

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang menjadi pedoman hidup dan jalan menuju keselamatan bagi seluruh makhluk (Dahlia et al., 2024). Di dalamnya terkandung berbagai ilmu pengetahuan dan ketentuan hukum yang wajib dipelajari dan dipahami oleh seluruh umat Islam. Surat Al-Araf ayat 52 Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَلَقَدْ جِئْنَاهُمْ بِكِتَابٍ فَصَّلْنَاهُ عَلَىٰ عِلْمٍ هُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

“Sungguh, Kami telah mendatangkan kepada mereka kitab (Al-Qur'an) yang telah kami jelaskan secara terperinci atas dasar pengetahuan sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”. Al-A'raf [7]:52

Umat islam menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman, apabila manusia tidak berpegang kepada Al-Qur'an maka akan mudah tersesat dalam menjalani kehidupannya. Akibatnya, berbagai persoalan hidup akan terus bermunculan dan silih berganti tanpa adanya penyelesaian yang jelas. Oleh karena itu, sudah seharusnya umat islam memahami Al-Qur'an dengan sebaik-baiknya, melalui kegiatan membaca, menghafal, serta mendalami tafsirnya secara menyeluruh. (Sholeha & Rabbanie, 2021)

Seiring berjalannya waktu, tingkat dedikasi seseorang terhadap Al-Qur'an semakin meningkat. Para penghafal Al-Qur'an memegang peran penting sebagai pilar peradaban Islam. Mereka bertindak sebagai penjaga Al-Qur'an karena kesungguhan dan keikhlasan dalam menghafal kitab suci ini yang merupakan suatu tugas yang sangat mulia. Jika terjadi kesalahan dalam penulisan atau penyusunan Al-Qur'an

koreksi biasanya dilakukan oleh para penghafal tersebut. Oleh karena itu, terasa aneh apabila ada lembaga yang melakukan koreksi terhadap Al-Qur'an tanpa melibatkan para penghafalnya karena mereka adalah pihak yang paling memahami mana yang benar dan mana yang salah dalam kitab suci tersebut. (Rasyid, 2015)

Selama kurun waktu 23 tahun, Al-Qur'an diturunkan secara bertahap kepada masyarakat Arab pada masa tersebut. Kitab suci ini memberikan penjelasan terkait kondisi dan peristiwa yang mereka alami sekaligus menawarkan solusi atas berbagai persoalan yang dihadapi.

Al-Qur'an memiliki berbagai peran penting dalam kehidupan manusia. Pertama berfungsi sebagai pedoman hidup bagi seluruh umat manusia. Kedua, sebagai *Al-Furqan* Al-Qur'an menjadi pembeda antara kebenaran dan kebatilan. Ketiga, dalam perannya sebagai *Al-Burhan*, Al-Qur'an menjadi bukti nyata atas kebenaran yang dikandungnya. Keempat, sebagai *Al-Tadzkirah*, kitab ini berfungsi mengingatkan manusia yang lalai dan durhaka kepada Allah. Kelima, Al-Qur'an juga disebut sebagai *Al-Syifa*, yakni sebagai penyembuh bagi penyakit hati maupun fisik. Keenam, peran Al-Qur'an sebagai *Al-Mau'idhah* menjadikannya sumber nasihat dan pelajaran berharga bagi orang-orang yang beriman. Terakhir, sebagai *Al-Rahmah*, Al-Qur'an hadir sebagai rahmat yang meliputi seluruh makhluk, termasuk manusia, hewan, dan tumbuhan. (Salim Said Daulay, 2023)

Wahyu turun kepada Rasulullah Saw secara berangsur-angsur untuk meneguhkan hati beliau dalam menyampaikan ketauhidan, tanpa mengiraukan ucapan dan tindakan yang dilakukan oleh kaum kafir dengan memberikan

pendidikan yang dijelaskan dalam kitab suci Al-Qur'an bagaimana perjuangan para rasul-rasul terdahulu dalam menyampaikan dakwahnya.

