

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja adalah masa peralihan antara masa anak-anak dan dewasa, hal tersebut banyak dari para ahli tidak sepakat tentang berapa lamanya usia remaja itu berlangsung, dan pada umumnya remaja berkisar di antara umur 13-21 tahun (Nasution, 2014). Menurut Papalia, dan Olds (2001) dalam Jahja (2011) Remaja atau *adolescence* merupakan peristiwa perkembangan individu terhadap perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan batasan usia 13-20 tahun (Potter & Perry, 2009). Menurut Freud (1990 dalam Jahja, 2011) menyebutkan bahwa remaja merupakan masa dimana terjadi perkembangan dan perubahan psikoseksual, perubahan terhadap pengaruh orang tua dan perubahan pola pikir yang membuat remaja akan lebih memikirkan masa depannya.

2. Perubahan masa remaja

Jahja (2011) mengemukakan remaja merupakan masa perubahan yang dibutuhkan beberapa penyesuaian. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa tersebut adalah.

- a. Peningkatan emosional yang memberikan tanda bahwa individu berada pada kondisi yang baru dan akibat dari perubahan fisik dan hormon yang ada pada masa remaja.
- b. Remaja akan mengalami banyak tekanan dan tuntutan seperti bersikap dewasa, bertanggung jawab dan lebih mandiri. Sifat emosional yang dimiliki remaja sangat dipengaruhi oleh model perilaku yang dia dapatkan disekitarnya terutama dari orangtua dan dititik beratkan pada peran ayah yang dinilai dapat mempengaruhi remaja.
- c. Perubahan fisik serta kematangan dalam seksual membuat mereka merasa tidak percaya diri. Remaja membutuhkan kesiapan mental yang baik saat menghadapi perubahan fisik yang dialami. Kesiapan yang dibutuhkan pra remaja pada masa ini adalah pemahaman, penghayatan dan kesediaan yang menjadi bagian dari pengalaman hidup (Hidayat & Palila, 2018).
- d. Perubahan yang mengarahkan pada hal-hal lebih penting dan memiliki tanggung jawab yang lebih besar. Hubungan yang dimiliki tidak lagi hanya kepada yang berjenis kelamin sama, tetapi hubungan dengan lawan jenis dan pada orang-orang dewasa (Jahja, 2011).
- e. Kebanyakan para remaja meragukan kemampuannya dan menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka tetap memikirkan tanggung jawab yang mereka miliki (Jahja, 2011).

3. Karakteristik remaja

Yusuf (2010) mengemukakan beberapa karakteristik remaja dengan perkembangan yang mereka alami, karakter tersebut adalah :

- a. Perkembangan fisik. Perkembangan fisik pada remaja memiliki proporsional tubuh yang besar terlihat jelas paada bagian tangan, kaki dan hidung. Perkembangan fisik remaja ditandai dengan adanya ciri seks primer dan sekunder. Remaja pria memiliki ciri seks primer berupa pertumbuhan testis yang makin lama akan mencapai kematangan sehingga remaja akan mengalami mimpi basah. Ciri seks sekunder remaja pria berupa tumbuhnya rambut di kemaluan dan ketiak, terdapat perubahan suara menjadi berat, pertumbuhan kumis dan jakun. Pada remaja wanita ciri seks primer seperti tumbuhnya rahim, vagina dan ovarium sehingga pada masa ini remaja wanita mengalami menstruasi dan hamil. Ciri seks sekunder pada wanita diantaranya tumbuhnya rambut dikemaluan dan ketiak, buah dada semakin membesar, dan bertambahnya masa otot di pinggul (Yusuf, 2010).
- b. Perkembangan kognitif dan intelektual. Pada masa ini *lobus frontal* berfungsi untuk intelektual remaja mengalami perkembangan yang sangat pesat sehingga remaja mampu membedakan membedakan hal konkrit dan abstrak, menguji hipotesis, memikirkan masa depan, mampu mengintropeksi diri dan pemikiran yang luas (Yusuf, 2010).

