

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI  
PENGHAFAL AL-QUR'AN**



Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi

Oleh :

**AAS SAL SAL BILAH FIRDAUSY**

**F100142001**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI PENGHAFAL**  
**AL-QUR'AN**

**PUBLIKASI ILMIAH**

**Oleh:**

**AAS SAL SAL BILAH FIRDAUSY**

**F 100 142001**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing



**Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si., Psikolog**

**NIK.689/0625056702**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI PENGHAFAAL AL-**  
**QUR'AN**

**Diajukan Oleh:**

**AAS SAL SAL BILAH FIRDAUSY**

**F 100 142001**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Senin, 20 Januari 2020  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

Ketua Dewan Penguji

Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si., Psikolog



Anggota I Dewan Penguji

Prof. Drs. Kumaidi, M.A., Ph.D.



Anggota II Dewan Penguji

Dra. Yayah Khisbiyah, M.A., Psikolog



Dekan,

(Susatyo Yuwono., S.Psi., M.Si., Psikolog)

NIK.838/0624067301

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 18 Mei 2020

Penulis



Aas Sal Sal Bilah Firdausy

F100142001

## **KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN**

### **Abstrak**

Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya tanda-tanda depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan kesejahteraan psikologis pada santri penghafal Al Qur'an. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi diskriptif dan pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Informan dalam penelitian ini dipilih secara *purposive sampling*, berjumlah 3 orang yang merupakan santri penghafal Al-Qur'an, tinggal di pondok pesantren selama lebih dari 6 bulan dan mengikuti dirosah islamiyah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan dinyatakan sejahtera. Dua dari tiga informan yaitu HA dan HMD mampu memenuhi seluruh dimensi kesejahteraan psikologis, sedangkan S kurang memiliki dimensi otonomi. Seluruh informan mampu menerima dirinya apa adanya dengan mengakui aspek positif dan negatif dalam diri. Ketiga informan mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain dan mampu memilih situasi yang kondusif dalam memaksimalkan hafalan Al-Qur'an. Dua informan yaitu HA dan HMD memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan dan berperilaku sesuai dengan nilai standar diri. Berbeda dengan informan S yang selalu melihat penilaian orang lain sebagai bahan introspeksi untuk merubah perilaku dirinya. Arah tujuan yang ingin dicapai masing-masing informan memiliki kesamaan yaitu menjadi penghafal Al-Qur'an. Dengan memiliki arah tujuan yang jelas, masing-masing informan memiliki pertumbuhan pribadi yang baik dengan melakukan perubahan dari waktu ke waktu.

**Kata kunci : kesejahteraan psikologis, santri, penghafal Al-Qur'an**

### **Abstract**

Psychological well-being can be characterized by obtaining happiness, life satisfaction and no signs of depression. The purpose of this study is to assess and describe the psychological well-being of students memorizing the Qur'an. The research method used is a qualitative research method with descriptive phenomenological research and combining data using interview techniques. Informants in this research were selected by purposive sampling, taken 3 people who are students memorizing the Qur'an, lived in Islamic boarding schools for more than 6 months and following dirosah Islamiyah. The results showed that three informants were declared prosperous. Two of the three informants namely HA and HMD meet all dimensions of well-being, while S lacks an autonomy

dimension. All informants can accept what they are by accepting positive and negative aspects of yourself. The three informants were able to establish a warm relationship with others and were able to choose what was conducive in maximizing the memorization of the Qur'an. Two informants namely HA and HMD have independence in making decisions and behave in accordance with the value of self standards. In contrast to S informants who always see other people's opinions as material for introspection to change that relationship. The direction of the goal to be achieved by each informant has support that is to memorize the Qur'an. By having a clear direction, each informant has good personal growth by making changes from time to time.

