

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Pengertian Dinamika

Secara harfiah, dinamika merujuk pada konsep dalam ilmu fisika yang mempelajari gerak benda dan kekuatan yang memengaruhinya. Istilah ini berasal dari kata dinamis yang menggambarkan sifat atau karakteristik yang memiliki energi, kemampuan, serta kecenderungan untuk terus bergerak dan mengalami perubahan.<sup>1</sup>

Dinamika merujuk pada pola atau proses yang mencakup pertumbuhan, perubahan, dan perkembangan dalam suatu bidang atau sistem tertentu. Dalam sistem ini, terdapat keterhubungan dan saling memengaruhi antara elemen-elemen di dalamnya karena adanya hubungan langsung antar elemen tersebut. Pemahaman tentang dinamika ini menekankan pada pergerakan yang muncul secara internal dari dalam sistem itu sendiri.<sup>2</sup>

Dinamika ini tidak hanya terjadi secara spontan, tetapi juga dipengaruhi berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal dapat mencakup karakteristik individu, seperti motivasi, kepribadian, dan pengalaman, sementara faktor eksternal melibatkan lingkungan sosial, budaya, dan situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, dinamika dapat dilihat sebagai hasil dari kombinasi kompleks berbagai elemen yang bekerja bersama untuk menghasilkan perubahan.

---

<sup>1</sup> Budi Setiawati Noor Jannah, "Dinamika Kelompok Anyaman Purun Desa Halangan Kecamatan Pugaan Pada Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Tabalong," *Japb* 3, no. 2 (2020): 1031-41.

<sup>2</sup> Diah Rina Miftakhi dan Maulina Hendrik, "Implementasi model pembelajaran dinamika kelompok dalam meningkatkan motivasi berprestasi bidang non akademik anak berkebutuhan khusus di SLB YPAC Pangkalpinang," *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus* 3, no. 2 (2019): 1-5.

Dalam konteks tertentu, seperti dinamika kelompok atau dinamika psikologis, proses ini dapat menciptakan adaptasi, penyesuaian, atau bahkan konflik, tergantung pada bagaimana unsur-unsur tersebut saling berinteraksi. Pemahaman mendalam mengenai dinamika ini penting untuk menganalisis perkembangan suatu sistem atau individu, karena melalui dinamika, kita dapat mengidentifikasi pola-pola yang muncul, memahami penyebab perubahan, dan merancang intervensi yang tepat untuk mengarahkan proses tersebut ke arah yang diinginkan.

Dinamika merupakan suatu kondisi yang memiliki kekuatan atau energi, yang senantiasa bergerak, berkembang, dan mampu menyesuaikan diri dengan situasi tertentu. Dinamika dapat diartikan sebagai proses perubahan yang terjadi dalam skala besar maupun kecil, serta dapat berlangsung secara cepat atau bertahap. Perubahan ini bersifat nyata dan berkaitan erat dengan kondisi atau keadaan yang sedang berlangsung.<sup>3</sup>

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa dinamika adalah sebuah konsep yang mencakup pergerakan, perubahan, dan perkembangan yang terjadi di berbagai bidang, baik dalam konteks fisika maupun dalam interaksi sistem yang lebih luas. Dinamika bukan sekadar perubahan spontan, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti motivasi dan kepribadian, serta faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan budaya. Proses dinamis ini melibatkan interaksi antar elemen yang saling memengaruhi, menghasilkan adaptasi, penyesuaian, atau bahkan konflik. Oleh

---

<sup>3</sup> Odi Septian dan Amsal Amri, "Dinamika Komunikasi Antarbudaya Masyarakat Kota Sabang Dengan Wisatawan Mancarnegara," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah* 3, no. 3 (2018): 1-12.

karena itu, pemahaman tentang dinamika menjadi penting dalam menganalisis perkembangan suatu sistem atau individu, karena dinamika mencerminkan bagaimana elemen-elemen tersebut bekerja sama untuk menciptakan perubahan yang dapat dikenali, dipahami, dan diarahkan.

## B. *Hardiness* Perspektif Psikologi

### 1. Definisi *Hardiness*

Menurut Kobasa dalam Adya Nur Maharani dan Lilim Halimah, *hardiness* merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengendalikan peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan serta memaknainya secara positif. Dengan kemampuan ini, individu dapat mengelola situasi sulit dengan lebih baik, sehingga peristiwa tersebut tidak memicu stres berlebih pada dirinya.<sup>4</sup>

*Hardiness* merupakan sekumpulan karakteristik kepribadian yang mendukung individu dalam menghadapi stres dan menjaga kesehatan mental. Karakteristik ini terdiri dari tiga aspek utama: komitmen (commitment), pengendalian diri (control), dan keberanian menghadapi tantangan (challenge). Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa *hardiness* berhubungan signifikan dengan kemampuan individu dalam beradaptasi.<sup>5</sup> Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan.

