan napas atau terengah-engah saat membaca ayat-ayat yang panjang. Menurutnya, karena terbiasa membaca Al-Qur’an subjek merasa tidak

ada kesulitan dalam mengatur napasnya, hanya saja ketika subjek sedang terburu-buru subjek menjadi tersendat-sendat saat membaca Al-Qur'an karena tidak fokus. Berikut keterangannya:

“Yah mengalir aja mbak, sudah terbiasa jadi ya mengalir saja, misal ada waqaf ya berhenti kalau gak ada ya terus aja. Mungkin karna saya juga bacanya biasa saja jadi gak yang merasa panjang banget. Gak pernah yang engap atau kehabisan napas juga pas di tengah tengah ayat” (SU.S1-E-W1: L.186-190). “Pernah Mbak, kalau lagi buru-buru ya suka kesendat sendat gitu lah karna kan gak fokus.” (SU.S1-E-W1: L.196-197)

Menurut subjek, salah satu cara meredakan emosi adalah dengan pengaturan pernapasan. Dalam membaca Al-Qur'an juga dibutuhkan pengaturan pernafasan yang baik. Pengaturan napas yang baik ini membuat napas menjadi teratur yang akan menimbulkan kenyamanan. Napas yang menjadi lebih teratur pada saat membaca Al-Qur'an ini dapat membuat subjek merasa lebih nyaman dan relaks sehingga perasaan emosi yang saat itu dirasakannya pun mereda. Berikut keterangannya:

“Iya mbak, karena kan kalau membaca Al-Qur'an itu napasnya jadi teratur, jadi emosinya juga mereda lah.” (SU.S1-E-W2: L.95-96). “Iya Mbak, kan salah satu cara meredakan emosi atau marah gitu kan salah satunya dengan pernapasan yah, nah itu saya rasakan ketika membaca Al-Qur'an” (SU.S1-E-W: L.99-101)

- p. Tema 16. Ingat Tuhan menimbulkan perasaan menyesal dan ingin bertaubat.

Membaca Al-Qur'an membuat subjek lebih menyadari perbuatannya, dan merasa rugi ketika melakukan kesalahan yang

membuat dia tidak ingin melakukannya lagi. Selain itu, membaca Al-Qur'an juga mengingatkannya pada Tuhan yang membuat dirinya semakin menyesali perbuatannya yang kemudian menimbulkan perasaan ingin hijrah. Dengan menyadari setiap kesalahannya inilah yang kemudian menimbulkan perasaan sejuk dan ingin bertaubat. Dengan mengakui kesalahan dan bertaubat kepada Tuhan membuat beban subjek jauh berkurang. Dengan berkurangnya beban dan perasaan yang menjadi lebih sejuk inilah yang kemudian akan membantu subjek menurunkan tingkat stres yang sedang dirasakannya. Berikut keterangan subjek:

“Ya ada mbak. Kadang muncul pikiran, kok bisa yah? Terus jadi mikir ya jangan di ulangi lagi, makin sadar aja sih, apalagi udah tua kan. Apalagi kalau inget oh iya ngaji masa mau berbuat yang begitu lagi, rugi banget. Walaupun gak tau isinya tapi ya sayang banget lah” (SU.S1-E-W1: L.157-161)”. “Iya ada Mbak. Karenakan jadi Ingat Tuhan yah, jadi kaya aduh iya yah, nyesel kok saya bengini. Apalagi kalau habis pengajian itu, yah tambah sadar lah” (SU.S1-E-W2: L.124-126). “Iya ada Mbak, pasti lah. Jadi pengen hijrah, jadi lebih adem juga kan karena sadar tadi sama kesalahan, jadi mikir ya udah perbaiki. Kadang kan yang bikin stres itu pikiran kita sendiri, nah ketika sadar kalau salah, terus tobat kan jadi berkurang lah bebannya. Tinggal ya jangan di lakuin lagi. Kan kadang apa yang kita lakukan juga gak sesuai sama Al-Qur'an hehe” (SU.S1-E-W2: L.1129-134)

q. Tema 17. Ingat Allah menimbulkan perasaan sabar

Membaca Al-Qur'an juga membuat subjek menjadi lebih sabar. Subjek mengaku bahwa dia adalah orang yang ketat dalam mendidik anak-anaknya, namun ketika teringat ayat-ayat Al-Qur'an subjek menjadi lebih sabar ketika menghadapi anak-anaknya dan

mengembalikan semuanya pada diri sendiri. Hal ini dikarenakan ketika membaca Al-Qur'an yang mengandung asma Allah membuat subjek teringat pada Allah yang kemudian membuat subjek menjalani setiap kesulitan dengan sabar, termasuk dalam menghadapi dan mendidik anak-anaknya. Berikut keterangannya:

“Iya Mbak pasti, buktinya saya kan orang yang ketat lah ke anak-anak, bawel lah, tapi kadang yah keinget ayat ayat Al-Qur'an terus ya balik lagi ke diri sendiri lah.” (SU.S1-E-W1: L.214-216) “Iya tadi yah kan ayat Al-Qur'an itu mengandung asma Allah, jadi pas dibaca juga jadi ingat terus sama Allah, jadi ya sudah, semuanya sudah diatur sama Allah, allah juga pasti membantu setiap kesulitan yang dirasakan, jadi ya sudah, jalani aja, sabar saja lah.” (SU.S1-E-W3: L.92-96)

Perasaan sabar ini juga berlaku ketika dia dihadapkan dengan sesuatu yang disukai dan tidak disukainya. Dengan adanya perasaan sabar subjek dapat mengendalikan dirinya agar tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan. Berikut keterangannya:

“Kalau saya merasa kalau ingin apapun atau gak suka sama apa ya dikendalikan sendiri. Lebih ke mikirnya butuh gak, pantas gak gitu. Mungkin juga karena sudah terbiasa membaca Al-Qur'an jadi bisa ngerem sendiri gitu” (SU.S1-E-W2: L.137-140). “Iya Mbak jadi ya udah di balikin lagi, pantas gak sih saya begini, benar gak gitu kan, nah kalau sudah begitu kan nanti balik lagi ke kebuTuhan, jadi gak terlalu difikirin lagi.” (SU.S1-E-W2: L.143-145)

- r. Tema 18. Menyadari pertolongan Tuhan disetiap kesulitan membuat subjek tidak terlalu mengejar ambisi.

Membaca Al-Qur'an menimbulkan perasaan tawakal kepada Allah yang kemudian mempengaruhi kondisi stres subjek. Dengan tujuan membaca Al-Qur'an sebagai syafaat membuat subjek merasakan saat

membaca Al-Qur'an, Tuhan akan membantu segala kesulitannya. Selain itu, subjek juga merasakan bebannya menjadi berkurang dan membuat subjek tidak terlalu mengejar ambisinya. Berikut keterangannya:

“Iya ada Mbak” (SU.S1-E-W2: L.149). “Kembali lagi ke tujuan kita membaca Al-Qur'an sih Mbak, sebagai syafa'at yah, saya rasa ketika kita membaca Al-Qur'an kesulitan apapun pasti Allah bantu.” (SU.S1-E-W2: L.152-154). “Iya mengurangi lah, jadi bebannya berkurang, jadinya kaya ya sudah lah kaya *nothing to lose* saja lah.” (SU.S1-E-W2: L. 157-158)

s. Tema 19. Lebih dekat dengan Tuhan

Adanya perasaan lebih dekat dan perasaan cinta dengan Tuhan membuat subjek terus melakukan kegiatan membaca Al-Qur'an. karena perasaan lebih dekat serta manfaat yang dirasakan nya seperti hati lebih tenang, pikiran lebih enak, segala sesuatunya menjadi lebih mudah, emosi yang terkontrol, lebih sabar, sadar diri, serta lebih menerima inilah yang kemudian membuat subjek merasa rugi ketika tidak membaca Al-Qur'an. Berikut keterangannya:

“Pasti Mbak, makannya di lakuin. Setiap perbuatan kan pasti ada imbasnya, iya itu setiap ngaji jadi ngerasa lebih dekat, makannya kalau gak ngaji itu berasa rugi. Karna manfaatnya itulah makannya dilakuin terus.” (SU.S1-E-W1: L.164-167)
 “Hati lebih tenang yah Mbak pasti lah, pikiran juga lebih enak, segala sesuatunya jadi lebih mudah, emosi juga jadi terkontrol yah, lebih sabar, lebih sadar diri , lebih menerima, yah banyak lagi Mbak lah, ya itu terutama ketika banyak masalah, stres, jadi lebih enak, lebih mendingan lah hehe” (SU.S1-E-W3: L.104-108)

t. Tema 20. Membaca Al-Qur'an menimbulkan perasaan ikhlas

Perasaan rida juga dirasakan oleh subjek ketika subjek membaca Al-Qur'an. perasaan rida ini membuat subjek tidak memikirkan permasalahannya terlalu dalam. Membaca Al-Qur'an membuat subjek menyadari bahwa dirinya hanyalah manusia biasa yang membuat dirinya merasa ikhlas atas segala sesuatunya. Menurutnya, perasaan rida terhadap segala sesuatu dan sadar akan dirinya sebagai manusia ketika membaca Al-Qur'an adalah karena segala sesuatu yang dibacanya aka nada imbas nya. Berikut keterangannya:

“Iya Mbak, jadi kaya yasudah lah, biarin aja lah. Gak dipikirin banget. Balik lagi yah Mbak, ya gimana gitu. Kebanyakan ngeluh juga kan gak baik. Jadi kalau baca Al-Qur'an kan jadi sadar diri ya cuman manusia biasa, ya sudah lah ikhlasin aja, udah biarin gitu sih Mbak.” (SU.S1-E-W2: L.161-165). “...Yah kalau pasrah mungkin nggak lebih ke legowo mungkin yah, seperti ya sudah lah. Pasti kan apa yang kita baca ada imbasnya, ya Allah juga tahu lah mba hehe.” (SU.S1-E-W1: L.143-146)

u. Tema 21. Mampu menyelesaikan masalah

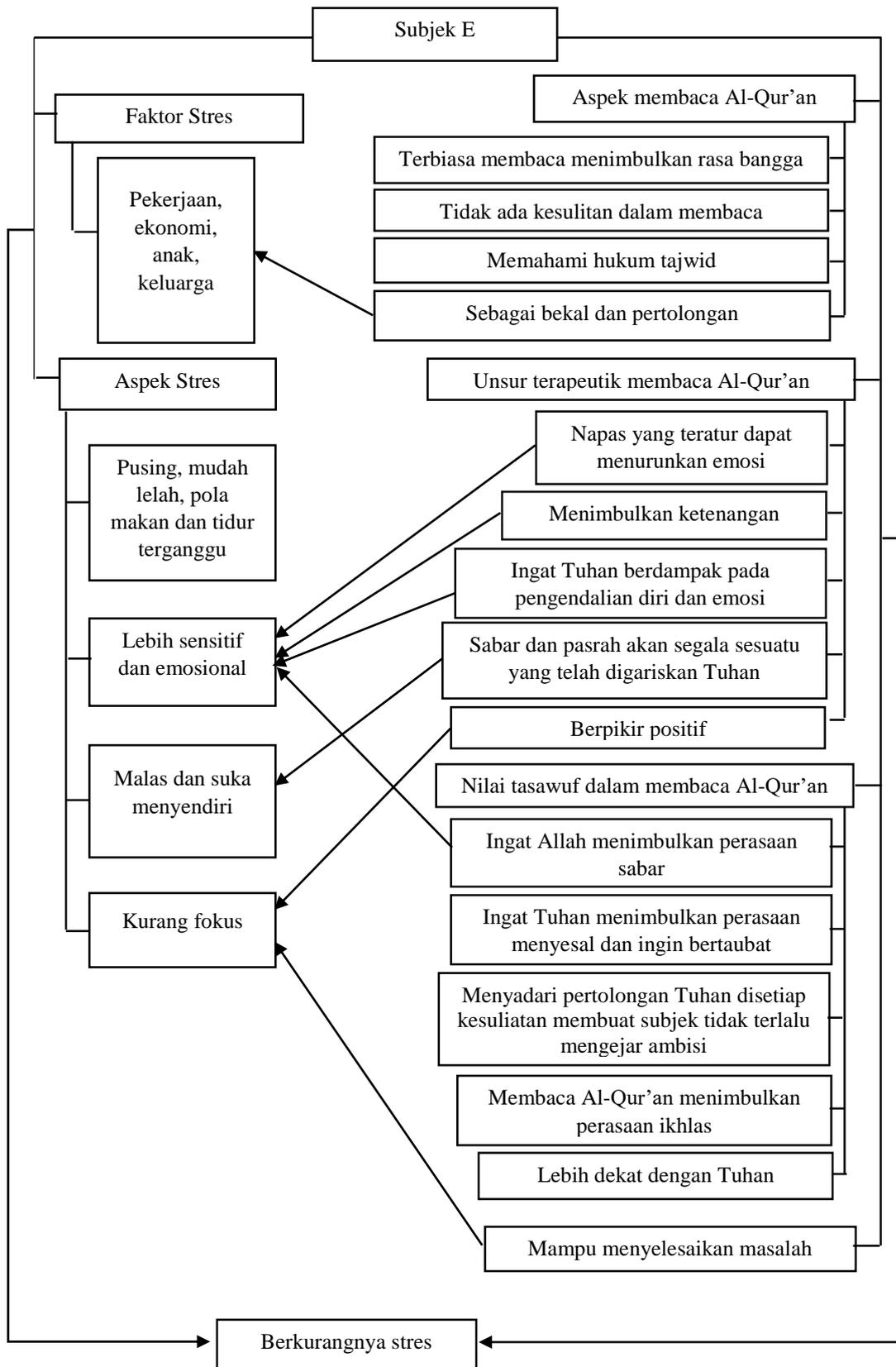
Ketika menghadapi suatu permasalahan, terkadang menimbulkan berbagai pertanyaan di pikiran subjek. Membaca Al-Qur'an mempengaruhi cara berpikir subjek. Menurutnya, membaca Al-Qur'an membuat cara berpikirnya bertambah luas, lebih jernih sehingga ketika subjek dihadapkan dengan permasalahan hidup, subjek dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri. Menurutnya, hal ini dikarenakan pikirannya ketika membaca Al-Qur'an menjadi lebih dingin sehingga subjek dapat memikirkan solusi untuk setiap

permasalahannya. Selain itu, menurut subjek, ayat Al-Qur'an mengandung doa-doa yang apabila dibaca dan dipahami artinya dapat menambah pengetahuan yang pada akhirnya membuat pikirannya lebih terbuka. Dengan menyelesaikan setiap permasalahan akan membantu subjek untuk meringankan stres yang dideritanya karena permasalahan yang menjadi faktor stres berkurang. berikut keterangannya:

“Yah biasanya ada timbul pertanyaan-pertanyaan kenapa sih bisa kayak gini? Kok bisa? Ini kayak gimana? Solusinya bagaimana? Ya begitu Mbak pertanyaan-pertanyaan yang begitu yang suka muncul...” (SU.S1-E-W2: L.64-67) “Ya ngaruh Mbak. Cara berpikirnya jadi lebih luas, lebih jernih juga pikirannya, jadi ketika ada masalah ya bisa diselesaikan sendiri lah. Apalagi itu ya kalau tau artinya, pikiran bisa jadi lebih terbuka lah.” (SU.S1-E-W2: L.113-116) “Ya mungkin karena pikiran tadi pas ngaji jadi adem, enteng, enak lah jadi ya jadi pikiran juga jadi bisa mikir lagi gitu, nggak ruwet, kalau ada masalah solusinya bagaimana, bagusnya bagaimana, jadi bisa menyelesaikan masalah sendiri.” (SU.S1-E-W3: L.65-68) “Ayatnya kan isinya doa-doa yah Mbak, nah kalau pas kita baca Al-Qur'an sambil memahami artinya, memaknainya kan kita jadi dapat pengetahuan tuh jadi kan pikiran kita lebih terbuka, apalagi kalau yang kita baca itu relate sama apa yang sedang tak alamin.” (SU.S1-E-W3: L.72-76)

Data observasi terkait subjek E terlihat dari, kondisi lingkungan subjek yang jauh dari jalanan, dengan jarak antar rumah yang berdekatan dan dekat dengan masjid yang biasanya di gunakan untuk pengajian rutin Nasyi'atul 'Aisyiyah, dengan suasana yang tenang dan para tetangga yang berkumpul untuk berbincang-bincang pada siang hari. Sebagai seorang guru, subjek berangkat bekerja pada pagi hari dan pulang pada siang hari sekitar pukul 12, selain itu subjek juga menyempatkan diri untuk bersosialisasi dengan para tetangganya

dengan ikut berkumpul di teras rumah tetangganya dan berbincang-bincang. Saat peneliti menghampiri subjek untuk wawancara, subjek selalu menyambut peneliti dengan senyum. Subjek menceritakan pengalamannya tentang membaca al-Qura'an dengan bersemangat, hal ini terlihat dari perilaku subjek ketika bercerita, subjek menceritakannya dengan lancar dan sesekali subjek tersenyum dan tertawa. Beberapa kali pertemuan peneliti dan subjek sempat tertunda dikarenakan subjek yang sedang sibuk dan mempunyai banyak pekerjaan yang belum terselesaikan. Meski begitu disela-sela kesibukannya, peneliti dapat berbincang bersama subjek. Ditengah-tengah perbincangan, subjek menunjukkan beberapa perilaku yang menunjukkan bahwa dirinya sedang stres seperti subjek yang tidak fokus sehingga subjek beberapa kali meminta peneliti untuk mengulangi pertanyaan, respon subjek saat menjawab pertanyaan juga lebih singkat dan lama dari sebelumnya. Selain itu, subjek juga terlihat gelisah hal ini dilihat dari subjek yang berkali-kali mengubah posisi duduknya, menggosokkan kedua tangannya serta menghela nafas dengan berat. Pada saat peneliti meminta subjek untuk membacakan beberapa ayat Al-Qur'an, peneliti tidak mendengar adanya kesalahan pada bacaan subjek, pernafasannya juga terlihat teratur.



2. Subjek K

Subjek K 20 (tahun) seorang mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang mengambil jurusan farmasi. Subjek K merupakan seorang anak perempuan pertama yang mempunyai 2 adik laki-laki. kesibukan nya sekarang adalah kuliah. Karena jarak dari rumah ke kampus tidak begitu jauh, biasanya subjek akan pulang 1 minggu sekali. Beberapa hal yang sering membuat subjek stres tidak jauh dari masalah perkuliahan nya. Di sela-sela kesibukan nya, subjek juga menyempatkan diri untuk membaca Al-Qur'an. Selain itu, subjek juga merupakan anggota Nasyi'atul 'Aisyiyah dan aktif mengikuti setiap kegiatan ketika subjek sedang berada di rumah. Berikut adalah tema-tema hasil wawancara subjek:

a. Tema 1. Deadline laporan membuat stres

Hal-hal yang membuat subjek stres adalah seputar perkuliahannya. Menurut subjek, date line laporan sebelum praktikum dan laporan praktikum membuatnya stres, apalagi ketika subjek menerima tugas dadakan yang datelinnye juga berdekatan. Berikut keterangan subjek:

“Laporan Mbak, sama pelajaran yang gak ngerti, itu bikin stres banget. Apalagi harus praktikum juga, sebelum praktikum harus bikin laporan, setelah praktikum juga harus bikin laporan lagi. Kadang juga tugas dadakan, deadlinenya cepet banget, barengan juga sama deadline laporan. Kadang juga masalah temen eh dibawa-bawa kan” (SU.S2-K-W1: L.165-170)

Hal ini juga didukung oleh pernyataan ibu subjek yang menyatakan bahwa subjek sering mengeluhkan perihal perkuliahannya dan teman-temannya. Berikut keterangannya:

“Ya seputar temennya sama kuliahnya sih Mbak” (SO. S1-Y-W1: L.24)

b. Tema 2. Motivasi tambahan dan pembelajaran

Meskipun belum terlalu lama bergabung dengan Nasyi’atul ‘Aisyiyah, subjek merasakan dampak dari bergabung dengan Nasyi’atul ‘Aisyiyah ini terutama pada kebiasaan membaca Al-Qur’an subjek. Menurutnya, bergabung di Nasyi’atul ‘Aisyiyah memberikannya motivasi tambahan untuk lebih rajin lagi dalam membaca Al-Qur’an serta subjek dapat belajar lagi tentang tajwid dan waqaf. Berikut keterangannya:

“Berapa yah Mbak, lupa saya hehe, belum lama lama banget kok sekitar 2 tahunan lah kayaknya. Ya gimana ya, lebih ke termotivasi sih Mbak buat rajin lagi membaca, jadi seperti disadarkan gitu setiap 2 minggu sekali itu buat baca Qur’an, ya sama jadi belajar juga sih tentang tajwid, tentang waqaf gitu sih.” (SU.S2-K-W3: L.129-134)

c. Tema 3. Stres menyebabkan sakit kepala, sensitif, serta pola tidur terganggu

Tekanan yang dirasakan subjek biasanya bersumber dari deadline tugas kuliahnya yang tak jarang membuat subjek merasakan sakit kepala. Meski begitu, stres yang dirasakan subjek tidak membuat pola makan subjek terganggu hanya saja sesekali membuat subjek lupa untuk makan dan ketika subjek lupa makan tubuhnya akan merasa lemas. Berikut pernyataan subjek:

“Kepala pusing Mbak, apalagi kalau lagi dikejar deadline yah udah pusing banget, lebih sensitif juga sih” (SU.S2-K-W2: L.47-48). “Saya orangnya harus makan, mau tidak mau harus makan, kalau gak bisa lemas malah sakit gitu. Sepusing apapun ya harus lah. Kadang kalau lagi deadline

Mbak suka lupa makan, nah setelah itu nanti langsung badan jadi lemas” (SU.S2-K-W2: L.36-39)

Stres ternyata sangat berpengaruh pada pola tidur subjek, terutama ketika berhadapan dengan deadline tugas yang semakin mepet. Jam tidur subjek menjadi sangat berkurang. Berikut keterangannya:

“Ngaruh banget Mbak. kalau lagi ada deadline terutama, udahlah ngumpulin niatnya lama, kepikiran deadline, otak juga kadang gak mau diajak kerjasama, jadi ya tidurnya jadi berkurang. Jadi malem banget biasanya” (SU.S2-K-W2: L.41-44)

d. Tema 4. Emosi meningkat

Perasaan stres yang dirasakan membuat subjek merasa tidak nyaman dan emosinya pun menjadi meningkat yang menyebabkan subjek menjadi ingin marah-marah. Tidak jarang subjek marah-marah kepada adiknya yang mengganggu subjek ketika subjek sedang mengerjakan tugas kuliahnya yang dibawanya pulang untuk dikerjakan di rumah. Berikut pernyataan subjek:

“Gak tenang Mbak, kepikiran terus kan. Emosian juga, bawaanya pengen marah mulu. Apalagi kalau banyak tugas terus dibawa ke rumah ya marah-marah terus ke adikku, bandel banget kan sudah di bilangin jangan gangguin, malah gangguin terus ya udah kena marah.” (SU.S2-K-W2: L.50-54)

Menurut ibu subjek, subjek ini adalah anak yang penurut akan tetapi, ketika ada hal-hal yang tidak subjek sukai dan ketika subjek mempunyai masalah subjek menjadi mudah marah, dan ketika subjek marah biasanya semua orang juga akan terkena imbasnya. Berikut keterangannya:

“Dia itu anaknya nurut, tapi suka marah-marah. Sekalinya marah semuanya jadi kena.” (SO. S2-Y-W1: L.16-17)
 “Kalau nggak sreg sama yang dia pengen sama kalau lagi ada masalah.” (SO. S2-Y-W1: L.19-20)

e. Tema 5. Tidak fokus

Stres yang dialami subjek membuatnya tidak bisa berpikir jernih sehingga menyebabkan hal-hal yang memang sudah direncanakan nya pun menjadi berantakan dan subjek menjadi tidak fokus. Berikut keterangannya:

“Gak bisa berpikir jernih Mbak. Kalau lagi gak bisa mikir yang tadinya sudah direncanain pun jadai berantakan Mbak, karena kan jadi gak fokus yah Mbak” (SU.S2-K-W2: L.59-61)

f. Tema 6. Lebih mendekatkan diri kepada Allah

Ketika subjek merasa bersalah karena jauh dari Tuhan dan masalah berdatangan menghampiri subjek, subjek akan segera kembali pada Tuhannya dengan cara membaca Al-Qur’an dan salat malam. Selain membaca Al-Qur’an dan salat malam, subjek juga keluar untuk jalan-jalan, berkeliling mengendarai motor dengan kecepatan tinggi untuk meluapkan rasa stres yang dirasakan nya tanpa ada perasaan takut. Berikut keterangan subjek:

“Biasanya kalau udah ngerasa bersalah, banyak masalah ya kembali deketin Tuhan Mbak, salah satunya ngaji” (SU.S2-K-W1: L.116-117). ‘Kadang sih salat malam, trus dilanjut ngaji, kadang jalan-jalan motoran sendirian, kadang juga introspeksi lah.” (SU.S2-K-W1: L.119-120). “Jalan-jalan peke motor sendirian Mbak, kadang kalau lagi ngendarain motor sendirian suka kecepatannya ditambahin, ngebut lah jadi agak merasa enakan lah habis itu, kadang ya marah-marah.” (SU.S2-K-W2: L.70-73)

Hal ini juga didukung oleh pernyataan ibu subjek. Menurutnya, ketika subjek sedang banyak masalah subjek sering berjalan-jalan keluar rumah dan menjadi lebih rajin membaca Al-Qur'an. berikut keterangannya:

“Yang saya lihat sih suka keluar jalan-jalan” (SO. S2-Y-W1: L.30) “Kalau tak perhatiin sih jadi lebih rajin yah sama lebih lama aja gitu ngajinya,” (SO. S2-Y-W1: L.32-33)

g. Tema 7. Membaca Al-Qur'an jadi amalan paling sederhana

Dari kesadaran akan kewajiban sebagai umat Islam inilah yang mendasari subjek termotivasi untuk membaca Al-Qur'an berasal. Menurutnya, membaca Al-Qur'an adalah amalan yang dapat dia bawa dan paling kecil selain salat. Pemikirannya mengenai membaca Al-Qur'an menjadi amalan yang dapat dia bawa selain salat ini berasal dari posting an yang dilihatnya di aplikasi Instagram dan juga Tik tok. Berikut keterangan subjek:

“Motivasinya? Ya karena menurut saya itu wajib Mbak, kan saya orang Islam, jadi amalan apa sih yang bisa saya lakukan, yang mudah begitu, ya ngaji kan.” (SU.S2-K-W1: L.19-21) “...Ya saya mikirnya misal nggak baca Al-Qur'an itu mikir kadang-kadang liat di Instagram atau Tiktok kaya apa sih amalan yang mau kamu bawa selain salat, ya setidaknya amalan yang kecil dulu lah kaya membaca Al-Qur'an” (SU.S2-K-W1: L.27-31)

h. Tema 8. Kesulitan pada hukum tajwid

Meskipun pada saat kecil subjek bersekolah di madrasah diniyah untuk menambah pengetahuannya agamanya, dan subjek cukup paham dengan hukum tajwid, namun karena sudah lama sekali, subjek mengaku lupa dengan beberapa hukum tajwid. Ketika subjek lupa

dengan hukum tajwid yang dia temukan saat membaca Al-Qur'an, subjek akan mencari tahu di Google. Berikut keterangannya:

“Iya tau lah Mbak, saya dulu kan sekolah Madrasah, dulu kan dari kecil sudah diajari di Madrasah, nah sekarang ada yang sudah lupa Mbak hehe, tapi ya kalau lupa gitu biasanya cari di google sih.” (SU.S2-K-W2: L.9-12)

Hukum tajwid juga menjadi kesulitan subjek ketika membaca Al-Qur'an. Yang membuatnya bingung adalah cara membacanya, ketika bertemu hukum bacaan mad, subjek masih bingung harus membacanya berapa alif. Berikut keterangan subjek:

“Iya Mbak ada, biasanya tajwid yang mad itu yang berapa alif gitu.” (SU.S2-K-W2: L.4-5)

Saat menemui kesulitan, ketika ada waktu senggang, subjek akan mencari tahu di Google untuk memecahkan kesulitan yang dialaminya.

Berikut keterangan subjek:

“Iya Mbak, kalau lagi senggang biasanya ya dicari di google ini yang benar apa sih, gimana cara bacanya gitu.” (SU.S2-K-W2: L.14-15)

i. Tema 9. Membaca Al-Qur'an sebagai bekal di akhirat

Keinginan untuk membaca Al-Qur'an berawal dari tuntutan orang tua. Dari kecil, subjek ini memang sudah dididik untuk selalu membaca Al-Qur'an. berikut keterangannya:

“Dari kecil orang tua itu kan sudah mendidik untuk membaca Al-Qur'an, jadi sampai besar pun ya mikirnya pas kecil aja mau membaca Al-Qur'an, masa udah gede gak mau baca sih, terus emang tuntutan dari orang tua juga sih Mbak.” (SU.S2-K-W1: L.34-37).

Menjadi bekal dan penolongnya ketika di akhirat nanti merupakan harapan subjek ketika membaca Al-Qur'an. menurutnya, membaca Al-Qur'an adalah salah satu amalan yang tidak terlalu berat untuk dilakukan. Karena itulah subjek terus membaca Al-Qur'an. berikut keterangannya:

“Untuk bekal nanti di akherat Mbak. Bisa jadi penolong gitu nanti. Karna saya mikirnya mana sih amalan yang sekitanya gak berat gitu buat dilakuin.” (SU.S2-K-W2: L.18-20)

j. Tema 10. Kontrol orang tua

Keinginannya untuk membaca Al-Qur'an direalisasikan dengan membacanya 1 kali per hari yang biasanya dilakukan setelah salat maghrib dengan 1 atau 2 ayat. Berikut keterangan subjek:

“Biasanya sih 1 hari 1 kali Mbak, habis maghrib gitu, entah itu 1 atau 2 ayat yang penting baca” (SU.S2-K-W1: L.15-16)

Namun, ketika subjek sedang berada di kos dan sibuk dengan kegiatan kampusnya, subjek sering melewatkan membaca Al-Qur'an, berbeda dengan ketika subjek sedang berada di rumah, subjek tidak melewatkan sehari pun untuk membaca Al-Qur'an karena subjek merasa takut dan diawasi oleh orang tuanya yang membuatnya mau tidak mau harus membaca Al-Qur'an. berikut keterangannya:

“Oh iya pernah Mbak. nah kalau lagi di rumah kan memang ada kontrol dari orang tua jadi mau gak mau sebisa mungkin baca Al-Qur'an, karena mungkin saya mikirnya itu saya takut sama orang tua, ya mau gak mau harus baca Al-Qur'an hehe. Tapi kalau di kosan kan mikirnya ah ya gak ada yang ngawasin inih, terus juga sibuk. Nah kalau begitu kadang 1 minggu pun nggak baca Qur'an. Karena mungkin memang sibuk benget gak ada waktu gitu kan, nah kalau udah pusing banget biasanya baru baca Al-Qur'an hehe, karena kan

merasa juga kaya ih saya udah jauh nih sama Allah gitu.”
(SU.S2-K-W1: L.41-50)

Hal ini didukung oleh pernyataan ibu subjek yang mengatakan bahwa setiap hari subjek membaca Al-Qur’an, namun ketika subjek sedang sibuk, subjek sempat lupa untuk membaca Al-Qur’an, dan ketika subjek lupa untuk membaca Al-Qur’an ibunya akan mengingatkan subjek agar subjek membaca Al-Qur’an. berikut keterangannya:

“Iya setiap hari Mbak, cuman kalau lagi sibuk kadang suka lupa “ (SO. S2-Y-W1: L.7) “Paling tak ingatkan Mbak” (SO. S2-Y-W1: L.9)

k. Tema 11. Hati dan pikiran tenang

Suasana hati yang lebih tenang setelah membaca Al-Qur’an lah yang subjek rasakan, terutama ketika subjek sedang stres dikarenakan tugas kuliahnya, membaca Al-Qur’an membuat hati dan pikirannya menjadi lebih tenang. Al-Qur’an menjadi salah satu metode untuk mendekatkan diri kembali kepada Tuhan setelah subjek merasa jauh dengan Tuhan dan sedang banyak permasalahan. Membaca Al-Qur’an membuat subjek merasa lebih ringan dan amarahnya juga berkurang. Menurutnya, hal ini dikarenakan hatinya yang sudah tenang setelah membaca Al-Qur’an. berikut keterangannya:

“Nah kan saya kalo baca Qur’an itu paling suka pas habis subuh kan, nah hati itu rasanya jadi lebih enak gitu, apalagi kalau semisal lagi stres banget karena tugas kuliah trus baca Al-Qur’an jadi pikiran, hati juga lebih tenang gitu.” (SU.S2-K-W1: L.53-56) “Iya ada Mbak, kalau lagi sibuk kan biasanya lupa lah, jauh sama Tuhan, nah kalau udah stres baru ngedeketin Tuhan, ya salah satunya dengan membaca Al-Qur’an itu kan, sampai kadang nangis kan kenapa

kemarin lagi seneng malah lupa sama Allah gitu, nah sekarang pas lagi banyak masalah baru inget, baru mau baca Al-Qur'an gitu lah Mbak hehe. nah kalau habis baca itu ya jadi agak enteng aja, yang tadinya marah juga jadi agak berkurang lah. Karna mungkin hati udah tenang kali ya Mbak.” (SU.S2-K-W1: L.60-68)

1. Tema 11. Ingat Tuhan menimbulkan perasaan pasrah

Membaca Al-Qur'an membuat subjek mengingat Tuhannya. Dengan mengingat Tuhan membuat subjek menyerahkan segala sesuatunya pada Tuhan. Selain itu, menurutnya karena Al-Qur'an merupakan pedoman hidup umat Islam, membuat Al-Qur'an ketika isinya dibaca menimbulkan perasaan tenang. Perasaan pasrah yang dirasakan subjek ini akan berdampak pada stres yang sedang subjek alami. Menurut subjek membaca Al-Qur'an membuatnya sadar bahwa dirinya hanyalah manusia biasa yang mempunyai keterbatasan sehingga ketika usaha yang dilakukannya tidak sesuai harapan subjek memilih untuk pasrah kepada Tuhan. Berikut keterangannya:

“Yah mungkin karena Al-Qur'an itu pedoman kita yah, jadi ya udah gitu pas di baca jadi lebih tenang. Sama lebih keingat Tuhan kali ya jadi ya udah lah yah serahin aja ke Tuhan lagi. Pasrahin aja lah gitu.” (SU.S2-K-W2: L.82-85) “Ya ketika sudah berusaha tapi selalu gagal ya sudah Mbak pasrah aja. Ngaji itu buat saya sadar kalau saya cuman manusia biasa punya keterbatasan, ketika sudah usaha tapi selalu gagal ya sudah pasrahkan saja sama Allah.” (SU.S2-K-W3: L.8-11)

m. Tema 13. Takut dosa menimbulkan pikiran positif.

Kegagalan seringkali membuat seseorang kecewa, dan berpikir negatif. Menurut subjek, membaca Al-Qur'an dapat membuatnya untuk selalu berpikir positif dan berpikir Islami seperti takut dosa yang membuat subjek menjauhi hal-hal yang tidak bermanfaat dan tidak baik

seperti malas dan mengeluh, marah-marah, berpikir negatif kepada Allah, berbicara kasar dan lainnya. Pemikiran yang positif ini dapat mengurangi stres subjek. Hal ini dikarenakan setelah membaca Al-Qur'an pikiran subjek menjadi lebih positif, sehingga pikiran buruk yang membuatnya stres menghilang yang membuat subjek kemudian merasa optimis. Berikut keterangannya:

“Ya kan biasanya orang kalau udah usaha tapi tetep gagal kan kecewa yah mbak, pikirannya jadi negatif terus, nah kalau ngaji itu kayak ya sudah lah di bawa santai, pikirannya enak, gak overthinking terus. Mikir yang baik-baik kayak misalnya ya sudah lah sudah lah yang penting sudah berusaha, toh nanti Allah kasih yang lebih baik. Gitu lah pokoknya”. (SU.S2-K-W3: L.13-18) “Iya Mbak, jadi positif vibes hehe. Pikirannya jadi Islami gitu hehe.” (SU.S2-K-W3: L.20-21) ”Iya jadi kalau mau mengeluh, mau ngelakuin hal yang gak bener, mau males-malesan, itu takut dosa. Jadi kan ngejauhin hal-hal yang gak bermanfaat lah. Kan biasanya orang lagi kecewa kan pikirannya suka kalap yah, ngelakuin hal-hal tanpa berpikir, nah kalau ngaji kan jadi bawaanya takut mau berbuat yang nggak baik juga.” (SU.S2-K-W3: L.23-28) “Iya kayak malas, marah-marah, overthinking sama Allah, ngomong kasar ya gitu lah.” (SU.S2-K-W3: L.30-31) “Pasti Mbak. ya jadi berkurang gitu stresku. Karena kan tadi yah kalau habis ngaji pikirannya jadi positif terus jadi pikiran-pikiran buruk yang sempet dipikirin ya ilang, jadi optimis lah nggak pesimis lagi. Jadi kan ya udah rasanya enteng aja gitu kan” (SU.S2-K-W3: L.44-48)

n. Tema 14. Mengendalikan diri dan emosi dengan mengingat Tuhan

Al-Qur'an membuat subjek teringat dengan Tuhannya dan teringat akan dosa, dengan begitu subjek mampu mengendalikan dirinya agar tidak berbuat sesuatu yang macam-macam ketika stres karena sudah tidak bisa berpikir jernih lagi. Berikut keterangannya:

“Al-Qur'an itu membuat saya ingat terus sama Tuhan, jadi ketika saya lagi gak bisa ngendaliin diri saya karena saking

pusingnya gitu kan udah gak bisa mikir jernih lagi, lalu baca Qur'an inget Tuhan jadi inget lagi jadi agak takut kan berbuat yang macam-macam gitu. Nah kalau udah bisa ngendaliin diri, emosipun terkendali Mbak, jadi agak *rereb* gitu, adem lah.” (SU.S2-K-W2: L.98-104) “Balik lagi Mbak, Al-Qur'an itu ngingetin aku ke Tuhan, terus ingat dosa. Jadi mikir kalau saya begini nanti dosa begitu sih” (SU.S2-K-W2: L.140-141)

Selain mengendalikan diri, membaca Al-Qur'an jua membuat subjek mampu mengendalikan emosinya. Meskipun tidak langsung mereda, subjek merasa lebih tenang dan lebih baik, selain itu, dapat mengendalikan pikirannya. Berikut keterangannya:

“Iya Mbak, terkadang. Tapi ya kadang gak bisa langsung ilang gitu emosinya, ya paling agak mendingan aja. Kadang harus di tenangin dulu baru bener-bener ilang gitu” (SU.S2-K-W2: L.107-109)

Menurut subjek ketika pikiran terkendali, subjek pun jadi paham akan batasan yang boleh dilakukan dan tidak. Kemampuan subjek dalam mengendalikan diri dan emosi ini juga berdampak pada stres yang subjek rasakan. Menurutnya, ketika subjek mampu mengendalikan diri dan emosi, baik perkataan maupun perbuatannya menjadi terkendali dan begitu subjek tidak akan melakukan hal-hal yang membuat dirinya khawatir dan stres. Berikut keterangannya:

“Iya Mbak, jadi lebih tenang, jadi bisa ngendaliin pikiran kan. Kan jadi enteng lah. Kalau pikiran terkendali kan biasanya kita jadi tau batasannya lah” (SU.S2-K-W2: L.143-145) “Iya dong Mbak, kalau udah bisa ngendaliin diri sama emosiku nih yah, perkataan sama perbuatanku kan jadi terkendali kan Mbak jadi gak lagi ngelakuin hal-hal yang buat khawatir atau bikin stres. (SU.S2-K-W3: L.14-17)”

- o. Tema 15. Napas yang teratur menimbulkan ketenangan dan rasa nyaman

Cara subjek mengatur pernapasannya adalah dengan berhenti terlebih dahulu untuk mengambil napas, saat dirasa napas tidak akan sampai di ujung ayat atau tanda wakaf dan kemudian melanjutkan nya lagi. Mengatur pernapasan pada saat membaca Al-Qur'an membuat badan terasa nyaman sehingga menimbulkan perasaan tenang. Kondisi badan yang nyaman serta hati yang tenang dapat membantu subjek menurunkan stres yang dirasakan. Berikut keterangannya:

“Iya sering Mbak. Kan biasanya kalau baca Al-Qur'an itu saya sempet melirik lah lanjutannya apa, nah kalau masih panjang terus gak kuat ya saya berhenti. Kalau belum ada tanda berhenti ya berhenti sendiri, gak kuat kan napasnya.” (SU.S2-K-W1: L.145-148) “Ada dong mbak, makannya bisa tenang kan badan udah nyaman nih.” (SU.S2-K-W3: L.96-97) “Iya Mbak, kalau lagi santai terus niat baca, itu rasanya jadi tenang gitu.” (SU.S2-K-W3: L.109-110)

Berbeda ketika subjek terburu-buru atau ada target membaca, dan subjek membaca Al-Qur'an dengan cepat sehingga napas pun menjadi tidak teratur, yang justru membuat subjek merasa kelelahan dan menimbulkan sesak napas. Karena kondisi badan yang menjadi lelah akibat membaca Al-Qur'an dengan tergesa-gesa dan napas pun menjadi tidak teratur, tidak menimbulkan dampak apapun terhadap stres yang subjek rasakan. Berikut keterangan subjek:

“Iya Mbak sering. Jadi sesak sih, kaya orang cape, pengap gitu kehabisan napas mbak. kadang juga karna ada target, bacanya cepet atau lagi di tungguin temen jadi gak teratur gitu napasnya Mbak.” (SU.S2-K-W1: L.152-155) “Nggak

Mbak. Seselek dadaku capek rasanya. Kayak orang habis lari-lari kehabisan napas.” (SU.S2-K-W3: L.103-104) “Nggak sih Mbak.” (SU.S2-K-W3: L.106)

p. Tema 16. Ingat Tuhan menimbulkan rasa takut dan ingin bertaubat

Perasaan taubat sering muncul ketika subjek pada saat membaca Al-Qur’an teringat posting an yang pernah dibacanya di media sosial seperti Instagram ataupun Tik tok tentang ayat Al-Qur’an. Berikut keterangannya:

“Iya pernah. Tapi karna saya baca Al-Qur’an nggak sama artinya jadi setiap baca jadi keinget gitu, mungkin yang lebih ngena itu ketika lihat di Instagram atau Tiktok lihat trus pas baca Al-Qur’an keinget kalau pernah baca ayat itu nah itu jadi lebih sadar.” (SU.S2-K-W1: L.93-97)

Perasaan taubat juga muncul ketika subjek merasa sudah jauh dari Tuhan dan sedang banyak masalah dan membaca Al-Qur’an lah yang menjadikannya cara untuk mendekatkan diri kembali kepada Tuhan. Berikut keterangannya:

“Ada Mbak, apalagi kalau lagi banyak masalah ya hehe, jadi mikir oh iya aku udah nglakuin kesalahan yah gitu. Nah tapi kalau lagi seneng ya udah hehe lupa kadang” (SU.S2-K-W2: L.120-122)

Menurutnya, perasaan taubat yang dirasakan subjek ini muncul begitu saja ketika subjek teringat akan Tuhan yang kemudian menimbulkan rasa takut dalam dirinya. Berikut keterangannya:

“Gak tau yah Mbak, perasaan itu muncul aja gitu. Mungkin karena keinget Tuhan jadi ada rasa takut itu kali yah jadi mikir udah lah saya pengen jadi orang yang bener, jangan seperti ini terus begitu.” (SU.S2-K-W2: L.125-128)

Perasaan taubat ini mempengaruhi perasaan stres yang dialami oleh subjek. Menurutnya, setelah menyadari dan mengakui dosa yang telah diperbuatnya, perasaannya menjadi jauh lebih lega karena teringat Tuhan pun pasti akan mengampuni dosa-dosanya. Berikut keterangannya:

“Iya sih Mbak, jadi kan kaya ya udah lepas gitu loh, yang tadinya pusing mikirin dosa-dosa juga kan jadi agak plong karena udah ngrasa ya kayak kemarin salah sekarang udah deh tobat, gak lagi-lagi gitu. Inget juga kan Allah itu pasti mengampuni dosa hambanya ketika dia bertaubat.” (SU.S2-K-W2: L.131-135)

q. Tema 17. Membaca Al-Qur’an menimbulkan perasaan sabar

Bagi subjek membaca Al-Qur’an membuat dia lebih bisa menahan amarahnya meskipun belum sepenuhnya reda. Hal ini berarti membaca Al-Qur’an membuat subjek menjadi lebih sabar dan lebih pandai mengontrol emosi, mengingat subjek merupakan orang yang mudah terbawa emosi, meskipun perasaan sabar yang dirasakan nya tidak terlalu besar. Menurut subjek, ketika membaca Al-Qur’an secara tidak langsung sedang menyebut nama Tuhan yang membuat subjek lebih mengingat Tuhannya. Dengan mengingat Tuhan, hati lebih tenang sehingga subjek tidak mudah terbawa emosi dan lebih mampu menahan diri untuk tidak emosi. Hal ini membuat subjek tidak lagi merasa khawatir sehingga stres yang dirasakan perlahan membaik, Berikut pernyataan subjek:

“Untuk sekarang, mungkin karena saya orangnya emosian, jadi setelah baca Al-Qur’an pun kalau misalnya ada yang bikin marah ya tetep aja marah Mbak, cuman mungkin lebih

bisa nahan Mbak, tapi kalau anaknya bener-bener bikin jengkel banget ya marah Mbak.” (SU.S2-K-W1: L.72-76)
 “Iya itu yah Mbak, ya kan pas ngaji secara nggak langsung toh Mbak nyebut nama Tuhan kan, jadi ya lebih ingat Tuhan jadi lebih enak, hati lebih tenang, ya kalau hati udah tenang kan gak gampang kesulut emosi toh Mbak. Jadi ya lebih bisa nahan diri biar nggak emosi gitu.” (SU.S2-K-W3: L.82-86)
 “Ada lah Mbak, karena kan tadi yah bisa nahan diri biar gak emosi hati juga lebih tenang kan jadi ya lebih plong gak terlalu yang khawatir banget, rusuh lah.” (SU.S2-K-W3: L.88-90)

r. Tema 18. Menyerahkan semua kepada Tuhan

Membaca Al-Qur’an membuatnya merasa lebih pasrah akan keadaannya. Bagi subjek, membaca Al-Qur’an membuatnya teringat kepada Tuhan yang membuatnya sadar bahwa apa yang sedang terjadi pada dirinya adalah yang terbaik dan Tuhan telah mengatur jalannya.

Berikut penjelasannya:

“Iya Mbak, kalau lagi stres trus biasanya aku ingat-ingat lagi kaya oh ya ini yang paling baik, ya udah lah gitu” (SU.S2-K-W2: L.148-149). “Balik lagi Mbak, inget Tuhan, Tuhan sudah atur jalannya, jadi ya sudah terima saja lah. Kita kan gak bisa memaksa kehendak Tuhan.” (SU.S2-K-W2: L.152-154)

Perasaan tawakal ini membuat perasaan stres yang dialaminya menurun. Menurutny ketika subjek sudah pasrah beban pikirannya menjadi berkurang bahkan hilang. Berikut penjelasannya:

“Iya ada Mbak, karena tadi udah ngrasa ya udah lah aku udah berusaha, selanjutnya pasrahin sama Tuhan aja, jadi ya udah gak dipikirin lagi, gak ada beban gitu rasanya.” (SU.S2-K-W2: L.156-158)

s. Tema 19. Dekat dengan Tuhan

Menurut subjek, perasaan mahabah timbul ketika subjek membaca Al-Qur'an disertai dengan niat. Menurut pengalamannya, ketika membaca Al-Qur'an dengan disertai niat, perasaan dekat dengan Tuhan akan muncul. Selain itu perasaan senang ketika membaca Al-Qur'an juga membuat subjek menjadi terus menerus ingin membacanya.

Berikut keterangan subjek:

“Iya ada Mbak, apalagi ketika saya memang niatnya membaca Al-Qur'an ya rasanya beda aja sih, ketika niat baca Al-Qur'an jadi lebih berasa deket sama Allah, tapi kalau gak yah biasa aja sih Mbak.” (SU.S2-K-W1: L.104-107). “Kalau saya itu kan paling suka baca Qur'an setelah subuh Mbak, nah itu kalau lagi seneng baca Qur'an bawaanya pengen baca terus gitu” (SU.S2-K-W1: L.110-112)

t. Tema 20. Rela terhadap apa yang terjadi.

Perasan rida juga dirasakan subjek ketika membaca Al-Qur'an. Menurut pengalamannya membaca Al-Qur'an membuatnya berpikir Tuhan mempunyai jalan hidup untuk masing-masing hamba-Nya. Oleh karena itu, meskipun sering kecewa atas hasil dari usaha yang dilakukannya tidak sesuai dengan harapannya, dengan membaca Al-Qur'an menimbulkan pemikiran bahwa apa yang dia harapkan bukanlah rezekinya dan cobaan untuknya. Berikut keterangannya:

Kecewa Mbak, sering banget. Kadang mikir aku itu kenapa sering baca Al-Qur'an, salat tapi kok hasilnya masih gak sesuai ekspektasiku gitu. Tapi ya balik lagi mikir, ya mungkin ini coba an untuk aku gitu.” (SU.S2-K-W1: L.137-140) “Iya kadang begitu mbak, kaya ya udah berarti itu bukan rezeki ku gitu. Karena kan balik lagi yah Mbak, Tuhan itu sudah membuat jalan hidup masing-masing, yang penting

berdoa berusaha, lalu pasrahkan sama Tuhan.” (SU.S2-K-W2: L.177-180).

Selain itu, menurut pengalaman subjek, membaca Al-Qur’an membuatnya selalu berpikiran positif dan lebih menerima sesuatu ataupun menerima seseorang dengan berbagai karakternya yang tidak jarang membuat subjek merasa sebal. Berikut keterangannya:

“Jadi mikir ya udah lah yah, apalagi kalau lagi sebal sama orang tuh biasanya setelah baca Qur’an jadi mikirnya ya udah lah yah, Tuhan kan nyiptain manusia dengan berbagai karakter, mungkin udah karakternya dia begitu, ya udah lah maklumin aja lah. Terus juga gak ada pikiran jelek juga sih Mbak kalau habis baca Qur’an” (SU.S2-K-W2: L.164-169)

u. Tema 21. Mudah berpikir dan mampu menyelesaikan masalah

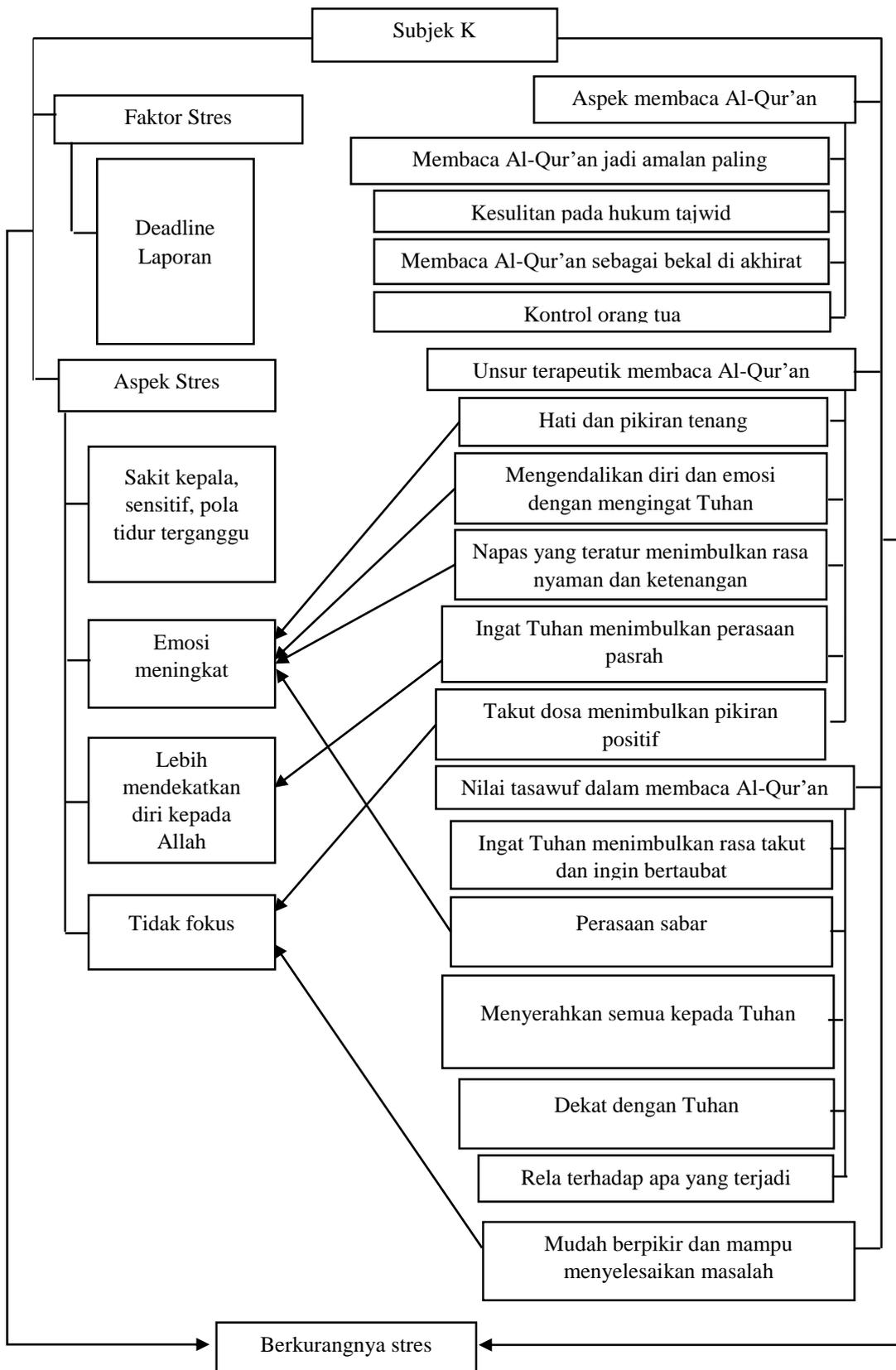
Pada saat membaca Al-Qur’an, seringkali subjek teringat dengan ayat-ayat dan terjemahannya yang pernah dibacanya di media sosial membuat subjek berpikir lebih dewasa dan terbuka. Menurutnya, dengan membaca Al-Qur’an pikirannya menjadi jernih dan subjek dapat membedakan yang baik dan buruk serta lebih mampu memikirkan solusi untuk setiap masalah yang sedang dihadapinya. Hal ini dikarenakan subjek sebelumnya sudah memahami apa yang sedang dibacanya melalui postingan yang sebelumnya dilihat subjek di media sosial. Menurutnya, setelah subjek mampu berpikir kembali, apa yang sedang dikerjakannya terasa lebih mudah dan hal-hal yang sudah direncanakan dapat berjalan sesuai rencana. Hal ini disebabkan karena ketika membaca Al-Qur’an subjek teringat akan Tuhan yang menimbulkan kesadaran akan dirinya sehingga subjek mampu berpikir terbuka seperti

mau menyadari kesalahan yang telah diperbuatnya. Dengan begitu, subjek akan mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang sedang dihadapinya dan membuat stres yang sedang dirasakan semakin berkurang. Berikut keterangannya:

“Iya ayatnya sih Mbak, kadang saya lihat ayat dan artinya di sosmed lalu saya inget ayat itu ketika baca Qur’an, jadi mikir lagi kan kaya oh iya yah.” (SU.S2-K-W2: L.90-92) “Iya ada mbak, jadi lebih dewasa cara berpikirkmu, terbuka gitu.” (SU.S2-K-W2: L.88) “Contohnya, bisa berpikir jernih Mbak, kayak jadi bisa bedain mana yang baik mana yang buruk gitu, lebih sadar oh ternyata yang bener itu begini, oh ternyata salahnya disini, oh ternyata bagusnya begini ya gitu lah. jadi bisa mikir lagi gitu pas lagi mentok gak bisa mikir terutama kan ya sakinnng banyaknya yang dipikirin kali yah Mbak hehe.” (SU.S2-K-W3: L.52-57) “Nggak tau yah Mbak. Kalau aku sih yah Mbak, semakin baca semakin ingat sama Allah, semakin ingat dosa, semakin sadar kayak aku ini siapa? Cuman makhluk lemah nggak ada apa-apanya sana Allah gitu sih. Apalagi kalau tau artinya Mbak, tambah kayak ya Allah. Tapi itu kalau niat emang mau baca, kalau niatnya cuman menggugurkan kewajiban sih nggak begitu berasa.” (SU.S2-K-W3: L.72-78) “Iya mbak nanti habis itu jadi gampang banget rasanya ngerjain apa-apa tuh, terus yang udah ke planing juga ya berjalan dengan lancar.” (SU.S2-K-W3: L.60-62) “Iya Mbak. Karna tadi kan udah bisa mikir lah yah jadi masalah yang lagi tak hadapi juga ya kadang bisa tak selesaikan sendiri tanpa minta bantuan yang lain lah.” (SU.S2-K-W3: L.65-67) “Pasti, kan masalah teratasi yo stres jadi ilang toh Mbak hehe.” (SU.S2-K-W3: L.69)

Data observasi terkait subjek K terlihat dari, suasana rumah subjek yang cukup sepi meskipun berdekatan, dengan jalan dan ruang tamu yang langsung menghadap ke jalan membuat peneliti dapat melihat interaksi subjek dengan adik-adiknya. Ketika peneliti datang untuk wawancara, subjek menyambut peneliti dengan senyum dan menyapa peneliti. Pada saat subjek menceritakan pengalamannya membaca Al-

Qur'an sesekali subjek tersenyum dan tertawa, namun ketika memasuki pembahasan mengenai hal-hal yang membuatnya stres beberapa kali subjek meninggikan suaranya dan menghela nafas. Hal ini juga terjadi pada pertemuan selanjutnya, ketika membahas perihal perkuliahannya, subjek sesekali menghela nafas dan meninggikan nada bicaranya. Selain itu, subjek juga menunjukkan perilaku stres lainnya seperti tidak bisa fokus, hal ini dilihat dari perilaku subjek yang berkali-kali melihat layar ponsel dan lupa pada pertanyaan yang peneliti ajukan sehingga subjek beberapa kali meminta peneliti mengulangi pertanyaan yang sama. Selain itu, subjek menjadi mudah marah, hal ini ditunjukkan oleh sikap subjek yang menegur adiknya dengan nada suara yang cukup keras dan tinggi karena adiknya yang sedang duduk di sampingnya bermain handphone dengan suara yang lumayan keras. Dalam membaca Al-Qur'an terlihat subjek kewalahan dalam mengatur pernafasaanya sehingga membuat subjek tersendat-sendat pada beberapa bagian, meskipun begitu, subjek tidak melakukan kesalahan saat membacanya.



3. Subjek P

Subjek P 40 (tahun) merupakan seorang ibu rumah tangga, ibu dari 2 orang anak, dan seorang guru. Kegiatan kesehariannya cukup sibuk. Selain mengurus rumah dan 2 orang anak laki-lakinya, pagi hari subjek harus berangkat ke sekolah untuk mengajar. Subjek mengajar di SD Negeri 03 Kretek, kemudian pada siang harinya subjek harus mengajar di madrasah diniyah (MD). Di madrasah diniyah ini subjek menjabat sebagai kepala sekolah sehingga tugasnya pun menjadi lebih banyak. Tidak hanya itu, setiap selesai salat maghrib, subjek ini juga mengajar mengaji di masjid, kemudian setelah salat Isya, subjek akan mengajar les di rumahnya.

Tak jarang pekerjaannya ini membuat subjek merasakan stres terutama ketika banyak pekerjaan yang menumpuk, selain itu persoalan rumah tangga dan permasalahan anak-anak, baik anak didiknya maupun anaknya sendiri tak jarang membuatnya merasakan stres. Kesibukan lainnya adalah subjek bergabung di 'Aisyiyah dan juga sebagai salah satu penggerak di Nasyi'atul 'Aisyiyah. Di sela-sela kesibukannya subjek ini selalu menyempatkan untuk membaca Al-Qur'an. Berikut adalah tema-tema dari hasil wawancara dengan subjek:

a. Tema 1. Pekerjaan dan masalah keluarga menjadi penyebab stres.

