

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an yang dijadikan manusia sebagai panduan hidup, meletakkan dasar-dasar umum yang dapat dijadikan landasan oleh manusia dalam memecahkan persoalan-persoalan kemanusiaan di berbagai aspek kehidupan, baik yang berkaitan dengan masalah kerohanian, jasmani, sosial, ekonomi maupun politik.¹ Dalam menjalankan kehidupan, setiap manusia pasti akan diberikan cobaan dan ujian oleh Allah Swt. sebagai sarana meningkatkan keimanan dan mendekatkan diri kepada-Nya. Rasa takut, kelaparan, kurangnya harta, kurangnya jiwa, dan kurangnya buah-buahan merupakan ujian-ujian yang disebutkan Allah dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 155.² Hal ini juga berlaku kepada Rasul dan Nabi utusan Allah yang bahkan menghadapi ujian paling berat sebagaimana sabda Rasulullah saw. berikut.³

Telah menceritakan kepada kami Yusuf bin Hammad Al Ma'ni dan Yahya bin Durusta keduanya berkata: telah menceritakan kepada kami Hammad bin Zaid dari 'Ashim dari Mush'ab bin Sa'd dari ayahnya Sa'd bin Abu Waqash dia berkata: Saya bertanya: "Wahai Rasulullah, siapakah orang yang paling keras cobaannya?" beliau menjawab: "Para Nabi, kemudian kalangan selanjutnya (yang lebih utama) dan selanjutnya. Seorang hamba akan diuji sesuai kadar agamanya (keimanannya). Jika keimanannya kuat maka cobaannya pun akan semakin berat. Jika keimanannya lemah maka ia akan diuji sesuai dengan kadarnya imannya. Tidaklah cobaan ini akan diangkat dari seorang hamba hingga Allah membiarkan mereka berjalan di muka bumi dengan tanpa dosa." (H.R. Ibnu Majah Nomor 4023)

¹Syaikh Manna' Al-Qathathan, *Mabâhith fî 'Ulûm al-Qur'an* (Kairo: Maktabah Wahbah, t.t.), 14.

²M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Cetakan V, vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 365.

³Abû 'Abdillâh Muḥammad bin Yazîd al-Qazwîni Ibnu Mâjah, *Sunan Ibnu Mâjah*, jilid 2 (Mesir: Dâr Ihyâ' al-Kutub al-'Arabiyyah, 2009), 1334.

Hadis di atas menunjukkan bahwa para nabi menempati posisi teratas dalam tingkatan mendapatkan kadar ujian yang berat. Hal ini ditujukan agar umat manusia dapat menjadikan para nabi sebagai teladan dalam menghadapi ujian. Hadis ini juga menegaskan bahwa setiap manusia akan diuji sesuai dengan kadar keimanannya, apabila keimanannya kokoh, maka ujiannya akan lebih berat dan begitu pula sebaliknya.⁴ Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbâh* menjelaskan bahwa ujian yang disebutkan Allah mengisyaratkan hakikat dari kehidupan dunia yang ditandai dengan adanya cobaan yang beraneka ragam.⁵ Dalam kajian kontemporer, ketakutan merupakan respons emosi atas objek atau situasi tertentu yang sifatnya mengancam diri. Ketakutan-ketakutan inilah yang nantinya menjadi salah satu pemicu timbulnya respons negatif terhadap individu, seperti *anxiety* atau kekhawatiran sebab situasi yang tidak sesuai dengan rencana, *denial* atau menolak keadaan yang terjadi, dan lain sebagainya.⁶

Adanya permasalahan-permasalahan yang dialami oleh seseorang dapat memicu timbulnya respons emosi yang negatif, seperti stres, tertekan, panik, bahkan bisa menyebabkan seseorang tersebut menjadi sakit.⁷ Perubahan tata nilai kehidupan yang berjalan karena pengaruh globalisasi mengakibatkan munculnya beragam masalah yang dihadapi oleh masyarakat. Ketidaksanggupan pribadi dalam menghadapi tuntutan lingkungan ataupun adaptasi yang cepat terhadap suatu

⁴Muhammad Al-Amin Al-Harari, *Syarah Sunan Ibnu Majah: Mursyid Dzawî al-Hijâ wa al-Hâjat ila Sunan Ibnu Mâjah*, jilid 24 (Jeddah: Dar al-Minhaj, 2018), 195.

⁵M. Quraish Shihab, *Surah al-Fâtiyah, Surah al-Baqarah Tafsîr Al-Mishbâh*, jilid 1, 364.