---

<sup>4</sup> Nadya Nur Maharani dan Lilim Halimah, "Hubungan Dukungan Sosial dengan *Hardiness* pada Ibu yang Memiliki Anak Penderita Leukemia Limfoblastik Akut di Rumah Cinta Kanker Kota Bandung," *Prosiding Psikologi*, 2014, 96–100.

<sup>5</sup> Immatulfathina Purifiedriyaningrum dan Edilburga Wulan Saptandari, "*Hardiness*, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Diri Guru Tingkat Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid-19," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 8, no. 1 (2022): 36, <https://doi.org/10.22146/gamajop.66553>.

Mereka mampu mempertahankan kesehatan mental dan tetap menjalankan tugas secara optimal meskipun menghadapi beragam stresor dalam kehidupan.<sup>6</sup>

Kepribadian *hardiness* memiliki dampak positif terhadap berbagai aspek kehidupan individu dan berperan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi peristiwa yang memicu stres.<sup>7</sup> *Hardiness* adalah tipe kepribadian yang dicirikan oleh ketahanan, kekuatan, keikhlasan, dan ketabahan dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk situasi dengan tingkat stres yang tinggi. Individu dengan kepribadian ini mampu menghadapi tantangan dengan adanya tiga aspek utama dalam dirinya, yaitu kontrol, komitmen, dan keberanian menghadapi tantangan. Dengan ketiga aspek tersebut, individu dapat mengatasi masalahnya dengan tetap menjaga kesehatan fisik dan mental, meskipun pada awalnya merasa kewalahan.<sup>8</sup>

*Hardiness* dapat dipahami sebagai seperangkat keyakinan yang dimiliki seseorang terkait bagaimana dirinya berinteraksi dengan dunia. Keyakinan ini menekankan pentingnya terlibat dalam kehidupan daripada menarik diri, merasa memiliki kendali dibandingkan merasa tidak berdaya, serta memandang tantangan sebagai peluang, bukan sebagai ancaman.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Novrizki Arishanti dan Amalia Juniarily, “*Hardiness*, Penyesuaian Diri, dan Stress pada Siswa Tarun,” *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 4, no. 2 (2019): 163–74.

<sup>7</sup> Ika Zenita Nurtjahjanti, Harlina; Ratnaningsih, “Hubungan Kepribadian *Hardiness* dengan Optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah,” *Jurnal Psikologi Undip* 11, no. 2011 (2012).

<sup>8</sup> Ratna Syifa’a Rachmahana, “*Hardiness* dan Parenting Self-Efficay pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus,” *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 2, no. 1 (2022): 58–72, <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.10373>.

<sup>9</sup> Nisa dan Lestari, “Dinamika Psikologis *Hardiness* Pada Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal Karena Perceraian.”

Proses pembentukan *hardiness* terjadi melalui tiga tahapan utama, yakni pemahaman terhadap keadaan, keberanian, dan tindakan fisik. Dari ketiga tahapan tersebut, keberanian menjadi faktor paling menentukan karena memungkinkan individu untuk beradaptasi di bawah tekanan.

Tahap pertama berkaitan dengan aspek kognitif, di mana individu memahami situasi yang dihadapi sebagai langkah awal dalam menerima keadaan. Pemahaman ini menjadi fondasi penting sebelum melangkah ke tahap berikutnya. Pada tahap keberanian, individu akan mengembangkan strategi perilaku yang efektif untuk menghadapi situasi stres. Penentuan strategi ini memicu munculnya motivasi yang mendorong individu mengambil tindakan nyata dalam mengatasi tantangan.<sup>10</sup>

*Hardiness* adalah serangkaian perilaku dan kemampuan yang mendukung individu dalam membangun ketahanan, mengatasi stres psikologis, dan mengubah stres tersebut menjadi peluang untuk berkembang. Konsep *hardiness* diyakini terbentuk melalui proses belajar, bukan merupakan sifat bawaan sejak lahir. *Hardiness* menggabungkan aspek kognitif dan emosional yang dapat dipelajari dan diarahkan untuk mendukung perkembangan diri individu.<sup>11</sup>

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, *hardiness* dapat disimpulkan sebagai karakteristik kepribadian yang berperan

---

<sup>10</sup> Ismi Achmri Aprilliana dan Diana Rahmasari, "Gambaran *Hardiness* Pada Individu yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja Karena Pandemi Covid-19," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 6 (2021): 1-14.

<sup>11</sup> HIERONIMUS LIANGGI LUKITO dan DAHESIHSARI RAYINI, "Gambaran *Hardiness* pada Karyawan Generasi Phi ( Description of *Hardiness* in Phi Generation Employees )" 14, no. 2 (2023): III-25.

penting dalam membantu individu menghadapi dan mengatasi stres secara konstruktif. *Hardiness* terdiri dari tiga aspek utama: komitmen, kontrol, dan tantangan. Individu dengan *hardiness* tinggi memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan mereka dalam mengendalikan situasi, terlibat aktif dalam menghadapi permasalahan, serta memandang perubahan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang, bukan sebagai ancaman. *Hardiness* bukan merupakan sifat bawaan, melainkan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman dan pembelajaran, sehingga memungkinkan individu tetap sehat secara fisik dan mental meskipun menghadapi tekanan tinggi.