Permasalahan hidup yang sering membuat subjek stres adalah masalah pekerjaan. Selain pekerjaan, masalah lain yang tidak jarang membuat dirinya marah dan stres adalah masalah keluarga seperti anak

dan suaminya yang tidak jarang membuat subjek emosi. Berikut keterangannya:

“Yah namanya juga orang hidup kan Rin, punya kerjaan, punya suami, punya anak, ya yang bikin marah stres ya seputar anak, suami, pekerjaan. Yah yang setiap hari dihadapi. Yah tiap hari menghadapi anak-anak, ya wajar kalau stres lah.” (SU.S3-P-W1: L.114-118)

Mengenai pekerjaan dan masalah keluarga yang tidak jarang membuat subjek merasakan stres ini juga di dukung oleh pernyataan suami subjek yang mengatakan bahwa subjek hal yang sering membuat subjek marah dan stres adalah tentang permasalahan pekerjaan dan anak yang bendel. Berikut keterangannya:

“Paling ya masalah pekerjaan sama anak yang rewel yah.” (SO. S3-TS-W1: L.33)

b. Tema 2. Termotivasi untuk lebih rajin membaca

Bergabung dengan Nasyi’atul ‘Aisyiyah membuat subjek mendapatkan motivasi baru untuk lebih rajin membaca Al-Qur’an, apalagi subjek mengikuti program one day one juz dan 1 minggu 1 juz yang diadakan oleh cabang Nasyi’atul ‘Aisyiyah untuk meningkatkan kegemaran para anggotanya dalam membaca Al-Qur’an. Berikut keterangannya:

“Ada Rin, jadi lebih rajin, lebih sadar, termotivasi juga rin buat lebih rajin lagi membaca Al-Qur’an. nah apalagi kan kalau saya ikut program one day one juz pas puasa sama 1 minggu 1 juz di hari biasa, jadi termotivasi buat terus baca Qur’an, jadi punya target kan jadi pengen cepet cepet terpenuhi targetnya lah.” (SU.S3-P-W1: L.82-87)

c. Tema 3. Stres menyebabkan sakit dan pola makan serta pola tidur tidak teratur

Stres menyebabkan subjek merasakan ketidaknyamanan, perasaan cemas dan khawatir dan beban pikiran yang terkadang membuatnya sakit seperti sakit kepala ataupun sakit lambung karena menurutnya banyak hal yang dipikirkan dapat mempengaruhi pola atau selera makan. Berikut keterangannya:

“Iya pernah, jadi lebih mendingan, jadi lebih adem, mengurangi rasa nggak nyaman. Kan kalau sakit biasanya juga bisa karena banyak pikiran atau khawatir, cemas gitu kan, nah kalau baca Qur’an itu jadi lebih mending aja gitu” (SU.S3-P-W1: 1.121-24) “Bisa sakit kepala, bisa juga sakit lambung. Karena biasanya kalau banyak pikiran akan berpengaruh juga ke pola makan atau selera makan jadi berkurang” (SU.S3-P-W3: L.10-12)

Stres juga berdampak pada pola makan subjek. Stres menimbulkan rasa malas dan tidak ada nafsu untuk makan yang pada akhirnya membuat subjek tidak makan. Berikut keterangannya:

“Iya jelas pengaruh, kadang jadi malas makan, nggak nafsu gitu lah.” (SU.S3-P-W2: L.70-71)

Stres juga ternyata berdampak pada pola tidur subjek. Ketika subjek sedang stres, subjek akan merasa susah untuk tidur. Hal ini diakibatkan karena banyak hal yang sedang subjek pikirkan sehingga membuat subjek susah tidur meskipun sudah merasa mengantuk. Berikut keterangannya:

“Iya ngaruh juga. Kalau lagi ada masalah jadi susah tidur. Kan kebanyakan beban pikiran sih, orang kalau lagi banyak yang dipikirin pasti mau tidur ya susah kaya kepikiran terus,

padahal udah ngantuk tapi nggak bisa tidur karena kan pikirannya nggak tenang gitu” (SU.S3-P-W2: L.74-78)

d. Tema 4. Meningkatkan emosi saat stres

Stres meningkatkan emosi subjek yang membuat subjek menjadi mudah marah dan khawatir. Stres juga membuat subjek sempat putus asa ketika menghadapi permasalahan yang dirasa cukup berat, seperti masalah keluarga atau pekerjaan. Subjek sempat merasakan putus asa ketika dulu dirinya belum menjadi PNS. Sebelum menjadi PNS honor yang didapatkan subjek terbilang sedikit dan ketika subjek berada di lingkungan kerja, subjek merasa dipandang sebelah mata. Namun untungnya subjek dapat menanganinya dengan baik melalui Al-Qur'an. Ayat-ayat Al-Qur'an ini jugalah yang memotivasi hidup subjek. Selain melalui ayat-ayat Al-Qur'an sebagai penenang, anak-anak didiknya juga terkadang membuat perasaan emosi subjek menurun dengan tingkah lakunya. Selain itu menurutnya, salat dan mengobrol dengan teman membuatnya merasa jauh lebih baik. Berikut keterangannya:

“Ya sebel, jengkel, marah, terus juga khawatir. Kan orang stres pikirannya kan biasanya yang gak bagus-bagus” (SU.S3-P-W1: L.183-184). “Iya. Dulu kan ya kadang putus asa, ya sebenarnya sih wajar yah putus asa itu manusiawi, ya ada lah rasa putus asa, sebel...” (SU.S3-P-W1: L.217-218) “Yah misal kalau lagi ada masalah yang kita rasa berat untuk kita hadapi lah.” (SU.S3-P-W3: L.26-27). “Nah biasanya kalau lagi marah, jengkel itu ketika ke sekolah reda sendiri, karna anak-anak kan masih lugu, masih polos, ya suka becanda yah itu juga kan biasa jadi hiburan, terus juga yah salat, ngaji, ngobrol sama temen gitu.” (SU.S3-P-W1: L.190-193)

Hal ini juga di dukung oleh pernyataan suami subjek yang menyebutkan bahwa ketika subjek suasana hatinya sedang tidak bagus, dan ada yang menurut subjek salah biasanya membuat subjek marah. Berikut keterangannya:

“Iya paling kalau moodnya gak bagus atau ada yang salah, biasanya suka marah-marah.” (SO. S3-TY-W1: L.19-20)

e. Tema 5. Kurang fokus

Karena banyak yang dipikirkan ketika stres, membuat subjek tidak dapat fokus pada apa yang sedang dikerjakannya. Daya fokus subjek menjadi berkurang. Berikut keterangannya:

“Jadi lebih ke nggak fokus aja sih. Karena kan banyak yang di pikirin kan.” (SU.S3-P-W2: L.113-114)

f. Tema 6. Lebih banyak beribadah dan mencari hiburan

Stres mengakibatkan subjek berdoa lebih lama ketika salat, lebih pasrah dan lebih sering membaca Al-Qur’an. Menurutnya, ketika sedang menghadapi suatu permasalahan dalam hidupnya, bercerita kepada Tuhan adalah yang paling benar. Selain itu, ketika stres subjek juga berusaha untuk fokus dengan mencari hiburan seperti bercanda bersama anak didiknya, mengobrol dan lainnya. Berikut keterangannya:

“Biasanya kalau lagi ada pikiran ya salat, doanya jadi lebih lama, lebih pasrah, ngajinya jadi lebih sering. Soalnya dipikirkanku itu aku punya masalah apa, diceritakan ke orang juga percuma, kadang malah tambah ruwed, kadang juga kan nggak bisa menjaga. Ya sebenarnya wajar sih, namanya juga manusia yah, tapi kan jadi saya gimana gitu. Nah saya itu nggak suka, mending curhatnya sama Tuhan. Jadi salatnya lama, baca Qur’an, Jarang lah curhat sama orang. Paling

kalau sama orang ceritanya masalah umum kaya pekerjaan, organisasi atau apa gitu, kalau masalah pribadi gak deh.” (SU.S3-P-W2: 1.82-90). “Ya itu tadi, salat, ngaji, berusaha fokus, nyari hiburan biar nggak kepikiran, kayak becanda di sekolah, main gitu. Ya kepancing emosi ya sering. Lagi banyak pikiran, anak-anak pada rewel, bandel ya emosi lah tapi ya hanya sesaat itu gitu.” (SU.S3-P-W2: L.94-97)

g. Tema 7. Mendapat banyak pahala dan penenang hati

Selain karena ibadah dan motivasi, keinginannya membaca Al-Qur’an didapatkan nya karena ingin mendapatkan pahala dan kebaikan yang banyak. Kebiasaannya membaca Al-Qur’an membuat dirinya juga termotivasi untuk terus membacanya. Selain itu program one day one Juz yang dia ikuti ketika bulan puasa serta 1 minggu 1 Juz juga menambah motivasinya untuk selalu membaca Al-Qur’an. berikut keterangannya:

“Kan katanya baca Qur’an itu per 1 huruf itu 10 kebaikan, nah karena saya pengen mendapatkan pahala yang bnyak, kebaikan yang banyak ya saya rajin membaca, karena juga kan termasuk ibadah juga” (SU.S3-P-W2: L.13-16). “Karena kebiasaan baca ya jadi pengen baca terus. Terus juga pengen dapat pahala, terus biar lancar baca Qur’annya, kan mending kalau setiap hari baca mah, nah terus kan saya ikut program 1 juz 1 minggu, nah itu juga jadi motivasi biar targetnya sampai lah 1 juz. Nah kalau itu motivasi tambahan, kalau yang utama sih tadi. Ya gimana ya rin, udah kebiasaan sih, jadi kalau gak ngaji ya berasa gimana gitu, ada yang kurang lah” (SU.S3-P-W2: L.18-25)

Selain untuk mendapat pahala subjek juga berharap dengan membaca Al-Qur’an ini subjek akan merasakan ketenangan pada hati dan pikiran terutama ketika banyak masalah yang sedang subjek hadapi yang membuat subjek merasa stres. Membaca Al-Qur’an setiap hari juga membantunya memperlancar kemampuannya dalam membaca Al-

Qur'an. menurutnya, sering membaca Al-Qur'an akan membantu lidahnya terbiasa sehingga saat membacanya pun tidak ada kesulitan.

Berikut keterangannya:

“Yah disamping pengen dapat pahala, buat hati dan pikiran lebih tenang ya untuk melancarkan dalam membaca Al-Qur'an. Yah kalau setiap hari membaca kan mending, lidah jadi terbiasa, jadi pas baca itu nggak gelagapan, lancar, nah kalau jarang-jarang kan gelagapan, tapi kalau setiap hari kan mending.” (SU.S3-P-W1: L.158-163) “Iya untuk menenangkan, biar hati jadi adem gitu, ketika hatinya lagi gak mood, banyak pikiran, nah kalau baca Al-Qur'an kan lebih mending, seperti lebih adem gitu. Kalau lagi marah, jengkel baca Qur'an kan jadi agak tenang...” (SU.S3-P-W1: L.106-109) “Ada sih Rin, kan motivasi saya membaca Al-Qur'an itu untuk penenang, ladang pahala dan ya itu yang tak rasain Rin, ya jadi kalau ada masalah ya udah lah gak terlalu dipikirin, ya udah baca Al-Qur'an pikiran sama hati itu udah tenang kan.” (SU.S3-P-W3: L.77-81)

Subjek telah mewujudkan keinginannya untuk membaca Al-Qur'an dengan membacanya setiap hari ketika ada waktu senggang, seperti setelah Maghrib, atau setelah mengajar mengaji di sela-sela menjelang Isya atau setelah Isya. Apalagi ketika bulan puasa, subjek menjadi lebih sering membaca Al-Qur'an yang biasanya dilakukan setelah Subuh, Zuhur dan salat Tarawih. Kegiatan membaca Al-Qur'an yang dilakukannya setiap hari ini dikarenakan adanya motivasi dari hati, keinginannya mendapatkan pahala serta keyakinannya terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Berikut keterangannya:

“Kalau saya setiap hari pas lagi ada waktu senggang, biasanya setelah Maghrib, setelah mengajar anak-anak mengaji, ya disela-sela waktu menjelang Isya, kalau ada waktu tapi, kalau nggak ada ya habis Isya” (SU.S3-K-W1: L.101-104). “...nah kalau puasa ya ada tambahan, biasanya habis Subuh, tarawih, habis salat Zuhur gitu.” (SU.S3-K-

W2: L.47-48). “Dari diri sendiri yah rin, karena yang memotivasi hati kan hehe, karena tadi pengen dapat pahala, bisa nenangkan pikiran dan ada ayat tertentu yang waktu itu saya bilang yang memotivasi saya lah. Ayat Al-Qur’an kan nggak mungkin bohong kan, itu kan firman Allah jadi nggak mungkin bohong, kalau kita yakin ya bisa terjadi” (SU.S3-K-W2: L.56-61)

Kegiatan membaca Al-Qur’an yang dilakukan atas keinginan yang berasal dari hari ini juga diperkuat oleh pernyataan dari suami subjek yang mengatakan bahwa dirinya tidak pernah menyuruh subjek untuk setiap hari membaca Al-Qur’an, namun karena kesadaran dirinya sendiri lah subjek membaca Al-Qur’an setiap hari. Berikut keterangannya:

“Saya nggak pernah nyuruh sih Mbak, tapi ya alhamdulillah sadar sendiri, baca sendiri aja.” (SO. S3-TY-W1: L.36-37)

h. Tema 8. Kesalahan membaca saat tidak fokus

Kesulitan membaca Al-Qur’an dialami subjek ketika subjek sedang tidak fokus saat membacanya. Ketika tidak fokus, tidak jarang kesalahan baca terjadi. Meski begitu, subjek akan berhenti terlebih dahulu dan memeriksa kesalahannya dan kemudian diulangi lagi membacanya. Berikut keterangannya:

“Kalau lagi nggak fokus kadang ada yang salah, tapi kan nanti berhenti, dicek, diulang lagi. Ya wajar kan, kadang lagi banyak masalah, banyak pikiran, banyak kesibukan jadi kadang suka nggak fokus begitu.” (SU.S3-P-W2: L.32-35)

i. Tema 9. Pemahaman hukum tajwid

Pemahaman nya tentang tajwid subjek cukup baik. Subjek mengerti tentang hukum dan cara membacanya, bahkan tanda-tanda wakaf yang jarang orang tahu artinya. Berikut keterangannya:

“...kalau ada tanda waqaf “lam alif”, dan “shod disambung dengan lam” itu jangan berhenti, soalnya kebanyakan orang kan tahunya waqaf itu berhenti, jarang yang tau tanda waqaf itu artinya berhenti atau terus, jadi setiap mulai mengaji diingatkan tanda waqafnya...” (SU.S3-P-W2: L.48-52). “... mad, idhar, ihfa yang biasanya selalu ada, yang penting, nah kalau sudah bisa nah kalau yang membedakan itu kan mending, membacanya bakal benar, nah yang suka lupa itu biasanya waqaf, karena kan waqaf jenisnya banyak, dan orang suka tidak tahu arti-arti dari waqaf itu apa, berhenti atau lanjut...” (SU.S3-P-W2: L.66-71)

j. Tema 10. Emosi berkurang

Ayat-ayat Al-Qur’an dan terjemahan yang dibaca subjek tidak jarang menyentuh hati subjek sehingga membuat hati lebih tenang dan emosi yang dirasakan nya menjadi menurun serta beban pikiran menjadi berkurang. Menurutnya, semua ayat di Al-Qur’an jika dibaca dengan Tuma’Ninah akan membuat hati terasa tenang, apalagi ketika ayat yang dibaca sesuai dengan keadaanya saat itu, seperti ayat-ayat yang mengandung doa-doa atau ayat yang membuat dirinya lebih semangat dalam melakukan kebaikan contohnya surah al-Zalzalah ayat 7 dan 8 yang artinya “Maka barang siapa yang mengerjakan kebaikan seberat Zarah, niscaya dia akan melihat balasannya. Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan seberat Zarah niscaya dia akan melihat balasannya”. Berikut keterangannya:

“Kalau lagi ada masalah ya ada, apalagi kalau nemu ayat yang pas sama yang lagi dirasa.maksudnya kaya sebelumnya kan mungkin tingkat emosinya masih tinggi, nah kalau setelah baca Qur’an baca terjemahannya terus ada yang menyentuh begitu ya jadi mengurangi emosi, pikiran jadi lebih berkurang” (SU.S3-P-W2: L.117-122) “Semua ayat kalau di baca dengan tuma’ninah insyaallah akan membuat hati tenang.” (SU.S3-P-W3: L.16-17) “Ada. Banyak ayat

yang secara tidak sengaja kita baca pas dengan keadaan kita, misalnya ada ayat yang isinya doa-doa, atau ayat yang bisa membuat kita lebih semangat terutama untuk melakukan hal-hal kebaikan. Ya contohnya surah al-Zalzalah ayat 7 dan 8 Rin” ” (SU.S3-P-W3: L.19-23)

- k. Tema 11. Timbulnya rasa menerima dan pasrah setelah memahami terjemahan ayat Al-Qur'an

Ayat-ayat Al-Qur'an serta terjemahannya yang dibaca subjek menjadi motivasi tersendiri untuk subjek serta membuat subjek lebih menerima dan pasrah atas apa yang terjadi dalam hidupnya. Seperti surah al-Insyirah ayat 5 dan 6 yang artinya “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” yang menjadi motivasi dalam hidupnya berikut keterangannya:

“...Nah makannya Al-Qur'an saya ini isinya lipatan-lipatan yang menurut saya penting, yang ngena benget, karena saya kan suka membaca terjemahannya juga. Nah sekarang jadi lebih bisa menerima lah. Ya itu kaya ayat dari surah al-Insyiroh tadi “sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”” (SU.S3-P-W1: L.219-223) “Iya ada. Ya tadi yang surah al-Insyiroh tadi saya mengalami, kaya dulu pas sebelum jadi PNS kan honorinya segitu, beda aja kan lingkungan kerja juga pas jadi PNS sama belum itu, terus di lingkungan kerja juga seperti kurang dihormati, selama berapa tahun sekarang Allah ngasih kemudahan, nagasih rizki bisa jadi PNS, nah terus juga itu tadi ayat yang artinya “barang siapa yang melakukan kejahatan sekecil apapun, dia juga akan mendapatkan balasannya”, lalu ayat yang artinya “ jika kita memudahkan urusan orang, maka Allah akan memudahkan urusan kita” nah itu saya alami sendiri, makanya itu jadi motivasiku. Makannya kadang saya pikir sebisa mungkin harus bisa bantu orang lain, mungkin ketika kita bisa membantu orang lain, Allah juga bisa membantu urusanku gitu. Nah tapi alhamdulillah di diri saya juga terjadi. Ayat ini juga yang membantu saya untuk lebih menerima apa yang sudah terjadi terjadi. Yah namanya orang pasti ada cobaanya, jadi ya berusaha menerima

cobaanya lah”. (SU.S3-P-W1: L.197-213)

l. Tema 12. Berpikir positif

Membaca Al-Qur’an membuat dirinya berpikir positif. Menurutnya, ketika stres apalagi putus asa, yang dipikirkannya hanyalah hal-hal yang negatif. Dengan membaca Al-Qur’an pikiran negatifnya berubah menjadi positif dikarenakan ayat Al-Qur’an mengandung doa dan pujian terhadap Tuhan sehingga ketika membaca Al-Qur’an sama dengan sedang berdoa dan memuji Tuhan. Menurutnya, ketika dirinya berdoa pikirannya tidak boleh negatif dan harus yakin terhadap Tuhan. Pikiran yang positif akan membantu subjek menurunkan stres yang sedang dirasakan karena berpikir positif akan membuat subjek mampu bertahan lebih kuat ketika menghadapi suatu masalah. Berikut keterangannya:

“Iya jadi positif terus mikirnya Rin, ya yang sudah saya bilang kan, orang stres itu juga kadang jadi putus asa, pikirannya jadi negatif terus”. (SU.S3-P-W3: L.95-97).
 “Kalau saya yah Rin, Al-Qur’an itu kan isinya doa, pujian ke Allah yah, mau berdoa mau memuji Allah masa nggak yakin, malah negatif pikirannya. Terus kalau orang setelah berdoa gitu kan mikirnya jadi positif, karena kan pikirannya udah adem.” (SU.S3-P-W3: L.100-104)

m. Tema 13. Ayat Al-Qur’an membuat diri dan emosi lebih terendali.

Ayat-ayat dalam Al-Qur’an jugalah yang membuat dirinya lebih mampu mengendalikan diri terutama ketika sedang stres, serta membuat subjek lebih sabar dan kuat dalam menghadapi masalahnya dengan catatan ketika membaca harus fokus ketika membaca dan mencerna terjemahannya. Hal ini disebabkan oleh membaca dengan fokus sambil

mencerna terjemahannya, apalagi jika dibaca dengan santai dan Tuma’Ninah sambil meresapi maknanya membuat subjek lebih mengingat Tuhan dan sadar akan dirinya sehingga membuat subjek lebih mampu mengontrol diri dan emosinya dan subjek pun menjadi lebih sabar. Berikut keterangannya:

“Iya ngaruh, kalau lagi ada masalah tadi ya buat ngerem” (SU.S3-P-W2: L.125). “Kadang secara tidak sengaja kan ada ayat yang bikin mikir, oh iya kok begini, ayat Al-Qur’an kan firman Allah yah jadi kan janji Allah kan ucapan Allah. Ya itu lah allah tidak memberikan cobaan di luar kemampuan habanya. Ya saya mikirnya kesitu, makannya saya berusaha kuat, sabar, karena Tuhan kan juga sudah berfirman, sesudah kesulitan pasti ada kemudahan. Ya walaupun waktunya sih kita tidak tahu kapan kan yah” (SU.S3-P-W2: L.128-135). “Bacanya fokus. jadi pikiranku ini jangan macam-macam, berusaha fokus baca Qur’an terus biasanya kan baca Qur’an sama terjemahannya jadi sambil melirik artinya. Jadi aku itu kalau baca Qur’an sama terjemahannya itu lebih fokus, kadang sambil di cerna kan terjemahnya.” (SU.S3-P-W2: L.141-145) “Iya itu keistimewaan Al-Qur’an. Kalau bacanya santai, nggak buru-buru kan jadi tumakninah, terjemahannya bisa sambil di resapi nah dari situ kan jadi lebih ingat Tuhan, lebih sadar diri, jadi lebih di tahan lah emosinya, perkataan dan perbuatannya lebih di jaga lagi, lebih sabar juga kan jadinya. Sedikit-sedikit kan jadi emosinya hilang, stresnya juga hilang” (SU.S3-P-W3: L.35-41)

Ayat-ayat Al-Qur’an dan terjemahannya juga membuat subjek merasa lebih sabar dalam menghadapi sesuatu serta tidak mudah putus asa. Menurutnya, menghadapi masalah dengan sabar membuat masalah tidak terasa terlalu berat sehingga perasaan mengurangi rasa stres subjek. Berikut keterangannya:

“Iya kadang kadang yah hehe. Kadang ada, apalagi kalau ayat yang dibaca itu ngena banget. Jadi kaya masa aku ngadepin cobaan kayak gini gampang banget putus asa gitu,

ya terus jadi lebih sabar kan. Kalau kita ngadepin masalah dengan sabar kan jadinya nggak terlalu berat banget kan yah, apalagi ya itu tadi inget sama firman Allah bahwa setelah kesulitan akan ada kemudahan” (SU.S3-P-W2: L.183-189)

- n. Tema 14. Napas yang teratur memberikan kenyamanan dan ketenangan.

Agar napas tidak tersengal-sengal saat membaca, mengatur pernapasan saat membaca Al-Qur’an sangatlah penting. Dalam hal ini subjek mengatur napasnya dengan cara ketika belum ada tanda waqaf berhenti untuk menarik napas dan kemudian diulangi lagi dengan dimulai dari pertengahan ayat. Menurutnya pengetahuan tentang Tajwid juga akan membantu dalam mengatur napas ketika membaca Al-Qur’an. berikut keterangannya:

“Iya kalau ada tanda waqaf ya berhenti untuk menarik napas, kalau misal belum sampai diwaqaf ya berhenti dulu nati di ulang lagi dari pertengahan. Yah memeng orang yang tau ilmu tajwid kan tidak semua, rata rata kalau hanya membaca Al-Qur’an saja kan bisa, tetapi kan di ilmu tajwidnya tidak tau. Nah ayat yang panjang banget kan orang kalau tidak tahu ilmu tajwidnya kan tidak tahu tanda waqaf, kan tanda waqaf banyak. Nah kalau yang tidak paham kan terusin aja akhirnya kan gak kuat napasnya.” (SU.S3-P-W1: L.166-175)

Pengaturan napas yang baik membuat subjek merasa tubuhnya menjadi lebih nyaman dan lebih sehat. Hal ini dikarenakan ketika napas teratur, aliran darah dalam tubuh mengalir dengan lancar sehingga menimbulkan perasaan nyaman dan tubuh menjadi lebih sehat. Tubuh yang nyaman juga menyebabkan hati menjadi lebih tenang sehingga perasaan gelisah dalam hati menghilang. Hal ini membuat stres yang dialami subjek menjadi lebih berkurang. berikut keterangannya:

“Iya Rin, badan rasanya enak aja, nyaman gitu.” (SU.S3-P-W3: L.59) “Ada, karena lebih tenang kan yah jadi sedikit-sedikit stres jadi berkurang, kalau udah tenang kan jadi gak terlalu khawatir dan cemas sama masalah lah, terus tubuh juga jadi lebih enak ya itu kadang sakit ya agak mendingan lah, emosi juga turun.” (SU.S3-P-W3: L.69-73)

Berbeda dengan ketika subjek membaca dengan buru-buru. Selain menjadi salah membaca, menurutnya membaca Al-Qur’an dengan buru-buru membuat dirinya tidak dapat mengatur pernapasan sehingga menimbulkan rasa lelah dan tidak nyaman. Berikut keterangannya:

“Iya kalau buru-buru kan jadi gelagapan yah kadang juga banyak yang jadi salah, ya napasnya jadi kaya orang cape gitu, engap lah. Ya ke tubuh agak kurang enak yah” (SU.S3-P-W3: L.62-64)

- o. Tema 15. Terjemahan ayat Al-Qur’an menimbulkan kesadaran akan kesalahan dan taubat

Adanya perasaan menyesal pada saat membaca Al-Qur’an apalagi ketika menemukan ayat yang sesuai dengan kondisi subjek saat itu menimbulkan perasaan ingin memperbaiki kesalahan yang telah diperbuatnya. Berikut keterangannya:

“Ada, pas lagi ada masalah terutama yah, terus nemu ayat yang kayaknya sesuai gitu, kadang jadi mikir, kok aku kaya gini sih gitu. Ada niatan memperbaiki juga kalau sudah mikir oh iya mungkin aku yang salah gitu.” (SU.S3-P-W2: L.148-151)

Ayat-ayat Al-Qur’an juga membuatnya menjadi lebih menyadari apa yang telah diperbuatnya sehingga memunculkan perasaan taubat dan ingin memperbaiki. Perasaan seperti ini membuat pikiran subjek

jauh lebih tenang sehingga stres yang sedang dialaminya pun berkurang. berikut keterangannya:

“Iya ada Rin pasti” (SU.S3-P-W2: L.168). “Iya itu tadi ada ayat yang ngena terus jadi merasa yang dilakukan kayaknya gak bener, gak bagus gitu, nah nanti kalau salat ya doanya di lebih mantap, saya kalau banyak masalah itu doanya sampai nangis, nggak kerasa aja gitu keluat air mata. Kalau baca Qur’an juga suka nggak kerasa udah keluar aja air matanya. Nggak di sengaja begitu” (SU.S3-P-W2: L.171-176). “Iya jelas Rin, jadi kan ngerasa iya salahku ini, ya berusaha memperbaiki. Nah kalau sudah begitu kan beban pikiran jadi berkurang kan jadi lebih enak aja.”(SU.S3-P-W2: L.178-180).

- p. Tema 16. Timbulnya kesadaran diri dan pasrah terhadap cobaan yang dialami

Perasaan tawakal yang timbul saat membaca Al-Qur’an membuat subjek introspeksi diri. Menurutnya, segala sesuatunya sudah ditentukan oleh Tuhan, subjek yang hanya seorang manusia biasa hanya bisa berusaha dan menyerahkan segala sesuatunya kepada Tuhan dan menjalani kehidupannya mengalir saja seperti air sehingga tidak menjadi beban pikiran dan membuat hati dan pikiran terasa nyaman.

Berikut keterangannya:

“Iya ada. Yang suka di ingat selama ini kan tingkah laku. Ya namanya juga manusia kan yah hehe. Al-Qur’an itu membuat saya introspeksi lah. Mau bagaimanapun juga sudah jadi jalannya, udah di tentukan, kita Cuma manusia yah cuma bisa berusaha, sisanya serahin sama Tuhan lah. Ya udah jalani saja kayak air mengalir, dihadapi saja.” (SU.S3-P-W2: L.201-206). “Iya, pasrahnya kan kaya ya sudah lah jalani saya kaya air mengalir biar enak gitu kan, gak kepikiran terus, biar gak jadi beban. Soalnya kalau menggebu-gebu kan nanti malah jadi beban pikiran. Ya udah jalani saja lah, mungkin emang lagi cobaannya gitu kan, biar hati sama pikiran itu enak lah.”(SU.S3-P-W2: L.209-212)

q. Tema 17. Lebih dekat dengan Tuhan

Perasaan dekat dengan Tuhan ketika membaca Al-Qur'an membuat dirinya sangat nyaman menceritakan apapun kepada Tuhannya dan selalu bergantung padanya. Perasaan ingin salat dan membaca Al-Qur'an sebagai bentuk kerinduan terhadap Tuhan juga dirasakan oleh subjek ketika subjek sedang dating bulan. Perasaan lebih dekat dan rindu yang dirasakan subjek yang menimbulkan ketenangan ini dikarenakan hati dan pikirannya sibuk memikirkan Tuhan, sehingga hal-hal negatif yang sebelumnya dipikirkan berganti menjadi hal-hal positif, sehingga beban pikiran subjek akan berkurang. Berikut keterangannya:

“Iya yang jelas. Ya yang kaya yang sudah tak bilang. Gak suka curhat ke orang, lebih suka curhat ke Allah, kan biasanya orang kalau curhat itu sama orang yang terdekat yah, nah kalau aku pribadi ketika membaca Qur'an, salat ya beribadah itu jadi semakin dekat jadi lebih nyaman ceritanya ke Allah ketimbang orang lain. Hati juga jadi lebih adem, pikiran juga lebih enteng kan. Ya ada Allah ngapain cerita ke orang lain kan. Belum tentu juga orang lain bisa buat masalah kita jadi lebih ringan kan.” (SU.S3-P-W2: L.215-230) “Ada Rin, jadi kadang itu kalau lagi halangan jadi pengen banget salat, ngaji gitu.” (SU.S3-P-W3: L.44-45) “Mungkin karena sudah terbiasa ngaji yah, jadi ya pengennya tiap hari ngaji, klau nggak ngaji rasanya kurang aja.” (SU.S3-P-W3: L.47-48) “Ada Rin, hati, pikiran jadi lebih tenang karena kan tadi pikirannya jadi sibuk mikirin Allah aja ya, pikirannya kaya pengen ngaji terus, jadi ya gak ada waktu buat mikir yang negatif-negatif lah jadi kan lebih ringan yah, gak da beban yang dipikirin sih.” (SU.S3-P-W3: L.51-55)

r. Tema 18. Menjalani permasalahan dengan ikhlas

Ayat-ayat Al-Qur'an membuat subjek merasa jauh lebih ikhlas dalam menjalani kehidupannya, meskipun terkadang berbagai masalah yang datang masih terpikirkan. Keyakinan akan firman Tuhan membuatnya menyerahkan kembali kepada Tuhan dan mengikhhlaskan kembali. Berikut keterangannya:

“Iya ikhlas aya ada, kayak ya udah jalani aja. Ikhlasin aja lah.” (SU.S3-P-W2: L.230-231). “Ya kadang suka kepikiran, tapi ya udahlah jalani aja, yang penting berusaha, jalani aja semampunya. Toh juga kadang kan ada masalah yang ya udah nanti juga ilang, ngalir aja. Gak harus dipikirin banget. Nanti dengan sendirinya ya hilang sendiri” (SU.S3-P-W2: L.232-236) “Balik lagi ke firman Allah yah Rin, setelah kesulitan akan ada kemudahan. Ya idah ikhlas aja, jalani aja, tapi tetap dengan usaha, nanti juga pertolongan Allah bakalan dateng.” (SU.S3-P-W2: L.239-241)

s. Tema 19. Membaca Al-Qur'an memberi dampak pada kecerdasan spiritual.

Menurut subjek, membaca Al-Qur'an membuat subjek teringat dosa yang kemudian menjadikan subjek lebih bertanggung jawab dengan apa yang sudah menjadi kewajibannya. Selain itu, membaca Al-Qur'an menimbulkan perasaan ingin menjadi orang yang berarti dan bermanfaat bagi orang lain. Perasaan pasrah dan ikhlas yang timbul akibat membaca Al-Qur'an juga membantu subjek menyesuaikan diri dan berani menghadapi setiap masalah yang mendatangnya. Dengan membaca Al-Qur'an subjek juga menjadi lebih bersyukur atas nikmat yang telah subjek rasakan. Perasaan ini membuat subjek merasa selalu cukup dengan apa yang dimilikinya. Perasaan cukup ini akan

membantu subjek meringankan kekhawatiran yang membuatnya stres.

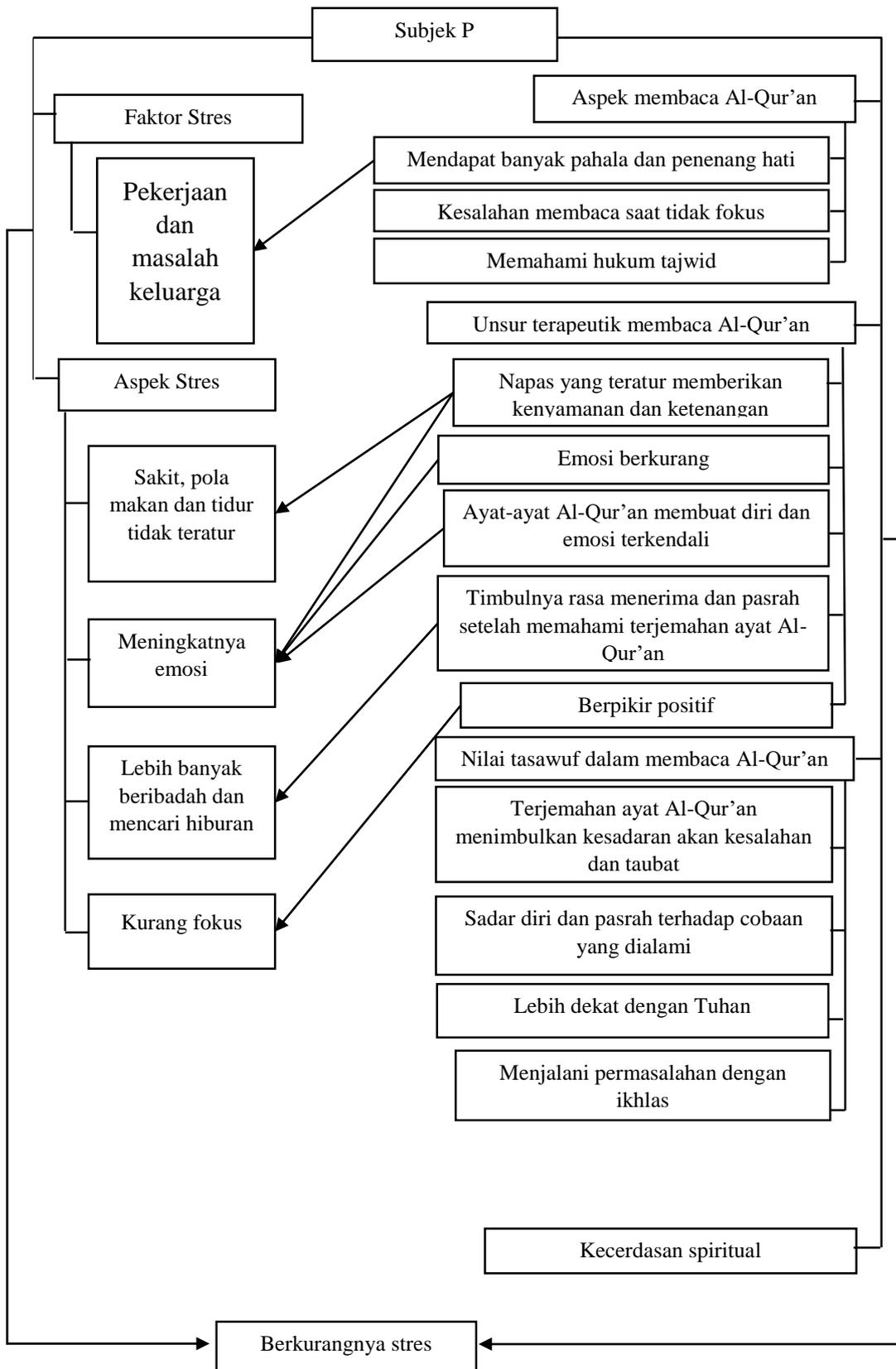
Berikut keterangannya:

“Pasti yah, baca Al-Qur’an membuat saya itu ingat dosa jadi kalau mau nggak bertanggungjawab sama apa yang sudah menjadi kewajiban saya, ya mikir lagi rin.” (SU.S3-P-W3: L.106-109) “Ada. kalau sekarang saya ingin hidup saya itu berarti lah bagi orang lain, makannya sebisa mungkin bisa membantu orang lain, baragkali kan nanti Allah juga membantu saya gitu. Kan ada ayat yang kalau tidak salah artinya begini “jika kita memudahkan urusan orang lain, Allah akan memudahkan urusan kita”.” (SU.S3-P-W3: L.113-118) “Cukup membantu saya menyesuaikan diri sih rin. Baca Al-Qur’an tadi kan bikin pasrah, ikhlas dalam menghadapi masalah yah, jadi ya sudah jalani saja” (SU.S3-P-W3: L.121-123) “Jelas itu. sadar akan nikmat yang sudah Allah kasih lah, jadi nggak ngeluh terus, nggak pusing mikirin yang nggak ada. Kalau nggak disyukuri kan rasanya kekurangan terus yah Rin, lama-lama stres mikirin yang kurangnya itu hehe.” (SU.S3-P-W3: L.128)

Data observasi terkait subjek P dilihat dari, sikap subjek yang tersenyum dan bersemangat ketika menunjukkan beberapa hal seperti ayat yang menjadi motivasi hidupnya dan Al-Qur’annya yang penuh lipatan. Perilaku subjek yang berhubungan dengan stres terlihat ketika peneliti melihat subjek yang pulang dari mengajar berjalan kaki dengan cepat dan tidak mendengar panggilan dari salah satu tetangganya, pada saat menghadapi muridnya di madrasah diniyah subjek terlihat kesal dan meninggikan suara pada anak-anak yang terlihat asik bermain sendiri. Meski begitu, subjek terlihat tertawa dan tersenyum lagi setelah berbincang dengan salah satu muridnya. Selain itu, subjek juga menjadi kurang fokus, hal ini ditunjukkan dengan perilaku subjek ketika subjek menghadiri pengajian rutinannya ‘Aisyiyah subjek sempat

menanyakan buku yang akan dipakai pada acara tersebut padahal buku tersebut ada di hadapannya, subjek juga sempat menanyakan kembali buku tersebut padahal subjek barusaja memberikannya pada anggota yang bertugas membacakannya. Selain itu, pada saat peneliti berkunjung ke rumahnya, subjek juga melupakan hal yang sedang dikerjakannya seperti piring yang telah di cucinya masih di bawah dan belum ditaruh di tempatnya, lupa bahwa subjek sedang mengisi air, sehingga subjek beberapa kali bolak-balik ke dapur, lalu subjek juga tidak fokus dengan pertanyaan yang diajukan dengan berulang kali meminta subjek mengulangi pertanyaan. Pada saat bercerita subjek juga beberapa kali menaikkan nada bicaranya. Ketika subjek membacakan beberapa ayat Al-Qur'an, subjek terlihat fokus pada Al-Qur'an dan berhati-hati saat membacanya. Subjek membacakan beberapa ayat Al-Qur'an dengan pelan dan tidak terburu-buru. Pada saat membaca tersebut peneliti tidak mendengar adanya kesalahan serta pengaturan napasnya juga terlihat teratur.





4. Subjek I

Subjek I 31 (tahun) seorang ibu rumah tangga dan ibu dari 1 putri dan 1 putranya. Untuk memperdalam ilmu agama putrinya, subjek mengirimnya ke pesantren meskipun harus berjauhan dengan putrinya. Subjek termasuk orang yang lembut dan sabar terutama dalam merawat putranya yang memang membutuhkan perhatian khusus. Selain mengurus rumah dan anaknya, subjek ini juga merupakan seorang pengajar di SD Negeri 03 Kretek dan di Madrasah Diniyah. Selain itu, setiap malam, subjek juga mengajar les anak-anak yang masih SD. Berjumpa dengan banyak anak-anak dengan berbagai karakter rupanya dapat menjadi salah satu penyebab dan juga penyembuh untuk stres yang dialami subjek. Selain itu, mood serta pekerjaan yang menumpuk juga menjadi salah satu penyebabnya.

Meski kesehariannya sangat sibuk, subjek selalu mengusahakan untuk membaca Al-Qur'an. Baginya membaca Al-Qur'an itu adalah wajib. Bagi subjek, membaca Al-Qur'an itu bukan menunggu waktu yang sempat akan tetapi menyempatkan waktu untuk membaca. Karena itulah menyempatkan untuk membaca Al-Qur'an adalah suatu prinsip dan keharusan bagi subjek I. Selain kesibukannya itu, subjek juga bergabung dalam Nasyi'atul Aisyiyah dan aktif dalam setiap kegiatannya. Berikut adalah tema-tema dari hasil wawancara dengan subjek:

a. Tema 1. Pekerjaan dan anak didik menjadi faktor utama stres.

Bekerja sebagai guru tentu ada masanya anak-anak didik menjadi salah satu hal yang membuat seseorang menjadi emosi dan stres, seperti yang dialami subjek I. Menurut subjek, menghadapi anak-anak dengan berbagai karakter terkadang membuat dirinya emosi dan stres. Selain itu, pekerjaan yang menumpuk juga tidak jarang menjadi penyebab dirinya mengalami stres. Berikut keterangannya:

“Nah itu, saya kan biasa menghadapi anak-anak dengan berbagai macam karakter, itu juga membuat saya stres, kemudian pekerjaan yang menumpuk, terus mood. Karena wanita kan biasanya moodnya suka ilang yah. Yah mungkin faktor utamanya itu sih pekerjaan dan menghadapi anak didik.” (SU. S4-I-W1: L.58-62)

b. Tema 2. Termotivasi dan belajar tentang hukum tajwid

Bergabung dengan Nasyi’atul ‘Aisyiyah membuat subjek lebih termotivasi untuk lebih rajin membaca Al-Qur’an. Selain itu, bergabung di Nasyi’atul ‘Aisyiyah juga membuat subjek terus belajar tentang tajwid dan waqaf. Berikut keterangannya

“Termotivasi untuk baca lebih sering lagi mbak. Ya jadi semenjak ikut NA itu jadi lebih sering lagi baca Qur’an. yang tadinya cuman sehari sekali jadi 2 atau 3 kali. Terus juga belajar yah Mbak tentang tajwid sama waqaf kan yang sering diingatkan” (SU. S4-I-W3: L.92-96)

c. Tema 3. Stres menghilangkan mood untuk makan

Bagi subjek, stres tidak mempengaruhi pola makan dan pola tidur subjek. Meskipun terkadang tidak ada mood atau keinginan untuk makan, subjek tidak mengurangi porsi makannya bahkan terkadang porsi makannya bertambah. Begitu juga dengan pola tidur subjek. bagi

subjek, tidur menjadi salah satu obat untuk dirinya merasa lebih baik meskipun sesaat ketika sedang stres. Berikut keterangannya:

“Kalau saya kalau stres pengennya makan terus” (SU. S4-I-W1: L.82). “Iya nafsu makan tuh tetap. Saya tidak akan mengurangi makan, paling itu moodnya” (SU. S4-I-W1: L.84-85). “Tidak sih, soalnya kalau untuk saya itu juga menjadi obat yah, kalau lagi stres, banyak pekerjaan di tinggal tidur itu sudah bisa mengurangi lah” (SU. S4-I-W1: L.87-89)

d. Tema 4. Emosi memberontak

Stres membuat emosi subjek meningkat. Biasanya ketika subjek sedang emosi, subjek akan jauh lebih pendiam dari biasanya. Menurutny, diam adalah salah satu cara untuk dirinya mengungkapkan suasana hatinya dan meminimalisir kata-kata yang kurang bermanfaat keluar dari ucapannya. Berikut keterangannya:

“Iya biasanya kalau lagi stres, yang jelas pertama emosi, emosinya memberontak lah hehe, iya mungkin emosinya tidak dikeluarkan secara langsung, tapi dengan diam yah Mbak. nah dengan diam itu kan kita bisa mengekspresikan kalau saya lagi gak mood nih, ya pengennya diam kalau lagi marah. Karena takut kalau ngomong nanti keluar kata-kata yang tidak bermanfaat lah.” (SU. S4-I-W1: L.64-65)

e. Tema 5. Sulit berpikir dan fokus

Stres mengakibatkan subjek menjadi sulit berpikir dan tidak fokus akibat banyaknya hal-yang menjadi beban pikirannya. Salah satu cara untuk mengembalikan fokusnya agar dapat berpikir lagi adalah dengan membaca Al-Qur’an. berikut keterangannya:

“Iya ngaruh Mbak, itu yang sering saya alami. Jadi ketika saya nge-hang, saya baca Al-Qur’an, setelah baca Al-Qur’an alhamdulillah Allah kasih kecerdasan untuk berpikir. Yang penting kuncinya yakin” (SU. S4-I-W1: L.179-182)”

f. Tema 6. Lebih banyak diam

Ketika sedang stres, subjek cenderung lebih banyak diam. Hal yang biasanya dilakukan subjek selain diam adalah dengan bermain dengan anak-anak didiknya. Menurutnya, dengan berbagai karakter dari anak-anak didiknya meskipun terkadang juga menjadi salah satu penyebab dia marah dan stres namun terkadang anak-anak didiknya ini juga yang membuat perasaannya jauh lebih baik ketika stres. Berikut keterangannya:

“...nah dengan diam itu kan kita bisa mengekspresikan kalau saya lagi gak mood nih, ya pengennya diam kalau lagi marah. Karena takut kalau ngomong nanti keluar kata-kata yang tidak bermanfaat lah” (SU. S4-I-W1: L.67-70)
 “Kadang begini Mbak, kadang kalau lagi di sekolah ngadepin anak-anak kan bikin stres juga yah, tapi kadang ada satu momen yang anak-anak itu justru menjadi obat juga yah, kadang perbedaan akarakter itu tadi, ada anak yang kadang mengobati stres saya dengan candaan mereka, dengan kepolosan mereka, nah yang jelas tidak berlarut-larut lah” (SU. S4-I-W1: L.74-79)

Pernyataan subjek mengenai lebih banyak diam ketika sedang marah ini diperkuat oleh suami subjek yang mengatakan bahwa ketika subjek lelah, banyak pikiran, dan marah lebih banyak diam. Menurutnya, subjek tidak pernah meninggikan suara ketika marah. Berikut pernyataannya:

Kalau marah biasanya lebih banyak diam sih Rin. Biasanya kalau lagi capek, lagi banyak pikiran lebih banyak diamnya. Dia nggak pernah marah yang ninggiin suara. Paling ya diam aja (SO. S4-U-W1: L.18-21)

g. Tema 7. Al-Qur'an sebagai obat

Kebiasaan membaca Al-Qur'an subjek berasal dari didikan dan paksaan dari orang tua yang kemudian timbul menjadi keterbiasaan. Selain itu, sesuai nama lain dari Al-Qur'an yaitu as-Syifa yang artinya obat juga yang memotivasi subjek untuk terus membaca Al-Qur'an. Berikut keterangannya:

“Jadi begini Mbak, salah satu nama lain dari Al-Qur'an itu kan asy-Syifa itu yang artinya obat, obat bagi penyakit batin maupun lahir. Saya yakin dan saya percaya ketika saya sebagai seorang pengajar menghadapi murid dengan berbagai karakter, kadang ada gemasnya, kadang ada capeknya, jadi saya selalu menyempatkan membaca Al-Qur'an karena itu, Al-Qur'an itu asy-Syifa, obat bagi segala macam penyakit, terutama batin yah.” (SU. S4-I-W1: L.21-28). “Mungkin sudah terbiasa yah mbak, dari dulu sudah di didik, ya mungkin itu awalnya paksaan yah, dipaksa orang tua, nah setelah dipaksa kan kemudian ada timbul rasa terbiasa. Setelah dipaksa maka akan terbiasa dan sudah menjadi kebiasaan. Jadi saya sudah diajari ngaji, ngaji, ngaji jadi terbiasa.” (SU. S4-I-W1: L.30-35)

h. Tema 8. Waqaf dan hukum tajwid menjadi kesulitan saat membaca

Kesulitan yang dialami subjek saat membaca Al-Qur'an adalah tanda wakaf dan tajwid. Subjek mengaku belum terlalu mengerti perihal wakaf dan tajwid. Ketika menghadapi kesulitan, subjek akan bertanya kepada suaminya ataupun mencari di google. Berikut keterangannya:

“Yah kadang ada yah Mbak, kadang ada tanda waqaf yang saya tidak tahu saya tanyakan ke suami atau saya searching di HP, nah itu sih saya masih suka bingung, ya selain qof, fa shol sama lam, mim, ya selain itu lah. Kadang kan ada yang tulisannya alif, lam, ‘ain. Nun. Kaf atau apa itu nah itu saya kadang kurang ngerti, saya selalu tanya kalua ada yang saya kuarang pahami saya tanya ke suami atau searching di HP.”

(SU. S4-I-W1: L.185-191) “...nah tajwid juga saya pengetahuannya kurang jadi saya suka tanya ke suami, kalau nggak ya cari di youtube atau google gitu.” (SU. S4-I-W2: L.9-11)

Selain tanda wakaf dan tajwid, tidak fokus dan tergesa-gesa saat membaca juga mempengaruhi kelancaran nya dalam membaca Al-Qur’an. berikut keterangannya:

“Iya sering. Ketika saya salat maghrib terus ngaji tapi ada hal yang harus saya selesaikan, nah itu yang membuat saya kadang ngajinya tergesa gesa. Kurang fokus jadi kadang ya tersendat-sendat.” (SU. S4-I-W1: L.195-198)

Hal ini diperkuat oleh pernyataan suami subjek yang mengatakan bahwa ketika subjek membaca Al-Qur’an dan ada hal-hal yang kurang di mengerti oleh subjek, subjek akan bertanya padanya. Sedangkan untuk hal yang sering ditanyakan oleh subjek adalah perihal tajwid dan wakaf. Berikut pernyataannya:

“iya kalau ada yang gak dia ngerti biasanya tanya sih.” (SO-S4-U-W1: L.14). “Biasanya soal tajwid sama waqaf Rin” (SO-S4-U-W1: L.16)

i. Tema 9. Al-Qur’an sebagai penenang hati.

Keinginan untuk terus membaca Al-Qur’an berasal dari prinsip untuk selalu meluangkan waktu membaca Al-Qur’an. dari membaca Al-Qur’an ini subjek berharap agar hatinya menjadi tenang dan tentram serta menambah pengetahuannya, karena dengan membaca ayat dan terjemahannya juga membuat subjek belajar mengenai banyak hal seperti cara membaca Al-Qur’an yang baik dan benar, membedakan yang baik dan yang buruk, menyelesaikan permasalahan kehidupan

sehari hari karena menurut subjek di dalam Al-Qur'an banyak dibahas permasalahan tentang kehidupan sehari-hari. Berikut keterangannya:

“Dari diri sendiri yah Mbak, membaca Qur'an itu sudah jadi prinsip saya lah.” (SU. S4-I-W2: L.21-22) “Yang saya harapkan itu yang pertama jelas hati saya menjadi nyaman tentram, kemudian karena kita membaca Qur'an kan kita sambil belajar yah Mbak, apa yang sudah kita baca yang terpenting kita bisa mengamalkannya.” (SU. S4-I-W2: L.15-18) “Karena memang prinsip itu tadi Mbak, kemudahan ketika saya galau, ketika saya sedih, ketika membaca Qur'an itu menjadi lebih tenang. Tapi yang utama itu saya luangkan waktu untuk membaca Al-Qur'an. Sesibuk apapun saya akan luangkan waktu untuk membaca Al-Qur'an.” (SU. S4-I-W2: L.25-29) “Banyak hal Mbak, seperti belajar cara membaca yang baik dan benar yah, lalu belajar membedakan yang baik dan buruk, kan Al-Qur'an itu kan pembeda antara yang hak dan yang batil kan, terus juga belajar menyelesaikan permasalahan sendiri lewat Al-Qur'an, kan di Al-Qur'an banyak banget membahas tentang permasalahan kehidupan sehari-hari.” (SU. S4-I-W3: L.9-14) “iya ketika ada masalah yang saya tidak tau bagaimana menyelesaikannya ya tidak terlalu dipikirkan, ada Al-Qur'an. tinggal baca dan cari jawabannya di sana.” (SU. S4-I-W3: L.104-106)

Hati yang tenang dan tentram yang didapatkan subjek ketika membaca Al-Qur'an membuat perasaan gundah-gulana yang dirasakan subjek ketika stres menghilang. Menurutnya, hal ini terjadi karena subjek menikmati saat membaca Al-Qur'an sehingga hatinya merasakan ketenangan. Ketenangan dan kenyamanan yang subjek rasakan membuat subjek bahagia sehingga perasaan stres dan kegelisahan di hati subjek perlahan menghilang. Berikut keterangannya:

“...nah kalau dampaknya ketika kita sudah membaca Al-Qur'an insyaallah hati kita jadi lebih tenang, lebih tentram, pikiran juga lebih adem, itu sih yang sudah pasti” (SU. S4-I-W1: L.40-42) ”...Kalau lagi stres atau lagi gundah gulana

lalu membaca Al-Qur'an, ya otomatis dengan sendirinya juga susah untuk berhenti Mbak, mungkin karena saking menikmatinya, saking ademnya. Kayaknya kalau baca Al-Qur'an batinnya langsung tenang gitu" (SU. S4-I-W1: L.51-55) "Ya jelas. Kalau habis ngaji itu pikirannya yang pertama tenang. Karena tenang itu kan membuat kita nyaman, membuat kita bahagia yah Mbak." (SU. S4-I-W1: L.92-94) "Tetap sih Mbak, cuman kalau lagi tergesa-gesa kan jadi kurang mendalami, kurang menghayati, kuarang sreg lah jadi agak berkurang aja dampak yang dirasakan" (SU. S4-I-W1: L.201-203) "Yang jelas setelah membaca Qur'an itu lebih tenang dari sebelumnya lah, kemudian pikiran juga jadi lebih plong hehe" (SU. S4-I-W2: L.53-54)

j. Tema 10. Membaca Al-Qur'an sebagai keharusan

Untuk mewujudkan keinginannya membaca Al-Qur'an, subjek selalu meluangkan waktu setelah Subuh dan Maghrib untuk selalu membaca Al-Qur'an setiap harinya. Meskipun terkadang sulit untuk meluangkan waktu setiap harinya apalagi ketika sedang sibuk, subjek tetap memaksakan diri. Menurutnya, membaca Al-Qur'an setiap harinya merupakan kewajiban untuk dirinya. Berikut keterangannya:

"Iya. Kalau di rumah alhamdulillah setiap hari, setiap setelah salat subuh sama maghrib. Jadi 2 kali sehari, itu yang disempetin. Kalau ada waktu luang ya saya sempatkan. Yang jelas untuk saya waktu yang wajib itu setelah salat subuh dan maghrib..." (SU. S4-I-W1: L.7-12). "Iya kalau sudah prinsip yah pasti. Ya memang pas pertama itu susah Mbak, apalagi kalau kita banyak pekerjaan baik di sekolah maupun di rumah mungkin kalau tidak dipaksakan ya gimana. Iya pokoknya itu kembalikan lagi, pokoknya saya wajib, saya harus membaca Qur'an tiap harinya walaupun hanya beberapa ayat begitu." (SU. S4-I-W2: L. 32-37)

Hal ini juga di perkuat oleh pernyataan suami subjek. Menurutnya, subjek ini tanpa ada suruhan darinya sudah ada kesadaran diri untuk membaca Al-Qur'an setiap hari. Berikut pernyataannya:

“Iya ngaji terus.” (SO. S4-U-W1: L.12) “Alhamdulillah yah tanpa di suruh udah ada kesadaran buat ngaji.” (SO. S4-U-W1: L.26-27)

k. Tema 11. Keyakinan bahwa Tuhan akan memberikan bantuan

Sikap menerima dan pasrah dirasakan juga oleh subjek. Menurutnya, ketika dirinya meyakini sesuatu maka Tuhan akan mempermudah jalannya. Subjek meyakini ketika dirinya sakit, dan sedih Al-Qur’an lah yang menjadi obat nya dengan catatan harus yakin. Selain itu, membaca terjemahan ayat-ayat Al-Qur’an dapat membuat subjek semakin sadar, yakin dan percaya bahwa Tuhan akan memberikan bantuannya ketika dirinya sedang mengalami kesulitan. Dengan keyakinan inilah subjek kemudian menyerahkan segala urusannya kepada Tuhan sehingga subjek tidak lagi terlalu memikirkan masalah yang membuat dirinya stres. Berikut keterangannya:

“Yang jelas keyakinan. Kalau kita yakin pada sesuatu insyaallah, Allah pasti akan mempermudah. Kalau saya yakin, ketika saya sakit, ketika saya sedih, Al-Qur’an itu sebagai as-Syifa Mbak, sebagai obat, jadi yang pertama kita munculkan keyakinan dulu bahwa Al-Qur’an ini sebagai obat gitu ya. Insyaallah kalau kita yakin dengan sesuatu, maka Allah juga akan mempermudah urusan kita Insyaallah hehe” (SU. S4-I-W2: L. 62-68) “Jelas Mbak, baca Qur’an, kemudian baca terjemahan, nanti ada rasa seperti itu Mbak” (SU. S4-I-W2: L.58-59) (SU. S4-I-W2: L. 62-68) “Iya pasti ada yah Mbak. seperti yang sudah saya bilang, Allah itu kan akan mempermudah urusan hambanya yah Mbak, jadi ya sudah yang penting yakin dan sudah berusaha, selanjutnya serahin ke Allah, nanti juga Allah bantu mempermudah. Nah kalau sudah seperti itu kan masalah nggak terlalu dipikirkan banget nih, jadi ke stres ya jadi berkurang” (SU. S4-I-W3: L.18-23)

l. Tema 12. Mampu berpikir rasional

Membaca Al-Qur’an membuat iman subjek menjadi stabil dan membuat pikirannya juga menjadi jauh lebih stabil. Pikiran yang stabil menjadikan subjek mampu berpikir positif dan rasional. Pikiran yang

lebih stabil, positif dan rasional ini membantu subjek sadar akan hakikatnya sebagai makhluk Tuhan. Sehingga membuat subjek tidak lagi berpikir tentang hal-hal yang membuat subjek stres. Berikut penjelasannya:

“Kadang kalau lagi membaca Al-Qur’an sih iya, tapi kan kita manusia biasa yah Mbak, kadang iman kita naik turun, makannya itu tadi saya selalu minta bantuan, saya selalu membaca Al-Qur’an agar iman saya selalu stabil lah. Pikiran juga jadi lebih stabil, karena tadi kuncinya kan Al-Qur’an itu obat baik bagi penyakit lahir maupun batin, lalu juga pembeda antara yang hak dan yang batil yah Mbak?” (SU. S4-I-W1: L.170-176) “Iya mikirnya nggak yang negatif-negatif, mikirnya itu yang beneran pakai logika tidak di campuri perasaan gitu lah. rasional Mbak lah. Gampangannya pakai logika lah bukan pakai perasaan gitu.” (SU. S4-I-W3: L.14-17) “Ngaruh sekali, tadi saya sudah bilang di awal yah Mbak, ketika kita baca 1 ayat, 2 ayat, 3 ayat itu masih yang ada di pikian masih terpikir, tapi ketika kita sudah menikmati itu kaya ya Allah siapa sih saya, saya ini makhluk yang lemah lah tidak ada yang patut kita banggakan, kita sombongkan. Karena kita kan makhluk yang lemah ya Mbak.” (SU. S4-I-W2: L.71-76)

m. Tema 13. Mampu mengendalikan diri dan emosi

Membaca Al-Qur’an membuat subjek lebih mampu mengendalikan diri. Menurutnya, ketika dirinya sudah membaca Al-Qur’an dan menikmati nya, fokusnya hanya kepada Allah dan untuk ibadah semata. Bukan hanya ketika membaca, namun ketika hanya mendengarkan seseorang yang membacanya hatinya pun menjadi lebih tersentuh. Berikut keterangannya:

“Al-Qur’an dapat mengendalikan diri saya ketika stres itu pasti Mbak. Karena ketika kita sudah membaca dan menikmati itu pokoknya fookus kita hanya ke Allah, untuk ibadah semata, nggak ada pikiran lain. Bahkan tidak hanya

membaca, ketika kita sedang menikmati orang yang sedang membaca Qur'an yah Mbak, itu di hati sudah tersentuh, apalagi kalau mohon maaf yah kalau bacanya dengan tajwid yang benar, suara yang benar itu lebih menyentuh.” (SU. S4-I-W2: L.80-87)

Membaca Al-Qur'an juga membuat subjek lebih mampu mengembalikan emosi. Menurut pengalamannya, membaca Al-Qur'an ataupun hanya mendengarkan orang membaca Al-Qur'an dapat membuat hatinya lebih tenang sehingga emosinya pun mereda. Dengan diri dan emosi yang sudah terkendali, membuat stres yang dirasakan subjek berkurang karena hati yang tenang mampu mengusir rasa gelisah di hati yang membuat stres. Berikut keterangannya:

“Iya Mbak. tapi ya biasanya yang paling ngaruh ketika membaca Al-Qur'an sih. Karena kan tadi yah Mbak Al-Qur'an itu ketika di baca, jangankan membaca lah, mendengarkan orang membaca saja bikin tenang, kalau kita tenang, emosinya kan juga turun.” (SU. S4-I-W2: L. 99-103)
 “Iya pasti lah. kalau emosi udah terkendali kan artinya udah merasa jauh lebih tenang yah Mbak, jadi ya sudah, perasaan stres yang dirasakan pun jauh lebih berkurang, karena hati kan udah tenang adem” (SU. S4-I-W3: L.28-31)

n. Tema 14. Napas yang teratur membuat badan dan hatu terasa nyaman

Untuk mengatur pernapasan, saat membaca Al-Qur'an subjek tidak terburu-buru. Menurutnya, ketika membaca Al-Qur'an tidak terburu-buru subjek menjadi lebih menikmati dan enak didengar. Berikut keterangannya:

“Kalau saya biasanya kalau ngaji itu tidak terburu-buru Mbak, jadi napas saya juga tidak terlalu terengah-engah yah. Jadi saya kalau ngaji biasanya pelan-pelan saya. Kan kalau kita ngajinya ngebut yah kan itu juga di dengar kan kurang ya mohon maaf kurang enak lah ketika kita membacanya

terlalu cepat. Tapi kalau kita pelan, Insyaallah menikmati.”
(SU. S4-I-W2: L.107-112)

Mengatur pernapasan saat membaca Al-Qur’an selain untuk kelancaran dalam membaca dapat membuat badan dan hati lebih terasa nyaman. Hal ini dikarenakan pada saat napas teratur tubuh menjadi lebih relaks karena otot-otot yang ada dalam tubuh mengendur. Menurut subjek, dengan badan yang terasa nyaman dan hati yang terasa tenang, membuat emosi subjek menurun serta kekhawatiran subjek perlahan juga menghilang sehingga stres yang dirasakan nya pun perlahan membaik. Berikut keterangannya:

“Iya ada, tubuh itu rasanya jadi lebih relaks yah Mbak, lebih nyaman enak gitu, beda ketika bacanya tergesa gesa, napas jadi terengah-engah nggak enak gitu lah. Itu juga kali yah Mbak yang bikin tenang sama badan jadi lebih enak aja.”
(SU. S4-I-W3: L. 34-37) “Ya ada. Badan udah enak, hati udah tenang, napas juga teratur jadi emosi menurun kan, ya begitu juga dengan stres. Ya udah tenang, emosi udah turun masalah jadi gak terlalu dipikirkan, gak terlalu khawaitr lah.”
(SU. S4-I-W3: L.40-43)

o. Tema 15. Mengakui kesalahan dan bertaubat

Ayat Al-Qur’an dan terjemahan yang dibaca oleh subjek tidak jarang membuat subjek merasa tersentuh dan menyadari kesalahan serta dosa-dosa yang telah di perbuatannya yang kemudian menimbulkan perasaan ingin menjadi manusia yang lebih baik lagi. Perasaan taubat ini ternyata berdampak pada stres yang sedang dirasakan oleh subjek. Menurutnya, ketika dirinya telah mengakui kesalahan yang telah diperbuat, hatinya menjadi jauh lebih ringan dan nyaman. Berikut keterangannya:

“Taubat ketika membaca Al-Qur’an ada Mbak, terbesit seperti ya Allah saya banyak dosa, saya banyak kesalahannya. Ketika saya baca terjemahannya, lalu ada kata-kata yang menyentuh, pasti ya kadang-kadang pengen menjadi manusia yang benar-benar lebih baik aja Mbak.” (SU. S4-I-W2: L.117-121). “Ya jelas ketika kita sudah mengakui kesalahan kita kan hati jadi lebih ringan yah Mbak jadi enak aja, nyaman gitu.” (SU. S4-I-W2: L.123-124)

p. Tema 16. Membaca Al-Qur’an memunculkan sikep sabar

Membaca Al-Qur’an membuat hati merasa lebih nyaman dan tersentuh yang membuat subjek secara otomatis berdoa agar terus diberikan kebaikan. Perasaan yang lebih nyaman dan doa subjek untuk selalu diberikan kebaikan inilah yang kemudian menimbulkan perasan sabar. Perasaan sabar ini berdampak pada kondisi stres subjek. Menurut subjek, orang yang sabar ketika dihadapkan dengan permasalahan apapun, dia tidak akan mudah mengeluh dan menjalaninya dengan tenang. Berikut keterangannya:

“Itu jelas yah Mbak, tidak hanya membaca, mendengarkan lantunan ayat suci aja hati kita rasanya seperti nyes gitu yah Mbak, kemudian ketika kita membaca itu ya rasanya kaya ada rasa bersalah lalu kemudian untuk menjadi lebih baik lagi kedepannya, terus juga kalau kita membaca Al-Qur’an lalu membaca terjemahannya dan membuat hati kita terenyuh otomatis Mbak itu kaya ya Allah mudah-mudahan selalu diberikan kebaikan terus.” (SU. S4-I-W1: L.114-121) “Ada. Orang kalau udah punya rasa sabar, mau dihadapkan sama masalah apa juga gak gampang mengeluh, gak banyak mikirin hal-hal yang malah nantinya bikin stres yah. Ya jalanin aja pelan-pelan. Orang sabar kan biasanya hatinya tenang. Jadi ketika dihadapkan dengan masalah ya tenang aja, gak banyak khawatirnya, gak banyak mikirin.” (SU. S4-I-W3: L.47-52)

q. Tema 17. Membaca Al-Qur'an menimbulkan perasaan tawakal

Perasaan tawakal tidak hanya muncul ketika membaca Al-Qur'an namun juga saat membuka Al-Qur'an perasaan tawakal pada diri subjek sudah muncul. Menurutnya, selain sebagai as-Syifa, Al-Qur'an juga menjadi pembeda antara hak-dan yang batil dan semua permasalahan yang ada di dunia telah tercantum di dalam Al-Qur'an dan inilah yang membuat Al-Qur'an dapat menimbulkan perasaan tawakal dalam diri subjek. perasaan tawakal ini berdampak pada stres subjek. Menurut subjek, membaca Al-Qur'an membuatnya sadar bahwa banyak hal yang memang di luar batas kemampuannya, sehingga dirinya tidak lagi memikirkan permasalahan yang ada termasuk yang menurutnya di luar kemampuannya. Berikut pernyataannya:

“Iya pasti yah Mbak, ketika kita membuka Al-Qur'an, membaca. Itu kita sudah menjadi makhluk yang serendah-rendahnya lah, pengennya tawakal terus.” (SU. S4-I-W1: L.124-126). “Ya karena Al-Qur'an itu kan kitab suci kita yah, Al-Qur'an itu bisa menjadi obat, bisa menjadi pembeda antara yang hak dan yang batil kan. Permasalahan apapun kan ada di Al-Qur'an yah Mbak Rina jadi kalau kita baca, kalau kita pelajari, kadang saya suka searching, kalau saya lagi punya masalah ini kita baca surah apa sih, ada di surah apa sih, jadi kita banyak belajar, terutama saya lah yah saya juga masih belajar, jadi kalau ada masalah ini sebetulnya ada di dalam surah apa sih kemudian solusinya apa sih gitu” (SU. S4-I-W1: L.128-136) “ Iya ada dampaknya mbak. Jadi berkurang lah. seperti yang sudah saya bilang, ketika membuka Al-Qur'an itu kan rasanya kita itu makhluk yang serendah-rendahnya. Makin sadar banyak hal yang diluar batas kemampuan kita. Ya ketika stres karena permasalahan yang menurut kita diluar batas kemampuan atau hal-hal yang tidak sesuai dengan apa yang di harapkan ya sudah tidak terlalu dipikirkan” (SU. S4-I-W3: L.55-61)

r. Tema 18. Ingin selalu dekat dengan Tuhan

Perasaan ingin selalu dekat dengan Tuhan dirasakan oleh subjek ketika membaca Al-Qur'an. Menurutnya, semakin dirinya menyebut nama Tuhan, semakin ingat dan terasa nyaman pula hatinya sehingga membuat subjek merasa ingin terus membaca Al-Qur'an agar bisa selalu dekat dengan Tuhan. Selain itu, menurutnya, ketika dirinya sudah fokus terhadap Tuhan maka yang di pikirannya hanya Tuhan sehingga tidak ada waktu untuk memikirkan hal-hal yang membuatnya khawatir dan stres. Dengan begitu perasaan stres pun akan perlahan membaik.

