

## Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Hafiz Alquran

Novita Sari\*, Zainal Abidin

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

\*e-mail: novita21002@mail.unpad.ac.id

---

### Abstract / Abstrak

*This study aims to explore the psychological well-being of hafiz Qur'an students. Psychological well-being is an individual's psychological health condition that has optimal positive psychological function. The positive psychological function refers to six dimensions, namely: self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life and self-growth. This research used a phenomenological qualitative method with thematic analysis. Participants were five hafiz students who were selected through snowball sampling. The results of the study show that the motivation of hafiz students in memorizing the Qur'an is to give a crown of glory to their parents in the afterlife. This shows the direction and purpose of life that is oriented towards happiness in the hereafter. The representation of other psychological functions is also seen as a desire to continue to grow to become a better person, accept strengths, weaknesses and the past, manage daily activities, have self-autonomy and establish positive relationships with others. In addition, doing murojaah can provide peace.*

---

### Keywords / Kata kunci

*Psychological well being;  
Hafiz Qur'an;  
Students*

---

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi kesejahteraan psikologis mahasiswa hafiz Alquran. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi kesehatan psikologis individu yang memiliki fungsi psikologis positif optimal. Fungsi psikologis positif tersebut mengacu kepada enam dimensi yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Penelitian menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan analisis tematik. Partisipan sebanyak lima orang mahasiswa yang terpilih melalui *snowball sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa hafiz dalam menghafal Alquran adalah untuk memberikan mahkota kemuliaan bagi orang tua di akhirat. Hal ini menunjukkan adanya arah dan tujuan hidup yang berorientasi kebahagiaan akhirat. Representasi fungsi psikologis lain juga terlihat seperti adanya keinginan untuk terus tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik, menerima kelebihan, kelemahan dan masa lalu, mengelola aktivitas sehari-hari, memiliki otonomi diri dan menjalin hubungan positif dengan orang lain. Selain itu melakukan *murojaah* dapat memberikan ketenangan.

---

Kesejahteraan psikologis;  
Hafiz Alquran;  
Mahasiswa

### Pendahuluan

Melanjutkan studi ke perguruan tinggi merupakan salah satu pilihan setelah individu lulus dari jenjang Sekolah Menengah Atas. Pada saat memasuki perguruan tinggi, mahasiswa sedang berada pada rentang usia sekitar 18-25 tahun yang disebut sebagai *emerging adulthood* (Robinson, 2015). Peralihan masa remaja ke masa dewasa ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi terhadap berbagai domain kehidupan. Masa *emerging adulthood* memberikan peluang bagi individu untuk menjalani kehidupan yang lebih baik.

Masalah yang muncul pada masa *emerging adulthood* dapat menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran yang cukup besar terhadap masa

depan. Masalah-masalah yang terjadi pada masa tersebut merupakan bentuk krisis perkembangan yang sering disebut sebagai *quarter life crisis* (Robinson, 2015). Krisis ditandai dengan adanya kesulitan menjalani peran sebagai orang dewasa, adanya kekhawatiran saat berkomitmen pada suatu hubungan, pekerjaan atau kelompok sosial tertentu, serta munculnya konflik batin mengenai kesesuaian antara apa yang sedang dijalani saat ini dengan yang mereka inginkan dalam jangka panjang.

Menurut Arnett (2004), pada masa *emerging adulthood* individu lebih fokus pada diri sendiri dalam arti bahwa mereka memiliki sedikit kewajiban sosial, sedikit tugas dan komitmen kepada orang lain, yang membuat mereka

memiliki banyak otonomi dalam menjalankan kehidupan mereka sendiri. Pada masa ini individu lebih fokus pada kesejahteraan pribadinya dibandingkan kesejahteraan orang lain. Salah satu kesejahteraan yang menjadi perhatian individu adalah kondisi kesejahteraan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan kehidupan individu. Kesejahteraan psikologis memiliki standar objektif yang telah ditetapkan para ahli berisi kemampuan-kemampuan yang harus dimiliki individu agar dapat berfungsi secara optimal (Abidin dkk., 2020). Sedangkan konsep kesejahteraan subjektif menekankan pada penilaian subjektif individu. Menurut Ryff dan Keyes (1995) kesejahteraan psikologis adalah kondisi kesehatan psikologis individu yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek fungsi psikologis positif (*positive psychological functioning*) secara optimal. Fungsi psikologis positif yang dimaksud adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995).