## 2. Dimensi *Hardiness*

Kobasa dalam Pallabi Mund, mengkarakterisasi *hardiness* terdiri dari tiga komponen atau 3C: 1) Komitmen (Commitment), 2) Kontrol (control), dan 3) Tantangan (challenge).<sup>12</sup>

### a. Komitmen (Commitment)

Komitmen merujuk pada kecenderungan seseorang untuk berpartisipasi secara aktif dalam setiap aktivitas yang dijalankan. Individu dengan tingkat komitmen yang tinggi cenderung mudah terlibat dalam setiap kegiatan yang mereka lakukan dan melaksanakannya dengan penuh kesungguhan. Dalam praktiknya, individu yang memiliki komitmen kuat mampu mengendalikan diri, menjaga hubungan sosial dengan

---

<sup>12</sup> Pallabi Mund, "Kobasa Concept of *Hardiness* (A Study with Reference to the 3Cs)," *International Research Journal of Engineering* 2, no. 1 (2016): 34-40, <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>.

baik, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi tekanan.<sup>13</sup>

b. Kontrol (Control )

Kontrol merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam memengaruhi, mengelola, dan menguasai peristiwa yang terjadi pada hidupnya. Individu yang memiliki tingkat kontrol tinggi cenderung memiliki locus of control internal, yakni keyakinan bahwa hasil yang diperoleh merupakan konsekuensi dari usaha dan tindakan yang mereka lakukan sendiri.<sup>14</sup>

c. Tantangan (Challenge )

Tantangan merujuk pada kecenderungan individu untuk memandang perubahan sebagai peluang untuk pengembangan diri, daripada sebagai ancaman terhadap rasa aman. Individu dengan tingkat tantangan yang tinggi cenderung melihat perubahan sebagai hal yang positif dan alami dalam hidup, bukan sebagai sesuatu yang mengancam atau berbahaya. Dengan pola pikir ini, mereka menganggap perubahan sebagai tantangan yang dapat mendorong pertumbuhan dan perkembangan diri.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Putri Maysa dan Ummil Khairiyah, "Hardiness Dan Stres Pengsuhan Pada Ibu Dengan Anak Berkebutuhan Khusus," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 10, no. 1 (2019), <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105017>.

<sup>14</sup> Azizah, "HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI SELAMA PANDEMI COVID 19."

<sup>15</sup> Reininda Anugrah Hayati dan Inayah Wibawanti, "Pengaruh Kepribadian Hardiness Dan Strategi Coping Terhadap Burnout Pada Pekerja Di Masa Pandemi Covid-19," *Psikologi Kreatif Inovatif* 2, no. 3 (2022): 37–50, <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2505>.

### 3. Fungsi *Hardiness*

- a. Membantu individu untuk beradaptasi dengan lebih baik dan meningkatkan toleransi terhadap stres.
- b. Mengurangi dampak negatif stres, mencegah kelelahan, menghindari penilaian negatif terhadap situasi yang mengancam, dan mendorong penerapan strategi koping yang efektif.
- c. Individu dengan kepribadian *hardiness* cenderung memandang setiap masalah secara positif, sehingga tidak mudah mengalami stres.
- d. Membantu individu untuk membuat keputusan yang tepat saat menghadapi stres.<sup>16</sup>

### 4. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi *Hardiness*

- a. Kemampuan untuk merencanakan secara realistis. Individu yang mampu merencanakan dengan baik akan lebih mudah membuat keputusan terbaik ketika menghadapi masalah.
- b. Memiliki rasa percaya diri. Individu yang percaya diri cenderung lebih optimis dan mampu mempertahankan sikap positif, sehingga menghindari stres.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan kemampuan mengelola emosi. Individu dengan keterampilan komunikasi yang baik dan pengelolaan emosi yang efektif dapat menghadapi masalah tanpa mudah terpengaruh oleh stres emosional, sehingga menjadi individu yang lebih tangguh.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Garaga, "Hardiness Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja."

<sup>17</sup> Garaga.

## C. Penghafal Al-Qur'an

### 1. Kedudukan dan Fungsi Al-Qur'an

Kedudukan Al-Qur'an dalam konteks Islam sangat sentral sebagai pedoman utama umat Muslim. Berikut beberapa aspek yang menjelaskan kedudukan Al-Qur'an:

#### a. Sebagai Kalamullah (Firman Allah)

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ<sup>18</sup>

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman pada yang gaib, menegakkan salat, dan menginfakkan sebagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka.<sup>18</sup>

Ini berarti bahwa Al-Qur'an dipercaya sebagai wahyu yang diturunkan langsung oleh Allah melalui malaikat Jibril kepada Nabi Muhammad SAW. Kitab ini dipercaya bebas dari keraguan dan berfungsi sebagai petunjuk bagi seluruh umat manusia.