⁶Irfan Afandi and M. Amir Mahmud, "Strategi Menghadapi Cobaan dalam Al-Qur'an (Pemaknaan Tekstual dan Kontekstual Terhadap Q.S. Al-Baqarah : 155)," *Ar-Risalah Media Keislaman Pendidikan dan Hukum Islam* 18, No. 2 (October 29, 2020): 350–364, 354-355.

⁷Farming et al., *Bimbingan dan Konseling* (Jawa Tengah: Eureka Media Aksara, 2023), 164.

perubahan menyebabkan seseorang dapat mengalami stres, gangguan penyesuaian diri, maupun sakit.⁸

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *Manulife Asia Care Survey 2024*, sebanyak 56% masyarakat Indonesia, khususnya generasi muda dengan rentang usia 25-29 tahun memiliki kekhawatiran terkait potensi penyakit mental, seperti stres atau *burnout*.⁹ Mengingat bahwa stres memberikan kontribusi 50 hingga 70 persen terhadap timbulnya sebagian besar penyakit, seperti hipertensi, penyakit metabolik, hormon, serta lain sebagainya. Survei kesehatan mental yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja berusia 10-17 tahun terdiagnosis memiliki setidaknya satu masalah kesehatan jiwa.¹⁰ Gangguan cemas merupakan gangguan yang paling banyak diderita remaja dengan presentase sebesar 26,7%, lalu diikuti oleh masalah terkait pemusatan perhatian atau hiperaktivitas sebanyak 12,6%, depresi 5,3%, masalah perilaku 2,4%, dan stres pascatrauma 1,8%.¹¹

⁸Musradinur Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi," *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, No. 2 (December 2, 2016): 183–200, 184.

⁹"Manulife Asia Care Survei 2024," Insurance Site, diakses 17 November 2024, <https://www.manulife.co.id/id/manulife-asia-care-survei-2024.html>.

¹⁰Gloriabarbus, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental," *Universitas Gadjah Mada*, October 24, 2022, accessed November 17, 2024, <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.

¹¹Amirah Ellyza Wahdi, "Riset: sebanyak 2,45 juta remaja di Indonesia tergolong sebagai Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)," *The Conversation*, 12 Oktober 2022, <http://theconversation.com/riset-sebanyak-2-45-juta-remaja-di-indonesia-tergolong-sebagai-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-191960>.

Stres merupakan kondisi tidak menyenangkan yang dialami seseorang dan cenderung bersifat merugikan. Oleh karena itu, setiap individu yang mengalaminya pasti berusaha mengatasi masalah ini.¹² Dalam psikologi, Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa usaha-usaha individu, baik dalam bentuk pikiran maupun perilaku yang ditujukan untuk mengelola tuntutan atau berbagai perubahan yang dihadapi disebut dengan koping. Dengan kata lain, koping bukan suatu pilihan, melainkan mekanisme alamiah yang dimiliki setiap manusia dalam menghadapi masalah. Usaha-usaha inilah yang nantinya menentukan antara berkembang atau tidaknya stres yang dialami oleh individu tersebut. Penggunaan strategi koping yang tepat dan efektif terhadap situasi yang memunculkan tekanan akan menghasilkan adaptasi individu yang lebih positif.¹³

Data tercatat menunjukkan bahwa 86% populasi di dunia mengalami stres, sementara di Indonesia sendiri, sebanyak 75% orang mengalami stres. Mekanisme koping yang tidak efektif sehingga stres menjadi tidak terselesaikan dapat menimbulkan dampak yang berbahaya karena dapat mengakibatkan seseorang merasa depresi, cemas, disfungsi sosial, hingga memiliki dorongan untuk mengakhiri hidup.¹⁴ Data potensi desa menunjukkan peningkatan jumlah korban bunuh diri dan percobaannya pada tahun 2024 meningkat sebesar 21,73% jika dibandingkan dengan tahun 2021. Peningkatan ini sejalan dengan kenaikan tren

¹²Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi," 197.

¹³Yuli Darwati, "Coping Stress dalam Perspektif Al Qur'an," *Spiritualita* 6, No. 1 (June 15, 2022): 1–16, 4.

¹⁴"Hubungan Tingkat Stres dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa [The Relationship Between Stress Levels And Suicide Ideation In College Students] | Lalenoh | *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*," accessed November 25, 2024, <https://ojs.uph.edu/index.php/NCJK/article/view/3466>, 90.