Definisi fungsi psikologis positif yang dirumuskan oleh Ryff didasarkan pada beberapa perspektif yang telah ada sebelumnya, diantaranya konsepsi aktualisasi diri Maslow, pandangan Rogers terkait *the fully functioning person*, individuasi yang dirumuskan Jung dan konsep kedewasaan Allport (Ryff, 1989). Lebih lanjut perspektif perkembangan rentang hidup juga digunakan dalam mendefinisikan kesejahteraan psikologis. Terdapat penekanan bahwa setiap periode kehidupan individu memiliki tantangan berbeda. Perspektif tersebut diantaranya tahapan psikososial Erikson, *basic life tendencies* menurut Buhler, *personality change* menurut Neugarten dan kriteria positif kesehatan mental menurut Jahoda (Ryff, 1989). Titik konvergensi dari teori-teori tersebut merupakan dimensi inti yang digunakan Ryff dalam merumuskan definisi kesejahteraan psikologis.

Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan model multidimensional yang terbentuk dari enam dimensi. Dimensi penerimaan diri berupa evaluasi positif pada diri dan kehidupan masa lalu.

Hubungan positif dengan orang lain ditandai oleh memiliki hubungan berkualitas dengan orang lain. Otonomi diri dalam arti penentuan nasib sendiri. Penguasaan lingkungan berupa kapasitas untuk mengelola kehidupan dan dunia sekitarnya. Dimensi tujuan hidup berupa keyakinan bahwa hidup individu memiliki tujuan dan makna. Pertumbuhan diri ditandai dengan rasa tumbuh dan berkembang sebagai pribadi. Kesejahteraan psikologis mengandung makna menjadi sehat, baik dan berfungsi optimal (Ryff & Singer, 2008). Individu memiliki fungsi psikologis positif yang optimal ketika dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis mereka terpenuhi.

Hasil penelitian Trianto dkk. (2020) menunjukkan terdapat lima faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Kelima faktor tersebut adalah keluarga, pasangan hidup, kemampuan finansial, hubungan sosial dan religiusitas. Faktor-faktor tersebut dapat membentuk kesejahteraan psikologis baik secara simultan maupun terpisah. Sejalan dengan temuan penelitian tersebut, religiusitas memiliki hubungan positif signifikan dengan kesejahteraan psikologis (Hamidah & Gamal, 2019). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa religiusitas merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Menghafal Alquran merupakan salah satu ritual keagamaan dalam Islam. Hasil penelitian Ulfiah dan Tarsono (2017) menunjukkan bahwa aktivitas menghafal Alquran berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kecerdasan spiritualitas yang dimiliki mahasiswa penghafal Alquran turut andil dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Toyibah dkk. (2017) yang menyatakan bahwa kecerdasan spiritual berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berdasarkan dua temuan tersebut menunjukkan bahwa menghafal Alquran dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal Alquran memiliki kehidupan harmonis dan stabil yang ditunjukkan dengan kedekatan kepada Allah Swt. dan kepuasan hidup (Mukhabibah dkk., 2017).

Pengalaman positif pada penghafal Alquran muncul karena adanya kepuasan dan rasa bangga sebagai penghafal Alquran (Wafa & Soedarmadi, 2021). Hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal Alquran memiliki kehidupan yang positif dan kepuasan hidup.

Beberapa tahun terakhir, kegiatan atau program menghafal Alquran semakin berkembang di Indonesia (Yoga, 2020). Mulai banyak instansi atau lembaga pendidikan yang memiliki program menghafal Alquran. Artinya minat umat muslim terhadap menghafal Alquran mulai meningkat. Bahkan saat ini terdapat beberapa perguruan tinggi yang menerima mahasiswa baru melalui jalur tahfidz Alquran (Hasanah, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan menghafal Alquran diakui sebagai sebuah prestasi dan mendapat apresiasi karena memperoleh jalur khusus dalam penerimaan mahasiswa baru.

Pada saat diterima menjadi mahasiswa, individu dituntut menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan yang berbeda dengan bangku sekolah baik dari segi kurikulum, metode pembelajaran, tugas-tugas maupun tuntutan yang diberikan sebab hal itu menuntut mereka lebih mandiri. Manajemen waktu sangat penting agar dapat membagi waktu antara tugas kuliah dan kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan informasi pada kuesioner pengambilan data awal, partisipan menyatakan kesulitan membagi waktu antara tugas kuliah, menjaga hafalan dan rutinitas sehari-hari.