#### b. Sebagai Petunjuk Hidup

وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ الْكِتَابِ وَمُهَيْمِنًا عَلَيْهِ فَاحْكُم بَيْنَهُمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَ هُمْ عَمَّا جَاءَكَ مِنَ الْحَقِّ لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَكِنْ لِيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ

Artinya: Kami telah menurunkan kitab suci (Al-Qur'an) kepadamu (Nabi Muhammad) dengan (membawa) kebenaran sebagai pembenar kitab-kitab yang diturunkan sebelumnya dan sebagai penjaganya (acuan kebenaran terhadapnya). Maka, putuskanlah (perkara) mereka menurut aturan yang diturunkan Allah dan janganlah engkau mengikuti hawa nafsu mereka dengan (meninggalkan) kebenaran

<sup>18</sup> "Al-Qur'an, 2 (Al-Baqarah): 2."

yang telah datang kepadamu. Untuk setiap umat di antara kamu Kami berikan aturan dan jalan yang terang. Seandainya Allah menghendaki, niscaya Dia menjadikanmu satu umat (saja). Akan tetapi, Allah hendak mengujimu tentang karunia yang telah Dia anugerahkan kepadamu. Maka, berlomba-lombalah dalam berbuat kebaikan. Hanya kepada Allah kamu semua kembali, lalu Dia memberitahukan kepadamu apa yang selama ini kamu perselisihkan.<sup>19</sup>

Makna dari ayat di atas adalah bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk hidup bagi umat Muslim, memberikan panduan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk akhlak, hukum, ibadah, sosial, dan ekonomi.

c. Sebagai Penyempurna Kitab-Kitab Sebelumnya

قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِجِبْرِيلَ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ عَلَى قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى  
وَبُشْرَىٰ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Katakanlah (Nabi Muhammad), “Siapa yang menjadi musuh Jibril?” Padahal, dialah yang telah menurunkan (Al-Qur’an) ke dalam hatimu dengan izin Allah sebagai pembenaran terhadap apa (kitab-kitab) yang terdahulu, dan petunjuk serta berita gembira bagi orang-orang beriman.”<sup>20</sup>

Makna dari ayat di atas adalah bahwa Al-Qur'an diturunkan untuk menyempurnakan kitab-kitab sebelumnya, seperti Taurat, Zabur, dan Injil, serta menjadi petunjuk terakhir bagi seluruh umat manusia.

<sup>19</sup> “Al-Qur’an, 2 (Al-Ma’idah): 48.”

<sup>20</sup> “Al-Qur’an, 2 (Al-Baqarah): 97.”

d. Sebagai Mukjizat Terbesar Nabi Muhammad SAW

فَلْيَنْبَغِ اجْتِمَاعُ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ عَلَى أَنْ يَأْتُوا بِمِثْلِ هَذَا الْقُرْآنِ لَا يَأْتُونَ بِمِثْلِهِ  
وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيرًا

Artinya: Katakanlah, “Sungguh, jika manusia dan jin berkumpul untuk mendatangkan yang serupa dengan Al-Qur’an ini, mereka tidak akan dapat mendatangkan yang serupa dengannya, sekalipun mereka membantu satu sama lainnya.”<sup>21</sup>

Makna dari ayat di atas adalah bahwa keindahan bahasa, kedalaman makna, dan relevansi Al-Qur'an sepanjang waktu dianggap sebagai mukjizat bagi Nabi Muhammad SAW, yang tidak dapat ditiru oleh manusia.

e. Sebagai Penentu Kebaikan dan Keburukan

وَيَوْمَ نَبْعَثُ فِي كُلِّ أُمَّةٍ شَهِيدًا عَلَيْهِمْ مِنْ أَنْفُسِهِمْ وَجِئْنَا بِكَ شَهِيدًا عَلَى هَؤُلَاءِ وَنَزَّلْنَا  
عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ

Artinya: (Ingatlah) hari (ketika) Kami menghadirkan seorang saksi (rasul) kepada setiap umat dari (kalangan) mereka sendiri dan Kami mendatangkan engkau (Nabi Muhammad) menjadi saksi atas mereka. Kami turunkan Kitab (Al-Qur'an) kepadamu untuk menjelaskan segala sesuatu sebagai petunjuk, rahmat, dan kabar gembira bagi orang-orang muslim.<sup>22</sup>

Makna dari ayat di atas ialah Al-Qur'an menjadi sumber utama hukum Islam, menentukan apa yang halal dan haram, serta memberikan penjelasan mengenai konsekuensi perbuatan baik dan buruk.

<sup>21</sup> “Al-Qur’an, 17 (Al-Isra): 88.”