Berikut keterangannya:

“Pasti ada Mbak. semakin kita menyebut nama Allah kan semakin kita ingat dan merasa tenang nyaman, jadi pengennya deket terus sama Allah, pengen baca Qur'an terus.” (SU. S4-I-W3: L.81-83) “Kalau pikiran kita udah fokus sama Allah yah Mbak, ya udah nggak ada pikiran lain lagi, gak ada yang dipikirin selain Allah, termasuk hal-hal yang membuat stres lah yah. Jadi ya tentu ada dampaknya ke stres. Jadi berkurang lah bahkan bisa hilang.” (SU. S4-I-W3: L.85-88)

s. Tema 19. Membaca Al-Qur'an memunculkan sikap rida terhadap segala sesuatunya.

Membaca Al-Qur'an membuat subjek percaya pada skenario yang telah Tuhan atur untuk dirinya, menerima apa yang telah Tuhan berikan dan meyakini nya sebagai hal yang terbaik untuk dirinya. kepercayaan dan keyakinannya inilah yang kemudian memunculkan sikap rida terhadap apa yang terjadi pada subjek yang kemudian membuat subjek tidak terlalu memaksakan diri agar semuanya sesuai kemauannya.

Perasaan ini dapat mengurangi stres yang dirasakan subjek karena dengan merelakan segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya hatinya tidak lagi dipenuhi rasa kekecewaan. Berikut keterangannya:

“Saya selalu percaya dengan sekenario yang Allah buat. Jadi kalau saya pengen ini, tapi Allah tidak kasih, ya berarti itu yang terbaik menurut Allah. Kalau saya itu tidak ambil pusing. Saya itu orangnya punya prinsip yah. Mungkin di keluarga saya saya punya prinsip saya tidak ingin sesuatu yang menjadi keinginan saya tapi saya ingin sesuatu yang itu memang betul-betul menjadi kebuTuhan saya begitu Mbak. jadi saya tidak mau terlalu besar harapan, saya hanya meminta yang terbaik dari Allah saja” (SU. S4-I-W1: L.146-152). “Iya Mbak, karena saya percaya, apa yang Allah kasih untuk saya itu yang terbaik” (SU. S4-I-W1: L.154-155) “Ada dampaknya Mbak. ya itu, jadi berkurang stresnya. Karena yakin sama skenario Allah. Apapun yang terjadi pada saya, yang saya alami itu sudah kehendak Allah jadi ya saya tidak terlalu ngoyo lah, tidak terlalu memaksakan. (SU. S4-I-W3: L.65-68)”

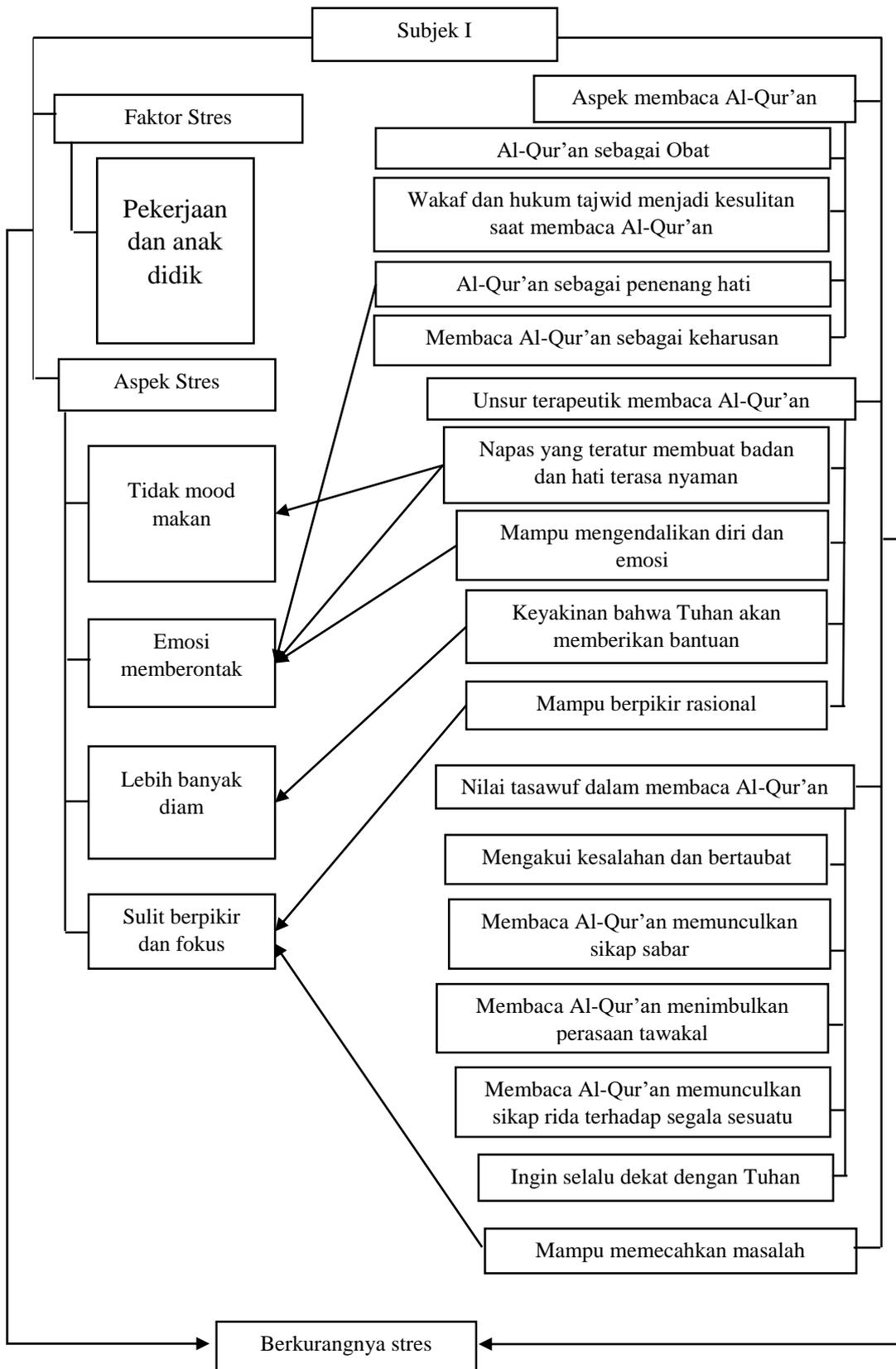
t. Tema 20. Mampu memecahkan masalah

Al-Qur’an juga ternyata membantu subjek dalam menyelesaikan setiap permasalahannya. Ketika subjek sedang dihadapkan dengan suatu permasalahan, subjek biasanya mencari solusi dengan membaca dan memahami makna dari ayat-ayat Al-Qur’an. Berikut keterangannya:

Iya Mbak. kalau lagi ada masalah suka cari di Qur’an, nanti dibaca, di pahami maknanya insyaallah ada jalannya. (SU. S4-I-W3: L.109-110)

Data observasi terkait subjek I dapat dilihat dari, setiap kali subjek melihat peneliti, subjek selalu menyapa dan tersenyum. Kondisi subjek yang pada saat itu terlihat sedang lelah, terlihat dari subjek beberapa kali menyandarkan kepala ke meja pada saat mengajar. Salah satu perilaku

stres yaitu meningkatnya emosi ditunjukkan oleh subjek yang marah ketika anak-anak didiknya tetap asik bermain sendiri pada saat pelajaran berlangsung meskipun sudah di tegur. Setelah marah, subjek biasanya lebih banyak diam dan hanya berbicara seperlunya, hal ini terlihat ketika subjek selesai menuliskan materi di papan tulis, subjek tidak banyak bicara dan hanya duduk sambil menyenderkan kepalanya ke meja, serta ketika siswa-siswi istirahat untuk salat, subjek hanya berdiam diri di kelas, padahal biasanya subjek juga ikut mengawasi anak-anak yang salat atau bahkan berbincang dengan salah satu wali murid yang sedang menunggu anak-anaknya di depan kelas. Kemampuan subjek dalam membaca Al-Qur'an dapat dilihat ketika subjek membacakan beberapa ayat Al-Qur'an, subjek terlihat fokus dan menghayati apa yang sedang dibacanya. Ayat demi ayat dibaca subjek dengan pelan dan terdengar merdu, nafasnya pun teratur, subjekpun tidak terdengar melakukan kesalahan saat membacanya.



C. Sintesis Tema yang Muncul

Untuk memperoleh gambaran studi fenomenologi terkait dampak kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap stres pada pengamalnya, berikut dikelompokkan tema-tema yang muncul ke dalam tiga episode:

1. Episode Sebelum

Episode ini menggambarkan kondisi subjek ketika sedang stres. Stres yang dialami oleh subjek rata-rata berasal dari problematika kehidupan. Problem yang dihadapi keempat subjek beraneka ragam mulai dari problem keluarga, keuangan, pekerjaan serta perkuliahan. Beberapa tema yang muncul pada episode ini adalah seputar keadaan subjek ketika stres, keadaan tersebut meliputi *pertama*, kondisi fisik-fisiologis terkait dengan perasaan stres yang sedang dirasakan. Ditandai dengan gangguan fisik yang sering muncul pada sebagian subjek seperti sakit kepala dan mudah lelah serta pola makan dan pola tidur yang terganggu (E, K, P).

Kedua, kondisi emosi subjek ketika sedang stres. Yang ditandai dengan peningkatan emosi pada keseluruhan subjek yang menyebabkan para subjek menjadi lebih mudah marah. Selain meningkatnya emosi, keempat subjek ini juga merasakan hal yang beragam seperti menjadi lebih sensitif yang dirasakan oleh subjek E, perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh subjek K, serta perasaan khawatir yang dirasakan subjek P

Ketiga, Menurunnya fokus pada keempat subjek. Subjek E mengaku bahwa dirinya menjadi tidak fokus dan dipenuhi berbagai pikiran serta perasaan malas saat sedang stres. Selain itu subjek K juga mengaku

ketika dirinya sedang stres, pikirannya menjadi tidak bisa berpikir jernih sehingga apapun yang sudah direncanakan nya menjadi berantakan. Subjek I juga mengaku ketika dirinya stres, dirinya menjadi kesulitan untuk berpikir.

Keempat. Perubahan perilaku subjek ketika sedang stres. Perubahan perilaku yang dialami subjek ini beragam mulai dari mencari kenyamanan dan dukungan kepada suami dan lebih sering melamun seperti yang dilakukan subjek E, memperbanyak berdoa dan salat malam sampai berjalan-jalan dengan mengendarai motor dengan kecepatan tinggi yang dilakukan oleh subjek K, lebih lama dalam berdoa, lebih pasrah dan lebih sering membaca Al-Qur'an serta bercerita kepada Tuhan terkait masalahnya seperti yang dilakukan oleh subjek P, dan menjadi lebih banyak diam untuk menghindari perkataan yang kurang bermanfaat seperti yang dilakukan subjek I.

2. Episode Ketika

Episode ini menggambarkan bagaimana proses pengamalan membaca Al-Qur'an yang pada akhirnya mempengaruhi pengalaman subjek dalam membaca Al-Qur'an. Pada episode ini digambarkan bagaimana subjek memperoleh keinginan dan motivasinya dalam membaca Al-Qur'an yang kemudian berhasil diwujudkan oleh subjek dengan praktik membaca Al-Qur'an setiap harinya. Episode ini juga menggambarkan tentang pengetahuan subjek tentang tata cara membaca Al-Qur'an yang baik yang akan membantu subjek lebih lancar, kesulitan yang seringkali

dirasakan oleh subjek saat membaca Al-Qur'an, serta keinginan dan harapan subjek ketika dan setelah membaca Al-Qur'an.

3. Episode Setelah

Merupakan episode setelah subjek berhasil mengamalkan membaca Al-Qur'an setiap harinya. Episode ini menggambarkan dampak yang dirasakan oleh subjek setelah subjek mengamalkan membaca Al-Qur'an setiap harinya. Tema yang muncul pada episode ini adalah seputar perubahan yang dirasakan setelah membaca Al-Qur'an. Perubahan-perubahan ini meliputi perubahan suasana hati, perasaan menerima dan pasrah kepada Tuhan, perubahan pada pola pikir, kemampuan mengendalikan diri dan emosi, serta pengaturan pernapasan yang membuat tubuh menjadi lebih relaks. Perubahan-perubahan ini berdampak pada kondisi stres subjek yang kemudian dapat menurunkan stres yang dirasakan subjek. Serta nilai tasawuf yang ada dalam membaca Al-Qur'an. Nilai-nilai tasawuf yang muncul ini meliputi taubat, sabar, tawakal, mahabah dan rida. Menurut ke-empat subjek, perasaan taubat, sabar, tawakal dan mahabah dan rida yang dirasakan oleh subjek ketika membaca Al-Qur'an juga berdampak pada kondisi stres yang dirasakan. Keempat subjek merasakan adanya dampak terhadap stres yang dirasakan akibat perasaan-perasaan tersebut.

D. Pembahasan

Al-Qur'an dapat digunakan sebagai penawar untuk berbagai keadaan seperti pengendalian diri, terhindar dari berbagai komplikasi penyakit, hidup terasa

lebih bahagia, menjadi pribadi yang lebih baik, memiliki umur yang panjang, serta aspek auto sugesti (Irawati & Lestari, 2017). Maka tidak heran jika membaca Al-Qur'an dapat menjadi obat bagi orang-orang yang sedang mengalami stres melalui bacaannya yang mengandung kalimat baik sehingga menimbulkan ketenangan.

Hal terpenting dalam kegiatan membaca Al-Qur'an adalah rutinitas atau keajekan (Istiqamah), yaitu membaca secara terus menerus dan berkesinambungan dengan membaca Al-Qur'an secara rutin maka suatu saat seseorang akan khatam. Di saat khatam, orang yang sering membaca Al-Qur'an memiliki doa yang ampuh. Oleh karena itu, membaca Al-Qur'an perlu dijadikan aktivitas dan konsumsi sehari-hari (Syarifuddin, 2004).

1. Kebiasaan Membaca Al-Qur'an Pada Anggota Pengajian Nashi'atul 'Aisyiyah

Pembahasan ini akan mendeskripsikan terbentuknya kebiasaan membaca Al-Qur'an. Terbentuknya suatu kebiasaan tidak dapat terjadi dalam waktu yang singkat, karena pembentukan adalah proses perkembangan yang membutuhkan waktu yang cukup lama. Dalam membentuk sebuah kebiasaan dibutuhkan faktor lain seperti keinginan, motivasi, lingkungan, serta kemauan. Dalam usaha pembentukan kebiasaan membaca, terdapat 2 aspek yang harus diperhatikan yaitu minat (keinginan, kemauan, dan motivasi) serta aspek keterampilan (Tampubolon, 2015).

Pertama, Minat membaca berarti adanya perhatian atau keinginan untuk membaca (Dahlan, 2008). Minat baca merupakan keinginan atau kecenderungan hati yang tinggi untuk membaca yang di dukung oleh sarana dan prasarana untuk membaca sehingga menumbuhkan kebiasaan membaca yang selanjutnya akan berkembang menjadi budaya membaca dalam masyarakat (Siregar, 2008). Minat membaca dalam penelitian ini adalah minat membaca Al-Qur'an, jadi secara sederhana minat membaca Al-Qur'an berarti adanya keinginan hati yang kuat untuk membaca Al-Qur'an. Keinginan yang kuat untuk membaca Al-Qur'an ini dirasakan oleh ke-4 subjek. Keinginan membaca Al-Qur'an pada ke-4 subjek timbul dari dalam dirinya sendiri, keinginan yang kuat inilah yang kemudian membuat subjek membaca Al-Qur'an setiap harinya, seperti subjek E yang membaca Al-Qur'an di waktu menjelang subuh atau setelah subuh, yang membuat perasaannya lebih baik di siang harinya, subjek K yang lebih senang membaca Al-Qur'an setelah salat subuh dibanding membaca Al-Qur'an setelah salat maghrib karena hati terasa menjadi lebih tenang, hal ini dapat disebabkan karena pada waktu setelah fajar sampai terbit matahari termasuk waktu yang baik untuk membaca Al-Qur'an seperti yang di jelaskan oleh imam An-Nawawi dalam kitabnya yang berjudul *At-Tibyan fi Adabi Hamalati Al-Qur'an* bahwa waktu setelah fajar sampai menjelang terbitnya matahari adalah waktu yang baik untuk membaca dan menghafalkan Al-Qur'an karena semua anggota badan telah beristirahat panjang, dan pada umumnya orang-orang belum melakukan tugas yang

berat (Hendrawati, Rosidi, & Sumar, 2020). Selain itu terdapat dorongan atau motivasi yang mendorong ke-4 subjek untuk membaca Al-Qur'an setiap harinya. Motivasi ini dapat berasal dari dalam diri seseorang maupun dari luar (Setiawan, 2017). Motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri akan memberikan kekuatan untuk mendorong dan menggerakkan dirinya untuk tetap berusaha menggapai keinginannya serta bertahan dari segala hambatan yang di hadapi (Satrioso, 2017). Kesadaran akan tanggungjawab sebagai seorang muslim untuk membaca Al-Qur'an serta harapan dari masing-masing subjek seperti subjek E yang berharap Al-Qur'an yang dibaca dapat menjadi bekal nya di dunia seperti petunjuk atau jalan keluar dari berbagai masalah yang sedang dihadapi serta bekal di akhirat seperti pahala, subjek K yang berharap bahwa membaca Al-Qur'an menjadi salah satu amalan yang dapat dilakukannya selain salat, subjek P yang berharap dengan membaca Al-Qur'an dirinya mendapatkan pahala yang berlimpah serta ketenangan hati, serta subjek I yang mengharapkan ketenangan hati setelah membaca Al-Qur'an, membuat para subjek menjadi rajin membaca Al-Qur'an. Selain motivasi yang timbul dari dalam diri, ke-4 subjek juga mendapatkan motivasi yang berasal dari luar sebagai motivasi tambahan agar lebih rajin lagi membaca Al-Qur'an. Motivasi tambahan yang diperoleh subjek adalah dari pengajian rutinannya 'Aisyiyah. Kegiatan membaca Al-Qur'an saat pengajian rutinannya yang diadakan setiap 2 minggu 1 kali membuat para subjek termotivasi untuk lebih rajin lagi membaca Al-Qur'an.

Kedua, Kemampuan membaca Al-Qur'an adalah kecakapan seseorang dalam membaca Al-Qur'an dengan baik dan benar sesuai dengan kaidah yang berlaku. Untuk memahami maksud dan tujuan yang ada dalam Al-Qur'an sebagai pedoman manusia maka harus dibaca terlebih dahulu. Membaca Al-Qur'an yang baik dan benar adalah membaca Al-Qur'an yang dilakukan dengan tenang, perlahan tidak terburu-buru sesuai aturan tajwid dan aturan lainnya (Mahdali, 2020). Sebelum menerapkan aturan-aturan tajwid pada saat membaca Al-Qur'an, seseorang harus paham terlebih dahulu tentang aturan-aturannya. Peralnya, tidak jarang bagi mereka yang membaca Al-Qur'an juga masih belum sepenuhnya memahami aturan atau hukum tajwid, seperti subjek K dan I yang masih kesulitan memahami beberapa aturan tajwid. Selain itu, membaca Al-Qur'an juga harus dilakukan dengan tenang dan perlahan serta tidak terburu-buru seperti yang ditetapkan oleh para subjek. Menurut para subjek, terburu-buru pada saat membaca Al-Qur'an membuat nafas tidak teratur dan menimbulkan banyak kesalahan pada saat membaca. Selain itu, menurut subjek I, membaca Al-Qur'an secara perlahan dan tidak terburu-buru dapat memperlancar dan menambah keindahannya sehingga enak didengarkan.

2. Dampak Membaca Al-Qur'an Terhadap Stres Pada Anggota Pengajian Nasyi'atul 'Aisyiyah

Stres merupakan fenomena yang sangat manusiawi yang bersifat melekat pada setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Yusuf, 2018). Stres dapat terjadi karena beberapa faktor seperti yang dikemukakan oleh Yusuf, (2018) yang membagi faktor stres menjadi 3 yaitu faktor fisik-biologis, psikologis, dan sosial. Selain itu, Sarafino & Smith, (2011) membagi faktor stres menjadi 4 yaitu dukungan sosial, rasa control pribadi, kepribadian, dan perilaku. Dalam hal ini penyebab stres yang dirasakan oleh ke-4 subjek adalah berasal dari stressor sosial seperti permasalahan pekerjaan yang dirasakan oleh subjek E, P, dan I, permasalahan keluarga yang dirasakan oleh subjek E dan P, permasalahan perkuliahan seperti date line laporan yang dirasakan oleh subjek K. Selain faktor, ada pula aspek-aspek stres yang digunakan untuk melihat kondisi subjek ketika stres.

Menurut Sarafino & Smith (2011) aspek stres terbagi menjadi aspek fisik, aspek kognitif, aspek emosi, dan aspek perilaku. Sedangkan menurut Hardjana (1994) aspek stres dibagi menjadi aspek emosional, aspek intelektual, aspek fisiologis, dan aspek interpersonal. Karena adanya kemiripan dari kedua ahli tersebut, pada penelitian ini peneliti menggunakan teori kedua ahli untuk mengidentifikasi stres yang dirasakan oleh ke-4 subjek.

Pertama, aspek fisik-fisiologis. Ketika seseorang mengalami peristiwa yang menakutkan, mengancam, ataupun keadaan darurat lainnya, maka akan terjadi reaksi fisiologis seperti jantung berdebar lebih cepat, dan lainnya yang ditandai dengan adanya gangguan fisik seperti kelelahan, kualitas makan dan tidur yang terganggu (Sarafino & Smith, 2011). Aspek ini ditandai dengan adanya gangguan yang berasal dari pola aktivitas fisiologis yang ada (Hardjana, 1994). Pada subjek E, stres yang dirasakan nya membuat dirinya merasakan pusing, tubuhnya menjadi mudah lelah serta pola makan dan pola tidur yang menjadi berantakan, begitu pula dengan subjek K yang merasakan sakit kepala, dan pola tidur yang terganggu, stres juga tidak jarang membuat subjek P sakit seperti sakit kepala dan sakit lambung serta pola makan dan tidur yang terganggu, serta subjek I yang kehilangan mood untuk makan. Hal seperti ini dapat biasanya disebabkan karena selama stres yang kronis tubuh akan terus memompa hormon-hormon yang dapat menyebabkan kerusakan pada tubuh, dan menekan system kekebalan tubuh sehingga seseorang menjadi mudah terserang penyakit (Nevid et al., 2003).

Kedua, aspek kognitif-intelektual. Stres yang tinggi dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian seseorang. Stres juga dapat mengganggu fungsi kognitif seseorang dengan mengalihkan perhatian (Sarafino & Smith, 2011). Kondisi stres juga dapat mengganggu fungsi berpikir, mental image, konsentrasi serta ingatan seseorang (Hardjana, 1994). Dalam hal ini, stres membuat konsentrasi ke-4 subjek menurun.

Seperti yang dirasakan subjek E, stres membuatnya tidak fokus terutama pada saat mengajar, sedangkan pada subjek K, menurunnya fokus membuat hal-hal yang sudah direncanakan menjadi berantakan, pada subjek P, stres menyebabkan tidak fokus pada hal-hal yang sedang di kerjakan, serta stres membuat subjek I menjadi kesulitan berfikir dan fokus dikarenakan banyaknya beban pikiran.

Ketiga, Aspek Emosi. Pengalaman stres cenderung disertai oleh emosi, dan orang yang mengalami stres sering menggunakan emosi untuk mengevaluasi stres. Stres ini dapat mempengaruhi suasana hati, seperti perasaan sedih maupun marah (Sarafino & Smith, 2011). Aspek ini ditandai dengan mudah marah, rasa cemas yang berlebihan, gugup mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, mudah menyerang orang, merasa sedih dan depresi (Hardjana, 1994). Seperti yang terjadi pada ke-4, stres membuat emosi para subjek meningkat. Ketika stres ke-4 subjek jadi mudah marah dan lebih sensitif.

Keempat, perilaku-interpersonal. Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap satu sama lain (Sarafino & Smith, 2011). Stres dapat mempengaruhi perilaku orang yang mengalaminya dikarenakan stres merupakan tanggapan tubuh secara menyeluruh. Perilaku stres bisa konstruktif, membangun dan baik (Hardjana, 1994). Seperti yang terjadi pada subjek K, stres membuatnya lebih mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini dikarenakan subjek merasa bersalahan dan jauh dari Tuhan dan masalah pun berdatangan pada subjek. Pada subjek P, stres membuat

subjek lebih banyak beribadah dengan cara berdoa lebih lama ketika salat, lebih pasrah, dan lebih sering membaca Al-Qur'an. Pada subjek I, stres membuatnya menjadi lebih banyak diam untuk menghindari kata-kata yang kurang bermanfaat. Namun dalam beberapa situasi, ketika stres dan kemarahan bergabung dapat menyebabkan perilaku yang negatif, karena respon stres yang berupa kemarahan biasanya cenderung mengarah kepada perilaku yang agresif (Sarafino & Smith, 2011). Hal ini terjadi pada subjek E, stres yang dirasakan oleh subjek membuatnya menjadi malas dan lebih suka menyendiri. Rasa malas yang dirasakan ini biasanya timbul ketika subjek sedang mengajar, namun perasaan stres ini juga menimbulkan perilaku yang positif pada subjek E seperti menjadi lebih sering membaca Al-Qur'an.

Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari (Hardjana, 1994). Hal yang dapat dilakukan ketika seseorang mengalami stres adalah dengan berupaya menghadapi stres dengan cara yang sehat (coping positif) (Mashudi, 2012). Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menghadapi stres secara sehat adalah dengan mengamalkan ajaran agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan. Orang yang taat beribadah dan memiliki keimanan kepada Tuhan biasanya mampu mengelola hidupnya secara sehat, wajar, normative dan dapat mengatasi situasi stres secara positif dan konstruktif. Sebagai seorang muslim, salah satu amalan dalam ajaran agama Islam yang dapat digunakan untuk membantu menghadapi stres adalah dengan membaca Al-Qur'an.

Al-Qur'an membawa pengaruh positif dalam kehidupan seseorang yang terbiasa membacanya. Salah satunya adalah menurunkan tingkat stres, karena selain Al-Qur'an sebagai as-Syifa serta susunan ayatnya yang terdiri dari kalimat yang penuh dengan kebaikan, membaca Al-Qur'an juga merupakan bagian dari doa dan ibadah. Menurut Saifuddin, (2019) doa dan ibadah dapat digunakan sebagai penyembuh atau metode dalam psikoterapi dengan beberapa hal seperti: *pertama*, unsur katarsis. Katarsis ini bertujuan untuk mengeluarkan berbagai emosi negatif yang terpendam di alam bawah sadar untuk menciptakan kondisi jiwa yang sehat (Saifuddin, 2019). Dengan keluarnya emosi negatif, seseorang dapat merasa lebih tenang seperti yang dirasakan oleh ke -4 subjek yang merasakan ketenangan hati dan pikiran setelah membaca Al-Qur'an. menurut subjek I ketenangan dan kenyamanan yang subjek dapatkan ketika membaca Al-Qur'an membuat subjek bahagia sehingga perasaan stres dan kegelisahan subjek perlahan menghilang.

Kedua, unsur penerimaan diri dan kepasrahan. Kepasrahan dalam psikologi identik dengan penerimaan diri. Kesadaran dan penerimaan diri terhadap keterbatasan diri inilah yang akan memunculkan sikap pasrah kepada Tuhan, dengan demikian individu tidak lagi berekspektasi tinggi dan terlalu bersusah payah atau memaksakan. Dengan begitu individu tidak akan terlalu terbebani dengan pemikirannya mengenai hasil dari usaha yang telah dilakukannya (Saifuddin, 2019). Hal ini juga dirasakan oleh subjek E, K, dan P, membaca Al-Qur'an membuat subjek E, K, dan

P teringat Tuhan dan menyadari ketentuan Tuhan sehingga membuat subjek E menerima dan memasrahkan segala sesuatunya kepada Tuhan sehingga beban pikirannya pun berkurang dan membuat stres yang dialami subjek menjadi lebih berkurang. Sedangkan subjek I meyakini bahwa membaca Al-Qur'an beserta terjemahannya membuatnya semakin sadar, yakin dan percaya bahwa Tuhan akan memberikan bantuannya ketika dirinya mengalami kesulitan sehingga subjek I tidak lagi memikirkan masalah yang membuat dirinya stres.

Ketiga, unsur restrukturisasi kognitif. Dengan restrukturisasi kognitif ini, pikiran-pikiran negatif yang timbul akibat situasi yang sulit dapat diganti dengan pikiran yang rasional demi kesehatan yang lebih baik dengan harapan adanya perubahan perilaku yang lebih rasional juga. Dalam doa dan ibadah terdapat ucapan-ucapan positif, selain itu setiap agama jika berdoa dan beribadah menyebutkan nama Tuhan dan sifat Tuhan, hal inilah yang menjadi sarana dan membantu pikiran dan perasaan untuk ikut merasakan sifat Tuhan yang pada akhirnya membantu pikiran untuk berpikir positif (Saifuddin, 2019). Hal ini juga dirasakan oleh ke-4 subjek. Fokus pada ayat yang sedang dibaca membuat subjek E memfokuskan diri kepada Tuhan yang membuatnya berpikir positif dan menjadikan subjek lebih optimis dalam menghadapi setiap permasalahannya, pada subjek K membaca Al-Qur'an membuatnya teringat dengan Tuhan dan dosa-dosanya sehingga membuatnya berpikir lebih positif, pada subjek P membaca Al-Qur'an membuatnya berpikiran

positif karena ayat Al-Qur'an mengandung puji-pujian terhadap Tuhan yang membuatnya tidak boleh berpikiran negatif saat memuji Tuhan. Sedangkan pada subjek I, membaca Al-Qur'an membuat pikirannya lebih stabil sehingga membuatnya mampu untuk berpikir positif dan rasional. Pikiran yang positif dan rasional yang dirasakan oleh ke-4 subjek ini membuat stres yang dirasakan oleh para subjek perlahan membaik.

Keempat, Unsur pengendalian diri dan emosi. Salah satu faktor internal dari gangguan dan abnormalitas psikologis adalah kuatnya dorongan dan impuls individu sehingga individu tersebut tidak dapat mengendalikan diri dan emosi. Dalam setiap doa dan ibadah terdapat mekanisme yang membantu individu untuk meningkatkan kesadaran akan dirinya sendiri dengan segala karakteristik dan keterbatasannya. Hal ini disebabkan karena dalam doa dan ibadah adalah bentuk dari komunikasi antara manusia dengan Tuhannya yang terjadi akibat adanya keinginan manusia untuk meminta tolong dan memohon kepada Tuhan yang diyakininya (Saifuddin, 2019). Hal ini dirasakan oleh subjek E dan P. Membaca Al-Qur'an membuat subjek E dan P teringat pada Tuhan dan menyadari keterbatasannya dan kembali menyerahkannya kepada Tuhan. Pada subjek I, fokus membaca Al-Qur'an membuatnya lebih tenang sehingga subjek mampu mengontrol diri dan emosinya. Selain itu, berdoa dan beribadah membuat seseorang sadar bahwa di dalam dirinya terdapat dorongan-dorongan yang dapat berpotensi mengotori jiwa dan perilaku yang dapat memunculkan keinginan untuk mengendalikan diri untuk

meminimalisir perilaku yang melanggar aturan Tuhan yang menyebabkan dosa dan kecemasan (Saifuddin, 2019). Hal seperti ini dirasakan oleh subjek K ketika membaca Al-Qur'an. Membaca Al-Qur'an membuat subjek K teringat pada Tuhan dan dosa-dosa yang telah dilakukannya yang membuatnya lebih mengendalikan perkataan dan perbuatannya. Dengan kemampuannya mengendalikan diri dan emosi yang di rasakan subjek pada saat membaca Al-Qur'an ini juga berdampak pada kondisi stres yang dialami subjek. Dampaknya adalah stres yang dialami oleh para subjek perlahan membaik.

Kelima. Unsur pengaturan pernapasan dan relaksasi. Apa yang terjadi pada fisik seseorang dapat berpengaruh pada kondisi kejiwaan seseorang, salah satunya dengan pernapasan. Seseorang yang bernapas dengan mengatur intensitas dan hembusan nya, maka jantung akan berdetak secara teratur sehingga darah akan mengalir secara teratur. Aliran darah yang teratur dapat menjamin tersedianya kadar oksigen yang cukup ke seluruh pembuluh dan bagian tubuh yang akan membantu seseorang merasa relaks atau santai.(Saifuddin, 2019). Relaks dan santai dirasakan ke-4 subjek setelah membaca Al-Qur'an dengan tidak terburu-buru pada saat membaca dan mengatur pernapasannya. Perasaan relaks dan santai ini berdampak pada kondisi stres ke-4 subjek yang perlahan membaik karena relaks dan santai yang dirasakan ke-4 subjek membuat ke-4 subjek mampu meredam emosi dan menjadi lebih tenang, sehingga stres yang dirasakan oleh subjek perlahan membaik.

Selain unsur terapeutik, ada beberapa nilai tasawuf dalam membaca al-Quran yang dapat membantu seseorang dalam meringankan stres yang dialaminya, seperti: Taubat. Menurut Al-Ghazali inti dari taubat adalah penyesalan sesuai dengan sabda Nabi. Menyesali perbuatan dosa di masa lalu dan bertekad menghentikan dan memperbaiki dosa-dosa yang diperbuat, dengan begitu timbullah kesenangan dan kebahagiaan dengan-Nya. (Al-Ghazali, 1989). Membaca Al-Qur'an membuat para subjek teringat akan perbuatan dosa yang telah diperbuatnya yang kemudian membuat para subjek ini menyesali perbuatannya di masa lalu sehingga para subjek ini bertekad untuk tidak melakukannya lagi serta bertekad untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan yang telah diperbuatnya. Dengan mengakui dan menyesali kesalahannya inilah ke-4 subjek dapat terhindar dari rasa bersalah yang dapat membuat dirinya cemas sehingga membuat hati menjadi lebih tenang.

Selain taubat, ada pula sabar. Sabar adalah sikap jiwa yang di tunjukkan untuk menerima sesuatu, yang berhubungan dengan penerimaan tugas, baik dalam bentuk larangan maupun perilaku orang lain serta sikap dalam menghadapi musibah (Tamami, 2011). Sikap seperti ini biasanya timbul ketika seseorang mengingat Tuhannya. Ingat akan Tuhan yang didapatkan oleh para subjek pada saat membaca al-Qur'an membuatnya lebih sabar dalam menerima dan menghadapi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya, yang kemudian menjadikan mereka lebih optimis dan tidak mudah putus asa.

Ada juga tawakal. Tawakal merupakan berserah diri seutuhnya kepada Allah setelah berusaha dengan bersungguh-sungguh (Tamami, 2011). Dalam pengertian khas sufistik, tawakal adalah menyerahkan dan mempercayakan urusan seluruhnya kepada Allah dan tidak mencurangi Allah, sehingga tidak perlu memfokuskan perhatian pada apa yang akan terjadi (Bakri & Saifuddin, 2019). Membaca Al-Qur'an membuat ke-4 subjek mengingat Tuhan dan menyadari kebesaran Tuhan yang membuat ke-4 subjek sadar bahwa setiap hal dalam kehidupannya sudah di atur oleh Tuhan yang kemudian membuat ke-4 subjek menyerahkan segala sesuatunya kepada Tuhan setelah berusaha dengan sungguh-sungguh serta mempercayai bahwa apa yang terjadi dalam kehidupannya adalah yang terbaik untuk dirinya. perasaan tawakal ini kemudian membuat ke-4 subjek tidak terlalu memikirkan hasil dari usahanya serta apa yang akan terjadi selanjutnya. Dengan begitu, beban pikiran ke-4 subjek menjadi lebih berkurang sehingga perasaan stres yang dialami perlahan membaik. Dan ada juga mahabah. Merupakan usaha untuk mewujudkan cinta dan kasih sayang yang di tunjukan kepada Allah (Tamami, 2011). Mahabah merupakan perasaan cinta yang muncul secara mendalam kepada Tuhan tanpa adanya syarat, tanpa disertai dengan harapan yang bersifat duniawi. Untuk mencapai mahabah tentunya harus dengan keikhlasan, pelatihan spiritual, introspeksi diri dengan terus mengingat kematian dan perenungan. Mahabah mampu terwujud apabila seorang hamba menghadap dirinya dengan sepenuh jiwa dan raga kepada Allah (Hajar,

2020). Membiasakan diri membaca Al-Qur'an dapat menumbuhkan perasaan cinta dan rindu terhadap Tuhan. Hal inilah yang dirasakan oleh ke-4 subjek. Kebiasaan nya membaca Al-Qur'an membuat dirinya merasa semakin dekat dengan Tuhan sehingga memunculkan kerinduan terutama ketika subjek sedang tidak dapat membaca Al-Qur'an, terutama pada subjek P. Perasaan dekat dengan Tuhan yang dirasakan ke-4 subjek membuat mereka ingin terus membaca Al-Qur'an. Akibat dari perasaan dekat inilah yang kemudian akan memunculkan perasaan cinta kepada Tuhan. Perasaan cinta ini membuat subjek memfokuskan diri kepada Tuhan dan melupakan hal-hal duniawi terutama yang dapat membuatnya stres. Dengan begitu hati subjek menjadi lebih tenang dan perasaan stres yang dialaminya pun perlahan membaik.

Selain taubat, sabar, tawakal dan mahabah, ada juga nilai tasawuf rida. Rida atau kerelaan hati merupakan maqam spiritual yang mempunyai makna mengeluarkan perasaan benci dari kalbu dan mengisinya dengan perasaan senang, serta tidak merasakan kepahitan hidup terhadap keputusan Allah (Bakri & Saifuddin, 2019). Rida juga dapat diartikan sebagai menerima segala sesuatu baik berupa kesulitan, nikmat masa lalu, masa depan dan rasa sakit dari orang lain. Rida juga dapat dipahami bahwa segala kejadian berasal dari Tuhan (Rusdi, 2017). Membaca Al-Qur'an membuat ke-4 subjek memahami dan menyadari esensi nya sebagai manusia biasa serta menyadari keagungan Tuhan sehingga menganggap bahwa segala sesuatu yang terjadi pada dirinya merupakan ketentuan dari

Tuhan dan merupakan hal yang terbaik untuk dirinya. Hal ini membuat subjek merelakan dan menyerahkan segala sesuatunya kembali kepada Tuhan. Merelakan dan menyerahkan segala sesuatunya kembali kepada Tuhan ini membuat subjek terhindar dari perasaan kecewa, akibatnya perasaan stres akibat kekecewaan dari harapan-harapan yang tidak terpenuhi dapat berkurang.

Temuan baru dari penelitian ini adalah *pertama*, kecerdasan intelektual. Intelektual dapat didefinisikan sebagai kemampuan yang tinggi dalam berpikir. Masyarakat umum mengenal intelektual sebagai IQ (*Intelligence Quotient*). Padahal keduanya memiliki arti yang berbeda. Intelektual atau intelektual diartikan sebagai kecerdasan sedangkan IQ adalah jumlah skor yang dapat menunjukkan tinggi rendahnya kapasitas kecerdasan seseorang (Suarni, 2013). Kecerdasan intelektual merupakan istilah umum yang digunakan untuk menjelaskan sifat pikiran yang mencakup beberapa kemampuan, seperti kemampuan menalar, kemampuan merencanakan, memecahkan masalah, berpikir abstrak, memahami gagasan, menggunakan bahasa dan belajar. Kecerdasan erat kaitannya dengan kemampuan kognitif individu. Dengan adanya kecerdasan intelektual, seseorang dapat menghadapi kesulitan yang dihadapinya (Kahfi & Hanum, 2020). Membaca Al-Qur'an membuat subjek E, K, dan I berpikir lebih luas dan lebih jernih sehingga para subjek dapat menyelesaikan permasalahan kehidupannya tanpa bantuan orang lain. Hal ini dikarenakan pada saat subjek E, K, dan I membaca Al-Qur'an

dan memahami makna ayat yang dibacanya dapat menambah pengetahuan dan kesadaran atas kesalahan yang dirinya perbuat yang dapat menambah rumit permasalahannya. Dengan bertambahnya pengetahuan dan kesadaran akan kesalahannya tersebut membuat subjek E, K, dan I memikirkan solusi untuk setiap masalah yang sedang dihadapinya. Selain itu, menurut subjek I, ayat-ayat Al-Qur'an jika di pahami maknanya maka dapat membantunya untuk mencari solusi di setiap permasalahan yang ada. Dengan selesainya permasalahan maka faktor penyebab stres juga akan menghilang, sehingga membuat stres subjek juga menghilang

Kedua, kecerdasan spiritual. Menurut Zohar dan Marshall (dalam Djalali, 2012) berpendapat bahwa kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang bertumpu pada bagian dalam diri seseorang yang berhubungan dengan kearifan di luar ego atau jiwa sadar. Menurut Danah Zohar (dalam Ahmad & Ambotang, 2020). Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang membantu manusia untuk mencari makna. Kecerdasan untuk menempatkan perilaku manusia dalam konteks makna yang lebih luas untuk bertindak lebih bermakna dari orang lain. Bagi subjek P, membaca Al-Qur'an membuat dirinya menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih bermakna mulai dari lebih bertanggungjawab, lebih bermanfaat bagi orang lain, lebih pasrah dan ikhlas yang membantunya untuk menyesuaikan diri dengan segala permasalahan yang ada, lebih bersyukur atas nikmat yang telah Tuhan berikan sehingga membuat subjek selalu merasa cukup dengan apa yang telah dimilikinya. Hal inilah yang

membantu subjek meringankan kekhawatiran yang beresiko membuat dirinya stres.

3. Proses Pengalaman Kebiasaan Membaca Al-Qur'an Anggota Pengajian Nasyi'atul 'Aisyiyah Sehingga Berdampak Pada Kondisi Stres.

Stres merupakan perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan baik secara fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap stressor yang mengancam, mengganggu, membebani serta membahayakan kesejahteraan hidup (Mashudi, 2012). Perasaan stres yang dirasakan oleh seseorang memiliki faktor atau pemicu nya. Seperti yang terjadi pada ke-4 subjek. Stres yang dirasakan berasal dari permasalahan pekerjaan seperti yang dialami oleh subjek E, P, dan I, berasal dari permasalahan keluarga seperti yang dirasakan oleh subjek E dan P, permasalahan perkuliahan yang dirasakan oleh subjek K dan tingkah laku anak didik subjek I yang tidak jarang membuatnya stres. Tidak jarang stres yang diderita seseorang dapat mengganggu fungsi fisik-fisiologis yang dapat ditandai dengan adanya gangguan secara fisik seperti kelelahan, kualitas makan dan tidur yang terganggu (Sarafino & Smith, 2011). Hal ini dirasakan oleh ke-4 subjek seperti subjek E yang merasakan pusing, mudah lelah, pola makan dan tidur yang berantakan, subjek K yang mengalami sakit kepala dan pola tidur yang terganggu, subjek P yang

merasakan pusing dan sakit lambung serta pola makan dan tidur yang terganggu, dan subjek I yang mengalami kehilangan mood makannya.

Selain gangguan fisik-fisiologis, stres juga dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian seseorang sehingga fungsi kognitif terganggu sehingga perhatian seseorang teralihkan (Sarafino & Smith, 2011). Hal ini juga terjadi pada ke-4 subjek. Stres membuat perhatian subjek mudah teralihkan yang kemudian mengakibatkan subjek menjadi kurang fokus terhadap hal-hal yang sedang dikerjakannya. Selain itu, stres juga cenderung disertai emosi yang dapat mempengaruhi suasana hati (Sarafino & Smith, 2011).

Stres yang dirasakan oleh ke-4 subjek membuat emosi subjek meningkat sehingga menyebabkan subjek menjadi lebih sensitif dan mudah marah. Stres juga ternyata dapat mempengaruhi perilaku seseorang. dalam beberapa situasi stres dapat membuat seseorang berperilaku positif seperti lebih mendekatkan diri kepada Tuhan yang terjadi pada subjek K, lebih banyak beribadah seperti yang terjadi pada subjek P, lebih banyak diam untuk menghindari kata-kata yang tidak bermanfaat seperti pada subjek I, atau dapat menyebabkan perilaku yang negatif seperti malas dan lebih banyak melamun serta menyendiri seperti yang terjadi pada subjek P.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres adalah dengan membaca Al-Qur'an. Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai media terapi karena Al-Qur'an sebagai as-Syifa mempunyai kekuatan untuk

menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa (Mar'ati & Chaer, 2016). Al-Qur'an dapat membawa pengaruh yang positif bagi seseorang yang terbiasa membacanya. Oleh karena itu, hal yang paling penting dalam kegiatan membaca Al-Qur'an adalah rutinitas atau keajekan, yaitu membacanya secara terus menerus dan berkesinambungan (Syarifuddin, 2004). Dalam membentuk kebiasaan membaca ada beberapa hal yang harus di perhatikan yaitu minat dan keterampilan (Tampubolon, 2015). Kebiasaan yang terbentuk pada ke-4 subjek juga dipengaruhi oleh minat dan keterampilan. Minat membaca Al-Qur'an pada ke-4 subjek terbentuk karena adanya motivasi dan harapan yang membuat subjek ingin terus membaca Al-Qur'an. Selain minat, keterampilan membaca Al-Qur'an juga penting untuk mengetahui kemampuan membaca Al-Qur'an subjek.

Membaca Al-Qur'an dengan pelan dan tidak terburu-buru dapat mengakibatkan nafas menjadi teratur dengan cara mengatur intensitas hembusan nya yang akan mengakibatkan berdetak secara teratur sehingga membuat aliran darah mengalir dengan teratur dan lancar sehingga kadar oksigen dalam darah tercukupi (Saifuddin, 2019). Pada akhirnya kondisi ini membuat ke-4 subjek merasakan relaks dan santai sehingga subjek dapat merasakan ketenangan karena emosinya sudah mereda. Membaca Al-Qur'an dengan tidak terburu-buru juga membuat ke-4 subjek lebih menghayatinya. Penghayatan ini memunculkan perasaan tenang yang kemudian menimbulkan perasaan bahagia. Hal ini dikarenakan membaca Al-Qur'an mengandung unsur katarsis.

Selain perasaan tenang yang menimbulkan kebahagiaan tersebut, penghayatan juga membuat ke-4 subjek menjadi fokus terhadap Tuhannya sehingga membuat ke-4 subjek mengingat Tuhannya. Ingatan akan Tuhannya ini menimbulkan pikiran yang positif dan juga rasional. Hal ini disebabkan karena membaca Al-Qur'an mengandung unsur restrukturisasi kognitif dimana pikiran-pikiran negatif yang timbul akibat situasi yang sulit dapat digantikan dengan pikiran yang rasional demi kesehatan yang lebih baik dengan harapan adanya perubahan perilaku yang lebih rasional (Saifuddin, 2019). Munculnya pikiran yang positif dan rasional ini membuat ke-4 subjek menghindari hal-hal yang mendekati dosa. Hal ini dikarenakan membaca Al-Qur'an mengandung nilai tasawuf taubat. Dengan mengakui dan menyesali segala kesalahan yang ada di masa lalu dapat menghindarkan subjek dari rasa bersalah dan kecemasan sehingga membuat hatinya lebih tenang.

Selain itu pikiran yang positif dan rasional ini membuat subjek E, K, dan I mampu berpikir secara luas dan jernih, sehingga ke-3 subjek ini mampu memikirkan solusi dari setiap masalah yang ada. dengan adanya solusi, subjek menjadi mampu untuk menyelesaikan setiap masalahnya. Hal ini dikarenakan membaca Al-Qur'an memberikan dampak pada kecerdasan intelektual nya.

Ingat Tuhan juga membuat ke-4 subjek menjadi lebih sabar dalam menerima sesuatu sehingga menimbulkan perasaan optimis dan tidak mudah putus asa. Selain itu, mengingat Tuhan akibat dari membaca Al-

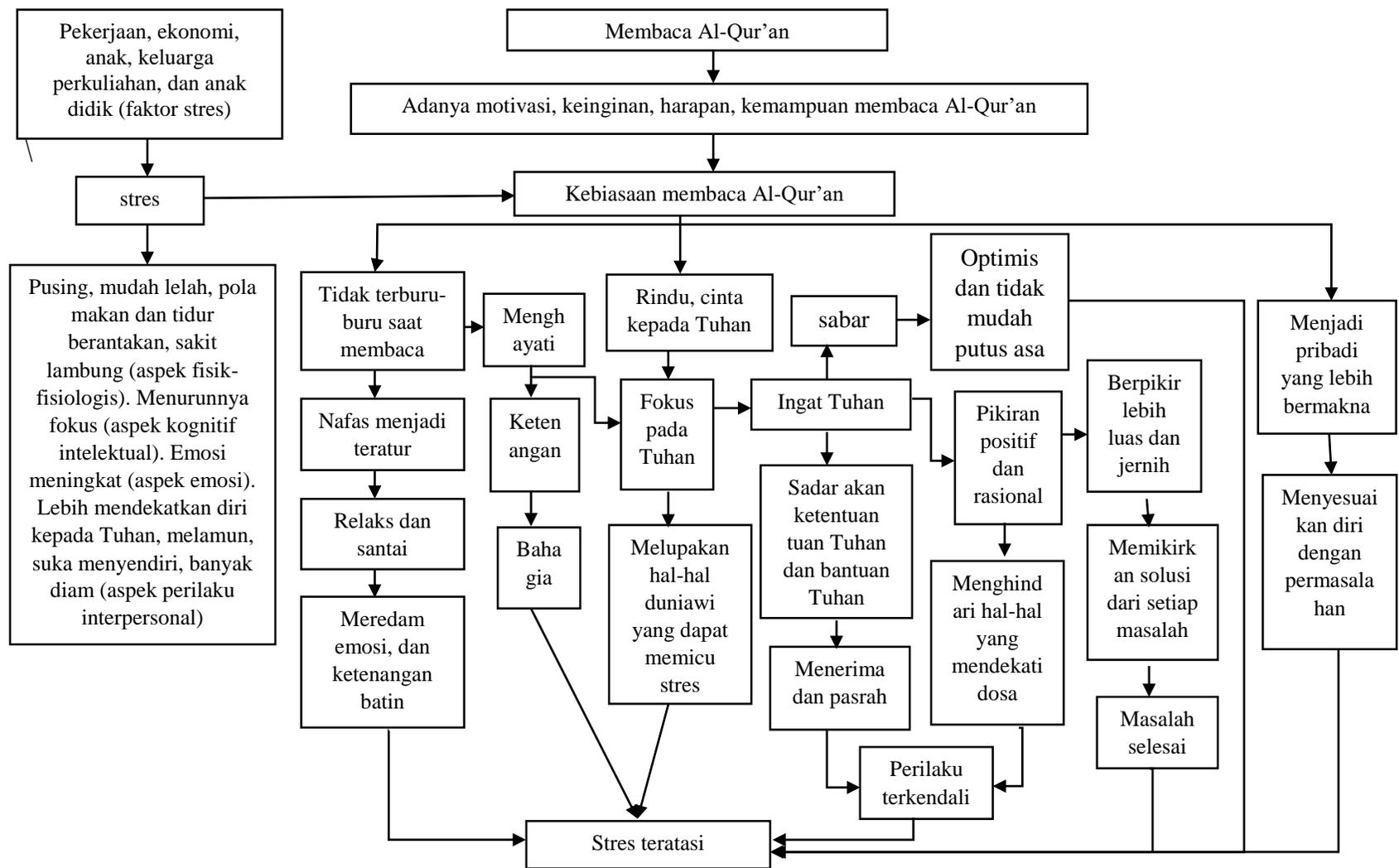
Qur'an ini juga membuat ke-4 subjek sadar akan ketentuan yang sudah ditetapkan oleh Tuhan untuk dirinya, yang kemudian menimbulkan perasaan pasrah dan menerima atas semua yang telah Tuhan tentukan. Sikap pasrah inilah yang membuat diri lebih terkendali sehingga perilaku pun terkendali. Hal ini disebabkan dalam membaca Al-Qur'an mengandung unsur terapeutik pengendalian diri dan emosi, nilai tasawuf tawakal dan rida, unsur terapeutik penerimaan diri dan kepasrahan, dimana kesadaran akan keterbatasan diri akan memunculkan sikap pasrah kepada Tuhan yang membuat individu tidak lagi berekspektasi tinggi dan bersusah payah atau memaksakan diri (Saifuddin, 2019).

Membaca Al-Qur'an membuat subjek merasakan kerinduan kepada Tuhannya terutama subjek P. menurut penuturan nya kerinduan nya ini sering muncul pada saat dirinya sedang berhalangan sehingga subjek tidak dapat membaca Al-Qur'an. selain perasaan rindu, perasaan dekat dengan Tuhan juga dirasakan ketika membaca Al-Qur'an yang memunculkan rasa cinta kepada Tuhan sehingga fokusnya hanya kepada Tuhan saja yang kemudian membuat ke-4 subjek melupakan hal-hal duniawi yang dapat menyebabkan stres.

Selain itu, membaca Al-Qur'an juga berdampak pada kemampuan spiritual subjek P dimana membaca Al-Qur'an menjadikan hidup subjek P lebih bermakna mulai dari lebih bertanggung jawab, lebih bermanfaat bagi orang lain yang dapat membantu subjek P menyesuaikan diri dengan permasalahan yang ada serta lebih bersyukur atas nikmat yang Tuhan

berikan yang membuatnya selalu merasa cukup. Hal ini dapat membantu subjek untuk meringankan kekhawatirannya.

Penjelasan di atas memberikan pemahaman bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an dapat dijadikan terapi untuk mengatasi stres karena di dalamnya terdapat unsur-unsur terapeutik doa serta nilai-nilai tasawuf yang mampu memberikan ketenangan.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Stres merupakan kondisi yang dapat dirasakan oleh siapa saja. Permasalahan seputar kehidupan seperti pekerjaan, ekonomi, keluarga, perkuliahan serta anak-anak didik mampu menjadi faktor utama yang menyebabkan stres. Ada beberapa aspek dalam stres yaitu *pertama*, Aspek fisik-fisiologis yang menggambarkan berbagai gangguan pada tubuh secara fisik. *Kedua*, aspek kognitif-intelektual yang mengganggu fungsi kognitif yang mengakibatkan fokus menjadi berkurang. *Ketiga*, aspek emosi yang mempengaruhi suasana hati yaitu menjadi lebih sensitif dan emosional. *Keempat*, aspek perilaku-interpersonal yang berhubungan dengan perilaku seseorang ketika stres.

Stres dapat diatasi dengan membaca Al-Qur'an. Al-Qur'an memberikan pengaruh yang positif bagi orang yang terbiasa membacanya, oleh karena itu hal yang paling penting dalam membaca Al-Qur'an adalah rutinitas atau keajekan. Rutinitas membaca Al-Qur'an ini dapat terjadi karena adanya aspek kebiasaan membaca Al-Qur'an yaitu minat dan keterampilan membaca. Membaca Al-Qur'an merupakan bagian doa dan ibadah sehingga mengandung unsur-unsur terapeutik yang dapat digunakan sebagai metode psikoterapi serta nilai-nilai tasawuf.

Pernapasan yang teratur dalam membaca Al-Qur'an dapat membantu seseorang menjadi relaks dan santai sehingga tercipta ketenangan (unsur terapeutik pengaturan pernapasan dan relaksasi). Membaca Al-Qur'an membuat seseorang lebih tenang karena emosi negatif yang terpendam di dalam diri seseorang telah keluar sehingga tercipta ketenangan yang membuat seseorang lebih bahagia (unsur terapeutik katarsis). Membaca Al-Qur'an juga membuat pikiran seseorang menjadi rasional dan positif (unsur terapeutik restrukturisasi kognitif) sehingga seseorang cenderung menghindari hal-hal yang berhubungan dengan dosa (nilai tasawuf taubat). Taubat ini dapat menghindarkan seseorang dari rasa bersalah dan kecemasan yang kemudian menimbulkan ketenangan. Dengan pikirannya yang positif dan rasional seseorang mampu memikirkan solusi dari setiap permasalahan yang ada (kecerdasan intelektual), sehingga dia mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri. Selain itu, membaca Al-Qur'an menimbulkan perasaan pasrah, menerima dan berserah diri kepada Allah atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya (unsur terapeutik penerimaan diri dan kepasrahan, nilai tasawuf tawakal dan rida) yang menyebabkan perilaku terkendali (unsur terapeutik pengendalian diri dan emosi). Membaca Al-Qur'an juga memunculkan perasaan cinta kepada Tuhan yang membuat seseorang fokus pada Tuhan dan melupakan hal-hal duniawi yang berpotensi menyebabkan stres. Membaca Al-Qur'an juga berdampak pada kecerdasan spiritual seseorang, dengan membaca Al-Qur'an hidup seseorang menjadi lebih bermakna yang akan membantunya

dalam menyesuaikan diri dengan permasalahan yang ada sehingga membantunya meringankan kekhawatirannya.

Adanya unsur terapeutik doa dan ibadah serta nilai-nilai tasawuf yang terkandung dalam membaca Al-Qur'an membuat kekhawatiran seseorang menurun sehingga tercapai lah ketenangan hati serta perilaku menjadi terkendali. Dengan begitu keadaan stres yang dialami seseorang dapat berkurang.

B. Saran

Untuk penelitian yang selanjutnya dengan tema yang serupa dapat lebih memperdalam penelitian yang terkait dengan teori lain yang berkaitan, dengan pengambilan data yang lebih mendalam dan hasil observasi yang lebih rinci serta dapat melakukan penelitian dengan subjek laki-laki agar dapat melihat keunikan lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. A. B., & Ambotang, A. S. Bin. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengan. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5).
- Al-Ghazali. (1989). *Ihya 'Ulumuddin (Penerjemah, Ismail Yakub)* (7th ed.). Jakarta Selatan: CV Faizan.
- Annisa, T. (2017). *Pengaruh Mendengarkan dan Membaca al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa*.
- Badan Litbag dan Diklat Kementrian RI. (2011). *keutamaan Al-Qur'an dalam kesaksian hadits (penjelasan seputar keutamaan surah dan ayat al-Qur'an)* (H. muhammad Shohib, ed.). latnajah pentasihan mushaf Al-Quran.
- Bahrir, I. N., & Komariah, S. (2020). Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 8(1).
- Bakar, S. A. A. (2015). Effect of Holy Quran Listening On Physiological Stress Response Among Musllim Patients In Intensive Care Unit. *Journal of Management & Muamalah*, 5(1), 1–11.
- Bakri, S., & Saifuddin, A. (2019). *Sufi Healing Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik* (1st ed.; R. Mirsawati, ed.). Depok: Rajawali Press.
- Dahlan, M. (2008). Motivasi Minat Baca. *Iqra'*, 2(1).
- Desmita. (2008). *Psikologi Perkembangan* (4th ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *UNISIA*, 37(82), 41–47.
- Djalali, M. A. (2012). Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual, dan Perilaku Prososial Santri Pondok Pesantren Nasyrul Ulum Pamekasan. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Feni Yuliani, Djamal, N. N., & Endi. (2019). Pangaruh Kebiasaan Tadabbur Al-Quran Terhadap Kecerdasan Spiritual Anggota Komunitas Tadabbur Quran. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 37–50.
- Ghanem, E., & Wahab, M. N. A. (2018). Effects of Quran Recitation on Heart

- Rate Variability as an Indicator of Student Emotions. *International Journal of Academic Research in Business & Social Science*, 8(4), 89–103.
- Habibi, J., & Jefri. (2018). Analisis Faktor Risiko Stres Kerja Pada Pkerja Di Unit Produksi PT. Borneo Melintang Buana Export. *Journal of Nursing and Public Health*, 6(2), 50–59.
- Hajar, A. (2020). Ajaran Al-Mahabbah Sebagai Upaya Mengatasi Keresahan Manusia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *AAI-Qalam, Jurnal Kajian Islam & Pendidikan*, 12(1).
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres* (1st ed.). Yogyakarta: Kanisius.
- Hendrawati, W., Rosidi, & Sumar. (2020). Aplikasi Metode Tasmi' Dan Murja'ah Dalam Program Tahfizul Quran Pada Santriwati di Ma'had Tahfidz Hidayatul Qur'an Desa Puding Besar. *Lenternal: Learning and Teaching Journal*, 1(2).
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi* (D. A. Halim, ed.). Jakarta: salemba Humanika.
- Irawati, P., & Lestari, M. S. (2017). Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi Di RSK DR. Sitanala Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 1(1), 35–45.
- Irmansyah, R. (2017). *Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Santri SMA Pondok Pesantren Putri Umul Mukmin Makasar*.
- Jariah, A. (2019). Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Kebiasaan. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 56–65. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i1.2630>
- Kahfi, M. iIqbal A., & Hanum, S. (2020). Pendidikan Kecerdasan Intelektual Berbasis Al-Qur'an. *Al-Hikmah: Jurnal Pendidikan Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(1).
- Lally, P., Jaarsveld, C. H. M. Van, Potts, H. W. W., & Wadle, J. (2009). How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation In The Real World. *European Journal of Social Psychology*, 40(40), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New york: Spinger.
- Mahdali, F. (2020). Analisis Kemampuan Membaca Al-Qur'an Dalam Perspektif Sosiologi Pengetahuan. *Studi Al-Qur'an Dan Hadits*, 2(2).
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2016). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-

ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati.
Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 1(1), 30–48.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>

- Mashudi, F. (2012). *psikologi konseling* (D. Toanto, ed.). jogjakarta: IRCiSoD.
- Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Moustakas, C. (1994). *phenomenological Research Methods* (A. Virding, ed.). california: SAGE.
- Mustafidah, H., & Suwarsito. (2020). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian* (1st ed.; T. Haryanto, ed.). purwokerto: UM Purwokerto Press (Anggota APPTI).
- Nadimah, N. A. (2018). Study On The Effect Of Reading Activities and Listening to Al-Quran on Human Mental Healt. *Journal Intelektual Sufism Research (JISR)*, 1(1), 19–23.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal* (5th ed.; R. Medya & W. C. Kristiaji, eds.). PT Gelora Aksara Pratama.
- Nugraheni, D., Maburri, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 57–71.
- Patton, M. Q. (2001). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3rd ed.). California: SAGE Publicatin.
- Rahmayani, M. P., Rohmatin, E., & Wulandara, Q. (2018). Pengaruh aterapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Abortus di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Bidan “Midwife Journal,”* 4(2), 36–41.
- Roslina. (2015). *Hubungan Membaca Al-Qur'an dengan Tingkat Depresi pada Wanita Hamil di Klinik Wihdatul Ummah dan di Klinik Wira Husada Makasar tahun 2015.*
- Rusdi, A. (2017). Rida Dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya. *Psikologi Islam*, 4(1).
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama Implementasi Psikologi Untuk Memahami Perilaku Beragama* (1st ed.). Jakarta Timur: Prenadamedia Group.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health Psychology Biopsychosocial Interaction. In *United States of America* (7th ed.). Amerika Serikat: United State of America.