Mahasiswa hafiz memiliki tugas lebih banyak dibanding mahasiswa pada umumnya. Selain harus mengerjakan tugas kuliah dan rutinitas sehari-hari, ia juga harus terus berusaha melakukan *murojaah* agar hafalannya tetap terjaga. *Murojaah* merupakan suatu metode yang digunakan para penghafal Alquran untuk menjaga atau memelihara hafalan mereka (Romziana dkk., 2021). Semakin banyak hafalan Alquran semakin banyak pula yang harus diingat melalui *murojaah*. Hal ini sejalan dengan informasi pada data awal bahwa untuk menjaga hafalan partisipan rutin melakukan *murojaah* dengan membaca ulang ayat-ayat Alquran atau mendengarkan *murotal* Alquran.

Saat melakukan *murojaah* partisipan mengaku merasakan ketenangan. Hal ini sejalan dengan pendapat Masduki (2018) yang menyatakan bahwa implikasi psikologis bagi penghafal Alquran adalah sebagai obat galau, cemas dan juga memperoleh ketenangan jiwa. Menurut Toyibah dkk. (2017) dengan menghafal Alquran individu akan merasa dekat dengan Allah Swt., memiliki visi dan nilai-nilai serta memiliki kemampuan menghadapi kesulitan hidup yang membuat mereka mampu menemukan makna-makna kehidupan yang dijalani.

Jika merujuk kepada beberapa hasil penelitian sebelumnya, penghafal Alquran memiliki kesejahteraan psikologis yang positif. Penelitian terdahulu terhadap kesejahteraan psikologis telah dilakukan secara kualitatif pada subjek remaja santri penghafal Alquran (Ramadhan, 2012) dan penghafal Alquran penyandang tunanetra (Ramadhan, 2019). Pada penelitian ini akan digambarkan kondisi kesejahteraan psikologis secara kualitatif pada subjek mahasiswa yang memiliki hafalan Alquran 30 Juz. Penelitian secara kualitatif akan memberikan pemahaman mendalam terkait kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa hafiz Alquran. Penelitian terkait kondisi psikologis hafiz Alquran penting untuk dilakukan mengingat minat masyarakat terhadap menghafal Alquran mulai meningkat. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa hafiz Alquran.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi adalah desain penelitian dimana peneliti menggambarkan pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena sebagaimana yang dijelaskan partisipan (Creswell & Creswell, 2018). Pengolahan data menggunakan analisis tematik, yaitu sebuah teknik analisis data yang bertujuan mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) dalam data (Braun & Clarke, 2014). Prosedur dalam analisis tematik adalah mempelajari transkrip wawancara, melakukan pengkodean, menyusun kode menjadi

tema potensial, menyusun peta tematik analisis, mendefinisikan serta menamai tema dan proses terakhir adalah membuat laporan. Dalam pembahasan akan dibahas kesamaan tema yang muncul pada seluruh subjek.

Partisipan dipilih berdasarkan beberapa kriteria, yaitu: pertama, mahasiswa berusia antara 18-25 tahun; kedua, diterima di perguruan tinggi melalui jalur *tahfidz* Alquran; dan ketiga, memiliki hafalan Alquran 30 Juz yang dibuktikan dengan sertifikat dari lembaga berwenang. Berdasarkan ketiga kriteria tersebut, melalui metode *snowball sampling* diperoleh 5 partisipan (2 laki-laki dan 3 perempuan) yang bersedia menjadi subjek penelitian. *Snowball sampling* dapat diperoleh manakala beberapa subjek diidentifikasi dan diminta untuk menunjuk orang lain yang mereka kenal yang memiliki keadaan sama (Howitt, 2016). Untuk menjaga kerahasiaan identitas, nama partisipan diganti dengan inisial (AS, NU, SA, RI dan AZ) dan dalam kutipan penyebutan nama diubah menjadi “saya”.

Sebelum proses pengambilan data, peneliti melakukan beberapa hal yang berkaitan dengan etika penelitian kualitatif. Pertama, peneliti memberikan penjelasan terkait proses penelitian dan meminta persetujuan subjek secara tertulis dalam bentuk *informed consent*. Kedua, peneliti menjamin kerahasiaan identitas subjek dan segala informasi yang diberikan. Ketiga, adanya prinsip bahwa penelitian ini tidak membahayakan subjek. Keempat, partisipan dapat mengundurkan diri apabila tidak ingin melanjutkan proses pengambilan data.

Pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara kualitatif atau yang sering disebut wawancara semi terstruktur (Howitt, 2016). Data hasil wawancara dijadikan transkrip untuk dianalisa secara tematik. Proses wawancara dilakukan secara daring melalui aplikasi *Zoom meeting* untuk menghindari kontak langsung disebabkan kondisi pandemi Covid-19. Pertemuan dilakukan dalam 2 sesi pada setiap subjek. Pada sesi pertama dilakukan penjelasan proses penelitian dan sesi kedua proses pengambilan data. Selain itu beberapa data diperoleh melalui kuesioner, pesan singkat pada aplikasi *WhatsApp* maupun telepon.

Pedoman wawancara berupa pertanyaan terbuka yang disiapkan sebelum proses wawancara. Pertanyaan tambahan memungkinkan dilakukan saat proses wawancara berlangsung. Pembuatan pedoman wawancara mengacu kepada indikator-indikator dari enam dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff dan Keyes (1995). Beberapa contoh pertanyaan diantaranya: 1) “Bagaimana penilaian Anda terhadap masa lalu Anda?” (Indikator Penerimaan Diri: merasa positif terhadap kehidupan masa lalu); 2) “Ceritakan hubungan Anda dengan teman-teman di kampus?” (Indikator Hubungan Positif dengan Orang Lain: memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain); 3) “Dalam mengambil sebuah keputusan penting, hal apa yang biasanya menjadi pertimbangan Anda?” (Indikator Otonomi: menentukan keputusan sendiri); 4) “Bagaimana cara Anda membagi waktu antara tugas kuliah dan menjaga hafalan?” (Indikator Penguasaan Lingkungan: kompetensi dalam mengelola lingkungan, mengontrol berbagai aktivitas eksternal yang kompleks); 5) “Ceritakan tentang tujuan hidup Anda?” (Indikator Tujuan Hidup: memiliki tujuan, niat, dan rasa terarah); dan 6) “Bagaimana Anda memandang perubahan yang terjadi pada diri Anda dari waktu ke waktu?” (Indikator Pertumbuhan Diri: adanya perasaan terus berkembang dan berubah dengan cara yang mencerminkan pengetahuan dan efektif).

Validitas diperoleh dengan melakukan *member checking* berdasarkan hasil catatan yang telah dibuat, dengan cara menyampaikan kembali catatan tersebut kepada partisipan. Hal ini dilakukan untuk mendapat persetujuan dari partisipan apakah pemahaman peneliti sesuai dengan apa yang dimaksud oleh partisipan. Untuk menghindari bias dalam proses analisis data, peneliti berusaha menyingkirkan subjektivitas pribadi.

Adapun reliabilitas diperoleh dengan memastikan bahwa transkrip yang dibuat telah sesuai; memastikan tidak ada penyimpangan dalam definisi kode atau pergeseran makna kode selama proses pengkodean; koordinasi dengan anggota peneliti lain dalam proses pengkodean; dan melakukan *cross-check* terhadap hasil yang

Tabel 1  
Data Demografi

Variabel	AS	NU	SA	RI	AZ
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Laki-laki	Laki-laki	Perempuan
Pendidikan	Semester 7	Semester 3	Semester 5	Semester 7	Semester 1
Program Studi	Psikologi	Psikologi	Psikologi	Psikologi	Psikologi
Usia	24 tahun	20 tahun	22 tahun	22 tahun	20 tahun
Jumlah Hafalan	30 Juz	30 Juz	30 Juz	30 Juz	30 Juz
Domisili	Bandung	Subang	Majalengka	Garut	Purwakarta

diperoleh (Creswell & Creswell, 2018). Peneliti melakukan langkah-langkah tersebut untuk menjamin reliabilitas hasil penelitian, mengingat reliabilitas penelitian kualitatif diperoleh dengan proses pengolahan data yang tepat.

### Hasil

Secara umum data demografi partisipan cenderung homogen. Sehingga variasinya tidak begitu berbeda signifikan satu sama lain baik dari segi usia, jumlah hafalan Alquran dan pendidikan. Usia berkisar antara 20-24 tahun yang berada pada rentang usia *emerging adulthood*, pendidikan sebagai mahasiswa strata 1 dan memiliki jumlah hafalan 30 juz. Data secara lengkap disajikan pada tabel 1.