Sejarah turunnya Al-Qur'an dibagi menjadi dua periode utama, yaitu sebelum hijrah dan sesudah hijrah. Pada periode pertama, ditandai dengan turunnya wahyu pertama berupa surat Al-Alaq saat Rasulullah SAW belum resmi diangkat sebagai nabi dan belum mulai menyampaikan wahyu kepada umat. Selanjutnya pada wahyu kedua Rasulullah SAW menerima perintah dari Allah untuk menyampaikan wahyu tersebut kepada seluruh umat manusia (Khaeroni, 2017).

Dalam kurun waktu 8-9 tahun inilah waktu masuk pada periode kedua turunya Al-Qur'an. Pada waktu ini, adanya perselisihan yang sangat hebat antara masyarakat yang sudah masuk islam dengan kaum kafir. Segala cara digunakan orang kafir untuk menghalangi jalan tersebarnya islam.

Secara bergantian dengan waktu yang cukup lama ayat demi ayat turun, ayat tersebut memberi penjelasan apa saja yang menjadi kewajiban yang mesti dilakukan yang sesuai dengan kondisi penyebaran islam kala itu. Selain itu turunlah ayat yang mengandung peringatan dan ancaman untuk kaum yang ingkar yang keluar dari jalan kebenaran. kemudian juga turun ayat demi ayat yang membahas tentang ketauhidan Allah dan akan datangnya hari pembalasan (Nama & Pemeliharaan, 2024).

Dua kota yang suci sebagai tempat turunya yaitu Mekkah dan Madinah. Rasulullah SAW menerima wahyu pertama adalah di kota Mekkah dan beliau diangkat Allah menjadi Nabi dan Rasul. Mekkah juga merupakan lokasi di mana Rasulullah SAW mulai menyerukan syariat islam kepada umat manusia khususnya kepada orang-

orang Quraisy serta menginisiasi membuat komunitas umat Islam meskipun harus menghadapi berbagai rintangan dan tantangan (Yakub, 2021).

Kedua, ayat-ayat yang diturunkan di Madinah mulai turun setelah Rasulullah SAW berpindah dari Makkah ke Madinah. Isi wahyu yang diterima pada periode ini berbeda dengan wahyu yang turun di Makkah. Di Makkah, wahyu lebih menekankan pada perbaikan akidah dan moralitas individu, sedangkan di Madinah wahyu lebih banyak membahas tentang aturan dan tata cara kehidupan sosial masyarakat (Husni, 2019).

Pada kesempatan tertentu ada ayat yang turun Rasulullah SAW memerintahkan para sahabat yang hadir untuk menghafalkan ayat tersebut dan menuliskannya. Rasulullah SAW mendiktekan ayat-ayat tersebut kepada sahabat yang ditunjuk untuk menulis wahyu yang turun. Para sahabat yang menulis wahyu menulis di kulit yang sudah di keringkan, kertas, tulang kering, batu dan pelepah kurma (Maulidya & Fauzi, 2023).

Para sahabat yang dipercaya untuk menuliskan ayat-ayat Al-Qur'an merupakan tokoh-tokoh yang dikenal luas, antara lain Muawiyah, Ubai bin K'ab, Ali bin Abi Thalib ra, dan Zaid bin Tsabit ra. Setiap kali ayat diturunkan, Rasulullah SAW memerintahkan para sahabat tersebut untuk menuliskannya dan memberitahukan posisi ayat tersebut dalam surat yang bersangkutan (Munir, 2021).

Setiap malam di bulan Ramadan, Malaikat Jibril membacakan ayat-ayat Al-Qur'an secara berurutan. Para sahabat secara rutin melaporkan hasil hafalan mereka kepada Rasulullah SAW baik melalui tulisan maupun secara lisan.

Taufiqi adalah urutan ayat dan surat sesuai tata cara baca dan penulisan yang kemudian semuanya di sepakati. Selain itu ada kodifikasi kitab suci Al Qur'an yang menjadi inisiator adalah Abu Bakar ra atas usulan Umar bin Al-Kahattab ra. Kodifikasi ini di lakukan setelah Rasulullah SAW wafat dan muncul banyak sekali masalah yang muncul diantaranya bacaan dan tulisan harakatnya (Abdurrahman Said,2020).

Pentingnya memahami sejarah turunnya Al-Qur'an terletak pada upaya untuk mengerti proses awal wahyu diturunkan serta mengetahui faktor-faktor penyebab nuzulnya kitab suci tersebut. Melalui pemahaman terhadap peristiwa turunnya Al-Qur'an umat islam dapat mengambil pelajaran berharga dan memahami hikmah yang terkandung di dalamnya.

