

PENGARUH INTENSITAS MENGHAFAAL AL QUR'AN DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MELALUI MEDIASI STRES AKADEMIK SANTRI DI PONDOK PESANTREN

Prasetya Utama

Widyaiswara BPSDMD Provinsi Nusa Tenggara Barat, prasetya35@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh intensitas menghafal Al Qur'an dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik melalui stres akademik penghafal Al Qur'an Pondok Pesantren Al Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah, Lombok Tengah. Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini didasarkan pada cara pengumpulan dan analisis data dalam bentuk numerik. Rancangan penelitian yang digunakan adalah cross sectional study. Subyek penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah, Lombok Tengah sebanyak 101 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik analisis data dengan menggunakan uji statistik SEM PLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara intensitas menghafal Al Qur'an terhadap stress akademik santri dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian kedua menunjukkan ada pengaruh yang signifikan tidak langsung antara intensitas menghafal Al Quran santri dengan prestasi akademik santri melalui mediasi stress akademik dengan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Pada hasil penelitian ketiga menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara stress akademik terhadap prestasi akademik santri dengan nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$). Dan pada hasil penelitian keempat menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara motivasi belajar terhadap prestasi akademik santri dengan nilai $p = 0,387$ ($p < 0,05$).

Kata Kunci: intensitas, menghafal Al Qur'an, stres akademik, prestasi akademik

Abstract

This study aims to study the effect of the intensity of memorizing the Qur'an and motivation to learn about academic achievement through the academic stress of memorizing the Qur'an, Ibnu Masykur Halimatussa'diyah Islamic Boarding School, Central Lombok. The type of research used is quantitative research. This type of research is based on the way of collecting and analyzing data in numerical form. The study design used was a cross sectional study. The subjects of this study were all 101 students of the Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah Islamic Boarding School, Central Lombok. The data collection technique is done by using primary data and secondary data. The data analysis technique used the SEM PLS statistical test. The results showed that there was a significant influence between the intensity of memorizing the Qur'an on the academic stress of students with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The results of the second study showed that there was an indirect significant effect between the intensity of memorizing the Al Quran of the students and the academic achievement of the students through mediating academic stress with a value of $p = 0.018$ ($p < 0.05$). The results of the third study show that there is a significant influence between academic stress on the academic achievement of students with a value of $p = 0.016$ ($p < 0.05$). And the results of the fourth study indicate that there is a significant influence between learning motivation on the academic achievement of students with a value of $p = 0.387$ ($p < 0.05$).

Keywords: intensity of memorizing the Qur'an, academic stress, learning motivation, academic achievement.

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan menghadapi era globalisasi sekarang ini, diperlukan peningkatan kualitas sumberdaya manusia yang mampu bersaing secara internasional atau global agar dapat menjadi sumberdaya yang unggul dalam pembangunan bangsa di masa depan. Peningkatan ini terlebih dahuludapat dilakukan dengan peningkatan mutu pendidikan nasional pada umumnya, di samping itu siswa atau santri perlu dipersiapkan sebaik-baiknya untuk dapat mencapai prestasi akademik yang optimal sesuai dengan potensinya.

Hasil survei yang dilakukan oleh The Asian-South Pacific Bureau of Adult Education and the *Global Campaign for Education*, menunjukkan bahwa Indonesia hanya mampu menduduki ranking 10 dari 14 negara di kawasan Asia Pasifik. Jika dikaji lebih lanjut Indonesia hanya mencapai 42 dari 100 skor maksimal, atau mendapat angka E dalam komitmen kepada pendidikan dasar. Data dari Litbang Kemendikbud hasil rerata Ujian Nasional (UN) SMP tingkat Nasional semua mata pelajaran dari tahun 2015-2019 secara berturut-turut sebagai berikut: 62,18, 58,56, 54,54, 51,64, dan 52,82. (Yaum, 2014) Hal tersebut menunjukkan, bahwa hasil rerata ujian nasional SMP semua mata pelajaran berada di 52 poin, sedangkan standar kompetensi yang ditetapkan adalah 55. Dengan kata lain, rerata prestasi akademik SMP hasilnya masih berada di bawah standar kompetensi yang ditetapkan. (Depdiknas, 2019)

Prestasi akademik yang dimaksud di sini adalah istilah untuk menunjukkan suatu pencapaian tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan karena usaha belajar telah dilakukan oleh seseorang secara optimal. Prestasi akademik pada prinsipnya dipengaruhi oleh 2 (dua) macam faktor yaitu faktor internal (bersumber dari diri siswa) dan faktor eksternal (bersumber dari luar siswa). Faktor internal meliputi faktor jasmaniah, faktor psikologis dan faktor kelelahan, sedangkan faktor eksternal meliputi faktor keluarga, sekolah dan masyarakat. (Ahmadi, 2004)

Upaya-upaya yang dilakukan pemerintah selama ini dalam meningkatkan prestasi akademik siswa atau santri lebih banyak diarahkan untuk faktor lingkungan (eksternal) seperti meningkatkan kesejahteraan guru serta mengembangkan sarana dan prasarana pendidikan. Faktor-faktor internal dari siswa atau santri seperti fisik, psikologis dan motivasi belajar masih kurang mendapatkan perhatian yang optimal. Selain itu faktor internal siswa atau santri masih kurang dilakukan kajian atau penelitian padahal sangat menentukan keberhasilan masa depan proses pendidikan itu sendiri, terutama yang terkait dengan kondisi psikologis santri, yaitu stres akademik dan motivasi belajar santri.

Menurut penelitian Eriyudhani (2017), menghafal Al Qur'an dapat meningkatkan kesehatan dan ketenangan jiwa sampai 98%. (Salman, 2017:74). Hal ini bisa dilihat dari hasilnya adalah menguji efek membaca dan mentadabburi Al Qur'an bisa untuk mengurangi kecemasan atau stres dalam menghadapi ujian sekolah, ternyata hasilnya ada perbedaan kecemasan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yakni $p=0,0045$ ($p<0,05$). Artinya membaca dan memahami ayat Al Qur'an dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan atau stres siswa menghadapi ujian sekolah (Yudhani, 2017:23). Penelitian lain teridentifikasi, bahwa aktivitas menghafal Al Qur'an berpengaruh secara positif dan signifikan juga terhadap prestasi akademik mahasiswa. (Ginjar, 2017). Dengan tilawah Al Qur'an dapat dicapai ketenangan dan ketentraman jiwa, maka setiap kali seorang muslim membacanya berarti setiap kali itu pula seorang muslim memperoleh ketenangan dan ketentraman jiwa. Apabila seorang muslim sering membaca Al Qur'an, maka ia akan terhindar dari keterpurukan dan perasaan yang menekannya. Semua persoalan hidup yang dialami seorang muslim, diadukan kepada Allah, sehingga dzikir, doa, dan tilawah Al Qur'an dijawab oleh Allah. Dari sini, akan muncullah ketenangan batin dan ketentraman jiwa (Rajab, 2010:96). Namun demikian pada kenyataannya, proses menghafal Al Qur'an bukan hal yang mudah. Terlebih lagi pada santri atau siswa di lembaga pendidikan modern yang komprehensif dengan beban belajar yang jauh lebih berat dibandingkan dengan Lembaga Tahfidz Tradisional yang hanya fokus menghafal. Tidak jarang santri mengalami stres dalam proses menghafal Al Qur'an.

Survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Ponpes Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah, Lombok Tengah dengan mengambil sampel sejumlah 30 orang santri penghafal Al Qur'an, didapatkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan penelitian sebelumnya. Dari 30 sampel yang diteliti 75,31% mengalami stres akademik sedang, 13,27% stres tinggi dan sisanya 11,42% stres rendah. (Prasetya, 2018) Selain itu mereka juga mengalami stres menghafal yang ditandai dengan munculnya munculnya rasa jenuh pada sebagian santri, menurunnya daya konsentrasi, sikap tergesa-gesa, cepat menyerah dan bahkan beberapa diantaranya mengalami penurunan kondisi fisik yang ditandai dengan munculnya perasaan letih, lesu, tidak ada gairah, demam dan tidak ada nafsu makan. Namun demikian kejadian stres menghafal ini tidak terjadi pada keseluruhan santri, sebagian dari mereka justru merasa nyaman dan bisa menuntaskan target hafalan dalam waktu yang lebih cepat dibandingkan dengan yang lainnya.