**Key words : psychological well-being, students, memorizers of the Qur'an.**

## **1. PENDAHULUAN**

Pada tiap-tiap tahap perkembangan manusia biasanya disertai dengan berbagai macam tuntutan psikologis yang harus dipenuhi. Demikian pula pada santri penghafal Al-Qur'an yang mana masih pada tahap perkembangan remaja, memiliki beberapa tuntutan yaitu dapat menerima kondisi fisik yang dimiliki dan mampu memanfaatkan kondisinya dengan efektif, mendapatkan kebebasan emosional dari orangtua, dapat bergaul secara matang dengan lingkungan masyarakat yang berbagai jenis kelamin, dapat mengetahui dan menerima kemampuan diri, dan lain sebagainya. Namun ada beberapa kendala yang sering terjadi ketika menghafal Al Qur'an yaitu adanya rasa jenuh dalam menghafal Al Qur'an, merendahnya motivasi, gangguan asmara dan sukar menghafal.

Penelitian mengenai penghafal Al Qur'an seperti yang dilakukan Sulaeman (2014) di Bandung diperoleh sebanyak 86% santri mengalami tekanan yang disebabkan oleh tuntutan akademik, relasi sosial dan peraturan. Kemudian sebanyak 37% santri mengalami tekanan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang berkaitan dengan standar kelulusan, berupa banyaknya mata pelajaran yang harus dikuasai, serta tuntutan dalam menghafal Al Qur'an. Begitu pula hasil survey yang dilakukan di pondok pesantren kampung tilawah Yayasan Budi Mulia Malang menemukan bahwa 3 dari 14 santri merasa terbenani dengan target hafalan al-Al Qur'an yang ditetapkan dalam program pesantren (Ramadhan, 2012). Menurut Chairani dkk (2010) beberapa kendala yang sering terjadi ketika

menghafal Al Qur'an adalah adanya rasa jenuh dalam menghafal Al Qur'an, merendahnya motivasi, gangguan asmara dan sukar menghafal.

Rifa'ah (2013) menjelaskan bahwa semakin meningkatnya motivasi membaca Al-Qur'an, dapat mempengaruhi ketentraman jiwa. Ivtzan dkk (2013) menjelaskan bahwa agama dan spiritualitas memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis. Terdapat pula hubungan positif yang kuat diantaranya karena kesejahteraan psikologis dapat tercipta ketika ada pengembangan psikologis (Hafeez dan Rafique, 2013).

Masalah-masalah santri penghafal Al Qur'an begitu kompleks. Bagi santri yang mampu menghadapi tuntutan dengan baik, maka akan mengarah pada kondisi psikologis yang positif dan mampu terbentuk kesejahteraan psikologis yang baik dalam diri individu. Individu dengan kondisi yang sejahtera berarti individu tersebut mampu menjalani fungsi-fungsi psikologis dalam dirinya. Ryff (1995) menyatakan, seseorang yang jiwanya sejahtera apabila ia tidak sekedar bebas dari tekanan atau masalah mental yang lain. Lebih dari itu, ia juga memiliki penilaian positif terhadap dirinya dan mampu bertindak secara otonomi serta tidak mudah hanyut oleh pengaruh lingkungan.

Menurut Schultz, kesejahteraan psikologis adalah sebuah fungsi positif individu yang merupakan tujuan yang diupayakan pencapaiannya oleh individu yang sehat. Lain halnya dengan Hurlock yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebahagiaan, yaitu penerimaan, kasih sayang dan juga pencapaian (Snyder dan Lopez, 2002).

Menurut Aspinwall (dalam Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati, 2016), kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Lain halnya dengan Hauser dkk (dalam Prabowo, 2016) mendefinisikan kesejahteraan psikologis individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri, pernyataan diri dan aktualisasi diri.

Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya tanda-tanda depresi. Kesejahteraan psikologis tidak hanya terdiri dari efek positif, efek negatif, dan kepuasan hidup, melainkan paling baik dipahami sebagai sebuah konstruk

multidimensional yang terdiri dari sikap hidup yang terkait dengan dimensi kesejahteraan psikologis itu sendiri yaitu mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, maupun menerima diri apa adanya, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi diskriptif. Dalam penelitian ini, informan penelitian dipilih dengan teknik *Purposive Sampling*. Informan yang dipilih memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan, yaitu 3 orang yang memiliki ciri-ciri berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, berusia antara 13-21 tahun, tinggal di Pondok Pesantren Tahfizhul Qur'an Al-Bayaan selama lebih dari 6 bulan, serta memiliki aktivitas menghafal Al Qur'an dan *dirosah islamiyah* (mempelajari ilmu agama Islam). Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah wawancara. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur.

Untuk menguji keabsahan data, peneliti menggunakan metode *member checking*. Kemudian untuk reliabilitas, dalam penelitian kualitatif memiliki makna keajegan atau apabila kita mengukur sesuatu secara berulang-ulang dengan kondisi yang relatif sama maka akan mendapatkan hasil yang relatif sama antara pengukuran pertama dan pengukuran berikutnya. Metode analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis yang dikembangkan oleh Mille dan Hubberman yang empat langkah (Herdiansyah, 2015) yaitu pengumpulan data, reduksi data, kesimpulan dan verifikasi.

## **3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **3.1. Kesejahteraan psikologis santri penghafal Al-Qur'an**

Latar belakang masing-masing informan ketika awal masuk pondok pesantren begitu beragam. Informan HA dan HMD sama-sama atas dasar bukan keinginan sendiri, sedangkan S karena keinginan sendiri. Pada informan HA, kondisi ekonomi ibu yang mana sebagai orangtua tunggal tidak mampu menanggung



biaya hidup dan sekolah 3 anaknya, sehingga HA sebagai anak tertua diserahkan kepengasuhannya kepada keluarga Solo yang lebih mampu. HA disekolahkan di pondok pesantren oleh keluarga Solo sehingga mau tidak mau HA harus menerimanya. Awalnya HA sering merasa tidak betah dan ingin pulang, selain itu HA merasa keberatan dalam mengikuti pelajaran kepondokan dan menghafal Al-Qur'an karena latar belakang sekolah HA sebelumnya yang sekolah umum. HA mulai bisa merasa betah dan nyaman tinggal di pondok ketika sudah menemukan teman yang cocok, dan menyadari kebaikan yang didapat dari tinggal di pondok pesantren, sehingga HA mampu menerima diri sebagai penghafal Al-Qur'an.

Begitu pula dengan informan HMD yang awalnya merasa sangat terpaksa dimasukkan oleh orangtuanya ke pondok pesantren. Selama hampir 2 tahun HMD merasa tidak betah dan selalu ingin pulang ke rumah. HMD merasa kesulitan untuk menghafal Al-Qur'an pertama kalinya, HMD juga merasa terbebani dengan target hafalan harian yang membuat HMD selalu ingin menyerah. HMD menangis setiap merasa kesulitan dalam menghafal, hal ini karena latar belakang informan yang belum pernah menghafal Al-Qur'an. Pada tahun ketiga di pondok, HMD mulai bisa beradaptasi dengan kondisi dan lingkungan di pondok. HMD mulai merasa nyaman dan betah tinggal di pondok pesantren hingga saat ini memiliki hafalan sebanyak 7 juz Al-qur'an. Orangtua memasukkan HMD ke pondok pesantren lantaran ingin HMD menjadi anak yang sholihah dan menjadi seorang penghafal Al-Qur'an. Atas dorongan dari orangtua dan lingkungan di pondok, kini HMD memiliki semangat dan ingin menjadi seorang penghafal Al-Qur'an.