- c. Perkembangan emosi. Pada masa remaja perkembangan emosi berada paada puncaknya sehingga mereka cenderung sensitive. Proses perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan seperti keluarga, tetangga, dan teman sebaya (Yusuf, 2010).
- d. Perkembangan sosial. Pada masa ini remaja mulai mampu memahami orang lain yang berada disekitarnya sehingga cenderung ingin berhubungan dengan teman yang sesuai denga kepribadian dan perkembangan yang dia miliki. Remaja akan meiliki tuntutan untuk senantiasa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang dihadapi seperti lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat (Yusuf, 2010).
- e. Perkembangan moral. Perkembangan moral yang matang dimana remaja mengetahui tentang nilai-nilai keadilan, moral, kejujuran, kesopanan dan tanggung jawab. Keragaman moral yang dimiliki remaja sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan termasuk faktor yang sangat penting seperti lingkungan keluarga terutama orangtua (Yusuf, 2010).
- f. Perkembangan kepribadian. Perkembangan kepribadian masa remaja merupakan masa untuk menemukan jati diri seseorang yang dapat mencerminkan perkembangan nilai, sifat, kognitif, sosial, emosional, seksual dan fisik. Remaja yang tidak dapat menentukan pilihan akan mengalami kebingungan dalam dirinya. Remaja akhir yang paham dan mampu mengarahkan dirinya

mereka akan mengembangkan identitas dirinya yang mereka miliki. Perkembangan kepribadian pada remaja diharapkan mereka dapat mencapai kemandirian sikap, mampu mengatur ekonomi dan mengatur diri sendiri (Yusuf, 2010).

4. Tugas perkembangan remaja

Tugas perkembangan menurut Erikson (1993) pada tahap remaja adalah *Identity and Role Confusion*. Pada tahap ini remaja mulai mencari tahu siapa dirinya sehingga dia akan mengetahui peran yang harus dia lakukan. Identitas yang baik dan rasa percaya diri akan dimiliki oleh remaja apabila mereka mendapatkan bimbingan dan dukungan dari orang tua selama menjalani tugas perkembangan ini. Menurut Hurlock (1990) tugas perkembangan remaja meliputi:

- a. Mencapai hubungan baru dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan, etika moral yang berlaku di masyarakat.
- b. Mencapai peran sosial sesuai jenis kelamin, selaras dengan adanya tuntutan sosial dan kultural masyarakat.
- c. Menerima diri sendiri sebagai pria atau wanita dan menggunakan secara efektif sesuai dengan kodratnya masing-masing.

- d. Menerima dan mencapai tingkah laku sosial yang bertanggung jawab di masyarakat.
- e. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa, mulai menjadi diri sendiri.
- f. Mempersiapkan dirinya untuk mencapai karir tertentu dalam bidang kehidupan ekonomi
- g. Mempersiapkan dirinya untuk menikah dan kehidupan berkeluarga.
- h. Memperoleh nilai dan sistem etika sebagai pedoman tingkah laku dan mengembangkan ideologi untuk kehidupan kewarganegaraannya.

B. Stres

1. Definisi Stres

Menurut Safe dan Yunus (2016) suatu fenomena yang memiliki pengaruh kuat pada kehidupan dan tidak dapat dipisahkan atau dihindari dari individu karena stres sendiri selalu berkaitan dengan gaya hidup yang dilakukan. Stres adalah respon tubuh yang muncul adanya bahaya atau ancaman sehingga mengganggu keseimbangan tubuh yang dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Putri, 2016).

2. Tingkat Stres

Potter dan Perry (2009) membagi tingkatan dalam stres menjadi 3 bagian, yaitu:

a. Stres ringan

Stres ringan merupakan stres yang muncul dalam rentang waktu beberapa menit sampai beberapa jam. Contohnya adalah terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, dan kritikan dari atasan. Stres ringan tidak menimbulkan resiko munculnya penyakit, akan tetapi stres yang terjadi secara terus menerus dalam waktu singkat dan banyak dapat meningkatkan resiko penyakit (Potter & Perry, 2009).

b. Stres sedang

Stres sedang merupakan stres yang berlangsung lebih lama, beberapa jam sampai beberapa hari. Contohnya adalah perselisihan antara teman kerja, ketidak hairan keluarga dalam waktu yang lama, dan anak yang sedang sakit (Potter & Perry, 2009).

c. Stres berat

Stres berat merupakan stres yang berlangsung lama, dengan durasi beberapa bulan sampai beberapa tahun. Contohnya adalah kesulitan keuangan yang berkepanjangan, perselisihan perkawinan, serta penyakit kronis (Potter & Perry, 2009).