Pondok Pesantren Al Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah secara konseptual adalah pondok pesantren modern yang memadukan antara pengembangan santri dalam hal pengetahuan umum dan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) yang dianungi oleh Kementerian Pendidikan Nasional, pengembangan Keislaman dan iman dan takwa (imtak) yang dinaungi oleh Kementerian Agama serta beberapa pengembangan khusus yang dinaungi oleh lembaga yaitu program Tahfidz Qur'an yang diwajibkan oleh pihak sekolah. Namun demikian karena keberadaan lembaga ini masih relatif baru (5 tahun) tentu saja masih terdapat banyak kekurangan dalam hal sarana dan prasarana. Belum tersedianya ruangan yang memadai untuk proses para santri menghafal serta belum tersedianya alat bantu modern untuk mempermudah proses menghafal bisa menjadi sumber stres tersendiri.

Metode pembelajaran di pondok pesantren Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah menggunakan sistem Boarding dimana, semua santri untuk tinggal di pondok selama menjalani proses pendidikan. Pada pagi sampai sore hari mereka bersekolah di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMP IT) yang berlokasi di dalam lingkungan pondok dengan beban pembelajaran mengikuti kurikulum Sekolah Islam Terpadu pada umumnya. Sepulang sekolah mereka masuk asrama yang di dalamnya diterapkan kurikulum pesantren modern seperti seperti kajian kitab, bahasa asing (Arab/Inggris) dan juga Life Skill. Selain itu juga ada kewajiban utama bagi mereka yaitu menghafal Al Qur'an. Bisa dikatakan bahwa selama 24 jam penuh mereka terikat dengan rutinitas aturan sekolah dan pesantren mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali.

Selain menghafal Al Qur'an, motivasi belajar adalah sebagai salah satu faktor pendorong atau penguat terhadap prestasi akademik santri. Seringkali santri yang tergolong cerdas tampak bodoh karena tidak memiliki motivasi untuk mencapai prestasi sebaik mungkin. Hal ini menunjukkan santri yang cerdas tetapi tidak mempunyai motivasi belajar yang rendah, maka tidak akan tercapai prestasi akademik yang baik demikian pula sebaliknya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan, bahwa ada pengaruh yang positif motivasi belajar terhadap prestasi akademik, yang artinya setiap terjadi kenaikan satu skor motivasi belajar, maka akan diikuti dengan meningkatnya prestasi akademik sebesar 0,012.

Adapun pertimbangan pondok pesantren ini menjadi lokus dalam penelitian adalah sebagai berikut yaitu: Pertama, karena pondok pesantren ini kurikulumnya menerapkan Pendidikan Islam Terpadu, yaitu memadukan 3 (tiga) kurikulum pokok menjadi satu kesatuan yang terpadu yaitu

kurikulum Al Qur'an, kurikulum pendidikan Nasional, kurikulum pesantren yang mencakup 'ulum syar'iyah berbasis pembelajaran berbahasa Arab secara intensif. Kedua, lulusan santrinya mampu menghafal 30 juz dan menanamkan nilai-nilai Islami dengan pembiasaan berinteraksi dengan Al Qur'an sehingga menjadi pribadi shalih yang berkembang seluruh potensinya. Ketiga, kegiatan ekstrakurikuler yaitu pendidikan karakter (tarbiyah) santri sehingga mampu menghasilkan santri yang sholeh, beriman kokoh, beribadah benar, berakhlak mulia, berbadan sehat, berpengetahuan luas, mandiri, dan cinta kepada Al Qur'an.

Dengan ketiga alasan tersebut, tepat kiranya untuk menjadikan pondok pesantren ini sebagai lapangan penelitian terkait intensitas menghafal Al Qur'an, motivasi belajar dan prestasi akademik. Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) Apakah model teori pengaruh intensitas menghafal Al Qur'an dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik santri Pondok Pesantren Al Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah, Lombok Tengah dengan dimediasi stres akademik *fit* (sesuai) dengan data empiris? (2) Apakah ada pengaruh intensitas menghafal Al Qur'an dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik santri Pondok Pesantren Al Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah, Lombok Tengah dengan dimediasi stres akademik?

KERANGKA TEORI

A. Prestasi Akademik

Pengertian Prestasi Akademik

Menurut Azwar (2005), prestasi akademik adalah perubahan dalam hal kemampuan yang disebabkan karena proses belajar. Bentuk hasil proses belajar dapat berupa pemecahan tulisan atau lisan, keterampilan dan pemecahan masalah yang dapat diukur dan dinilai dengan menggunakan tes yang terstandar.

Aspek-aspek Prestasi Akademik

Menurut Bloom yang dikutip dari Abdul Mujib, 2017 mengklasifikasikan prestasi akademik dalam 3 (tiga) domain, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Pertama dalam ranah kognitif (al majal al ma'arifi). Ranah ini terdiri dari 6 (enam) kategori, yaitu :Pengetahuan, Pemahaman, Penerapan, Analisis, Sintesis, dan Evaluasi.

Keenam jenis perilaku di atas bersifat hierarkis, artinya perilaku pengetahuan tergolong rendah, dan perilaku evaluasi tergolong tertinggi.

Kedua, Ranah afektif (al majal al infi'ali).

Ranah afektif terdiri dari 5 (lima) perilaku, yaitu :Receiving (Penerimaan), Responding (Pembinaan), Valuing (Penilaian dan penentuan sikap), Organization (Organisasi), dan Characterization by value or value complex (Pembentukan pola hidup),

Ranah afektif dari 5 (lima) jenis perilaku tersebut tampak mengandung tumpang tindih dan juga berisi kemampuan kognitif. Kelima jenis perilaku tersebut bersifat hierarkis.

Ketiga dalam ranah psikomotorik (al majal al nafsi al haraki). Ranah psikomotorik terdiri atas 7 (tujuh) jenis perilaku, yaitu : Perception (Persepsi), Set (Kesiapan), Guided response (Gerakan terbimbing), Mechanism (Gerakan) yang terbiasa, Complex over response (Gerakan kompleks), Adaption (Penyesuaian) pola gerakan, Organization (Kreativitas),

Ketujuh jenis perilaku tersebut mengandung urutan taraf ketrampilan yang berangkaian. Kemampuan-kemampuan tersebut merupakan urutan fase-fase dalam proses belajar motorik yang bersifat hierarkikal.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan prestasi akademik siswa atau santri baik secara langsung maupun tidak langsung memiliki keberhasilan prestasi akademik yaitu sebagai berikut: (Muhibbin, 2006):

(a) Faktor dari dalam diri siswa (internal); Sehubungan dengan faktor internal ini ada 3 (tiga) yaitu faktor jasmani, faktor psikologi dan faktor kelelahan.

(1) Faktor Jasmani; Dalam faktor jasmaniah ini dapat dibagi menjadi 2 (dua) yaitu faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh. (i) Faktor kesehatan; faktor kesehatan sangat berpengaruh terhadap proses belajar siswa, jika kesehatan seseorang terganggu atau cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk, jika keadaan badannya lemah dan kurang darah ataupun ada gangguan kelainan alat inderanya. (ii) Cacat tubuh; cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurnanya mengenai tubuh atau badan.