### Penerimaan Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan dapat mengenali kelebihan yang mereka miliki. Kelebihan yang dimiliki setiap partisipan bervariasi mulai dari peka terhadap lingkungan sekitar, memiliki empati pada orang lain, memiliki hafalan Alquran, disiplin, mudah beradaptasi dan lain sebagainya. Selain kelebihan, partisipan juga dapat mengenali kelemahan mereka. Kelemahan setiap partisipan juga bervariasi seperti takut mengambil keputusan, sering sakit, kurang tegas, malas, suka menunda-nunda dan lain sebagainya. Seperti pernyataan AZ dan AS berikut:

*“Kalau kelebihan aku, alhamdulillah aku gampang banget beradaptasi. Tapi beradaptasinya itu beradaptasi dalam satu*

*lingkungan gitu kak... Kelemahan aku tuh overthinking terus kaya terkadang tuh agak suka masih kadang masih suka kebawa-bawa, malas gitu murojaah. Oh kadang masih kaya belum bisa ngontrol mimik muka kalau nggak suka ke orang itu. Terus suka menunda nunda deadline.” (AZ)*

*“Kelebihan saya tuh enggak bisa lihat orang susah enggak bisa lihat orang nangis... Kelemahan. eeee labil mungkin. labil plin plan. Dalam banyak hal kayak misalkan kayak buat belanja aja gitu. Yang mana ya atau enggak mau belanja enggak ya? Mau ngeluarin uang enggak ya gitu. Takut ngambil keputusan kayaknya. Karena enggak kebayang gitu kan ke depannya bakal kayak gimana.” (AS)*

Partisipan mengakui dan menerima kelebihan serta kelemahan yang mereka miliki sebagai aspek atau bagian diri mereka. Mereka mensyukuri kelebihan yang dimiliki dan berusaha mengoptimalkannya. Sedangkan terkait kelemahan, mereka mengevaluasi diri agar dapat mengantisipasi atau memperbaiki kelemahan yang dimiliki. Berikut ini merupakan pandangan AS dan RI terhadap kelebihan dan kelemahan yang mereka miliki:

*“Kelebihan saya itu, saya rasa bisa jadi kekurangan dan kekurangan juga bisa jadi kelebihan gitu kan. Karena kayak misalkan kelebihannya mungkin berempati, tapi kan kurang baik juga kalau misalkan terus bisa kebawa-bawa kayak gitu. Misalkan ada*

*orang marah langsung ikut marah kayak gitu itu enggak bagus juga.” (AS)*

*“Kalau kelebihan ya teh mungkin karena saya juga sadar begitu ya kalau pilihan saya mungkin di situ. Jadi saya tuh semaksimal mungkin berusaha untuk memaksimalkan potensi itu. Kalau untuk kekurangan. Mungkin saya memandangnya karena udah tau juga, karena sudah tahu kekurangan saya apa aja gitu, saya itu orangnya ini, saya gini kayak gini jadi lebih bisa itu apa ya? Jadi lebih bisa mengevaluasi diri gitu lebih sering. Ya muhasabah gitu. (RI)*

Terkait masa lalu, empat partisipan menyatakan memiliki penyesalan terhadap masa lalu mereka dan satu partisipan dapat menerima masa lalu. Baik menerima ataupun memiliki penyesalan terhadap masa lalu, semua partisipan menyatakan bahwa masa lalu dapat dijadikan pelajaran atau bahan pertimbangan dalam menjalani hidup di masa depan. Meskipun ada penyesalan, partisipan dapat mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalu mereka.

*“Saya sering merasa menyalahkan diri sendiri. Jadi terus-terusan bisa menyalahkan diri saya sendiri gitu. Padahal ya itu enggak salah gitu. Itu yang saya sesalin sih tapi sekarang bersyukur kalau di masa sekarang apapun ada masalah yang menimpa saya, saya udah tahu gitu ilmunya sedikit demi sedikit ilmu psikologisnya harus seperti apa kita perbuat berbuat baik kepada diri sendiri, bukan hanya berbuat baik bagi orang lain gitu.” (NU)*

Berbeda dengan yang lain, SA lebih menerima masa lalu:

*“Ya yang pasti ada yang menyenangkannya juga ada yang menyedihkannya ya teh... Lebih ke menerima si teh apa ya masa lalu ya sudah berarti tinggal di ini aja berarti sama sama tinggal di jadikan pelajaran gitu ya buat evaluasi. Kalau ada kekurangan dan kelebihannya ya tinggal dievaluasi aja kayak gitu, terutama di bagian kurangnya berarti ke depannya memang harus lebih baik lagi kayak gitu.” (SA)*