Al-Qur'an yang diturunkan menjadi pedoman utama bagi umat Islam, baik dari segi lafaz maupun makna, serta secara kontekstual maupun tekstual. Di dalamnya terkandung petunjuk yang menjadi dasar metode pendidikan Islam. Wahyu pertama yang diturunkan dari langit ketujuh ke bumi secara bertahap menunjukkan betapa mulianya Al-Qur'an sebagai kitab suci yang diwahyukan kepada Rasulullah SAW untuk seluruh umat manusia. (Auni, Nasution, & Hasibuan, 2025)

Berbagai peristiwa yang terjadi pada masa itu menjadi latar belakang turunnya ayat-ayat Al-Qur'an dengan cara yang beragam. Di antaranya adalah konflik antara suku Aus dan Khazraj, kondisi ketika beberapa sahabat melaksanakan shalat dalam keadaan mabuk serta munculnya berbagai pertanyaan dari para sahabat mengenai peristiwa masa lalu, kondisi saat ini dan hal-hal yang akan terjadi di masa depan. (Suaidi, 2018)

Peran asbabun nuzul sangat penting dalam memberikan penjelasan terhadap makna yang tersembunyi dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Turunnya Al-Qur'an sering kali berkaitan erat dengan peristiwa sejarah yang menggambarkan isi dan konteks ayat tersebut. Realitas sejarah tersebut membantu mengungkap makna tersirat dalam ayat, sehingga Al-Qur'an menjadi sumber utama untuk memahami kondisi budaya dan masyarakat Arab pada masa lalu, baik sebelum maupun saat masa kenabian. Oleh karena itu, asbabun nuzul menjadi komponen esensial dalam studi ilmu sejarah (Hafizi, 2020).

Membaca Al-Qur'an merupakan bentuk ibadah yang mendatangkan pahala serta memberikan manfaat positif dalam kehidupan. Selain itu, kegiatan ini dapat membantu pembacanya untuk lebih memahami hakikat alam semesta dan mendekatkan diri kepada Allah. Seseorang yang secara rutin mempelajari dan menelaah Al-Qur'an akan memperoleh kasih sayang dan keridhaan dari Allah (Abdul & Hasan, 2025).

Tilawah Al-Qur'an dengan pelafalan yang benar sesuai kaidah ilmu tajwid merupakan hal yang sangat penting. Tanpa penguasaan tajwid, seseorang akan mengalami kesulitan dalam melantunkan Al-Qur'an dengan tepat. Oleh karena itu, setiap umat islam perlu memiliki pemahaman yang baik terhadap ilmu tajwid (Firmansyah et al., 2022).

Tajwid berisi ilmu yang membahas tuntas tentang karakteristik khusus yang melekat pada setiap huruf dan tempat keluarnya huruf (*Makharijul Huruf*) dan cara bacaannya. Setiap huruf memiliki sifat dan tempat keluar huruf tersebut. Maka seorang

muslim wajib mempelajari ilmu tersebut tanpa ilmu tajwid maka mustahil seseorang akan benar dalam membaca Al-Qur'an. (Mahdali,2020)

Sejak dahulu hingga kini, banyak orang yang telah berhasil menghafal Al-Qur'an. Sejarah mencatat betapa luar biasanya umat islam dalam menghafal kitab suci ini yang menjadi salah satu bukti keistimewaan dan kecintaan mereka terhadap Al-Qur'an dari kanak-kanak hingga orang dewasa seperti Imam Asy-Syafi'i hafal pada usis 7 tahun, Ibnu Hajar Asqalani hafal diusia 8 tahun, Imam al-Baqilani hafal di usia 7 tahun, Imam Ashbahani hafal diusia 5 tahun, Ibnu Sina hafal pada usia 10 tahun.