pencarian topik kesehatan mental pada Indeks *Google Trends* (IGT) dengan kata kunci seperti khawatir, merasa sendiri, mudah marah, cemas, dan takut. Meskipun depresi bukan satu-satunya alasan untuk bunuh diri, namun dalam banyak kasus bunuh diri, depresi merupakan faktor penyebab utama.¹⁵ Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan tahun 2021, dalam sebulan terakhir dihasilkan bahwa mahasiswa mengalami stres, yakni 5,6% dengan tingkat stres ringan, 80,0% tingkat stres sedang, dan 14,4% dengan tingkat stres berat. Mahasiswa memiliki ide bunuh diri, yaitu 77,2% minimal, 17,6% risiko rendah, 1,2% risiko sedang, dan 4,0% risiko tinggi. Terdapat kolerasi positif antara tingkat stres dan ide bunuh diri yang berarti semakin tinggi tingkat stres, maka ide bunuh diri juga meningkat, begitu pula sebaliknya.¹⁶

Al-Qur'an sebagai kitab suci yang *shâlihun likulli zaman wa makân* akan selalu relevan dalam memberikan jawaban atas berbagai persoalan hidup manusia, termasuk persoalan kejiwaan, seperti stres yang berkembang di era sekarang. Al-Qur'an tidak hanya berisi tuntunan ibadah, tetapi juga mencakup panduan moral dan etika serta memberikan ketenangan bagi orang yang sedang mengalami kesulitan ataupun kesedihan.¹⁷ Dalam mengelola stres ataupun emosi, Allah Swt.

¹⁵Badan Pusat Statistik Indonesia, "Cerita Data Statistik untuk Indonesia - Potret Masalah Perilaku dan Emosional di Indonesia: Siapa yang Paling Rentan?," diakses 19 April 2026, <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/06/30/315f265c272f6a38f920d65c/cerita-data-statistik-untuk-indonesia-potret-masalah-perilaku-dan-emosional-di-indonesia-siapa-yang-paling-rentan-.html>, 8-9.

¹⁶"Hubungan Tingkat Stres dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa [The Relationship Between Stress Levels And Suicide Ideation In College Students] | Lalenoh | *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*," 97.

¹⁷"Pembelajaran dan Sumber Ajaran Islam | *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*," accessed November 25, 2024, <https://jurnalistiqomah.org/index.php/jppi/article/view/357>, 140.

berfirman dalam Q.S. Ar-Ra'd/13: 28 dan Q.S. Ali Imran/3: 139 sebagaimana berikut.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Q.S. Ar-Ra'd/13: 28)

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin. (Q.S. Ali Imran/3: 139)

Ayat-ayat di atas menggambarkan bagaimana manusia dapat mengelola emosinya. Q.S. Ar-Ra'd/13: 28 menyebutkan bahwa orang-orang yang menerima tuntunan-Nya, yang sebelumnya memiliki keraguan, kembali mendapatkan ketentraman hati dengan mengingat Allah.¹⁸ Dalam Q.S. Ali Imran/3: 139 yang berkenaan dengan perang Uhud yang ketika itu umat muslim tidak mendapatkan kemenangan, Allah memerintahkan untuk jangan melemah, menguatkan jasmani, jangan bersedih hati akibat dari yang dialami di perang Uhud atau peristiwa lain yang serupa, tetapi kuatkanlah mentalmu karena jika kamu memiliki keimanan yang kokoh di dalam hati, maka kamu adalah orang-orang yang tinggi derajatnya di sisi Allah.¹⁹ Dengan demikian, ayat-ayat di atas menunjukkan bahwa Al-Qur'an juga memberikan arahan pada manusia bagaimana seharusnya menghadapi suatu masalah dan emosi.

¹⁸M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Cetakan V, vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 599.

¹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 227.

Berdasarkan paparan di atas, maka penting untuk mengkaji strategi koping stres dalam perspektif kisah para nabi dalam Al-Qur'an sebagaimana para nabi yang dijadikan teladan umat, sehingga umat Islam dapat mengimplementasikan sikap yang ditunjukkan para nabi dalam Al-Qur'an sebagai solusi dalam menghadapi stres. Pemahaman terkait sikap para nabi dalam menghadapi ujian menurut Al-Qur'an ini berpotensi mengurangi tingkat stres, mengingat bahwa stres memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kehidupan seseorang. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk meneliti topik ini dalam skripsi yang berjudul "*Strategi Koping Stres dalam Kisah Para Nabi di Al-Qur'an (Analisis Tematik dengan Pendekatan Psikologi)*".

B. Rumusan Masalah

Agar penelitian ini mengarah kepada persoalan yang akan dituju, maka penulis membuat rumusan masalah dalam beberapa pokok permasalahan. Hal ini dilakukan agar penelitian ini fokus pada kerangka topik yang sedang penulis teliti. Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, permasalahan yang akan diteliti dan dicari jawabannya dalam penelitian ini ialah sebagai berikut.

1. Apa saja bentuk dan penilaian terhadap ujian yang menjadi stresor pada kisah para Nabi dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana strategi koping yang diterapkan para nabi dalam Al-Qur'an ditinjau dari perspektif teori koping Lazarus dan Folkman?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini ialah sebagai berikut.