Berbeda dengan HA dan HMD, S memiliki latar belakang keluarga yang sangat islami. Selain itu S juga memiliki latar belakang pendidikan islam, dan S pertama kali memulai untuk menghafal Al-Qur'an sejak kelas 2 SD. S menghafalkan Al-Qur'an di rumah Qur'an pada sore hari setelah pulang dari sekolah. Selama 4 tahun di rumah Qur'an tersebut, S sudah memiliki hafalan Al-Qur'an sebanyak 4 juz. S memiliki keinginan menjadi seorang hafidzoh sejak kelas 4 SD karena termotivasi oleh salah satu teman yang berhasil pada kejuaraan Tahfidz tingkat Nasional. S juga memiliki keinginan pribadi untuk masuk pondok

pesantren. Di pondok pesantren, S tidak banyak mengalami kesulitan pada menghafal Al-Qur'an bahkan cenderung mudah dalam mencapai target dari pondok.

a. Dimensi kesejahteraan psikologis pada santri penghafal Al-Qur'an

Gambaran kesejahteraan psikologis dari ketiga informan menunjukkan adanya sedikit perbedaan. Ketiga informan sama-sama memiliki dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Informan HA dan HMD mampu memenuhi seluruh dimensi kesejahteraan psikologis, namun informan S kurang memiliki dimensi otonomi.

Individu yang memiliki dimensi penerimaan diri yang positif adalah individu yang mampu mengevaluasi dirinya secara positif, mampu menghargai diri sendiri, dan mampu menerima aspek positif dan negatif dalam dirinya (Ryff dalam Compton, 2005). Pada dimensi penerimaan diri, ketiga informan mampu menerima dirinya dengan aspek positif dan negatif yang dimiliki. Informan HA mengakui dirinya orang yang biasa saja dengan kemampuan yang sesuai dengan tanggungjawab yang dimiliki yaitu menjadi pemimpin dari santri lain di pondok pesantren. Informan S mengaku orang yang cukup percaya diri, namun tetap sesuai dengan kadar dan tempatnya. Sedangkan informan HMD mampu mengakui kekurangan dibalik kelebihan yang dimiliki yaitu mudah dalam belajar dan menghafalkan Al-Qur'an.

Menurut Ryff (dalam Compton, 2005), individu yang memiliki hubungan positif adalah individu yang mampu menciptakan hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu berempati, dan mengasihi orang lain. Ketiga informan memiliki dimensi hubungan yang positif dengan orang lain. Informan HA mampu mengedepankan keperluan teman daripada keperluan pribadi, dan menganggap teman-teman di pondok pesantren seperti keluarga. Informan S mampu memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan pertemanan, dilihat dari sikap saling memotivasi antara informan S dengan temannya ketika sedang memiliki masalah.

Begitu pula dengan informan HMD saling memberikan bantuan dengan teman ketika sedang dalam kesulitan.

Garcia, Nima & Kjell (2014) menyatakan bahwa dimensi otonomi merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi diri sesuai dengan standar pribadi yang dimiliki tanpa membutuhkan persetujuan atau penilaian dari orang lain. Kedua informan yaitu HA dan HMD memiliki dimensi otonomi yang baik. Informan HA dan HMD mampu berperilaku sesuai standar nilai diri dan mampu mengatur perilaku dari dalam diri. Sedangkan informan S kurang mampu berperilaku dengan standar nilai pribadi dan lebih mementingkan penilaian dari orang lain.

Informan S menerima kritikan dan penilaian dari orang lain sebagai bahan introspeksi bagi diri S pribadi. Informan S lebih mengedepankan hubungan baik dengan orang lain dengan menghindari munculnya konflik antar pribadi. Hal ini sesuai dengan penjelasan Purdie (dalam Fleming, 2006) bahwa otonomi dipengaruhi oleh hubungan dengan keluarga, teman sebaya, dan orang-orang di luar keluarga. Selain itu, Steinberg (dalam Husna & Wungu, 2018) menjelaskan kemandirian berkembang secara bertahap selama masa remaja awal dan pertengahan hingga masa remaja akhir yaitu pada rentang usia 18 sampai dengan 21 tahun. Secara kognitif, usia remaja telah mampu berpikir dengan sudut pandang orang lain dan membandingkan dengan sudut pandangnya sendiri sehingga remaja mampu memutuskan solusi terbaik untuk masalah yang dimiliki. Selain itu, usia remaja juga telah mampu berpikir mengenai moral dan etik sehingga remaja dapat berpikir untuk tidak melakukan tingkah laku seenaknya sendiri dan dapat merugikan orang lain.