(2) Faktor psikologis; ada beberapa hal yang merupakan faktor psikologis antara lain dapat berupa intelegensi, perhatian, bakat, minat, motivasi, kematangan, dan kesiapan. (i) Intelegensi atau kecakapan terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan ke dalam situasi yang baru dan cepat efektif mengetahui/ menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat. (ii) Perhatian adalah keaktifan jiwa

yang dipertinggi jiwa itupun bertujuan semata-mata kepada suatu benda atau hal atau sekumpulan obyek. (iii) Bakat adalah *the capacity to learn*. Dengan kata lain, bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu akan terealisasi pencapaian kecakapan yang nyata sesudah belajar atau terlatih. (iv) Minat adalah menyangkut aktivitas-aktivitas yang dipilih secara bebas oleh individu. Minat besar pengaruhnya terhadap aktivitas belajar siswa, siswa yang gemar membaca akan dapat memperoleh berbagai pengetahuan dan teknologi. (v) Motivasi erat sekali hubungannya dengan tujuan yang akan dicapai dalam belajar, di dalam menentukan tujuan itu dapat disadari atau tidak, akan tetapi untuk mencapai tujuan itu perlu berbuat, sedangkan yang menjadi penyebab berbuat adalah motivasi itu sendiri sebagai daya penggerak atau pendorongnya. (vi) Kematangan adalah sesuatu tingkah atau fase dalam pertumbuhan seseorang di mana alat-alat tubuhnya sudah siap melaksanakan kecakapan baru. (vii) Kesiapan adalah *preparedes to respon or react*, artinya kesediaan untuk memberikan respon atau reaksi.

(3) Faktor kelelahan; ada beberapa faktor kelelahan yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa antara lain dapat dibedakan menjadi 2 (dua) macam, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani.

(4) Faktor cara belajar yang salah

Ada beberapa faktor antara lain cara pembagian waktu belajar yang tepat dan cara belajar yang salah.

(b) Faktor yang berasal dari luar (faktor eksternal); faktor eksternal yang berpengaruh terhadap prestasi belajar dapatlah dikelompokkan menjadi 3 (tiga) faktor yaitu faktor lingkungan keluarga, faktor sekolah dan faktor lingkungan masyarakat (faktor media masa dan pergaulan).

Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek-aspek stres akademik menurut Robotham (2008) ada 4 (empat), yaitu:

(a) Kognitif; aspek kognitif meliputi kondisi stres disebabkan kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya.

(b) Afektif; aspek afektif meliputi perasaan yang negatif dan percaya diri yang rendah akibat stres. Seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, merasa ragu-ragu, merasa malu, kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah, sehingga merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik.

(c) Fisiologis; aspek fisiologis meliputi respon fisiologis akibat stres yang biasanya terjadi adalah merasa sakit pada tubuh dan kebugaran

fisik menurun. Seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, nafsu makan menghilang, tidur tidak nyenyak, bermimpi buruk dan peningkatan produksi keringat.

(d) Perilaku; aspek perilaku meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang disekitarnya (antisosial). Seperti mudah menyalahkan orang lain, mencari kesalahan orang lain, bersikap acuh, penundaan tugas dan mulai terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan berisiko.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik bisa disebabkan oleh 2 (dua) faktor yaitu internal dan faktor eksternal. (Wardatul. 2016)

- 1) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu : (a) Pola pikir. Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. (b) Kepribadian. Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. (c) Keyakinan. Maksudnya adalah keyakinan terhadap diri memainkan peran penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu.
- 2) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik: (a) pelajaran lebih padat, (b) tekanan untuk berprestasi tinggi, (c) D o r o n g a n status sosial, dan (d) Orangtua saling berlomba.

2. Intensitas Menghafal al Qur'an

Pengertian Intensitas Menghafal Al Qur'an

Intensitas menghafal Al Qur'an terdiri atas 3 (tiga) kata yaitu, "intensitas", "menghafal" dan "Al Qur'an". Kata intensitas merupakan adopsi dari bahasa Inggris yaitu, "intensity" yang berarti kuat, keras atau hebat. Menurut Poerwadarminto (2003:384) intensitas adalah suatu kegiatan yang sungguh-sungguh mendalam dan hal tersebut dapat bertambah dan kadang-kadang berkurang atau melemah. Sedangkan menghafal menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah berusaha meresapkan ke dalam pikiran agar selalu ingat. Sedangkan pengertian al Qur'an oleh beberapa ahli sebagai berikut:

Al Qur'an adalah wahyu Allah yang disampaikan kepada RasulNya, Muhammad SAW dalam bahasa Arab yang khusus, dengan perantara Malaikat Jibril as secara bertahap, yaitu dalam kurun waktu 22 tahun 2 bulan 22 hari. Al Qur'an terdiri atas 114 surat tersusun secara sistematis dari surat Al Fathihah sampai surat An Naas, merupakan mukjizat dan membacanya adalah ibadah.

Menurut Sa'dullah pengertian menghafal al Qur'an adalah suatu proses mengingat dimana seluruh materi ayat (rincian bagian-bagiannya seperti fonetik, waqaf dan sebagainya) harus diingat secara sempurna. Oleh karena itu seluruh proses pengingatan terhadap ayat dan bagian-bagiannya tersebut mulai dari proses awal hingga pengingatan terakhir (recalling) harus tepat.

Aspek-aspek Intensitas Menghafal Al Qur'an

Aspek-aspek siswa atau santri dalam belajar dan menghafal al Qur'an menurut para ahli adalah sebagai berikut : (Slameto, 2013)

(a) Motivasi; menurut para ahli yang dimaksud dengan motivasi adalah keadaan internal organisme (baik manusia maupun hewan) yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu. Disini motivasi berarti pemasok daya untuk berbuat atau bertingkah laku secara terarah.

(b) Durasi kegiatan; yaitu berapa lamanya kemampuan penggunaan untuk melakukan kegiatan. Dengan kata lain durasi adalah lamanya siswa atau santri menyediakan waktu untuk menghafal Al Qur'an setiap harinya.

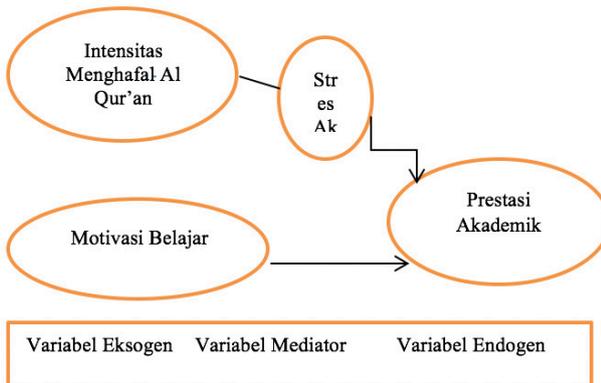
Aspek-aspek Motivasi Belajar

Motivasi belajar siswa dapat dilihat melalui sikap yang ditunjukkan siswa pada saat pelaksanaan kegiatan belajar mengajar. Menurut para ahli aspek-aspek motivasi belajar siswa dapat dilihat dalam hal antara lain: (Sujana, 1992)

- a. Minat dan perhatian siswa terhadap pelajaran
- b. Semangat siswa untuk melaksanakan tugas-tugas belajarnya.
- c. Tanggung jawab siswa untuk melaksanakan tugas-tugas belajarnya
- d. Rasa senang dalam mengerjakan tugas dari guru
- e. Reaksi yang ditunjukkan siswa terhadap stimulus yang diberikan guru.

Berdasarkan dukungan landasan teoritik yang didapatkan dari penelusuran teori yang dijadikan rujukan konsepsional variabel penelitian, maka dapat disusun kerangka berpikir sebagai berikut ini:

Gambar 1. Kerangka Konsep



HIPOTESIS PENELITIAN

1. Intensitas menghafal Al Qur'an berpengaruh terhadap stres akademik santri.
2. Stres akademik berpengaruh terhadap prestasi akademik santri
3. Motivasi belajar berpengaruh terhadap prestasi akademik santri
4. Intensitas menghafal Al Qur'an berpengaruh terhadap prestasi akademik santri melalui mediasi stres akademik

METODE

Pendekatan Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini didasarkan pada cara pengumpulan dan analisis data dalam bentuk numerik. Rancangan penelitian yang digunakan adalah cross sectional study, yaitu penelitian yang dilakukan dalam satu waktu tertentu dan tidak memantau perubahan antar waktu.

Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Subyek penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah, Lombok Tengah kelas VII, VIII dan IX baik laki-laki maupun perempuan sebanyak 101 orang. Adapun kriteria subyek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (a) Umur santri antara 12 – 18 tahun. (b) Lama menghafal minimal ≥ 6 (enam) bulan. (c) Kondisi kesehatan (berdasarkan surat keterangan dokter).

Variabel Penelitian

Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah: (a) Variabel Independen (eksogen) adalah intensitas menghafal Al Qur'an dan motivasi belajar. (b)

Variabel dependen (endogen) adalah prestasi akademik santri menghafal Al Qur'an. (c) Variabel Mediator adalah stres akademik santri.

Definisi Operasional Variabel

- a. Prestasi akademik adalah suatu hasil belajar yang dicapai santri sebagai bukti usaha yang telah dilakukan dalam proses pembelajaran dalam setiap akhir semester dengan melihat nilai rapor.
- b. Stres akademik adalah stres yang bersumber dari tekanan atau tuntutan pembelajaran yang dialami santri selama di sekolah atau pondok, yang meliputi aspek jenuh/sulit konsentrasi, aspek menggerutu/kesal dan kecemasan/galau.
- c. Intensitas menghafal Al Qur'an adalah adalah frekuensi dan durasi santri dalam menghafal Al Qur'an sehingga menjadi seorang Hafidz/Hafidzah. Dalam penelitian ini intensitas diukur dari 2 (dua) yaitu, aspek frekuensi menghafal dan durasi menghafal, dengan metode dengan menggunakan angket atau kuesioner.
- d. Motivasi belajar adalah sesuatu yang menimbulkan dorongan atau semangat santri dalam meraih keberhasilan atau prestasi akademik yang meliputi aspek ketekunan belajar, keuletan dalam menghadapi kesulitan dan mempunyai cita-cita/harapan.

Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan baik melalui data primer maupun data sekunder.

- a. Data primer dengan menggunakan metode angket (kuesioner), pada metode angket (kuesioner menggunakan skala likert yang disusun berdasarkan konsep teoritik. Selanjutnya, peneliti memasukkan skala intensitas menghafal al Qur'an, motivasi belajar dan stres akademik sebagai daftar pertanyaan dalam angket (kuesioner).
- b. Data sekunder dengan menggunakan metode dokumentasi, yaitu mencari data-data yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Metode ini digunakan untuk mencari data-data yang berhubungan dengan prestasi akademik santri yaitu nilai raport santri dan data-data berkaitan pondok pesantren serta arsip-arsip yang mendukung lainnya.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan penelitian, instrumen skala stres akademik diujicobakan dahulu, kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Pengujian validitas menggunakan koefisien product moment. Pertanyaan (item) valid adalah

yang memiliki koefisien korelasi lebih besar atau sama dengan titik kritis, sedangkan pertanyaan (item) tidak valid adalah pertanyaan yang koefisien korelasi lebih kecil dari pada titik kritis.

Hasil uji validitas dengan 60 orang subyek penelitian pada masing-masing instrumen adalah sebagai berikut: dari 23 butir pernyataan tentang intensitas menghafal al Qur'an terdapat 5 butir pernyataan tidak valid. Dengan demikian terdapat 18 butir pernyataan instrumen intensitas menghafal al Qur'an dinyatakan valid, dan digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Validitas instrumen motivasi belajar dari 20 butir pernyataan tentang motivasi belajar, setelah dilakukan uji coba terdapat 3 butir pernyataan yang tidak valid. Dengan demikian terdapat 17 butir pernyataan instrumen motivasi belajar dinyatakan valid dan digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Validitas instrumen stres akademik dari 18 butir pernyataan tentang stres akademik, setelah dilakukan uji coba terdapat 2 butir pernyataan yang tidak valid. Dengan demikian terdapat 16 butir pernyataan instrumen stres akademik dinyatakan valid dan digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Uji reliabilitas metode yang digunakan adalah teknik pengukuran ulang, yaitu dengan cara meminta subyek yang sama agar menjawab semua pertanyaan dalam kuesioner sebanyak dua kali. Hasil pengukuran pertama dikorelasikan dengan menggunakan koefisien korelasi product moment seperti yang telah dipakai dalam menghitung validitas di atas. Uji realibilitas Alpha Cronbach's dengan menggunakan program SPSS. Dasar pengambilan keputusan dalam uji realibilitas adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai Cronbach's Alpha > 0,60, maka kuesioner atau angket dinyatakan realibel atau konsisten.
- b. Jika nilai Cronbach's Alpha < 0,60, maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak realibel atau tidak konsisten.

Dari hasil uji coba yang dilakukan realibilitas instrumen intensitas menghafal al Qur'an, motivasi belajar dan stres akademik dinyatakan realibel. Artinya instrumen tersebut konsisten dalam memberikan penilaian atas apa yang diukur dan memberikan jaminan bahwa instrumen tersebut dapat dipercaya.

Metode Analisis Data

Pada proses tabulasi data serta pengolahan lebih lanjut, peneliti juga menggunakan beberapa software aplikasi bantu, yaitu antara lain, Microsoft Excel, SPSS ver.22 dan Smart-PLS ver.3.2.7.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah santri-santri di Pondok Pesantren Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah, Lombok Tengah sebanyak 101 orang, mulai kelas 7 sampai kelas 9. Subyek penelitian ketika didata diberikan kuesioner atau angket, yang nanti hasilnya dapat ditabulasikan untuk dianalisis serta dipaparkan. Sehingga bisa memberikan pandangan serta harapan prediksi informasi yang akan datang.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Karakteristik Subyek Penelitian

Uraian	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin :		
Santri	60	59,4%
Santriwati	41	40,6%
Jumlah	101	100%
Usia :		
11 tahun	2	2,0%
12 tahun	21	20,8%
13 tahun	32	31,7%
14 tahun	27	26,7%
15 tahun	18	17,8%
16 tahun	1	1,0%
Capaian juz :		
1 – 5 juz	14	13,9%
6 – 10 juz	13	12,9%
11 – 15 juz	18	17,8%
16 – 20 juz	8	7,9%
21 – 25 juz	13	12,9%
26 – 30 juz	35	34,7%
Jumlah	101	100%

Uraian	Frekuensi	Persentase
Durasi Menghafal :		
0 – 6 bulan	35	34,7%
7 – 12 bulan	6	5,9%
13 – 18 bulan	38	37,6%
19 – 24 bulan	7	6,9%
25 – 30 bulan	13	12,9%
31 – 36 bulan	2	2,0%
	101	100%

Sumber data primer diolah, 2019

Hasil penelitian yang berbentuk nilai skor berdasar pada perolehan hasil jawaban dari kuesioner. Maka kuesioner merupakan suatu alat ukur yang digunakan peneliti sebagai acuan.

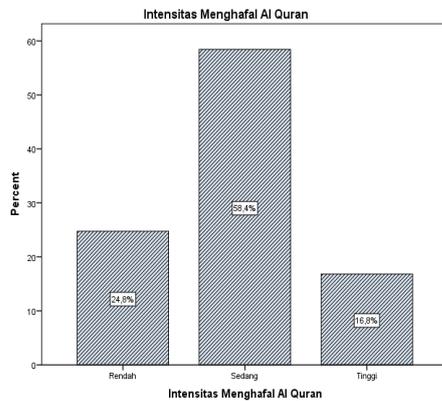
Deskripsi data variabel penelitian

Perlu dicermati bahwa hasil kategorisasi ini berdasarkan tempat/wilayah dimana populasi responden tersebut di-sampling dan bersifat

deskriptif saja. Berikut ini beberapa data variabel yang sudah dikategorisasikan dan dideskripsikan dengan gambar batang grafik.