1. Untuk mengidentifikasi bentuk stresor yang dialami nabi serta penilaian terhadap tekanan yang dihadapi dalam kisah para nabi menurut Al-Qur'an.
2. Untuk menguraikan strategi koping yang diterapkan para nabi dalam Al-Qur'an ditinjau dari perspektif teori koping Lazarus dan Folkman.

D. Signifikansi Penelitian

Adapun signifikansi dari penelitian yang diharapkan oleh peneliti secara garis besar terbagi menjadi dua, yakni sebagai berikut.

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap kajian studi Al-Qur'an yang menghubungkan teks Al-Qur'an dengan masalah psikologi, seperti stres dan koping stres. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam mengenai ilmu-ilmu Al-Qur'an dan memberikan manfaat terhadap pengembangan ilmu, khususnya pada bidang penafsiran Al-Qur'an.

2. Aspek Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan bagi siapa saja, baik yang tua ataupun yang muda dalam mengatasi stres akibat masalah ataupun tekanan hidup yang sedang dihadapi dengan menggunakan koping stres berdasarkan hikmah dari kisah para nabi dalam Al-Qur'an. Temuan dari penelitian

ini dapat dirancang atau dikembangkan menjadi program konseling berbasis Islam ataupun pengembangan terhadap modul koping stres berbasis Al-Qur'an.

E. Definisi Istilah

1. Stres

Istilah stres dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mengacu pada gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar atau ketegangan.²⁰ Stres tidak selalu berdampak negatif karena stres memiliki dua macam jenis sifat, yakni distres dan eustres. Distres merupakan kondisi tekanan yang berlebihan hingga melampaui kemampuan koping seseorang sehingga memberikan dampak negatif. Sebaliknya, eustres merupakan kondisi stres yang bersifat positif karena memiliki kemampuan secara fisik dan psikologis yang baik untuk menghadapi sumber stres. Stres dengan jumlah tekanan yang cukup sangatlah diperlukan karena dapat mengaktifkan kinerja otak.²¹ Dalam konteks penelitian ini, stres merupakan respon yang positif dan keadaan yang sehat dari peristiwa dan respons stres. Stres diartikan sebagai kondisi respons emosional yang manusiawi akibat besarnya tekanan atau beban yang dialami. Tekanan psikologis yang dialami para nabi ini tidak berhenti pada keputusan yang dampaknya negatif, melainkan mendorong mereka melakukan strategi koping untuk mengelola tekanan secara sadar. Dalam konteks Qur'ani, bentuk dari tekanan tersebut dapat diartikan sebagai

²⁰“Hasil Pencarian - KBBI VI Daring,” diakses 17 November 2024, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/stres>.

²¹Nasib Tua Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional,” *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (Juni 2016): 1, <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>, 7-8.

ujian, cobaan atau tantangan yang dihadapi manusia yang berfungsi sebagai sarana introspeksi, bahkan sebagai bentuk peningkatan keimanan.

2. Strategi Koping

Strategi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki empat definisi, diantaranya ialah; 1) ilmu dan seni menggunakan semua sumber daya bangsa untuk melaksanakan kebijaksanaan tertentu dalam perang dan damai; 2) ilmu dan seni memimpin bala tentara untuk menghadapi musuh dalam perang, dalam bentuk kondisi yang menguntungkan; 3) rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus; dan 4) tempat yang baik menurut siasat perang.²² Selanjutnya istilah koping dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti cara yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan perubahan.²³ Koping yang berkedudukan sebagai kata sifat dalam Kamus Oxford diartikan sebagai *that enables somebody to deal with something difficult*,²⁴ yakni yang berarti memungkinkan seseorang untuk menghadapi sesuatu yang sulit atau disebut juga dengan penanggulangan. Definisi koping yang dimaksud dalam penelitian ini adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi.²⁵ Maka, strategi koping yang dimaksud dalam penelitian ini adalah cara yang digunakan atau langkah penanggulangan terhadap sesuatu yang sulit, dalam konteks ini adalah

²²“Hasil Pencarian - KBBI VI Daring,” diakses 17 November 2024, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/strategi>.

²³“Hasil Pencarian - KBBI VI Daring,” diakses 18 Desember 2025, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/koping>.

²⁴“coping adjective - Definition, pictures, pronunciation and usage notes | Oxford Advanced Learner’s Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com,” diakses 17 November 2024, https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/coping_1.

²⁵“Strategi *Coping*: Teori dan Sumberdayanya | Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa,” accessed November 25, 2024, <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/12>, 102.

stres dengan menggunakan teori koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman.