- Sarihat. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik. *Maghza: Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 30–46.
<https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>
- Satrisno, H. (2017). *Pentingnya Motivasi Diri (Self Motivation) Dalam Membaca Al-Qur'an*. 16(1), 72–88.
- Setiawan, M. A. (2017). *Belajar dan Pembelajaran* (1st ed.; Funky, ed.). Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sholihah, K. U., & Sawitri, D. R. (2021). Tingkat Stres Narapidana Ditinjau Dari Masa Tahanan Dan Frekuensi Membaca Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 4(2), 95–106.
- Siregar, A. R. (2008). Upaya Meningkatkan Minat Baca Di Sekolah. *USU E-Repository*.
- Suarni, N. K. (2013). *Metode Pengembangan Intelektual*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sucinindyasputeri, R., Mandala, C. I., Zaqiyatuddinni, A., & S, A. M. A. (2017). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 30–41.
- Sufi'ana, A. E. P. (2021). *Terapi Membaca Al-Qur'an Dengan Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik*.
- Syarifuddin, A. (2004). *Mendidik Anak Membaca, Menulis, dan Mencintai Al-Qur'an* (1st ed.; A. Hanifah, ed.). Jakarta: Gema Insani Press.
- Tamami. (2011). *Tasawuf Psikologi* (1st ed.; B. A. Saebani, ed.). Bandung: CV Pustaka Setia.
- Tampubolon, D. (2015). *Kemampuan Membaca: Teknik Membaca Efektif dan Efisien* (revisi; Tim Penyunting Angkasa, ed.). Bandung: CV Angkasa.
- Tanzeh, A. (2009). *Pengantar Metode Penelitian* (1st ed.; N. Naim, ed.). Yogyakarta: penerbit TERAS.
- Wade, C., & Travis, C. (2007). *psikologi* (9th ed.; M. . H.M.W.Hardani, ed.). Jakarta: Erlangga.
- Wiramihardja, S. A. (2015). *Pengantar Psikologi Abnormal* (Revisi, Ce; M. D. Widani, ed.). Bandung: PT Refika Aditama.
- Wiramiharja, sutardjo A. (2015). *pengantar psikologi abnormal* (4 (edisi r; M. D. Wildani, ed.). Bandung: PT Refika Aditama.

Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (1st ed.; E. Kuswandi, ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Zahra, A., Nugroho, W., & Kusrohmaniah, S. (2019). *Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta*. 5(2), 108–119.
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>

VERBATIM WAWANCARA

Kode: SU. S1-E-W1

Subjek 1

Nama interviewee : E

Hari, tanggal : Kamis, 25 Agustus 2022

Waktu : 14:40-Selesai

Durasi : 37 menit

Tempat : Rumah Tetangga Subjek E

Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari

Wawancara : 1

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalammu'alaikum Mbak
	Itee	Wa'alaikumsalam Mbak. Gimana Mbak?
	Iter	Mohon maaf Mbak jadi mengganggu aktivitasnya, mau wawancara Mbak.
5	Itee	Oh iya, monggo. Mau di rumah atau mau di sini saja mbak? disini saja lah yah, di dalam. Ndak apa-apa kan?
	Iter	Nggih mbak ndak apa-apa.
	Itee	Monggo masuk Mbak.
10	Iter	Nggih Mbak terimakasih. Sebelumnya ini ada beberapa yang perlu Mbak baca terlebih dahulu, kalau Mbak setuju bisa di tanda tangani hehe, monggo Mbak
	Itee	Iya sama-sama. Oh iya siap Mbak. Gak susah susah kan Mbak pertanyaanya hehe?
15	Iter	Nggak kok Mbak hehe. Sebenarnya Nasyi'atul 'Aisyiyah atau NA itu apa sih Mbak?
20	Itee	Sebenarnya sih NA itu organisasi yang bergerak di bidang wanita juga tidak hanya saja menitik beratkan kepada kegiatan wanita yang usianya masih muda. Kan kalau di Muhammadiyah itu kan ada pemuda Muhammadiyah, kemudian ada Aisyiyah yang isinya ibu-ibu, kemudian ada Nasyi'atul 'Aisyiyah atau NA.
	Iter	Nah kalau Nasyi'atul 'Aisyiyah sendiri itu sebenarnya dari

		umur berapa sih Mbak?
25	Itee	Sebenarnya sih dari umur atau usia yang masih muda, dari umur 17-35 tahun, sebenarnya kalau seperti saya itu 38 itu sudah tidak masuk NA, tapi karena di sini itu minoritas, masih sedikit jadi kita itu masih berkecimpung di NA.
	Iter	Nah kalau Nasyi'atul 'Aisyiyah di sini itu dari kapan Mbak?
30	Itee	Nah sebenarnya dari dulu itu sudah ada, cuman berdiri lagi itu semenjak 2017, baru kemarin. Sebenarnya sudah ada dari jaman dulu, cuman baru hidup lagi itu tahun kemarin 2017, sama seperti di Paguyanga. Di cabangnya juga begitu. Ibaratnya baru pada bangun lagi lah
35	Iter	Oh jadi sempat mati yah Mbak? nah itu mati nya karna apa mbak?
40	Itee	Disini iya sempet mati ya karena gak ada kader, gak ada pengkaderan, tiba-tiba hilang aja. Di Paguyangan juga sama begitu, nah begitu di Paguyangan membuat, di sini ya sama membuat. Sedikit-sedikit di panggilin orang-orang yang ada di AUM atau Amal Usaha Muhammadiyah yang pada kerja di Muhammadiyah kan otomatis harus berkecimpung di organisasi Muhammadiyah. Jadi yang di panggil terlebih ndahulu itu dari AUM dulu yang pada bekerja di Amal Usaha Muhammadiyah.
45	Itee	Nah awalnya begitu mbak. nah kalau saya sih sebenarnya gak ikut di AUM mbak cuman saya ingin ikut aktif juga. Ibaratnya ada kegiatan seperti itu ya dijalani, dan alhamdulillah sampai sekarang berjalan kan walaupun pengajiannya hanya 2 minggu sekali, tapi ya alhamdulillah semakin kesini banyak lah anggotanya.
50	Iter	Nah pas awal-awal NA berdiri lagi itu anggotanya berapa Mbak?
55	Itee	Ya paling 10 lah yang aktif banget. Sekarang sudah bertambah lumayan sudah mencapai 25 ya ada lah. Kan yang kerja di rumah sakit kan paling tidak mereka harus meminta surat keterangan dari Muhammadiyah, otomatis ya harus aktif di Muhammadiyah.
	Iter	Ohh seperti surat rekomendasi itu ya Mbak?
	Itee	Nah iya itu, tapi harus aktif di Muhammadiyah.
	Iter	Salah satunya di NA yah mbak hehe.
60	Itee	Iya, nah contohnya kaya yang bekerja di ruma sakit itu, kan anggota NA banyak yang kerja di rumah sakit.
	Iter	Nah kalau pengurus atau anggota intinya sendiri itu siapa saja Mbak.
65	Itee	Ya pasti ada Mbak. Nah saya ini ketua, lalu Mbak N itu wakilnya, tapi semenjak menikah kan dia sudah tidak aktif, lalu Bu I itu sekretaris, terus Bu P itu Bendahara, bidang-bidang yang lain juga sebenarnya ada, tapi ya itu gak bergerak. Sebenarnya ada struktur organisasinya. Nanti coba tanyakan di

		sekretarisnya ya Mbak.
70	Iter	Oh iya Mbak. Nah kan di NA sendiri banyak tuh Mbak kegiatannya salah satunya kan membaca Al-Qur'an, nah itu awal mulanya ada kegiatan itu bagaimana Mbak?
75	Itee	Sebenarnya kan itu dari 10 komitmen Nasyi'atul 'Aisyiyah dari cabang sampai dengan daerah dan nasional nah salah satunya itu membaca Al-Qur'an dan maknanya. Nah makannya di sini kalau pengajian itu dianjurkan membaca Al-Qur'an dan maknanya, ya di tekan kan lah untuk membaca Al-Qur'an. Nah di NA saja nih saya membaca Al-Qur'an dan maknanya, kalau di rumah sih belum hehe. Nah alhamdulillahnya sih yang saya dengar anggota di NA ini melanjutkan membaca Al-Qur'an di rumahnya meskipun cuman 10 atau 20 ayat. Yah lumayan lah berarti kesadaran membaca Al-Qur'annya sudah meningkat.
80	Itee	Oh ada dampaknya juga yah mbak.
85	Itee	Iya alhamdulillah, memotivasi lah walaupun hanya 10 atau beberapa ayat.
	Iter	Ohh, nah kalau one day one juz itu bagaimana Mbak?
	Itee	Nah kalau di 10 komitmen sih gak ada, hanya di anjurkan saja. Untuk motivasi
90	Iter	Nah Mbak sendiri bagaimana? One day one juz nya sudah tercapai apa belum hehe?
95	Itee	Wahh hehe ya belum Mbak. Tapi alhamdulillah lah setiap hari kalau baca Al-Qur'an sih pasti yah entah cuman 1 lembar atau 2 lembar hehe, rasanya emang beda loh mbak. Kalau gak ngaji itu saya merasa kayak ih sayang benget kayaknya gak ngaji. Nah kalau habis ngaji itu jga ngrasa kayak ih kok tinggal segini aja mau selesai. Pasti itu setiap habis ngaji ada perasaan tinggal sedikit lagiganti juz gitu, ada rasa seneng lah bangga, kadang juga di hitung tinggal berapa lembar lagi nih ganti juz. Karena senang saya jadi ngaji terus Mbak , yaa sudah kebuTuhan juga sih yah
100	Itee	Ohh begitu yah mba, nah selain rasa bangga, seneng tadi ketika mau selesai atau ganti juz, ada lagi gak yang mbak rasakan?
105	Itee	Iya pasti ada mbak. seperti menunggu waktu subuh itu, misal habis salat malam itu kalau baca Al-Qur'an waktunya itu cepet banget, terus juga kalau paginya baca Al-Qur'an itu siangnya jadi beda, seperti kalau di pekerjaan sudah malas tapi jadi biasa aja, seperti <i>nothing to lose</i> . Biasa aja rasanya gak yang kaya sebal banget atau apa, bahkan saya juga pernah pas puasa itu kalau ngaji, apa aja di ijabah. Ada aja yang berubah, ya meskipun gak tau yah bacanya bener apa nggak, tapi kan katanya yang penting baca, bahkan orang buta saja kan membaca yang penting kan niat membaca lah.
110	Itee	
115	Iter	Wah segitunya yah mbak. Nah kan Mbak juga kan wanita karir, jadi ibu rumah tangga iya, kerja juga iya, pernah gak sih Mbak,

		Mbak merasa capek, stres gitu?
120	Itee	Iya pasti lah yah Mbak, tapi ya tergantung cara menyikapinya. Kalau di pikir-pikir mbak pagi-pagi repot ini itu, rusuh terus harus berangkat ke sekolah, pulang-pulang banyak pekerjaan rumah. Ya kalau di pikir-pikir yah mbak, kalau saya itu prinsipnya begini, kalau hari ini gak bisa di lakuin ya besok, gak di bikin ribet yang harus selesai sekarang, hari ini gak selesai ya udah buat besok lagi masih ada waktu, yang penting nanti selesai. Gak di bikin kayak ya ampun hidup kok begini banget. Ya walaupun sebenarnya sih manusiawi orang ngeluh kan, ya tergantung menyikapinya. Ya pasti anak-anak rewel bikin marah ya pasti, marah ya pasti, stres juga pasti ya wajar lah.
125		
130	Iter	Iya mbak wajar lah hehe, jadi Mbak kayak ya udah di bawa santai aja gitu yah Mbak hehe. Nah biasanya kalau lagi banyak pekerjaan, stres itu setelah membaca Al-Qur'an, perasaan Mbak gimana? Ngaruh nggak Mbak?
135	Itee	Iya merasa lebih tenang gitu mbak. Kayak anak-anak kan biasanya habis maghrib di suruh ngaji suka susah ya kadang sampe buat jengkel lah. Ya setelah ngaji jengkelnya ilang Mbak. kadang juga inget kayak ya Allah udah ngaji sayang banget kalau marah-marah. Terus juga kan buat nyontohin ke anak-anak biar mereka mau ngaji.
140	Iter	Iya mbak hehe. Nah mbak sendiri setelah membaca Al-Qur'an itu ada perasaan seperti lebih ikhlas, lebih sabar, lebih bisa menerima gak mbak?
145	Itee	Yah pasti ada imbasnya. Yah kalau pasrah mungkin nggak lebih ke legowo mungkin yah, seperti ya sudah lah. Pasti kan apa yang kita baca ada imbasnya, ya Allah juga tahu lah mba hehe.
	Iter	Apa sih mbak yang biasanya bikin stres, nah kalau lagi stres itu biasanya ngapain?
150	Itee	Sebenarnya bukan hanya di pekerjaan saja yang menumpuk yah mbak, kadang kaya gak punya uang, anak, keluarga, tapi ya balik lagi, mikirnya bisa lah pasti bisa, selalu meyakinkan diri sendiri, gak harus lari ke hal-hal yang begituan, yang nggak-nggak, paling ya ke Al-Qur'an, paling enak begitu.
155	Iter	Solusinya berarti meyakinkan diri sama baca Al-Qur'an yah Mbak. Nah tapi biasanya kalau Mbak lagi baca Al-Qur'an, pernah gak sih mbak merasa inget masa lalu terus nyesel gitu?
160	Itee	Ya ada mbak. Kadang muncul pikiran, kok bisa yah? Terus jadi mikir ya jangan di ulangi lagi, makin sadar aja sih, apalagi udah tua kan. Apalagi kalau inget oh iya ngaji masa mau berbuat yang begitu lagi, rugi banget. Walaupun gak tau isinya tapi ya sayang banget lah.
	Iter	Mba ada perasaan dekat dengan Allah gak Mbak disetiap ngaji?
	Itee	Pasti Mbak, makannya di lakuin. Setiap perbuatan kan pasti ada

165		imbasnya, iya itu setiap ngaji jadi ngerasa lebih dekat, makannya kalau gak ngaji itu berasa rugi. Karna manfaatnya itulah makannya dilakuin terus.
	Itee	Oh begitu mbak. Nah perasaan mbak sendiri setelah ngaji gimana mbak?
170	Iter	nah kalau lagi ada masalah yah mbak itu berasa ngena banget di hati, tenang, ya mungkin manusia memang begitu kali ya Mbak, kalau lagi ada masalah. Tapi kalau lagi gak daa ya rasanya biasa aja mbak. Ya tapi kan pasti lah semua orang termasuk saya juga punya alasan tersendiri kenapa harus ngaji tiap hari.
175		
	Itee	Nah alasannya itu apa tuh mba hehe?
180	Iter	Yah biar tambah dekat sama Allah. Kan katanya Allah itu kalau diminta terus kan pasti senang, saya sendiri buktinya ya kalau ada masalah bisa menyelesaikan. Yah begitulah lebih adem, rumah juga jadi gak sepi-sepi amat, hawanya juga nyaman.
185	Itee	Begitu yah Mbak. Nah Mbak kan di ayat Al-Qur'an itu kan ada yng panjang, ada yg pendek, nah Mbak sendiri cara ngatur napasnya bagaimana mbak? suka kehabisan napas atau engap gitu gak pas baca Al-Qur'an itu?
190	Iter	Yah mengalir aja mbak, sudah terbiasa jadi ya mengalir saja, misal ada waqaf ya berhenti kalau gak ada ya terus aja. Mungkin karna saya juga bacanya biasa saja, juga jadi gak yang merasa panjang banget. Gak pernah yang engap atau kehabisan napas juga pas di tengah tengah ayat
	Itee	Berarti cara mengatur napasnya jago yah Mbak hehe, ngefek gak sih mbak di tubuhnya Mbak, kan baca Qur'an nya lancar, ngatur napasnya bagus?
	Iter	Gak terlalu memperhatikan sih mbak kalau itu
195	Itee	Nah tapi Mbak pernah baca Qur'an lagi buru-buru gak?
	Iter	Pernah Mbak, kalau lagi buru-buru ya suka kesendat sendat gitu lah karna kan gak fokus.
200	Itee	Ohh, Mbak selama ini membaca Al-Qur'an, tubuh mbak juga ngerasain efeknya gak? Seperti pusing setelah membaca Al-Qur'an kok mendingan gitu?
205	Iter	Kalau itu sepertinya gak sih Mbak, biasa aja, atau mungkin gak pernah di rasain aja. Karna saya mikirnya kalau lagi sakit terus sembuh ya paling karna tadi habis minum obat, ya mungkin ada efeknya tapi saya gak terlalu memikirkan Mbak. gak terlalu di perhatikan juga, karna mungkin sudah ada obat kan. Kalau masalah hati, ketenangan lebih terasa, tapi kalau masalah badan ya gak begitu terasa Mbak.
	Iter	Oh, Mbak kan guru, guru dimana yah Mbak?
	Itee	SD Negeri 4 Mbak.
210	Iter	Nah anak-anak SD kan biasanya masih bandel-bandel yah Mbak, menguras kesabaran kadang hehe, nah Mbak sendiri

		ngerasain gak sih karna membaca Qur'an tadi jadi lebih sabar gitu?
215	Itee	Iya Mbak pasti, buktinya saya kan orang yang ketat lah ke anak-anak, bawel lah, tapi kadang yah keinget ayat ayat Al-Qur'an terus ya balik lagi ke diri sendiri lah
	Iter	Nah, mbak sendiri punya motivasi buat baca Qur'an dari mana tuh selain dari NA hehe?
220	Itee	Dari diri sendiri, dari sebelum masuk NA sih Mbak, kan kalau di NA itu awalnya kepikiran aja mau ngadain apa gitu nah akhirnya kan membaca Al-Qur'an belum sama maknanya tuh, hanya membaca Al-Qur'an saja ya 10 atau 20 ayat begitu. Nah begutu keluar 10 komitmen itu akhirnya sama makna atau terjemahannya, awalnya sih hanya mengaji Al-Qur'an biasa bareng bareng.
225		
	Iter	Nah tujuannya diadakan baca Qur'an itu sebenarnya apa mbak?
130	Itee	Yah kan sebagai orang Islam harus mengetahui isi firman. Ya masa orang Islam gak bisa baca Al-Qur'an, malu lah, nanti anak-anak gimana kan kalau orang tuanya saja gak bisa baca Qur'an ya malu. Awalnya kan motivasinya begitu. Kalau tidak membaca atau membawa Al-Qur'annya kan paling tidak mendengarkan. Dan alhamdulillahnya anggota NA itu rata rata bisa membaca Al-Qur'an.
235	Iter	Oh begitu, ya sudah mbak, ini juga sudah adzan ashar, barangkali Mbaknya mau jama'ah atau ada urusan lain.
	Itee	Gak mbak santai saja hehe
	Iter	Hehe iya, lain kali boleh kan Mbak wawancara lagi hehe
	Itee	Ya boleh dong mbak, tinggal chat aja.
240	Iter	Siap Mbak, terimakasih banyak ya mbak, saya pamit pulang dulu, assalamualaikum.
	Itee	Walaikumsalam Mbak Rin.

Kode: SU. S1-E-W2

Subjek 1

Nama interviewee : E

Hari, tanggal : Rabu, 05 Oktober 2022

Waktu : 18:20 – 19:00 WIB

Durasi : 40 menit

Tempat : Rumah Subjek E

Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari

Wawancara : 2

Baris	Subyek	Percakapan
1	Iter	Assalamu'laikum Mbak.
	Itee	Walaikumsalam Mbak. Monggo Mbak masuk.
5	Iter	Oh nggih Mbak terimakasih. Seperti yang sudah saya bilang di chat, saya mau melanjutkan wawancara yang kemarin. Mbak E lagi nggak sibuk kan?
	Itee	Oh iya Mbak, monggo nggak sibuk kok.
	Iter	Lagi santai berarti kan yah Mbak?
	Itee	Iya Mbak.
10	Iter	Mbak biasanya kalau lagi membaca Al-Qur'an ada kendala atau kesulitan nggak sih Mbak?
	Itee	Nggak sih, karna sudah terbiasa jadi lancar-lancar aja Mbak.
	Iter	Nah kalau bacaan tajwidnya Mbak?
15	Itee	Ya alhamdulillah gak ada kesulitan, ya paham lah tajwid, karena kan dulu sekolah Madrasah juga jadi ya lancar saja, apalagi kan di NA juga kadang diingatkan.
	Iter	Oh berarti gak ada kesulitan sama sekali yah Mbak?
	Itee	Iya Mbak alhamdulillah
	Iter	Nah Mbak E sendiri apa sih motivasi Mbak membaca Al-Qur'an?
20	Itee	Yang pertama karena saya orang muslim kan, sering baca-baca Qur'an untuk bekal dunia dan akhirat, sebagai syafa'at lah. Iya kesadaran diri lah Mbak.
25	Iter	Oh jadi motivasinya berasal dari kesadaran diri sebagai seorang muslim yah Mbak, biar nanti bisa jadi bekal, juga syafa'at begitu?
	Itee	Iya begitulah Mbak.
	Iter	Nah apa sih Mbak yang Mbak harapkan dari membaca Al-Qur'an?
	Itee	Yah itulah Mbak biar nanti bisa menolong di akhirat nanti.
30	Iter	Nah awalnya dari mana sih Mbak punya keinginan buat baca Al-Qur'an terus begitu?
	Itee	Dari tanggungjawab sih Mbak, ya sebagai muslim yah, meskipun nggak tau artinya setidaknya kita bisa membacanya begitu.
35	Iter	Oh jadi lebih ke kesadaran a kan tanggungjawab sebagai seorang muslim yah mbak?
	Itee	Iya begitu lah.
	Iter	Nah Mbak sendiri kalau lg stres biasanya keadaanya bagaimana?
40	Itee	Yah kalau lagi stres kadang ya jadi lemah sensitif lah lebih

		emosional, tapi yah masih sewajarnya sih, terus pusing, sama jadi gampang banget capek.
	Iter	Nah kalau lagi stres biasanya berpengaruh pada pola makan Mbak E nggak?
45	Itee	Ya kalau saya berpengaruh, jadi malas makan, nggak mood makan begitu.
	Iter	Nah kalau ke tidur juga berpengaruh nggak Mbak?
	Itee	Nah itu kalau tidur sih sering terganggu, jadi sering kebangun tengah malam sih Mbak.
50	Iter	Oh, nah Mbak E biasanya tidur jam berapa?
	Itee	Jam 10 an sih Mbak
	Iter	Oh nah kalau lagi stres begitu tidurnya masih tetap jam 10 an atau jadi lebih malam Mbak?
55	Itee	Masih tetap normal kaya biasanya, cuman itu saja sering kebangun Mbak.
	Iter	Nah biasanya kalau bangun tengah malam itu ngapain Mbak?
	Itee	Tergantung jamnya sih Mbak, kalau masih malam tak usahain tidur lagi kadang ya baca-baca apa gitu biar cepet tidur lagi, nah kalau udah agak pagi sih ya gak, bangun aja sekalian.
60	Iter	Oh, biasanya dijam-jam berapa Mbak bangunnya?
	Itee	Ya gak pasti sih, kadang jam 11, jam 12, jam 2 an.
	Iter	Oh, jadi bangunnya gak tentu yah Mbak. Nah Mbak kalau lagi stres begitu kondisi pikiran Mbak bagaimana?
65	Itee	Yah biasanya ada timbul pertanyaan-pertanyaan kenapa sih bisa kaya gini, kok bisa? ini kaya gimana? solusinya bagaimana? Ya begitu mbak pertanyaan-pertanyaan yang begitu yang suka muncul, tapi kadang kayak ya udahlah, mungkin sudah jalannya seperti ini. Ya jalani saja lah, soalnya saya juga kan jarang terbuka sama orang, kalau ada masalah apa ya sama suami. Saya gak pernah sih cerita masalah apapun ke orang lain apalagi ke sosmed, kadang kan kalau cerita ke orang itu jadi beda kan penerimaannya.
70		
	Iter	Oh jadi begitu yah Mbak, nah tapi ngaruh ke fokus Mbak nggak sih?
75	Itee	Jelas Mbak, kalau di sekolah ngajar anak-anak kaya malas benget, sebal lah. Tapi ya karna tanggungjawab kan, nah kalau lagi di kelas trus nggak fokus biasanya keluar dulu. Karena kan saya ngajarnya kelas bawah harus standby di kelas.
80	Iter	Kelas bawah itu kelas berapa Mbak?
	Itee	Kelas 1 Mbak
	Iter	Oh, jadi kalau lagi ngajar terus lagi nggak fokus biasanya keluar dulu sebentar begitu bu?
	Itee	Iya Mbak, entah itu ke kantor atau di luar kelas lah.
85	Iter	Nah biasanya kalau lagi stres begitu apa sih yang Mbak

		lakukan?
	Itee	Paling menyendiri Mbak, ngelamun gitu.
90	Iter	Oh jadi Mbak E suka melamun yah hehe. nah biasanya bagaimana sih caranya Mbak E ngungkapin kalau Mbak lagi stres begitu?
	Itee	Ya ngobrol Mbak sama suami lah.
	Iter	Oh berarti lebih ke curhat yah Mbak. Untuk Mbak E sendiri, membaca Al-Qur'an itu bisa meredam emosinya Mbak nggak sih?
95	Itee	Iya mbak, karena kan kalau membaca Al-Qur'an itu napasnya jadi teratur, jadi emosinya juga mereda lah.
	Iter	Oh jadi pengaturan napas pada saat Mbak membaca Al-Qur'an itu yang membuat emosi Mbak jadi reda yah.
100	Itee	Iya Mbak, kan salah satu cara meredakan emosi atau marah gitu kan salah satunya dengan pernapasan yah, nah itu saya rasakan ketika membaca Al-Qur'an.
	Iter	Oh begitu Mbak. Dari membaca Al-Qur'an yang biasanya Mbak E lakukan, Mbak merasakan adanya perasaan menerima dan pasrah nggak Mbak?
105	Itee	Iya mbak, kadang begitu. Kalau saya sih setelah membaca Al-Qur'an jadi merasa ya sudah lah sudah jadi garisnya. Sebenarnya kalau kita membaca bersama artinya kan lebih bisa merasakan yah Mbak. Ya begitulah Mbak ketika kita membaca al-Qura'an dengan artinya perasaan yang seperti itu lebih terasa gitu.
110		
	Iter	Oh begitu, nah membaca Al-Qur'an juga berpengaruh nggak mbak ke pola pikir Mbak?
115	Itee	Ya ngaruh Mbak. Cara berpikirnya jadi lebih luas, lebih jernih juga pikirannya, jadi ketika ada masalah ya bisa diselesaikan sendiri lah. Apalagi itu ya kalau tau artinya, pikiran bisa jadi lebih terbuka lah.
	Iter	Emm begitu yah Mbak. Nah membaca Al-Qur'an sendiri biasa membuat mbak mengendalikan diri nggak sih?
120	Itee	Iya bisa Mbak, kan karena kita jadi ingat Tuhan jadi ya udahlah, balik lagi ke tujuan hidup. Ya seberapa sulitnya hidup kita kan Allah juga pasti membantu kan.
	Iter	Ketika membaca Al-Qur'an, ada gak sih mbak perasaan taubat yang muncul?
125	Itee	Iya ada Mbak. Karenakan jadi Ingat Tuhan yah, jadi kaya aduh iya yah, nyesel kok saya bengini. Apalagi kalau habis pengajian itu, yah tambah sadar lah.
	Iter	Nah itu berdampak pada kondisi Mbak ketika lagi stres gak Mbak?
130	Itee	Iya ada Mbak, pasti lah. Jadi pengen hijrah, jadi lebih adem juga kan karena sadar tadi sama kesalahan, jadi mikir ya udah

		perbaiki. Kadang kan yang bikin stres itu pikiran kita sendiri, nah ketika sadar kalau salah, terus tobat kan jadi berkurang lah bebannya. Tinggal ya jangan di lakuin lagi. Kan kadang apa yang kita lakukan juga gak sesuai sama Al-Qur'an hehe.
135	Iter	Dengan membaca Al-Qur'an ini Mbak E jadi merasa lebih bisa mengendalikan diri tidak?
140	Itee	Kalau saya merasa kalau ingin apapun atau gak suka sama apa ya dikendalikan sendiri. Lebih ke mikirnya butuh gak, pantas gak gitu. Mungkin juga karena sudah terbiasa membaca Al-Qur'an jadi bisa ngerem sendiri gitu.
	Iter	Oh begitu yah Mbak. Ngaruh nggak Mbak sama kondisi Mbak ketika stres.
145	Itee	Iya Mbak jadi ya udah di balikin lagi, pantas gak sih saya begini, benar gak gitu kan, nah kalau sudah begitu kan nanti balik lagi ke kebuTuhan, jadi gak terlalu difikirin lagi.
	Iter	Emm begitu Mbak, nah ada gak sih perasaan kaya ya udah lah tak serahin semuanya ke Tuhan saja gitu ketika membaca Al-Qur'an?
	Itee	Iya ada Mbak
150	Iter	Menurut Mbak E apa sih yang membuat Al-Qur'an bisa menimbulkan perasaan seperti itu ketika membacanya?
	Itee	Kembali lagi ke tujuan kita membaca Al-Qur'an sih Mbak, sebagai syafa'at yah, saya rasa ketika kita membaca Al-Qur'an kesulitan apapun pasti Allah bantu.
155	Iter	Biasanya perasaan seperti itu bisa mengurangi perasaan stres Mbak nggak?
	Itee	Iya mengurangi lah, jadi bebannya berkurang, jadinya kaya ya sudah lah kaya <i>nothing to lose</i> saja lah.
160	Iter	Oh begitu, nah kalau perasaan ridha ada gak mbak ketika membaca Al-Qur'an?
165	Itee	Iya Mbak, jadi kaya yasudah lah, biarin aja lah. Gak dipikirin banget. Balik lagi yah Mbak, ya gimana gitu. Kebanyakan ngeluh juga kan gak baik. Jadi kalau baca Al-Qur'an kan jadi sadar diri ya cuman manusia biasa, ya sudah lah ikhlasin aja, udah biarin gitu sih Mbak.
	Iter	Oh begitu Mbak. ada gak sih mbak surah atau ayat yang berkesan buat Mbak?
170	Itee	Kalau saya sih surah al-Waqiah yah Mbak, kan katanya kesulitan apapun bacanya surah al-Waqiah. Katanya kan bagus, jadi ya saya suka baca itu.
	Iter	Oh begitu Mbak, kebetulan sudah adzan Isya, kita cukupkan saja dulu yah Mbak, mungkin Mbak E mau salat jama'ah di masjid kan hehe
	Itee	Hehe iya Mbak.
175	Iter	Ya sudah kalau begitu saya sekalian langsung pamit saya ya

		Mbak. terimakasih atas waktunya Mbak
	Itee	Iya Mbak sama-sama. Nanti kalau butuh lagi tinggal kabarin saya lagi aja Mbak
	Itee	Iya Mbak Siap. Pamit dulu ya Mbak. Assalamu'alaikum
180	Itee	Iya Mbak. Wa'alaikumsalam

Kode: SU. S1-E-W3

Subjek 1

Nama interviewee : E
 Hari, tanggal : Minggu, 23 Oktober 2022
 Waktu : 18:44-20:13 WIB
 Durasi : 1 jam 29 menit
 Tempat : Whatapp
 Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari
 Wawancara : 3

Baris	Subjek	Percakapan
1	Itee	Assalamu'alaikum. Mbak lagi sibuk nggak ya?
	Itee	Wa'alaikumsalam. Nggak Mbak gimana?
	Itee	Mau wawancara lanjutan Mbak. bisa nggak ya?
5	Itee	Kalau langsung belum bisa mbak, tapi kalau chat boleh sekarang aja
	Itee	Iya Mbak lewat whatsapp kok hehe.
	Itee	Iya monggo
10	Itee	Terimakasih nggih Mbak. masih seputar kemarin kok hehe. ngomong-ngomong Mbak E kalau lagi stres biasanya sesering apa membaca Al-Qur'annya?
	Itee	Lebih sering Mbak. Yang tadinya cuman 1 kali sehari selebar 2 lembar ya jadi tambah, jadi dua kali sehari, ya kadang sampai 5 lembaran gitu.
	Itee	Oh ngaruh sama stres yang sedang di alami?
15	Itee	Ngaruh Mbak alhamdulillah. ya makannya jadi lebih sering kan. Karena kan pas ngaji itu jadi adem gitu yah, jadi ya enak lah, gak terlalu memikirkan masalah.
20	Itee	Oh begitu, nah Mbak E kan pernah bilang harapannya membaca Al-Qur'an itu biar Al-Qur'an bisa menolong baik di dunia maupun di akhirat, contohnya apa sih bu? Yang

		mungkin sudah ibu alami gitu.
25	Itee	Kalau akhirat kan jelas pahala yah Mbak, kalau di dunia ya kayak petunjuk gitu. Misal seperti yang sudah tak alami itu ketika membaca Al-Qur'an yah Mbak entah kenapa kalau lagi banyak masalah itu ada aja kemudahannya, entah dalam bentuk disadarkan oleh ayat-ayatnya atau bantuan lewat orang lain lah.
	Iter	Disadarkan oleh ayat Al-Qur'an maksudnya bagaimana tuh Mbak?
30	Itee	Ya seperti dikasih petunjuk jalan keluar dari masalah yang sedang tak hadapi itu mbak melalui ayat yang tak baca, jadi setelah baca itu ada aja pikiran oh iya coba kalau seperti ini bagaimana ya? Gitu lah Mbak
35	Iter	Boleh di contohin nggak Mbak permasalahan yang seperti apa lalu petunjuknya seperti apa yang pernah di alami gitu?
40	Itee	Contoh seperti masalah pekerjaan nih Mbak, udah bingung yah, mentok lah nah habis baca Qur'an nih suka ada pikiran coba kalau saya lakuin ini, atau coba tak selesaikan dengan cara begini bisa nggak ya, jatuhnya kaya coba-coba gitu Mbak lah, tapi ya itu seringnya berhasil, selesai juga itu masalah, nah jadi kan gak tak pikirin lagi.
	Iter	Oh begitu Mbak. nah kemarin Mbak E kan juga bilang kalau baca Qur'an apalagi waktu puasa itu berasa apa-apa di ijabah. Nah contohnya apa tuh Mbak?
45	Itee	Ketika saya mau sesuatu yah mbak seperti kemarin pas bulan puasa itu kan laptop saya sempat rusak lah, pengen ganti yang baru gitu kan, itu alhamdulillah Mbak pas bulan puasa di ijabah sama Allah. Bisa beli laptop baru, kan kalau gak ada laptop pekerjaan ya keteteran yah.
50	Iter	Oalah, iya Mbak harus pakai laptop sih yah Mbak sekarang
	Itee	Iya Mbak haduhh.
	Iter	Kan kata Mbak, ngaji juga bisa bikin pasrah toh, nah apa sih yang membuat Al-Qur'an itu ketika di baca menimbulkan perasaan pasrah?
55	Itee	Ayat sama artinya sih Mbak. walaupun saya seringnya gak baca artinya yah Mbak, tapi kalau tau artinya kalau pas baca gitu jadi makin sadar kalau semua orang termasuk saya sudah punya garisnya masing-masing. Jodoh, rezeki, maut itu kan sudah Allah gariskan, ya sudah lah pasrahkan saja yang penting sudah berusaha. Kalau sudah seperti itu kan ya sudah masalah apapun juga jadi dibawa santai aja, gak terlalu dipikirin lah. kalau dipikirin banget nanti stres lagi. Iya kan.
60		
	Iter	Hehe iya Mbak. Nah Mbak E juga kemarin bilang kalau ngaji itu bikin pikiran jadi jernih. Itu kenapa Mbak?
65	Itee	Ya mungkin karena pikiran tadi pas ngaji jadi adem, enteng, enak lah jadi ya jadi pikiran juga jadi bisa mikir lagi gitu,

		nggak ruwet, kalau ada masalah solusinya bagaimana, bagusnya bagaimana, jadi bisa menyelesaikan masalah sendiri.
	Iter	Apa sih yang membuat Al-Qur'an bisa begitu Mbak?
70	Itee	Ayatnya sama artinya sih Mbak
	Iter	Ayatnya sama artinya memang kenapa Mbak?
75	Itee	Ayatnya kan isinya doa-doa yah Mbak, nah kalau pas kita baca Al-Qur'an sambil memahami artinya, memaknainya kan kita jadi dapat pengetahuan tuh jadi kan pikiran kita lebih terbuka, apalagi kalau yang kita baca itu relate sama apa yang sedang tak alamin.
	Iter	Oh jadi ayat sama terjemahannya yah. Nah selain pikiran jadi lebih jernih lebih terbuka ada lagi nggak Mbak?
80	Itee	Ada sih. Bawaannya jadi mikir positif terus. Karena ayat-ayat yang kita baca itu kebanyakan mengandung doa sama asma Allah yah, jadi ya pas baca fokus sama bacaan, fokus sama Allah, gak berani mikir macem-macem lah. pikirannya ya cuman Allah aja. Sedangkan kalau lagi stres banyak masalah kan kebanyakannya overthinking yah Mbak, negatif terus pikirannya, yah kalau pas baca Qur'an nih jadi ya udah gitu ilang, positif terus pikirannya. Masalah ya nggak tak pikirin, mikirnya ya udah nanti juga ada jalan keluarnya, ya optimis lah.
85		
90	Iter	Oh iya Mbak. Nah selain itu kan kemarin juga bilang ngaji itu bisa bikin sabar toh Mbak, nah apa yang membuat Al-Qur'an ketika di baca itu jadi sabar?
95	Itee	Iya tadi yah kan ayat Al-Qur'an itu mengandung asma Allah, jadi pas dibaca juga jadi ngat terus sama Allah, jadi ya sudah, semuanya sudah diatur sama Allah, Allah juga pasti membantu setiap kesulitan yang dirasakan, jadi ya sudah, jalani aja, sabar saja lah.
	Iter	Oh jadi mengingatkan Mbak pada Tuhan jadi makin ingat kalau semuanya sudah Allah akan membantu hambanya yang sedang kesulitan ini yang membuat mbak makin sabar menjalani setiap permasalahan yah Mbak?
100	Itee	Iya benar Mbak
	Iter	Ngomong-ngomong manfaat apa saja sih yang sudah mbak rasakan dari membaca Al-Qur'an ini?
105	Itee	Hati lebih tenang yah Mbak pasti lah, pikiran juga lebih enak, segala sesuatunya jadi lebih mudah, emosi juga jadi terkontrol yah, lebih sabar, lebih sadar diri, lebih menerima, yah banyak lagi Mbak lah, ya itu terutama ketika banyak masalah, stres, jadi lebih enak, lebih mendingan lah hehe
110	Iter	Oh begitu, ngomong-ngomong motivasi atau harapan Mbak dalam membaca Al-Qur'an juga berpegaruh sama penyebab stres yang Mbak alami nggak?
	Itee	Ada sih Mbak, seperti ya saya membaca Al-Qur'an selain

115		karena pahala kan menginginkan pertolongan, jadi misal ketika saya sedang kesusahan masalah keuangan atau pekerjaan ya tidak terlalu saya pikirkan, Allah pasti akan menolong kok.
	Iter	Oh gitu yah Mbak, nah Mbak bergabung di Nasyi'atul 'Aisyiyah ada dampaknya ke kebiasaan membaca Al-Qur'an Mbak nggak?
120	Itee	Ada Mbak, setelah bergabung di Nasyi'atul 'Aisyiyah itu jadi punya motivasi tambahan untuk membaca Al-Qur'an nya di kencengin lagi, terus juga kan suka di ingatkan tentang waqaf, tajwid lah jadi makin paham lah Mbak.
125	Iter	Oh ada dampaknya juga yah Mbak. nah Mbak E kan waktu itu juga bilang kalau baca Qur'an itu juga menimbulkan perasaan senang bangga apalagi pas mau ganti surah atau ayat, nah itu ada dampaknya nggak ke perasaan Mbak ketika stres?
130	Itee	Ada sih Mbak. kan kalau orang lagi seneng apalagi habis baca Qur'an yah, udahlah tenang kan ditambah seneng ternyata sudah mau khatam aja, ya pasti ada adampaknya ke stres. Kalau lagi stres kan bawaanya murung, pengen marah, nah kalau udah seneng kan pasti juga lupa lah sama yang tadi buat stres Mbak
135	itee	Oh begitu Mbak. ya sudah dulu deh Mbak, nanti kalau mau wawancara lagi boleh kan Mbak? hehehe
	Iter	Boleh Mbak, silahkan.
	Itee	Nggih Mbak, terimakasih.

Kode: SO. S1-TS-W1

Subjek SO. S1

Nama interviewee : TS

Hari, tanggal : Minggu, 16 Oktober 2022

Waktu : 18:30-21:00 WIB

Durasi : 2 jam 30 m3nit

Tempat : Whatsapp

Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari

Wawancara : 1

Baris	Subyek	Percakapan
1	Iter	Assalamu'alaikum
	Itee	Walaikumsalam
	Iter	Selamat malam Mas, mohon maaf ya mengganggu, saya mau tanya-tanya soal Mbak E apa boleh?
5	Itee	Mau tanya apa Mbak?
	Iter	Boleh saya tau nggak Mas, Mbak E itu orangnya seperti apa sih?
	Itee	Kalau menurut saya dia itu orangnya tegas, baik, gampang bergaul Mbak
10	Iter	Oh begitu. Kalau lagi ada masalah suka cerita ke Mas TS?
	Itee	Iya sebagai suaminya pasti ceritanya ke saya Mbak
	Iter	Mohon maaf nih Mas, biasanya ceritanya perihal apa aja kalau boleh tau hehe
	Itee	Semuanya sih Mbak. Kalau ada masalah pasti cerita ke saya.
15	Iter	Paling sering biasanya soal apa Mas?
	Itee	Apa ya, paling ya ngeluh masalah rumah tangga seperti anak-anak rewel, keuangan, pekerjaan gitu sih
	Iter	Ohh begitu, boleh tau gak Mas biasanya kalau Mbak E lagi banyak masalah itu sikap Mbak E bagaimana?
20	Itee	Jadi suka marah-marah Mbak, sensitif banget koh.
	Iter	Oh begitu yah Mas. Tapi bertahan lama gak Mas?
	Itee	Nggak kok Mbak. Sebentar aja. Nanti ya baik lagi hehe.
	Iter	Syukur dong yah Mas hehe. kalau boleh tau Mas TS sama Mbak E udah menikah berapa tahun sih?
25	Itee	Berapa tahunnya saya lupa sih Mbak, tapi ya udah lama aja hehe. gak itung itung saya hehe
	Iter	Oalah dari tahun berapa gitu Mas nggak inget juga?
	Itee	Lupa hehe
30	Iter	Oh ya udah Mas hehe. Boleh tau nggak Mas, Mbak E ini tiap hari memang ngaji?
	Itee	Iya Mbak. tiap hari kalau nggak ada halangan ngaji terus dia alhamdulillah.
	Iter	Ohh, Mas nya yang suruh atau bagaimana?
35	Itee	Nggak sih, memang orangnya rajin baca Qur'an. nggak di suruh pun baca sendiri. Kesadaran diri lah Mbak, sudah tua kan hehe.
	Iter	Hehe nggak tua-tua banget kok Mas. Oh iya Mas katanya Mbak E kalau lagi ada banyak yang di pikirkan suka menyendiri, ngelamun gitu, bener emang?
40	Itee	Iya Mbak, suka duduk di teras, ngelamun sendirian. Mungkin lagi merenung yah Mbak
	Iter	Nah kalau lagi begitu apa yang suka Mas lakukan kalau liat Mbak E lagi merenung begitu?
	Itee	Paling tak ajak ngobrol Mbak, ditanyain kenapa ya begitu lah.

45	Iter	Ohh. Mas TS pernah merhatiin sikap Mbak E kalau habis baca Qur'an nggak? Apalagi kalau Mas R nih tau kalau Mbak E lagi banyak pikiran gitu.
	Itee	Gak terlalu merhatiin Mbak tapi kadang kelihatan lebih santai, lebih tenang nggak marah-marah lagi gitu aja sih.
50	Iter	Oh begitu Mas. Kalau begitu terimakasih yah Mas atas waktunya. Mohon maaf merepotkan dan mengganggu
	Itee	Nggak papa Mbak, santai aja.
	Iter	Teerimakasih banyak sekali lagi.

Kode: SU. S2-K-W1

Subjek 2

Nama interviewee : K
 Hari, tanggal : Minggu, 28 Agustus 2022
 Waktu : 18:50-Selesai
 Durasi : 25 menit
 Tempat : Rumah Subjek K
 Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari
 Wawancara : 1

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualikum.
	Itee	Walaikumsalam, monggo Mbak masuk.
	Iter	Iya terimakasih K, mengganggu gak nih K?
	Itee	Nggak Mbak, lagi santai kok.
5	Iter	Oh iya alhamdulillah hehe. Lagi ada kesibukan apa sekarang K? Sehat kan?
	Itee	Alhamdulillah Mbak sehat, ya sibuk kuliah, kemarin habis selesai KKN mbak di Kebumen.
	Iter	Oh iya sudah KKN yah smester berapa berarti sekarang?
10	Itee	Iya Mbak smester 7.
	Iter	Ohh 7 ya. Nah sebelumnya ini K ada yang perlu di baca dulu monggo hehe.
	Itee	Oke Mbak.
	Iter	K, kamu itu biasanya baca Al-Qur'an berapa hari berapa kali?
15	Itee	Biasanya sih 1 hari 1 kali Mbak, habis maghrib gitu, entah itu 1 atau 2 ayat yang penting baca.
	Iter	Oh, tiap hari yah. Nah motivasinya kamu membaca Al-Qur'an

		setiap hari itu apa sih K?
20	Itee	Motivasinya? Ya karena menurut saya itu wajib Mbak, kan saya orang Islam, jadi amalan apa sih yang bisa saya lakukan, yang mudah begitu, ya ngaji kan.
25	Iter	Oh iya. Kan kadang kalau mau membaca Al-Qur'an itu terkadang ada perasaan berat, malas dan lainnya, nah biasanya kamu dapet motivasi dari mana tuh biar tetap baca terus?
30	Itee	Iya suka ngrasain, apalagi kalau sudah nggak niat Mbak, rasanya emang berat banget. Ya saya mikirnya misal nggak baca Al-Qur'an itu mikir kadang-kadang liat di Instagram atau Tiktok kaya apa sih amalan yang mau kamu bawa selain salat, ya setidaknya amalan yang kecil dulu lah kaya membaca Al-Qur'an.
	Iter	Oh iya suka ada sih yang begitu. Nah kamu sendiri K rajin membaca Al-Qur'an semenjak kapan?
35	Itee	Dari kecil orang tua itu kan sudah mendidik untuk membaca Al-Qur'an, jadi sampai besar pun ya mikirnya pas kecil aja mau membaca Al-Qur'an, masa udah gede gak mau baca sih, terus emang tuntutan dari orang tua juga sih Mbak.
40	Iter	Oh dari kecil yah. Nah kamu sendiri kan mahasiswa yah, biasanya kan memang banyak tugas, kadang merasa sudah cape nih ngerjain tugas terus akhirnya gak baca Quran gitu?
45	Itee	Oh iya pernah Mbak. nah kalau lagi di rumah kan memang ada kontrol dari orang tua jadi mau gak mau sebisa mungkin baca Al-Qur'an, karena mungkin saya mikirnya itu saya takut sama orang tua, ya mau gak mau harus baca Al-Qur'an hehe. Tapi kalau di kosan kan mikirnya ah ya gak ada yang ngawasin inih, terus juga sibuk. Nah kalau begitu kadang 1 minggu pun nggak baca Qur'an. Karena mungkin memang sibuk banget gak ada waktu gitu kan, nah kalau udah pusing banget biasanya baru baca Al-Qur'an hehe, karena kan merasa juga kaya ih saya udah jauh nih sama Allah gitu.
50		
	Iter	Nah kalau lagi pusing nih yah biasanya kalau baca Al-Qur'an yang kamu rasain itu apa sih?
55	Itee	Nah kan saya kalo baca Qur'an itu paling suka pas habis subuh kan, nah hati itu rasanya jadi lebih enak gitu, apalagi kalau semisal lagi stres banget karena tugas kuliah trus baca Al-Qur'an jadi pikiran, hati juga lebih tenang gitu.
	Iter	Oh gitu, jad lebih enakan berarti yah. Nah kalau lagi banyak masalah, terus bawaannya marah terus, gak mood juga kalau di bawa baca Al-Qur'an ada efeknya gak?
60	Itee	Iya ada Mbak, kalau lagi sibuk kan biasanya lupa lah, jauh sama Tuhan, nah kalau udah pusing baru ngedeketin Tuhan, ya salah satunya dengan membaca Al-Qur'an itu kan, sampai kadang nangis kan kenapa kemarin lagi seneng malah lupa

65		sama Allah gitu, nah sekarang pas lagi banyak masalah baru inget, baru mau baca Al-Qur'an gitu lah Mbak hehe. nah kalau habis baca itu ya jadi agak enteng aja, yang tadinya marah juga jadi agak berkurang lah. Karna mungkin hati udah tenang kali ya Mbak.
70	Iter	Iya namanya manusia yah hehe. Nah kamu pernah gak merasa kalau membaca al-Qir'an ini juga bikin kamu lebih sabar gitu?
75	Itee	Untuk sekarang, mungkin karena saya orangnya emosian, jadi setelah baca Al-Qur'an pun kalau misalnya ada yang bikin marah ya tetep aja marah Mbak, cuman mungkin lebih bisa nahan Mbak, tapi kalau anaknya bener-bener bikin jengkel banget ya marah Mbak.
	Iter	Yah, itu wajar kali yah, setidaknya kan sudah mencoba menahan nih yah hehe. Nah ini kamu baca Al-Qur'an, kamu ngerasain efeknya gak sih di diri kamu?
80	Itee	Ada Mbak. Ngaruh juga dipikiranku. Misal nih ya Mbak kalau lagi stres itu kan kaya pikiran berat banget lah, nah setelah baca Qur'an itu jadi kaya ya udah gak ada pikiran apapun lagi, udah enteng banget, enak lah. Taoi itu juga kalau aku niat baca al_Qur'an bukan hanya sekedar mau menggugurkan kewajiban doang. Kalau cuman menggugurkan kewajiban doang sih gak ngefek Mbak.
85		
	Iter	Oh berarti ketika kamu niatnya hanya untuk menggugurkan kewajiban itu gak ada efeknya yah.
	Itee	Iya Mbak, tetep aja nanti keinget, kepikiran lagi, stres lagi.
90	Iter	Oh iya. Nah di Qur'an kan banyak ya asma Allah, nah pas kamu baca Al-Qur'an kadang ada rasa nyesel, ingat apa yang udah di lakuin mungkin?
95	Itee	Iya pernah. Tapi karna saya baca Al-Qur'an nggak sama artinya jadi setiap baca jadi keinget gitu, mungkin yang lebih ngena itu ketika lihat di instagram atau tiktok lihat trus pas baca Al-Qur'an keinget kalau pernah baca ayat itu nah itu jadi lebih sadar.
	Iter	Jadi bisa dibilang ketika kamu tau artinya kamu juga jadi lebih menyadari lah yah.
100	Itee	Iya Mbak, tapi ya kadang ingetnya pas saat itu doang, nanti ya lupa lagi hehe.
	Iter	Oh iya. Tapi kalau baca Al-Qur'an suka ada rasa lebih dekat sama Tuhan gak K?
105	Itee	Iya ada Mbak, apalagi ketika saya memang niatnya membaca Al-Qur'an ya rasanya beda aja sih, ketika niat baca Al-Qur'an jadi lebih berasa dekat sama Allah, tapi kalau gak yah biasa aja sih Mbak.
	Iter	Kembali lagi ke niat yah? Nah kalau habis baca Qur'an kamu suka ada rasa senang gak?
110	Itee	Kalau saya itu kan paling suka baca Qur'an setelah subuh

		Mbak, nah itu kalau lagi seneng baca Qur'an bawaanya pengen baca terus gitu.
115	Iter	Oh gitu. Eh K kalau kamu lagi pusing entah itu karna kuliah atau hal lain, yang buat kamu ngerasa gak enak, stres itu biasanya kamu ngapain?
	Itee	Biasanya kalau udah ngerasa bersalah, banyak masalah ya kembali deketin Tuhan Mbak, salah satunya ngaji
	Iter	Oh, selain ngaji ngapain K?
120	Itee	Kadang sih salat malam, trus dilanjut ngaji, kadang jalan-jalan motoran sendirian, kadang juga introspeksi lah.
	Iter	Oh gitu. Pernah gak sih kamu baca Al-Qur'an, tapi kamu gak ngerasain apapun, kaya ya udah biasa aja gitu?
125	Itee	Pernah Mbak. Kalau lagi sibuk tapi pengen ngaji buat gugurin kewajiban gitu ya gak berasa apapun Mbak, karna mungkin tadi sibuk jadi gak fokus. Misal yah mbak, malam ini aku harus buat laporan, tapi pengen menggugurkan kewajiban karna udah lama nggak ngaji, nah saya ngaji itu gak fokus karena kepikiran ada hal lain yang harus dikerjakan gitu.
130	Iter	Oh berarti karna tadi niat, juga gak fokus jadi gak berasa yah. Nah tapi ketika kamu selesai baca Qur'ada gak si perasaan pasrah gitu pada akhirnya? Seperti oh ya udah serahin semuanya ke Tuhan aja lah.
	Itee	Iya kadang seperti itu. Yah aku udah ngelakuin yang aku bisa nih, kembali in lagi sama Tuhan.
135	Iter	Oh, tapi kalau misal yang sudah kamu usahakan itu ternyata hasilnya tidak sesuai bagaimana?
140	Itee	Kecewa Mbak, sering banget. Kadang mikir aku itu kenapa sering baca Al-Qur'an, salat tapi kok hasilnya masih gak sesuai ekspektasiku gitu. Tapi ya balik lagi mikir, ya mungkin ini coba an untuk aku gitu.
	Iter	Pada akhirnya pasrah lagi yah K, hehe. nah ngomong-ngomong soal Al-Qur'an, kan ayatnya ada yang panjang, ada yng pendek, nah kamu pernah gak kesendat-sendat gara gara itu?
145	Itee	Iya sering Mbak. Kan biasanya kalau baca Al-Qur'an itu saya sempet melirik lah lanjutannya apa, nah kalau masih panjang terus gak kuat ya saya berhenti. Kalau belum ada tanda berhenti ya berhenti sendiri, gak kuat kan napasnya.
150	Iter	Oh gitu. Nah tapi kamu suka maksain gak, kayak napas udah gak kuat nih tapi tinggal sedikit lagi tuh ada waqof, jadi kamu lanjutin aja?
155	Itee	Iya Mbak sering. Jadi sesak sih, kaya orang cape, pengap gitu kehabisan napas mbak. kadang juga karna ada target, bacanya cepet atau lagi di tungguin temen jadi gak teratur gitu napasnya Mbak
	Iter	Oh jadi ngaruh ke napas juga yah kalau lagi buru-buru, kejar

		target gitu. Nah tapi ngaruh gak sih membaca Qur'an untuk kesehatan mu?
160	Itee	Sepertinya nggak sih mbak, soalnya ketika lagi gak sehat apalagi kalau lagi pusing sakit, untuk lihat tulisan saja bisa tambah pusing, gak kuat juga kalau lagi sakit baca Qur'an.
	Iter	Oh, tapi seru gak sih di Purwokerto?
	Itee	Seru dong Mbak
	Iter	Biasanya yang bikin stres itu apa K?
165	Itee	Laporan Mbak, sama pelajaran yang gak ngerti, itu bikin stres banget. Apalagi harus praktikum juga, sebelum praktikum harus bikin laporan, setelah praktikum juga harus bikin laporan lagi. Kadang juga tugas dadakan, deadlinenya cepet banget, barengan juga sama deadline laporan. Kadang juga masalah temen eh kebawa-bawa kan
170	Iter	Oh jadi seputar laporan praktikum juga deadline tugas juga temen yang suka jadiin kamu kambing hitam yah hehe.
	Itee	Oh. Iya udah segitu saja dulu, nanti kalau ada waktu di lanjut lagi, barankali kamu mau nonton pentas seni kan hehe
175	Iter	Oh iya Mbak boleh. Iya ini mau nonton sih tapi nanti lah.
	Itee	Ya udah, terimakasih banyak ya, tak pamit dulu hehe. Assalamu'alaikum
	Iter	Iya sama-sama Mbak, Wa'alaikumsalam

Kode: SU.S2-K-W2

Subjek 2

Nama interviewee : K
 Hari, tanggal : Kamis, 29 September 2022
 Waktu : 09:30-10:30 WIB
 Durasi : 1 Jam
 Tempat : Rumah Subjek K
 Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari
 Wawancara : 2

Baris	Subyek	Percakapan
1	Iter	Ijin lanjutin wawancara yang kemarin ya K hehe.
	Itee	Iya Mbak monggo.
	Iter	Kamu biasanya kalau baca Qur'an suka ada kesulitan gak?

5	Itee	Iya Mbak ada, biasanya tajwid yang mad itu yang berapa alif gitu.
	Iter	Nah kalau nemuin kesulitan begitu biasanya kamu ngapain?
	Itee	Ya seyakinnnya saja sih Mbak, sebunyinya
	Iter	Oh seyakinnnya yah, tapi paham tajwid kan?
10	Itee	Iya tau lah Mbak, saya dulu kan sekolah Madrasah, dulu kan dari kecil sudah diajari di Madrasah, nah sekarang ada yang sudah lupa Mbak hehe, tapi ya kalau lupa gitu biasanya cari di google sih.
	Iter	Oh jadi ada upaya buat mencari lah yah.
15	Itee	Iya Mbak, kalau lagi senggang biasanya ya dicari di google, ini yang benar apa sih, gimana cara bacanya gitu.
	Iter	Emm begitu, nah kamu sendiri membaca Qur'an ini harapannya apa?
20	Itee	Untuk bekal nanti di akherat Mbak. Bisa jadi penolong gitu nanti. Karna saya mikirnya mana sih amalan yang sekitanya gak berat gitu buat dilakuin.
	Iter	Harapannya berarti bisa menolong kamu nanti di akherat yah. Nah sekarang ada yang bikin kamu pusing nggak sih K?
25	Itee	Ada Mbak, ini bentar lagi kan mau skripsian, ini udah cari judul tapi dosennya nggak ada, ada 1 tapi susah banget di hubungi, pusing Mbak, harus cari judul lain yang dosennya tuh ada gitu.
	Iter	Oalah, dosennya sedikit apa gimana K?
30	Itee	Iya Mbak, kan dibagi dosen pembimbingnya sesuai dengan tema yang dikuasai lah, nah kalau saya sih pengennya ambil tema pengabdian mbak, tapi dosen pembimbingnya cuman ada 1 jadi kan rebutan gitu kan sama yang lain, apalagi dosennya ini susah di hubungi. Jadi pusing cari judul lain dengan tema yang lain.
35	Iter	Oalah.. semangat yah hehe. Nah K kamu kalau lagi banyak pikiran, stres kaya gitu ngaruh di pola makan mu gak?
	Itee	Saya orangnya harus makan, mau tidak mau harus makan, kalau gak bisa lemas malah sakit gitu. Sepusing apapun ya harus lah. Kadang kalau lagi deadline Mbak suka lupa makan, nah setelah itu nanti langsung badan jadi lemas.
40	Iter	Kalau ke pola tidur kamu ngaruh gak?
	Itee	Ngaruh banget Mbak. kalau lagi ada deadline terutama, udahlah ngumpulin niatnya lama, kepikiran deadline, otak juga kadang gak mau diajak kerjasama, jadi ya tidurnya jadi berkurang. Jadi malem banget biasanya.
45	Iter	Oh begitu, nah kalau kamu lagi stres gitu keadaan kamu gimana sih K?
	Itee	Kepala pusing Mbak, apalagi kalau lagi dikejar deadline yah udah pusing banget, lebih sensitif juga sih

	Iter	Oh, nah kalau perasaan mu gimana?
50	Itee	Gak tenang Mbak, kepikiran terus kan. Emosian juga, bawaanya pengen marah mulu. Apalagi kalau banyak tugas terus dibawa ke rumah ya marah-marah terus ke adikku, bandel banget kan sudah di bilangin jangan gangguin, malah gangguin terus ya udah kena marah.
55	Iter	Em jadi adiknya jadi pelampiasan yah hehe
	Itee	Iya Mbak, dilampiasin ke adik. Kasihan sih sebenarnya hehe. tapi ya bandel banget kan.
	Iter	Kalau lagi stres biasanya kondisi pikiranmu gimana sih K?
60	Itee	Gak bisa berpikir jernih Mbak. Kalau lagi gak bisa mikir yang tadinya sudah direncanain pun jadai berantakan Mbak, karena kan jadi gak fokus yah Mbak.
	Iter	Emm begitu, jadi pikiran gak jernih, fokuspun jadi kurang yah. Nah kalau lagi begitu apa sih yang kamu lakuin biar fokus lagi?
65	Itee	Biasanya berhenti dulu sih Mbak, kayak makan atau main HP ya refreshing dulu Mbak, karena kalau di paksain ya gak biasa. Karenakan kan otak juga butuh istirahat kan yah.
	Iter	Em begitu ya. Biasanya gimana sih cara kamu ngungkapin perasaan kamu ketika stres.
70	Itee	Jalan-jalan peke motor sendirian Mbak, kadang kalau lagi ngendarain motor sendirian suka kecepatannya ditambahin, ngebut lah jadi agak merasa enakan lah habis itu, kadang ya marah-marah.
	Iter	Wah bahaya loh itu, gak takut?
75	Itee	Iya mbak, gak ada rasa takut, jadi plong lah hehe
	Iter	Waduhh.. Nah kalau baca Qur'an itu kamu suka ada perasaan menerima, atau pasrah nggak?
	Itee	Iya mbak kalau lagi banyak masalah, lagi putek banget ya larinya ke Al-Qur'an, jadi plong, jadi tenang.
80	Iter	Oh nah menurut kamu apa sih yang membuat Al-Qur'an memberi perasaan seperti itu.
	Itee	Yah mungkin karena Al-Qur'an itu pedoman kita yah, jadi ya udah gitu pas di baca jadi lebih tenang. Sama lebih keingat Tuhan kali ya jadi ya udah lah yah serahin aja ke Tuhan lagi. Pasrahin aja lah gitu.
85	Iter	Oh begitu. Nah kalau baca Qur'an itu ada perubahan gak di cara kamu berpikir?
	Itee	Iya ada mbak, jadi lebih dewasa cara berpikirkmu, terbuka gitu.
	Iter	Apa sih yang membuat seperti itu?
90	Itee	Iya ayatnya sih Mbak, kadang saya lihat ayat dan artinya di sosmed lalu saya inget ayat itu ketika baca Qur'an, jadi mikir lagi kan kaya oh iya yah..
	Iter	Oh begitu.. Nah ketika kamu sedang stres, lalu membaca Qur'an apa sih yang membuat kamu bisa mengendalikan diri? Apa

95		yang ada dalam Al-Qur'an sehingga kamu bisa nih ngendaliin diri kamu untuk misal tidak berbuat macam-macam begitu?
100	Itee	Al-Qur'an itu membuat saya ingat terus sama Tuhan, jadi ketika saya lagi gak bisa ngendaliin diri saya karena saking pusingnya gitu kan udah gak bisa mikir jernih lagi, lalu baca Qur'an inget Tuhan jadi inget lagi jadi agak takut kan berbuat yang macem-macem gitu. Nah kalau udah bisa ngendaliin diri, emosipun terkendali Mbak, jadi agak <i>rereb</i> gitu, adem lah.
105	Iter	Oh begitu, berarti Al-Qur'an juga bisa merdam emosimu juga yah K?
	Itee	Iya Mbak, terkadang. Tapi ya kadang gak bisa langsung ilang gitu emosinya, ya paling agak mendingan aja. Kadang harus di tenangin dulu baru bener-bener ilang gitu.
110	Iter	Gimana sih caranya kamu ngatur pernapasanmu supaya nggak keteteran pas baca Al-Qur'an K?
	Itee	Ya berhenti dulu Mbak, kalau gak ada tanda berhentinya ya berhenti sendiri gitu.
115	Iter	Oh.. Nah pengaturan napas yang kamu lakuin ini dampaknya gak ke perasaan kamu, terutama kalau kamu lagi stres nggak?
	Itee	Kayaknya nggak Mbak, nggak terlalu memperhatikan juga yah Mbak.
	Iter	Oalah begitu. Nah kalau perasaan taubat ketika kamu membaca Al-Qur'an ada gak?
120	Itee	Ada Mbak, apalagi kalau lagi banyak masalah ya hehe, jadi mikir oh iya aku udah nglakuin kesalahan yah gitu. Nah tapi kalau lagi seneng ya udah hehe lupa kadang.
	Iter	Menurut mu apa yang menyebabkan Al-Qur'an itu bisa memunculkan perasaan seperti itu?
125	Itee	Gak tau yah Mbak, perasaan itu muncul aja gitu. Mungkin karena keinget Tuhan jadi ada rasa takut itu kali yah jadi mikir udah lah saya pengen jadi orang yang bener, jangan seperti ini terus begitu.
130	Iter	Emm begitu. Nah perasaan itu berpengaruh nggak ke perasaan stres yang kamu rasakan?
135	Itee	Iya sih Mbak, jadi kan kaya ya udah lepas gitu loh, yang tadinya pusing mikirin dosa-dosa juga kan jadi agak plong karena udah ngrasa ya kayak kemarin salah sekarang udah deh tobat, gak lagi-lagi gitu. Inget juga kan Allah itu pasti mengampuni dosa hambanya ketika dia bertaubat.
	Iter	Emm iya iya. Kita sebagai manusia pasti lah yah ada hal-hal yang kita sukai atau gak kita sukai. Nah ketika membaca Al-Qur'an kamu merasa Al-Qur'an itu bisa mengendaikan diri kamu gak sih dari hal-hal itu?
140	Itee	Balik lagi Mbak, Al-Qur'an itu ngingetin aku ke Tuhan, terus ingat dosa. Jadi mikir kalau saya begini nanti dosa begitu sih.