Analisis deskriptif variabel intensitas menghafal Al Quran

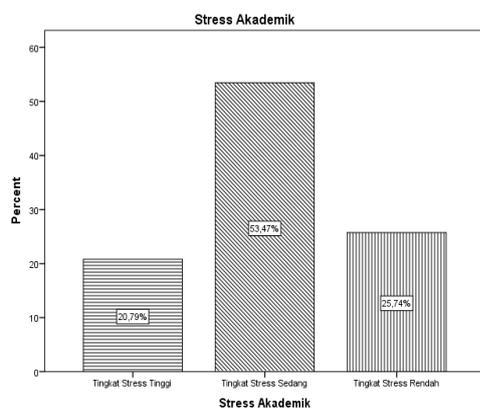
Gambar 1. Grafik intensitas Menghafal Al Quran Berdasar Kategorisasi



Dari grafik di atas berdasarkan kategorisasi Intensitas menghafal Al Quran dapat dijelaskan, untuk kategori rendah sebesar 24,8% (25 orang), sedang 58,4% (59 orang) dan tinggi 16,8% (17 orang).

Analisis deskriptif variabel stress akademik

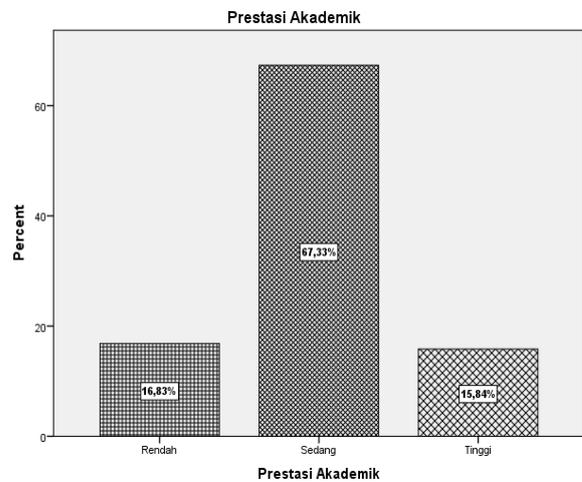
Gambar 2. Grafik Stress Akademik Berdasar Kategorisasi



Dari gambar grafik di atas berdasarkan kategorisasi stress akademik dapat dijelaskan, untuk kategori stress tingkat rendah sebesar 25,74% (26 orang), sedang 53,47% (54 orang) dan tinggi 20,79% (21 orang). Khusus pada variabel ini karena tidak ada klasifikasi jawaban positif atau negatif. Maka hanya akumulasi nilai skor ini dengan tingkat rendah dan tinggi. Hasil nilai yang tinggi merepresentasikan tingkat stress yang rendah. Berlaku sebaliknya pencapaian nilai kuesioner skor rendah, merepresentasikan keadaan tingkat stress yang dialami santri / santriwati tinggi.

Analisis deskriptif variabel prestasi akademik

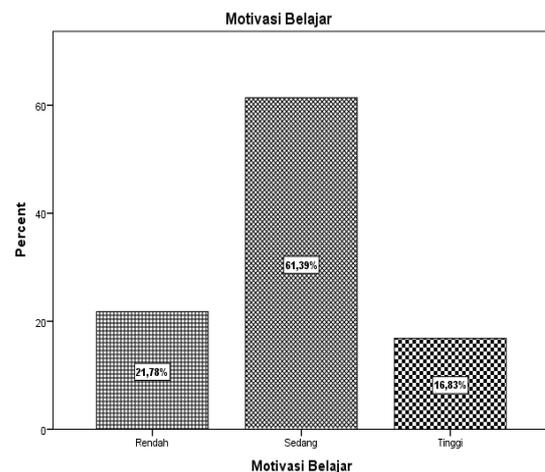
Gambar 3: Grafik Prestasi Akademik Berdasar Kategorisasi



Dari grafik di atas berdasarkan kategorisasi prestasi akademik dapat dijelaskan, untuk kategori prestasi rendah sebesar 16,83% (17 orang), sedang 67,33% (68 orang) dan tinggi 15,84% (16 orang).

Analisis deskriptif variabel moderasi motivasi belajar

Gambar 4: Grafik Motivasi Belajar berdasar kategori



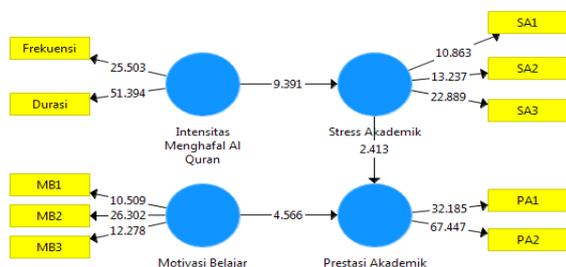
Dari grafik di atas berdasarkan kategorisasi motivasi belajar dapat dijelaskan, untuk kategori tingkat motivasi belajar rendah sebesar 22 orang (21,78%), sedang 62 orang (61,39%) dan tinggi 17 orang (16,83%).

Motivasi belajar adalah sesuatu yang menimbulkan dorongan atau semangat dalam meraih prestasi akademik. Motivasi belajar diukur dari aspek semangat dan ketekunan dalam belajar santri serta disiplin dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh Ustadz. Motivasi belajar

dikategorikan menjadi 3 (tiga) jenis yaitu, motivasi tinggi, sedang dan rendah.

Adapun gambar model struktural pada penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 5. Tampilan output Bootstrapping Model Struktural (Inner Model)



Nilai R^2 memberikan interpretasi bahwa tingkat determinasi variabel eksogen terhadap variabel endogennya. Semakin besar nilai R^2 maka menunjukkan tingkat determinasi yang semakin baik. R^2 variabel laten endogen:

- Nilai R^2 sebesar $> 0,7$ dikategorikan sebagai kuat
- Nilai R^2 sebesar $0,67$ dikategorikan sebagai substansial
- Nilai R^2 sebesar $0,33$ dikategorikan sebagai moderate
- Nilai R^2 sebesar $0,19$ dikategorikan sebagai lemah

Tabel 2: Output data R Square (R^2).

	R Square (R^2)
Prestasi Akademik	0.468
Stress Akademik	0.511

Sumber : diolah dari output data Smart-PLS, 2019

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai variabel eksogen intensitas menghafal Al Quran terhadap variabel endogen stress akademik mempunyai nilai sebesar $0,468$. Jika nilai tersebut direpresentasikan dalam prosentase, bahwa besarnya pengaruh intensitas menghafal Al Quran terhadap prestasi akademik adalah $46,8\%$ sedangkan sisanya $53,2\%$ dipengaruhi oleh faktor lain. Demikian halnya pada intensitas menghafal Al Quran terhadap prestasi akademik mempunyai nilai sebesar $0,511$. Sesuai dengan pernyataan sebelumnya yaitu dalam bentuk prosentase, bahwa besarnya pengaruh intensitas menghafal Al Quran terhadap stress akademik adalah $51,1\%$ sedangkan sisanya $48,9\%$ dipengaruhi oleh faktor lain. Maka kedua variabel endogen tersebut yaitu prestasi akademik dan stress akademik masih bisa dikategorikan sebagai moderate untuk tingkat determinasi terhadap variabel eksogen intensitas menghafal Al Quran.