### **Hubungan Positif dengan Orang Lain**

Partisipan dapat menjalin hubungan yang hangat dan akrab dengan sahabat dekat mereka. Mereka dapat bertukar pikiran dan saling bertukar cerita dengan sahabat dekat. Selain itu mereka juga memiliki hubungan yang akrab dengan teman di kampus, meskipun tidak sedekat dengan sahabat. Beberapa partisipan menyatakan mengalami kesulitan saat berhubungan dengan orang tertentu. Seperti AS yang sulit percaya kepada perempuan karena ada trauma di masa lalu terhadap sosok perempuan:

*“Saya enggak nyaman aja gitu kalau ada hubungan sama perempuan gitu. Karena memang...karena mungkin di bully-nya sama perempuan, dipukulnya sama perempuan. Ibu saya juga temperamen gitu kan jadi kaya...enggak mau berhubungan sama perempuan gitu... lebih nyaman sama temen laki-laki.” (AS)*

RI menyatakan sulit akrab dengan lawan jenis karena saat di pesantren hanya terbiasa berinteraksi dengan sesama laki-laki saja:

*“Mungkin pas awal-awal semester satu gitu teh saya tuh masih kurang bisa beradaptasi sama teman-teman apalagi yang sama yang lawan jenis gitu lah karena emang kan di pesantren cuma laki-laki, jadi buat ngobrol sama lawan jenis tuh agak kaku gitu, beda sama yang laki-laki.” (RI)*

Partisipan bersedia memberikan pertolongan jika ada teman yang mengalami kesulitan. Pertolongan yang diberikan dapat berupa menemani, mendengarkan cerita, secara materi maupun dalam bentuk bantuan. Partisipan bersedia meluangkan waktu, memberikan materi dan tenaga untuk sahabat atau teman yang sedang membutuhkan. Seperti yang dinyatakan AS dan RI berikut:

*“Ya misalkan ngelihat teman stres gitu ya... ya ditemenin gitu, main ke kosannya biar dia cerita, beliin dia makanan atau apa, kadang juga kalau emang.... Eee... pernah itu ada teman saya di kampus dan dia orang Malang gitu merantau di kosan sendiri. Ada juga yang orang Tasik merantau di kosan*

*sendiri pas mereka sakit. Ya udah saya yang datang ke kosannya gitu beliin obat.” (AS)*

*“Memberi bantuan gitu bentuk apapun selagi saya bisa ya saya juga selalu ngusahain gitu kalau saya bisa, kalau emang saya gak bisa, memang saya juga suka bilang saya enggak bisa. Tapi semaksimal mungkin saya memang memberikan apa yang saya bisa gitu.” (RI)*

Partisipan menyatakan bahwa hubungan pertemanan yang baik itu perlu adanya timbal balik, dalam arti saling mendukung, saling membantu, saling terbuka dan ada ketika dibutuhkan. Selain bersedia memberi kepada teman, partisipan juga mengharapkan adanya timbal balik dalam sebuah hubungan. Seperti yang dinyatakan RI dan NU berikut:

*“Mungkin ya teh yang saya harap adanya timbal balik gitu, maksudnya saya tuh misalkan kalau dia butuh saya ada, saya juga penginnnya ketika saya butuh mereka ada gitu.” (RI)*

*“Harapan saya bisa dapat feedback yang baik lagi sih teh.” (NU)*

### Otonomi

Dalam mengambil sebuah keputusan penting, partisipan mempertimbangkan pendapat pribadi dan pendapat pihak lain. Pendapat pribadi dapat berupa pertimbangan mengenai urgensi, konsekuensi, keuntungan, kerugian dan nilai negatif atau positif dari keputusan tersebut. Sedangkan pendapat pihak lain berupa masukan atau pendapat orang tua dan atau teman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memiliki otonomi dalam pengambilan keputusan, namun masukan atau pendapat orang tua dan teman dekat juga menjadi pertimbangan mereka. Seperti yang dinyatakan AZ dan RI berikut:

*“Pertimbangannya pendapat orang tua. Terus kayak positif negatifnya, misalnya kan setiap kalau kita memutuskan sesuatu, pasti ada positif negatifnya, kalau emang ada konsekuensinya aku siap enggak gitu dengan konsekuensinya, gitu sih kalau aku.” (AZ)*