	Iter	Ngaruh nggak sama kondisi kamu ketika lagi stres?
145	Itee	Iya Mbak, jadi lebih tenang, jadi bisa ngendaliin pikiran kan. Kan jadi enteng lah. Kalau pikiran terkendali kan biasanya kita jadi tau batasannya lah.
	Iter	Oh begitu. Baca Qur'an buat kamu ada perasaan ya udah lah serahin saja sama Tuhan gitu gak?
	Itee	Iya Mbak, kalau lagi stres trus biasanya aku ingat-ingat lagi kaya oh ya ini yang paling baik, ya udah lah gitu.
150	Iter	Apa sih yang membuat Al-Qur'an bisa memberikan perasaan yang seperti itu?
	Itee	Balik lagi Mbak, inget Tuhan, Tuhan sudah atur jalannya, jadi ya sudah terima saja lah. Kita kan gak bisa memaksa kehendak Tuhan
155	Iter	Ada dampaknya gak ke kondisi stres yang kamu rasakan?
	Itee	Iya ada Mbak, karena tadi udah ngrasa ya udah lah aku udah berusaha, selanjutnya pasrahin sama Tuhan aja, jadi ya udah gak dipikirin lagi, gak ada beban gitu rasanya.
160	Iter	Emm jadi lebih lega yah. Ada hal-hal yang kamu benci gak K?
	Itee	Pasti ada Mbak
	Iter	Perasaan kamu bagaimana kalau berkaitan dengan hal-hal yang kamu benci ketika kamu membaca Al-Qur'an?
165	Itee	Jadi mikir ya udah lah yah, apalagi kalau lagi sebel sama orang tuh biasanya setelah baca Qur'an jadi mikirnya ya udah lah yah, Tuhan kan nyiptain manusia dengan berbagai karakter, mungkin udah karakternya dia begitu, ya udah lah maklumin aja lah. Terus juga gak ada pikiran jelek juga sih Mbak kalau habis baca Qur'an
170	Iter	Oh jadi pikirannya bawaanya positif terus yah setelah baca Qur'an itu, jadi walaupun kamu lagi gak suka sama orang jadi ya udah biasa aja lagi gitu yah.
	Itee	Iya gitu Mbak
175	Iter	Selain itu, Al-Qur'an juga buat kamu merasakan rela, rida nggak? Apalagi ketika ada hal-hal yang gak sesuai dengan harapan kamu?
	Itee	Iya kadang begitu mbak, kaya ya udah berarti itu bukan rezeki ku gitu. Karena kan balik lagi yah Mbak, Tuhan itu sudah membuat jalan hidup masing-masing, yang penting berdoa berusaha, lalu pasrahkan sama Tuhan.
180	Iter	Oalah begitu. Kamu kuliah di mana sih K?
	Itee	Di UMP mbak.
	Iter	Oalah nah hari ini ada jadwal kuliah?
	Itee	Ada Mbak nanti jam 11 an, online
185	Iter	Oalah ini sudah jam 10:30 loh, ya udah siap-siap buat kuliah online dulu K, wawancaranya udah aja.

	Itee	Iya Mbak, nanti kalau butuh lagi tinggak kabarin aja yah Mbak
190	Iter	Siap K hehe, makasih loh waktunya, kalau gitu saya pamit dulu deh
	Itee	Iya Mbak sama-sama. Bareng aja Mbak, saya juga mau ke rumah nenek, mau wifian hehe. Susah sinyal kalau disini
	Iter	Oh ya ayo.

Kode: SU. S2-K-W3

Subjek 2

Nama interviewee : K
 Hari, tanggal : Minggu, 23 Oktober 2022
 Waktu : 19:10-21:45
 Durasi : 2 jam 35 menit
 Tempat : Whatsapp
 Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari
 Wawancara : 3

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum, K lagi sibuk nggak ya?
	Itee	Wa'alaikumsalam Mbak, lagi santai ini
	Iter	Oh alhamdulillah, mau wawancara lagi tapi lewat Whatsapp aja bisa K?
5	Itee	Boleh Mbak, monggo.
	Iter	Waktu itu K bilang kalau baca Qur'an itu menimbulkan rasa pasrah dan menerima, nah biasanya itu karena apa K?
10	Itee	Ya ketika sudah berusaha tapi selalu gagal ya sudah Mbak pasrah aja. Ngaji itu buat saya sadar kalau saya cuman manusia biasa punya keterbatasan, ketika sudah usaha tapi selalu gagal ya sudah pasrahkan saja sama Allah.
	Iter	Terus apa lagi K?
15	Itee	Ya kan biasanya orang kalau udah usaha tapi tetep gagal kan kecewa yah mbak, pikirannya jadi negatif terus, nah kalau ngaji itu kayak ya sudah lah di bawa santai, pikirannya enak, gak overthingking terus. Mikir yang baik-baik kayak misalnya ya sudah lah sudah lah yang penting sudah berusaha, toh nanti Allah kasih yang lebih baik. Gitu lah pokoknya.

	Iter	Oh jadi lebih positif yah pikirannya?
20	Itee	Iya Mbak, jadi positif vibes hehe. Pikirannya jadi Islami gitu hehe
	Iter	Pikiran Islami yang kayak gimana tuh?
25	Itee	Iya jadi kalau mau mengeluh, mau ngelakuin hal yang gak bener, mau males-malesan, itu takut dosa. Jadi kan ngejauhin hal-hal yang gak bermanfaat lah. Kan biasanya orang lagi kecewa kan pikirannya suka kalap yah, ngelakuin hal-hal tanpa berpikir, nah kalau ngaji kan jadi bawaanya takut mau berbuat yang nggak baik juga.
	Iter	Hal-hal yang kurang bermanfaat contohnya kayak apa tuh K?
30	Itee	Iya kayak malas, marah-marah, overthinking sama Allah, ngomong kasar ya gitu lah.
35	Iter	Oh jadi kalau pikirannya positif, mikirnya kaya yang Islami-Islami gitu kayak takut dosa mau berbuat yang gak baik juga gitu yah. Nah kalau gitu berarti pikiran sama perilakumu juga terkendalli dong?
40	Itee	Iya Mbak, jadi kan kalau mikirnya udah positif ya enak. Kayak misal nih Mbak aku mikir ah males kuliah, tidur aja lah jatah izinku juga masih banyak gitu kan hehe tapi kan nanti aku pikir lagi lah gak boleh, nanti izinnya gimana masa iya mau bohong, sayang juga gak dapet ilmu, nah kan akhirnya yang tadinya mau bolos jadi gak jadi bolos kan hehe.
	Iter	Nah kalau sudah seperti itu yah K, ada dampaknya nggak sih sama stres yang kamu rasakan?
45	Itee	Pasti Mbak. ya jadi berkurang gitu stresku. Karrena kan tadi yah kalau habis ngeji pikirannya jadi positif terus jadi pikiran-pikiran buruk yang sempet dipikirin ya ilang, jadi optimis lah nggak pesimis lagi. Jadi kan ya udah rasanya enteng aja gitu kan
50	Iter	Oh gitu yah. Nah kan kamu juga pernah bilang nih kalau ngaji juga bikin pikiran kamu terbuka, lebih dewasa juga berpikinya, nah itu contohnya kaya apa sih?
55	Itee	Contohnya, bisa berpikir jernih Mbak, kayak jadi bisa bedain mana yang baik mana yang buruk gitu, lebih sadar oh ternyata yang bener itu begini, oh ternyata salahnya disini, oh ternyata bagusnya begini ya gitu lah. jadi bisa mikir lagi gitu pas lagi mentok gak bisa mikir terutama kan ya sakinnng banyaknya yang dipikirin kali yah Mbak hehe.
	Iter	Oh gitu, jadi yang awalnya udah mentok pusing gak bisa mikir lagi jadi bisa gitu yah, pikirannya jernih lagi.
60	Itee	Iya mbak nanti habis itu jadi gampang banget rasanya ngerjain apa-apa tuh, terus yang udah ke planing juga ya berjalan dengan lancar.
	Iter	Kalau udah gitu kamu bisa menyelesaikan masalahmu sendiri nggak?

65	Itee	Iya Mbak. Karna tadi kan udah bisa mikir lah yah jadi masalah yang lagi tak hadapi juga ya kadang bisa tak selesaikan sendiri tanpa minta bantuan yang lain lah.
	Iter	Oh berdampak nggak sama perasaan stresmu?
	Itee	Pasti, kan masalah teratasi yo stres jadi ilang toh Mbak hehe.
70	Iter	Hehe gitu yah. Apa sih yang membuat Al-Qur'an itu ketika dibaca jadi bikin kamu merasa seperti itu?
75	Itee	Nggak tau yah Mbak. Kalau aku sih yah Mbak, semakin baca semakin ingat sama Allah, semakin ingat dosa, semakin sadar kayak aku ini siapa? Cuman makhluk lemah nggak ada apa-apanya sana Allah gitu sih. Apalagi kalau tau artinya Mbak, tambah kayak ya Allah. Tapi itu kalau niat emang mau baca, kalau niatnya cuman menggugurkan kewajiban sih nggak begitu berasa.
80	Iter	Oh begitu K, nah kan katamu juga ngaji itu bisa bikin kamu lebih sabar yah, nah itu gimana tuh, kayak kenapa bisa gitu loh?
85	Itee	Iya itu yah Mbak, ya kan pas ngaji secara nggak langsung toh Mbak nyebut nama Tuhan kan, jadi ya lebih ingat Tuhan jadi lebih enak, hati lebih tenang, ya kalau hati udah tenang kan gak gampang kesulut emosi toh Mbak. Jadi ya lebih bisa nahan diri biar nggak emosi gitu.
	Iter	Oh begitu. Nah ada dampaknya ke stres mu ki?
90	Itee	Ada lah Mbak, karena kan tadi yah bisa nahan diri hiar gak emosi hati juga lebih tenang kan kkan jadi ya lebih plong gak terlalu yang khawatir banget, rusuh lah
	Iter	Oh gitu K. Nah kan tadii kamu ngomong ngaji itu buat hati kamu tenang, berarti kamu juga ngerasain relaks juga dong pas ngaji
	Itee	Relaks kaya nyaman gitu toh mbak?
95	Iter	Iya K. Ada?
	Itee	Ada dong mbak, makannya bisa tenang kan badan udah nyaman nih.
	Iter	Apa sih yang bikin badanmu relaks, nyaman pas baca Al-Qur'an?
100	Itee	Apa Yah Mbak, kurang tau sih tapi ya begitu.
	Iter	Nah kalau kamu baca Qur'an pas buru-buru terus jadi napasmu gak beraturan masih ngerasa badanmu nyaman?
	Itee	Nggak Mbak. Sesek dadaku capek rasanya. Kayak orang habis lari-lari kehabisan napas.
105	Iter	Ohh, nah masih ngerasain tenang nggak?
	Itee	Nggak sih Mbak.
	Iter	Oh berarti tenang mu kamu rasain ketika baca Qur'an mu lagi gak buru-buru yah
	Itee	Iya Mbak, kalau lagi santai terus niat baca, itu rasanya jadi

110		tenang gitu.
	Iter	Oh begitu. Nah kan katamu dengan ngaji kamu jadi bisa mengendaikan diri dan juga emosi kan, nah berpengaruh nggak ke stresmu?
115	Itee	Iya dong Mbak, kalau udah bisa ngendaliin diri sama emosiku nih yah, perkataan sama perbuatanku kan jadi terkendali kan Mbak jadi gak lagi ngelakuin hal-hal yang buat khawatir atau bikin stres.
120	Iter	Em gitu ya. Nah ngomong-ngomong soal motivasi sama harapan kamu membaca Qur'an nih yah, itu ada dampaknya ke penyebab kamu stres nggak?
	Itee	Nggak ada Mbak, kan aku baca Qur'an itu harapannya buat bekal dan menolong nanti di akhirat yah sedangkan yang biasanya bikin aku stres kan masalah kuliah yah Mbak, jadi ya gak sih.
125	Iter	Oh begitu, nah kalau kamu nih kan gabung di Nasyi'atul 'Aisyiyah itu sudah berapa tauhin sih terus ada nggak pengaruhnya kamu ikut Nasyi'atul 'Aisyiyah sama kebiasaan membaca Al-Qur'an kamu?
130		Berapa yah Mbak, lupa saya hehe, belum lama lama banget kok sekitar 2 tahunan lah kayaknya. Ya gimana ya, lebih ke termotivasi sih Mbak buat rajin lagi membaca, jadi seperti disadarkan gitu setiap 2 minggu sekali itu buat baca Qur'an, ya sama jadi belajar juga sih tentang tajwid, tentang waqaf gitu sih.
135	Iter	Oh begitu K. Ya sudah trimakasih yah K. Maaf mengganggu loh. Nanti kalau butuh lagi masih boleh di lanjut kan? Hehe
	Itee	Iya boleh lah Mbak.
	Iter	Oke K. Terimakasih

Kode: SO. S2-Y-W1

Subjek SO.S2

Nama interviewee : Y

Hari, tanggal : Minggu, 16 Oktober 2022

Waktu : 18:25-20:30

Durasi : 2 jam, 5 menit

Tempat : Whatsapp

Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari

Wawancara : 1

Baris	Subyek	Percakapan
1	Iter	Assalamu'alaikum
	Itee	Walaikumsalam Mbak, kenapa?
	Iter	Mohon maaf mengganggu waktunya bu. Saya mau bertanya-tanya tentang anak bu Y hehe. Apa ibu ada waktu?
5	Itee	Ohh iya monggo
	Iter	Terimakasih bu. Jadi K itu kalau di rumah setiap hari ngaji bu?
	Itee	Iya setiap hari Mbak, cuman kalau lagi sibuk kadang suka lupa
10	Iter	Nah kalau lupa gitu ibu gimana?
	Itee	Paling tak ingatkan Mbak
	Iter	Ohh, nah K kan ikut Nasyi'atul 'Aisyiyah yah bu, nah itu ibu yang suruh atau ikutan sendiri?
	Itee	Ikut sendiri Mbak
15	Iter	Oh, nah K itu orangnya gimana sih bu?
	Itee	Dia itu anaknya nurut, tapi suka marah-marah. Sekalinya marah semuanya jadi kena.
	Iter	Oh biasanya kalau marah itu karena apa bu?
20	Itee	Kalau nggak sreg sama yang dia pengen sama kalau lagi ada masalah
	Iter	Oh, berarti kalau lagi ada masalah suka cerita ke ibu yah
	Itee	Iya kadang-kadang Mbak
	Iter	Nah biasanya kalau cerita itu tentang masalah apa sih bu?
	Itee	Ya seputar temennya sama kuliahnya sih Mbak.
25	Iter	Oh begitu. Nah kalau lagi marah-marah begitu biasanya suka lama atau gak bu?
	Itee	Nggak sih, sebentar doang
	Iter	Oalah. Nah biasanya K ini kalau lagi ada masalah begitu suka ngapain bu?
30	Itee	Yang saya lihat sih suka keluar jalan-jalan.
	Iter	Oh, nah kalau K lagi ada masalah ngajinya gimana bu?
	Itee	Kalau tak perhatiin sih jadi lebih rajin yah sama lebih lama aja gitu ngajinya,
35	Iter	Oh begitu ya bu. Nah bu Y kan juga ikut Nasyi'atul 'Aisyiyah yah, nah itu ibu ikut dari kapan?
	Itee	Udah dari lama banget Mbak. Dulu itu sebelum redup dan bangkit lagi saya sudah ikutan.
	Iter	Oalah. Nah kegiatannya apa aja bu?
	Itee	Ya gitu Mbak pengajian, bakti sosial dan lain-lain lah banyak
40	Iter	Oalah. Nah kalau membaca Al-Qur'annya itu sejak kapan Mbak?
	Itee	Sepertinya sejak diadakan kembali yah sama sejak ada 10

		komitmen itu.
	Iter	Oh begitu yah Mbak.
45	Itee	Iya Mbak
	Iter	Kalau begitu terimakasih atas informasi dan waktunya nggih bu
	Itee	Iya Mbak
	Iter	Mohon maaf mengganggu bu.

Kode: SU. S3-P-W1

Subjek 3

Nama interviewee : P

Hari, tanggal : Selasa, 13 September 2022

Waktu : 16:00-Selesai

Durasi : 40 Menit

Tempat : Madrasah Diniyah (Tempat Subjek P mengajar)

Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari

Wawancara : 1

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Monggo bu di baca dulu, ini ada yang perlu ibu baca terlebih dahulu.
	Itee	Iya Rin. Jadi gimana, apa yang mau di tanyakan?
5	Iter	Iya jadi begini bu, sebenarnya tujuannya diadakan NA di sini itu apa yah bu?
10	Itee	Nah anggota NA itu kan masih muda, harapannya kan kumpul-kumpul yang ada manfaatnya, tidak hanya becanda, ngerumpi, hura-hura yang gak ada manfaatnya. Nah akhirnya kan ya udah aktifin NA aja, dulu kan sempat aktif tapi kan berhenti, nah ketika cabangnya menggerakkan lagi disini juga mikir daripada kumpul nggak ada manfaatnya, mending kumpul di masjid, ngaji, mendengarkan orang kultum, terus berbagi informasi juga, ya seperti itu, kumpul yang ada manfaatnya, seperti semboyan “albirru manittaqa” artinya senantiasa menebar kebaikan untuk kebermanfaatan umat. Nah orang NA kan masih muda-muda jadi jiwa nya masih semangat makannya programnya banyak, seperti diacara pertemuan NA kan ada ngaji, ada kultum, ada 10 komitmen, nah biasanya kalau gak di
15		

20		masjid sih nyanyi mars NA juga, kan ada mars nya. Jadi kumpul-kumpul itu yang ada manfaatnya, pas pertemuan kan ngaji, siapa tau kan dirumah gak ada waktu untuk ngaji, kan mending. 2 minggu sekali ngaji.
	Iter	Nah kenapa hanya 2 minggu sekali bu?
25	Itee	Nah kalau 1 minggu sekali katanya terlalu cepat, sebenarnya bagus ya 1 minggu sekali, tapi karna katany kecepatan ya 2 minggu sekali saja, terus juga kan ada arisannya. Jadi biar arisannya lebih enteng. Yah itu juga mending lah ada manfaatnya, terus kan ada bank sampah juga tiap hari minggu, nah uangnya kan lumayan bisa buat menjenguk anggota yang sakit, untuk kas NA, terus juga transpot pengajian keliling juga, terus juga ngepul listrik itu buat kas juga.
30		
35	Iter	Oh jadi kasnya selain dari setiap pertemuan itu ada bank sampah, sama pengepulan listrik yah bu. Kalau membaca Al-Qur'an di Nasyi'atul 'Aisyiyah sendiri praktiknya dari awal bagaimana bu?
40	Itee	Ketika awal-awal itu memang ada yang memandu, yang di pandu itu ibu-ibu 'Aisyiyah, nah yang memandu waktu ibu M masih hidup itu ibu M, nah ketika ibu M meninggal di ganti ibu B, nah karena waktu itu ibu B sakit akhirnya tadarus biasa bersama-sama, tidak ada yang memandu, nah kalau di NA dari awal sampai sekarang itu tadarus, tidak ada yang mandu, jadi bunyi bersama, kalau ada yang nggak bisa ya ikut-ikut bunyi aja, nah nanti kan lama-lama bisa kan kebawa-bawa gitu kan. Nah bancanya juga berusaha sesuai dengan ilmu tajwid, nah kalau mau mulai itu biasanya di ingatkan bacaan tajwid dan waqaf nya, yang penting kalau ada tanda waqaf "lam alif", dan "shod disambung dengan lam" itu janagan berhenti, soalnya kebanyakan orang kan tahunya waqaf itu berhenti, jarang yang tau tanda waqaf itu artinya berhenti atau terus, jadi setiap mulai mengaji diingatkan tanda waqafnya. Kalau seperti ihfa, idghom, idhar, orang sudah pada mengerti karena kan rata-rata dulu pada sekolah madrasah, jadi ilmu tajwidnya mending.
45		
50		
55		Nah terjemahannya juga di baca, jadi baca ayatnya juga bisa, dan terjemahannya juga paham tentang apa jadi lumayan ada gambaran.
60	Iter	Nah bu P sendiri kan waktu itu bilang kalu di NA juga sambil belajar ilmu tajdwid, ketika ada yang salah itu di benerkan, nah itu membenarkannya bagaimana bu?
65	Itee	Nah benerinnya biasanya kalau baca sudah selesai, kok seperti ada yang salah di ayat berapa tadi bacanya, nah nanti setelah membaca Al-Qur'an itu langsung dibahas, nah itu waktu pertama, nah karena sudah diingatkan, dan mungkin karena sudah dewasa jadi sudah pada ingat mungkin jadi lebih

70		mending, nah kalau yang mad, idhar, ihfa yang biasanya selalu ada, yang penting, nah kalau sudah bisa membedakan itu kan mending, membacanya bakal benar, nah yang suka lupa itu biasanya waqaf, karena kan waqaf jenisnya banyak, dan orang suka tidak tahu arti-arti dari waqaf itu apa, berhenti atau lanjut. Makannya sekarang kalau mengaji yang diingatkan tanda waqafnya.
	Iter	Oh iya. Nah kalau di NA kalau tidak salah ada one day one juz kan bu?
75	Itee	Iya ada di cabang, kalau di ranting belum. Kalau di cabang itu program one day one juz itu khusus bulan puasa. Tujuannya itu ya untuk menambah amalan membaca Al-Qur'an di bulan puasa. Nah itu 1 hari 1 juz targetnya kan 1 bulan 30 juz, jadi selama bulan puasa 30 hari ngajinya ya selesai 30 juz. Kalau bukan bulan puasa 1 juz itu 7 hari. Kalau di cabang itu sudah berjalan 2 tahun lebih.
80		
	Iter	Awalnya ada program seperti itu bagaimana bu?
85	Itee	Awalnya itu anjuran dari PDNA, Pimpinan Daerah Nasyi'atul 'Aisyiyah. Supaya anggota NA itu gemar membaca Al-Qur'an, tidak hanya punya Qur'an disimpan saja tapi juga dibaca. Nah gerakan gemar membaca Al-Qur'an itu dibuktikan dengan mengaji 1 juz 1 hari ketika bulan puasa, dan 1 juz 7 hari diluar puasa, nah itu di cabang Paguyangan. Kalau di PDNA tidak mematok berapa juz berapa hari. Hanya saja nanti ada laporannya ketika sudah selesai membaca Al-Qur'an. Nah yang mengacak juz berapa nya itu bagian keIslaman. Nah kalau minggu ini saya dapat juz 23, berarti minggu besok itu saya dapat juz 24, urut sampai juz 30, kalau sudah kembali lagi, jadi nanti 1 orang itu bisa selesai 30 juz. Nah nanti selesainya lihat pas awal mulai dari juz berapa. Nah kalau yang 1 juz 7 hari saya selalu selesai. Nah di ranting tadinya mau diadakan tapi orang-orangnya tidak mau. Mungkin terlalu berat dan gak ada waktu
90		
95		
	Iter	Oh jadi ada program seperti itu yah bu. Nah ibu sendiri baca Qur'annya pas kapan?
100		
	Itee	Kalau saya setiap hari pas lagi ada waktu senggang, biasanya setelah maghrib, selelah mengajar anak-anak mengaji, ya disela-sela waktu menjelang isya, kalau ada waktu tapi, kluau nggak ada ya habis isya.
105	Iter	Oh ibu sendiri membaca Qur'an ini untuk apa sih bu?
	Itee	Iya untuk menenangkan, biar hati jadi adem gitu, ketika hatinya lagi gak mood, banyak pikiran, nah kalau baca Al-Qur'an kan lebih mending, seperti lebih adem gitu. Kalau lagi marah, jengkel baca Qur'an kan jadi agak tenang. Mungkin karena keistimewanya Qur'an yah, lalu juga kan kalau baca Qur'an harus fokus sama ayat yang dibaca, konsentrasi. Jadi
110		

		bisa untuk menenangkan hati sama pikiran gitu.
	Iter	Oh, biasanya apa sih bu yang buat ibu seperti stres banget itu?
115	Itee	Yah namanya juga orang hidup kan mba, punya kerjaan, punya suami, punya anak, ya yang bikin marah stres ya seputar anak, suami, pekerjaan. Yah yang setiap hari dihadapi. Yah tiap hari menghadapi anak-anak, ya wajar kalau stres lah.
120	Iter	Oh gitu. Tapi ibu pernah gak, lagi sakit terus membaca Al-Qur'an jadi agak mendingan gitu?
	Itee	Iya pernah, jadi lebih mendingan, jadi lebih adem, mengurangi rasa nggak nyaman. Kan kalau sakit biasanya juga bisa karena banyak pikiran atau khawatir, cemas gitu kan, nah kalau baca Qur'an itu jadi lebih mending aja gitu.
125	Iter	Oh, kok bisa begitu ya bu?
	Itee	Iya mungkin itu keistimewanya Al-Qur'an.
	Iter	Nah yang ibu rasakan atau ibu yakini kenapa kok Al-Qur'an bisa membuat ibu begitu apa?
130	Itee	Ya ada ayat yang membuat hati dan pikiranku itu tenang, nah makanya kalau bisa kan baca Al-Qur'an itu dengan terjemahannya, biar mengerti, kan siapa tahu bisa mengamalkannya. Nah ada beberapa ayat yang selalu membuat saya termotivasi, diantaranya itu surah Al-Insirah yang artinya "sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan", nah itu kan di sebutkan 2 kali, berarti kan Allah sudah menjanjikan bahwapada umatnya jalan yang terbaik, dalam artian tidak selamanya Allah itu membiarkan umatnya dalam keadaan terputuk selama umatnya itu mau berusaha untuk memperbaiki. Lalu ada lagi ayat yang artinya "barang siapa yang melakukan kebaikan, walaupun seberat benda terkecil pun Allah pasti akan membalasnya" lalu ayat berikutnya kan artinya " barang siapa yang melakukan keburukan sekecil apapun Allah akan membalasnya" nah itu ayat yang selalu membuat saya termotivasi banget.
135		
140		
145	Iter	Oh begitu bu, nah ibu kalau membaca Al-Qur'an suka ada perasaan senang atau bangga tidak bu?
150	Itee	Iya jelas. Seperti bangga bisa selesai nih 30 juz. Tapi kalau bulan puasa jujur tidak selesai sih karena nggak ada waktu, godaan juga banyak kan, kaya cape setelah ngajar dan lainnya, yah paling 20 juz sampainya, apalagi kan kalau datang bulan juga, nah itu berat ngejanya. Kalau pas awal sih masih bisa, jadi biasanya disekolahan kalau puasa itu kan tidak makan jadi istirahatnya tak gunakan untuk membaca Al-Qur'an, kadang kalau anak-anak sedang mengerjakan soal ya disela sela itu baca Qur'an.
155		
	Iter	Oh nggih bu, nah apa sih yang ibu harapkan dari membaca Al-Qur'an ini?
	Itee	Yah disamping pengen dapat pahala, buat hati dan pikiran

160		lebih tenang ya untuk melancarkan dalam membaca Al-Qur'an. Yah kalau setiap hari membaca kan mending, lidah jadi terbiasa, jadi pas baca itu nggak gelagapan, lancar, nah kalau jarang-jarang kan gelagapan, tapi kalau setiap hari kan mending.
165	Iter	Iya sih bu hehe. nah kan ayat Al-Qur'an kadang ada yang panjang banget yah bu, nah itu bagaimana ibu mengatur napasnya?
170	Itee	Iya kalau ada tanda waqaf ya berhenti untuk menarik napas, kalau misal belum sampai diwaqaf ya berhenti dulu nati di ulang lagi dari pertengahan. Yah memeng orang yang tau ilmu tajwid kan tidak semua, rata rata kalau hanya membaca Al-Qur'an saja kan bisa, tetapi kan di ilmu tajwidnya tidak tau. Nah ayat yang panjang banget kan orang kalau tidak tahu ilmu tajwidnya kan tidak tahu tanda waqaf, kan tanda waqaf banyak. Nah kalau yang tidak paham kan terusin aja akhirnya kan gak kuat napasnya.
175		
	Iter	Oh begitu bu, tapi ibu pernah nggak membaca Qur'an tapi lagi buru-buru?
180	Itee	Pernah. Jadi kalau ada yang sedang nungguin, ada yang manggil-manggil tapi belum selesai 1 ayat itu terus ayatnya panjang, jadi kan gugup, bacanya cepet jadi ya gak kuat.
	Iter	Nah itu ada efeknya gak bu?
	Itee	Gak sih, karena tadi keburu-buru juga, jadi gak fokus, jadi gak ada efeknya untuk hati dan pikiran.
185	Iter	Oh jadi kalau lagi buru-buru gak ada pengaruhnya yah bu. Nah kalau ibu lagi stres, biasanya apa sih bu yang ibu rasain?
	Itee	Ya sebel, jengkel, marah, terus juga khawatir. Kan orang stres pikirannya kan biasanya yang gak bagus-bagus.
	Iter	Nah biasanya kalau lagi begitu cara ngendaliinnya gimana bu?
190	Itee	Nah biasanya kalau lagi marah, jengkel itu ketika ke sekolah reda sendiri, karna anak-anak kan masih lugu, masih polos, ya suka becanda yah itu juga kan biasa jadi hiburan, terus juga yah salat, ngaji, ngobrol sama temen gitu.
195	Iter	Oh, jadi anak-anak juga jadi salah satupereda ketika suasana hati lagi gak bagus yah bu. Nah ibu sendiri kalau baca Qur'an suka ada rasa menerima dan pasrah gak sih?
200	Itee	Iya ada. Ya tadi yang surah al-Insyiroh tadi saya mengalami, kaya dulu pas sebelum jadi PNS kan honorinya segitu, beda aja kan lingkungan kerja juga pas jadi PNS sama belum itu, terus di lingkungan kerja juga seperti kurang dihormati, selama berapa tahun sekarang Allah ngasi kemudahan, nagasih rizki bisa jadi PNS, nah terus juga itu tadi ayat yang artinya "barang siapa yang melakukan kejahatan sekecil apapun, dia juga akan mendapatkan balasannya", lalu ayat yang artinya "jika kita memudahkan urusan orang, maka Allah akan memudahkan
205		

210		urusan kita” nah itu saya alami sendiri, makanya itu jadi motivasiku. Makannya kadang saya pikir sebisa mungkin harus bisa bantu orang lain, mungkin ketika kita bisa membantu orang lain, Allah juga bisa membantu urusanku gitu. Nah tapi alhamdulillah didiri saya juga terjadi. Ayat ini juga yang membantu saya untuk lebih menerima apa yang sudah terjadi terjadi. Yah namanya orang pasti ada cobaanya, jadi ya berusaha menerima cobaanya lah.
215	Iter	Oh jadi ayat-ayat itu sudah ibu rasakan sendiri yah. Nah kebiasaan membaca Al-Qur’an ini merubah pola fikir ibu gak sih?
220	Itee	Iya. Dulu kan ya kadang putus asa, ya sebenarnya sih wajar yah putus asa itu manusiawi, ya ada lah rasa putus asa, sebel. Nah makannya Al-Qur’an saya ini isinya lipatan-lipatan yang menurut saya penting, yang ngena benget, karena saya kan suka membaca terjemahannya juga. Nah sekarang jadi lebih bisa menerima lah. Ya itu kaya ayat dari surah al-Insyiroh tadi “sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”
225	Iter	Oh begitu bu. Iya untuk hari ini sekian saja bu, terimakasih banyak nggih bu. Nanti mungkin kalau boleh dilanjut lain waktu lagi
	Itee	Oh iya rin bisa, nanti bilang aja.
	Iter	Nggih bu. Nanti saya hubungi kembali.
	Itee	Iya siap.

Kode: SU. S3-P-W2

Subjek 3

Nama interviewee : P

Hari, tanggal : Sabtu, 8 Oktober 2022

Waktu : 10:30-11:30 WIB

Durasi : 1 jam

Tempat : Rumah Subjek P

Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari

Wawancara : 2

Baris	Subyek	Percakapan
1	Iter	Assalamu’alaikum

	Itee	Walaikumsalah Rin, monggo masuk.
	Iter	Nggih bu, terimakasih. Mohon maaf mengganggu nggih bu.
5	Itee	Nggak papa Rin, lagi santai kok. Ini tinggal nungguin cucian aja selesai.
	Iter	Oh lagi nyuci ya bu,
	Itee	Iya tinggal nunggu aja kan nyuci di mesin hehe.
	Iter	Oalah nggih bu. Berarti seharian ini nggak ada rencana apa-apa bu?
10	Itee	Nggak ada, santai di rumah terus hari ini mah Rin.
	Iter	Oh begitu yah bu. Ngomong-ngomong bagaimana sih bu memotivasi diri sendiri biar terus baca Qur'an?
15	Itee	Kan katanya baca Qur'an itu per 1 huruf itu 10 kebaikan, nah karena saya pengen mendapatkan pahala yang bnyak, kebaikan yang banyak ya saya rajin membaca, karena juga kan termasuk ibadah juga.
	Iter	Caranya Ibu mendapat motivasi itu bagaimana bu?
20	Itee	Karena kebiasaan baca ya jadi pengen baca terus. Terus juga pengen dapat pahala, terus biar lancar baca Qur'annya, kan mending kalau setiap hari baca mah, nah terus kan saya ikut program 1 juz 1 minggu, nah itu juga jadi motivasi biar targetnya sampai lah 1 juz. Nah kalau itu motivasi tambahan, kalau yang utama sih tadi. Ya gimana ya rin, udah kebiasaan sih, jadi kalau gak ngaji ya berasa gimana gitu, ada yang kurang lah.
25	Itee	Karena kebiasaan baca ya jadi pengen baca terus. Terus juga pengen dapat pahala, terus biar lancar baca Qur'annya, kan mending kalau setiap hari baca mah, nah terus kan saya ikut program 1 juz 1 minggu, nah itu juga jadi motivasi biar targetnya sampai lah 1 juz. Nah kalau itu motivasi tambahan, kalau yang utama sih tadi. Ya gimana ya rin, udah kebiasaan sih, jadi kalau gak ngaji ya berasa gimana gitu, ada yang kurang lah.
	Iter	Oh begitu yah bu, jadi karena ingin dapat pahala, jadi terus membaca Al-Qur'an di tambah ada tuntutan 1 juz 1 minggu itu yah bu?
	Itee	Iya rin.
30	Iter	Nah ibu sendiri dalam membaca Al-Qur'an kadang menemui kesulitan gitu nggak bu?
35	Itee	Kalau lagi nggak fokus kadang ada yang salah, tapi kan nanti berhenti, dicek, diulang lagi. Ya wajar kan, kadang lagi banyak masalah, banyak pikiran, banyak kesibukan jadi kadang suka nggak fokus begitu.
	Iter	Oh jadi biasanya ada kesalahan dalam membaca ketika lagi nggak fokus yah bu? Nah tapi apa sih yang menyebabkan Ibu ini jadi punya keinginan terus baca Qur'an?
40	Itee	Ya tadi Mbak, karena ingin dapat pahala, sama untuk hati, biar hatinya itu nyaman, tenang, adem. Biasanya sanya sendiri kalau lagi ada yang sedang dipikirin atau ada masalah terus baca Qur'an, ya walaupun sesaat itu hati jadi adem, pikiran tenang gitu sih.
	Iter	Biasanya bu P ini baca Qur'an nya kapan?
45	Itee	Setiap hari, biasanya habis maghrib setelah ngejar ngaji, kalau tidak ya setelah isya, kalau hari-hari biasa yah, nah kalau puasa

		ya ada tambahan, biasanya habis subuh, tarawih, habis salat dzuhur gitu.
50	Iter	Oh jadi kalau puasa itu baca Qur'annya lebih dari sekali yah bu?
	Itee	Iya Mbak. Karena kan sambil ngejar one day one juz juga. Kan saya juga ikut program one day one juz yang diadakan pas bulan puasa itu.
55	Iter	Em iya iya, nah bu P sendiri dapet kemauan buat baca Qur'an tiap hari itu darimana sih bu?
60	Itee	Dari diri sendiri yah rin, karena yang memotivasi hati kan hehe, karena tadi pengen dapat pahala, bisa nenangkan pikiran dan ada ayat tertentu yang waktu itu saya bilang yang memotivasi saya lah. Ayat Al-Qur'an kan nggak mungkin bohong kan, itu kan firman Allah jadi nggak mungkin bohong, kalau kita yakin ya bisa terjadi
	Iter	Oh begitu, nah bu P sendiri kalau lagi stres gitu biasanya keadaanya bagaimana?
65	Itee	Iya kalau lagi banya masalah, stres, gitu ya campur aduk, ya emosi, ya pengen nagis ya banyak lah campur aduk perasaan yang tidak enak gitu, putus asa juga, kayak kok begini gitu. Ya wajar kan itu manusiawi kan.
	Iter	Em iya bu hehe. Nah kalau lagi begitu ada pengaruhnya nggak sama pola makan Ibu?
70	Itee	Iya jelas pengaruh, kadang jadi malas makan, nggak nafsu gitu lah.
	Iter	Oh jadi gak mood gitu ya bu? Nah kalau ke pola tidurnya bagaimana bu?
75	Itee	Iya ngaruh juga. Kalau lagi ada masalah jadi susah tidur. Kan kebanyakan beban pikiran sih, orang kalau lagi banyak yang dipikirin pasti mau tidur ya susah kaya kepikiran terus, padahal udah ngantuk tapi nggak bisa tidur karena kan pikirannya nggak tenang gitu.
80	Iter	Oh begitu, jadi terus kepikiran akhirnya susah tidur nggih bu? Nah kalau lagi stres begitu apa sih yang biasanya ibu lakukan?
85	Itee	Biasanya kalau lagi ada pikiran ya salat, doa nya jadi lebih lama, lebih pasrah, ngajinya jadi lebih sering. Soalnya dipikiranku itu aku punya masalah apa, diceritakan ke orang juga percuma, kadang malah tambah ruwed, kadang juga kan nggak bisa menjaga. Ya sebenarnya wajar sih, namanya juga manusia yah, tapi kan jadi saya gimana gitu. Nah saya itu nggak suka, mending curhatnya sama Tuhan. Jadi salatnya lama, baca Qur'an, Jarang lah curhat sama orang. Paling kalau
90	Itee	sama orang ceritanya masalah umum kaya pekerjaan, organisasi atau apa gitu, kalau masalah pribadi gak deh.
	Iter	Oh begitu bu, nah biasanya Ibu ngungkapin perasaan stres Ibu itu bagaimana?

95	Itee	Ya itu tadi, salat, ngaji, berusaha fokus, nyari hiburan biar nggak kepikiran, kayak becand di sekolah, main gitu. Ya kepancing emosi ya sering. Lagi banyak pikiran, anak-anak pada rewel, bandel ya emosi lah tapi ya hanya sesaat itu gitu.
	Iter	Nah biasanya untuk meredam emosi tadi apa yang ibu lakukan?
100	Itee	Ya itu cari hiburan, becanda, main, ada kegiatan apa tak ikutin. Jadi pikiran itu nggak fokus ke situ. Kan kalau main gitu kanfokusnya kesitu. Kalau lagi bareng temen kan lebih mending, pikirannya bisa teralihkan.
	Iter	Biasanya kalau lagi begitu yang dipikirin apa sih bu?
105	Itee	Ya masalahnya itu sih. Kadang kerjaan, kadang ya sama suami atau sama anak. Kesel dirumah ya di bawa main, refreshing gitu kan mending. Walaupun cuman sesaat itu. Kadang kalau lagi ada masalah sama suami ya paling mikirnya ya udah lah biarin aja, ikuti aja, jalani aja. Ya saya juga berusaha lah walaupun kadang hati mah rasanya udah nggak karu-karuan yah. Tapi ya sudah lah pasrah.
110		
	Iter	Kondisi pikiran Ibu bagaimana?
	Itee	Jadi lebih ke nggak fokus aja sih. Karena kan banyak yang di pikirin kan.
115	Iter	Oh begitu, nah Ibu sendiri merasa ada perbedaan nggak sebelum dan sesudah membaca Al-Qur'an?
120	Itee	Kalau lagi ada masalah ya ada, apalagi kalau nemu ayat yang pas sama yang lagi dirasa.maksudnya kaya sebelumnya kan mungkin tingkat emosinya masih tinggi, nah kalau setelah baca Qur'an baca terjemahannya terus ada yang menyentuh begitu ya jadi mengurangi emosi, pikiran jadi lebih berkurang.
	Iter	Oh begitu, nah kalau ke kemampuan mengendalikan diri ibu nih, membaca Qur'an itu ngaruh nggak sih bu?
125	Itee	Iya ngaruh, kalau lagi ada masalah tadi ya buat ngerem.
	Iter	Nah menurut ibu apa yang membuat Al-Qur'an itu ketika dibaca membuat ibu mampu mengendalikan diri Ibu gitu?
130	Itee	Kadang secara tidak sengaja kan ada ayat yang bikin mikir, oh iya kok begini, ayat Al-Qur'an kan firman Allah yah jadi kan janji Allah kan ucapan Allah. Ya itu lah allah tidak memberikan cobaan di luar kemampuan habanya. Ya saya mikirnya kesitu, makannya saya berusaha kuat, sabar, karena Tuhan kan juga sudah berfirmman, sesudah kesulitan pasti ada kemudahan. Ya walaupun waktunya sih kita tidak tahu kapan kan yah.
135		
	Iter	Begitu yah bu, nah kan Ibu tadi bilang Al-Qur'an itu bisa mengurangi emosi ibu, nah bagaimana sih cara ibu agar membaca Qur'an itu bisa mengurangi emosi yang sedang ibu rasakan sehingga berdampak ke kondisi stres yang dirasakan

140		gitu?
145	Itee	Bacanya fokus. jadi pikiranku ini jangan macam-macam, berusaha fokus baca Qur'an terus biasanya kan baca Qur'an sama terjemahannya jadi sambil melirik artinya. Jadi aku itu kalau baca Qur'an sama terjemahannya itu lebih fokus, kadang sambil di cerna kan terjemahannya.
	Iter	Oh kuncinya fokus yah bu? Nah kalau lagi baca Qur'an gitu suka ada perasaan menyesal yang muncul nggak sih bu?
150	Itee	Ada, pas lagi ada masalah terutama yah, terus nemu ayat yang kayaknya sesuai gitu, kadang jadi mikir, kok aku kaya gini sih gitu. Ada niatan memperbaiki juga kalau sudah mikir oh iya mungkin aku yang salah gitu.
	Iter	Nah perasaan itu ngaruh nggak bu sama kondisi ibu ketika lagi stres?
155	Itee	Iya ngaruh. Contohnya kalau lagi ada masalah sama suami, kesel gitu, kadang kalau habis baca Qur'an sama terjemahannya terus ternyata pas banget sama keadaanku saat itu jadi kadang langsung minta maaf sama suami, kadang juga ke suami nyindir kayak ini surah ini ayat segini dibaca, dibuka, isinya apa karena suami juga bawa Qur'an terjemah kan.
160		
	Iter	Oh, nyindirnya lewat surah ya bu hehe. Suami bu P ini kerjanya dimana sih bu?
	Itee	Di Jakarta
	Iter	Nah pulanginya berapa bulan sekali bu?
165	Itee	Ya semaunya Rin, buka warung sendiri kan.
	Iter	Oh begitu. Nah Ibu P sendiri kalau baca Qur'an suka ada perasaan taubat yang muncul nggak?
	Itee	Iya ada Rin pasti.
170	Iter	Biasanya apa sih bu yang buat Qur'an itu memberikan perasaan seperti itu ?
175	Itee	Iya itu tadi ada ayat yang ngena terus jadi merasa yang dilakukan kayaknya gak bener, gak bagus gitu, nah nanti kalau salat ya doanya di lebih mantap, saya klau banyak masalah itu doanya sampai nangis, nggak kerasa aja gitu keluar air mata. Kalau baca Qur'an juga suka nggak kerasa udah keluar aja air matanya. Nggak di sengaja begitu.
	Iter	Ngaruh nggak bu sama stres yang ibu rasakan?
180	Itee	Iya jelas Rin, jadi kan ngerasa iya salahku ini, ya berusaha memperbaiki. Nah kalau sudah begitu kan beban pikiran jadi berkurang kan jadi lebih enak aja.
	Iter	Nah selain taubat yang dirasa ketika membaca Qur'an tadi, ada perasaan sabar juga yang muncul nggak bu?
	Itee	Iya kadang kadang yah hehe. Kadang ada, apalagi kalau ayat

185		yang dibaca itu ngena banget. Jadi kaya masa aku ngadepin cobaan kayak gini gampang banget putus asa gitu, ya terus jadi lebih sabar kan. Kalau kita ngadepin masalah dengan sabar kan jadinya nggak terlalu berat banget kan yah, apalagi ya itu tadi inget sama firman Allah bahwa setelah kesulitan akan ada kemudahan.
190	Iter	Balik lagi ke ayat-ayat Qur'an berarti yah bu. Nah selama membaca Al-Qur'an, ada perubahan nggak bu dengan kemampuan ibu mengendalikandiri baik dalam hal-hal yang Ibu sukai atau sebaliknya begitu?
195	Itee	Iya ada peningkatan sih. Balik lagi ke ayat yah, ada ayat tertentu yang membuat saya itu lebih bisa mengendalikan diri, jadi motivasi juga. Kan di Al-Qur'an banyak yang dibahas. Dalam kehidupan kan ada semua di Al-Qur'an kalau kita bisa memahami lah.
200	Iter	Selain itu ada perasaan berserah diri nggak bu, ketika baca Qur'an?
205	Itee	Iya ada. Yang suka di ingat selama ini kan tingkah laku. Ya namanya juga manusia kan yah hehe. Al-Qur'an itu membuat saya introspeksi lah. Mau bagaimanapun juga sudah jadi jalannya, udah di tentukan, kita Cuma manusia yah cuma bisa berusaha, sisanya serahin sama Tuhan lah. Ya udah jalani saja kayak air mengalir, dihadapi saja.
	Iter	Itu juga berpengaruh nggak bu ke kondisi ibu ketika stres?
210	Itee	Iya, pasrahnya kan kaya ya sudah lah jalani saya kaya air mengalir biar enak gitu kan, gak kepikiran terus, biar gak jadi beban. Soalnya kalau menggebu gebu kan nanti makah jadi beban pikiran. Ya udah jalani saja lah, mungkin emang lagi cobaannya gitu kan, biar hati sama pikiran itu enak lah.
	Iter	Oh begitu. Kalau perasaan lebih senang, lebih dekat dengan Allah gitu ada nggak bu ketika baca Qur'an?
215	Itee	Iya yang jelas. Ya yang kaya yang sudah tak bilang. Gak suka curhat ke orang, lebih suka curhat ke Allah, kan biasanya orang kalau curhat itu sama orang yang terdekat yah, nah kalau aku pribadi ketika membaca Qur'an, salat ya beibadah itu jadi semakin dekat jadi lebih nyaman ceritanya kke Allah ketimbang orang lain. Hati juga jadi lebih adem, pikiran juga lebih enteng kan. Ya ada Allah ngapain cerita ke orang lain kan. Belum tentu juga orang lain bisa buat masalah kita jadi lebih ringan kan.
220		
225	Iter	Oh jadi karena merasa dekat sudah punya Allah yang membantu setiap masalah Ibu jadi ya sudah gitu yah bu.
	Itee	Iya begitu lah rin.
	Iter	Nah kalau perasaan rida ada gak bu? Ketika Ibu baca Qur'an suka muncul perasaan rida, kayak ya udah ikhlas aja gitu?
	Itee	Iya ikhlas aya ada, kayak ya udah jalani aja. Ikhlasin aja lah.

230	Iter	Nah kalau kaya gitu masih suka kepikiran nggak bu, meskipun sudah ikhlas gitu?
235	Itee	Ya kadang suka kepikiran, tapi ya udahlah jalani aja, yang penting berusaha, jalani aja semampunya. Toh juga kadang kan ada masalah yang ya udah nanti juga ilang, ngalir aja. Gak harus dipikirin banget. Nanti dengan sendirinya ya hilang sendiri.
	Iter	Apa yang membuat Al-Qur'an itu bisa membuat bu P merasakan ikhlas sih bu?
240	Itee	Balik lagi ke firman Allah yah Rin, setelah kesulitan akan ada kemudahan. Ya idah ikhlas aja, jalani aja, tapi tetap dengan usaha, nanti juga pertolongan Allah bakalan dateng.
	Iter	Oh begitu yah bu. Oh iya bu, kegiatan Di Na itu yang sudah berjalan apa saja sih bu?
	Itee	Pengajian rutin, bank sampah, bakti sosial, pasmina
245	Iter	Pasmina itu apa bu?
250	Itee	Pasmina itu mari belajar bersama Nasyi'atul 'Aisyiah, kaya bimbingan belajar lah, biasanya ada pas puasa, sama anak-anak kecil, biasanya anak-anak madrasah yang jadi objeknya. Ya itu ngaji, tausiyah, ya kegiatan agama lah, buka puasa bersama, nah terus ini juga ngajar ngaji habis maghrib juga program NA, harusnya bersih bersih masjid setiap minggu, tapi itu kaya berat nah itu yang nggak kerealisasi.
	Iter	Berarti setiap tahun ada programnya yang sudah di rencanakan ya bu?
255	Itee	Iya kadang juga spontan, kalau pasa lagi kumpul kan biasanya kaya ada ide apa disalurkan. Nah ada juga yang sudah terencana tapi belum terealisasikan karena waktunya belum sempat, kayak ppraktik salat jenazah, nah nanti ngundang narasumber yang bisa ngajarin caranya mengurus jenazah yang baik dan benar, terus juga kemarin lomba-lomba pas 17 agustus juga
260		
	Iter	Oh banyak yah bu.
	Itee	Iya alhamdulillah.
265	Iter	Iya sudah bu cukup saja lah, terimakasih banyak ya bu atas waktunya.
	Itee	Iya sama-sama. Nanti kalau kurang tinggal bilang aja ya
	Iter	Siap bu. Ya sudah bu barangkali ibu mau melanjutkan nyucinya hehe. Jadi berhenti kan nyucinya.
270	Itee	Iya gak papa santai aja. Nyuci juga sambil ditinggal duduk kan hehe
	Iter	Ya sudah bu, pamit dulu, assalamu'alaikum
	Itee	Iya wa'alaikumsalam.

Kode: SU. S3-P-W3

Subjek 3

Nama interviewee : P
 Hari, tanggal : Sabtu, 22 Oktober 2022
 Waktu : 19:00-21:40
 Durasi : 2 jam 40 menit
 Tempat : Whatsapp
 Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari
 Wawancara : 3

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamu'alaikum, selamat malam. Mohon maaf mengganggu. Ibu sedang sibuk?
	Itee	Wa'alaikumsalam. Lumayan Rin, kenapa?
5	Iter	Mau wawancara lagi bu, lewat Whatsapp saja tapi, kira-kira ibu ada waktu kapan nggih?
	Itee	Sekarang aja Rin
	Iter	Oh ngih bu terimakasih. Nah kemarin-kemarin kan Ibu bilang kalau sakit itu bisa karena banyak pikiran atau khawatir, nah biasanya sakit apa sih bu?
10	Itee	Bisa sakit kepala, bisa juga sakit lambung. Karena biasanya kalau banyak pikiran akan berpengaruh juga ke pola makan atau selera makan jadi berkurang.
	Iter	Oh begitu nggih bu. Nah bu P kan juga pernah bilang kalau ayat Al-Qur'an itu juga membuat hati ibu tenang, nah itu biasanya surah apa dan ayat berapa bu?
15	Itee	Semua ayat kalau di baca dengan tuma'ninah insyaallah akan membuat hati tenang
	Iter	Yang paling menyentuh, paling berasa tenangnya ada bu?
20	Itee	Ada. Banyak ayat yang secara tidak sengaja kita baca pas dengan keadaan kita, misalnya ada ayat yang isinya doa-doa, atau ayat yang bisa membuat kita lebih semangat terutama untuk melakukan hal-hal kebaikan. Ya contohnya surah al-Insyirah ayat 5 dan 6 itu Rin.
	Iter	Oh begitu bu. Nah bu P kan juga kemarin bilang kalau sempat putus asa, nah itu putus asa karena apa bu?
25	Itee	Yah misal kalau lagi ada masalah yang kita rasa berat untuk kita hadapi lah

	Iter	Contohnya apa bu?
30	Itee	Yah masalah kerjaan, masalah keluarga lah. Kayak dulu sebelum jadi PNS kan sempet putus asa lah, honorinya kan kecil, di lingkungan kerja juga kurang dipandang lah.
	Iter	Oh begitu. Nah kemarin kan ibu juga bilang kalau baca Qur'an itu juga bisa buat mengendalikan diri dan emosi ibu, nah itu bagaimana caranya bu?
35	Itee	Iya itu keistimewaan Al-Qur'an. Kalau bacanya santai, nggak buru-buru kan jadi tuma'ninah, terjemahannya bisa sambil di resapi nah dari situ kan jadi lebih ingat Tuhan, lebih sadar diri, jadi lebih di tahan lah emosinya, perkataan dan perbuatannya lebih di jaga lagi, lebih sabar juga kan jadinya. Sedikit-sedikit kan jadi emosinya hilang, stresnya juga hilang
40	Iter	Kalau perasaan cinta dan rindu ketika membaca Al-Qur'an itu ada bu?
45	Itee	Ada Rin, jadi kadang itu kalau lagi halangan jadi pengen banget salat, ngaji gitu.
	Iter	Itu kenapa begitu bu?
	Itee	Mungkin kerena sudah terbiasa ngaji yah, jadi ya pengennya tiap hari ngaji, klaw nggak ngaji rasanya kurang aja.
50	Iter	Nah perasaan yang seperti itu ada dampaknya ke stres yang ibu rasakan nggak?
55	Itee	Ada Rin, hati, pikiran jadi lebih tenang karena kan tadi pikirannya jadi sibuk mikirin Allah aja ya, pikirannya kaya pengen ngaji terus, jadi ya gak ada waktu buat mikir yang negatif-negatif lah jadi kan lebih ringan yah, gak da beban yang dipikirin sih.
	Iter	Oh jadi fokus mikirin gusti Allah yah bu. Nah kan kata bu P kan baca Qur'an itu bisa bikin hati tenang. Nah pas hati ibu jadi tenang tubuh ibu jadi relaks dan santai nggak?
	Itee	Iya Rin, badan rasanya enak aja, nyaman gitu.
60	Iter	Nah kalau bu P baca Qur'annya buru-buru nih, napasnya gak teratur, tubuh ibu masih merasa enak nggak?
	Itee	Iya kalau buru-buru kan jadi gelagapan yah kadang juga banyak yang jadi salah, ya napasnya jadi kaya orang cape gitu, engap lah. Ya ke tubuh agak kurang enak yah.
65	Iter	Oh berarti napas yang teratur bisa buat ibu relaks yah, di tubuh jadi enak beda kalau pas bacanya buru-buru.
	Itee	Iya Rin.
	Iter	Ada dampaknya nggak bu ke stres ibu?
70	Itee	Ada, karena lebih tenang kan yah jadi sedikit-sedikit stres jadi berkurang, kalau udah tenang kan jadi gak terlalu khawatir dan cemas sama masalah lah, terus tubuh juga jadi lebih enak ya itu kadang sakit ya agak mendingan lah, emosi

		juga turun.
75	Iter	Oh iya bu. Kira kita motivasi, harapan bu P dalam membaca Al-Qur'an itu ada pengaruhnya ke penyebab stres bu P nggak?
80	Itee	Ada sih Rin, kan motivasi saya membaca Al-Qur'an itu untuk penenang, ladang pahala dan ya itu yang tak rasain Rin, ya jadi kalau ada masalah ya udah lah gak terlalu dipikirin, ya udah baca Al-Qur'an pikiran sama hati itu udah tenang kan
85	Iter	Oh jadi begitu, nah ngomong-ngomong soal Nasyi'atul Aisyiyah nih bu, semenjak ibu bergabung nih ada dampaknya nggak untuk kebiasaan ibu dalam membaca Al-Qur'an?
90	Itee	Ada, jadi lebih rajin, lebih sadar, termotivasi juga rin buat lebih rajin lagi membaca Al-Qur'an. nah apalagi kan kalau saya ikut program one day one juz pas puasa sama 1 minggu 1 juz di hari biasa, jadi termotivasi buat terus baca Qur'an, jadi punya target kan jadi pengen cepet cepet terpenuhi targetnya lah.
	Iter	Oh jadi lebih termotivasi berarti yah bu. Nah bu P kalau baca Qur'an gitu pikiran ibu jadi mikir positif atau mikirin yang aneh atau gimana gitu nggak bu?
95	Itee	Iya jadi positif terus mikirnya Rin, ya yang sudah saya bilang kan, orang stres itu juga kadang jadi putus asa, pikirannya jadi negatif terus.
	Iter	Apa yang membuat ibu jadi berpikir positif ketika membaca Al-Qur'an?
100	Itee	Kalau saya yah Rin, Al-Qur'an itu kan isinya doa, puji-pujian ke Allah yah, mau berdoa mau memuji Allah masa nggak yakin, malah negatif pikirannya. Terus kalau orang setelah berdoa gitu kan mikirnya jadi positif, karena kan pikirannya udah adem.
105	Iter	Gitu yah bu. Kegiatan membaca Al-Qur'an yang ibu lakukan setiap hari berdampak nggak sama rasa tanggungjawab ibu?
	Itee	Pasti yah, baca Al-Qur'an membuat saya itu ingat dosa jadi kalau mau nggak bertanggungjawab sama apa yang sudah menjadi kewajiban saya, ya mikir lagi rin.
110	Iter	Oh iya iya. Nah ibu bilang kan ibu pernah putus asa, nah setelah membaca Al-Qur'an menemukan motivasi hidup ada perubahan dalam tujuan hidup ibu?
115	Itee	Ada. kalau sekarang saya ingin hidup saya itu berarti lah bagi orang lain, makannya sebisa mungkin bisa membantu orang lain, barangkali kan nanti Allah juga membantu saya gitu. Kan ada ayat yang kalau tidak salah artinya begini "jika kita memudahkan urusan orang lain, Allah akan memudahkan urusan kita".

120	Iter	Oh begitu bu. Nah baca Al-Qur'an itu bantu bu P menyesuaikan diri dengan keadaan yang ibu alami nggak?
	itee	Cukup membantu saya menyesuaikan diri sih rin. Baca Al-Qur'an tadi kan bikin pasrah, ikhlas dalam menghadapi masalah yah, jadi ya sudah jalani saja.
	Iter	Baca Qur'an tiap hari buat ibu makin bersyukur nggak bu?
125	Itee	Jelas itu. sadar akan nikmat yang sudah Allah kasih lah, jadi nggak ngeluh terus, nggak pusing mikirin yang nggak ada. Kalau nggak disyukuri kan rasanya kekurangan terus yah Rin, lama-lama stres mikirin yang kurangnya itu hehe.
130	Iter	Iya sih bu hehe. Ya sudah bu, sudah malam juga, barangkali Ibu mau istirahat. Terimakasih waktunya nggih bu, mohon maaf mengganggu
	Itee	Iya Rin sama-sama.

Kode: SO. S3-TY-W2

Subjek SO. S3

Nama interviewee : TY

Hari, tanggal : Senin, 17 Oktober 2022

Waktu : 17:25-20:30

Durasi : 3 jam, 5 menit

Tempat : Whatsapp

Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari

Wawancara : 1

Baris	Subyek	Percakapan
1	Iter	Assalamu'alaikum
	Itee	Wa'alaikumsalam
	Iter	Mohon maaf mengganggu waktunya Mas, lagi sibuk nggak yah?
5	Itee	Kebetulan lagi nyantai. Kenapa ya?
	Iter	Jadi begini Mas, saya Rina, mau bertanya tentang bu P apa boleh?
	Itee	Untuk apa yah Mbak?
10	Iter	Jadi saya lagi melakukan penelitian untuk skripsi saya, dan kemarin sudah wawancara bu P, nah sekarang saya mau tanya-tanya tentang kesehariannya bu P.