Pada penilaian *goodness of fit* dapat diperoleh dari nilai Q^2 . Nilai Q^2 mempunyai arti yang sama dengan koefisien determinasi *R-Square* (R^2) pada analisis regresi, dimana semakin tinggi nilai *R-Square* (R^2) maka model semakin fit dengan data. Perhitungan nilai Q^2 sebagai berikut (Hair et al., 2011) :

$$\begin{aligned}
 Q^2 &= 1 - (1 - R_1^2)(1 - R_1^2) \\
 &= 1 - (1 - 0,468)(1 - 0,511) \\
 &= 1 - ((0,532) * (0,489)) \\
 &= 0,739
 \end{aligned}$$

Hasil perhitungan diketahui nilai Q^2 sebesar $0,739$ artinya besarnya keberagaman dari data penelitian dapat dijelaskan oleh model struktural yang dikembangkan dalam penelitian ini sebesar $73,9\%$. Berdasarkan hasil ini, model struktural pada penelitian telah memiliki *goodness of fit* yang baik.

Evaluasi selanjutnya pada inner model dengan melihat path diagram yang menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Pengujian Hipotesis

Setelah data memenuhi syarat pengukuran, maka dapat dilanjutkan dengan melakukan metode *bootstrapping* pada *smart-PLS*. Metode *bootstrapping* adalah prosedur pengambilan sampel baru secara berulang sebanyak n sampel baru dari data asal berukuran n , dimana untuk sebuah sampel baru dilakukan pengambilan titik sampel dari data adalah dengan cara satu persatu sampai n kali dengan pengambilan.

Pada uji simultan menggunakan Uji t-statistik yang bertujuan menguji signifikansi pengaruh variabel-variabel eksogen X_i secara keseluruhan terhadap variabel endogen Y . Pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan antara nilai T yang dihasilkan dari perhitungan t-statistik dengan nilai t-tabel. Hipotesis nol akan diterima apabila nilai t-statistik lebih kecil dari nilai T-tabel ($T\text{-statistik} < T\text{-tabel}$), ini berarti hipotesis alternatif yang diterima. Nilai t-tabel dapat diketahui berdasarkan taraf signifikansi $0,05$ dengan jumlah observasi 101 dengan *degree of freedom* (df) sama dengan 4 , yaitu $1,985$. Berikut ini merupakan hasil uji t-statistik.

Berdasarkan original sampel merupakan nilai koefisien jalur pada model struktural diinterpretasikan sebagai koefisien beta baku dari regresi linear atau OLS (*ordinary least square*). Atau juga bisa disebut sebagai koefisien pengaruh. Karena nilai beta baku tersebut maka persamaan tidak berkonstanta, karena garis persamaan linear melewati titik pusat yaitu $(0,0)$.

Tabel 3. Temuan hipotesis berdasarkan output bootstrapping

Hi-potesis	ξ	η	Original Sampel	t-statistik	t-tabel (0,05; 97)	p-value
H0 ₁	Intensitas menghafal Al Quran	Stress Akademik	-0,558	9,391	1,985	0,000
H0 ₂	Motivasi Belajar	Prestasi Akademik	0,387	4,566	1,985	0,000
H0 ₃	Stress Akademik	Prestasi Akademik	-0,219	2,413	1,985	0,016

Sumber Data diolah (2019)

Berdasarkan tabel dan gambar di atas maka dapat dibuat uji hipotesis statistik untuk masing-masing pengujian hipotesisnya sebagai berikut :

- H1 : Intensitas menghafal Al Quran berpengaruh positif terhadap stress akademik
 Nilai t-statistik 9,391 lebih besar dari t-tabel 1,985 (signifikan), artinya intensitas menghafal Al Quran memberikan pengaruh positif terhadap stress akademik dan besarnya pengaruh adalah -0,558.
- H2 : Motivasi belajar berpengaruh positif terhadap prestasi akademik
 Nilai t-statistik 4,566 lebih besar dari t-tabel 1,985 (signifikan), artinya motivasi belajar memberikan pengaruh positif terhadap prestasi akademik dan besarnya pengaruh adalah 0,387.
- H3 : Stress akademik berpengaruh positif terhadap prestasi akademik
 Nilai t-statistik 2,413 lebih besar dari t-tabel 1,985 (signifikan), artinya stress akademik memberikan pengaruh positif terhadap prestasi akademik dan besarnya pengaruh adalah -0,219.

Tabel 4. Analisis Jalur Mediasi atau intervening berdasarkan output bootstrapping

Hubungan intervening Pengaruh tidak Langsung	Koefisien Jalur	t-statistik	p-value	Keterangan
Intensitas menghafal Al Quran ® stress akademik ® prestasi akademik	0,122	2,365	0,018	Signifikan

Dapat diperoleh hipotesis (H0₄) sebagai berikut :

- H4 : Intensitas menghafal Al Quran

mempunyai pengaruh terhadap prestasi akademik melalui mediasi atau intervening stress akademik.

Nilai t-statistik 2,365 lebih besar dari t-tabel 1,985 (signifikan), artinya intensitas menghafal Al Quran memberikan pengaruh positif secara tidak langsung terhadap prestasi akademik melalui stress akademik besarnya adalah 0,122.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dianalisis lebih lanjut tentang variabel dalam penelitian ini antara lain :

1. Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an terhadap Stres Akademik Santri

Dari perhitungan statistik diketahui bahwa variabel independen yakni intensitas menghafal Al Quran mempunyai koefisien pengaruh negatif sebesar 0,558 dengan *p-value* 0,000 yang mempunyai hubungan signifikan terhadap tingkat stress akademik. Artinya, tingkat pengaruh langsung intensitas menghafal Al Quran oleh santri/santriwati sebesar 0,581 kali terhadap stress yang dialami oleh santri / santri wati. Semakin tinggi intensitas kegiatan menghafal Al Quran maka semakin rendah tingkat stress akademik yang dialami oleh santri/santriwati. Berlaku juga sebaliknya.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu dari Very Yulianto (2015) yang menunjukkan bahwa, membaca Al Qur'an reflektif intuitif dapat menurunkan depresi/ stres secara signifikan dan meningkatkan imunitas tubuh. Disamping itu juga sejalan dengan penelitian Ery Yudhani (2017) menunjukkan bahwa pelatihan membaca Al Qur'an dan memahami Al Qur'an cukup efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa saat menghadapi ujian.

Apabila intensitas menghafal Al Qur'an tinggi santri maka stres akademik akan lebih rendah, hal ini perlu dijelaskan bahwa stres rendah bukan berarti tidak mengalami stres tetapi stres yang terkendali dalam kadar tertentu. Dalam istilah psikologi disebut dengan stres yang positif (*eustress*) bukan stres negatif (*distress*). Stres yang positif (*eustress*) adalah stres yang membawa pengaruh yang positif karena santri termotivasi dan terpacu untuk melakukan kebaikan atau ibadah karena mendapatkan balasan pahala dari Allah.

Dalam lingkungan akademik telah ditemukan bahwa ada stres yang berdampak positif kepada santri. Stres bisa berkontribusi positif kalau jumlah stres tersebut normal. Sebenarnya stres itu bisa mempengaruhi aktivitas belajar dan memori seseorang. Dalam proses belajar,

dampak positif stres bisa dirasakan santri apabila jumlah stres tersebut tidak melebihi kemampuan mereka, Jumlah stres yang cukup atau normal itu sangatlah perlu karena bisa mengaktifkan kinerja otak. Dengan kata lain stres bisa menyebabkan berfungsinya beberapa memori pada otak manusia. Penelitian tersebut membuktikan bahwa setelah seseorang menerima stres, sistem berbasis pusat syaraf dapat menggeser bagian sistem limbik yang bertugas menyimpan memori (*hipocampus*) untuk membantu kinerja tugas-tugas yang ada dalam otak. Dengan kata lain adanya stres yang diterima, kemampuan sistem-sistem yang ada di otak juga bisa bekerja optimal.