Ketiga informan mampu mengatasi kondisi lingkungan yang kurang kondusif, masalah internal seperti mengantuk atau malas, dan mampu mengatur waktu dalam proses menghafalkan Al-Qur'an dengan baik. Hal ini sesuai dengan Ryff (1995) yang menjelaskan bahwa dimensi penguasaan lingkungan meliputi rasa penguasaan, kompetensi dan kemampuan memilih situasi dan lingkungan

yang kondusif. Menekankan perlunya keterlibatan dalam aktivitas di lingkungan, kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang rumit.

Individu yang memiliki dimensi tujuan hidup yang positif adalah individu memiliki tujuan, niat dan arah hidup serta semua yang berhubungan dengan perasaan sadar bahwa hidup ini bermakna (Garcia, Nima & Kjell, 2014). Ketiga informan memiliki niat dan tujuan hidup berada di pondok pesantren. Informan HA ingin menjaga diri dan hafalan dari pengaruh buruk di luar pondok, sedangkan informan S dan HMD memiliki tujuan menjadi hafidzoh atau seorang penghafal Al-Qur'an.

Ketiga subjek juga memiliki dimensi pertumbuhan pribadi yang baik, ketiganya mampu merubah diri dari waktu ke waktu dan merasakan peningkatan pada kemampuan yang dimiliki. Informan S mengaku lebih bisa bertanggungjawab atas peran sebagai pembimbing santri di pondok. Informan S dan HMD merasakan adanya perubahan dari awal memasuki pondok yang masih susah menghafal Al-Qur'an, kini sudah mampu menghafal Al-Qur'an dengan mudah. Hal ini sejalan dengan Ryff (1995) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki dimensi pertumbuhan pribadi yang baik adalah individu yang sadar dan mampu mengembangkan potensi diri, merasakan perubahan, dan terbuka pada hal baru.

b. Aspek keagamaan kesejahteraan psikologis pada santri penghafal Al-Qur'an

Ketiga informan yaitu HA, S dan HMD yang sebagai penghafal Al-Qur'an tergolong memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Seluruh dimensi kesejahteraan psikologis mampu dimiliki oleh setiap masing-masing informan dengan proses yang berbeda-beda. Aktivitas menghafal ayat-ayat Al-Qur'an dalam keseharian, membuat kehidupan seluruh informan menjadi sejahtera. Hal ini sesuai dengan kalam Allah SWT dalam ayat berikut ini :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S. Ar-Ra’du : 28).

Ayat diatas menerangkan bahwa kesejahteraan psikologis diartikan dengan hati yang tenteram, yang mana manusia akan merasakan ketenteraman hati dengan cara mengingat Allah SWT. Ayat dibawah ini menjelaskan cara agar mendapatkan ketenteraman hati yaitu:

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا يَتَفَسَّرُ مِنْهُ جُلُودٌ الَّذِينَ يَحْسُونَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُضَلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemberi petunjuk” (Q.S. Az-Zumar:23).

Shihab (2011) menafsirkan ayat diatas bahwa orang-orang yang beriman, bila mereka mendengar bacaan Al-Qur’an bergoncang hatinya karena takut kepada Allah SWT. Hal itu mendorong mereka mengikuti semua perintah-perintah Allah SWT dan menghentikan larangan-larangan-Nya. Jiwa mereka menjadi hidup, semangat mereka bertambah untuk melaksanakan amal-amal sholeh dan berjihad di jalan-Nya. Dengan Al-Qur’an, Allah SWT memberikan petunjuk kepada hamba-hamba-Nya, membimbing orang-orang yang dikehendaki-Nya ke jalan yang lurus serta mempertebal iman di dalam hatinya. Tetapi orang yang disesatkan hatinya, mereka hampa dan kosong, mereka tidak akan memperoleh manfaat sedikit pun dari Al-Qur’an itu.