<sup>22</sup> “AL-Quran, 16 (An-Nahl): 89.”

f. Sebagai Penyembuh dan Rahmat

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

Artinya: Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.<sup>23</sup>

Makna dari ayat di atas adalah bahwa Al-Qur'an disebut sebagai penyembuh bagi penyakit hati dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.

2. Fungsi Al-Qur'an

Dalam Surah Yunus ayat 57, Allah SWT menyebutkan empat fungsi utama Al-Qur'an bagi manusia, yaitu mau'izah (nasihat), syifa' (penyembuh), huda (petunjuk), dan rahmah (rahmat).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.

Berikut penjelasan dari setiap fungsi tersebut:

a. Mau'izah (Nasihat),

Mau'izah merupakan nasihat yang disampaikan dengan cara menyentuh hati, bertujuan mengingatkan seseorang tentang hal-hal yang dapat melembutkan hati. Nasihat ini biasanya berkaitan dengan pahala dan siksa, sehingga mampu menumbuhkan kesadaran dan introspeksi diri.<sup>24</sup> Al-Qur'an

<sup>23</sup> "Al-Qur'an, 17 (Al-Isra): 82."

<sup>24</sup> Sarudin, "Aspek Metode Mauizhah Dan Aplikasi Pendidikan Agama Islam Menurut Surat Lukman Ayat 12-19," *Wahana Inovasi* 10, no. 1 (2021): 64.

berfungsi sebagai mau'izah yang memberikan peringatan, nasihat, dan pelajaran bagi umat manusia. Mau'izah bertujuan untuk mengingatkan manusia tentang kebenaran, menghindari kejahatan, dan memperbaiki moral serta akhlak. Pesan-pesan dalam Al-Qur'an memuat hikmah dan pelajaran dari berbagai kisah umat terdahulu, yang dapat diambil sebagai pelajaran hidup.

b. Syifa' (Penyembuh)

Secara bahasa, kata tersebut berasal dari bentuk isim mashdar *syifā'* شفاء dari fi'il madhi *syafa* شيف yang memiliki arti sembuh, menyembuhkan, mengobati.<sup>25</sup> Al-Qur'an juga berfungsi sebagai *syifa'*, yaitu penyembuh penyakit, baik fisik maupun spiritual. Penyakit spiritual seperti kesombongan, iri hati, dan keraguan dapat disembuhkan melalui pemahaman dan pengamalan ajaran Al-Qur'an. Selain itu, ayat-ayat tertentu dalam Al-Qur'an diyakini memiliki khasiat untuk menyembuhkan penyakit fisik dalam konteks keimanan.

c. Huda (Petunjuk),

Sebagai *huda*, Al-Qur'an berfungsi sebagai pedoman bagi manusia dalam menjalani kehidupan secara benar dan sesuai dengan kehendak Allah. Petunjuk ini mencakup seluruh aspek kehidupan, termasuk ibadah, muamalah, dan interaksi sosial, mengarahkan manusia agar tetap berada di jalan yang lurus dan meraih ridha Allah.

---

<sup>25</sup> Ahmad Syawal dkk., "Analisis Makna Syifa' dalam Perspektif Al-Qur'an Surah al-Isra Ayat 82," *Gunung Djati Conference Series* 8 (2022): 113-21.

d. Rahmah (Rahmat)

Al-Qur'an merupakan *rahmah*, yakni rahmat bagi orang-orang beriman. Rahmat dalam Al-Qur'an tidak hanya mencakup kebaikan di dunia, tetapi juga keselamatan di akhirat. Dengan mengamalkan ajaran Al-Qur'an, manusia dapat merasakan rahmat Allah berupa kebahagiaan, ketenangan, dan keberkahan dalam kehidupan.

3. Keistimewahan Bagi Penghafal Al-Qur'an

Menghafal Al-Qur'an merupakan amalan dengan keutamaan besar dan menjadi cita-cita mulia bagi setiap orang beriman yang memiliki niat tulus serta mengharapkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Para penghafal Al-Qur'an mendapat kedudukan istimewa dan dihormati dengan penghormatan sempurna disisi Allah. Menurut Sugeng Sejati, hanya manusia yang memiliki kemampuan untuk mewujudkan kehendak tertinggi Tuhan dan berperan dalam jalannya sejarah. Oleh sebab itu, Al-Qur'an pun memberikan kedudukan yang tinggi bagi manusia.<sup>26</sup> Namun, kenikmatan dalam menghafal Al-Qur'an tidak diperoleh secara instan, melainkan melalui latihan dan pembiasaan yang konsisten. Ketika iman seorang penghafal Al-Qur'an kuat, kenikmatan tersebut akan dirasakan lebih mendalam.<sup>27</sup> Selain itu, para penghafal Al-Qur'an juga memperoleh keistimewaan berupa:<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> Sugeng Sejati, "Tinjauan Al Qur'an terhadap perilaku manusia: dalam perspektif psikologi Islam," *Jurnal Syi'ar* 17, no. 1 (2017): 61-70.