Stress akademik santri dalam penelitian ini adalah terjadi respon reaksi pemikiran yaitu jenuh serta sulit konsentrasi, serta reaksi perasaan, antara lain : cemas, takut dan galau. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa santri pondok pesantren sebagian besar santri mempunyai tingkat religiusitas beribadah yang tinggi terutama dalam menjaga shalat tahajud (*Qiyamullail*) dan puasa sunnah (*shaum sunnah*). Untuk shalat tahajud rata-rata hampir dilakukan minimal 3 (tiga) kali dalam sepekan kemudian puasa sunnah rata-rata minimal 1 (satu) kali dalam sepekan. Hal ini yang menyebabkan menguatnya hati dan kesungguhan mereka dalam menjalani proses menghafal Al Qur'an. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Aliah B Purwakania (2012) , yang menyatakan bahwa disiplin beribadah dapat memberikan ketenangan ketika menghadapi stres akademik, terlihat dari adanya hubungan yang signifikan antar kedua variabel dalam penelitian ini.

2. Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an terhadap Prestasi Akademik Santri Melalui Mediasi Stres Akademik

Dari perhitungan statistik diketahui bahwa variabel independen yakni intensitas menghafal Al Quran mempunyai koefisien jalur 0,122 dengan p-value 0,018 yang artinya intensitas menghafal Al Quran memberikan pengaruh positif secara tidak langsung terhadap prestasi akademik melalui stress akademik besarnya adalah 0,122. Intensitas Menghafal Al Quran berefek tidak langsung secara signifikan bersama dengan variabel lain yaitu intervening (mediasi) terhadap prestasi akademik. Variabel ini tidak dapat memberikan efek langsung pada prestasi akademik tetapi dengan cara memberikan efek terlebih dahulu pada variabel yang dilaluinya yaitu stres akademik, dimana variabel tersebut berpengaruh langsung pada

prestasi akademik. Sehingga pada penelitian ini Intensitas Menghafal Al Quran dapat menekan stress akademik terhadap tujuan utama pencapaian yakni prestasi akademik yang bagus. Sekecil apa pun yang diperoleh dari kegiatan intensitas menghafal Al Quran tetap mempunyai efek yang besar terhadap prestasi belajar, dengan menekan tingkat stress akademik santri.

Dengan kata lain, semakin tinggi intensitas menghafal dan stres akademik yang rendah pada santri, maka semakin besar kemungkinan tercapainya prestasi akademik yang baik oleh santri. Selain itu dari perhitungan statistik bisa terlihat kecenderungan peningkatan prestasi akademik santri sebesar 0,122 kali bila terjadi penurunan stres santri satu satuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sayidatun, dkk (2017) di Pondok Pesantren Islam Al-Mukmin dan Assalaam Sukoharjo, menunjukkan dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai t hitung hafalan al-Qur'an dan intensitas salat tahajud secara berurutan sebesar 0,182 dan 0,579, sedangkan t tabel 2,026. Karena t hitung < t tabel maka dapat disimpulkan bahwa baik hafalan al-Qur'an maupun intensitas salat tahajud tidak memiliki pengaruh secara langsung terhadap prestasi belajar Qur'an Hadis, melainkan melalui motivasi terlebih dahulu. Sehingga, melalui motivasi baik motivasi menghafal al Qur'an maupun motivasi melaksanakan salat tahajud bisa menjadi penyebab prestasi belajar meningkat.

Seorang muslim yang menghafal Al Qur'an merupakan salah satu aktifitas berpikir dan dzikir kepada Allah. Bila ditinjau dari aspek kesehatan memberikan dampak positif yang menyebabkan keseimbangan tubuh tetap stabil. Ketidak seimbangan dalam diri seseorang mengakibatkan gangguan fisiologis. Keseimbangan diatur oleh organ yang disebut otak (hipotalamus), namun keterkaitan 3 (tiga) sistem organ yang saling berkoordinasi dalam mekanisme dzikir dan kesehatan antara lain: otak, jantung dan sistem hormon. Orang yang senantiasa mengaktifkan "otak" untuk berfikir dan berdzikir dengan membaca atau menghafal al Qur'an bisa meningkatkan kecerdasan otak. Dengan demikian ikatan antar sel saraf semakin aktif dan kuat, sehingga memaksimalkan fungsi otak. Jika otak tidak diasah, maka ikatan antar sel melemah dan menurunkan fungsi otak dalam menyimpan memori. Kerusakan pada bagian otak, baik pada saraf maupun strukturnya mempengaruhi cara berfikir serta berpengaruh pula pada perilakunya. (Utami, TN) Sejarah juga mencatat, bahwa pada masa kemajuan Islam

para ulama Islam terkemuka adalah barisan nama yang telah memulai hidupnya dengan menghafal al Qur'an sejak usia anak-anak, di antaranya Imam Syafii, hafal al Qur'an pada usia 7 (tujuh) tahun dan Ibnu Sina yang terkenal dengan gelar bapak kedokteran dunia, hafal al Quran di usia 10 (sepuluh) tahun serta Ibnu Khaldun dengan gelar bapak sosiologi dunia sudah hafal al Qur'an di usia 7 (tujuh) tahun.

Menurut penelitian bacaan al Qur'an berisikan kalam Allah sudah diakui sebagai stimulus psikologi yang baik. Al Qur'an yang disertai dengan tajwid yang benar ternyata akan dapat merangsang kecerdasan anak dalam kandungan. Karena bacaan al Qur'an yang baik memiliki frekuensi yang bisa mempengaruhi otak serta mempengaruhi keseimbangan dalam tubuh seorang anak. Dengan kata lain, bacaan al Qur'an membuat sisi kejiwaan anak lebih tenang dan lebih fokus. Agar proses berjalan dengan baik, tahapan yang harus dilalui yaitu dengan melakukan 3 (tiga) hal yaitu mendengarkan, membaca dan menghafal dan menuliskan. Sebuah penelitian dari Abdurrochman dkk (2008) yang menunjukkan, bahwa ketika mendengarkan ayat al Qur'an terjadi kenaikan signifikan gelombang otak yang dihasilkan sebelum dan sesudah mendengarkan ayat al Qur'an. Penelitian yang dilakukan oleh Very Yulianto (2011) mengungkapkan bahwa dengan membaca al Qur'an area yang mengalami kenaikan signifikan terjadi otak di area Prefrontal kiri (Fp1), Prefrontal kanan (Fp2) dan Parietal kanan (P4). Pada area Fp1 dan Fp2, kenaikan yang dominan oleh gelombang beta, alpha, theta serta delta. Sehingga dapat disimpulkan pada saat membaca Al Qur'an menunjukkan ada aktivitas berfikir, aktivitas berfikir yang melibatkan emosi dan aktivitas Ketuhanan. Gelombang yang berubah juga berbeda, tergantung aktivitas yang terjadi dalam otak. Selain itu penelitian di Malaysia tahun 1997 oleh dokter Nurhayati mendapati bahwa setiap bunyi memiliki frekuensi dan gelombang tersendiri dan mengatakan bahwa al Qur'an yang dibaca secara tartil memiliki frekuensi dan panjang gelombang yang bisa meningkatkan kecerdasan anak sejak dalam kandungan serta memberikan pengaruh terhadap otak secara positif. Dengan begitu, al Qur'an lebih memiliki efek besar dari sekedar musik biasa termasuk musik klasik(mozart), al Qur'an sudah teruji selama ribuan tahun. (Abdurrahman dkk, 2008)

3. Pengaruh Stres Akademik terhadap Prestasi Akademik Santri

Dari perhitungan statistik diketahui bahwa variabel prediktor yakni stress akademik santri mempunyai koefisien pengaruh negatif 0,219 dengan nilai probabilitas p-value sebesar 0,016. Hal ini artinya ada pengaruh negatif dengan hubungan yang signifikan, antara stres akademik terhadap prestasi akademik santri. Artinya, jika terjadi kenaikan pada variabel stress akademik santri/santriwati sebesar 0,219 kali maka diikuti juga penurunan pada variabel prestasi akademik. Semakin tinggi tingkat stress akademik dialami santri maka semakin rendah pula prestasi akademik yang dicapai oleh santri. Berlaku juga sebaliknya. Hal ini sesuai dengan penelitian Mufadhal Barselli dkk. (2017) tentang stres akademik siswa SMAN 10 Padang, mengatakan bahwa, ada pengaruh yang signifikan (0,009) dan negatif (-0,220) antara stres akademik dengan prestasi akademik santri sehingga dapat diartikan, semakin tinggi stres akademik santri, maka semakin rendah prestasi akademik santri. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik adalah para santri sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, ustadz, tetangga, teman sebaya dan diri sendiri. Hal ini akan bisa menjadi beban bagi santri untuk berprestasi di sekolah.