3. Kisah Para Nabi

Qashash Al-Qur'an berarti kabar-kabar Al-Qur'an tentang keadaan umat yang terdahulu, masa kenabian, dan peristiwa-peristiwa yang terjadi. Apabila dilihat dari segi materi, salah satu yang menjadi pembahasan *qashash* Al-Qur'an ialah kisah para nabi.²⁶ Kisah dapat didefinisikan sebagai menelusuri peristiwa dengan menguraikan tahap demi tahap sesuai kronologi kejadiannya.²⁷ Kisah para nabi yang dimaksud dalam penelitian ini ialah kisah manusia pilihan Allah Swt. yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an dengan kriteria; 1) ayatnya menampilkan peristiwa tekanan yang dihadapi oleh nabi; 2) ayat tersebut menyebutkan tekanan psikologis yang menunjukkan bahwa peristiwa dinilai sebagai tekanan bagi nabi; dan 3) ayat tersebut memuat respons nabi dalam menghadapi tekanan sebagai bentuk strategi koping stres.

4. Al-Qur'an

Al-Qur'an ialah kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw. yang lafaz-lafaznya mengandung mukjizat, membacanya memiliki nilai ibadah, diturunkan secara mutawatir, dan ditulis pada mushaf, mulai dari surah Al-Fatihah sampai akhir surah An-Nas.²⁸ Adapun maksud dari menurut Al-Qur'an

²⁶Shalahuddin Hamid, *Study Ulumul Qur'an* (Jakarta Timur: Intimedia Ciptanusantara, 2002), 160-162.

²⁷M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan, dan Aturan yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Al-Qur'an*, Cetakan 1 (Pisangan, Ciputat, Tangerang: Lentera Hati, 2015), 319.

²⁸Rosihan Anwar, *Ulumul Quran* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 11.

dalam penelitian ini merujuk pada kisah para nabi yang termuat dalam Al-Qur'an terkait respons terhadap tekanan ataupun ujian yang dihadapi.

F. Penelitian Terdahulu

Setelah penulis melakukan pencarian dan pengamatan terkait beberapa karya ilmiah, baik berupa buku, jurnal, ataupun laporan-laporan hasil penelitian, maka ditemukan beberapa penelitian yang relevan, yaitu sebagai berikut.

1. Skripsi yang ditulis oleh Shalfa Alifa Assadiyah pada tahun 2024 di Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta dengan judul, "*Konsep Coping Stress dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Al-Azhar Karya HAMKA [1981 M])*."²⁹ Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan yang isinya membahas cara-cara *coping stress* yang dijelaskan dalam Al-Qur'an dengan fokus pada metode *shalat*, sabar, bersyukur, bersedekah, zikir, berpikir positif, dan bertawakkal kepada Allah. Penelitian tersebut berfokus pada penafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* terhadap ayat-ayat yang relevan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketika seseorang merasa putus asa atau stres akibat kesulitan, Allah memerintahkan hamba-Nya untuk melakukan coping dengan cara *shalat* dan sabar sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Al-Ma'arij/70: 19-23 dan Q.S. Al-Baqarah/2: 155; bersyukur dan bersedekah dalam Q.S. Luqman/31: 12; zikir dalam Q.S. Ar-Ra'd/13: 28-29; berpikir positif dalam Q.S. Al-Insyirah/94: 5-6; serta bertawakkal kepada Allah dalam Q.S.

²⁹Shalfa Alifa Assadiyah, "Konsep *Coping Stress* dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Hamka [1981 M])" (2024), accessed January 9, 2025, <http://repository.iiq.ac.id/handle/123456789/3887>.

Ath-Thagabun/64: 11-13. Perbedaannya dengan penelitian ini ialah fokus pembahasan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan coping stres para nabi tidak dikhususkan kepada penafsiran ayat dari satu tokoh tafsir, melainkan menggunakan pandangan-pandangan para ulama tafsir lainnya.

2. Artikel yang ditulis oleh Abdul Ghoni, Siti Jumrotun, Salfen Hasri, dan Sohiron yang dipublikasikan oleh *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Volume 8, Nomor 2 pada tahun 2024 dengan judul, ***“Pandangan Al-Qur’an dalam Mengelola Stres.”***³⁰ Penelitian ini merupakan hasil dari studi kepustakaan dan tidak menggunakan rujukan-rujukan dari penafsiran tokoh tafsir. Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa cara mengelola stres yang ada dalam Al-Qur'an ialah dengan niat yang ikhlas dalam kegiatan apapun, *shalat* dan sabar, zikir dan doa, bersyukur, dan berserah diri sehingga stres tidak menimbulkan dampak negatif terhadap individu, kelompok, ataupun organisasi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah fokus pembahasan ayat-ayat Al-Qur'an yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan penafsiran dari ulama-ulama tafsir sementara pada penelitian yang dilakukan oleh Abdul Ghoni, dkk. tidak menggunakan penjelasan pada kitab-kitab tafsir.. Selain itu, pengelolaan stres yang dibahas dalam penelitian ini berkaitan dengan teori coping stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman.
3. Skripsi yang ditulis oleh Maryam Jannatuz Zahra pada tahun 2023 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan judul, ***“Strategi Mengatasi Stres***

³⁰Abdul Ghoni et al., “Pandangan Al-Qur’an dalam Mengelola Stres,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (July 7, 2024): 28502–28509.