Istilah stres yang digunakan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari sering mengacu pada perasaan negatif terhadap suatu peristiwa.

3. Tahapan Stres

Tahapan stres dibagi menjadi 6 tahap Menurut Mubarak, Indrawati, dan Susanto (2015), yaitu :

Tabel 2.1. Tahapan Stress

Tahapan	KETERANGAN
Tahap 1	merupakan tahapan stres paling ringan, disertai dengan perasaan sebagai berikut. a) Semangat berlebih saat bekerja b) Penglihatan tajam c) Merasakan mampu menyelesaikan masalah yang di hadapi. d) Tidak menyadari energi terkuras.
Tahap 2	Mulai muncul berupa keluhan disebabkan energi yang terkuras karena kurangnya istirahat yaitu : a) Merasa lemas saat bangun pagi. b) Merasa lelah sesudah makan. c) Merasa capai menjelang sore d) Merasa tidak nyaman pada lambung. e) Detak jantung keras f) Tidak bisa santai.
Tahap 3	Enggan tidak menghiraukan gejala stres pada tahap II akan muncul gejala yang lebih mengganggu, yaitu : a) Maag, buang air besar tidak lancar. b) Otot tegang. c) Perasaan tidak nyaman dan emosi yang meningkat. d) Gangguan pola tidur (Insomnia) e) Badan terasa sempoyongan.
Tahap 4	Pada tahap ini seorang merasa tidak nyaman terhadap keluhan-keluhan yang dirasakan sehingga dilakukan pemeriksaan ke dokter, namun tidak ada kelainan yang ditemukan. Jika seorang melakukan pekerjaannya secara paksa maka akan timbul gejala sebagai berikut. a) sulit melakukan aktifitas. b) Hal yang dianggap menyenangkan menjadi tidak menarik dan bosan.

	<ul style="list-style-type: none"> c) Kemampuan merespon menurun. d) Tidur terganggu disertai dengan mimpi yang menyeramkan. e) Tidak bersemangat. f) Konsentrasi menurun. g) Timbul perasaan cemas yang tidak jelas penyebabnya.
Tahap 5	<p>Stres pada tahap ini lanjutan dari stres tahap sebelumnya, yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Tubuh mengalami kelelahan yang lebih dan emosi semakin tinggi b) Aktifitas yang dilakukan terasa berat dan susah c) Sistem pencernaan terganggu d) Mudah merasa bingung dan panik
Tahap 6	<p>Pada tahap ini merupakan tahapan terakhir dari stres seorang bisa saja mengalami “panic attack”, yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Jantung berdebar lebih kencang dari pada tahap sebelumnya b) Merasa sesak pada tubuh c) Tubuh serasa bergetar, keringat dingin d) Hilangnya tenaga sehingga tidak bisa melakukan aktifitas e) Dapat mengalami pingsan

4. Sumber Stres

Sumber stres menurut Rasmun (2009) dapat berupa biologik, fisiologik, kimia, psikologik, sosial, dan spiritual.

- a. Stressor biologik, berupa: Mikroba, bakteri, virus, dan jasad renik, hewan, dan makhluk hidup yang dipersepsikan dapat mengancam individu.
- b. Stressor fisik, berupa: perubahan iklim, suhu, cuaca, alam, yang meliputi tempat tinggal.

- c. Stressor kimia, berupa: respon dari dalam tubuh seperti serum darah glukosa, dari luar berupa obat, pengobatan, alkohol, polusi udara, dan pencemaran lingkungan
- d. Stressor Sosial Psikologik: yaitu adanya pelabelan atau prasangka, tidak puas terhadap pekerjaan yang dilakukan, konflik peran, rasa percaya diri rendah, perubahan ekonomi, dan emosi.
- e. Stressor Spiritual: adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai kebutuhan.