Tidak kalah dengan zaman dahulu, bahkan terdapat juga anak-anak di era sekarang. Mereka yang telah menghafal Kitab suci Al Qur'an pada usia muda antara lain adalah Abdurrahman Al-Fiqqy dari Mesir hafal di usia 9 tahun dan Abdullah Fadhil asy-Syaqqaq dari Saudi Arabia hafal diusia 7 tahun dan masih banyak lagi anak-anak yang usia dibawah 10tahun suah selesai menghafal Kitab suci Al Qur'an di usia yang masih belia tentu saja semua itu adalah hasil pendidikan orang tua yang berupaya menjaga dirinya dan kehormatannya sehingga keturunannya mampu menghafal Kitab suci Al Qur'an di usia yang masih muda. (Irsyad & Qomariah, 2017).

Para *huffadz* memiliki kedudukan yang mulia di sisi Allah dan dianggap sebagai bagian dari keluarga-Nya. Allah memberikan penghormatan khusus kepada para *huffadz* Al-Qur'an dengan menjadikan mereka sebagai golongan yang istimewa di hadapan-Nya.

Kehormatan dan kemuliaan yang dimiliki manusia yang diraih didunia menjadi lemah dan hina karena orang yang menghafal akan menjadi keluarga Allah dan orang istimewa di sisi-Nya di riwayatkan dari Anas bin Malik dalam sabda Rasulullah SAW bahwa Allah memiliki keluarga di bumi dari kalangan manusia bahwa yang menjadi keluarga Allah adalah Orang-orang yang senantiasa membaca menghafal dan mengamalkan kitab suci Al Qur'an dan orang-orang ini menjadi orang yang istimewa di sisi Allah. (Al-Mulham, 2019)

Pada dasarnya, menghafal itu merupakan hal yang mudah. Namun yang sulit adalah mempertahankan dan menjaga hafalan yang telah kita miliki agar tidak hilang atau terlupakan. Maka ini menjadi tanggung jawab terbesar yang dihadapi oleh semua penghafal Al-Qur'an.

Hukum dari menghafal Al-Qur'an adalah fardhu kifayah yaitu kewajiban yang harus dipenuhi oleh sebagian umat Islam. Sebagai contoh, jika di suatu komunitas terdapat minimal satu Huffadz maka kewajiban tersebut telah terpenuhi bagi seluruh anggota masyarakat. Namun apabila tidak ada seorang Huffadz maka seluruh komunitas dianggap berdosa. Konsep fardhu kifayah ini juga bertujuan untuk menjaga keaslian Al-Qur'an agar terhindar dari pemalsuan seperti yang pernah terjadi pada kitab-kitab lain di masa lalu. (Ma'arif et al., 2022)

Dampak positif menghafal Al-Qur'an memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis para Huffadz. Proses menghafal ini memungkinkan seseorang untuk mengendalikan diri secara lebih baik terutama ketika dilakukan dengan penguasaan dan kesadaran terhadap lingkungan sekitar.

Berbagai definisi yang diberikan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kondisi individu yang tidak hanya merasakan kebahagiaan, kesenangan, dan bebas dari gejala depresi tetapi juga dapat mempunyai sikap mandiri terhadap stigma sosial dapat menguasai lingkungan, sukses menciptakan hubungan kepada orang lain dan memiliki kepercayaan terhadap cita-cita hidup yang berarti dengan terus menciptakan kemajuan diri. Kesejahteraan psikologis ini saling terintegrasi pada pendidikan seorang anak yang berfungsi meningkatkan kapasitas, karakter dan menciptakan moral yang baik (Lillah, 2022).

Aktivitas menghafal Al-Qur'an merupakan suatu upaya yang dilakukan secara individual dengan tujuan untuk menguasai dan mengingat ayat-ayat Al-Qur'an secara utuh sehingga dapat dilafalkan tanpa melihat teks. Tingginya jumlah individu yang berhasil menjadi hafidz menunjukkan bahwa proses internalisasi Al-Qur'an melalui metode hafalan merupakan suatu hal yang realistis dan telah mendapatkan kemudahan dari Allah SWT (Muhammad, 2017). Hal ini sejalan dengan firman Allah Subhanahu wa Ta'ala dalam surat Al-Qomar ayat 17 :

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

“Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Kitab suci Al Qur'an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil Pelajaran.” (Al-Qamar [54]:17)