*“Mungkin ya teh bagi saya pertimbangan pertama tuh mungkin resiko ke depannya seperti apa, kalau saya misalkan begini ini ke depannya saya akan gimana gitu, jadi dari mikirin dulu gitu kan diri kita sendiri bakal gimana, terus kalau emang misalkan masih ragu ya saya tuh emang suka nanya gitu ke teman.” (RI)*

Respon partisipan terhadap penilaian negatif orang lain terhadap dirinya beragam. Ada yang menerima, mengkhawatirkan dan ada yang menghiraukan pendapat tersebut. Menerima jika penilaian orang tersebut benar dan menghiraukan saat penilaian tersebut salah. Seperti yang dinyatakan AZ berikut:

*“Kalau penilaian negatif itu benar ada di aku....alhamdulillah berarti dia ngoreksi aku, dia memperhatikan aku, dia pengen aku menjadi lebih baik. Jadi kalau emang dia ngoreksinya enggak sesuai dengan fakta...mohon maaf, mungkin aku bakal tutup kuping kak, karena kalau kita lelah sendiri ya kalau terlalu mikirin pendapat orang.” (AZ)*

Beberapa partisipan ada yang mengkhawatirkan penilaian negatif dari orang lain. Seperti yang dinyatakan NU dan SA berikut:

*“Aduh kadang saya ngerasa....duh ini salah enggak ya, dan bakal diomongin enggak ya sama orang lain gitu.” (NU)*

*“Sering mikir penilaian orang lain terhadap diri saya itu buruk terutama itu tadi. Negatif lah istilahnya gitu dalam orang-orang yang memang belum terlalu kenal gitu ya kadang suka mikirnya suka mikir kalau kalau mereka itu berpikir negatif.” (SA)*

Partisipan menolak ketika ada teman yang meminta untuk melakukan sesuatu yang tidak disukai. Cara menolaknya pun dengan cara yang baik dan tidak menyakiti teman tersebut. Namun, ternyata meskipun tidak suka dan telah menolak, kelima partisipan tetap mempertimbangkan dan berusaha memenuhi permintaan teman tersebut. Pertimbangannya berupa urgensi dan tujuan permintaan tersebut. Jika penting dan tujuannya baik partisipan bersedia memenuhi permintaan

meskipun tidak menyukainya. Seperti pernyataan berikut:

*“Eee...menolak...eee...pertamanya bilang untuk apa dulu gitu, misalkan kaya dia minta tolong terus kenapa minta tolong itu terus kalau emang sepenting itu dan sebutuh itu mungkin masih dilakuin, cuma kalau memang ternyata enggak terlalu penting juga, enggak terlalu apa ya... kayak enggak terlalu euh bahaya gitu kalau ditolak ya paling nego itu.” (AS)*

### **Penguasaan Lingkungan**

Partisipan memiliki kendala masing-masing dalam menjalankan perkuliahan. Kendala tersebut berasal dari dalam diri maupun luar diri. Kendala dari dalam diri seperti rasa malas, sulit beradaptasi dan sulit memahami materi kuliah. Sedangkan dari luar diri berupa kendala akomodasi, metode belajar dan perubahan dari kuliah luring menjadi daring. Seperti dinyatakan AS dan RI berikut:

*“Kendala itu tadi sih, mungkin malas belajar...malas gak, iya malas belajar, malas kerjain tugas gitu...pengennya main, jadi males waktu pas buat ujian...malas belajar jadi nilai seadanya gitu.” (AS)*

*“Bukan materi tapi lebih ke akomodasi karena saya kan tinggalnya jauh ya, terus saya enggak bawa motor dulu, belum punya SIM jadi enggak dibolehin bawa motor.. jadi... jadi kalau mau apa-apa tuh kan jauh atau apa, terus jadi kan awal-awal banget itu keluar dari pesantren, jadi saya butuh waktu satu semester bahkan butuh dua semester gitu saya untuk saya bisa ngobrol-ngobrol karena memang perlu pembiasaan juga.” (RI)*

Untuk mengatasi kendala tersebut partisipan mengaku mencoba menerima dan terus menjalaninya sambil menyesuaikan diri. Partisipan melakukan berbagai cara agar dapat mengatasi kendala yang dihadapi dan dapat menyesuaikan diri. Seperti dinyatakan RI berikut:

*“Itu lebih aktif di kampus gitu, ikut kepanitiaan, terus ikut apa gitu dan saya ngerasa...ngerasa bisa dekat sama teman-*