5. Dampak Stres

Menurut Priyoto (2014) dampak stres dibedakan dalam 3 kategori, yakni; dampak fisiologik, psikologik, dan dampak perilaku.

a. Dampak fisiologik

Secara umum orang yang mengalami stres mengalami gangguan fisik seperti : mudah masuk angin mudah pusing, kejang otot (keram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus tidak dapat dijelaskan, menderita penyakit yang lebih serius seperti kardiovaskuler, hipertensi, dst. Secara rinci diklasifikasikan sebagai berikut :

- a) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem

Muscle myopathy : otot tertentu mengencang atau melemah

Tekanan darah naik : kerusakan pada jantung dan arteri

Sistem pencernaan : maag dan diare

- b) Gangguan pada sistem reproduksi

Amenorrhea : tertahannya menstruasi

Kegagalnya ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria

Kehilangan gairah seks

- c) Gangguan lainnya, seperti pening, tegang otot (keram), rasa bosan, dst

- b. Dampak psikologik :

- a) Keletihan emosi, bosan, merupakan sebagai tanda utama sebagai peran sentral dalam terjadinya *burn-out*.

- b) Keletihan atau kewalahan, dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan.

- c) Menurunnya pencapaian pribadi, sehingga berakibat terjadinya penurunan rasa kompeten dan rasa sukses.

- c. Dampak perilaku

- a) manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat.

- b) level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi , mengambil keputusan.
- c) Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

6. Reaksi Fisiologis Terhadap Stres

Reaksi fisiologis terhadap stres merupakan mekanisme pertahanan dan adaptif bertujuan untuk menjaga keseimbangan homeostatis tubuh. Respon adaptif dibagi menjadi dua yaitu : LAS (*Local Adaptation Syndrome*) apabila kejadiannya atau proses adaptasi bersifat lokal, seperti daerah tubuh, kulit terkena infeksi, maka pada daerah tersebut akan terjadi kemerahan , bengkak, nyeri, dan panas pada daerah yang terkena (Purwati, 2012) .

Respon *General Adaptation Syndrome* (GAS) merupakan reaksi lokal yang tidak bisa diatasi menyebabkan gangguan pada sistemik tubuh akan melakukan adaptasi seperti panas seluruh tubuh, berkeringat, dan lain-lain (Priyoto, 2014). Respon *General Adaptation Syndrome* (GAS) memiliki beberapa tahapan dalam respon stres, tahap pertama adalah tahap alarm yang mengaktifkan reaksi *flight-or-fight* adanya situasi yang menimbulkan ancaman dalam keseimbangan kondisi tubuh sehingga dapat menimbulkan reaksi seperti sakit dada, kepala, dan jantung berdebar-debar, kesulitan menelan (*disfagia*) keram dan lain-lain. Respon tahap

kedua terhadap stres adalah tahap perlawanan (*resistance stage*) terjadi akibat tidak berakhirnya pada fase alarm sehingga berdampak pada dikeluarkannya seluruh kemampuan fisik untuk melanjutkan kerusakan akibat kerusakan sedang menyerang sehingga memungkinkan timbulnya penyakit seperti radang sendi, kanker dan hipertensi.

Tahap ketika stres tidak dapat diatasi maka pada keadaan tubuh merasakan kelelahan (*exhaustion*) diakibatkan oleh tubuh sudah menyerah karena kehabisan kemampuan untuk menghadapi serangan yang mengancam sehingga dapat menyebabkan organ-organ tubuh berhenti berfungsi atau mengakibatkan kematian pada seseorang (Gaol, 2016).