	Itee	Oh begitu. Iya monggo Mbak
	Iter	Trimakasih sebelumnya Mas. ngomong-ngomong bu P itu orangnya bagaimana sih Mas?
15	Itee	Orangnya baik, bertanggungjawab, pekerja keras juga, gampang bergaul, bukan orang yang pemalu lah. asik juga di ajak ngobrol, pengertian juga Mbak.
	Iter	Oh begitu, suka marah-marah nggak Mas? hehe
20	Itee	Iya paling kalau moodnya gak bagus atau ada yang salah, biasanya suka marah-marah.
	Iter	Oh. Katanya kalau lagi marah sama Mas suke nyindir lewat ayat Al-Qur'an ya Mas?
25	Itee	Haha iya Mbak. kita itu suka sindir-sindiran lewat ayat-ayat Al-Qur'an. Dari pada marah-marah kan mending nyindir lewat ayat Al-Qur'an kan lebih kena gitu.
	Iter	Oh begitu yah Mas. Nah bu P ini kalau lagi marah itu suka lama atau nggak Mas?
	Itee	Nggak sig sebentar doang kalau marah itu
30	Iter	Nah Bu P itu kalau lagi banyak masalah suka cerita ke Mas nggak?
	Itee	Iya sebagai suaminya pasti ada aja yang diceritain yah
	Iter	Suka cerita masalah apa Mas?
	Itee	Paling ya masalah pekerjaan sama anak yang rewel yah.
35	Iter	Ohh begitu Mas. Nah bu P ini rajin baca Qur'an itu Mas yang nyuruh atau bagaimana?
	Itee	Saya nggak pernah nyuruh sih Mbak, tapi ya alhamdulillah sadar sendiri, baca sendiri aja.
	Iter	Oh suka ngingetin buat ngaji gitu nggak Mas?
	Itee	Nggak sih Mbak.
40	Iter	Oh nah kalau ikut Nasyi'atul 'Aisyiyah itu disuruh atau ikut sendiri mas?
	Itee	Ikut sendiri sih. Saya tidak pernah nyuruh istri buat ikut ini itu atau harus seperti ini, seperti itu.
	Iter	Oh berarti atas dasar kemauan sendiri yah Mas.
45	Itee	Iya Mbak.
	Iter	Oh iya sudah kalau begitu, terimakasih nggih Mas, mohon maaf mengganggu
	Itee	Iya Mbak sama-sama.

Kode: SU. S4-I-W1

Subjek 4

Nama interviewee : I

Hari, tanggal : Jum'at, 23 September 2022

Waktu : 16:00-Selesai
 Durasi : 25 menit
 Tempat : Madrasah Diniyah (tempat subjek I mengajar)
 Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari
 Wawancara : 1

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Monggo bu ini di baca terlebih dahulu.
	Itee	Iya Mbak
	Iter	Bu I sejak pan berarti ikut NA?
5	Itee	Dari awal Mbak, berarti dari 2017. Dari awal NA terbentuk di ranting Kretek saya ikut.
	Iter	Oh bu I sendiri membaca Qur'an setiap hari?
10	Itee	Iya. Kalau di rumah alhamdulillah setiap hari, setiap setelah salat subuh sama maghrib. Jadi 2 kali sehari, itu yang disempetin. Kalau ada waktu luang ya saya sempatkan. Yang jelas untuk saya waktu yang wajib itu setelah salat subuh dan maghrib. Kebetulan saya ada 2 grup yang satu one day one juz dan yang kedua 1 minggu 1 juz.
	Iter	oh jadi 2 kali sehari itu yang wajib buat ibu sama kalau ada waktu luang yah bu.
15	Itee	Iya alhamdulillah, meskipun kadang kadang ya yang namanya manusia kadang-kadang terlalu sibuk jadi suka bolong-bolong tapi kalau 1 minggu 1 juz itu insyaallah selalu on time.
20	Iter	Oh iya bu. Apa sih yang memotivasi ibu biar rajin membaca Al-Qur'an?
25	Itee	Jadi begini Mbak, salah satu nama lain dari al-Qur'an itu kan asy-Syifa itu yang artinya obat, obat bagi penyakit batin maupun lahir. Saya yakin dan saya percaya ketika saya sebagai seorang pengajar menghadapi murid dengan berbagai karakter, kadang ada gemasnya, kadang ada capeknya, jadi saya selalu menyempatkan membaca Al-Qur'an karena itu, Al-Qur'an itu asy-Syifa, obat bagi segala macam penyakit, terutama batin yah.
	Iter	Oh dari mana sih bu ibu dapat motivasi membaca Al-Qur'an?
30	Itee	Mungkin sudah terbiasa yah mbak, dari dulu sudah di didik, ya mungkin itu awalnya paksaan yah, dipaksa orang tua, nah setelah dipaksa kan kemudian ada timbul rasa terbiasa. Setelah dipaksa maka akan terbiasa dan sudah menjadi kebiasaan. Jadi saya sudah diajari ngaji, ngaji, ngaji jadi terbiasa.
35		
	Iter	Oh jadi awalnya dari dipaksa orang tua akhirnya jadi timbul

		ketterbiasaan yah bu. Nah apa sih dampak dari membaca Al-Qur'an yang sudah ibu rasakan?
40	Itee	Iya, kalau tidak ngaji sehari aja kayaknya sudah punya hutang aja. Nah kalau dampaknya ketika kita sudah membaca Al-Qur'an insyaallah hati kita jadi lebih tenang, lebih tentram, pikiran juga lebih adem, itu sih yang sudah pasti.
	Iter	Nah itu dari segi batin yah bu, kalau dari segi fisik sendiri, apa yang ibu rasakan?
45	Itee	Biasanya kalau sakit, kadang kalau dirasa sakit perut atau apa ya itu Mbak, benar-benar menjadi obat, yang penting kita yakin yah, Al-Qur'an itu sebagai obat baik fisik maupun batin. Itu kalau saya.
	Iter	Berarti dampaknya besar yah bu?
50	Itee	Iya alhamdulillah, langsung dampaknya. Terutama batin. Kalau lagi stres atau lagi gundah gulana lalu membaca Al-Qur'an, ya otomatis dengan sendirinya juga susah untuk berhenti Mbak, mungkin karena saking menikmatinya, saking ademnya. Kayaknya kalau baca Al-Qur'an batinnya langsung tenang gitu.
55		
	Iter	Oh begitu yah bu. Nah ibu sendiri kalau lagi stres biasanya itu karena apa sih bu?
60	Itee	Nah itu, saya kan biasa menghadapi anak-anak dengan berbagai macam karakter, itu juga membuat saya stres, kemudian pekerjaan yang menumpuk, terus mood. Karena wanita kan biasanya moodnya suka ilang yang. Yah mungkin faktor utama nya itu sih pekerjaan dan ngehadapin anak didik.
	Iter	Nah biasanya kalau ibu lagi stres, yang dirasaka itu apa bu?
65	Itee	Iya biasanya kalau lagi stres, yang jelas pertama emosi, emosinya memberontak lah hehe, iya mungkin emosinya tidak dikeluarkan secara langsung, tapi dengan diam yah Mbak. nah dengan diam itu kan kita bisa mengekspresikan kalau saya lagi gak mood nih, ya pengennya diam kalau lagi marah. Karena takut kalau ngomong nanti keluar kata-kata yang tidak bermanfaat lah.
70		
	Iter	Oh jadi kalau lagi stres emosinya meledak yah bu tapi diekspresikan dengan diam. Nah kalau lagi seperti itu, biasanya bertahan lama atau nggak sih bu?
75	Itee	Kadang begini Mbak, kadang kalau lagi di sekolah ngadepin anak-anak kan bikin stres juga yah, tapi kadang ada satu momen yang anak-anak itu justru menjadi obat juga yah, kadang perbedaan akarakter itu tadi, ada anak yang kadang mengobati stres saya dengan candaan mereka, dengan kepolosan mereka, nah yang jelas tidak berlarut-larut lah.
80	Iter	Nah kalau bu I sendiri biasanya kalau lagi stres mempengaruhi nafsu makan nggak bu?
	Itee	Kalau saya kalau stres pengennya makan terus.

	Iter	Oh berarti malah bertambah yah bu hehe.
85	Itee	Iya nafsu makan tah tetap. Saya tidak akan mengurangi makan, paling itu moodnya.
	Iter	Nah kalau ke tidur mempengaruhi tidak bu?
	Itee	Tidak sih, soalnya kalau untuk saya itu juga menjadi obat yah, kalau lagi stres, banyak pekerjaan di tinggal tiduritu sudah bisa mengurangi lah.
90	Iter	Oh begitu bu. Nah kalau ibu sendiri ada rasa senang nggak ketika membaca Al-Qur'an?
	Itee	Ya jelas. Kalau habis ngaji itu pikirannya yang pertama tenang. Karena tenang itu kan membuat kita nyaman, membuat kita bahagia yah Mbak.
95	Iter	Nah kalau ngaji ada gak sih bu ayat atau apa yang membuat ibu jadi ingat perbuatan di masa lalu terus merasa menyesal begitu?
100	Itee	Iya pernah Mbak. kan kita kalau setelah mengaji biasanya tidak semua terjemahannya dibaca, nah pernah satu momen itu saya baca yang artinya kurang lebih "kita itu diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang pandai berkeluh kesah, kecuali orang-orang yang mendirikan salat dengan benar" nah disitu saya mikir, ya saya manusia biasa, saya itu banyak berkeluh kesah Mbak hehe. mungkin sudah hukum alam, sudah normal yah, tapi selalu saya garis bawah, kecuali orang-orang yang mendirikan salatnya dengan benar. Yah banyak sih, tidak cuman itu, banyak yang sudah saya alami dan merasa itu salah dan harus di perbaiki, yah contohnya dosa-dosa kecil atau perbuatan yang dilarang oleh Allah, yang terkadang tanpa sengaja kita melakukannya.
105		
110		
	Iter	Oh begitu yah bu. Nah kalau perasaan jadi lebih sabar atau semacamnya itu ada gak bu ketika ibu membaca atau seleh membaca Al-Qur'an?
115	Itee	Itu jelas yah Mbak, tidak hanya membaca, mendengarkan lantunan ayat suci aja hati kita rasanya seperti nyes gitu yah Mbak, kemudian ketika kita membaca itu ya rasanya kaya ada rasa bersalah lalu kemudian untuk menjadi lebih baik lagi kedepannya, terus juga kalau kita membaca Al-Qur'an lalu membaca terjemahannya dan membuat hati kita terenyuh otomatis Mbak itu kaya ya Allah mudah-mudahan selalu diberikan kebaikan terus.
120		
	Iter	Oh begitu yah bu, nah kalau pas membaca Al-Qur'an juga suka timbul perasaan tawakan nggak bu?
125	Itee	Iya pasti yah Mbak, ketika kita membuka Al-Qur'an, membaca. Itu kita sudah menjadi makhluk yang serendah-rendahnya lah, pengennya tawakal terus.
	Iter	Kok bisa bu? Apa yang membuat seperti itu?
	Itee	Ya karena Al-Qur'an itu kan kitab suci kita yah, Al-Qur'an itu

130		bisa menjadi obat, bisa menjadi pembeda antara yang hak dan yang batil kan. Permasalahan apapun kan ada di Al-Qur'an yah Mbak Rina jadi kalau kita baca, kalau kita pelajari, kadang saya suka searching, kalau saya lagi punya masalah ini kita baca surah apa sih, ada di surah apa sih, jadi kita banyak belajar, terutama saya lah yah saya juga masih belaja, jadi kalau ada masalah ini sebetulnya ada di dalam surah apa sih kemudian solusinya apa sih gitu.
135		
	Iter	Oh berarti ibu mencari juga yah bu.
140	Itee	Iya, saya selalu searching di google. Ketika punya masalah ini ada di surah apa kemudian solusinya apa, karena semua solusi kan ada di Al-Qur'an.
	Iter	Iya sih bu hehe. Tapi bu kan sebagai manusia pasti ada hal-hal yang kita inginkan entah itu bagus atau buruk yah, nah ibu sendiri bagaimana cara meredamnya?
145	Itee	Saya selalu percaya dengan sekenario yang Allah buat. Jadi kalau saya pengen ini, tapi Allah tidak kasih, ya berarti itu yang terbaik menurut Allah. Kalau saya itu tidak ambil pusing. Saya itu orangnya punya prinsip yah. Mungkin di keluarga saya saya punya prinsip saya tidak ingin sesuatu yang menjadi keinginan saya tapi saya ingin sesuatu yang itu memang betul-betul menjadi kebuTuhan saya begitu Mbak. jadi saya tidak mau terlalu besar harapan, saya hanya meminta yang terbaik dari Allah saja.
150		
	Iter	Oh jadi memang sudah rela, sudah pasrah yah bu?
155	Itee	Iya Mbak, karena saya percaya, apa yang Allah kasih untuk saya itu yang terbaik.
	Iter	Oh iya iya. Kalau lagi baca Al-Qur'an ada perasaan tambah dekat tambah cinta ke Tuhan gak bu?
160	Itee	Iya iya. Kalau kita buka Qur'an otomatis itu kita sudah merasa makhluk paling rendah hehe, pasti tidak ada rasa ingin menyombongkan diri yah Mbak, kaya ya Allah oh iya saya ini hanya makhluk yang lemah, tidak ada kekuatan apapun lah, jadi tidak ada keinginan menyombongkan diri lah kalau lagi baca Qur'an, kayaknya gak ada sesuatu yang buruk yah Mbak. pengennya baik terus. Karena mungkin juga merasa dekat juga yah merasa lebih seneng jadi gak ada pikiran yang buruk-buruk.
165		
	Iter	Oh begitu bu. Nah ketika ibu baca Al-Qur'an, ada gak sih pola pikir ibu yang berubah akibat dari rajin membaca Al-Qur'an tadi?
170	Itee	Kadang kalau lagi membaca Al-Qur'an sih iya, tapi kan kita manusia biasa yah Mbak, kadang iman kita naik turun, makannya itu tadi saya selalu minta bantuan, saya selalu membaca Al-Qur'an agar iman saya selalu stabil lah. Pikiran juga jadi lebih stabil, karena tadi kuncinya kan Al-Qur'an itu

175		obat baik bagi penyakit lahir maupun batin, lalu juga pembeda antara yang hak dan yang batil yah Mbak?
	Iter	Oh iya bu. Nah kalau membaca Qur'an itu mempengaruhi kefokusannya ibu gak sih bu?
180	Itee	Iya ngaruh Mbak, itu yang sering saya alami. Jadi ketika saya nge-hang, saya baca Al-Qur'an, setelah baca Al-Qur'an alhamdulillah Allah kasih kecerdasan untuk berpikir. Yang penting kuncinya yakin.
	Iter	Oh ngaruh juga yah bu. Nah ibu sendiri kalau lagi membaca Al-Qur'an suka menemui kesulitan-kesulitan gak?
185	Itee	Yah kadang ada yah Mbak, kadang ada tanda waqaf yang saya tidak tahu saya tanyakan ke suami atau saya searching di HP, nah itu sih saya masih suka bingung, ya selain qof, fa shol sama lam, mim, ya selain itu lah. Kadang kan ada yang tulisannya alif, lam, 'ain. Nun. Kaf atau apa itu nah itu saya kadang kurang ngerti, saya selalu tanya kalau ada yang saya kurang pahami saya tanya ke suami atau searching di HP.
190		
	Iter	Oh jadi ibu kalau ada yang kurang dimengerti tanya atau searching sendiri. Nah tapi ibu pernah gak sih membaca Al-Qur'an tapi tergesa-gesa?
195	Itee	Iya sering. Ketika saya salat maghrib terus ngaji tapi ada hal yang harus saya selesaikan, nah itu yang membuat saya kadang ngajinya tergesa gesa. Kurang fokus jadi kadang ya tersendat-sendat.
200	Iter	Nah kalau begitu ngajinya tetap berdampak untuk diri ibu atau tidak?
	Itee	Tetap sih Mbak, cuman kalau lagi tergesa-gesa kan jadi kurang mendalami, kurang menghayati, kurang sreg lah jadi agak berkurang aja dampak yang dirasakan.
205	Iter	Oh jadi tetap cuman berkurang saya yah bu? Nah ibu berarti membaca Al-Qur'an beserta artinya kan ya bu?
	Itee	Iya Mbak tapi kadang tidak semuanya saya baca. Baiknya sih dibaca yah Mbak terjemahannya. Karena mungkin saking banyaknya one day one juz jadi tidak kebaca semua terjemahannya.
210	Iter	Oh tetap ada yang di baca yah bu?
215	Itee	Iya. Jadi gini Mbak, sebenarnya membaca Al-Qur'an itu bukan menunggu waktu sempit tapi menyempatkan untuk membaca, kalau menunggu waktu sempit, mungkin gak ada waktu sempit, apalagi saya kan wanita karir, banyak kesibukan, kalau gak disempatkan ya tidak ada waktu luang untuk membaca Al-Qur'an makannya disempatkan, jangan menunggu waktu luang hehe.
	Iter	Hehe iya bu. Iya mungkin itu dulu saja sih bu, nanti mungkin dilain waktu bisa di lanjutkan lagi hehe
120	Itee	Iya boleh Mbak, tinggal nanti kapan bilang saja

	Iter	Nggih bu, terimakasih banyak ya bu, hehe
	Itee	Iya sama-sama Mbak

Kode: SU. S1-I-W2

Subjek 4

Nama interviewee : I

Hari, tanggal : Rabu, 12 Oktober 2022

Waktu : 08:00-08:30 WIB

Durasi : 30 menit

Tempat : Ruang kelas 5 di SD Negeri 03 Kretek

Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari

Wawancara : 2

Baris	Subyek	Percakapan
1	Iter	Izin lanjutin wawancara nggih bu,
	Itee	Iya monggo Mbak, kemarin sempat tertunda terus yah
	Iter	Hehe nggih bu. Lagi kosong berarti yah bu jam segini?
	Itee	Iya Mbak, itu anak-anak kan lagi olahraga.
5	Iter	Oh iya. Ngomong-ngomong bu I sendiri kalau lagi baca Qur'an itu suka menemui kesulitan gak sih?
10	Itee	Kesulitannya pasti ada Mbak, kadang ada yang susah yah. Biasanya itu waqaf yah, saya masih bingung tentang waqafnya, terus ada tajwid, nah tajwid juga saya pengetahuannya kurang jadi saya suka tanya ke suami , kalau nggak ya cari di youtube atau google gitu.
	Iter	Oh berarti waqaf dan tajwid yah bu biasanya yang menjadi kesulitan ibu. Nah apa sih yang ibu harapkan dari membaca Al-Qur'an ini?
15	Itee	Yang saya harapkan itu yang pertama jelas hati saya menjadi nyaman tentram, kemudian karena kita membaca Qur'an kan kita sambil belajar yah Mbak, apa yang sudah kita baca yang terpenting kita bisa mengamalkannya.
20	Iter	Oh begitu, kalau keinginan membaca ibu sendiri asalnya darimana sih bu?
	Itee	Dari diri sendiri yah Mbak. membaca Qur'an itu sudah jadi prinsip saya lah

	Iter	Oh apa sih bu yang menyebabkan ibu punya keinginan terus membaca Al-Qur'an?
25	Itee	Karena memang prinsip itu tadi Mbak, kemudahan ketika saya galau, ketika saya sedih, ketika membaca Qur'an itu menjadi lebih tenang. Tapi yang utama itu saya luangkan waktu untuk membaca Al-Qur'an. Sesibuk apapun saya akan luangkan waktu untuk membaca Al-Qur'an.
30	Iter	Oh nggih bu, bagaimana sih cara ibu biar bsetiap hari itu bisa membaca Qur'an terus gitu?
35	Itee	Iya kalau sudah prinsip yah pasti. Ya memang pas pertama itu susah Mbak, apalagi kalau kita banyak pekerjaan baik di sekolah maupun di rumah mungkin kalau tidak dipaksakan ya gimana. Iya pokoknya itu kembalikan lagi, pokoknya saya wajib, saya harus membaca Qur'an tiap harinya walaupun hanya beberapa ayat begitu.
	Iter	Oh berarti membaca Al-Qur'an tiap harinya itu buat ibu wajib karena sudah menjadi prinsip ibu begitu nggih bu.
40	Itee	Iya Mbak begitu hehe.
	Iter	Nah kalau ibu lagi nggak fokus, biasanya apa sih yang ibu lakukan biar kembali fokus?
45	Itee	Kalau lagi nggak fokus yah. Ya misal kita lagi ada beban pikiran nih, ketika baca Qur'an ada yang mengganjal karna pikiran kita kan sedang banyak yang dipikirkan, ya mungkin 1 ayat 2 ayat 3 ayat kita masih merasa terbebani dengan apa yang ada di pikiran kita, tapi selah itu insyaallah hilang semua yang ada di pikiran, kiah kembali fokus Mbak
	Iter	Oh jadi membaca Al-Qur'an juga membuat ibu fokus yah.
50	Itee	Iya Mbak
	Iter	Nah biasanya apa sih yang Ibu rasakan sebelum dan sesudah membaca Qur'an?
	Itee	Yang jelas setelah membaca Qur'an itu lebih tenang dari sebelumnya lah, kemudian pikiran juga jadi lebih plong hehe.
55	Iter	Em gitu yah bu. Nah kalau lagi baca Qur'an gitu suka ada perasaan menerima kemudian pasrah dengan apa yang sedang ibu alami begitu nggah?
	Itee	Jelas Mbak, baca Qur'an, kemudian baca terjemahan, nanti ada rasa seperti itu Mbak.
60	Iter	Nah menurut ibu apa sih yang membuat Al-Qur'an itu ketika dibaca menimbulkan perasaan seperti itu?
65	Itee	Yang jelas keyakinan. Kalau kita yakin pada sesuatu insyaallah, Allah pasti akan mempermudah. Kalau saya yakin, ketika saya sakit, ketika saya sedih, Al-Qur'an itu sebagai as-Syifa Mbak, sebagai obat, jadi yang pertama kita munculkan keyakinan dulu bahwa Al-Qur'an ini sebagai obat gitu ya. Insyaallah kalau kita yakin dengan sesuatu, maka Allah juga akan mempermudah urusan kita Insyaallah hehe.

70	Iter	Nah itu ngaruh pada kondisi ibu ketikal lagi stres, banyak pikiran gitu nggak bu?
75	Itee	Ngaruh sekali, tadi saya sudah bilang di awal yah Mbak, ketika kita baca 1 ayat, 2 ayat, 3 ayat itu masih yang ada di pikian masih terpikir, tapi ketika kita sudah menikmati itu kaya ya Allah siapa sih saya, saya ini makhluk yang lemah lah tidak ada yang patut kita banggakan, kita sombongkan. Karena kita kan makhluk yang lemah ya Mbak.
	Iter	Hehe iya bu. Nah kalau dalam hal mengendalikan diri nih bu, Al-Qur'an ini berpengaruh pada kemampuan ibu dalam mengendalikan diri atau tidak bu?
80	Itee	Al-Qur'an dapat mengendalikan diri saya ketika stres itu pasti Mbak. Karena ketika kita sudah membaca dan menikmati itu pokoknya fookus kita hanya ke Allah, untuk ibadah semata, nggak ada pikiran lain. Bahkan tidak hanya membaca, ketika kita sedang menikmati orang yang sedang membaca Qur'an yah Mbak, itu di hati sudah tersentuh, apalagi kalau mohon maaf yah kalau bacanya dengan tajwid yang benar, suara yang benar itu lebih menyentuh.
85		
	Iter	Oh begitu nggih bu. Nah kalau bu I sendiri nih gimana sih caranya bu I mengendalikan emosi?
90	Itee	Yang pertama jelas perbanyak istighfar kepada Allah, walaupun pengennya sih tidak emosi, tapi kan kita hanya manusia biasa yah Mbak sudah menjadi hukum alamnya juga mungkin, yang pasti kalau lagi emosi ya perbanyak istighfar, kalau udah istighfar sudah marah juga paling wudhu Mbak, nah kalau wudhu masih tetap terbawa emosi baru ngaji. Itu yang paling terakhir..
95		
	Iter	Oh berarti istighfar dulu, kalau masih emosi wudhu, kalau masih juga baru membaca Al-Qur'an begitu yah bu.
100	Itee	Iya Mbak. tapi ya biasanya yang paling ngaruh ketika membaca Al-Qur'an sih. Karena kan tadi yah Mbak Al-Qur'an itu ketika di baca, jangankan membaca lah, mendengarkan orang membaca saja bikin tenang, kalau kita tenang, emosinya kan juga turun.
105	Iter	Nggih bu hehe. Ngomong-ngomong kalau ibu baca Qur'an itu, bagaimana sih cara mengatur pernapasannya biar nggak keteteran gitu?
110	Itee	Kalau saya biasanya kalau ngaji itu tidak terburu-buru Mbak, jadi napas saya juga tidak terlalu terengah-engah yah. Jadi saya kalau ngaji biasanya pelan-pelan saya. Kan kalau kita ngajinya ngebut yah kan itu juga di dengar kan kurang ya mohon maaf kurang enak lah ketika kita membacanya terlalu cepat. Tapi kalau kita pelan, Insyaallah menikmati.
	Iter	Berarti pelan-pelan saja yah bu.
	Itee	Iya Mbak.

115	Iter	Nah kalau perasaan taubat nih, ketika ibu membaca Al-Qur'an biasanya ada nggak bu perasaan itu?
120	Itee	Taubat ketika membaca Al-Qur'an ada Mbak, terbesit seperti ya Allah saya banyak dosa, saya banyak kesalahannya. Ketika saya baca terjemahannya, lalu ada kata-kata yang menyentuh, pasti ya kadang-kadang pengen menjadi manusia yang benar-benar lebih baik aja Mbak.
	Iter	Nah itu berpengaruh nggak ke rasa stres yang ibu alami?
	Itee	Ya jelas ketika kita sudah mengakui kesalahan kita kan hati jadi lebih ringan yah Mbak jadi enak aja, nyaman gitu.
125	Iter	Oh begitu, kalau rasa berserah diri gitu ketika membaca Al-Qur'an, ada bu?
	Itee	Pasti. Ketika saya membaca maknanya, ada makna yang menyentuh, saya jelas berserah diri kepada Allah. Jelas itu.
130	Iter	Nah kalau terkait dengan hal-hal yang ibu benci atau tidak suka nih, bagaimana perasaan ibu, terutama pada saat membaca Al-Qur'an?
135	Itee	Ya saya tidak munafik yah, terkadang ada sesuatu hal yang memang saya kurang suka dengan hal tersebut, tetapi ketika kita punya rasa itu, kita harus selalu ingat, ya memang begitu, ada hal-hal yang tidak kita sukai ya kita harus bisa meredam. Kita punya perasaan itu, tapi kita harus meredam. Meredamnya dengan apa, ya semua itu kan termasuk perasaan saya yah, kenapa saya kurang suka dengan ini kan mungkin yang menggetarkan Allah yah, jadi saya kembalikan lagi ke Allah agar apa yang saya tidak suka tidak mengurangi rasa cinta kita kepada Allah itu saja sih Mbak.
140	Iter	Oh begitu bu, saya boleh mendengar ibu membaca Al-Qur'an sekarang? Mungkin beberapa ayat begitu hehe?
	Itee	Iya boleh Mbak, kebetulan ada Qur'an ini hehe.
145	Iter	Alhamdulillah hehe
	Itee	Tak mulai sekarang Mbak, bebas kan surah sama ayatnya?
	Iter	Nggih bu, bebas lah.
	Itee	(mulai membaca – selesai membaca) sudah cukup Mbak?
	Iter	Iya sudah bu cukup terimakasih nggih bu.
150	Itee	Iya Mbak hehe.
	Iter	Ya sudah bu saya kita cukup saja, sekali lagi terimakasih loh bu atas waktunya. Sudah repot-repot meluangkan waktu disela sela mengajar begini hehe.
	Iter	Nggak papa Mbak. saya juga mohon maaf yah di undur terus.
155	Itee	Wah nggak papa bu hehe. ya sudah saya pamit dulu nggih bu.
	Iter	Iya Mbak, hati-hati yah
	Iter	Nggih bu. Assalamua'laikum
	Itee	Wa'alaikumsalam

Kode: SU. S1-I-W3

Subjek 4

Nama interviewee : I

Hari, tanggal : Minggu, 23 Oktober 2022

Waktu : 10:15-11:32

Durasi : 1 jam 17 menit

Tempat : Ruang kelas 5 di SD Negeri 03 Kretek

Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari

Wawancara ke : 3

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamu'alaikun bu I, mohon maaf mengganggu. Lagi sibuk nggak ya bu?
	Itee	Nggak Mbak, gimana?
	Iter	Mau wawancara lagi bu, tapi lewat whatsapp. Bisa nggak bu?
5	Itee	Oh iya bisa Mbak.
	Iter	Nah bu I kan terakhir kali bilang kalau baca Qur'an apalagi sama artinya itu bisa sambil belajar yah, nah itu belajar tentang apa tuh bu?
10	Itee	Banyak hal Mbak, seperti belajar cara membaca yang baik dan benar yah, lalu belajar membedakan yang baik dan buruk, kan Al-Qur'an itu kan pembeda antara yang hak dan yang batil kan, terus juga belajar menyelesaikan permasalahan sendiri lewat Al-Qur'an, kan di Al-Qur'an banyak banget membahas tentang permasalahan kehidupan sehari-hari.
15	Iter	Oh begitu bu. Nah kata ibu kan membaca Al-Qur'an itu membuat ibu merasa lebih menerima dan pasrah. Nah itu ada dampaknya ke stres nggak bu?
20	Itee	Iya pasti ada yah Mbak. seperti yang sudah saya bilang, Allah itu kan akan mempermudah urusan hambanya yah Mbak, jadi ya sudah yang penting yakin dan sudah berusaha, selanjutnya serahin ke Allah, nanti juga Allah bantu mempermudah. Nah kalau sudah seperti itu kan masalah nggak terlalu dipikirkan banget nih, jadi ke stres ya jadi berkurang.
25	Iter	Oh nggih bu. Nah kan kata ibu juga membaca Al-Qur'an itu membuat ibu lebih mampu mengendalikan emosi. Nah kalau emosi udah terkendali nih bu, itu ada dampaknya ke perasaan stres yang ibu rasakan tidak?

30	Itee	Iya pasti lah. kalau emosi udah terkendali kan artinya udah merasa jauh lebih tenang yah Mbak, jadi ya sudah, perasaan stres yang dirasakan pun jauh lebih berkurang, karena hati kan udah tenang adem.
	Iter	Nah bu, ibu kan kalau ngaji pelan pelan, biar napasnya teratur, nah ada dampaknya nggak ke tubuh ibu?
35	Itee	Iya ada, tubuh itu rasanya jadi lebih relaks yah Mbak, lebih nyaman enak gitu, beda ketika bacanya tergesa gesa, napas jadi terengah-engah nggak enak gitu lah. Itu juga kali yah Mbak yang bikin tenang sama badan jadi lebih enak aja.
	Iter	Hehe iya mungkin bu. Ada efeknya ke stres yang ibu rasakan nggak?
40	Itee	Ya ada. Badan udah enak, hati udah tenang, napas juga teratur jadi emosi menurun kan, ya begitujuga dengan stres. Ya udah tenang, emosi udah turun masalah jadi gak terlalu dipikirkan, gak terlalu khawatir lah.
45	Iter	Em begitu bu. Kalau perasaan sabar yang tibul akibat membaca Al-Qur'an ada dampaknya nggak bu ke stres yang sedang ibu rasakan?
50	Itee	Ada. Orang kalau udah punya rasa sabar, mau dihadapkan sama masalah apa juga gak gampang mengeluh, gak banyak mikirin hal-hal yang malah nantinya bikin stres yah. Ya jalanin aja pelan-pelan. Orang sabar kan biasanya hatinya tenang. Jadi ketika dihadapkan dengan masalah ya tenang aja, gak banyak khawatirnya, gak banyak mikirin.
	Iter	Nah kalau perasaan tawakal yang ibu rasakan ketika membaca Al-Qur'an, berdampak juga ke stres ibu nggak?
55	Itee	Iya ada dampaknya mbak. Jadi berkurang lah. seperti yang sudah saya bilang, ketika membuka Al-Qur'an itu kan rasanya kita itu makhluk yang serendah-rendahnya. Makin sadar banyak hal yang diluar batas kemampuan kita. Ya ketika stres karena permasalahan yang menurut kita diluar batas kemampuan atau hal-hal yang tidak sesuai dengan apa yang di harapkan ya sudah tidak terlalu dipikirkan.
60	Iter	Oh begitu. Nah bu kalau perasaan rida yang ibu dapat ketika membaca Al-Qur'an juga berdampak pada stres yang ibu rasakan?
65	Itee	Ada dampaknya Mbak. ya itu, jadi berkurang stresnya. Karena yakin sama skenario Allah. Apapun yang terjadi pada saya, yang saya alami itu sudah kehendak Allah jadi ya saya tidak terlalu ngoyo lah, tidak terlalu memaksakan.
70	Iter	Oh begitu nggih bu. Nah kan kata bu I kalau baca Qur'an itu rasanya nggak ada yang pantas disombongkan yah, nah itu maksudnya gimana bu?
	Itee	Kalau sudah berhadapan sama Allah, kan ngaji sama saja kita sedang berkomunikasi sama Allah, nah kalau di depan Allah

75		apa sih yang pantas dibanggakan dari saya, saya ya cuman manusia biasa, gak lebih hebat dari penciptanya pasti kan, nggak ada hal yang patut kita sombongkan lah di hadapan Allah. Mau menyombongkan apa? Harta benda? Lah wong Allah yang punya alam semesta kok.
80	Iter	nah kalau baca Al-Qur'an nih suka ada perasaan rindu, dekat tambah cinta gitu nggak sama Allah?
	Itee	Pasti ada Mbak. semakin kita menyebut nama Allah kan semakin kita ingat dan merasa tenang nyaman, jadi pengennya deket terus sama Allah, pengen baca Qur'an terus.
	Iter	Nah itu mempengaruhi stres ibu nggak?
85	Itee	Kalau pikiran kita udah fokus sama Allah yah Mbak, ya udah nggak ada pikiran lain lagi, gak ada yang dipikirin selain Allah, termasuk hal-hal yang membuat stres lah yah. Jadi ya tentu ada dampaknya ke stres. Jadi berkurang lah bahkan bisa hilang.
90	Iter	Em gitu yah bu. Ngomong-ngomong ibu kan anggota Nasyi'atul 'Aisyiah nih yah, ada dampaknya ngga sih ibu ikut Nasyi'atul 'Aisyiyah ini ke kebiasaan membaca Al-Qur'an ibu?
95	Itee	Termotivasi untuk baca lebih sering lagi mbak. Ya jadi semenjak ikut NA itu jadi lebih sering lagi baca Qur'an. yang tadinya cuman sehari sekali jadi 2 atau 3 kali. Terus juga belajar yah Mbak tentang tajwid sama waqaf kan yang sering diingatkan.
	Iter	Oh jadi motivasi tambahan gitu yah bu?
	Itee	Iya Mbak, sama kan ada target,, saya ikut program one day one juz sama 1 minggu 1 juz itu.
100	Iter	Ih iya. Nah kan harapan ibu membaca Al-Qur'an katanya sebagai penenang hati serta menambah pengetahuan, nah motivasi ini juga berdampak ke faktor yang membuat ibu stres tidak?
105	Itee	iya ketika ada masalah yang saya tidak tau bagaimana menyelesaikannya ya tidak terlalu dipikirkan, ada Al-Qur'an. tinggal baca dan cari jawabannya di sana.
	Iter	Oh jadi Al-Qur'an juga bisa membuat bu I menyelesaikan permasalahan sendiri yah.
110	Itee	Iya Mbak. kalau lagi ada masalah suka cari di Qur'an, nanti dibaca, di pahami maknanya insyaallah ada jalannya.
	Iter	Oh iya bu, kan terakhir kali ibu bilang kalau ibu membaca Al-Qur'an itu biar imannya itu stabil dan pikirannya juga stabil. Nah pikiran yang stabil itu maksudnya bagaimana bu?
115	Itee	Iya mikirnya nggak yang negatif-negatif, mikirnya itu yang beneran pakai logika tidak di campuri perasaan gitu lah. rasional Mbak lah. Gampangannya pakai logika lah bukan pakai perasaan gitu.
	Iter	Oh begitu bu. Nggih bu nanti saya coba hehe. terimakasih

		nggih bu.
120	Itee	Iya Mbak sama-sama. Namti kalau kurang tinggal kabarin saja
	Iter	Nggih bu, terimakasih.

Kode: SO. S4-U-W1

Subjek SO. S4

Nama interviewee : U
 Hari, tanggal : Senin, 17 Oktober 2022
 Waktu : 19:05-21:00
 Durasi : 1 Jam, 55 menit
 Tempat : Whatsapp
 Nama interviewer : Nisrina Ambar Sari
 Wawancara : 1

Baris	Subyek	Percakapan
1	Iter	Assalamu'alaikum
	Itee	Wa'alaikumsalam Wr. Wb. Ada apa Rin?
5	Iter	Hehe jadi gini pak, saya kan lagi penelitian buat skripsi nah kemarin abis wawancara bu I istri bapak, jadi sekarang saya mau tanya-tanya sama pak U tentang Bu I. Boleh nggak pak hehe?
	Itee	Monggo Rin, mau tanya apa?
	Iter	Bu I itu orangnya gimana sih pak?
10	Itee	Dia itu lemah lembut, sabar benget, nggak pernah ninggin suara ke saya ataupun ke anak-anaknya. Telaten lah.
	Iter	Oh nah kalau di rumah setiap hari ngaji terus pak?
	Itee	Iya ngaji terus.
	Iter	Nah kalau ngaji suka nanya yang susah gitu ke pak U nggak?
	Itee	Iya kalau ada yang gak dia ngerti biasanya tanya sih.
15	Iter	Biasanya tanyanya soal apa pak?
	Itee	Biasanya soal tajwid sama waqaf Rin
	Iter	Oh begitu yah pak. Bu P kadang marah nggak?
20	Itee	Kalau marah biasanya lebih banyak diam sih Rin. Biasanya kalau lagi capek, lagi banyak pikiran lebih banyak diamnya. Dia nggak pernah marah yang ninggiin suara. Paling ya diam aja.

	Iter	Oalah. Nah bu I kan juga ikut Nasyi'atul 'Aisyiyah yah pak, nah itu pak U yang suruh atau bagaimana pak?
	Itee	Nggak Rin, kalau saya terserah istri aja.
25	Iter	Ohh kalau ngaji pak, ada suruhan dari pak U nggak?
	Itee	Alhamdulillah yah tanpa di suruh udah ada kesadaran buat ngaji.
	Iter	Oalah begitu. Terimakasih nggih pak infonya. Mohon maaf mengganggu.
30	Itee	Iya Rin, makasih.

REDUKSI DATA

SU. S1-E

Aspek	Tema	Verbatim
Karakteristik Informan	Umur	37 tahun
	Jumlah anak	Dua
	Keseharian	Anggota Nasyi'atul 'Aisyiyah. ...pagi-pagi repot ini itu, rusuh terus harus berangkat ke sekolah, pulang-pulang banyak pekerjaan rumah... (SU.S1-E-W1: L.119-121)
Dampak bergabung dengan Nasyi'atul Aisyiyah	Lebih rajin membaca Qur'an	Ada Mbak, setelah bergabung di Nasyi'atul 'Aisyiyah itu jadi punya motivasi tambahan untuk membaca Al-Qur'an nya di kencengin lagi, terus juga kan suka di ingatkan tentang waqaf, tajwid lah jadi makin paham lah Mbak. (SU.S1-E-W3: L.120-123)
Faktor Stres	Pekerjaan, ekonomi, anak dan keluarga menjadi penyebab stres	Sebenarnya bukan hanya di pekerjaan saja yang menumpuk yah mbak, kadang kaya gak punya uang, anak, keluarga...(SU.S1-E-W1: L.149-150) Apa ya, paling ya ngeluh masalah rumah tangga seperti anak-anak rewel, keuangan, pekerjaan gitu sih (SO. S1-TS-W1: L.16-17)
Aspek Stres		
a. Aspek fisik-fisiologis	Stres mengakibatkan pusing, mudah lelah, pola makan dan tidur terganggu	...terus pusing, sama jadi gampang banget capek. (SU.S1-E-W2: L.41-42) Ya kalau saya berpengaruh, jadi malas makan, nggak mood makan begitu. (SU.S1-E-W2: L.45-46) Nah itu kalau tidur sih sering terganggu, jadi sering kebangun tengah malam sih Mbak. (SU.S1-E-W2: L.48-49)
b. Aspek emosi	lebih sensitif dan emosional	Yah kalau lagi stres kadang ya jadi lebih sensitif lah lebih emosional... (SU.S1-E-W2: L.40-41)

		...anak-anak rewel bikin marah ya pasti... (SU.S1-E-W1: L.127-128) Jadi suka marah-marah Mbak, sensitif banget koh. (SO. S1-TS-W1: L.16-17)
c. Aspek kognitif-intelektual	Stres menyebabkan kurangnya fokus	...nah kalau lagi di kelas trus nggak fokus biasanya keluar dulu. Karena kan saya ngajarnya kelas bawah harus standby di kelas. (SU.S1-E-W2: 76-79)
d. Aspek perilaku-interpersonal	Stres menimbulkan perilaku malas dan suka menyendiri,	Jelas Mbak, kalau di sekolah ngajar anak-anak kaya malas benget, sebal lah. Tapi ya karna tanggungjawab kan... (SU.S1-E-W2: 75-76) Paling menyendiri Mbak, ngelamun gitu. (SU.S1-E-W2: L.87) ...mikirnya bisa lah pasti bisa, selalu meyakinkan diri sendiri, gak harus lari ke hal-hal yang begituan, yang nggak-nggak, paling ya ke Al-Qur'an, paling enak begitu. (SU.S1-E-W1: L.151-153) Lebih sering Mbak. Yang tadinya cuman 1 kali sehari selebar 2 lembar ya jadi tambah, jadi dua kali sehari, ya kadang sampai 5 lembaran gitu. (SU.S1-E-W3: L.11-13) Ya ngobrol Mbak sama suami lah. (SU.S1-E-W2: L.91) Iya sebagai suaminya pasti ceritanya ke saya Mbak (SO. S1-TS-W1: L.11) Iya Mbak, suka duduk di teras, ngelamun sendirian. Mungkin lagi merenung yah Mbak(SO. S1-TS-W1: L.40-41)
Aspek Kebiasaan Membaca Al-Qur'an		
a. Aspek Motivasi	Al-Qur'an sebagai bekal dunia dan akhirat	Dari diri sendiri, dari sebelum masuk NA sih Mbak... (SU.S1-E-W1: L.219) Yang pertama karena saya orang muslim kan, sering baca-baca Qur'an untuk bekal dunia dan akhirat, sebagai syafa'at lah. Iya

		<p>kesadaran diri lah Mbak. (SU.S1-E-W2: L.20-22)</p> <p>Kalau akhirat kan jelas pahala yah Mbak, kalau di dunia ya kayak petunjuk gitu. Misal seperti yang sudah tak alami itu ketika membaca Al-Qur'an yah Mbak entah kenapa kalau lagi banyak masalah itu ada aja kemudahannya, entah dalam bentuk disadarkan oleh ayat-ayatnya atau bantuan lewat orang lain lah. (SU.S1-E-W3: L.22-27)</p> <p>Petunjuk jalan keluar dari masalah yang sedang tak hadapi itu mbak melalui ayat yang tak baca, jadi setelah baca itu ada aja pikiran oh iya coba kalau seperti ini bagaimana ya? Gitu lah Mbak (SU.S1-E-W3: L.30-33)</p> <p>Contoh seperti masalah pekerjaan nih Mbak, udah bingung yah, mentok lah nah habis baca Qur'an nih suka ada pikiran coba kalau saya lakuin ini, atau coba tak selesaikan dengan cara begini bisa nggak ya, jatuhnya kaya coba-coba gitu Mbak lah, tapi ya itu seringnya berhasil, selesai juga itu masalah, nah jadi kan gak tak pikirin lagi. (SU.S1-E-W3: L.36-41)</p>
b. Kelancaran	Tidak ada kesulitan dalam membaca Al-Qur'an	Nggak sih, karna sudah terbiasa jadi lancar-lancar aja Mbak. (SU.S1-E-W2: L.11)
c. Pemahaman hukum bacaan	Memahami hukum tajwid	Ya alhamdulillah gak ada kesulitan, ya paham lah tajwid, karena kan dulu sekolah Madrasah juga jadi ya lancar saja, apalagi kan di NA juga kadang diingatkan. (SU.S1-E-W2: L.13-15)
d. Keinginan	Al-Qur'an sebagai penolong di akhirat	Dari tanggungjawab sih Mbak, ya sebagai muslim yah, meskipun nggak tau artinya setidaknya kita bisa membacanya begitu. (SU.S1-E-W2: L.32-34)

		<p>Yah itulah Mbak biar nanti bisa menolong di akhirat nanti. (SU.S1-E-W2: L.29)</p> <p>Ada sih Mbak, seperti ya saya membaca Al-Qur'an selain karena pahala kan menginginkan pertolongan, jadi misal ketika saya sedang kesusahan masalah keuangan atau pekerjaan ya tidak terlalu saya pikirkan, Allah pasti akan menolong kok. (SU.S1-E-W3: L.112-116)</p>
e. Kemauan	Terbiasa membaca menimbulkan rasa senang dan bangga	<p>...Tapi alhamdulillah lah setiap hari kalau baca Al-Qur'an sih pasti yah entah cuman 1 lembar atau 2 lembar hehe, rasanya emang beda loh mbak. Kalau gak ngaji itu saya merasa kayak ih sayang benget kayaknya gak ngaji. Nah kalau habis ngaji itu jga ngrasa kayak ih kok tinggal segini aja mau selesai. Pasti itu setiap habis ngaji ada perasaan tinggal sedikit lagi ganti juz gitu, ada rasa seneng lah bangga, kadang juga di hitung tinggal berapa lembar lagi nih ganti juz. Karena senang saya jadi ngaji terus Mbak , yaa sudah kebuTuhan juga sih yah. (SU.S1-E-W1: L.92-101)</p> <p>Ada sih Mbak. kan kalau orang lagi seneng apalagi habis baca Qur'an yah, udahlah tenang kan ditambah seneng ternyata sudah mau khatam aja, ya pasti ada adampaknya ke stres. Kalau lagi stres kan bawaanya murung, pengen marah, nah kalau udah seneng kan pasti juga lupa lah sama yang tadi buat stres Mbak. (SU.S1-E-W3: L.128-133)</p> <p>Iya Mbak. tiap hari kalau nggak ada halangan ngaji terus dia alhamdulillah. (SO. S1-TS-W1: L. 31-32)</p> <p>Nggak sih, memang orangnya rajin baca Qur'an. nggak di suruh pun baca sendiri. Kesadaran diri lah</p>

		Mbak, sudah tua kan hehe. (SO. S1-TS-W1: L. 34-36)
Unsur Terapeutik Ibadah		
a. Unsur katarsis	Membaca Al-Qur'an menimbulkan ketenangan	<p>Iya pasti ada mbak. seperti menunggu waktu subuh itu, misal habis salat malam itu kalau baca Al-Qur'an waktunya itu cepet banget, terus juga kalau paginya baca Al-Qur'an itu siangnya jadi beda, seperti kalau di pekerjaan sudah malas tapi jadi biasa aja, seperti <i>nothing to lose</i>. Biasa aja rasanya gak yang kaya sebal banget atau apa, bahkan saya juga pernah pas puasa itu kalau ngaji, apa aja di ijabah. Ada aja yang berubah, ya meskipun gak tau yah bacanya bener apa nggak, tapi kan katanya yang penting baca, bahkan orang buta saja kan membaca yang penting kan niat membaca lah. (SU.S1-E-W1: L.105-114)</p> <p>Ketika saya mau sesuatu yah mbak seperti kemarin pas bulan puasa itu kan laptop saya sempat rusak lah, pengen ganti yang baru gitu kan, itu alhamdulillah Mbak pas bulan puasa di ijabah sama Allah. Bisa beli laptop baru, kan kalau gak ada laptop pekerjaan ya keteteran yah. (SU.S1-E-W3: L.45-49)</p> <p>Iya merasa lebih tenang gitu mbak. Kayak anak-anak kan biasanya habis maghrib di suruh ngaji suka susah ya kadang sampe buat jengkel lah. Ya setelah ngaji jengkelnya ilang Mbak. kadang juga inget kayak ya Allah udah ngaji sayang banget kalau marah-marah. Terus juga kan buat nyontohin ke anak-anak biar mereka mau ngaji. (SU.S1-E-W1: L.134-139)</p> <p>Nah kalau lagi ada masalah yah mbak itu berasa ngena banget di hati, tenang, ya mungkin manusia</p>

		memang begitu kali ya Mbak, kalau lagi ada masalah... (SU.S1-E-W1: L.170-172)
b. Unsur penerimaan diri dan kepasrahan	Sadar dan pasrah akan segala sesuatu yang telah di gariskan Tuhan	Iya mbak, kadang begitu. Kalau saya sih setelah membaca Al-Qur'an jadi merasa ya sudah lah sudah jadi garisnya. Sebenarnya kalau kita membaca bersama artinya kan lebih bisa merasakan yah Mbak. Ya begitulah Mbak ketika kita membaca al-Qura'an dengan artinya perasaan yang seperti itu lebih terasa gitu. (SU.S1-E-W2: L.105-110) Ayat sama artinya sih Mbak. walaupun saya seringnya gak baca artinya yah Mbak, tapi kalau tau artinya kalau pas baca gitu jadi makin sadar kalau semua orang termasuk saya sudah punya garisnya masing-masing. Jodoh, rezeki, maut itu kan sudah Allah gariskan, ya sudah lah pasrahkan saja yang penting sudah berusaha. Kalau sudah seperti itu kan ya sudah masalah apapun juga jadi dibawa santai aja, gak terlalu dipikirin lah. kalau dipikirin banget nanti stres lagi. Iya kan. (SU.S1-E-W3: L.55-62)
c. Restrukturisasi kognitif	Berpikir positif	Ada sih. Bawaannya jadi mikir positif terus. Karena ayat-ayat yang kita baca itu kebanyakan mengandung doa sama asma Allah yah, jadi ya pas baca fokus sama bacaan, fokus sama Allah, gak berani mikir macam-macam lah. pikirannya ya cuman Allah aja. Sedangkan kalau lagi stres banyak masalah kan kebanyakannya overthinking yah Mbak, negatif terus pikirannya, yah kalau pasa baca Qur'an nih jadi ya udah gitu ilang, positif terus pikirannya. Masalah ya nggak tak pikirin, mikirnya ya udah nanti juga ada

		jalan keluarnya, ya optimis lah. (SU.S1-E-W3: L.79-88)
d. Pengendalian diri dan emosi	Ingat Tuhan berdapak pada kemampuan mengendalikan diri dan emosi	Iya bisa Mbak, kan karena kita jadi ingat Tuhan jadi ya udahlah, balik lagi ke tujuan hidup. Ya seberapa sulitnya hidup kita kan Allah juga pasti membantu kan. (SU.S1-E-W2: L.118-120) Gak terlalu merhatiin Mbak tapi kadang kelihatan lebih santai, lebih tenang nggak marah-marah lagi gitu aja sih. (SO. S1-TS-W1: L. 48-49)
e. Pengaturan pernapasan dan relaksasi	Napas yang teratur dapat menurunkan emosi	Yah mengalir aja mbak, sudah terbiasa jadi ya mengalir saja, misal ada waqaf ya berhenti kalau gak ada ya terus aja. Mungkin karna saya juga bacanya biasa saja jadi gak yang merasa panjang banget. Gak pernah yang engap atau kehabisan napas juga pas di tengah tengah ayat. (SU.S1-E-W1: L.186-190) Pernah Mbak, kalau lagi buru-buru ya suka kesendat sendat gitu lah karna kan gak fokus. (SU.S1-E-W1: L.196-197) Iya mbak, karena kan kalau membaca Al-Qur'an itu napasnya jadi teratur, jadi emosinya juga mereda lah. (SU.S1-E-W2: L.95-96) Iya Mbak, kan salah satu cara meredakan emosi atau marah gitu kan salah satunya dengan pernapasan yah, nah itu saya rasakan ketika membaca Al-Qur'an. (SU.S1-E-W2: L.99-101)
Nilai Tasawuf dalam Membaca Al-Qur'an		
a. Taubat	Ingat Tuhan menimbulkan perasaan menyesal dan ingin bertaubat	Ya ada mbak. Kadang muncul pikiran, kok bisa yah? Terus jadi mikir ya jangan di ulangi lagi, makin sadar aja sih, apalagi udah tua kan. Apalagi kalau inget oh iya ngaji masa mau berbuat yang begitu lagi, rugi banget. Walaupun gak tau

		<p>isinya tapi ya sayang banget lah. (SU.S1-E-W1: L.157-161)</p> <p>Iya ada Mbak. Karenakan jadi Ingat Tuhan yah, jadi kaya aduh iya yah, nyesel kok saya bengini. Apalagi kalau habis pengajian itu, yah tambah sadar lah. (SU.S1-E-W2: L.124-126)</p> <p>Iya ada Mbak, pasti lah. Jadi pengen hijrah, jadi lebih adem juga kan karena sadar tadi sama kesalahan, jadi mikir ya udah perbaiki. Kadang kan yang bikin stres itu pikiran kita sendiri, nah ketika sadar kalau salah, terus tobat kan jadi berkurang lah bebannya. Tinggal ya jangan di lakuin lagi. Kan kadang apa yang kita lakukan juga gak sesuai sama Al-Qur'an hehe. (SU.S1-E-W2: L.129-134)</p>
b. Sabar	Ingat Allah menimbulkan perasaan sabar	<p>Iya Mbak pasti, buktinya saya kan orang yang ketat lah ke anak-anak, bawel lah, tapi kadang yah keingat ayat ayat Al-Qur'an terus ya balik lagi ke diri sendiri lah. (SU.S1-E-W1: L.214-216)</p> <p>Iya tadi yah kan ayat Al-Qur'an itu mengandung asma Allah, jadi pas dibaca juga jadi ingat terus sama Allah, jadi ya sudah, semuanya sudah diatur sama Allah, allah juga pasti membantu setiap kesulitan yang dirasakan, jadi ya sudah, jalani aja, sabar saja lah. (SU.S1-E-W3: L.92-96)</p> <p>Kalau saya merasa kalau ingin apapun atau gak suka sama apa ya dikendalikan sendiri. Lebih ke mikirnya butuh gak, pantas gak gitu. Mungkin juga karena sudah terbiasa membaca Al-Qur'an jadi bisa ngerem sendiri gitu. (SU.S1-E-W2: L.137-140)</p> <p>Iya Mbak jadi ya udah di balikin lagi, pantas gak sih saya begini, benar gak gitu kan, nah kalau sudah</p>

		begitu kan nanti balik lagi ke kebuTuhan, jadi gak terlalu difikirin lagi (SU.S1-E-W2: L.143-45)
c. Tawakal	Menyadari ertolongan Tuhan disetiap kesuliatan menimbulkan perasaan <i>nothing to lose</i> .	Iya ada Mbak. (SU.S1-E-W2: L.149) Kembali lagi ke tujuan kita membaca Al-Qur'an sih Mbak, sebagai syafa'at yah, saya rasa ketika kita mambaca Al-Qur'an kesulitan apapun pasti Allah bantu. (SU.S1-E-W2: L.152-154) Iya mengurangi lah, jadi bebannya berkurang, jadinya kaya ya sudah lah kaya <i>nothing to lose</i> saja lah. (SU.S1-E-W2: L.157-158)
d. Mahabah	Lebih dekat dengan Tuhan	Pasti Mbak, makannya di lakuin. Setiap perbuatan kan pasti ada imbasnya, iya itu setiap ngaji jadi ngerasa lebih deket, makannya kalau gak ngaji itu berasa rugi. Karna manfaatnya itulah makannya dilakuin terus. (SU.S1-E-W1: L.164-167) Hati lebih tenang yah Mbak pasti lah, pikiran juga lebih enak, segala sesuatunya jadi lebih mudah, emosi juga jadi terkontrol yah, lebih sabar, lebih sadar diri, lebih menerima, yah banyak lagi Mbak lah, ya itu terutama ketika banyak masalah, stres, jadi lebih enak, lebih mendingan lah hehe ((SU.S1-E-W3: L.104-108)
e. Rida		Iya Mbak, jadi kaya yasudah lah, biarin aja lah. Gak dipikirin banget. Balik lagi yah Mbak, ya gimana gitu. Kebanyakan ngeluh juga kan gak baik. Jadi kalau baca Al-Qur'an kan jadi sadar diri ya cuman manusia biasa, ya sudah lah ikhlasin aja, udah biarin gitu sih Mbak. (SU.S1-E-W2: L.161-165) ...Yah kalau pasrah mungkin nggak lebih ke legowo mugkin yah, seperti ya sudah lah. Pasti kan apa yang kita baca ada imbasnya, ya Allah juga

		tahu lah mba hehe. (SU.S1-E-W1: L.143-146)
Kecerdasan Intelektual	Mampu menyelesaikan masalah	<p>Yah biasanya ada timbul pertanyaan-pertanyaan kenapa sih bisa kayak gini? Kok bisa? Ini kayak gimana? Solusinya bagaimana? Ya begitu Mbak pertanyaan-pertanyaan yang begitu yang suka muncul... (SU.S1-E-W2: L.64-67)</p> <p>Ya ngaruh Mbak. Cara berpikirnya jadi lebih luas, lebih jernih juga pikirannya, jadi ketika ada masalah ya bisa diselesaikan sendiri lah. Apalagi itu ya kalau tau artinya, pikiran bisa jadi lebih terbuka lah. (SU.S1-E-W2: L.113-116)</p> <p>Ya mungkin karena pikiran tadi pas ngaji jadi adem, enteng, enak lah jadi ya jadi pikiran juga jadi bisa mikir lagi gitu, nggak ruwet, kalau ada masalah solusinya bagaimana, bagusnya bagaimana, jadi bisa menyelesaikan masalah sendiri. (SU.S1-E-W3: L.65-68)</p> <p>Ayatnya kan isinya doa-doa yah Mbak, nah kalau pas kita baca Al-Qur'an sambil memahami artinya, memaknainya kan kita jadi dapat pengetahuan tuh jadi kan pikiran kita lebih terbuka, apalagi kalau yang kita baca itu relate sama apa yang sedang tak alamin. (SU.S1-E-W3: L.72-76)</p>

SU. S2-K

Aspek	Tema	Verbatim
Karakteristik	Umur	20 tahun
	Aktivitas keseharian	...ya sibuk kuliah, kemarin baru selesai KKN Mbak di Kebumen. (SU.S2-K-W1: L.7-8)
Faktor stres	Deadline laporan membuat stres	Laporan Mbak, sama pelajaran yang gak ngerti, itu bikin stres banget. Apalagi harus praktikum juga, sebelum praktikum harus bikin laporan, setelah praktikum juga

		<p>harus bikin laporan lagi. Kadang juga tugas dadakan, deadlinenya cepet banget, barengan juga sama deadline laporan. Kadang juga masalah temen eh kebawa-bawa kan. (SU.S2-K-W1: L.165-170)</p> <p>Ya seputar temennya sama kuliahnya sih Mbak (SO. S1-Y-W1: L.24)</p>
Dampak bergabung dengan Nasyi'atul 'Aisyiyah	Motivasi tambahan dan pembelajaran	<p>Berapa yah Mbak, lupa saya hehe, belum lama lama banget kok sekitar 2 tahunan lah kayaknya. Ya gimana ya, lebih ke termotivasi sih Mbak buat rajin lagi membaca, jadi seperti disadarkan gitu setiap 2 minggu sekali itu buat baca Qur'an, ya sama jadi belajar juga sih tentang tajwid, tentang waqaf gitu sih. (SU.S2-K-W3: L.129-134)</p>
Aspek Stres		
a. Aspek fisik-fisiologis	Stres menyebabkan sakit kepala, sensitif, setra pola tidur terganggu	<p>Kepala pusing Mbak, apalagi kalau lagi dikejar deadline yah udah pusing banget, lebih sensitif juga sih. (SU.S2-K-W2: L.47-48)</p> <p>Saya orangnya harus makan, mau tidak mau harus makan, kalau gak bisa lemas malah sakit gitu. Sepusing apapun ya harus lah. Kadang kalau lagi deadline Mbak suka lupa makan, nah setelah itu nanti langsung badan jadi lemas. (SU.S2-K-W2: L.36-39)</p> <p>Ngaruh banget Mbak. kalau lagi ada deadline terutama, udahlah ngumpulin niatnya lama, kepikiran deadline, otak juga kadang gak mau diajak kerjasama, jadi ya tidurnya jadi berkurang. Jadi malem banget biasanya. (SU.S2-K-W2: L.41-44)</p>
b. Aspek emosi	Emosi meningkat	<p>Gak tenang Mbak, kepikiran terus kan. Emosian juga, bawaanya pengen marah mulu. Apalagi kalau banyak tugas terus dibawa ke rumah ya marah-marah terus ke adikku, bandel banget kan sudah di bilangin jangan gangguin, malah gangguin</p>

		<p>terus ya udah kena marah. (SU.S2-K-W2: L.50-54)</p> <p>Dia itu anaknya nurut, tapi suka marah-marah. Sekalinya marah semuanya jadi kena. (SO. S2-Y-W1: L.16-17)</p> <p>Kalau nggak sreg sama yang dia pengen sama kalau lagi ada masalah. (SO. S2-Y-W1: L.19-20)</p>
c. Aspek kognitif-intelektual	Tidak fokus	<p>Gak bisa berpikir jernih Mbak. Kalau lagi gak bisa mikir yang tadinya sudah direncanain pun jadai berantakan Mbak, karena kan jadi gak fokus yah Mbak. (SU.S2-K-W2: L.59-61)</p>
d. Aspek perilaku-interpersonal	Lebih mendekatkan diri kepada Allah	<p>Biasanya kalau udah ngerasa bersalah, banyak masalah ya kembali deketin Tuhan Mbak, salah satunya ngaji. (SU.S2-K-W1: L.116-117)</p> <p>Kadang sih salat malam, trus dilanjut ngaji, kadang jalan-jalan motoran sendirian, kadang juga introspeksi lah. (SU.S2-K-W1:L.119-120)</p> <p>Jalan-jalan peke motor sendirian Mbak, kadang kalau lagi ngendarain motor sendirian suka kecepatannya ditambahin, ngebut lah jadi agak merasa enakan lah habis itu, kadang ya marah-marah. (SU.S2-K-W2: L.70-73)</p> <p>Yang saya lihat sih suka keluar jalan-jalan (SO. S2-Y-W1: L.30)</p> <p>Kalau tak perhatiin sih jadi lebih rajin yah sama lebih lama aja gitu ngajinya, (SO. S2-Y-W1: L.32-33)</p>
Aspek Kebiasaan Membaca Al-Qur'an		
a. Motivasi	Membaca Al-Qur'an jadi amalan paling sederhana	<p>Motivasinya? Ya karena menurut saya itu wajib Mbak, kan saya orang Islam, jadi amalan apa sih yang bisa saya lakukan, yang mudah begitu, ya ngaji kan. (SU.S2-K-W1: L.19-21)</p> <p>...Ya saya mikirnya misal nggak baca Al-Qur'an itu mikir kadang-</p>

		kadang liat di Instagram atau Tiktok kaya apa sih amalan yang mau kamu bawa selain salat, ya setidaknya amalan yang kecil dulu lah kaya membaca Al-Qur'an. (SU.S2-K-W1: L.27-31)
b. Kelancaran	Kesulitan pada hukum tajwid	Iya Mbak ada, biasanya tajwid yang mad itu yang berapa alif gitu. (SU.S2-K-W2: L.4-5) Ya seyakinnya saja sih Mbak, sebunyinya. (SU.S2-K-W2: L.7) Iya Mbak, kalau lagi senggang biasanya ya dicari di google, ini yang benar apa sih, gimana cara bacanya gitu. (SU.S2-K-W2: L.14-15)
c. Pemahaman hukum bacaan	Kurang memahami tajwid	Iya tau lah Mbak, saya dulu kan sekolah Madrasah, dulu kan dari kecil sudah diajari di Madrasah, nah sekarang ada yang sudah lupa Mbak hehe, tapi ya kalau lupa gitu biasanya cari di google sih. (SU.S2-K-W2: L.9-12)
d. Keinginan	Membaca Al-Qur'an sebagai bekal di akhirat	Dari kecil orang tua itu kan sudah mendidik untuk membaca Al-Qur'an, jadi sampai besar pun ya mikirnya pas kecil aja mau membaca Al-Qur'an, masa udah gede gak mau baca sih, terus emang tuntutan dari orang tua juga sih Mbak. (SU.S2-K-W1: L.34-37) Untuk bekal nanti di akherat Mbak. Bisa jadi penolong gitu nanti. Karna saya mikirnya mana sih amalan yang sekitanya gak berat gitu buat dilakuin. (SU.S2-K-W2: L.18-20)
e. Kemauan	Kontrol orang tua	Biasanya sih 1 hari 1 kali Mbak, habis maghrib gitu, entah itu 1 atau 2 ayat yang penting baca. Oh iya pernah Mbak. nah kalau lagi di rumah kan memang ada kontrol dari orang tua jadi mau gak mau sebisa mungkin baca Al-Qur'an, karena mungkin saya mikirnya itu saya takut sama orang tua, ya mau gak mau harus baca Al-Qur'an hehe.