<sup>27</sup> Fatimah dan Sri Tuti Rahmawati, "Implementasi Kurikulum Muatan Lokal dalam Mencapai Target Hafalan Al-Qur'an 4 Juz di SD Islam Annajah Jakarta Barat," *Jurnal Qiroah* 10, no. 2 (2020): 15-36, <https://doi.org/10.33511/qiroah.v10n2.15-36>.

<sup>28</sup> Ani Nur Aeni, "Hifdz Al-Quran: Program Unggulan Full Day School," *Tarbawy* 4, no. 2017 (2017): 32-43.

- a. Kedudukan mulia di dunia dijelaskan dalam hadis riwayat Tirmidzi. Rasulullah bersabda, "Pelajarilah Al-Qur'an dan bacalah, karena perumpamaan orang yang mempelajari dan membacanya seperti wadah berisi minyak wangi misik yang aromanya menyebar ke segala penjuru. Sedangkan, seseorang yang mempelajarinya kemudian tertidur dengan hafalan Al-Qur'an dalam hatinya, diibaratkan seperti wadah tertutup yang berisi minyak wangi misik."
- b. Kemuliaan di akhirat disebutkan dalam hadis riwayat Tirmidzi. Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah bersabda, "Penghafal Al-Qur'an akan datang pada hari kiamat, lalu Al-Qur'an berkata, 'Wahai Tuhanku, pakaikanlah pakaian untuknya.' Maka, ia dipakaikan mahkota kehormatan. Al-Qur'an meminta lagi, 'Wahai Tuhanku, tambahkanlah.' Maka, ia diberi jubah kemuliaan. Kemudian Al-Qur'an memohon lagi, 'Wahai Tuhanku, ridhailah dia.' Maka, Allah pun meridhainya. Selanjutnya, ia diperintahkan, 'Bacalah dan teruslah naik derajatmu.' Setiap ayat yang dibaca menambah kenikmatan dan kebaikan."
- c. Orang tua mendapat cahaya kehormatan sebagaimana dijelaskan dalam hadis riwayat Al-Hakim. Buraidah meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Siapa yang membaca, mempelajari, dan mengamalkan Al-Qur'an akan dipakaikan mahkota cahaya pada hari kiamat, cahayanya seperti sinar matahari. Kedua orang tuanya pun diberi jubah kemuliaan yang tak pernah ditemukan di dunia. Mereka bertanya, 'Mengapa kami dipakaikan jubah ini?' Dijawab,

'Karena kalian memerintahkan anak kalian untuk mempelajari Al-Qur'an.'"

- d. Ketenangan dan cahaya hati adalah anugerah bagi penghafal Al-Qur'an. Menghafal Al-Qur'an memberikan ketentraman batin serta menjadi sumber petunjuk dalam menjalani kehidupan. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an yang menyatakan bahwa wahyu-Nya adalah penawar bagi hati yang gelisah dan pembimbing menuju kehidupan yang penuh kedamaian.

#### 4. Tantangan dalam Menghafal Al-Quran

Tantangan dalam menghafal Al-Qur'an dapat berbeda-beda bagi setiap individu. Berikut adalah beberapa tantangan umum yang sering dihadapi oleh para penghafal Al-Qur'an:

##### a. Kejenuhan dan Kelelahan Mental

Rasa jenuh atau kebosanan mengacu pada kondisi di mana seseorang merasa penuh dan tidak mampu menerima atau mendapatkan hal baru dalam dirinya. Selain itu, jenuh juga dapat diartikan sebagai perasaan jemu atau bosan terhadap suatu aktivitas atau situasi.<sup>29</sup> Menghafal Al-Qur'an membutuhkan ketekunan dan waktu yang panjang, sehingga para penghafal seringkali merasa jenuh atau lelah mental. Ini dapat menghambat motivasi dan konsistensi dalam menghafal.

##### b. Gangguan Konsentrasi

Istilah "konsentrasi" berasal dari bahasa Inggris, yaitu *concentrate* yang berarti memusatkan, dan *concentration* yang

---

<sup>29</sup> Mohamad Madum, "Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Al-Qur'an Hadis Pada Peserta Didik Kelas XII Di MA An-Nawawi 03 Kebumen," *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran dan Tafsir* 4, no. 2 (2021): 186–98, <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v4i2.746>.

bermakna pemusatan perhatian pada suatu hal tertentu.<sup>30</sup> Kurangnya fokus atau adanya distraksi dari lingkungan sekitar bisa menjadi tantangan. Penghafal membutuhkan konsentrasi yang tinggi untuk menjaga hafalan tetap kuat, namun gangguan seperti gadget, suara bising, atau pikiran lain bisa menghambat.

c. Kesulitan Memahami Makna

Beberapa penghafal mungkin kesulitan dalam memahami bahasa Arab, sehingga mereka hanya berfokus pada hafalan tanpa mengerti maknanya. Hal ini bisa membuat hafalan kurang melekat atau sulit diinternalisasi.

d. Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan upaya mengendalikan waktu secara efektif untuk memastikan terciptanya efisiensi, efektivitas, dan produktivitas. Proses ini melibatkan pengaturan dan pengelolaan waktu dengan cara yang terstruktur guna memaksimalkan pemanfaatan waktu yang tersedia. Para penghafal sering kali harus menyeimbangkan aktivitas harian, seperti sekolah, pekerjaan, atau tugas-tugas lain dengan waktu untuk menghafal. Manajemen waktu yang buruk dapat menghambat proses menghafal secara konsisten, efektif dan efisien. Manajemen waktu berfungsi untuk mendukung pencapaian hasil kerja yang efektif dan efisien

---

<sup>30</sup> Mutia Rahma Setyani dan Ismah, "Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar," *Pendidikan matematika* 01 (2018): 3–6.

dengan mengatur, mengontrol, dan memanfaatkan waktu secara optimal.<sup>31</sup>

e. Ketakutan Kehilangan Hafalan

Ada kekhawatiran kehilangan hafalan, terutama setelah lama tidak mengulang atau memperbaiki hafalan. Ini dapat menimbulkan kecemasan yang justru menghambat kemampuan menghafal. Kecemasan muncul ketika seseorang menghadapi atau memikirkan suatu peristiwa yang masih bersifat tidak pasti dan belum terjadi, sehingga menimbulkan rasa khawatir atau ketidaknyamanan.<sup>32</sup>

f. Kurangnya Dukungan Lingkungan

Dukungan dari keluarga, teman, atau masyarakat sangat penting. Tanpa dukungan yang memadai, penghafal bisa merasa kesepian atau tidak mendapatkan motivasi yang cukup untuk terus menghafal.

g. Godaan dari Nafsu dan Syaitan

Beberapa ulama mengatakan bahwa proses menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu ujian spiritual. Godaan dari nafsu atau syaitan bisa menyebabkan penghafal malas, menunda hafalan, atau tidak ikhlas dalam niat menghafal.

---

<sup>31</sup> MEILISA SYELVIANI, "PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU DALAM MENCAPAI EFEKTIVITAS BAGI MAHASISWA (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi)," *Nature Microbiology* 3, no. 1 (2020): 641, <http://dx.doi.org/10.1038/s41421-020-0164-0>  
<https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027>  
<https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>  
<http://dx.doi.org/10.1038/s41467-020-15507-2>  
<http://dx.doi.org/10.1038/s41587-020-05>

<sup>32</sup> Muslimah Muslimah dan Berliana Henu Cahyani, "Kecemasan Kehilangan Hafalan Alquran Pada Hafidz (Penghafal Alquran) Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas," *Jurnal Spirits* 5, no. 1 (2017): 7, <https://doi.org/10.30738/spirits.v5il.1051>.

#### h. Stres dan Tekanan Emosional

Tekanan untuk segera menyelesaikan hafalan atau ekspektasi tinggi dari orang lain juga bisa menimbulkan stres. Tekanan ini dapat mempengaruhi kestabilan emosi dan membuat hafalan menjadi tidak optimal.

#### D. *Hardiness* Perspektif Psikologi Islam

Dalam psikologi Islam, konsep *hardiness* tidak hanya dilihat dari aspek psikologis semata, tetapi juga melibatkan aspek spiritual dan keimanan. Islam mengajarkan umatnya untuk bersabar, bersyukur, dan terus berikhtiar dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Kepribadian tahan banting dalam perspektif Islam dikenal sebagai ketabahan atau kesabaran, yakni kemampuan individu untuk mengendalikan emosi dan tetap teguh menghadapi berbagai situasi yang menekan secara psikologis.<sup>33</sup>

Ketabahan adalah proses kekuatan jiwa yang dimiliki seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Ketabahan tidak hanya berkaitan dengan kesulitan ekonomi, tetapi juga meliputi kemampuan bertahan dalam menghadapi penyakit, cobaan hidup, atau kehilangan orang terdekat. Selain itu, ketabahan juga diuji dalam situasi seperti audisi, pertandingan, persaingan bisnis, pencapaian prestasi, karier, pendidikan, serta dalam interaksi sosial sehari-hari. Alquran menjelaskan dalam surat Al-Baqarah (2): 216 :

كُنِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ۗ

---

<sup>33</sup> L. Istiningtyas, "Kepribadian tahan banting (*hardiness* personality) dalam Psikologi Islam," *Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah* 14, no. 1 (2014): 81–97, <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/JIA/index%0Ahttp://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/JIA/article/view/463>.