7. Manajemen Stres

Manajemen stres merupakan upaya seseorang untuk menangani stres yang dialami (Potter & Perry 2009). Manajemen stres yang dapat dilakukan yaitu:

a. Bercerita dan berbagi

Bercerita dan berbagi menandakan seseorang menginginkan adanya dukungan dari orang lain. Dukungan bisa diberikan dari orang tua, teman, dan orang terdekat hal ini bisa mengurangi tingkat reaksi terhadap stres

b. Teknik relaksasi

Teknik relaksasi dapat mengurangi ketegangan otot, mempengaruhi pikiran, dan menghilangkan komponen stres. Teknik relaksasi yang dapat digunakan berupa teknik nafas dalam, mendengarkan musik dan berendam dengan air hangat (Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015).

c. Pengaturan Waktu

Stres dapat muncul dari aktifitas yang dilakukan setiap harinya. Stres ini dapat dikontrol dengan cara mengatur jadwal kegiatan sehari-hari agar tidak menimbulkan kelelahan fisik. Pengaturan waktu seperti ini dapat mengefektifkan kegiatan dan menghasilkan hal yang bermanfaat (Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015)

d. Membaca Al Qur'an

Keterampilan menangani stres yang berasal dari sumber religius (nilai agama, doa, dan membaca Al Qur'an) berhubungan secara signifikan terhadap stres (Bataineh, 2013 dalam Husnair, Saniah, & Nashori 2017). Salah satu bentuk coping yang dilakukan individu dari sumber agama adalah membaca Al Qur'an khususnya Al Fatihah. Menurut penelitian Julianto dan Subandi (2015) penelitian membaca Al Fatihah reflektif intuitif dapat menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas.

8. Pengukuran Tingkat Stres

Menurut Mubarak, Indrawati, dan Susanto (2015), tingkat stres dapat diukur dengan menggunakan Skala Holmes dan Rahe (1967), Skala Miller dan Smith (1985) dan Skala DASS 42 menurut Lovibond, S.H. dan Lovibond, P.F. (1995).

a. Skala Holmes dan Rahe

Skala ini digunakan dengan menjumlahkan stres yang dialami seseorang dengan cara menambahkan nilai relatif stres, yang disebut Unit Perubahan Hidup (*Life change units*). Pada skala ini, terdapat peristiwa yang dialami dalam rentang 12 tahun terakhir. Misalnya, seseorang yang mengalami perpindahan rumah 2 kali/tahun, skornya adalah $2 \times 20 = 40$. Selanjutnya seluruh nilai dijumlahkan untuk mengetahui total nilai stres. Tingkatan stres pada skala Holmes dan Rahe yaitu, tidak signifikan < 149, rendah 150-200, sedang 200-299, dan tinggi >300.

b. Skala Miller dan Smith

Penggunaan skala ini untuk menilai ketahanan stres yang terdiri dari 20 aktivitas kehidupan sehari-hari dengan masing-masing diberi nilai skor 1-5. Skor 1 berarti hampir selalu melakukan kegiatan, skor 2 biasanya, skor 3 kadang-kadang, skor 4 hampir tidak pernah, skor 5 Tidak pernah. Interpretasi dari hasilnya adalah 0-10 poin biasanya memiliki ketahanan

luar biasa terhadap stres, 11-30 tidak terlalu rentan terhadap stres, 31-50 cukup rentan terhadap stres, 51-74 rentan terhadap stres, 75-80 sangat resisten terhadap stres

c. *The Depression Anxiety Stress Scala 42 (DASS 42)*

DASS 42 yang terdiri dari 42 pertanyaan. DASS dapat digunakan baik oleh kelompok individu maupun kelompok untuk tujuan penelitian. Komponen DASS 42 dapat menghasilkan tiga faktor, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. setiap pertanyaan diberi nilai 0-3 dengan keterangan nilai 0 menunjukkan perasaan dan keluhan tersebut tidak pernah dialami, nilai 1 pernah terjadi, nilai 2 cukup, nilai 3 sering. Interpretasi nya dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 2.2. Interpretasi Skala DASS 42

	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat berat	>28	>20	>34

C. Al Fatihah

1. Pengertian Al Fatihah

Menurut Jauziyah (2013) Surat Al Fatihah adalah surat pembuka dan sekaligus sebagai induk dari Al-Qur'an (*Ummul Qur'an*) surat ini terdiri dari 7 ayat, tergolong dalam surat