Menurut Mujid & Mudzakkir (2001), karakteristik jiwa yang tenteram yaitu (Pertama), adanya kemampuan individu dalam menerima dan menghadapi persoalan yang dimiliki dengan pasrah kepada ketetapan Allah SWT. (Kedua), kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang

berat. (Ketiga), kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan.

Pada ketiga informan dapat dikatakan memiliki hati yang tenteram dengan mampu menghadapi persoalan-persoalan pribadi. HA yang memiliki keterbatasan materi di pondok pesantren mampu mengembangkan potensinya dengan mencari penghasilan sendiri untuk mencukupi kebutuhan hariannya. HA juga mampu bersabar, bersikap optimis, dan menerima diri sendiri apa adanya dengan terus semangat menjalani kehidupan di pesantren. S memiliki persoalan pada pengendalian emosi diri sehingga seringkali mempunyai masalah dalam hubungan interaksi antar pribadi. Pada masalah yang dimiliki, S mampu menerima kekurangan diri dan berusaha merubah diri agar menjadi lebih baik. Begitu juga perjuangan HMD dalam beradaptasi di lingkungan pesantren. HMD yang merasa sangat terpaksa masuk ke pondok pesantren sehingga mengalami kesulitan pada penerimaan keadaan, kesulitan dalam menjalin hubungan pertemanan, belum lagi kesulitan pada pelajaran kepondokan dan hafalan Al-Qur'an. Namun, HMD mampu bangkit dan berusaha memperbaiki niat dalam menghafal Al-Qur'an di pesantren sehingga mampu menerima diri apa adanya dan menjalani proses menghafal Al-Qur'an dengan ikhlas hingga mampu menghadapi persoalan yang dimiliki.

### **3.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri penghafal Al-Qur'an**

- a. Pengaruh pemahaman makna Al-Qur'an saat menghafal dengan dukungan akademik di pondok pesantren terhadap kesejahteraan psikologis santri penghafal Al-Qur'an

Pondok pesantren Tahfizhul Qur'an Al-Bayaan memiliki kurikulum materi pelajaran umum dan materi kepondokan. Pada materi kepondokan seluruh pelajaran mengandung materi keislaman yang terkait dengan bahasa Arab dan Al-Qur'an. Mata pelajaran kepondokan yang ada di pesantren Al Bayaan diantaranya ilmu Nahwu, Shorof, Fiqih, Durusul Lughoh, Tafsir Al-Qur'an, dan lain sebagainya.

Berbicara mengenai Al-Qur'an, tentunya tidak akan lepas dari bahasa Al-Qur'an itu sendiri. Al-Qur'an sejak pertama kali diturunkan telah menggunakan bahasa Arab. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Yusuf : 2 yang artinya:

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

“*Sesungguhnya Kami menurunkannya berupa Al-Qur'an dengan berbahasa Arab, agar kamu mengerti.*”

As-sunaidi & Umar (2008), mengemukakan bahwa mempelajari kaidah-kaidah bahasa Arab, menekuni cabang-cabangnya dan menguasai pokok-pokok bahasa Arab adalah semata untuk mengetahui maksud dari *Kalamullah*. Hal ini sesuai dengan adanya mata pelajaran bahasa Arab serta kaidah-kaidah bahasa Arab yang dipelajari santri penghafal Al-Qur'an di pesantren. Ketiga informan merasakan kemudahan pada saat menghafalkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan memahami makna dari Al-Qur'an tersebut. Informan HA dan S mengakui adanya pelajaran seperti *Durusul Lughoh*, Nahwu, Shorof, dan Tafsir dapat memudahkan informan dalam menghafalkan Al-Qur'an. Begitu pula dengan informan HMD yang menyatakan bahwa sebelum menghafal suatu ayat Al-Qur'an, HMD perlu mengetahui makna yang terkandung dalam bacaan. Kemampuan berbahasa Arab membantu seseorang dalam menghafalkan Al-Qur'an karena pada saat menghafal satu ayat, akan terbayang kisah atau tema ayat yang sedang dihafal. Walaupun yang dimengerti hanyalah garis besarnya saja, namun hal ini tetap membantu dalam proses mengingat hafalan.