		<p>Tapi kalau di kosan kan mikirnya ah ya gak ada yang ngawasin inih, terus juga sibuk. Nah kalau begitu kadang 1 minggu pun nggak baca Qur'an. Karena mungkin memang sibuk banget gak ada waktu gitu kan, nah kalau udah pusing banget biasanya baru baca Al-Qur'an hehe, karena kan merasa juga kaya ih saya udah jauh nih sama Allah gitu. (SU.S2-K-W1: L.41-50)</p> <p>Iya setiap hari Mbak, cuman kalau lagi sibuk kadang suka lupa (SO. S2-Y-W1: L.7)</p> <p>Paling tak ingatkan Mbak (SO. S2-Y-W1: L.9)</p>
Unsur Terapeutik Ibadah		
a. Katarsis	Hati dan pikiran tenang	<p>Nah kan saya kalo baca Qur'an itu paling suka pas habis subuh kan, nah hati itu rasanya jadi lebih enak gitu, apalagi kalau semisal lagi stres banget karena tugas kuliah trus baca Al-Qur'an jadi pikiran, hati juga lebih tenang gitu. (SU.S2-K-W1: L.53-56)</p> <p>Iya ada Mbak, kalau lagi sibuk kan biasanya lupa lah, jauh sama Tuhan, nah kalau udah stres baru ngedeketin Tuhan, ya salah satunya dengan membaca Al-Qur'an itu kan, sampai kadang nangis kan kenapa kemarin lagi seneng malah lupa sama Allah gitu, nah sekarang pas lagi banyak masalah baru inget, baru mau baca Al-Qur'an gitu lah Mbak hehe. nah kalau habis baca itu ya jadi agak enteng aja, yang tadinya marah juga jadi agak berkurang lah. Karna mungkin hati udah tenang kali ya Mbak. (SU.S2-K-W1: L.60-68)</p>
b. Penerimaan diri dan kepasrahan	Ingat Tuhan menimbulkan perasaan pasrah	<p>Yah mungkin karena Al-Qur'an itu pedoman kita yah, jadi ya udah gitu pas di baca jadi lebih tenang. Sama lebih keingat Tuhan kali ya jadi ya</p>

		<p>udah lah yah serahin aja ke Tuhan lagi. Pasrahin aja lah gitu. (SU.S2-K-W2: L.82-85)</p> <p>Ya ketika sudah berusaha tapi selalu gagal ya sudah Mbak pasrah aja. Ngaji itu buat saya sadar kalau saya cuman manusia biasa punya keterbatasan, ketika sudah usaha tapi selalu gagal ya sudah pasrahkan saja sama Allah. (SU.S2-K-W3: L.8-11)</p>
c. Restrukturisasi kognitif	Takut dosa menimbulkan pikiran positif	<p>Ya kan biasanya orang kalau udah usaha tapi tetep gagal kan kecewa yah mbak, pikirannya jadi negatif terus, nah kalau ngaji itu kayak ya sudah lah di bawa santai, pikirannya enak, gak overthingking terus. Mikir yang baik-baik kayak misalnya ya sudah lah sudah lah yang penting sudah berusaha, toh nanti Allah kasih yang lebih baik. Gitu lah pokoknya. (SU.S2-K-W3: L.13-18)</p> <p>Iya Mbak, jadi positif vibes hehe. Pikirannya jadi Islami gitu hehe. (SU.S2-K-W3: L.20-21)</p> <p>Iya jadi kalau mau ngeluh, mau ngelakuin hal yang gak bener, mau males-malesan, itu takut dosa. Jadi kan ngejauhin hal-hal yang gak bermanfaat lah. Kan biasanya orang lagi kecewa kan pikirannya suka kalap yah, ngelakuin hal-hal tanpa berpikir, nah kalau ngaji kan jadi bawaanya takut mau berbuat yang nggak baik juga. (SU.S2-K-W3: L.23-28)</p> <p>Iya kayak malas, marah-marah, overthinking sama Allah, ngomong kasar ya gitu lah. (SU.S2-K-W3: L.30-31)</p> <p>Pasti Mbak. ya jadi berkurang gitu stresku. Karena kan tadi yah kalau habis ngeji pikirannya jadi positif terus jadi pikiran-pikiran buruk yang sempet dipikirin ya ilang, jadi optimis lah nggak pesimis lagi. Jadi</p>

		kan ya udah rasanya enteng aja gitu kan. (SU.S2-K-W3: L.44-48)
d. Pengendalian diri dan emosi	Mengendalikan diri dan emosi dengan mengingat Tuhan	<p>Al-Qur'an itu membuat saya ingat terus sama Tuhan, jadi ketika saya lagi gak bisa ngendaliin diri saya karena saking pusingnya gitu kan udah gak bisa mikir jernih lagi, lalu baca Qur'an inget Tuhan jadi inget lagi jadi agak takut kan berbuat yang macam-macam gitu. Nah kalau udah bisa ngendaliin diri, emosipun terkendali Mbak, jadi agak <i>rereb</i> gitu, adem lah. (SU.S2-K-W2: L.98-104)</p> <p>Iya Mbak, terkadang. Tapi ya kadang gak bisa langsung ilang gitu emosinya, ya paling agak mendingan aja. Kadang harus di tenangin dulu baru bener-bener ilang gitu. (SU.S2-K-W2: L.107-109)</p> <p>Balik lagi Mbak, Al-Qur'an itu ngingetin aku ke Tuhan, terus ingat dosa. Jadi mikir kalau saya begini nanti dosa begitu sih. (SU.S2-K-W2: L.140-141)</p> <p>Iya Mbak, jadi lebih tenang, jadi bisa ngendaliin pikiran kan. Kan jadi enteng lah. Kalau pikiran terkendali kan biasanya kita jadi tau batasannya lah. (SU.S2-K-W2: L.143-145)</p> <p>Iya dong Mbak, kalau udah bisa ngendaliin diri sama emosiku nih yah, perkataan sama perbuatanku kan jadi terkendali kan Mbak jadi gak lagi ngelakuin hal-hal yang buat khawatir atau bikin stres. (SU.S2-K-W3: L.14-17)</p>
e. Pengaturan napas dan relaksasi	Napas yang teratur menimbulkan ketenangan dan rasa nyaman	<p>Iya sering Mbak. Kan biasanya kalau baca Al-Qur'an itu saya sempet melirik lah lanjutannya apa, nah kalau masih panjang terus gak kuat ya saya berhenti. Kalau belum ada tanda berhenti ya berhenti sendiri, gak kuat kan napasnya. (SU.S2-K-W1: L.145-148)</p> <p>Ada dong mbak, makannya bisa</p>

		<p>tenang kan badan udah nyaman nih. (SU.S2-K-W3: L.96-97)</p> <p>Iya Mbak, kalau lagi santai terus niat baca, itu rasanya jadi tenang gitu. (SU.S2-K-W3: L.109-110)</p> <p>Nggak Mbak. Seselek dadaku capek rasanya. Kayak orang habis lari-lari kehabisan napas. (SU.S2-K-W3: L.103-104)</p> <p>Iya Mbak sering. Jadi sesak sih, kaya orang cape, pengap gitu kehabisan napas mbak. kadang juga karna ada target, bacanya cepet atau lagi di tungguin temen jadi gak teratur gitu napasnya Mbak. (SU.S2-K-W1: L.152-155)</p> <p>Nggak sih Mbak. (SU.S2-K-W3: L.106)</p>
Nilai Tasawuf dalam Membaca Al-Qur'an		
a. Taubat	Ingat Tuhan menimbulkan rasa takut dan ingin berataubat	<p>Iya pernah. Tapi karna saya baca Al-Qur'an nggak sama artinya jadi setiap baca jadi keinget gitu, mungkin yang lebih ngena itu ketika lihat di instagram atau tiktok lihat trus pas baca Al-Qur'an keinget kalau pernah baca ayat itu nah itu jadi lebih sadar. (SU.S2-K-W1: L.93-97)</p> <p>Ada Mbak, apalagi kalau lagi banyak masalah ya hehe, jadi mikir oh iya aku udah nglakuin kesalahan yah gitu. Nah tapi kalau lagi seneng ya udah hehe lupa kadang. (SU.S2-K-W2: L.120-122)</p> <p>Gak tau yah Mbak, perasaan itu muncul aja gitu. Mungkin karena keinget Tuhan jadi ada rasa takut itu kali yah jadi mikir udah lah saya pengen jadi orang yang bener, jangan seperti ini terus begitu. (SU.S2-K-W2: L.125-128)</p> <p>Iya sih Mbak, jadi kan kaya ya udah lepas gitu loh, yang tadinya pusing mikirin dosa-dosa juga kan jadi agak</p>

		<p>plong karena udah ngrasa ya kayak kemarin salah sekarang udah deh tobat, gak lagi-lagi gitu. Inget juga kan Allah itu pasti mengampuni dosa hambanya ketika dia bertaubat. (SU.S2-K-W2: L.131-135)</p>
b. Sabar	<p>Ingat Tuhan membuat hati lebih tenang dan sabar</p>	<p>Untuk sekarang, mungkin karena saya orangnya emosian, jadi setelah baca Al-Qur'an pun kalau misalnya ada yang bikin marah ya tetep aja marah Mbak, cuman mungkin lebih bisa nahan Mbak, tapi kalau anaknya benar-bener bikin jengkel banget ya marah Mbak. (SU.S2-K-W1: L.72-76)</p> <p>Iya itu yah Mbak, ya kan pas ngaji secara nggak langsung toh Mbak nyebut nama Tuhan kan, jadi ya lebih ingat Tuhan jadi lebih enak, hati lebih tenang, ya kalau hati udah tenang kan gak gampang kesulut emosi toh Mbak. Jadi ya lebih bisa nahan diri biar nggak emosi gitu. (SU.S2-K-W3: L.82-86)</p> <p>Ada lah Mbak, karena kan tadi yah bisa nahan diri biar gak emosi hati juga lebih tenang kan jadi ya lebih plong gak terlalu yang khawatir banget, rusuh lah. (SU.S2-K-W3: L.88-90)</p>
c. Tawakal	<p>Menyerahkan semua kepada Tuhan</p>	<p>Iya Mbak, kalau lagi stres trus biasanya aku ingat-ingat lagi kaya oh ya ini yang paling baik, ya udah lah gitu. (SU.S2-K-W2: L.148-149)</p> <p>Balik lagi Mbak, inget Tuhan, Tuhan sudah atur jalannya, jadi ya sudah terima saja lah. Kita kan gak bisa memaksa kehendak Tuhan. (SU.S2-K-W2: L.152-154)</p> <p>Iya ada Mbak, karena tadi udah ngrasa ya udah lah aku udah berusaha, selanjutnya pasrahin sama Tuhan aja, jadi ya udah gak dipikirin lagi, gak ada beban gitu rasanya. (SU.S2-K-W2: L.156-158)</p>

d. Mahabah	Dekat dengan Tuhan	<p>Iya ada Mbak, apalagi ketika saya memang niatnya membaca Al-Qur'an ya rasanya beda aja sih, ketika niat baca Al-Qur'an jadi lebih berasa deket sama Allah, tapi kalau gak yah biasa aja sih Mbak. (SU.S2-K-W1: L.105-107)</p> <p>Kalau saya itu kan paling suka baca Qur'an setelah subuh Mbak, nah itu kalau lagi seneng baca Qur'an bawaanya pengen baca terus gitu. (SU.S2-K-W1: L.110-112)</p>
e. Rida	Rela terhadap apa yang terjadi	<p>Kecewa Mbak, sering banget. Kadang mikir aku itu kenapa sering baca Al-Qur'an, salat tapi kok hasilnya masih gak sesuai ekspektasiku gitu. Tapi ya balik lagi mikir, ya mungkin ini coba an untuk aku gitu. (SU.S2-K-W1: L.137-140)</p> <p>Jadi mikir ya udah lah yah, apalagi kalau lagi sebel sama orang tuh biasanya setelah baca Qur'an jadi mikirnya ya udah lah yah, Tuhan kan nyiptain manusia dengan berbagai karakter, mungkin udah karakternya dia begitu, ya udah lah maklumin aja lah. Terus juga gak ada pikiran jelek juga sih Mbak kalau habis baca Qur'an. (SU.S2-K-W2: L.164-169)</p> <p>Iya kadang begitu mbak, kaya ya udah berarti itu bukan rezeki ku gitu. Karena kan balik lagi yah Mbak, Tuhan itu sudah membuat jalan hidup masing-masing, yang penting berdoa berusaha, lalu pasrahkan sama Tuhan. (SU.S2-K-W2: L.177-180)</p>
Kecerdasan Intelektual	Mudah berpikir dan mampu menyelesaikan masalah	<p>Iya ada mbak, jadi lebih dewasa cara berpikirku, terbuka gitu. (SU.S2-K-W2: L.88)</p> <p>Contohnya, bisa berpikir jernih Mbak, kayak jadi bisa bedain mana yang baik mana yang buruk gitu, lebih sadar oh ternyata yang bener itu begini, oh ternyata salahnya disini, oh ternyata bagusya begini</p>

		<p>ya gitu lah. jadi bisa mikir lagi gitu pas lagi mentok gak bisa mikir terutama kan ya sakinng banyaknya yang dipikirin kali yah Mbak hehe. (SU.S2-K-W3: L.52-57)</p> <p>Iya mbak nanti habis itu jadi gampang banget rasanya ngerjain apa-apa tuh, terus yang udah ke planing juga ya berjalan dengan lancar. (SU.S2-K-W3: L.60-62)</p> <p>Iya Mbak. Karna tadi kan udah bisa mikir lah yah jadi masalah yang lagi tak hadapi juga ya kadang bisa tak selesaikan sendiri tanpa minta bantuan yang lain lah. SU.S2-K-W3: L.65-67)</p> <p>Iya ayatnya sih Mbak, kadang saya lihat ayat dan artinya di sosmed lalu saya inget ayat itu ketika baca Qur'an, jadi mikir lagi kan kaya oh iya yah. (SU.S2-K-W2: L.90-92)</p> <p>Pasti, kan masalah teratasi yo stres jadi ilang toh Mbak hehe. (SU.S2-K-W3: L.69)</p> <p>Nggak tau yah Mbak. Kalau aku sih yah Mbak, semakin baca semakin ingat sama Allah, semakin ingat dosa, semakin sadar kayak aku ini siapa? Cuman makhluk lemah nggak ada apa-apanya sana Allah gitu sih. Apalagi kalau tau artinya Mbak, tambah kayak ya Allah. Tapi itu kalau niat emang mau baca, kalau niatnya cuman menggugurkan kewajiban sih nggak begitu berasa. (SU.S2-K-W3: L.72-78)</p>
--	--	--

SU.S3-P

Aspek	Tema	Verbatim
Karakteristik		
	Umur	40 tahun
	Jumlah anak	Dua
	Aktivitas keseharian	Ibu rumah tangga, mengajar di SDN negeri 03 Kretek, mengajar di madrasah diniyah, mengajar ngaji, anggota Nasyi'atul 'Aisyiyah

Faktor Stres	Pekerjaan dan masalah keluarga menjadi penyebab stres	Yah namanya juga orang hidup kan mba, punya kerjaan, punya suami, punya anak, ya yang bikin marah stres ya seputar anak, suami, pekerjaan. Yah yang setiap hari dihadapi. Yah tiap hari menghadapi anak-anak, ya wajar kalau stres lah. (SU.S3-P-W1: L.114-118) Paling ya masalah pekerjaan sama anak yang rewel yah. (SO. S3-TS-W1: L.33)
Dampak bergabung di Nasyi'atul 'Aisyiyah	Termotivasi untuk lebih rajin membaca	Ada Mbak, jadi lebih rajin, lebih sadar, termotivasi juga rin buat lebih rajin lagi membaca Al-Qur'an. nah apalagi kan kalau saya ikut program one day one juz pas puasa sama 1 minggu 1 juz di hari biasa, jadi termotivasi buat terus baca Qur'an, jadi punya target kan jadi pengen cepet cepet terpenuhi targetnya lah. (SU.S3-P-W1: L.82-87)
Aspek Stres a. Aspek fisik-fisiologis	Stres menyebabkan sakit dan pola makan serta pola tidur tidak teratur	Iya pernah, jadi lebih mendingan, jadi lebih adem, mengurangi rasa nggak nyaman. Kan kalau sakit biasanya juga bisa karena bnayak pikiran atau khawatir, cemas gitu kan, nah kalau baca Qur'an itu jadi lebih mending aja gitu. (SU.S3-P-W1: 1.121-124) Bisa sakit kepala, bisa juga sakit lambung. Karena biasanya kalau banyak pikiran akan berpengaruh juga ke pola makan atau selera makan jadi berkurang. (SU.S3-P-W3: L.10-12) Iya jelas pengaruh, kadang jadi malas makan, nggak nafsu gitu lah. (SU.S3-P-W2: L.70-71) Iya ngaruh juga. Kalau lagi ada masalah jadi susah tidur. Kan kebanyakan beban pikiran sih, orang kalau lagi banyak yang dipikirin pasti mau tidur ya susah kaya kepikiran terus, padahal udah ngantuk tapi nggak bisa tidur karena

		kan pikirannya nggak tenang gitu (SU.S3-P-W2: L.74-78)
b. Aspek emosi	Emosi meningkat, khawatir, mudah putus asa	<p>Ya sebel, jengkel, marah, terus juga khawatir. Kan orang stres pikirannya kan biasanya yang gak bagus-bagus. (SU.S3-P-W1: L.186-187)</p> <p>Iya. Dulu kan ya kadang putus asa, ya sebenarnya sih wajar yah putus asa itu manusiawi, ya ada lah rasa putus asa, sebel... (SU.S3-P-W1: L.217-218)</p> <p>Yah misal kalau lagi ada masalah yang kita rasa berat untuk kita hadapi lah. (SU.S3-P-W3: L.26-27)</p> <p>Yah masalah pekerjaan, masalah keluarga lah. Kayak dulu sebelum jadi PNS kan sempet putus asa lah, honorinya kan kecil, di lingkungan kerja juga kurang dipandang lah. (SU.S3-P-W3: L.29-31)</p> <p>Nah biasanya kalau lagi marah, jengkel itu ketika ke sekolah reda sendiri, karna anak-anak kan masih lugu, masih polos, ya suka becanda yah itu juga kan biasa jadi hiburan, terus juga yah salat, ngaji, ngobrol sama temen gitu. (SU.S3-P-W1: L.190-193)</p> <p>Iya paling kalau moodnya gak bagus atau ada yang salah, biasanya suka marah-marah. (SO. S3-TY-W1: L.19-20)</p>
c. Aspek kognitif-intelektual	Kurang fokus	Jadi lebih ke nggak fokus aja sih. Karena kan banyak yang di pikirkan. (SU.S3-P-W2: L.113-114)
d. Aspek perilaku interpersonal	Lebih banyak beribadah dan mencari hiburan	Biasanya kalau lagi ada pikiran ya salat, doa nya jadi lebih lama, lebih pasrah, ngajinya jadi lebih sering. Soalnya dipikranku itu aku punya masalah apa, diceritakan ke orang juga percuma, kadang malah tambah ruwed, kadang juga kan nggak bisa menjaga. Ya sebenarnya wajar sih, namanya juga manusia yah, tapi kan jadi saya gimana gitu. Nah saya itu nggak suka, mending curhatnya

		<p>sama Tuhan. Jadi shalatnya lama, baca Qur'an, Jarang lah curhat sama orang. Paling kalau sama orang ceritanya masalah umum kaya pekerjaan, organisasi atau apa gitu, kalau masalah pribadi gak deh. (SU.S3-P-W2: 82-90)</p> <p>Ya itu tadi, salat, ngaji, berusaha fokus, nyari hiburan biar nggak kepikiran, kayak becand di sekolah, main gitu. Ya kepancing emosi ya sering. Lagi banyak pikiran, anak-anak pada rewel, bandel ya emosi lah tapi ya hanya sesaat itu gitu. (SU.S3-P-W2: L.94-97)</p>
Aspek Kebiasaan Membaca Al-Qur'an		
a. Motivasi	Mendapat banyak pahala dan pemnenang hati	<p>Kan katanya baca Qur'an itu per 1 huruf itu 10 kebaikan, nah karena saya pengen mendapatkan pahala yang bnyak, kebaikan yang banyak ya saya rajin membaca, karena juga kan termasuk ibadah juga. (SU.S3-P-W2: L.13-16)</p> <p>Karena kebiasaan baca ya jadi pengen baca terus. Terus juga pengen dapat pahala, terus biar lancar baca Qur'annya, kan mending kalau setiap hari baca mah, nah terus kan saya ikut program 1 juz 1 minggu, nah itu juga jadi motivasi biar targetnya sampai lah 1 juz. Nah kalau itu motivasi tambahan, kalau yang utama sih tadi. Ya gimana ya rin, udah kebiasaan sih, jadi kalau gak ngaji ya berasa gimana gitu, ada yang kurang lah. (SU.S3-P-W2: L.18-25)</p> <p>Ada sih Mbak, kan motivasi saya membaca Al-Qur'an itu untuk penenang, ladang pahala dan ya itu yang tak rasain Rin, ya jadi kalau ada masalah ya udah lah gak terlalu dipikirin, ya udah baca Al-Qur'an pikiran sama hati itu udah tenang</p>

		kan. (SU.S3-P-W3: L.77-81)
b. Kelancaran	Kesalahan membaca saat tidak fokus	Kalau lagi nggak fokus kadang ada yang salah, tapi kan nanti berhenti, dicek, diulang lagi. Ya wajar kan, kadang lagi banyak masalah, banyak pikiran, banyak kesibukan jadi kadang suka nggak fokus begitu. (SU.S3-P-W2: L.32-35)
c. Pemahaman hukum bacaan	Memahami hukum tajwid	...kalau ada tanda waqaf “lam alif”, dan “shod disambung dengan lam” itu jangan berhenti, soalnya kebanyakan orang kan tahunya waqaf itu berhenti, jarang yang tau tanda waqaf itu artinya berhenti atau terus, jadi setiap mulai mengaji diingatkan tanda waqafnya... (SU.S3-P-W1: L.48-52) ... mad, idhar, ihfa yang biasanya selalu ada, yang penting, nah kalau sudah bisa nah kalau yang membedakan itu kan mending, membacanya bakal bener, nah yang suka lupa itu biasanya waqaf, karena kan waqaf jenisnya banyak, dan orang suka tidak tahu arti-arti dari waqaf itu apa, berhenti atau lanjut... (SU.S3-P-W1: L.66-71)
d. Keinginan	Sebagai penenang hati dan pikiran	Iya untuk menenangkan, biar hati jadi adem gitu, ketika hatinya lagi gak mood, banyak pikiran, nah kalau baca Al-Qur’an kan lebih mending, seperti lebih adem gitu. Kalau lagi marah, jengkel baca Qur’an kan jadi agak tenang... (SU.S3-P-W1: L.106-109) Yah disamping pengen dapat pahala, buat hati dan pikiran lebih tenang ya untuk melancarkan dalam membaca Al-Qur’an. Yah kalau setiap hari membaca kan mending, lidah jadi terbiasa, jadi pas baca itu nggak gelagapan, lancar, nah kalau jarang-jarang kan gelagapan, tapi kalau setiap hari kan mending. (SU.S3-P-W1: L.158-163)
e. Kemauan	Membaca Al-	Kalau saya setiap hari pas lagi ada

	<p>Qur'an setiap hari untuk mendapatkan pahala dan ketenangan</p>	<p>waktu senggang, biasanya setelah maghrib, setelah mengajar anak-anak mengaji, ya disela-sela waktu menjelang isya, kalau ada waktu tapi, kalau nggak ada ya habis isya. (SU.S3-P-W1: L.101-104)</p> <p>...nah kalau puasa ya ada tambahan, biasanya habis subuh, tarawih, habis salat dzuhur gitu. (SU.S3-P-W2: L.47-48)</p> <p>Dari diri sendiri yah rin, karena yang memotivasi hati kan hehe, karena tadi pengen dapat pahala, bisa nenangkan pikiran dan ada ayat tertentu yang waktu itu saya bilang yang memotivasi saya lah. Ayat Al-Qur'an kan nggak mungkin bohong kan, itu kan firman Allah jadi nggak mungkin bohong, kalau kita yakin ya bisa terjadi. (SU.S3-P-W2: L.56-61)</p>
Unsur Terapeutik Ibadah		
a. Katarsis		
	<p>Emosi berkurang</p>	<p>Kalau lagi ada masalah ya ada, apalagi kalau nemu ayat yang pas sama yang lagi dirasa.maksudnya kaya sebelumnya kan mungkin tingkat emosinya masih tinggi, nah kalau setelah baca Qur'an baca terjemahannya terus ada yang menyentuh begitu ya jadi mengurangi emosi, pikiran jadi lebih berkurang. (SU.S3-P-W2: L.117-122)</p> <p>Semua ayat kalau di baca dengan tuma'ninah insyaallah akan membuat hati tenang. (SU.S3-P-W3: L.16-17)</p> <p>Ada. Banyak ayat yang secara tidak sengaja kita baca pas dengan keadaan kita, misalnya ada ayat yang isinya doa-doa, atau ayat yang bisa membuat kita lebih semangat terutama untuk melakukan hal-hal kebaikan. Ya contohnya surah al-Insyirah ayat 5 dan 6 itu Rin.</p>

		(SU.S3-P-W3: L.19-23)
b. Penerimaan diri dan kepasrahan	Timbulnya rasa menerima dan pasrah setelah memahami terjemahan ayat Al-Qur'an yang dibaca	<p>...Nah makannya Al-Qur'an saya ini isinya lipatan-lipatan yang menurut saya penting, yang ngena benget, karena saya kan suka membaca terjemahannya juga. Nah sekarang jadi lebih bisa menerima lah. Ya itu kaya ayat dari surah al-Insyiroh tadi "sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan" (SU.S3-P-W1: L.219-223)</p> <p>Iya ada. Ya tadi yang surah al-Insyiroh tadi saya mengalami, kaya dulu pas sebelum jadi PNS kan honor nya segitu, beda aja kan lingkungan kerja juga pas jadi PNS sama belum itu, terus di lingkungan kerja juga seperti kurang dihormati, selama berapa tahun sekarang Allah ngasi kemudahan, nagasih rizki bisa jadi PNS, nah terus juga itu tadi ayat yang artinya "barang siapa yang melakukan kejahatan sekecil apapun, dia juga akan mendapatkan balasannya", lalu ayat yang artinya "jika kita memudahkan urusan orang, maka Allah akan memudahkan urusan kita" nah itu saya alami sendiri, makanya itu jadi motivasiku. Makannya kadang saya pikir sebisa mungkin harus bisa bantu orang lain, mungkin ketika kita bisa membantu orang lain, Allah juga bisa membantu urusanku gitu. Nah tapi alhamdulillah di diri saya juga terjadi. Ayat ini juga yang membantu saya untuk lebih menerima apa yang sudah terjadi terjadi. Yah namanya orang pasti ada cobaanya, jadi ya berusaha menerima cobaanya lah. (SU.S3-P-W1: L.197-213)</p>
c. Restrukturisasi kognitif	Berpikir positif	Iya jadi positif terus mikirnya Rin, ya yang sudah saya bilang kan, orang stres itu juga kadang jadi putus asa, pikirannya jadi negatif terus.

		<p>(SU.S3-P-W3: L.95-97).</p> <p>Kalau saya yah Rin, Al-Qur'an itu kan isinya doa, puji-pujian ke Allah yah, mau berdoa mau memuji Allah masa nggak yakin, malah negatif pikirannya. Terus kalau orang setelah berdoa gitu kan mikirnya jadi positif, karena kan pikirannya udah adem. (SU.S3-P-W3: L.100-104)</p>
<p>d. Pengendalian diri dan emosi</p>	<p>Ayat Al-Qur'an membuat diri dan emosi lebih terendali</p>	<p>Iya ngaruh, kalau lagi ada masalah tadi ya buat ngerem. (SU.S3-P-W2: L.125)</p> <p>Kadang secara tidak sengaja kan ada ayat yang bikin mikir, oh iya kok begini, ayat Al-Qur'an kan firman Allah yah jadi kan janji Allah kan ucapan Allah. Ya itu lah allah tidak memberikan cobaan di luar kemampuan habanya. Ya saya mikirnya kesitu, makannya saya berusaha kuat, sabar, karena Tuhan kan juga sudah berfirmman, sesudah kesulitan pasti ada kemudahan. Ya walaupun waktunya sih kita tidak tahu kapan kan yah. (SU.S3-P-W2: L.128-135)</p> <p>Bacanya fokus. jadi pikiranku ini jangan macam-macam, berusaha fokus baca Qur'an terus biasanya kan baca Qur'an sama terjemahannya jadi sambil melirik artinya. Jadi aku itu kalau baca Qur'an sama terjemahannya itu lebih fokus, kadang sambil di cerna kan terjemahanya. (SU.S3-P-W2: L.141-145)</p> <p>Iya itu keistimewaan Al-Qur'an. Kalau bacanya santai, nggak buru-buru kan jadi tuma'ninah, terjemahannya bisa sambil di resapi nah dari situ kan jadi lebih ingat Tuhan, lebih sadar diri, jadi lebih di tahan lah emosinya, perkataan dan perbuatannya lebih di jaga lagi, lebih sabar juga kan jadinya. Sedikit-sedikit kan jadi emosinya hilang,</p>

		stresnya juga hilang (SU.S3-P-W3: L.35-41)
e. Pengaturan pernapasan dan relaksasi	Napas yang teratur memberikan kenyamanan dan ketenangan	<p>Iya kalau ada tanda waqaf ya berhenti untuk menarik napas, kalau misal belum sampai diwaqaf ya berhenti dulu nati di ulang lagi dari pertengahan. Yah memeng orang yang tau ilmu tajwid kan tidak semua, rata rata kalau hanya membaca Al-Qur'an saja kan bisa, tetapi kan di ilmu tajwidnya tidak tau. Nah ayat yang panjang banget kan orang kalau tidak tahu ilmu tajwidnya kan tidak tahu tanda waqaf, kan tanda waqaf banyak. Nah kalau yang tidak paham kan terusin aja akhirnya kan gak kuat napasnya. (SU.S3-P-W1: L.166-175)</p> <p>Iya kalau buru-buru kan jadi gelagapan yah kadang juga banyak yang jadi salah, ya napasnya jadi kaya orang cape gitu, engap lah. Ya ke tubuh agak kurang enak yah. (SU.S3-P-W3: L.62-64)</p> <p>Iya Rin, badan rasanya enak aja, nyaman gitu. (SU.S3-P-W3: L.59)</p> <p>Ada, karena lebih tenang kan yah jadi sedikit-sedikit stres jadi berkurang, kalau udah tenang kan jadi gak terlalu khawatir dan cemas sama masalah lah, terus tubuh juga jadi lebih enak ya itu kadang sakit ya agak mendingan lah, emosi juga turun. (SU.S3-P-W3: L.69-73)</p>
Nilai Tasawuf dalam Membaca Al-Qur'an		
a. Taubat	Terjemahan ayat Al-Qur'an menimbulkan kesadaran akan kesalahan dan taubat	<p>Ada, pas lagi ada masalah terutama yah, terus nemu ayat yang kayaknya sesuai gitu, kadang jadi mikir, kok aku kaya gini sih gitu. Ada niatan memperbaiki juga kalau sudah mikir oh iya mungkin aku yang salah gitu. (SU.S3-P-W2: L.148-151)</p> <p>Iya ngaruh. Contohnya kalau lagi ada masalah sama suami, kesel gitu,</p>

		<p>kadang kalau habis baca Qur'an sama terjemahnya terus ternyata pas banget sama keadaanku saat itu jadi kadang langsung minta maaf sama suami, kadang juga ke suami nyindir kayak ini surah ini ayat segini dibaca, dibuka, isinya apa karena suami juga bawa Qur'an terjemah kan. (SU.S3-P-W2: L.154-160)</p> <p>Iya ada Rin pasti. (SU.S3-P-W2: L.168)</p> <p>Iya itu tadi ada ayat yang ngena terus jadi merasa yang dilakukan kayaknya gak bener, gak bagus gitu, nah nanti kalau salat ya doanya di lebih mantap, saya klaw banyak masalah itu doanya sampai nangis, nggak kerasa aja gitu keluat ait mata. Kalau baca Qur'an juga suka nggak kerasa udah keluar aja air matanya. Nggak di sengaja begitu (SU.S3-P-W2: L.71-176)</p> <p>Iya jelas Rin, jadi kan ngerasa iya salahku ini, ya berusaha memperbaiki. Nah kalau sudah begitu kan beban pikiran jadi berkurang kan jadi lebih enak aja. (SU.S3-P-W2: L.178-180)</p>
<p>b. Sabar</p>	<p>Lebih sabar dalam menghadapi masalah</p>	<p>Iya kadang kadang yah hehe. Kadang ada, apalagi kalau ayat yang dibaca itu ngena banget. Jadi kaya masa aku ngadepin cobaan kayak gini gampang banget putus asa gitu, ya terus jadi lebih sabar kan. Kalau kita ngadepin masalah dengan sabar kan jadinya nggak terlalu berat banget kan yah, apalagi ya itu tadi inget sama firman Allah bahwa setelah kesulitan akan ada kemudahan (SU.S3-P-W2: L.183-189)</p> <p>Iya ada peningkatan sih. Balik lagi ke ayat yah, ada ayat tertentu yang membuat saya itu lebih bisa mengendalikan diri, jadi motivasi</p>

		juga. Kan di Al-Qur'an banyak yang dibahas. Dalam kehidupan kan ada semua di Al-Qur'an kalau kita bisa memahami lah. (SU.S3-P-W2: L.194-198)
c. Tawakal	timbulnya kesadaran diri dan pasrah terhadap cobaan yang dialami	<p>Iya ada. Yang suka di ingat selama ini kan tingkah laku. Ya namanya juga manusia kan yah hehe. Al-Qur'an itu membuat saya introspeksi lah. Mau bagaimanapun juga sudah jadi jalannya, udah di tentukan, kita Cuma manusia yah cuma bisa berusaha, sisanya serahin sama Tuhan lah. Ya udah jalani saja kayak air mengalir, dihadapi saja. (SU.S3-P-W2: L.201-206)</p> <p>Iya, pasrahnya kan kaya ya sudah lah jalani saya kaya air mengalir biar enak gitu kan, gak kepikiran terus, biar gak jadi beban. Soalnya kalau menggebu gebu kan nanti makah jadi beban pikiran. Ya udah jalani saja lah, mungkin emang lagi cobaannya gitu kan, biar hati sama pikiran itu enak lah. (SU.S3-P-W2: L.209-212)</p>
d. Mahabah	Lebih dekat dengan Tuhan	<p>Iya yang jelas. Ya yang kaya yang sudah tak bilang. Gak suka curhat ke orang, lebih suka curhat ke Allah, kan biasanya orag kalau curhat itu sama orang yang terdekat yah, nah kalau aku pribadi ketika membaca Qur'an, salat ya beibadah itu jadi semakin dekat jadi lebih nyaman ceritanya ke Allah ketimbang orang lain. Hati juga jadi lebih adem, pikiran juga lebih enteng kan. Ya ada Allah ngapain cerita ke orang lain kan. Belum tentu juga orang lain bisa buat masalah kita jadi lebih ringan kan. (SU.S3-P-W2: L.215-2230)</p> <p>Ada Rin, jadi kadang itu kalau lagi halangan jadi pengen banget salat, ngaji gitu. (SU.S3-P-W3: L.44-45)</p> <p>Mungkin kerena sudah terbiasa ngaji</p>

		<p>yah, jadi ya pengennya tiap hari ngaji, klau nggak ngaji rasanya kurang aja. (SU.S3-P-W3: L.47-48)</p> <p>Ada Rin, hati, pikiran jadi lebih tenang karena kan tadi pikirannya jadi sibuk mikirin Allah aja ya, pikirannya kaya pengen ngaji terus, jadi ya gak ada waktu buat mikir yang negatif-negatif lah jadi kan lebih ringan yah, gak da beban yang dipikirin sih. (SU.S3-P-W3: L.51-55)</p>
e. Rida	Menjalani permasalahan dengan ikhlas	<p>Iya ikhlas aya ada, kayak ya udah jalani aja. Ikhlasin aja lah. (SU.S3-P-W2: L.230-231)</p> <p>Ya kadang suka kepikiran, tapi ya udahlah jalani aja, yang penting berusaha, jalani aja semampunya. Toh juga kadang kan ada masalah yang ya udah nanti juga ilang, ngalir aja. Gak harus dipikirin banget. Nanti dengan sendirinya ya hilang sendiri. (SU.S3-P-W2: L.232-236)</p> <p>Balik lagi ke firman Allah yah Rin, setelah kesulitan akan ada kemudahan. Ya idah ikhlas aja, jalani aja, tapi tetap dengan usaha, nanti juga pertolongan Allah bakalan dateng. (SU.S3-P-W2: L.239-241)</p>
Kecerdasan Spiritual	Membaca Al-Qur'an memberi dampak pada kecerdasan spiritual	<p>Pasti yah, baca Al-Qur'an membuat saya itu ingat dosa jadi kalau mau nggak bertanggungjawab sama apa yang sudah menjadi kewajiban saya, ya mikir lagi rin. (SU.S3-P-W3: L.106-109)</p> <p>Ada. kalau sekarang saya ingin hidup saya itu berarti lah bagi orang lain, makannya sebisa mungkin bisa membantu orang lain, baragkali kan nanti Allah juga membantu saya gitu. Kan ada ayat yang kalau tidak salah artinya begini “jika kita memudahkan urusan orang lain, Allah akan memudahkan urusan kita”. (SU.S3-P-W3: L.113-118)</p>

		<p>Cukup membantu saya menyesuaikan diri sih rin. Baca Al-Qur'an tadi kan bikin pasrah, ikhlas dalam menghadapi masalah yah, jadi ya sudah jalani saja. (SU.S3-P-W3: L.121-123)</p> <p>Jelas itu. sadar akan nikmat yang sudah Allah kasih lah, jadi nggak ngeluh terus, nggak pusing mikirin yang nggak ada. Kalau nggak disyukuri kan rasanya kekurangan terus yah Rin, lama-lama stres mikirin yang kurangnya itu hehe. (SU.S3-P-W3: L.128)</p>
--	--	--

SU. S4-I

Aspek	Tema	Verbatim
Karakteristik		
	Umur	31 tahun
	Jumlah Anak	Dua
	Aktivitas keseharian	Ibu rumah tangga, mengajar di SD Negeri 03 Kretek, menjejar di madrasah diniyah, anggota Nasyi'atul 'Aisyiyah
Faktor Stres	Pekerjaan dan anak didik menjadi faktor utama stres	Nah itu, saya kan biasa menghadapi anak-anak dengan berbagai macam karakter, itu juga membuat saya stres, kemudian pekerjaan yang menumpuk, terus mood. Karena wanita kan biasanya moodnya suka ilang yah. Yah mungkin faktor utamanya itu sih pekerjaan dan menghadapi anak didik. (SU. S4-I-W1: L.58-62)
Dampak bergabung dengan Nasyi'atul 'Aisyiyah	Termotivasi dan belajar tentang hukum tajwid	Termotivasi untuk baca lebih sering lagi mbak. Ya jadi semenjak ikut NA itu jadi lebih sering lagi baca Qur'an. yang tadinya cuman sehari sekali jadi 2 atau 3 kali. Terus juga belajar yah Mbak tentang tajwid sama waqaf kan yang sering diingatkan. (SU. S4-I-W3: L.92-96)
Aspek Stres		
a. Aspek fisik-fisiologis	Stres menghilangkan mood untuk makan	Kalau saya kalau stres pengennya makan terus. (SU. S4-I-W1: L.82) Iya nafsu makan tah tetap. Saya

		<p>tidak akan mengurangi makan, paling itu moodnya. (SU. S4-I-W1: L.84-85)</p> <p>Tidak sih, soalnya kalau untuk saya itu juga menjadi obat yah, kalau lagi stres, banyak pekerjaan di tinggal tidu ritu sudah bisa mengurangi lah. (SU. S4-I-W1: L.87-89)</p>
b. Aspek emosi	.Emosi memberontak	Iya biasanya kalau lagi stres, yang jelas pertama emosi, emosinya memberontak lah hehe... (SU. S4-I-W1: L.64-65)
c. Aspek kognitif-intelektual	Sulit berpikir dan kurang fokus	<p>Iya ngaruh Mbak, itu yang sering saya alami. Jadi ketika saya ngehang, saya baca Al-Qur'an, setelah baca Al-Qur'an alhamdulillah Allah kasih kecerdasan untuk berpikir. Yang penting kuncinya yakin. (SU. S4-I-W1: L.179-182)</p> <p>Kalau lagi nggak fokus yah. Ya misal kita lagi ada beban pikiran nih, ketika baca Qur'an ada yang mengganjal karna pikiran kita kan sedang banyak yang dipikirkan, ya mungkin 1 ayat 2 ayat 3 ayat kita masih merasa terbebani dengan apa yang ada di pikiran kita, tapi selah itu insyaallah hilang semua yang ada di pikiran, kiah kembali fokus Mbak. (SU. S4-I-W2: L.43-48)</p>
d. Aspek perilaku interpersonal	.Lebih banyak diam	<p>...nah dengan diam itu kan kita bisa mengekspresikan kalau saya lagi gak mood nih, ya pengennya diam kalau lagi marah. Karena takut kalau ngomong nanti keluar kata-kata yang tidak bermanfaat lah (SU. S4-I-W1: L.67-70)</p> <p>Kadang begini Mbak, kadang kalau lagi di sekolah ngadepin anak-anak kan bikin stres juga yah, tapi kadang ada satu momen yang anak-anak itu justru menjadi obat juga yah, kadang perbedaan akarakter itu tadi, ada anak yang kadang mengobati stres saya dengan candaan mereka, dengan kepolosan mereka, nah yang</p>

		<p>jelas tidak berlarut-larut lah. (SU. S4-I-W1: L.74-79)</p> <p>Kalau marah biasanya lebih banyak diam sih Rin. Biasanya kalau lagi capek, lagi banyak pikiran lebih banyak diamnya. Dia nggak pernah marah yang ninggiin suara. Paling ya diam aja (SO. S4-U-W1: L.18-21)</p>
Aspek Kebiasaan Membaca Al-Qur'an		
a. Aspek motivasi	Al-Qur'an sebagai obat	<p>Jadi begini Mbak, salah satu nama lain dari Al-Qur'an itu kan asy-Syifa itu yang artinya obat, obat bagi penyakit batin maupun lahir. Saya yakin dan saya percaya ketika saya sebagai seorang pengajar menghadapi murid dengan berbagai karakter, kadang ada gemasnya, kadang ada capeknya, jadi saya selalu menyempatkan membaca Al-Qur'an karena itu, Al-Qur'an itu asy-Syifa, obat bagi segala macam penyakit, terutama batin yah. (SU. S4-I-W1: L.21-28)</p> <p>Mungkin sudah terbiasa yah mbak, dari dulu sudah di didik, ya mungkin itu awalnya paksaan yah, dipaksa orang tua, nah setelah dipaksa kan kemudian ada timbul rasa terbiasa. Setelah dipaksa maka akan terbiasa dan sudah menjadi kebiasaan. Jadi saya sudah diajari ngaji, ngaji, ngaji jadi terbiasa. (SU. S4-I-W1: L.30-35)</p>
b. Aspek kelancaran	Waqaf dan hukum tajwid menjadi kesulitan saat membaca	<p>Yah kadang ada yah Mbak, kadang ada tanda waqaf yang saya tidak tahu saya tanyakan ke suami atau saya searching di HP, nah itu sih saya masih suka bingung, ya selain qof, fa shol sama lam, mim, ya selain itu lah. Kadang kan ada yang tulisannya alif, lam, 'ain. Nun. Kaf atau apa itu nah itu saya kadang kurang ngerti, saya selalu tanya</p>

		<p>kalua ada yang saya kuarang pahami saya tanya ke suami atau searching di HP. (SU. S4-I-W1: L.185-191)</p> <p>Iya sering. Ketika saya salat maghrib terus ngaji tapi ada hal yang harus saya selesaikan, nah itu yang membuat saya kadang ngajinya tergesa gesa. Kurang fokus jadi kadang ya tersendat-sendat. (SU. S4-I-W1: L.195-198)</p> <p>iya kalau ada yang gak dia ngerti biasanya tanya sih. (SO-S4-U-W1: L.14)</p>
c. Aspek pemahaman hukum tajwid	Kurang mengetahui hukum tajwid	<p>...nah tajwid juga saya pengetahuannya kurang jadi saya suka tanya ke suami , kalau nggak ya cari di youtube atau google gitu. (SU. S4-I-W2: L.9-11)</p> <p>Biasanya soal tajwid sama waqaf Rin (SO-S4-U-W1: L.16)</p>
d. Aspek keinginan	Al-Qur'an sebagai penenang hati	<p>Yang saya harapkan itu yang pertama jelas hati saya menjadi nyaman tentram, kemudian karena kita membaca Qur'an kan kita sambil belajar yah Mbak, apa yang sudah kita baca yang terpenting kita bisa mengamalkannya. (SU. S4-I-W2: L.15-18)</p> <p>Banyak hal Mbak, seperti belajar cara membaca yang baik dan benar yah, lalu belajar membedakan yang baik dan buruk, kan Al-Qur'an itu kan pembeda antara yang hak dan yang batil kan, terus juga belajar menyelesaikan permasalahan sendiri lewat Al-Qur'an, kan di Al-Qur'an banyak banget membahas tentang permasalahan kehidupan sehari-hari. ((SU. S4-I-W3: L.9-14)</p> <p>iya ketika ada masalah yang saya tidak tau bagaimana menyelesaikannya ya tidak terlalu dipikirkan, ada Al-Qur'an. tinggal baca dan cari jawabannya di sana. (SU. S4-I-W3: L.104-106)</p>

		<p>Dari diri sendiri yah Mbak. membaca Qur'an itu sudah jadi prinsip saya lah. (SU. S4-I-W2: L.21-22)</p> <p>Karena memang prinsip itu tadi Mbak, kemudahan ketika saya galau, ketika saya sedih, ketika membaca Qur'an itu menjadi lebih tenang. Tapi yang utama itu saya luangkan waktu untuk membaca Al-Qur'an. Sesibuk apapun saya akan luangkan waktu untuk membaca Al-Qur'an. (SU. S4-I-W2: L.25-29)</p>
e. Aspek kemauan	Membaca Al-Qur'an sebagai keharusan	<p>Iya. Kalau di rumah alhamdulillah setiap hari, setiap setelah salat subuh sama maghrib. Jadi 2 kali sehari, itu yang disempetin. Kalau ada waktu luang ya saya sempatkan. Yang jelas untuk saya waktu yang wajib itu setelah salat subuh dan maghrib... (SU. S4-I-W1: L.7-12)</p> <p>Iya kalau sudah prinsip yah pasti. Ya memang pas pertama itu susah Mbak, apalagi kalau kita banyak pekerjaan baik di sekolah maupun di rumah mungkin kalau tidak dipaksakan ya gimana. Iya pokoknya itu kembalikan lagi, pokoknya saya wajib, saya harus membaca Qur'an tiap harinya walaupun hanya beberapa ayat begitu. (SU. S4-I-W2: L.32-37)</p> <p>Alhamdulillah yah tanpa di suruh udah ada kesadaran buat ngaji. (SO. S4-U-W1: L.26-27)</p> <p>Iya ngaji terus. (SO. S4-U-W1: L.12)</p>
Unsur Terapeutik Ibadah		
a. Katarsis	Membaca Al-Qur'an membuat hati tenang	<p>...nah kalau dampaknya ketika kita sudah membaca Al-Qur'an insyaallah hati kita jadi lebih tenang, lebih tentram, pikiran juga lebih adem, itu sih yang sudah pasti (SU. S4-I-W1: L.40-42)</p> <p>...Kalau lagi stres atau lagi gundah</p>

		<p>gulana lalu membaca Al-Qur'an, ya otomatis dengan sendirinya juga susah untuk berhenti Mbak, mungkin karena saking menikmatinya, saking ademnya. Kayaknya kalau baca Al-Qur'an batinnya langsung tenang gitu. (SU. S4-I-W1: L.51-55)</p> <p>Ya jelas. Kalau habis ngaji itu pikirannya yang pertama tenang. Karena tenang itu kan membuat kita nyaman, membuat kita bahagia yah Mbak. (SU. S4-I-W1: L.92-94)</p> <p>Tetap sih Mbak, cuman kalau lagi tergesa-gesa kan jadi kurang mendalami, kurang menghayati, kuarang sreg lah jadi agak berkurang aja dampak yang dirasakan. (SU. S4-I-W1: L.201-203)</p> <p>Yang jelas setelah membaca Qur'an itu lebih tenang dari sebelumnya lah, kemudian pikiran juga jadi lebih plong hehe. (SU. S4-I-W2: L.53-54)</p>
<p>b. Penerimaan diri dan kepasrahan</p>	<p>Keyakinan bahwa Tuhan akan memberikan bantuan</p>	<p>Jelas Mbak, baca Qur'an, kemudian baca terjemahan, nanti ada rasa seperti itu Mbak. (SU. S4-I-W2: L.58-59)</p> <p>Yang jelas keyakinan. Kalau kita yakin pada sesuatu insyaallah, Allah pasti akan mempermudah. Kalau saya yakin, ketika saya sakit, ketika saya sedih, Al-Qur'an itu sebagai as-Syifa Mbak, sebagai obat, jadi yang pertama kita munculkan keyakinan dulu bahwa Al-Qur'an ini sebagai obat gitu ya. Insyaallah kalau kita yakin dengan sesuatu, maka Allah juga akan mempermudah urusan kita Insyaallah hehe. (SU. S4-I-W2: L. 62-68)</p> <p>Iya pasti ada yah Mbak. seperti yang sudah saya bilang, Allah itu kan akan mempermudah urusan</p>

		<p>hambanya yah Mbak, jadi ya sudah yang penting yakin dan sudah berusaha, selanjutnya serahin ke Allah, nanti juga Allah bantu mempermudah. Nah kalau sudah seperti itu kan masalah nggak terlalu dipikirkan banget nih, jadi ke stres ya jadi berkurang. (SU. S4-I-W3: L.18-23)</p>
c. Restrukturisasi kognitif	Mampu berpikir rasional	<p>Kadang kalau lagi membaca Al-Qur'an sih iya, tapi kan kita manusia biasa yah Mbak, kadang iman kita naik turun, makannya itu tadi saya selalu minta bantuan, saya selalu membaca Al-Qur'an agar iman saya selalu stabil lah. Pikiran juga jadi lebih stabil, karena tadi kuncinya kan Al-Qur'an itu obat baik bagi penyakit lahir maupun batin, lalu juga pembeda antara yang hak dan yang batil yah Mbak? (SU. S4-I-W1: L.170-176)</p> <p>Iya mikirnya nggak yang negatif-negatif, mikirnya itu yang beneran pakai logika tidak di campuri perasaan gitu lah. rasional Mbak lah. Gampangannya pakai logika lah bukan pakai perasaan gitu. (SU. S4-I-W3: L.14-17)</p> <p>Ngaruh sekali, tadi saya sudah bilang di awal yah Mbak, ketika kita baca 1 ayat, 2 ayat, 3 ayat itu masih yang ada di pikian masih terpikir, tapi ketika kita sudah menikmati itu kaya ya Allah siapa sih saya, saya ini makhluk yang lemah lah tidak ada yang patut kita banggakan, kita sombongkan. Karena kita kan makhluk yang lemah ya Mbak. (SU. S4-I-W2: L.71-76)</p>
d. Pengendalian diri dan emosi	Mampu mengendalikan diri dan emosi	<p>Al-Qur'an dapat mengendalikan diri saya ketika stres itu pasti Mbak. Karena ketika kita sudah membaca dan menikmati itu pokoknya fookus kita hanya ke Allah, untuk ibadah semata, nggak ada pikiran lain.</p>

		<p>Bahkan tidak hanya membaca, ketika kita sedang menikmati orang yang sedang membaca Qur'an yah Mbak, itu di hati sudah tersentuh, apalagi kalau mohon maaf yah kalau bacanya dengan tajwid yang benar, suara yang benar itu lebih menyentuh. (SU. S4-I-W2: L.80-87)</p> <p>Yang pertama jelas perbanyak istighfar kepada Allah, walaupun pengennya sih tidak emosi, tapi kan kita hanya manusia biasa yah Mbak sudah menjadi hukum alamnya juga mungkin, yang pasti kalau lagi emosi ya perbanyak istighfar, kalau udah istighfar sudah marah juga paling wudhu Mbak, nah kalau wudhu masih tetap terbawa emosi baru ngaji. Itu yang paling terakhir (SU. S4-I-W2: L.90-96)</p> <p>Iya Mbak. tapi ya biasanya yang paling ngaruh ketika membaca Al-Qur'an sih. Karena kan tadi yah Mbak Al-Qur'an itu ketika di baca, jangankan membaca lah, mendengarkan orang membaca saja bikin tenang, kalau kita tenang, emosinya kan juga turun. (SU. S4-I-W2: L. 99-103)</p> <p>Iya pasti lah. kalau emosi udah terkendali kan artinya udah merasa jauh lebih tenang yah Mbak, jadi ya sudah, perasaan stres yang dirasakan pun jauh lebih berkurang, karena hati kan udah tenang adem. (SU. S4-I-W3: L.28-31)</p>
e. Pengaturan pernapasan dan relaksasi		<p>Kalau saya biasanya kalau ngaji itu tidak terburu-buru Mbak, jadi napas saya juga tidak terlalu terengah-engah yah. Jadi saya kalau ngaji biasanya pelan-pelan saya. Kan kalau kita ngajinya ngebut yah kan itu juga di dengar kan kurang ya mohon maaf kurang enak lah ketika kita membacanya terlalu cepat. Tapi</p>

		<p>kalau kita pelan, Insyaallah menikmati. (SU. S4-I-W2: L.107-112)</p> <p>Iya ada, tubuh itu rasanya jadi lebih relaks yah Mbak, lebih nyaman enak gitu, beda ketika bacanya tergesa gesa, napas jadi terengah-engah nggak enak gitu lah. Itu juga kali yah Mbak yang bikin tenang sama badan jadi lebih enak aja. (SU. S4-I-W3: L. 34-37)</p> <p>Ya ada. Badan udah enak, hati udah tenang, napas juga teratur jadi emosi menurun kan, ya begitujuga dengan stres. Ya udah tenang, emosi udah turun masalah jadi gak terlalu dipikirkan, gak terlalu khawatir lah. (SU. S4-I-W3: L.40-43)</p>
Nilai Tasawuf dalam Membaca Al-Qur'an		
a. Taubat		<p>Taubat ketika membaca Al-Qur'an ada Mbak, terbesit seperti ya Allah saya banyak dosa, saya banyak kesalahannya. Ketika saya baca terjemahannya, lalu ada kata-kata yang menyentuh, pasti ya kadang-kadang pengen menjadi manusia yang benar-benar lebih baik aja Mbak. (SU. S4-I-W2: L.117-121)</p> <p>Ya jelas ketika kita sudah mengakui kesalahan kita kan hati jadi lebih ringan yah Mbak jadi enak aja, nyaman gitu. 9SU. S4-I-W2: L.123-124)</p>
b. Sabar	.	<p>Itu jelas yah Mbak, tidak hanya membaca, mendengarkan lantunan ayat suci aja hati kita rasanya seperti nyes gitu yah Mbak, kemudian ketika kita membaca itu ya rasanya kaya ada rasa bersalah lalu kemudian untuk menjadi lebih baik lagi kedepannya, terus juga kalau kita membaca Al-Qur'an lalu membaca terjemahannya dan</p>

	<p>membuat hati kita terenyuh otomatis Mbak itu kaya ya Allah mudah-mudahan selalu diberikan kebaikan terus. (SU. S4-I-W1: L.114-121)</p> <p>Ada. Orang kalau udah punya rasa sabar, mau dihadapkan sama masalah apa juga gak gampang mengeluh, gak banyak mikirin hal-hal yang malah nantinya bikin stres yah. Ya jalanin aja pelan-pelan. Orang sabar kan biasanya hatinya tenang. Jadi ketika dihadapkan dengan masalah ya tenang aja, gak banyak khawatirnya, gak banyak mikirin. (SU. S4-I-W3: L.47-52)</p>
c. Tawakal	<p>Iya pasti yah Mbak, ketika kita membuka Al-Qur'an, membaca. Itu kita sudah menjadi makhluk yang serendah-rendahnya lah, pengennya tawakal terus. (SU. S4-I-W1: L.124-126)</p> <p>Ya karena Al-Qur'an itu kan kitab suci kita yah, Al-Qur'an itu bisa menjadi obat, bisa menjadi pembeda antara yang hak dan yang batil kan. Permasalahan apapun kan ada di Al-Qur'an yah Mbak Rina jadi kalau kita baca, kalau kita pelajari, kadang saya suka searching, kalau saya lagi punya masalah ini kita baca surah apa sih, ada di surah apa sih, jadi kita banyak belajar, terutama saya lah yah saya juga masih belaja, jadi kalau ada masalah ini sebetulnya ada di dalam surah apa sih kemudian solusinya apa sih gitu. (SU. S4-I-W1: L.128-136)</p> <p>Iya ada dampaknya mbak. Jadi berkurang lah. seperti yang sudah saya bilang, ketika membuka Al-Qur'an itu kan rasanya kita itu makhluk yang serendah-rendahnya. Makin sadar banyak hal yang diluar batas kemampuan kita. Ya ketika</p>

		<p>stres karena permasalahan yang menurut kita diluar batas kemampuan atau hal-hal yang tidak sesuai dengan apa yang di harapkan ya sudah tidak terlalu dipikirkan. (SU. S4-I-W3: L.55-61)</p>
d. Mahabah		<p>Iya iya. Kalu kita buka Qur'an otomatis itu kita sudah merasa makhluk paling rendah hehe, pasti tidak ada rasa ingin menyombongkan diri yah Mbak, kaya ya Allah oh iya saya ini hanya makhluk yang lemah, tidak ada kekuatan apapun lah, jadi tidak ada keinginan menyombongkan diri lah kalau lagi baca Qur'an, kayaknya gak ada sesuatu yang buruk yah Mbak. pengennya baik terus. Karena mungkin juga merasa dekat juga yah merasa lebih seneng jadi gak ada pikiran yang buruk-buruk. (SU. S4-I-W1: L.58-166)</p> <p>Kalau sudah berhadapan sama Allah, kan ngaji sama saja kita sedang berkomunikasi sama Allah, nah kalau di depan Allah apa sih yang pantas dibanggakan dari saya, saya ya cuman manusia biasa, gak lebih hebat dari penciptanya pasti kan, nggak ada hal yang patut kita sombongkan lah di hadapan Allah. Mau menyombongkan apa? Harta benda? Lah wong Allah yang punya alam semesta kok. (SU. S4-I-W3: L.72-78)</p> <p>Pasti ada Mbak. semakin kita menyebut nama Allah kan semakin kita ingat dan merasa tenang nyaman, jadi pengennya deket terus sama Allah, pengen baca Qur'an terus. (SU. S4-I-W3: L.81-83)</p> <p>Kalau pikiran kita udah fokus sama Allah yah Mbak, ya udah nggak ada pikiran lain lagi, gak ada yang dipikirin selain Allah, termasuk hal-hal yang membuat stres lah yah.</p>

		Jadi ya tentu ada dampaknya ke stres. Jadi berkurang lah bahkan bisa hilang. (SU. S4-I-W3: L.85-88)
e. Rida		<p>Saya selalu percaya dengan sekenario yang Allah buat. Jadi kalau saya pengen ini, tapi Allah tidak kasih, ya berarti itu yang terbaik menurut Allah. Kalau saya itu tidak ambil pusing. Saya itu orangnya punya prinsip yah. Mungkin di keluarga saya saya punya prinsip saya tidak ingin sesuatu yang menjadi keinginan saya tapi saya ingin sesuatu yang itu memang betul-betul menjadi kebuTuhan saya begitu Mbak. jadi saya tidak mau terlalu besar harapan, saya hanya meminta yang terbaik dari Allah saja. (SU. S4-I-W1: L.146-152)</p> <p>Iya Mbak, karena saya percaya, apa yang Allah kasih untuk saya itu yang terbaik. (SU. S4-I-W1: L.154-155)</p> <p>Ada dampaknya Mbak. ya itu, jadi berkurang stresnya. Karena yakin sama skenario Allah. Apapun yang terjadi pada saya, yang saya alami itu sudah kehendak Allah jadi ya saya tidak terlalu ngoyo lah, tidak terlalu memaksakan. (SU. S4-I-W3: L.65-68)</p>
Kecerdasan Intelektual	Mampu memecahkan masalah	Iya Mbak. kalau lagi ada masalah suka cari di Qur'an, nanti dibaca, di pahami maknanya insyaallah ada jalannya. (SU. S4-I-W3: L.109-110)

META MATRIKS ANALISIS LINTAS SITUS

N O	Indikator	Subjek 1		Subjek 2		Subjek 3		Subjek 4	
		Analisis	Ilustrasi	Analisis	Ilustrasi	Analisis	Ilustrasi	Analisis	Ilustrasi
1.	Faktor stres	Pekerjaan, ekonomi, anak, dan keluarga	“Sebenarnya bukan hanya di pekerjaan saja yang menumpuk yah Mbak, kadang kayak gak punya uang, anak, keluarga”	Deadline laporan tugas kuliah	“...sebelum praktikum harus bikin laporan, setelah praktikum juga harus bikin laporan lagi. Kadang juga tugas dadakan, deadlinenya cepet banget, barengan juga sama deadline laporan...”	Pekerjaan dan keluarga	“...punya kerjaan, punya suami, punya anak, ya yang bikin marah stres seputar anak, suami, pekerjaan. Yah yang setiap hari dihadapi. Yah tiap hari menghadapi anak-anak, ya wajar kalau stres lah”	Pekerjaan dan anak didik	“...Yah mungkin faktor utamanya itu sih pekerjaan dan menghadapi anak didik”
	Pelajaran yang tidak dimengerti			“...sama pelajaran yang gak ngerti, itu bikin stres banget...”					
	Masalah teman			“Kadang juga masalah temen					

					eh kebawa-bawa kan”				
2.	Aspek fisik-fisiologis	Pusing dan mudah lelah	“...terus pusing, sama jadi gampang banget capek.”	Kepala pusing	“Kepala pusing Mbak, apalagi kalau lagi dikejar deadline yah udah pusing banget, lebih sensitif juga sih’	Sakitkepala, lambung	“Bisa sakit kepala, bisa juga sakit lambung. Karena biasanya kalau banyak pikiran akan berpengaruh juga ke pola makan atau selera makan jadi berkurang.”	Tidak mood untuk makan	“Iya nafsu makan tah tetap. Saya tidak akan mengurangi i makan, paling itu moodnya”
		Malas dan tidak mood makan	“Ya kalau saya berpengaruh, jadi malas makan, nggak mood makan begitu”	Jam tidur berkurang	“...jadi ya tidurnya jadi berkurang. Jadi malem banget biasanya”	Malas dan tidak nafsu makan	“Iya jelas pengaruh, kadang jadi malas makan, nggak nafsu gitu lah”		
		Tidur terganggu	“Nah itu kalau tidur sih sering terganggu, jadi sering			Susah Tidur	Iya ngaruh juga. Kalau lagi ada masalah jadi susah tidur.		

			kebangun tengah malam sih Mbak”						
3.	Aspek emosi	Lebih sensitif dan emosional	“Yah kalau lagi stres kadang ya jadi lebih sensitif lah lebih emosional...”	Tidak tenang, emosian dan marah	“Gak tenang Mbak, kepikiran terus kan. Emosian juga, bawaanya pengen marah mulu...”	Perasaan sebal, marah dan khawatir	“Ya sebel, jengkel, marah, terus juga khawatir...”	Emosi memberontak	“Iya biasanya kalau lagi stres, yang jelas pertama emosi, emosinya memberontak lah hehe...”
		Marah-marah	“Jadi suka marah-marah Mbak, sensitif banget koh”			Pernah putus asa	“Dulu kan ya kadang putus asa, ya sebenarnya sih wajar yah putus asa itu manusiawi, ya ada lah rasa putus asa, sebel...”		
4.	Aspek kognitif-intelektual	Tidak fokus	“...nah kalau lagi di kelas trus nggak fokus biasanya keluar dulu”	Tidak dapat berpikir jernih dan fokus	“Gak bisa berfikir jernih Mbak. Kalau lagi gak bisa mikir yang tadinya sudah direncanain pun jadai	Tidak fokus	“Jadi lebih ke nggak fokus aja sih. Karena kan banyak yang di pikirkan”	Sulit berpikir saat stres, setelah membaca Al-Qur’an	“Iya ngaruh Mbak, itu yang sering saya alami. Jadi ketika saya ngehang, saya baca Al-

					berantakan Mbak, karena kan jadi gak fokus yah Mbak”			menjadi mudah berpikir	Qur’an, setelah baca Al-Qur’an alhamdulillah Allah kasih kecerdasan untuk berfikir. Yang penting kuncinya yakin”
5.	Aspek perilaku-interpersonal	Ngobrol dengan suami	“Ya ngobrol Mbak sama suami lah”	Kembali pada Tuhan	“Biasanya kalau udah ngerasa bersalah, banyak masalah ya kembali deketin Tuhan Mbak, salah satunya ngaji”	Lebih lama dalam beribadah	“Biasanya kalau lagi ada pikiran ya salat, doanya jadi lebih lama, lebih pasrah, ngajinya jadi lebih sering...”	Diam	“...nah dengan diam itu kan kita bisa mengekspresikan kalau saya lagi gak mood nih...”
		Menyendiri dan melamun	“Paling menyendiri Mbak,	Shalat malam dan ngaji	“Kadang sih salat malam, terus dilanjutkan ngaji...”				

			ngelamun gitu”						
		Malas dan sebal	“Jelas Mbak, kalau di sekolah ngajar anak-anak kaya malas benget, sebal lah...”	Mengendarai motor dengan kecepatan tinggi	“Jalan-jalan peke motor sendirian Mbak, kadang kalau lagi ngendarain motor sendirian suka kecepatannya ditambahin, ngebut lah jadi agak merasa enakan lah habis itu, kadang ya marah-marah”				
6.	Aspek motivasi	Diri sendiri	“Dari diri sendiri, dari sebelum masuk NA sih Mbak...”	Kewajiban sebagai orang Islam	“...Ya karena menurut saya itu wajib Mbak, kan saya orang Islam, jadi amalan apa sih yang bisa saya lakukan, yang mudah	Penenangan, dan ladang pahala	“Ada sih Rin, kan motivasi saya membaca Al-Qur’an itu untuk penenang, ladang pahala dan ya itu	Al-Qur’an sebagai as-Syifa	“...Al-Qur’an itu asy-Syifa, obat bagi segala macam penyakit, terutama batin yah”

					begitu, ya ngaji kan”		yang tak rasain Rin...”		
		Bekal dunia dan akhirat dan syafa’at	“...sering baca-baca Qur’an untuk bekal dunia dan akhirat, sebagai syafa’at lah...”	Membaca Al-Qur’an sebagai amalan	“...apa sih amalan yang mau kamu bawa selain shalat, ya setidaknya amalan yang kecil dulu lah kaya membaca Al-Qur’an.”			Berawal dari paksaan atau didikan orang tua dan menjadi keterbiasaan	“Mungkin sudah terbiasa yah mbak, dari dulu sudah di didik, ya mungkin itu awalnya paksaan yah, dipaksa orang tua, nah setelah dipaksa kan kemudian ada timbul rasa terbiasa. Setelah dipaksa maka akan terbiasa dan sudah menjadi kebiasaan.