*Perspektif Al-Qur'an Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Religious Coping.*³¹ Penelitian ini membahas tentang *religious coping* yang dikaji menggunakan metode tematik Al-Qur'an. Penelitiannya memfokuskan pada penafsiran ayat-ayat stres dalam Al-Qur'an serta menjelaskan bagaimana cara mengatasi stres dengan pendekatan *religious coping* yang dikemukakan oleh Kenneth I. Pargament. Berdasarkan penelitian ini, didapatkan hasil tiga bentuk *religios coping* dalam Al-Qur'an, yakni *self-directing* dengan berdoa dan *shalat*, *deferring* dengan ikhlas, tawakal, serta zikir, dan *self-collaborative* dengan berpikir positif dan bertaubat. Perbedaannya dengan penelitian ini adalah teori coping yang digunakan, yaitu teori coping stres oleh Lazarus dan Folkman serta fokus penelitian yang dipilih dalam membahas ayat-ayat Al-Qur'an, yaitu melalui penafsiran-penafsiran para ulama tafsir.

4. Artikel yang ditulis oleh Yuli Darwati dan dipublikasikan oleh *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, Volume 6, Nomor 1 pada tahun 2022 dengan judul, "*Coping Stress dalam Perspektif Al-Qur'an.*"³² Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an melihat stres sebagai cobaan dan ujian hidup dari Allah Swt., gejala stres muncul berupa emosi negatifm takut, marah, yang digambarkan Allah dalam ayat-ayat Al-Qur'an, sumber stres ialah musibah, penyakit hati, berprasangka buruk kepada Allah ataupun orang lain, dan Allah memberi tuntunan terhadap stres, yaitu dengan ikhlas, sabar, zikir, taubat, *shalat*, dan berpikir positif serta

³¹Maryam Jannatuz Zahrah, "Strategi Mengatasi Stres Perspektif Al-Qur'an Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan *Religious Coping*" (other, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023), accessed January 9, 2025, <https://digilib.uinsgd.ac.id/82416/>.

³²Darwati, "Coping Stress dalam Perspektif Al Qur'an."

optimis. Adapun perbedaan dengan penelitian yang dilakukan ialah penelitian yang dilakukan oleh Yuli Darwati ini tidak menggunakan objek tafsir sebagai penjas dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an, sementara penelitian yang dilakukan menggunakan pandangan ulama dan kitab-kitab tafsir sebagai penjas dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkenaan dengan stres.

5. Artikel yang ditulis oleh Andi Bunyamin dan dipublikasikan oleh *Jurnal Idaarah*, Volume 5, Nomor 1, pada tahun 2021 dengan judul, "***Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis.***"³³ Artikel ini membahas tentang pengelolaan stres dengan pendekatan Islami dan psikologis. Penelitian ini menghasilkan dua pendekatan dalam mengelola stres, yaitu pertama, pendekatan Islami melalui zikir, doa, membaca Al-Qur'an, dan yang kedua adalah pendekatan psikologis, yaitu manajemen waktu, relaksasi, meditasi. Meskipun sama-sama membahas pengelolaan stres dalam Islam, penelitian ini tidak menggunakan penafsiran sebagai penjelasan begitu pula dengan perbedaan ayat-ayat yang dipilih, sementara penelitian yang dilakukan akan mengkaji coping stres dengan Al-Qur'an menurut perspektif berbagai pandangan ulama dan kitab-kitab tafsir sebagai penjelasan ayat-ayat terkait.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan jenis kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Penelitian kualitatif

³³Andi Bunyamin, "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami dan Psikologis," *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (June 27, 2021): 145–159.

digunakan untuk mendapatkan pemahaman mendalam terkait sikap atau persepsi hal yang diteliti.³⁴ Metode kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yaitu ucapan atau tulisan dan perilaku yang dapat diamati dari orang-orang (subjek) itu sendiri.³⁵ Sementara penelitian dengan studi kepustakaan (*library research*) ialah penelitian yang semua datanya berasal dari bahan-bahan tertulis, baik berupa buku, maskah, foto, dokumen, dan lain sebagainya.³⁶