Makkiyah, diturunkan di Makkah sebelum Rosullullah SAW hijrah ke Madinah. Selain menjadi surat pembuka dalam Al Qur'an surat ini memiliki intisari dari semua ilmu yang ada di dalam Al Qur'an. Mempelajari kandungan Al Fatihah berarti juga mempelajari kandungan Al Qur'an. Keterangan ini dapat disimak dalam pernyataan Hasan al-Bashri berikut: "Tuhan telah mengikhtisarkan seluruh ilmu dari kitab-kitab sebelumnya di dalam al-Qur'an. Kemudian, Dia mengikhtisarkan seluruh ilmu dari al-Qur'an di dalam al-Fatihah. Barangsiapa menguasai tafsir al-Fatihah, berarti ia seakan telah menguasai tafsir seluruh kitab yang diwahyukan." (Rahman, 2016).

2. Nama Nama surat Al Fatihah

Menurut Zein, Nahar, Hasan (2017), surat Al Fatihah memiliki banyak nama dan indah. Dalam tafsir al-jami'li ahkam al-Qur'an dikutip dalam buku tafsir al-asas, Imam Al-Qurthubi Rahimahulllah menyebutkan nama Al Fatihah sebagai berikut: *Ash-shalah* (shalat), *al-hamdu* (segala puji), *fatihatul kitab* (pembuka kitab), *ummul kitab* (induk kitab), *ummul Qur'an* (induk al-Qur'an), *as-Sab'ul Matsani* (tujuh ayat yang di baca berulang-ulang), *al-Qur'an al-'Azhim* (al-Qur'an yang agung), *asy-Syifa'* (penawar/obat) *al-Asas* (pondasi), *ar-Ruqyah* (jampi), *al-Wafiyah* (penyempurna), *al-Kafiyah* (yang mencukupi). Ensiklopedia

tematis Al Qur'an (2007) surat Al Fatihah banyak memiliki nama antara lain :

- 1) Fatihat al-Kitab (pembuka al-Kitab)
- 2) Fathat al-Qur'an (pembuka al-Qur'an)
- 3) Umm al-Kitab (indu al-Kitab)
- 4) Umm al-Qur'an (Induk al-Qur'an)
- 5) Al-Qur'an al-Azim (al-Qur'an yang Agung)
- 6) As-Sab al-Matsani (Tujuh yang berulang)
- 7) Al-Wafiyah (Yang Memenuhi)
- 8) Al-Waqiyah (Yang melidungi)
- 9) Al-Khanz (Perbendaharaan)
- 10) Al-Kafiyah (Yang Mencukupi)
- 11) Al-Asas (Asas)
- 12) An-Nur (Cahaya)
- 13) Surah al-Hamd (Surah Pujian)
- 14) Surah Asy-Syukr (Surah Syukur)
- 15) Surah al-Hamd al-Ula (Surah Pujian)
- 16) Surah al-Hamd al-Qushwa (Surah Pujian Terakhir)
- 17) Surah al-Rukyah (Surah Jimat)
- 18) Surah asy-Syifa (Surah Penawar)
- 19) Surah asy-Syafiyyah (Surah Penyembuh)
- 20) Surah asy-Shalat (Surah Shalat)
- 21) Surah ad-Du'a (Surah Doa)

- 22) Surah ath-Thalab (Surah permintaan)
- 23) Surah as-Su'al (Surah permohonan)
- 24) Ta'lim al-Mas'alah (Pengajaran Masaah)
- 25) Al-Munajat (Munajat)
- 26) At-Tafwidh (Pemberi Wewenang)
- 27) Al-Mukafa'ah (Imbalan)
- 28) Afdhal Suwar Al-Qur'an (Surah Al-Qur'an paling Utama)
- 29) Akhir as-Surah min Suwar al-Qur'an (Surah al-Qur'an Terakhir)
- 30) A'zham Surah fi Al-Qur'an (Surah Al-Qur'an paling Agung)