Selain itu stres yang dialami santri ini adalah stres negatif (*distress*) bukan stres positif (*eustress*) sehingga memberikan dampak negatif terhadap kondisi belajar dan kemampuan kognitif santri. Kondisi seperti ini dalam Al Qur'an digambarkan dengan *al haluyaitu* kondisi dimana seseorang mengalami tekanan yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar sehingga menimbulkan tekanan psikologis atau emosi yang mempengaruhi prestasi akademik di sekolah. Dalam kerangka ini Al Qur'an menerangkan :“ Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir “, (Al Ma'arij : 19-21)

Penelitian Stallman (2010) yang melibatkan 6479 siswa di Australia mengungkapkan bahwa *distress* berkaitan dengan ketidakmampuan dan penurunan prestasi akademik pada siswa. Selain itu, hasil dari wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa santri pondok pesantren ketika santri mengalami

stres akademik, maka gejala yang sering muncul ditandai dengan gelisah, cemas atau sedih karena tuntutan akademik, sakit kepala, sulit tidur, kelelahan dan kehilangan semangat untuk belajar.

4. Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Prestasi Akademik Santri

Dari hasil uji statistik menyatakan, bahwa variabel motivasi belajar santri terhadap prestasi akademik santri, dengan koefisien pengaruh positif 0,387 dan p-value 0,000 mempunyai hubungan yang signifikan terhadap variabel prestasi akademik. Artinya, terjadi kecenderungan peningkatan prestasi akademik santri/santriwati 0,487 kali. Dengan kata lain semakin besar motivasi belajar santri semakin besar kemungkinan tercapainya prestasi akademik yang baik oleh santri/santriwati. Hal ini menguatkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Didik Kurniawan (2014), yang mengatakan bahwa motivasi belajar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri se Kota Mataram dengan sumbangan sebesar 2,89%.

Motivasi belajar dalam Islam tidak semata-mata untuk memperoleh: (1) berprestasi, yaitu dorongan untuk mengatasi tantangan untuk maju dan berkembang, (2) berafiliasi, yaitu dorongan untuk berhubungan dengan orang lain secara efektif, (3) berkompetensi, yaitu dorongan untuk mencapai hasil kerja dengan kualitas tinggi dan (4) berkekuasaan, yaitu dorongan untuk mempengaruhi orang lain dan situasi, tetapi lebih dari itu, belajar memiliki motivasi beribadah, yang mana dengan belajar seseorang dapat mengenal (ma'rifah) pada Allah SWT, karena Dia hanya mengangkat derajat bagi mereka yang beriman dan berilmu (QS: Al Mujadalah:11, Az Zumar: 9). (Mujib, 2006).

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara intensitas menghafal Al Qur'an terhadap stress akademik santri dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Jika terjadi peningkatan intensitas menghafal Al Quran oleh santri, maka akan berdampak pada penurunan tingkat stres yang dialami santri. Demikian sebaliknya, semakin rendah intensitas menghafal Al Qur'an, maka akan semakin tinggi terjadinya stress akademik yang dialami santri.

2. Ada pengaruh yang signifikan tidak langsung antara intensitas menghafal Al Quran santri dengan prestasi akademik santri melalui mediasi stress akademik dengan nilai $p=0,018$ ($p<0,05$).
3. Ada pengaruh yang signifikan antara stress akademik terhadap prestasi akademik santri dengan nilai $p=0,016$ ($p<0,05$). Artinya penurunan stres yang dialami santri akan berdampak pada peningkatan prestasi akademik santri.
4. Ada pengaruh yang signifikan antara motivasi belajar terhadap prestasi akademik santri dengan nilai $p=0,387$ ($p<0,05$). Artinya semakin besar motivasi belajar, maka semakin besar kemungkinan tercapainya prestasi akademik yang baik oleh santri.

Saran

1. Pondok Pesantren Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah perlu mencegah terjadinya stress akademik dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk santri serta memberikan dukungan fasilitas yang optimal untuk santri dalam menghafal Al Qur'an seperti penggunaan peralatan audio MP3 dan Al Qur'an digital.
2. Penelitian ini masih bersifat cross sectional (sesaat), maka penelitian berikutnya diharapkan dapat memperkuat penelitian ini dari sisi rancangan penelitian dengan memadukan metode kuantitatif dan kualitatif.
3. Untuk penelitian lebih lanjut dapat dilakukan yang lebih variatif, perlu dipertimbangkan mengambil populasi yang lebih besar, serta penggunaan variabel-variabel lain yang belum dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhsin, Orang Sibuk Pun Bisa Hafal Al Qur'an, (Solo:PQS Publishing, 2013).
- Abu Salman Farhan Al Atsary, Al Qur'an Effect, (Yogyakarta: PT.Sketsa, 2017).
- Afiah, I, M, Pengaruh Potensi Belajar dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Akademik, Tesis Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maliki (tidak diterbitkan), Malang, 2012
- Azwar, S, Tes Prestasi dan Pengukuran Prestasi Belajar (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005)
- Bahri, Syaiful, Psikologi Belajar (Jakarta, Rineka Cipta, 2011)
- Budi Ashari, Modul Kuttub, (Semarang: Yayasan

- Kuttab al-Fatih. 2013)
- Dadang Hawari, Manajemen Stres, Cemas dan Depresi (Jakarta: Balai Penerbit FK UI, 2011)
- Deb, S, Strodl, E, &n, J. Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students, *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2015, 5 (1):26-34
- Eri Yudhani dkk, Efektivitas Membaca Al Qur'an dan Mentadabburi Al Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Siswa yang akan Menghadapi Ujian Sekolah, *Jurnal Psikomedia Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Vol.2, Nomor 1 April 2017*.
- Hidayat Ginanjar, Aktifitas Menghafal Al Qur'an dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa, *Jurnal Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam* , Vol.06 No.11 Januari 2017
- Izzatul Jannah dan Irfan Hidayatullah, 10 Bersaudara Bintang Al Qur'an, Kisah Nyata Membesarkan Anak Menjadi Hafidz Al Qur'an dan Berprestasi (Bandung:Sygma Publishing, 2010).
- Kartini Kartono, Kamus Psikologi (Bandung, Pioner Jaya, 1987)
- Khairunnas Rajab, Obat Hati, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2010)
- Mahfud AN, Petunjuk Mengatasi Stres (Bandung: PT Sinar Baru Algensindo, 2003)
- Muhsin, Abdul, Orang Sibuk Pun Bisa Hafal Al Qur'an, (Solo: PQS Publishing, 2014)
- Pendahuluan Ponpes Al Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah, Lombok Tengah.
- Taufik, Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang *Jurnal Konseling Pendidikan* Vo.1 No.2, Juni 2013, 143-150
- Tim Penyusun Kamus Bahasa, Kamus Besar Bahasa Inonesia (Jakarta, Balai Pustaka, 2005)
- Suci Eryzka Marza, Regulasi Diri Remaja Penghafal Al Qur'an di Ponpes Al Qur'an Jami'atul Qurro', Sumatera Selatan, *Jurnal Intelektualita Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang*, Vol.06, Nomor 01, 2017, 157-158
- Utama, Prasetya, Hasil Survei
- Wardatul Adawiyah, Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik (*Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan UMM* Vol.4.No.02 Agustus 2016
- Wiwi Alawiyah Wahid, Cara Cepat Bisa Menghafal Al Qur'an (Yogyakarta: Diva Press, 2013)
- De Porter, Bobbi dan Hernacki, Mike. 1992.