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan interdisipliner (*interdisciplinary approach*). Pendekatan ini berarti pendekatan dalam pemecahan suatu masalah dengan menggunakan tinjauan berbagai sudut pandang ilmu serumpun yang relevan secara terpadu. Ilmu serumpun berarti ilmu-ilmu yang berada dalam rumpun ilmu tertentu, yaitu seperti rumpun Ilmu-ilmu Kealaman, rumpun Ilmu-ilmu Sosial, ataupun rumpun Ilmu-ilmu Budaya.³⁷ Dengan digunakannya pendekatan ini, maka masalah dapat dilihat dari berbagai perspektif dan menemukan solusi yang lebih komprehensif. Adapun disiplin ilmu yang berkaitan dengan penelitian ini adalah disiplin ilmu psikologi.

3. Data dan Sumber Data

a. Data

³⁴Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, cet. 29, ed. Revisi (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), 7.

³⁵Yudin Citriadin, *Metode Penelitian Kualitatif: Suatu Pendekatan Dasar* (Mataram: Sanabil, 2020), 6.

³⁶Nashruddin Baidan dan Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*, cet. ke-3 (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), 28.

³⁷“Pendekatan Interdisipliner, Multidisipliner, dan Transdisipliner dalam Studi Sastra | *Paramasastra: Jurnal Ilmiah Bahasa Sastra dan Pembelajarannya*,” accessed November 25, 2024, <https://journal.unesa.ac.id/index.php/paramasastra/article/view/1496>, 4.

1) Data Primer

Data primer adalah jenis data yang diperoleh secara langsung dari sumber data tanpa perantara papun. Data primer dikumpulkan peneliti langsung dari sumber utama, yakni melalui observasi³⁸ terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan coping stres. Dalam penelitian ini, data primer akan mencakup informasi yang diperoleh langsung dari kisah-kisah Nabi dalam ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang tekanan dan respons sebagai bentuk coping dengan kriteria; 1) ayatnya menampilkan peristiwa tekanan yang dihadapi oleh nabi; 2) ayat tersebut menyebutkan tekanan psikologis yang menunjukkan bahwa peristiwa dinilai sebagai tekanan bagi nabi; dan 3) ayat tersebut memuat respons nabi dalam menghadapi tekanan sebagai bentuk strategi coping stres. Berdasarkan kriteria tersebut, kisah yang digunakan dalam penelitian ini ialah kisah Nabi Nuh a.s. (Q.S. Nuh/71: 8-14, 26-27, Q.S. Asy-Syu'ara/26: 117-118, Q.S. Hud/11: 36-37) dalam menghadapi ujian dakwah selama 950 tahun, Nabi Ibrahim a.s. (Q.S. Maryam 41-48) dalam menghadapi ujian dakwah pada orang terdekatnya, yakni ayahnya yang tidak mau beriman, Nabi Ya'qub a.s. (Q.S. Yusuf/12: 83-87) menghadapi kehilangan Yusuf a.s. dan Bunyamin, anak-anak yang dicintainya, Nabi Musa a.s. ketika tidak sengaja membunuh seseorang (Q.S. Al-Qasas/28: 15-22) dan harus mengemban tanggung jawab besar untuk menyeru Fir'aun yang dikenal sebagai raja Mesir yang zalim (Q.S. Asy-Syu'ara/26: 10-15), dan Nabi Zakaria a.s. (Q.S. Maryam/19: 2-9, Q.S. Ali Imran/3: 38-39) dalam menghadapi kekhawatirannya

³⁸Abdul Rahman et al., *Metode Penelitian Ilmu Sosial* (Bandung: Widina Bhakti Persada, 2022), 171.

dalam memohon keturunan diusianya yang renta guna melanjutkan perjuangan dakwah.

2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder dari data yang dibutuhkan.³⁹ Dalam penelitian ini, data sekunder meliputi informasi yang diperoleh dari literatur tambahan, seperti kitab-kitab tafsir, artikel ilmiah, buku-buku yang membahas terkait stres dalam ranah psikologis, dan lainnya untuk melengkapi analisis.

b. Sumber Data

1) Sumber Primer

Sumber primer penelitian ini adalah kisah para nabi dalam ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan respons menghadapi tekanan sebagai bentuk coping untuk mengelola stres.

2) Sumber Sekunder

Sumber sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur akademik berupa buku, kitab-kitab tafsir, artikel ilmiah, dan jurnal yang membahas tentang kisah para nabi, stres, dan strategi coping berdasarkan Al-Qur'an.

4. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini bersifat studi kepustakaan (*library research*), yakni berupa studi atas dokumen-dokumen yang dikaji mengenai rumusan masalah yang hendak diteliti. Maka, teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini

³⁹Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 71.

adalah teknik dokumentasi. Dokumen yang hendak dianalisis ialah berupa kisah para nabi dalam ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan coping stres. Untuk memperoleh data primer, penulis meneliti ayat-ayat terkait kisah para nabi yang dijelaskan Al-Qur'an dalam menghadapi ujian atau tekanan hidup yang dapat menimbulkan stres. Sementara itu, data sekunder dikumpulkan melalui penelusuran dan telaah terhadap berbagai dokumen yang relevan dengan kajian ini. Telaah tersebut meliputi kitab, buku, artikel, majalah, serta sumber-sumber online yang beredar di internet. Dalam proses penelaahan data sekunder, penulis menggunakan kata kunci seperti strategi coping, coping stres menurut Al-Qur'an, pengendalian stres, dan istilah lain yang relevan dengan penelitian ini.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Teknik ini akan menguraikan bagaimana sikap yang harus dilakukan ketika menghadapi stres dalam kisah para nabi menurut Al-Qur'an secara sistematis dan analisis secara cermat. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode tematik (*maudhu'i*) karena membahas ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan, yakni strategi coping dalam kisah para nabi menurut ayat-ayat Al-Qur'an. Semua ayat yang berkaitan dihimpun kemudian dikaji secara mendalam dan tuntas dari berbagai aspek yang terkait dengannya, seperti *asbab al-nuzul*, kosakata, dan sebagainya. Semua dijelaskan dengan tuntas serta didukung oleh dalil-dalil atau fakta-fakta yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah,

baik argumen itu berasal dari Al-Qur'an, hadis, maupun pemikiran rasional.⁴⁰ Meskipun benih dari metode *maudhu'i* sudah ada sejak dulu, namun cara kerjanya belum ditetapkan dengan jelas waktu itu. Batasan dan definisi yang jelas dan rinci mengenai metode tafsir *maudhu'i* baru muncul pada periode belakangan oleh Dr. Ahmad al-Sayyid al-Kumy, ketua Jurusan Tafsir Universitas al-Azhar, bersama beberapa rekan beliau dari para dosen dan murid-murid mereka di berbagai Perguruan Tinggi. Langkah-langkah dari metode tafsir *maudhu'i* adalah sebagai berikut.

- 1) Melacak dan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah ditetapkan.
- 2) Mengetahui latar belakang turunnya ayat tersebut apabila ada.
- 3) Mengetahui kolerasi (*munasabah*) ayat-ayat tersebut di dalam masing-masing suratnya.
- 4) Menyusun tema bahasan di dalam kerangka yang pas, sistematis, sempurna, dan utuh.
- 5) Melengkapi pembahasan dan uraian dengan hadis, bila dipandang perlu, sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan semakin jelas.
- 6) Mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa, mengkompromikan antara pengertian yang *'am* dan *khash*, antara yang *muthlaq* dan *muqayyad*, mensinkronkan ayat-ayat yang tampak

⁴⁰Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2012), 151.

kontradiktif, menjelaskan ayat *nasikh* dan *mansukh*, sehingga semua ayat tersebut bertemu pada suatu muara, tanpa perbedaan dan kontradiksi atau tindakan pemaksaan terhadap sebagian ayat kepada makna-makna yang sebenarnya tidak tepat.⁴¹

- 7) Menganalisis penafsiran ayat-ayat terkait coping stres yang terdapat dalam Al-Qur'an, sehingga ditemukan bentuk-bentuk coping stres yang diajarkan dalam Al-Qur'an.

H. Sistematika Penulisan

Dalam sistematika penulisan skripsi, peneliti membaginya ke dalam beberapa bab guna memudahkan dalam mengetahui susunan penelitian yang dilakukan, yaitu sebagai berikut.

Bab pertama, berisi pendahuluan yang akan memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, berisi tinjauan umum tentang definisi stres, faktor penyebab dan penilaian terhadap stres, pengertian dan fungsi coping, serta terminologi Al-Qur'an terkait stres dan tekanan hidup.

Bab ketiga, berisi tentang konsep tekanan hidup dan gambaran secara umum kisah para nabi ketika menghadapi ujian.

⁴¹Abd. al-Hayy al-Farmawi, *Metode Tafsir Mawdu'iy: Sebuah Pengantar*, terj. Suryan A. Jamrah (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), 45-46.

Bab keempat, berisi pembahasan tentang analisis koping stres melalui respons para Nabi ketika menghadapi ujian dalam ayat-ayat Al-Qur'an menggunakan teori koping.

Bab kelima, akan dijelaskan kesimpulan dari semua uraian yang telah dipaparkan dan jawaban terperinci dari rumusan masalah yang telah dikemukakan serta saran-saran terkait dengan penelitian ini.