3. Keutamaan Al Fatihah

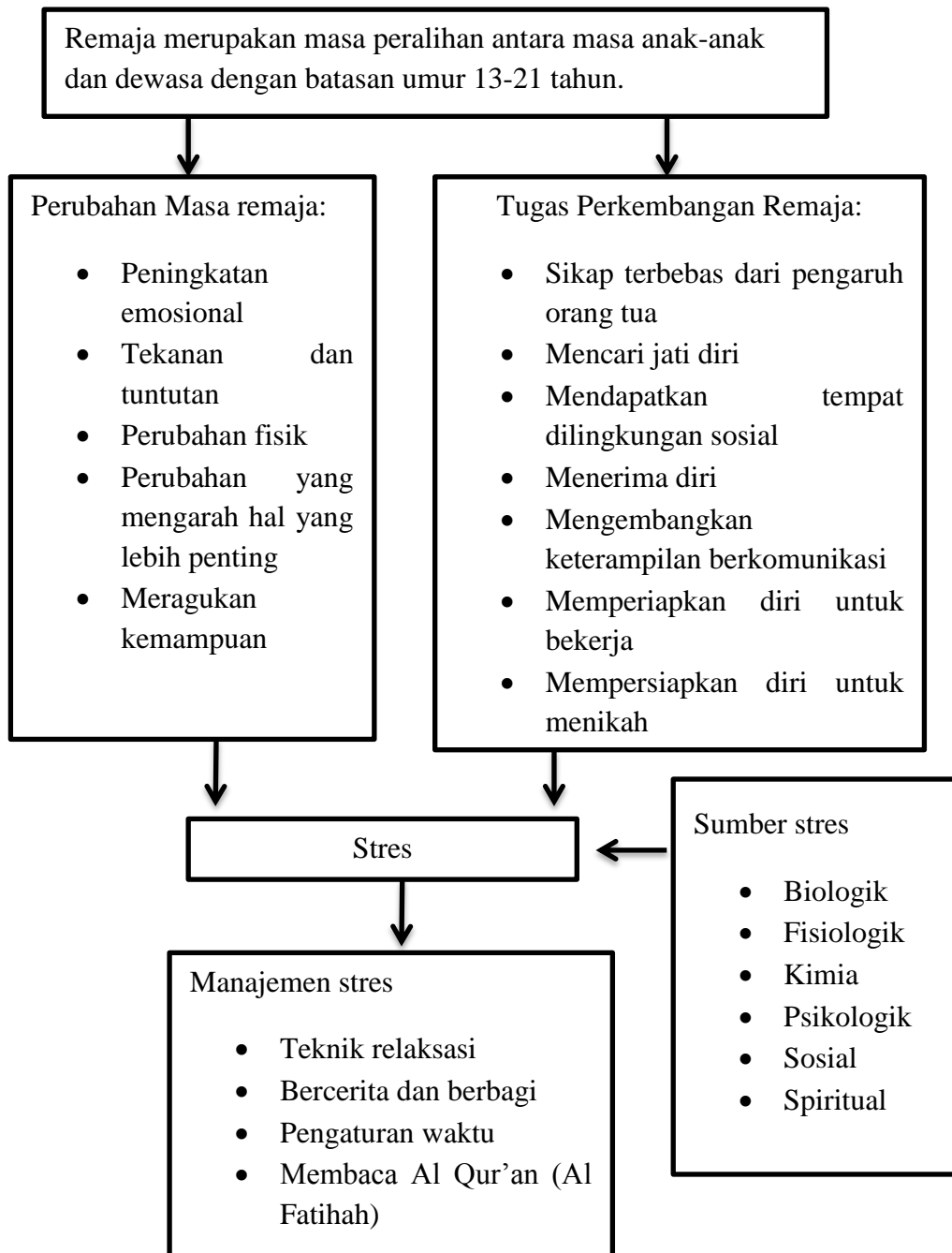
Al Fatihah dapat dijadikan sebagai ruqyah. Dari Abu Sa'id al Khudry dan Abu Hurrairoh ra (keduanya) berkata: "Rosulullah SAW bersabda, surat pembuka al Kitab dapat menyembuhkan dan menawarkan racun." Mengucapkan aamiin akan menghapus dosa-dosa, dan dari Abu Hurairah RA., Sesungguhnya Nabi SAW bersabda: "jika imam mengucapkan 'ghoiril magdhubi 'alaih waladh dhallin', maka sambutlah dengan ucapan 'amin'. Barang siapa yang ucapan aminnya sesuai dengan ucapan malaikat, akan diampuni dosa-dosanya yang telah lalu (Mubarak, 2014).