Sejalan dengan ini, Chairani, dkk (2010) menyatakan bahwa sudah menjadi keharusan bagi orang yang menghafalkan Al-Qur'an adalah memahami isi Al-Qur'an. Oleh karena itu, penghafal Al-Qur'an selain harus melakukan pengulangan secara rutin, juga diwajibkan untuk memahami apa yang dihafalkan. Dua hal ini menjadi inti dalam mencapai hafalan yang sempurna, pemahaman tanpa pengulangan tidak akan membuahkan kemajuan, dan pengulangan tanpa pemahaman juga membuat hafalan menjadi sekedar bacaan biasa.

b. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri penghafal Al-Qur'an

Ryff (1995) mendapati bahwa penguasaan lingkungan, otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan hubungan positif dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Hal ini dapat dilihat dari informan HA yang saat ini berusia 19 tahun mampu memenuhi seluruh dimensi kesejahteraan psikologis. Berbeda dengan informan S yang belum memiliki dimensi otonomi, informan HMD yang juga berusia 15 tahun sudah mampu memenuhi seluruh dimensi.

Bartle (dalam Fleming, 2006) mengatakan bahwa terdapat perbedaan otonomi atau kemandirian pada remaja awal (11-15 tahun) dan remaja akhir (16-20 tahun). Remaja akhir memiliki tingkat kemandirian lebih tinggi dalam berinteraksi di lingkungan yang berhadapan dengan orang dewasa. Informan HA yang berusia 19 tahun memiliki otonomi yang lebih tinggi daripada informan S yang berusia 15 tahun. Namun hal ini tidak terjadi pada HMD yang juga berusia 15 tahun sudah memiliki otonomi yang tinggi.

Pendapat Hurlock (dalam Ramadhan & Saripah, 2017) urutan kelahiran turut berpengaruh pada otonomi remaja. Terdapat persamaan sindrom antara anak sulung dan anak bungsu pada ketidakmandirian. Anak sulung yang lahir lebih dulu dan menjadi pengalaman pengasuhan pertama bagi orangtuanya biasanya memperoleh perhatian yang berlebihan yang dapat membuat anak sulung menjadi manja. Anak tengah yang memiliki posisi terjepit diantara kakak dan adik-adiknya harus berkompetisi agar mendapat perhatian dari orangtua sehingga membuat anak tengah cenderung lebih mandiri. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan urutan kelahiran antara informan S dan HMD. Informan S adalah anak sulung sedangkan HMD adalah anak tengah, sehingga HMD memiliki otonomi yang lebih tinggi daripada informan S.

Selain usia, kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh dukungan sosial, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2010) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan



psikologis. Melihat dari dukungan keluarga, ketiga informan memperoleh dukungan penuh dari seluruh keluarga untuk tinggal di pondok pesantren dan menghafalkan Al-Qur'an, bahkan informan S sejak kecil sudah dididik dekat dengan Al-Qur'an oleh kedua orangtua. Hal ini mempengaruhi tujuan hidup ketiga informan yang sama-sama ingin menjadi seorang penghafal Al-Qur'an.

Menurut Ismawati (2013) status sosial ekonomi berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Besarnya pendapatan dalam keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, status sosial di masyarakat dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Ketiga informan sama-sama berada pada taraf ekonomi kelas menengah ke bawah. Keterbatasan ekonomi keluarga membuat ketiga informan terbiasa dengan kondisi yang kurang nyaman, sehingga mampu menguasai lingkungan dengan baik.

Selain tingkat ekonomi, ketiga informan berada pada kondisi pendidikan yang sama yaitu di pondok pesantren. Pembelajaran di pondok pesantren membuat pengetahuan informan meningkat, terbuka pada hal baru, dan mampu melakukan perubahan dalam diri.