									Jadi saya sudah diajari ngaji, ngaji, ngaji jadi terbiasa”
7.	Kelancaran	Terbiasa dan lancar	“Nggak sih, karna sudah terbiasa jadi lancar-lancar aja Mbak”	Kesulitan membaca Al-Qur’an terletak pada hukum tajwid	“Iya Mbak ada, biasanya tajwid yang mad itu yang berapa alif gitu”	Kesalahan terjadi karena tidak fokus	“Kalau lagi nggak fokus kadang ada yang salah, tapi kan nanti berhenti, dicek, diulang lagi. Ya wajar kan, kadang lagi banyak masalah, banyak pikiran, banyak kesibukan jadi kadang suka nggak fokus begitu”	Ada tanda waqaf yang tidak tahu artinya sehingga membuat nya bertanya atau searching di Google	“Yah kadang ada yah Mbak, kadang ada tanda waqaf yang saya tidak tahu saya tanyakan ke suami atau saya searching di HP, nah itu sih saya masih suka bingung...”
				Mencari tau cara membaca	“Iya Mbak, kalau lagi senggang			Kurang fokus membuat	“Iya sering. Ketika saya salat

				ayat Al-Qur'an yang benar di google	biasanya ya dicari di google, ini yang benar apa sih, gimana cara bacanya gitu”			mengaji tersendat-sendat	maghrib terus ngaji tapi ada hal yang harus saya selesaikan, nah itu yang membuat saya kadang ngajinya tergesa gesa. Kurang fokus jadi kadang ya tersendat-sendat”
8.	Pemahaman hukum bacaan	Paham tajwid	“...ya paham lah tajwid, karena kan dulu sekolah Madrasah juga jadi ya lancar saja, apalagi kan di NA juga	Lupa beberapa hukum tajwid	“Iya tau lah Mbak, saya dulu kan sekolah Madrasah, dulu kan dari kecil sudah diajari di Madrasah, nah sekarang ada	Mampu menjelaskan waqaf	“...kalau ada tanda waqaf “lam alif”, dan “shod disambung dengan lam” itu jangan berhenti, soalnya	Pengetahuannya tentang tajwid kurang	“...nah tajwid juga saya pengetahuannya kurang jadi saya suka tanya ke suami ,

			kadang diingatkan.”		yang sudah lupa Mbak hehe, tapi ya kalau lupa gitu biasanya cari di google sih.”		kebanyakan orang kan tahunya waqaf itu berhenti, jarang yang tau tanda waqaf itu artinya berhenti atau terus, jadi setiap mulai mengaji diingatkan tanda waqafnya...”		kalau nggak ya cari di youtube atau google gitu.”
9.	Keinginan	tanggungjawab	“Dari tanggungjawab sih Mbak, ya sebagai muslim yah...”	Didikan orang tua dari kecil	“Dari kecil orang tua itu kan sudah mendidik untuk membaca Al-Qur’an...”	Menenangkan hati dan pikiran	“Iya untuk menenangkan, biar hati jadi adem gitu, ketika hatinya lagi gak mood, banyak pikiran, nah kalau baca Al-Qur’an kan lebih	Prinsip	“Dari diri sendiri yah Mbak. membaca Qur’an itu sudah jadi prinsip saya lah”
		Pertolongan	“Yah itulah Mbak biar nanti bisa menolong di	Sebagai bekal dan pertolongan	“Untuk bekal nanti di akherat Mbak. Bisa			Hati menjadi nyaman,	“Yang saya harapkan itu yang pertama

			akhirat nanti.”		jadi penolong gitu nanti.”		mending, seperti lebih adem gitu. Kalau lagi marah, jengkel baca Qur’an kan jadi agak tenang...”	sambil belajar	jelas hati saya menjadi nyaman tentram, kemudian karena kita membaca Qur’an kan kita sambil belajar yah Mbak, apa yang sudah kita baca yang terpenting kita bisa mengamalkannya”
		Pahala	“...seperti ya saya membaca Al-Qur’an selain karena pahala kan menginginkan						

			pertolongan ...”						
10.	Kemauan	Setiap hari 1 atau 2 lembar	“Tapi alhamdulillah setiap hari kalau baca Al-Qur’an sih pasti yah entah cuman 1 lembar atau 2 lembar hehe...”	Membaca Al-Qur’an 1 hari 1 kali setelah Meghrib	“Biasanya sih 1 hari 1 kali Mbak, habis maghrib gitu, entah itu 1 atau 2 ayat yang penting baca”	Waktu senggang digunakan untuk membaca Al-Qur’an	“Kalau saya setiap hari pas lagi ada waktu senggang, biasanya setelah maghrib, setelah mengajar anak-anak mengaji, ya disela-sela waktu menjelang isya, kalau ada waktu tapi, kalau nggak ada ya habis isya”	Setiap hari setiap alat subuh dan maghrib	“Iya. Kalau di rumah alhamdulillah setiap hari, setiap setelah salat subuh sama maghrib. Jadi 2 kali sehari, itu yang disempetin. Kalau ada waktu luang ya saya sempatkan. Yang jelas untuk saya waktu yang wajib itu setelah salat subuh dan maghrib...”

		Senang dan bangga membuat subjek terus mengaji dan menjadi kebuTuhan	“...ada rasa seneng lah bangga, kadang juga di hitung tinggal berapa lembar lagi nih ganti juz. Karena senang saya jadi ngaji terus Mbak , yaa sudah kebuTuhan juga sih yah”	Kontrol dari orang tua	“Oh iya pernah Mbak. nah kalau lagi di rumah kan memang ada kontrol dari orang tua jadi mau gak mau sebisa mungkin baca Al-Qur’an...”				
11.	Unsur ketarsis	Tenang	“Iya merasa lebih tenang gitu mbak...”	Hati dan pikiran lebih tenang	“Nah kan saya kalo baca Qur’an itu paling suka pas habis subuh kan, nah hati itu rasanya jadi lebih enak gitu, apalagi kalau semisal lagi stres banget karena tugas	Mengurangi emosi	“Kalau lagi ada masalah ya ada, apalagi kalau nemu ayat yang pas sama yang lagi dirasa.maksudnya kaya sebelumnya kan	Hati menjadi lebih tenang dab tentram, pikiran menjadi lebih adem	“...nah kalau dampaknya ketika kita sudah membaca Al-Qur’an insyaallah hati kita jadi lebih tenang, lebih

					kuliah trus baca Al-Qur'an jadi pikiran, hati juga lebih tenang gitu."		mungkin tingkat emosinya masih tinggi, nah kalau setelah baca Qur'an baca terjemahanny a terus ada yang menyentuh begitu ya jadi mengurangi emosi, pikiran jadi lebih berkurang."		tentram, pikiran juga lebih adem, itu sih yang sudah pas"
				Menangis	"Iya ada Mbak, kalau lagi sibuk kan biasanya lupa lah, jauh sama Tuhan, nah kalau udah stres baru ngedeketin Tuhan, ya salah satunya dengan membaca Al- Qur'an itu kan, sampai kadang nangis kan kenapa kemarin lagi seneng malah lupa sama Allah gitu..."		Susah untuk berhenti membac a saat hati sedang gundah gulana	"...Kalau lagi stres atau lagi gundah gulana lalu membaca Al-Qur'an, ya otomatis dengan sendirinya juga susah untuk berhenti Mbak, mungkin karena saking menikmati nya, saking ademnya. Kayaknya kalau baca	

									Al-Qur'an batinnya langsung tenang gitu"
								Nyaman dan bahagia	"Ya jelas. Kalau habis ngaji itu pikirannya yang pertama tenang. Karena tenang itu kan membuat kita nyaman, membuat kita bahagia yah Mbak"
12.	Unsur penerimaan diri dan kepasrahan	Pasrah	"...Jodoh, rezeki, maut itu kan sudah Allah gariskan, ya sudah lah	Tenang dan ingat Tuhan menjadikannya lebih pasrah	"Yah mungkin karena Al-Qur'an itu pedoman kita yah, jadi ya udah gitu pas di	Lebih bisa menerima keadaan	"...Nah makannya Al-Qur'an saya ini lipatan-	Yakin, berusaha dan menyerahkannya hasilnya	"Iya pasti ada yah Mbak. seperti yang sudah saya bilang,

			pasrahkan saja yang penting sudah berusaha...”		baca jadi lebih tenang. Sama lebih keingat Tuhan kali ya jadi ya udah lah yah serahin aja ke Tuhan lagi. Pasrahin aja lah gitu”		lipatan yang menurut saya penting, yang ngena benget, karena saya kan suka membaca terjemahannya juga. Nah sekarang jadi lebih bisa menerima lah. Ya itu kaya ayat dari surah al-Insyiroh tadi “sesungguhnya ya sesudah kesulitan ada kemudahan”	kepada Tuhan	Allah itu kan akan mempermudah urusan hambanya yah Mbak, jadi ya sudah yang penting yakin dan sudah berusaha, selanjutnya serahin ke Allah, nanti juga Allah bantu mempermudah. Nah kalau sudah seperti itu kan masalah nggak terlalu dipikirkan banget nih, jadi ke stres
		Tidak memikirkan masalah	“...Kalau sudah seperti itu kan ya sudah masalah apapun juga jadi dibawa santai aja, gak terlalu dipikirlah. kalau dipikirlah banget nanti stres lagi. Iya kan’						

									ya jadi berkurang”
13.	Restrukturisasi kognitif	Berpikir positif	“...Bawaann ya jadi mikir positif terus...”	Dibawa santai agar pikiran lebih enak dan berpikir yang baik-baik	“...nah kalau ngaji itu kayak ya sudah lah di bawa santai, pikirannya enak, gak overthingking terus. Mikir yang baik-baik kayak misalnya ya sudah lah sudah lah yang penting sudah berusaha, toh nanti Allah kasih yang lebih baik. Gitulah pokoknya”	Pikiran jadi positif terus	“Iya jadi positif terus mikirnya Rin, ya yang sudah saya bilang kan, orang stres itu juga kadang jadi putus asa, pikirannya jadi negatif terus.”	Berpikir rasional	“Iya mikirnya nggak yang negatif-negatif, mikirnya itu yang benaran pakai logika tidak di campuri perasaan gitu lah. rasional Mbak lah. Gampangannya pakai logika lah bukan pakai perasaan gitu”
		Fokus dengan Allah	“...fokus sama Allah, gak berani mikir macem-						

			macam lah...”						
14.	Pengendalian diri dan emosi	Ingat Tuhan	“Iya bisa Mbak, kan karena kita jadi ingat Tuhan...”	Teringat kepada Allah, membuat takut untuk berbuat macam-macam sehingga diri terkendali	“Al-Qur’an itu membuat saya ingat terus sama Tuhan, jadi ketika saya lagi gak bisa ngendaliin diri saya karena saking pusingnya gitu kan udah gak bisa mikir jernih lagi, lalu baca Qur’an inget Tuhan jadi inget lagi jadi agak takut kan berbuat yang macam-macam gitu. Nah kalau udah bisa ngendaliin diri, emosipun terkendali Mbak, jadi	Mengendalikan diri	“Iya ngaruh, kalau lagi ada masalah tadi ya buat ngerem”	Mengendalikan diri	“Al-Qur’an dapat mengendalikan diri saya ketika stres itu pasti Mbak”
								Emosi terkendali, merasa lebih tenang	Iya pasti lah. kalau emosi udah terkendali kan artinya udah merasa jauh lebih tenang yah Mbak, jadi ya sudah, perasaan stres yang dirasakan pun jauh lebih berkurang, karena hati

					agak <i>rereb</i> gitu, adem lah”				kan udah tenang adem”
15.	Pengaturan pernafasan dan relaksasi	Nafas teratur	“Iya mbak, karena kan kalau membaca Al-Qur’an itu nafasnya jadi teratur, jadi emosinya juga mereda lah”	Badan yang nyaman membuat hati lebih tenang	“Ada dong mbak, makannya bisa tenang kan badan udah nyaman nih”	Badan menjadi lebih nyaman	“Iya Rin, badan rasanya enak aja, nyaman gitu”	Pelan-pelan dan tidak terburu=buru	“Kalau saya biasanya kalau ngaji itu tidak terburu-buru Mbak, jadi nafas saya juga tidak terlalu terengah-engah yah. Jadi saya kalau ngaji biasanya pelan-pelan saya...’
		Meredakan emosi dan amarah menggunakan	“Iya Mbak, kan salah satu cara meredakan emosi atau marah gitu kan salah	Membaca Al-Qur’an dengan tepat membuat nafas tidak teratur dan	‘Iya Mbak sering. Jadi sesak sih, kaya orang cape, pengap gitu kehabisan nafas mbak.			Tubuh menjadi lebih relaks dan nyaman	“Iya ada, tubuh itu rasanya jadi lebih relaks yah Mbak, lebih

		pernapasan	satunya dengan pernafasan yah, nah itu saya rasakan ketika membaca Al-Qur'an."	mengaaibakan sesak	kadang juga karna ada target, bacanya cepet atau lagi di tungguin temen jadi gak teratur gitu nafasnya Mbak"				nyaman enak gitu"
16.	Taubat	Ingat Tuham menimbulkan perasaan menyesal	"Iya ada Mbak. Karenakan jadi Ingat Tuhan yah, jadi kaya aduh iya yah, nyesel kok saya bengini..."	Ingat Tuhan menimbulkan perasaan takut	"Gak tau yah Mbak, perasaan itu muncul aja gitu. Mungkin karena keinget Tuhan jadi ada rasa takut itu kali yah jadi mikir udah lah saya pengen jadi orang yang bener, jangan seperti ini terus begitu"	Merasa bersalah dan berusaha memperbaiki	"Iya jelas Rin, jadi kan ngerasa iya salahku ini, ya berusaha memperbaiki. Nah kalau sudah begitu kan beban pikiran jadi berkurang kan jadi lebih enak aja"	Taubat	"Taubat ketika membaca Al-Qur'an ada Mbak, terbesit seperti ya Allah saya banyak dosa, saya banyak kesalahannya..."
		Sadar akan kesalahan membuat berpikir tidak akan mengulang	"...jadi lebih adem juga kan karena sadar tadi sama kesalahan,				Mengakui kesalahan membuat hati	"Ya jelas ketika kita sudah mengakui kesalahan kita kan	

		inya lagi dan bertaubat	jadi mikir ya udah perbaiki. Kadang kan yang bikin stres itu pikiran kita sendiri, nah ketika sadar kalau salah, terus tobat kan jadi berkurang lah bebannya. Tinggal ya jangan di lakuin lagi. Kan kadang apa yang kita lakukan juga gak sesuai sama Al-Qur'an hehe"					menjadi lebih ringan dan nyaman.	hati jadi lebih ringan yah Mbak jadi enak aja, nyaman gitu"
17.	Sabar	Semuanya sudah diatur oleh Allah dan allah akan	"Iya tadi yah kan ayat Al-Qur'an itu mengandung asma Allah,	Lebih bisa menahan emosi	"Untuk sekarang, mungkin karena saya orangnya	Menjadi lebih sabar	"Iya kadang kadang yah hehe. Kadang ada, apalagi kalau ayat	Sabar membuat nya tidak mudah mengeluh	"Ada. Orang kalau udah punya rasa sabar, mau

		membantu setiap kesulitannya	jadi pas dibaca juga jadi ingat terus sama Allah, jadi ya sudah, semuanya sudah diatur sama Allah, allah juga pasti membantu setiap kesulitan yang dirasakan, jadi ya sudah, jalani aja, sabar saja lah”		emosian, jadi setelah baca Al-Qur’an pun kalau misalnya ada yang bikin marah ya tetep aja marah Mbak, cuman mungkin lebih bisa nahan Mbak, tapi kalau anaknya bener-bener bikin jengkel banget ya marah Mbak.”		yang dibaca itu ngena banget. Jadi kaya masa aku ngadepin cobaan kayak gini gampang banget putus asa gitu, ya terus jadi lebih sabar kan. Kalau kita ngadepin masalah dengan sabar kan jadinya nggak terlalu berat banget kan yah, apalagi ya itu tadi inget sama firman Allah bahwa setelah kesulitan akan ada kemudahan”	h dalam menghadapi masalah	dihadapkan sama masalah apa juga gak gampang mengeluh, gak banyak mikirin hal-hal yang malah nantinya bikin stres yah...”
--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	----------------------------	---

18.	Tawakal	Tuhan akan membantu setiap kesulitan	“Kembali lagi ke tujuan kita membaca Al-Qur’an sih Mbak, sebagai syafa’at yah, saya rasa ketika kita membaca Al-Qur’an kesulitan apapun pasti Allah bantu.”	Pastah kepada Tuhan setelah berusaha	“Iya ada Mbak, karena tadi udah ngrasa ya udah lah aku udah berusaha, selanjutnya pasrahin sama Tuhan aja, jadi ya udah gak dipikirin lagi, gak ada beban gitu rasanya”	Introspek si diri, lalu berusaha dan menyerah kepada Tuhan	“Iya ada. Yang suka di ingat selama ini kan tingkah laku. Ya namanya juga manusia kan yah hehe. Al-Qur’an itu membuat saya introspeksi lah. Mau bagaimanapun juga sudah jadi jalannya, udah di tentukan, kita Cuma manusia yah cuma bisa berusaha, sisanya serahin sama Tuhan lah. Ya udah jalani saja kayak air mengalir,	Ingin bertawakal terus	“Iya pasti yah Mbak, ketika kita membuka Al-Qur’an, membaca. Itu kita sudah menjadi makhluk yang serendah-rendahnya lah, pengennya tawakal terus”
-----	---------	--------------------------------------	---	--------------------------------------	---	--	--	------------------------	---

							dihadapi saja”		
19.	Mahabah	Lebih dekat dengan Tuhan menimbulkan perasaan rugi ketika tidak mengaji	“Pasti Mbak, makannya di lakuin. Setiap perbuatan kan pasti ada imbasnya, iya itu setiap ngaji jadi ngerasa lebih dekat, makannya kalau gak ngaji itu berasa rugi. Karna manfaatnya itulah makannya dilakuin terus”	Lebih dekat dengan Tuhan	“...ketika niat baca Al-Qur’an jadi lebih berasa deket sama Allah, tapi kalau gak yah biasa aja sih Mbak”	Bercerita kepada Tuhan membuat nya lebih dekat dengan Tuhan	“Iya yang jelas. Ya yang kaya yang sudah tak bilang. Gak suka curhat ke orang, lebih suka curhat ke Allah, kan biasanya orag kalau curhat itu sama orang yang terdekat yah, nah kalau aku pribadi ketika membaca Qur’an, salat ya beibadah itu jadi semakin dekat jadi lebih nyaman ceritanya ke Allah	Ingin dekat terus dengan Tuhan	“Pasti ada Mbak. semakin kita menyebut nama Allah kan semakin kita ingat dan merasa tenang nyaman, jadi pengennya deket terus sama Allah, pengen baca Qur’an terus”

							ketimbang orang lain. Hati juga jadi lebih adem, pikiran juga lebih enteng kan. Ya ada Allah ngapain cerita ke orang lain kan. Belum tentu juga orang lain bisa buat masalah kita jadi lebih ringan kan.”	
				Ingin terus membaca	“Kalau saya itu kan paling suka baca Qur’an setelah subuh Mbak, nah itu kalau lagi seneng baca Qur’an bawaanya pengen baca terus gitu”			

20.	Rida	Legowo	“...Yah kalau pasrah mungkin nggak lebih ke legowo mungkin yah...”	Kecewa	“Kecewa Mbak, sering banget. Kadang mikir aku itu kenapa sering baca Al-Qur’an, salat tapi kok hasilnya masih gak sesuai ekspektasiku gitu. Tapi ya balik lagi mikir, ya mungkin ini coba an untuk aku gitu.”	Ikhlas	“Iya ikhlas aya ada, kayak ya udah jalani aja. Ikhlasin aja lah”	Percaya bahwa apa yang Tuhan kasih adalah yang terbaik	“Iya Mbak, karena saya percaya, apa yang Allah kasih untuk saya itu yang terbaik”
				Berdoa dan berusaha serta pasrah	“Iya kadang begitu mbak, kaya ya udah berarti itu bukan rezeki ku gitu. Karena kan balik lagi yah Mbak, Tuhan itu sudah membuat jalan				

					hidup masing-masing, yang penting berdoa berusaha, lalu pasrahkan sama Tuhan.”				
21	Kecerdasan intelektual	Cara berfikir menjadi lebih luas dan pikiran menjadi lebih jernih sehingga dapat menyelesaikan masalahnya sendiri	“Ya ngaruh Mbak. Cara berfikirnya jadi lebih luas, lebih jernih juga pikirannya, jadi ketika ada masalah ya bisa diselesaikan sendiri lah. Apalagi itu ya kalau tau artinya, pikiran bisa jadi lebih terbuka lah.”	Pikiran lebih dewasa dan terbuka	“Iya ada mbak, jadi lebih dewasa cara berfikirku, terbuka gitu”			Mencari solusi sendiri.	“Iya Mbak. kalau lagi ada masalah suka cari di Qur’an, nanti dibaca, di pahami maknanya insyaallah ada jalannya”
22	Kecerdasan Spiritual					Lebih bertanggung jawab	“Pasti yah, baca Al-Qur’an membuat		

							saya itu ingat dosa jadi kalau mau nggak bertanggungjawab sama apa yang sudah menjadi kewajiban saya, ya mikirlagi rin.”		
						lebih bermanfaat untuk orang lain	“Ada. kalau sekarang saya ingin hidup saya itu berarti lah bagi orang lain, makannya sebisa mungkin bisa membantu orang lain, baragkali kan nanti Allah juga membantu		

							saya gitu. Kan ada ayat yang kalau tidak salah artinya begini “jika kita memudahkan urusan orang lain, Allah akan memudahkan urusan kita”		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

OBSERVASI

Subjek 1	SU. S1-E
Hari, tanggal	Selasa, 8 Agustus 2022
Waktu	06:30-06:50, 11:45-15:00
Durasi	20 menit, 3 jam 15 menit
Tempat	Rumah saudara peneliti
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-1	<p>Penelitian kali ini berfokus pada kondisi lingkungan dan keseharian subjek. Lingkungan yang subjek tinggali adalah lingkungan yang jauh dari jalan, jarak antar rumah yang satu dan yang lainnya tidak terlalu jauh, berdekatan dengan masjid yang biasanya digunakan untuk pengajian rutin NA, dan di depan rumah juga terdapat kebun, sehingga suasananya sangat tenang dan sejuk. Pada siang hari, tetangga akan berkumpul didepan teras rumah salah satunya hanya sekedar untuk mengobrol, begitu juga dengan subjek.</p> <p>Karena kesibukan pekerjaan subjek adalah guru disebuah SD di desa Kretek, pada pagi hari subjek terlihat berangkat menggunakan sepeda motornya, pada jam 12 siang subjek sudah pulang. Sekitar pukul 13:30 an subjek terlihat keluar rumah dan bergabung dengan para ibu-ibu yang sedang berbincang-bincang. Saat adzan ashar terdengar subjek terlihat segera pulang dan masuk kerumah. Tidak lama kemudian, peneliti melihat subjek keluar dengan mengenakan mukena. Observasi pada hari itu selesai saat subjek memasuki masjid.</p>
Subjek 2	SU. S2-K
Hari, tanggal	Sabtu, 15 Agustus 2022
Waktu	16:15-17:00
Durasi	45 menit
Tempat	Rumah teman peneliti
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-1	<p>Observasi ini berfokus pada lingkungan subjek di rumahnya. Subjek adalah anak pertama dan mempunyai 2 adik laki-laki. Dari jauh rumah subjek terlihat agak sepi. Rumah subjek ini berdekatan dengan jalan, karena bukan jalan raya jadi suasananya tidak terlalu ramai dan berisik. Jarak antar rumah juga agak jauh, dengan samping rumah yang masih terdapat kebun. Saat peneliti melakukan observasi, subjek tidak keluar dari rumah hanya terlihat duduk di kursi dan bermain handphone sambil sesekali berbicara dengan adiknya yang paling kecil. Ruang tamu</p>

	subjek memang terlihat dari luar ketika pintunya terbuka, jadi meskipun peneliti tidak bersama dengan subjek, peneliti masih bisa melihat apa yang dilakukan subjek saat itu.
Subjek 3	SU. S3-P
Hari, tanggal	Sabtu, 3 September 2022
Waktu	12:00-12:05, 13:40-14:45, 16:00-17:00
Durasi	5 menit, 1 jam 5 menit, 1 jam
Tempat	Jalan, Madrasah Diniyah, Masjid Al-Hidayah
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-1	<p>Waktu itu sekitar jam 12 peneliti melihat subjek pulang dari mengajar di SD dengan membawa tas yang penuh dengan dokumen di tangannya dan pulang dengan langkah kaki yang cepat dan terlihat terburu-buru, sampai subjek tidak mendengar panggilan dari salah seorang tetangga.</p> <p>Siang hari sekitar pukul 13:40 an peneliti memutuskan untuk pergi ke Madrasah untuk mengantar keponakan peneliti. Suasana di Madrasah cukup ramai, bukan hanya para murid dan pedagang tapi juga ibu-ibu yang sedang duduk menunggu anak-anaknya. Sekitar jam 14:15 menit, subjek datang dan langsung menuju kelas dan memulai pelajaran, ditengah-tengah pelajaran nampak beberapa anak yang berlarian dan subjek terlihat megurnya, akan tetapi spertinya teguran itu tidak mempan untuk anak-anak itu dan subjek terlihat marah. Setelah marah terlihat subjek melanjutkan pelajarannya lagi dan terlihat tertawa setelah berbincang dengan salah seorang muridnya. Sejak itu peneliti melihat subjek lebih ceria dari sebelumnya, karena saat datang juga subjek terlihat tidak bersemangat, dan lelah.</p> <p>Sekitar pukul 16:00 peneliti bertemu lagi dengan subjek di Masjid tempat berlangsungnya pengajian rutin NA. Pada saat itu, peneliti melihat subjek seperti kurang fokus. beberapa kali subjek terlihat menanyakan buku atau catatan yang akan dipakai pada acara tersebut padahal buku itu ada dihadapannya, dab kembali menanyakan buku tersebut padahal buku tersebut telah dia berikan kepada anggota lain yang bertugas membacakannya.</p>
Subjek 4	SU. S4-I
Hari, tanggal	Rabu, 7 September 2022
Waktu	07:00-07:05, 12:00-12:05, 14:00-16:00
Durasi	5 menit, 5 menit, 2 jam
Tempat	Jalan, Jalan, Madrasah Diniyah
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-1	Pagi hari sekitar jam 07:00 peneliti melihat subjek berangkat ke sekolah dengan motornya sambil

	<p>memboncengkan anak laki-lakinya. Subjek yang melihat penelitipun tersenyum dan menyapa. Pada pukul 12 subjek terlihat pulang dengan memboncengkan subjek P dan anaknya. Subjek I terlihat menurunkan subjek P di tepi jalan tersenyum pada tetangga yang sedang berkumpul di teras rumah dan kemudian kembali mengendarai motornya pulang.pukul 14:00 peneliti bertemu lagi dengan subjek. Karena kali ini subjek dimintai tolong untuk membantu mengajar karena sedang kekurangan guru, penelitipun dapat memperhatikan subjek dengan leluasa dan jelas.</p> <p>Subjek datang ke Madrasah agak terlambat, wajahnya menuntukan seperti orang yang sedang lelah. Karena pada saat itu subjek berada di kelas 1 dan peneliti di kelas 2, peneliti dapat melihat subjek dari tempat duduk murid dengan leluasa, karena antar kelas 1 dan 2 tidak ada pintu yang menghalangi hanya dinding bercat putih saja sebagai penyekat antar kelas.</p> <p>Sambil menunggu para murid selesai menulis, subjek terlihat lebih banyak diam, subjek terlihat menyandarkan kepalanya di atas meja sambil memperhatikan para murid dan anaknya. Terlihat sesekali beberapa anak berlarian dan berteriak saat pelajaran berlangsung dan terdengar subjek hanya menegurnya. Saat kelas mulai rame, subjek terlihat berdiri dan berusaha menenangkan dan kemudian menjelaskan. Disela penjelasan beberapa anak dari kelas lain mengganggu pembelajaran di kelas subjek dan terdengar subjek hanya menegur, sampai pada akhirnya subjek terlihat geram dengan perilaku para murid yang mengganguya dan mulai marah serta menasehati dengan nada tinggi yang membuat para murid diam karena takut.</p> <p>Saat adzan ashar berkumandang, para murid di istirahatkan untuk salat berjamaah. Saat peneliti akan keluar menuju masjid, terlihat subjek sedang bermain ponsel sambil menyandarkan kepalanya ke meja lagi. Peneliti yang melihat subjek seperti itu kemudian menghapiri subjek dan bertanya kenapa subjek terlihat sangat lelah. Subjek yang mendengar pertanyaan penelitipun hanya tersenyum dan menjawab bahwa dia memang sedang lelah, banyak pekerjaan yang harus dikerjakan, ditambah anaknya sedang sakit.</p>
Observasi Subjek saat Wawancara	
Subjek 1	SU. S1-E
Hari, Tanggal	Kamis, 25 Agustus 2022
Waktu	14:40 WIB - Selesai
Durasi	37 menit

Tempat	Rumah Tetangga Subjek E
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-2	<p>Saat peneliti sedang menuju ke rumah subjek, peneliti melihat subjek sedang berada di depan rumah tetangganya dan sedang mengobrol. Rumah tetangga subjek ini terletak di samping masjid yang menjadi tempat pengajian rutin Nasyi'atul 'Aisyiah dan juga berdekatan dengan rumah subjek dan masih terbilang keluarga subjek. Suasana di rumah itu cukup ramai, ada beberapa tetangga yang berkumpul dan mengobrol di depan rumah dan terlihat sangat dekat dengan subjek.</p> <p>Subjek yang melihat penelitipun menyambut peneliti sambil tersenyum, dan menawarkan untuk diwawancarai di sana saja. Sebelum subjek mempersilahkan peneliti masuk, subjek meminta izin ke pemilik rumah, dan setelah pemilik rumah mengizinkan subjek menawarkan peneliti untuk masuk ke ruang tamunya</p> <p>Obrolan dibuka dengan berbasa-basi dengan subjek hingga terfokus pada beberapa pertanyaan dan pernyataan yang sesuai dengan tujuan peneliti dan subjek bertemu. Selama obrolan berlangsung, subjek terlihat dalam keadaan yang baik dan suasana yang baik, terlihat dari reaksi subjek saat menanggapi pertanyaan yang diajukan sangat bersemangat, hal ini terlihat dari perilaku subjek bercerita. Subjek bercerita dengan lancar, sambil sesekali subjek tersenyum dan tertawa disela-sela pembicaraan.</p>
Hari, tanggal	Rabu, 5 Oktober 2022
Waktu	18:20 – 19:00
Durasi	40 menit
Tempat	Rumah Subjek E
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-3	<p>Saat peneliti sampai di depan rumah subjek, subjek sudah menunggu peneliti di depan rumah sambil duduk dikursi yang ada di depan rumahnya ditemani suaminya yang duduk di lantai depan rumah sambil bermain handphone serta anak keduanya yang sedang bermain sendirian. Subjek yang melihat peneliti datang menyambutnya dengan senyuman, penelitipun dipersilahkan untuk masuk kerumahnya.</p> <p>Karena observasi kali ini peneliti ingin memfokuskan pada kemampuan subjek dalam membaca Qur'an, peneliti meminta subjek untuk membaca beberapa ayat Al-Qur'an. Setelah mengiyakan, subjek langsung mengambil Al-Qur'annya dan mulai membaca dan peneliti menyimak dengan ponsel. Selama peneliti menyimak,</p>

	<p>terdengar tidak ada kesulitan yang berarti saat subjek membaca, dari awal sampai akhir subjek membaca dengan lancar.</p> <p>Karena observasi ini juga bertujuan untuk mengetahui keadaan subjek yang peneliti ketahui sedang cukup sibuk akhir-akhir ini. Peneliti mengetahui bahwa subjek sedang sibuk dengan pekerjaannya karena beberapa kali pertemuan untuk wawancara sempat di undur. Setelah selesai membaca Al-Qur'an, perbincangan kembali dilanjutkan. Pada saat mengobrol beberapa kali subjek terlihat menghela napas, sesekali subjek juga menjawab pertanyaan dengan singkat, tidak seperti sebelumnya yang terlihat semangat menjawab dan bercerita, respon subjek cukup singkat, dan terlihat cukup gelisah. Terlihat dari perilaku subjek yang menggosokkan tangannya, dan seperti tidak nyaman saat duduk. Bahkan untuk menjawab beberapa pertanyaan yang sederhana, subjek terlihat diam dan berpikir beberapa detik. Terkadang subjek juga mengulangi pertanyaan peneliti dan cukup lama untuk menjawab. Sampai pada saat adzan isya berkumandang, terlihat suami subjek bersiap siap untuk pergi ke masjid, karena itu peneliti berpamitan karena subjek juga rupanya akan salat di masjid. Saat pamit dan keluar dari ruang tamu, peneliti melihat anak pertama subjek sedang duduk di kursi sambil bermain ponsel. Subjek yang ternyata ikut keluarpun melihat anaknya dan menyuruhnya untuk pergi ke masjid untuk salat berjama'ah.</p>
Subjek 2	SU. S2-K
Hari, tanggal	Minggu, 28 Agustus 2022
Waktu	18:50 WIB – Selesai
Durasi	25 Menit
Tempat	Rumah Subjek K
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-2	<p>Sesampainya di rumah Subjek, peneliti langsung disambut oleh subjek dengan senyum dan sapaan, ibu subjek dan juga adiknya yang sedang bermain handphone dan mempersilahkan peneliti masuk. Percakapan kami diawali dengan tegur sapa perihal kabar dan kesibukan satu sama lainnya.</p> <p>Memasuki inti pemebahasan, subjek terlihat sangat lancar menjawab pertanyaan yang diajukan sambil sesekali tertawa. Selain itu, di beberapa pertanyaan mengenai hal-hal yang membuat dia stres, subjek terlihat lebih terdawa emosi dengan meninggikan suara. Subjek juga sesekali menghela nafasnya.</p> <p>Wawancara yang peneliti lakukan berjalan cukup</p>

	lancar, hanya saja suasana menjadi terlalu ramai karena di dekat rumah subjek akan diadakan pentas seni untuk memperingati HUT RI. Disamping itu, subjek juga ternyata akan menontonnya, oleh karena itu wawancara hanya berjalan selama 25 menit. Meskipun begitu, data yang diperoleh cukup memuaskan.
Hari, tanggal	Senin, 26 September 2022
Waktu	08:45 – Selesai
Durasi	50 menit
Tempat	Di rumah subjek K
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-2	<p>Ketika peneliti datang ke rumah subjek, terlihat subjek sedang menjemur baju di samping rumahnya. Subjek mempersilahkan peneliti masuk terlebih dahulu akan tetapi peneliti memutuskan untuk menunggu subjek selesai di depan rumah subjek. Tidak lama kakek subjek datang dan masuk kerumah subjek.</p> <p>Subjek ini adalah anak pertama dari 3 bersaudara, dan merupakan mahasiswa semester 7 di jurusan Farmasi. Ketika subjek selesai menjemur baju, subjek mempersilahkan untuk masuk dan ketika masuk peneliti disuguhkan dengan suasana ruang tamu yang sama seperti sebelumnya dengan dinding merah muda dan Al-Qur'an yang terletak disalah satu sisi kursi serta 2 buku tentang obat-obatan di atas meja. Suasana rumah tampak sepi karena ternyata subjek sedang sendirian di rumah sedangkan ibunya sedang di sekolah adiknya.</p> <p>Sebelum wawancara dimulai, kakek subjek datang dan ikut duduk bersama dan berbincang-bincang. Terlihat subjek dan kakeknya cukup dekat dan bercanda bersama sambil sesekali tertawa. Setelah kakek subjek berpamitan, barulah wawancara di mulai.</p> <p>Sebelum wawancara di mulai peneliti meminta kepada subjek untuk membacakan beberapa ayat Al-Qur'an. Mendengar itu subjek tertawa dan mengambil Al-Qur'an di sampingnya lalu membukanya dan membacakan beberapa ayat. Terdengar subjek melantunkan ayat tersebut dengan suara yang lembut dan merdu serta sangat lancar, beberapa kali subjek terlihat seperti kewalahan mengatur napasnya sehingga membuat subjek tersendat-sedat pada beberapa bagian, akan tetapi tidak ada kesalahan pada saat membacanya.</p> <p>Setelah selesai, obrolan pun berlanjut, terlihat beberapa kali subjek menaikkan nada bicaranya ketika sedang membahas kuliahnya, subjek terlihat kesal ketika menceritakan betapa susahny mencari dosen dan mencari</p>

	judul untuk skripsinya belum lagi laporan penelitian yang menumpuk., subjek juga terlihat kurang fokus, sesekali subjek melihat ponselnya dan lupa pada pertanyaan yang peneliti ajukan sehingga subjek beberapa kali meminta peneliti untuk mengulangi pertanyaan yang sama. Subjek juga sesekali terlihat memarahi adiknya yang sedang duduk di sampingnya bermain handphone dengan suara yang keras.
Subjek 3	SU. S3-P
Hari, tanggal	Selasa, 13 September 2022
Waktu	16:00-Selesai
Durasi	40 menit
Tempat	Madrasah Diniah (Tempat Subjek P Mengajar)
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-2	<p>Karena kebetulan peneliti juga diminta untuk membantu mengajar di madrasah tersebut, setelah kelas selesai, peneliti langsung menuju ruang kelas dimana subjek mengajar. Ketika peneliti mendatangi subjek, subjek sedang duduk dan membereskan beberapa dokumen. Obrolan dimulai dengan teguran dan sapaan, hingga pada akhirnya pembahasan sampai pada tujuan dari pertemuan ini. Pada saat wawancara berlangsung, kondisi subjek tidak terlalu baik, subjek tampak sedang sakit flu akibat hujan-hujan kemarin hari, terlihat beberapa kali subjek sempat batuk-batuk. Meski demikian, wawancara berjalan dengan sangat lancar.</p> <p>Keseharian subjek ini cukup padat, pagi hari subjek harus berangkat ke SD untuk mengajar lalu siang hari harus mengajar di Madrasah Diniah, lalu setelah Maghrib harus mengajar ngaji dan setelah Isya mengajari anak-anak yang bimbil.</p> <p>Beriringan dengan hujan yang mulai mereda, wawancarapun akhirnya berakhir. Wawancara kali ini berlangsung selama 40 menit. Meskipun kondisi subjek sedang kurang sehat, subjek mampu menjawab pertanyaan dengan sangat lancar bahkan sesekali subjek tertawa dan terlihat cukup bersemangat ketika menunjukkan beberapa hal seperti menunjukkan Al-Qur'an yang penuh dengan lipatan serta ayat-ayat yang menjadi motivasi hidupnya.</p>
Hari, tanggal	Sabtu, 8 Oktober 2022
Waktu	10:30 – 11:30
Durasi	1 Jam
Tempat	Rumah Subjek P
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-2	Pada saat peneliti sampai di rumah subjek, pintu rumah subjek tertutup. Setelah beberapa ketukan subjek

	<p>membukakan pintu dan mempersilahkan peneliti untuk masuk kedalam. Pada saat peneliti masuk terdengar suara mesin cuci dari belakang. Ruapanya subjek memang sedang mencuci baju. Karena jauh dari jalan, dan hanya dikelilingi rumah dan beberapa kebun warga, suasana rumah sangat tenang dan terasa sejuk.</p> <p>Saat obrolan berlangsung, subjek beberapa kali izin ke dapur karena teringat bahwa piring-piring yang telah dia cuci masih berada di bawah dan belum diletakkan ke tempatnya, air yang sudah penuh dari tadi yang dilupakan subjek. Pada saat obrolan berlangsung, subjek juga terlihat kurang fokus, beberapa kali subjek menanyakan kembali pertanyaan yang telah diajukan padanya, padahal peneliti baru saja mengatakannya, saat menjawab pun subjek terlihat berpikir terlebih dahulu beberapa detik..</p>
Hari, tanggal	Senin, 10 Oktober 2022
Waktu	16:10 – 16:25 WIB
Durasi	15 menit
Tempat	Masjid At-Taqwa
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-4	<p>Obesrvasi kali ini berfokus pada kemampuan subjek dalam membaca Al-Qur'an. Penelitian di lakukan setelah subjek selesai mengajar di Madrasah. Setelah selesai mengajar dan berpamitan untuk salat terlebih dahulu akhirnya subjekpun mendatangi peneliti yang sudah menunggu disudut masjid sambil membawa Al-Qur'an dengan mukena yang masih dipakainya.</p> <p>Saat membaca Al-Qur'an, subjek terlihat sangat fokus, dan berhati hati, dia membacanya dengan pelan dan terlihat santai, dengan suara yang nyaring tanpa terbata-bata. Dari awal sampai akhirpun tiadak ada bacaan yang salah, napasnya pun sangat teratur. Ketika selesai subjek memandang peneliti dan tersenyum. Karena sore itu hujan terah berhenti dan anak-anak sudah pulang semuanya, maka kamipun memutuskan untuk pulang.</p>
Subjek 4	SU. S4-I
Hari, tanggal	Jum'at, 23 September 2022
Waktu	16:00-Selesai
Durasi	25 menit
Tempat	Madrasah Diniyah (Tempat Subjek I Mengajar)
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-1	<p>Setelah kelas selesai, peneliti menghampiri subjek ke ruang kelas tempat subjek mengajar. Ketika peneliti menghampiri subjek, subjek tampak terlihat lelah dan sudah menunggu sambil menyandarkan kepalanya ke meja dan bermain handphone.</p>

	<p>Obrolan kami berlangsung di ruang kelas 1. Ruang kelas ini tampak lebih besar dari ruang</p> <p>Meskipun tampak lelah, subjek sangat kooperatif saat di wawancarai. Subjek termasuk orang yang sibuk, selain mengajar di Madrasah Diniyah pada siang hari, subjek juga mengajar di SD pada pagi hari, dan mengajar ngaji dan bimbel pada malam hari, belum lagi harus menyelesaikan pekerjaan rumah tangganya.</p> <p>Subjek menjawab setiap pertanyaan dengan sangat lancar dengan sesekali melihat layar ponselnya. Karena sore itu semakin mendung dan kami tidak membawa payung, akhirnya wawancara disudahi. Meski hanya berlangsung selama 25 menit, data yang didapat cukup banyak.</p>
Hari, tanggal	Rabu, 12 Oktober 2022
Waktu	08:00-08:30 WIB
Durasi	30 menit
Tempat	Ruang kelas 5 SD Negeri 03 Kretek
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-3	<p>Pertemuan ke-2 ini berlangsung di ruang kelas, tepatnya di ruang kelas 5. Observasi kali ini berfokus pada praktik subjek dalam membaca Al-Qur'an. Ketika peneliti mendengarkan subjek membaca Al-Qur'an, peneliti melihat subjek fokus dan benar-benar menghayati apa yang di baca sampai peneliti juga ikut merasakan atmosfer yang berbeda. Ayat demi ayat subjek baca dengan suara yang merdu dan pelan-pelan, napasnya pun sangat teratur. Tidak sekalipun terdengar subjek terengah-engah ketika membacanya</p>
Observasi Jalannya Pengajian Rutinan Nasyi'atul 'Aisyiyah	
Hari, tanggal	Sabtu, 03 September 2022
Waktu	16:00 - 17:00 WIB
Durasi	60 menit
Tempat	Masjid Al-Hidayah
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-1	<p>Pada saat menuju ke lokasi, peneliti sempat berpikir sudah sangat terlambat karena melihat jarkoman di group Whatsup untuk waktu dimulainya acara adalah 15:30 WIB, namun ketika peneliti datang ke lokasi, kegiatan belum di mulai, terlihat masih banyak orang yang belum datang, tidak sedikit juga para anggota yang membawa anak-anaknya pada pertemuan ini, baik yang masih balita ataupun sudah sekolah. Lokasi tempat berlangsungnya pengajian rutin ini adalah sebuah masjid yang letaknya cukup jauh dari jalan dan hanya</p>

	<p>dikelilingi oleh rumah penduduk sehingga suasananya tenang dan cenderung sepi. Didepan masjid terdapat halaman luas yang biasanya digunakan untuk bermain oleh anak-anak.</p> <p>Sambil menunggu dimulainya kegiatan, para anggota atau mereka biasanya menyebut satu sama lain ayunda itu memanfaatkan waktunya untuk mengobrol, ada juga yang membagi tugas untuk anggota lain untuk memimpin jalannya acara.. Tugas tersebut seperti pembawa acara, pembaca terjemahan Al-Qur'an, pengisi kultum, membaca 10 komitmen kader Nasyi'atul 'Aisyiyah. Untuk susunan acara, 10 komitmen, dan materi untuk kultum sudah disediakan, dengan begitu petugas hanya perlu membacakan saja.</p> <p>Setelah menunggu beberapa menit, akhirnya acara dimulai sekitar pukul 16:30. Acara berlangsung sesuai runtutan acara yang dibacakan pembaca acara yaitu pembukaan, pembacaan Al-Qur'an dan terjemahannya, kultum, pembacaan 10 komitmen kader Nasyi'atul 'Aisyiyah, sambutan dari ketua Nasyi'atul 'Aisyiah, lain-lain dan penutup. Acara dibuka dengan pembacaan basmalah dan doa bersama-sama, lalu dilanjutkan dengan membaca Al-Qur'an. Untuk ayat Al-Qur'an dibaca bersama-sama dan untuk terjemahannya dibacakan oleh anggota atau ayunda yang telah di tunjuk. Dan di lanjutkan kultum yang dibawakan oleh ayunda yang telah bertugas lalu dilanjutkan dengan pembacaan 10 komitmen yang dipimpin oleh salah satu ayunda yang bertugas dan ditirukan oleh yang lain, kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari ketua Nasyi'atul 'Aisyiyah dan dilanjutkan dengan acara lain-lain. Lain-lain ini biasanya diisi dengan pengumuman, atau untuk ayunda yang mempunyai informasi penting, lalu acara di tutup dengan doa kafaratul majlis, dan sebelum pulang para anggota berkumpul untuk mengocok arisan.</p> <p>Acara berjalan dengan sangat lancar, para anggota yang hadir terlihat senang dan menikmati acara dengan antusias.</p>
Hari, tanggal	Sabtu, 17 September 2022
Waktu	16:30 - 17:00 WIB
Durasi	30 Menit
Tempat	Masjid Al-Hidayah
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-2	<p>Pada saat peneliti datang ke lokasi, acara sudah akan dimulai. Para anggota yang hadir duduk dengan rapi melingkar, terlihat bahwa mereka sudah siap memulai</p>

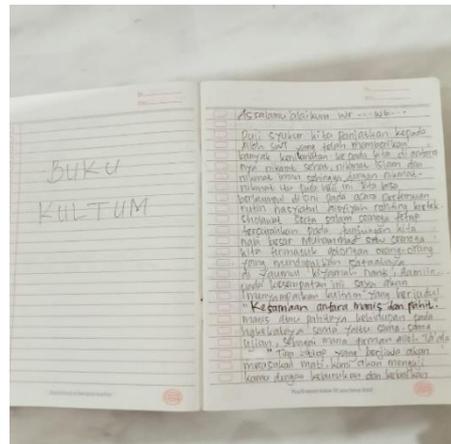
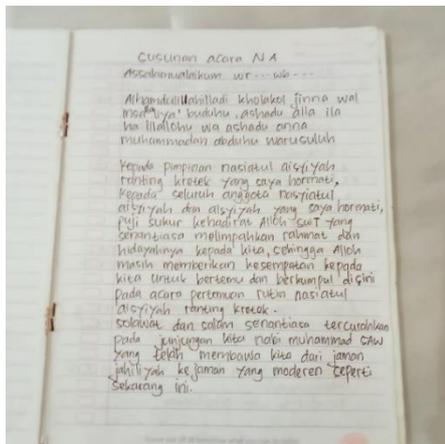
	<p>acara. Observasi kali ini, peneliti lebih berfokus pada praktik membaca Al-Qur'an dan maknanya, serta pembelajaran Al-Qur'an. Sebelum membaca Al-Qur'an salahsatu anggota inti mengingatkan tentang waqaf, seperti ketika ada waqaf "alif lam" dan "shod lam" tidak usah berhenti, diteruskan saja membacanya karena kedua waqaf itu artinya dilarang berhenti. Setelah diingatkan anggota mulai membaca setiap ayatnya bersama-sama. Setelah selesai, sebelum masuk ke pembacaan terjemahannya, salah satu anggota yang sebelumnya mengingatkan perihal waqaf menyuruh anggota lain untuk melihat salah satu ayat yang terdapat waqaf yang ternyata tadi salah di baca. Dia menjelaskan bahwa seharusnya tadi jangan berhenti, tapi beberapa orang terdengar berhenti, dan menunjukkan satu ayat yang ternyata para anggota salah membacanya dan dibenarkan, bagaimana cara membaca ayat tersebut yang benar dan termasuk hukum bacaan apa. Para anggota lain yang mendengarkan dan menyimak penjelasan itu ada yang menjawab dengan iya lupa dan ada yang hanya mengangguk.</p> <p>Setelah membenarkan kesalahan dalam membaca Al-Qur'an tersebut, salah satu anggota yang telah ditunjuk untuk membacakan terjemahannya pun mulai membacakannya, terlihat semua anggota yang hadir dengan serius mendengarkan, ada yang mengangguk, ada yang hanya tertunduk, ada juga yang ikut menyimak dan membaca terjemahannya di Al-Qur'an yang dibawanya. Setelah terjemahan ayat selesai dibacakan anggota inti pada hari itu menyimpulkan terjemahan yang telah dibacakan itu. Setelah selesai membaca Al-Qur'an, dilanjutkan dengan kegiatan lainnya sampai selesai sesuai dengan arahan dari moderator.</p>
Hari, tanggal	Sabtu, 1 Oktober 2022
Waktu	16:20 – 17:05 WIB
Durasi	45 Menit
Tempat	Masjid Al-Hidayah
Nama Peneliti	Nisrina Ambar Sari
Observasi ke-3	<p>Ketika peneliti datang ke lokasi, anggota yang datang tidak terlalu datang tidak sebanyak pertemuan minggu kemarin karena sore itu hujan gerimis. Tidak lama setelah peneliti datang, acara dimulai. Sore itu acara berjalan lancar seperti biasanya.</p> <p>Observasi kali ini berfokus pada praktik kultum. Kultum dilakukan setelah para anggota selesai membaca Al-Qur'an dan terjemahannya. Pemateri atau orang yang</p>

	<p>memberikan kultum setiap harinya akan berbeda-beda sesuai dengan petugas yang ditunjuk pada hari itu, dan teks atau materi untuk kultumpun sudah disiapkan. Pada saat peneliti melihat ayunda yang bertugas untuk menyampaikan materi taushiyah, ayunda tersebut sangat fokus pada buku teks materinya. Bukunya diletakkan dilantai dan dia membaca sambil menunduk. Dari awal menyampaikan sampai akhir ayunda tersebut hanya menunduk dan fokus membaca, tanpa sekalipun melihat audien</p>	
--	--	--

DOKUMENTASI



Gambar 1. Kegiatan Pengajian Rutinan Nasyi’atul Aisyiyah 1



Gambar 2. Buku yang di pakai pada saat Pengajian Putinan Nasyi’atul Aisyiyah





Gambae 3. Praktik membaca Al-Qur'an ke-4 subjek


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURABAYA
 Jalan Pahlawan Perang Kertosari - Sukoharjo
 Telpom (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774
 Homepage : iain-surabaya.ac.id - Email : iain@iain-surabaya.ac.id

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN/NARASUMBER PENELITIAN

Kepada Bapak/Ibu Responden YB,

Saya Nurida Anwar Sari, mahasiswa dari Institut Agama Islam Negeri Surabaya (IIP, 02700181216), saat ini tengah menyelesaikan penelitian tentang kebiasaan membaca Al-Qur'an dan dampaknya terhadap stres. Berkaitan dengan hal tersebut saya bermaksud melakukan pengumpulan data dan informasi terkait tema tersebut. Adapun pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dan pengamatan.

Waktu dan tempat pengamatan data dilakukan di rumah Bapak/Ibu atau lokasi yang dianggap nyaman oleh Bapak/Ibu dan bersedia dibantu menyamakan identitas kerja Bapak/Ibu. Adapun kebiasaan identitas dan informasi yang diperoleh akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata tanpa diiklankan dengan apapun. Demi kelancaran proses wawancara saya akan menggunakan alat bantu berupa alat perekam, sehingga saya mohon kerahasiannya untuk dijamin. Namun, setelah proses pencatatan selesai maka data rekaman akan dihapus.

- Gambaran Umum Penelitian**
Tema penelitian ini adalah mengenai kebiasaan membaca Al-Qur'an dan dampaknya terhadap stres, yaitu meneliti individu yang mempunyai kebiasaan membaca Al-Qur'an dan merasakan dampak dari kebiasaan tersebut secara fisik maupun psikis.
- Tujuan Penelitian**
Tujuan penelitian adalah untuk menggali proses pengalaman dan dampak dari kebiasaan membaca Al-Qur'an terutama yang berkaitan dengan perasaan stres individu.
- Keterlibatan Partisipasi**
Penelitian ini membutuhkan partisipasi Bapak/Ibu dalam beberapa kali pertemuan. Bentuk keterlibatan Bapak/Ibu dalam penelitian ini adalah bersedia dan berkontribusi untuk berpartisipasi dalam wawancara mengenai agenda kegiatan sebagai berikut:
 - Membantu dan memendengarkan saat perajangan partisipasi penelitian.
 - Mengikuti instrumen penelitian jika diperlukan.
 - Wawancara mendalam dan observasi.
- Kestang Waktu Penelitian**
Pengambilan data akan berhenti jika data yang menjadi tujuan penelitian sudah tercapai dan mencapai titik jenuh. Atas pengambilan data terhadap responden atau narasumber terkait dapat dihentikan jika responden atau narasumber merasa ditinjau, tidak nyaman, serta mengundurkan diri.

5. Manfaat dan Risiko
Manfaat dari penelitian ini adalah mendalami proses pengalaman dan dampak dari kebiasaan membaca Al-Qur'an individu yang mengamalkannya sesuai dengan apa yang dimaksudkan terutama yang berkaitan dengan perasaan stres. Adapun risiko yang diperoleh adalah terganggunya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan
Setelah data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Bapak/Ibu mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Bapak/Ibu. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana semua serta data pribadi Bapak/Ibu akan dijamin oleh peneliti sehingga tujuan kerahasiaan dan kerahasiannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri
Bapak/Ibu berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepanah hati. Bapak/Ibu bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Bapak/Ibu tidak nyaman atau ada hal yang Bapak/Ibu rasa telah melanggar privasi Bapak/Ibu, dengan terlebih dahulu menyatakannya pada peneliti. Jika selama penelitian ini ada yang mengganggu perasaan Bapak/Ibu, jangan ragu untuk menyatakannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Bapak/Ibu.

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurida Anwar Sari
 Pekerjaan : siswa
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 27
 Alamat : Jl. Kertosari RT 01/08 Kelurahan Sukoharjo Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sidoarjo

menyatakan bersedia untuk:

- Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam
- Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan wawancara
- Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya dilakukan dengan alat bantu
- Diambil foto ketika proses wawancara dan dijamin kerahasiaannya
- Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan informasinya bagi semua manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Kritikertarian saya ini sepanahnya atau dasar kerendahan saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Kretak, Agustus 2022
 Narasumber/ responden

 (Nurida Anwar Sari)

5. Manfaat dan Risiko
 Manfaat dari penelitian ini adalah mendalami proses pengalaman dan dampak dari kebiasaan membaca al-Qur'an individu yang mengamalkannya sesuai dengan apa yang dimaksudkan terutama yang berkaitan dengan perasaan stres. Adapun risiko yang diperoleh adalah terguncaknya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan
 Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Bapak/Ibu mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Bapak/Ibu. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Bapak/Ibu akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan kesamaannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri
 Bapak/Ibu berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Bapak/Ibu bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Bapak/Ibu tidak nyaman atau ada hal yang Bapak/Ibu rasa telah melanggar privasi Bapak/Ibu, dengan terlebih dahulu menyatakannya pada peneliti. Jika selama penelitian ini ada yang mengganggu perasaan Bapak/Ibu, jangan sungkan untuk menyatakannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Bapak/Ibu.

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:
 Nama : Fikriyah, Azka
 Pekerjaan : Guru
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Jl. Krapyak No. 14A, Kota Kretek, Kabupaten Klaten

menyatakan bersedia untuk:
 1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam
 2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuisioner
 3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu
 4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya
 5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi semua manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.
 Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Kretak, 21 Agustus 2022
 Narasumber/ responden
 (Fikriyah Azka Aktipal)

5. Manfaat dan Risiko
 Manfaat dari penelitian ini adalah mendalami proses pengalaman dan dampak dari kebiasaan membaca al-Qur'an individu yang mengamalkannya sesuai dengan apa yang dimaksudkan terutama yang berkaitan dengan perasaan stres. Adapun risiko yang diperoleh adalah terguncaknya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan
 Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Bapak/Ibu mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Bapak/Ibu. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Bapak/Ibu akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan kesamaannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri
 Bapak/Ibu berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Bapak/Ibu bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Bapak/Ibu tidak nyaman atau ada hal yang Bapak/Ibu rasa telah melanggar privasi Bapak/Ibu, dengan terlebih dahulu menyatakannya pada peneliti. Jika selama penelitian ini ada yang mengganggu perasaan Bapak/Ibu, jangan sungkan untuk menyatakannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Bapak/Ibu.

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:
 Nama : Nurul Khatuniyati
 Pekerjaan : Guru
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Jl. Krapyak No. 14A, Kota Kretek, Kabupaten Klaten

menyatakan bersedia untuk:
 1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam
 2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuisioner
 3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu
 4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya
 5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi semua manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.
 Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Kretak, 2022
 Narasumber/ responden
 (Nur Khatuniyati)

5. Manfaat dan Risiko
 Manfaat dari penelitian ini adalah mendalami proses pengalaman dan dampak dari kebiasaan membaca al-Qur'an individu yang mengamalkannya sesuai dengan apa yang dimaksudkan terutama yang berkaitan dengan perasaan stres. Adapun risiko yang diperoleh adalah terguncaknya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan
 Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Bapak/Ibu mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Bapak/Ibu. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Bapak/Ibu akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan kesamaannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri
 Bapak/Ibu berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Bapak/Ibu bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Bapak/Ibu tidak nyaman atau ada hal yang Bapak/Ibu rasa telah melanggar privasi Bapak/Ibu, dengan terlebih dahulu menyatakannya pada peneliti. Jika selama penelitian ini ada yang mengganggu perasaan Bapak/Ibu, jangan sungkan untuk menyatakannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Bapak/Ibu.

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:
 Nama : Nurul Khatuniyati
 Pekerjaan : Guru
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Jl. Krapyak No. 14A, Kota Kretek, Kabupaten Klaten

menyatakan bersedia untuk:
 1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam
 2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuisioner
 3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu
 4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya
 5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi semua manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.
 Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Kretak, Agustus 2022
 Narasumber/ responden
 (Nurul Khatuniyati)

Gambar 4. Informed consent

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

1. Nama : Nisrina Ambar Sari
2. Tempat, Tgl Lahir : Brebes, 16 April 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Status : Mahasiswi
7. Alamat : Dukuh Krajan, Desa Kretek, Kecamatan. Paguyangan, Kabupaten Brebes, Jawa Tengah
8. No. HP : 082260158324
9. Email : nisrinaas00@gmail.com
10. Hobi : Memasak, traveling, mendengarkan musik, menonton film

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. 2005 – 2006 : TK Al-Karimah
2. 2006 – 2012 : SD Negeri 03 Kretek
3. 2012 – 2015 : SMP Muhammadiyah 01 Paguyangan
4. 2015 – 2018 : SMA Negeri 07 Garut
5. 2018 – Sekarang : UIN Raden Mas Said

C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. 2015 – 2016 : Anggota Forum Remaja Islam (FORMIS) SMA N 07 Garut
2. 2019 : Anggota HMPS Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Mas Said
3. 2020 : Anggota Kom Info Komunitas Penggiyat Tasawuf dan Psikoterapi (KOPI SUFI) UIN Raden Mas Said
4. 2021 : CO Kom Info Komunitas Penggiyat Tasawuf dan Psikoterapi (KOPI SUFI) UIN Raden Mas Said
5. 2021 : Anggota Komisi Aspirasi Senat Mahasiswa UIN Raden Mas Said