Surat Al Fatihah dipilih berdasarkan kebesaran dan keutamaannya yang mana merupakan surat pembuka dalam Al

Qur'an. Dari sebanyak 114 surat dalam al-Qur'an, Al Fatihah merupakan salah satu surat yang paling populer dan dihafal bagi kaum Muslimin mulai dari kalangan anak-anak hingga dewasa dan menjadi syarat sahnya shalat memiliki pokok ajaran dan nilai yang terkandung dalam Al Qur'an hal ini menunjukkan tingginya kedudukan surat Al Fatihah (Ad Dimasyqi, 2000).

Membaca Al Fatihah secara reflektif intuitif yaitu membaca Al Qur'an yang direfleksikan dalam dirinya secara berulang-ulang. Hal ini dapat memberikan motivasi dan pemahaman dari pembaca, mengenai pandangan mereka terhadap pegangan hidupnya kepada Allah. Ketika sudah membaca Al Fatihah maka mereka dapat mengembalikan semua hal yang terjadi dalam hidupnya kedalam ketentuan Allah. Mereka tidak lagi merasa putus asa dan memahami janji dan ketentuan Allah dari surat Al Fatihah yang mereka baca. Membaca Al Qur'an, shalat dan do'a dapat menjadikan seseorang berbuat sesuai dengan ia bacakan (Sholeh, 2006).

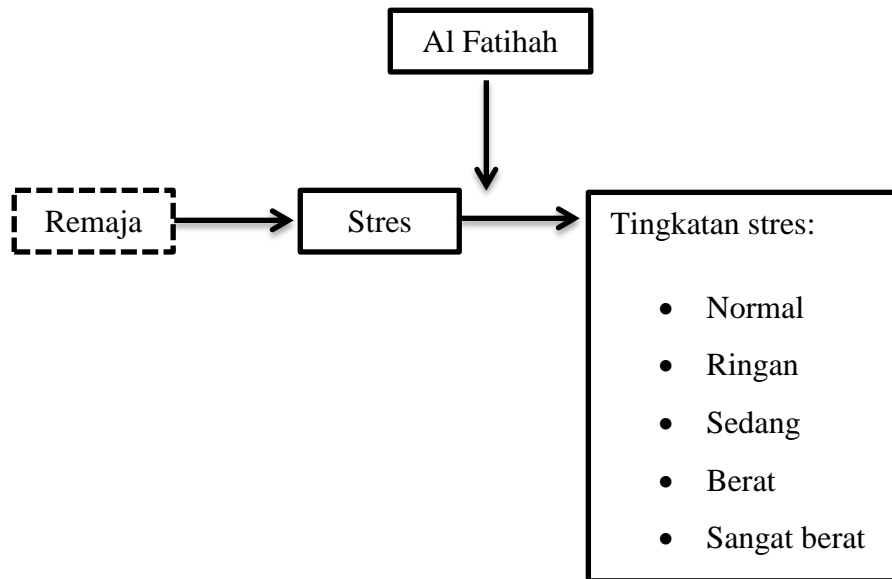
D. Kerangka Teori



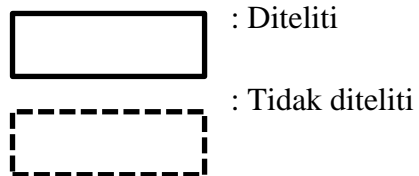
Gambar 2.1. Kerangka teori

Sumber: Nasution (2014), Soetjiningsih (2004), Rasmun (2009), Mubarak, Indrawati dan Susanto (2015), (Potter & Perry, 2009), Bataineh, 2013 dalam Husnar, Siti, dan Nashori (2017)

E. Kerangka Konsep



Keterangan:



Gambar 2.2. Kerangka konsep

F. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian Al Fatihah terhadap tingkat stres pada remaja di MA Al Ma'had An-Nur.