Penelitian yang telah dilakukan Nikmah (2017) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Dapat dilihat dari ketiga informan yang tinggal di pondok pesantren dengan aktivitas ibadah yang terjaga, dan dengan rutinitas menghafalkan Al-Qur'an, ketiga informan mampu menerima diri dengan positif dan mampu berhubungan hangat dengan orang lain.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, ketiga informan dinyatakan sejahtera. Dua dari tiga informan yaitu HA dan HMD mampu memenuhi seluruh dimensi kesejahteraan psikologis, sedangkan S kurang memiliki dimensi otonomi. HA dan HMD memiliki gambaran kesejahteraan psikologis yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu menjalin berhubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam

berperilaku dan mengambil keputusan, mampu menguasai lingkungan yang rumit, mempunyai tujuan hidup, dan mempunyai pertumbuhan pribadi yang baik. Gambaran kesejahteraan psikologis pada informan S, S mampu menerima aspek positif dan negatif diri, mampu berhubungan baik dengan orang lain, mampu menguasai lingkungan, mempunyai tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi yang baik. Namun informan S kurang memiliki kemandirian dalam berperilaku karena masih mementingkan penilaian dari orang lain.

Kesejahteraan psikologis pada ketiga informan tersebut, didukung oleh faktor pemahaman terhadap makna Al-Qur'an yang dihafal, usia, faktor dukungan sosial, faktor status sosial ekonomi (kondisi perekonomian keluarga dan kondisi pendidikan), dan faktor religiusitas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- As-Sunaidi & Umar, S. (2008). *Mudahnya memahami Al-Qur'an*. Jakarta: Darul Haq.
- Chairani, Lisyia dan Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Al Qur'an, Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction of Positive Psychology*. USA : Thomson Wardsworth.
- Fleming, N. D. (2006). *V.A.R.K Visual, Aural/Auditory, Read/Write, Kinesthetic*. New Zealand: Bonwell Green Mountain Falls.
- Garcia, D., Nima, A. A., & Kjell, O. (2014), The Affective Profiles, Psychological Well-Being, and Harmony: Environmental Mastery and Self-Acceptance Predict The Sense of A Harmonious Life. *PeerJ*, 2, 1-21, doi: 10.7717/peerj.259.
- Hafeez, A., & Rafique, R. (2013). Spirituality and religiosity as predictors of psychological in Residents of Old Homes. *Dialogue*, 8(3), 285-301.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika.
- Ismawati, I. (2013). *Peran Perubahan Organisasi dengan Kesejahteraan Psikologis Karyawan PT. PLN (Persero) Area Malam*. Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Ivtzan, I., Chan, C., Gardner, H., & Prashar, K. (2013). Psychological Well-being and Social Support for Parents with Intellectual Disabilities: Risk Factors and Intervension. *Journal with Religion & Health*, 52(3), 915-929.
- Mujid, A., & Mudzakkir, J. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nikmah, S. N. (2017). *Hubungan Religiusitas dan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia di Pondok Pesantren Lansia PPAI Ketapang Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang*. Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.
- Ramadhan, M., & Saripah, I. (2017). Profil Kemandirian Siswa SMA Berdasarkan Urutan Kelahiran dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Education Counseling*, 1(2), 145-162.
- Ramadhan, Y.A. (2012). *Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al Qur'an*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Siswa yang Orangnya Bercerai. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.
- Rifa'ah, S. (2013). *Pengaruh motivasi membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santriwati pondok pesantren putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang*. Skripsi. Pendidikan Agama Islam UIN Walisongo, Semarang.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything or is It? Exploration On The Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 1069-1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sari, C.A. 2010. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being Siswa di Sekolah Menengah Atas Diponegoro Tulungagung*. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Shihab, M., Q. (2011). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sulaeman, R.F. (2014). *Studi Deskriptif Mengenai Derajat Stres dan Strategi Coping Stress Siswa Tsanawiyah Al-Furqon Islamic Boarding School*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran, Bandung.

Synder, C.R & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. NewYork :  
Oxford University Press.