Seperti disampaikan pada uraian diatas bahwa menghafal kitab suci Al Qur'an relatif mudah yang paling sulit adalah menjaga hafalan tersebut supaya tidak hilang. Dalam proses menghafal sendiri terkadang mengalami kendala seperti adanya tekanan

dari Musyrif target hafalan dalam sehari harus menyetorkan 1 halaman, belum lagi harus mengulang-ulang hafalan yang lama. Di Pondok Pesantren Baitul Qur'an Slogohimo terjadi sebuah fenomena yaitu ada seorang santri yang tidak mau kembali ke pondok setelah liburan dengan alasan di halaqahnya mendapat tekanan dari musyrif yang harus menyetorkan hafalan baru setiap hari satu halaman.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti merasa terdorong untuk melakukan sebuah penelitian yang berfokus pada judul: "Pengaruh Hafalan Terhadap Tingkat Stres Santri Di Pondok Pesantren Baitul Qur'an Slogohimo."

B. Rumusan Masalah.

Mengafal Al-Quran merupakan perbuatan yang mulia dan memiliki keutamaan yang banyak dan diajarkan kepada umat islam untuk menghafalkannya. Di Pondok Pesantren Baitul Quran merupakan kegiatan yang utama yang harus di tempuh oleh semua santri. Seorang santri yang menghafalan Al-Quran harus bersungguh-sungguh, disiplin dan tekun yang tidak jarang menimbulkan tekanan psikologi terutama kemampuan daya ingat maupun kondisi emosional yang berbeda-beda.

Fenomena yang muncul di Pondok Pesantren Baitul Quran santri mengalami stres dalam proses menghafal baik karena capaian target, sedikitnya waktu istirahat dan lain sebagainya. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dirumuskan masalah utama yang akan dibahas dalam penelitian ini, rumusan masalahnya adalah sebagai berikut : Bagaimana pengaruh hafalan terhadap tingkat stres santri di Pondok Pesantren Baitul Qur'an Slogohimo?

C. Tujuan Penelitian.

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penliti berupaya mengilustrasikan pengaruh hafalan Al-Quran dengan tingkat stres yang dialami santri. Dalam pendidikan pesantren menghafal Al-Quran merupakan bagian yang paling penting dalam kurikulum pondok pesantren. Namun demikian proes menghafal Al-Quran juga menimbulkan tekanan psikologis jika tidak dikelola dengan baik.

Maka dari itu seorang santri perlu mengetahui sejauh mana hafalan memberikan pengaruh terhadap stres. Pihak pesantren bisa menyusun pendekatan pembelajaran hafalan bukan hanya memberikan penekanan pada capaian tetapi juga memperhatikan sisi psikologis dan kesejahteraan santri. Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : Mengetahui dan menjelaskan pengaruh hafalan terhadap tingkat stres santri di Pondok Pesantren Baitul Qur'an Slogohimo.

D. Manfaat Penelitian.

1. Bagi Pengembangan Iptek

- a. Hasil penelitian ini bisa sebagai dasar pengembangan kurikulum pembelajaran yang lebih efisien dengan mempertimbangkan psikologi santri dan juga menghindari beban hafalan yang berlebihan.
- b. Formula yang tepat dalam menggunakan metode pengajaran hafalan yang lebih efektif dan meminimalisir stres sehingga meningkatkan motivasi belajar dan prestasi.

- c. Bahan membuat program konseling bagi santri yang mengalami stres akibat dari beban hafalan

2. Bagi Institusi.

- a. Dengan menganalisis faktor – faktor yang menyebabkan stres pada santri, pondok pesantren bisa mengambil langkah kongkrit untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan berupaya untuk menciptakan lingkungan pondok pesantren yang lebih nyaman dan kondusif.
- b. Membantu Pesantren untuk memperoleh informasi yang lebih detail terkait dengan masalah kesehatan mental seperti depresi.
- c. Dengan mengurangi stres pada santri Pondok Pesantren bisa meningkatkan kesehatan fisik dan mental sehingga para santri bisa lebih maksimal dalam menghafal.

3. Bagi Masyarakat.

- a. Membantu masyarakat dalam mencari informasi terkait dalam meningkatkan kesehatan mental remaja pada saat belajar di Pondok Pesantren.
- b. Penelitian ini juga sebagai tambahan informasi kepada masyarakat yang akan menyekolahkan anaknya di Pondok Pesantren sebagai bekal dalam menghadapi masalah ini.

