

## ABSTRAK

**Aida Muthmainnah:** *Konseling Islam Melalui Teknik Koping Dalam Mengatasi Stres Menghafal Al-Qur'an Pada Siswa (Penelitian Terhadap Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Bina Insan Mulia Al-Mawahib Desa Mekarrahayu Kecamatan Margaaasih Kabupaten Bandung)*

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan adanya fenomena stres menghafal Al-Qur'an yang dialami siswa kelas XI MA Bina Insan Mulia Al-Mawahib Bandung. Salah satu upaya yang dilakukan Guru BK dan pembimbing tahfidz dalam mengatasi permasalahan tersebut ialah dengan melakukan konseling Islam menggunakan teknik koping. Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada sebelumnya dan untuk menambahkan teknik atau metode alternatif yang dapat diberikan oleh guru BK dalam memberikan layanan kepada siswa. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah agar mengetahui kondisi stres menghafal Al-Qur'an pada siswa serta proses konseling Islam melalui teknik koping dalam mengatasi stres menghafal. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hasil dari konseling Islam melalui teknik koping dalam mengatasi stres menghafal Al-Qur'an pada siswa. Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori mekanisme koping stres menghafal Al-Qur'an dengan pendekatan fitrah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi non-partisipan, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian didapatkan bahwa kondisi stres menghafal Al-Qur'an pada siswa termasuk dalam kategori stres sedang yang ditandai dengan menurunnya daya ingat dan konsentrasi, lebih mudah merasa lelah dan sakit kepala, pola tidur yang terganggu, dan takut tertinggal oleh teman yang lainnya. Proses konseling Islam melalui teknik koping dalam mengatasi stres menghafal Al-Qur'an pada siswa dilakukan dengan beberapa tahapan yang digunakan guru BK. Hasil dari konseling Islam melalui teknik koping memberikan efek positif bagi para siswa yang mengalami stres menghafal Al-Qur'an yaitu para siswa merasakan adanya ketenangan dalam diri mereka, optimis pada diri sendiri, kualitas tidur yang baik, daya konsentrasi meningkat, dan bisa mengatur waktu dengan baik.

**Kata kunci:** *Konseling Islam, Koping, Stres Menghafal Al-Qur'an*