Artinya: “Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”<sup>34</sup>

Ketabahan seseorang dapat terbentuk melalui pengaruh lingkungan yang mampu menanamkan kekuatan mental. Saat seseorang membutuhkan keteguhan batin, berada di lingkungan yang mendukung dapat membantu mengembangkan ketabahan. Sebaliknya, lingkungan yang pesimis dan dipenuhi keputusasaan dapat memperburuk kondisi psikologis individu. Ketabahan mencerminkan kemampuan seseorang dalam menghadapi rasa sakit fisik maupun tekanan mental. Umumnya, kekuatan ketabahan baru disadari ketika seseorang menghadapi tantangan atau permasalahan yang berat. Ketabahan ini sangat berkaitan dengan kekuatan jiwa yang memiliki pegangan, seperti keyakinan terhadap ajaran agama dan kepercayaan kepada Sang Pencipta. Allah berfirman dalam surat Al Mulk (67) ayat 2 :

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ

Artinya:

“(ALLAH) yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya, dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.”<sup>35</sup>

<sup>34</sup> “Al-Qur’an, 2( Al-Baqarah): 216.”

<sup>35</sup> “Al-Qur’an, 67 (Al Mulk): 2.”

Berikut adalah beberapa prinsip Islam yang relevan dengan konsep *hardiness*:

### 1. Tawakkal (Bersandar pada Allah)

Dalam Islam, tawakkal merupakan sikap berserah diri kepada Allah setelah berusaha secara maksimal. Tawakkal mencerminkan kondisi hati yang meyakini bahwa segala sesuatu, baik yang telah terjadi maupun yang akan terjadi, termasuk musibah atau anugerah, sepenuhnya berada dalam pengetahuan dan ketetapan Allah SWT.<sup>36</sup> Seorang Muslim yang memiliki *hardiness* yang kuat akan senantiasa berusaha sebaik mungkin, namun pada akhirnya bersandar pada kehendak Allah. Ini memberikan kekuatan batin yang luar biasa dalam menghadapi kesulitan.

### 2. Sabar (Kesabaran)

Sabar merupakan salah satu sifat yang sangat ditekankan dalam ajaran Islam. Dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, kesabaran menjadi kunci untuk tetap tegar, tabah, dan tidak mudah berputus asa. Allah berfirman dalam Al-Qur'an,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."<sup>37</sup>

Ungkapan "Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar" menegaskan pentingnya kesabaran dalam menghadapi ujian

<sup>36</sup> Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, dan Fuad Nashori, "Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 1 (2017): 94, <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>.

<sup>37</sup> "Al-Qur'an, 2 (Al-Baqarah): 153."

hidup. Kesabaran mengajarkan seseorang untuk tetap tenang dan berserah diri kepada Allah. Ketika kata *sabar* dikaitkan dengan manusia, ia berarti kemampuan menahan diri dari hal-hal yang bertentangan dengan logika dan wahyu, serta tetap teguh dalam kebaikan.<sup>38</sup>

### 3. Syukur (Rasa Syukur)

Syukur adalah kesadaran diri untuk meraih ridha, kasih sayang, dan cinta Allah Ta'ala. Sikap ini diwujudkan melalui ketaatan terhadap perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya sebagai bentuk pengakuan atas segala nikmat yang telah diberikan.<sup>39</sup> Seorang Muslim yang kuat (*hardy*) adalah mereka yang senantiasa bersyukur atas apa yang dimiliki, meskipun dalam kondisi sulit. Rasa syukur ini mengajarkan individu untuk melihat sisi positif dari setiap kejadian, dan ini memperkuat mental serta spiritualnya.

### 4. Ridha (Menerima dengan Lapang Dada)

Ridha adalah sikap menerima segala ketentuan Allah dengan ikhlas, baik itu sesuatu yang menyenangkan atau sebaliknya. Dalam pandangan Islam, ridha adalah sikap menerima dengan lapang dada setiap ketetapan Allah. Sikap ini membuat seseorang tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif, karena ia yakin bahwa segala peristiwa merupakan bagian dari rencana Allah yang penuh hikmah.

---

<sup>38</sup> M Yusuf, Dona Kahfi, dan M A Ibala, "Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat" 1, no. 2 (2018).

<sup>39</sup> Desri Ari Enghariano, "Syukur dalam Prespektif Al-Qur'an," *JURNAL EL-QANUNIY: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan dan Pranata Sosial* 5, no. 2 (2019): 270–83.

## 5. Ikhtiar (Usaha yang Optimal)

Istilah *ikhtiar* berasal dari bahasa Arab "*ikhtiyaran*" yang berarti upaya mencari hasil terbaik melalui usaha yang sungguh-sungguh dan penuh kesadaran.<sup>40</sup> Islam mengajarkan umatnya untuk selalu berusaha dengan sebaik-baiknya dalam setiap keadaan. Konsep ikhtiar ini selaras dengan komponen kontrol dalam *hardiness*, dimana seorang Muslim percaya bahwa mereka harus melakukan yang terbaik dalam setiap situasi.



---

<sup>40</sup> Khalishah Sajidah, "Hubungan Tawakal dan Ikhtiar dalam Kehidupan Bermasyarakat Perspektif Hadis: Studi Takhrij dan Syarah Hadis," *Gunung Djati Conference Series* 16 (2022): 146–55.