E. Definisi Konseptual.

1. Hafalan.

Hafalan menurut Atkinson-Shiffrin merupakan proses penyimpanan, pengolahan dan pengambilan informasi. Dalam hal ini Atkinson-Shiffrin membagi kerja memori manusia menjadi tiga golongan yang saling berkaitan yaitu memori jangka pendek, memori jangka panjang dan memori sensorik (Izawa, 1999).

2. Tingkat Stres.

Stres adalah respons fisik dan mental terhadap tekanan yang diberikan oleh lingkungan kepada individu. Tubuh akan mengalami reaksi jika stres, seperti sesak nafas, keringat dingin, dan jantung yang berdebar-debar. Reaksi jiwa terhadap stres misalnya meliputi frustrasi, tegangan, kemarahan (Nurjanah, 2022).

Tubuh bisa menghasilkan hormon adrenalin apabila seseorang mengalami stres. Stres hebat menyebabkan semburan hormon noradrenalin. Hormon ini bermanfaat jika jumlah dalam kondisi normal jika jumlahnya berlebih maka akan membahayakan tubuh. (Haruyama, 2015)

Stres juga berdampak pada psikologi seseorang muncul perasaan putus asa, tegang, emosi. Jika hal tersebut dialami oleh seseorang maka orang tersebut mengalami tekanan stres dibarengi dengan emosi yang berlipat baik yang muncul terpisah atau muncul bersamaan. Stres merupakan suatu kondisi

yang ada dalam kehidupan. Stres itu sendiri dalam level yang ringan bisa membuat orang termotivasi untuk melakukan hal yang lebih baik.

Stres bisa di bagi menjadi 3 bagian yaitu psikologis, fisik dan perilaku. Psikologis seperti bingung, cemas, marah, tertekan dan cepat bosan. Sedangkan fisik adalah detak jantung meningkat, terjadi tekanan darah tinggi, gangguan pernafasan, kepala pusing dan mudah lelah (Saam & Rany, 2022)

Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap besar kecilnya tekanan yang dialami individu, yang mencakup dimensi fisiologis, psikologis, dan perilaku. Berdasarkan klasifikasi umum stres dikategorikan menjadi stres ringan, sedang, dan berat, dengan gejala yang meningkat seiring intensitas dan durasi tekanan yang dialami. Stres ringan biasanya bersifat adaptif dan sementara, sedangkan stres sedang dapat menimbulkan gangguan psikosomatik, dan stres berat menciptakan dampak signifikan terhadap kesejahteraan individu (Wulandari, 2014)

F. Definisi Operasional

1.1 Tabel Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
1	Variabel Independen : Hafalan	Kemampuan atau volume hafalan Al-Qur'an yang dicapai santri, diukur berdasarkan jumlah juz, surat, atau halaman yang telah dihafal dan rutin disetor kepada pengajar.	☐ Jumlah juz atau halaman yang telah dihafal (kuantitatif). ☐ Frekuensi setoran hafalan per minggu. ☐ Durasi konsistensi hafalan (berapa lama mempertahankan hafalan).	Kuesioner Likert + dokumen setoran	Nominal	(1 = sangat rendah/baru mulai hafal, 2 = Rendah 3 = sedang 4 = Tinggi 5 = Sangat tinggi .
2	Variabel Dependen : Tingkat Stres	Derajat tekanan psikologis atau fisiologis yang dialami santri dalam proses menghafal Al-Qur'an, mencakup gejala kecemasan, kegelisahan, atau kelelahan mental.	Stres Normal : Stres yang masih bisa diatasi dan tidak mengganggu aktifitas sehari-hari Stres ringan : Sulit tidur singkat sebelum setoran hafalan, Rasa pusing ringan saat mulai menghafal Stres sedang : Mengalami pusing dan cemas setiap menjelang setoran hafalan, Target hafalan terlalu tinggi sehingga memicu stres dan frustrasi. Stres berat : Merasa panik, ingin kabur saat menghadapi ujian hafalan, Gejala emosional Sangat berat : depresi parah dan gangguan kesehatan fisik	DASS-21 (stress subscale)	Nominal	normal (0–14), ringan (15–18), sedang (19–25), berat (26–33), sangat berat (≥34).