*teman gitu, lebih bisa menyesuaikan diri gitu. Terus emang lebih banyak main juga ya, kayak kalau ada kegiatan bareng gitu ya akrab atau buka bersama...cuman kalau pas online mah lebih apa ya....saya lebih nguatin diri aja sih, jadi kayak lebih ke berpikir, seringnya itu lebih positif ya. Kalau kalau kesulitan metode, emang... emang kayak gitu kan teh ya, jadi saya aja yang nyesuain diri sama dosen gitu.” (RI)*

Partisipan memiliki waktu khusus untuk mengerjakan tugas kuliah, menghafal atau murojaah serta rutinitas lainnya. Waktu untuk murojaah biasanya selesai salat wajib seperti setelah maghrib, isya atau subuh. Tugas kuliah ada yang mengerjakannya pada siang hari maupun malam hari. Seperti dinyatakan AZ dan SA berikut:

*“Kalau hafalan di murojaahnya biasanya aku magrib...magrib isya, kalo buat tugas kuliah, malam kan jadi begadang.” (AZ)*

*“Nah sebenarnya untuk waktunya sendiri buat entah itu nantinya murojaah gitu ya ataupun tilawah ataupun dan lain sebagainya yang berhubungan dengan interaksi Alquran itu tuh dijadwalin, kalau enggak habis subuh, abis magrib gitu. Untuk tugas-tugas kuliahnya berarti selain itu gitu. Untuk tugas kuliah malam gitu teh.” (SA)*

Saat berada di lingkungan yang dirasa kurang nyaman, partisipan berusaha mencari penyebab ketidaknyamanan tersebut dan berusaha mengatasinya. Cara yang dilakukan adalah dengan memilih untuk pergi dari tempat tersebut kemudian melakukan aktivitas lain, ataupun mengatasi dengan mencari penyebab kemudian menyelesaikannya Seperti yang dilakukan NU dan RI berikut:

*“Cuma kalau saya udah ngerasa mood saya udah enggak baik daripada saya mengacaukan dunia luar, lebih baik saya pulang dan sendiri gitu kasih waktu buat diri sendiri untuk menyendiri.” (NU)*

*“Kalau faktor yang bikin kurang nyaman mah sih teh mungkin saya tuh emang suka*



*nyari dulu yang buat nggak nyamannya tuh apa, misalkan kalau misalkan udah ketemu, saya mah emang orangnya tuh kalau gak nyaman saya tuh harus ngobrol gitu sama orang lain.” (RI)*

### **Tujuan Hidup**

Terdapat kesamaan motivasi partisipan dalam menghafal Alquran. Selain karena keinginan pribadi, motivasi mereka dalam menghafal Alquran adalah untuk memberikan mahkota kemuliaan bagi orang tua di akhirat kelak. Seperti dikatakan AZ berikut:

*“Ingin memberikan mahkota kemuliaan untuk kedua orang tua dan juga menjadi keluarga Allah di dunia.” (AZ)*

Selain itu yang mendorong mereka untuk terus menjaga hafalan Alquran adalah karena mereka merasakan ketenangan saat melakukannya. Mereka juga menyatakan bahwa ketika sudah menghafal Alquran, terus menjaga hafalan adalah sebuah kewajiban.

Terkait cita-cita, beberapa partisipan sudah memiliki target yang ingin diraih di masa depan, seperti NU yang bercita-cita mendirikan pesantren di masa depan. Namun ada juga partisipan yang masih bingung dengan tujuannya di masa depan

*“Di masa depan saya pengennya punya lembaga sosial gitu, punya pesantren pengen juga, terus punya lembaga sosial yang bisa ngebantu anak-anak jalanan saya pengen juga.” (NU)*

*“Sebenarnya sih teh, kalau saya juga masih bingung teh tujuan hidup itu seperti apa gitu, mungkin kaya dari cita-cita atau apapun itu memang kadang masih bingung ya...saya mah kayak ngalir aja gitu enggak papa gitu ya.” (RI)*

Partisipan yang memiliki tujuan di masa depan sudah membuat perencanaan-perencanaan untuk mencapai tujuan tersebut. Sedangkan partisipan yang masih bingung dengan tujuannya belum memiliki perencanaan, mereka lebih memilih menjalani apa yang saat ini terjadi.

Dalam menjalani kehidupan, partisipan memiliki sumber kekuatan masing-masing.

Sumber kekuatan mereka adalah diri sendiri dan orang tua atau keluarga. Selain itu ada partisipan yang menyebutkan Allah Swt., Alquran dan teman-teman sebagai sumber kekuatan mereka. Kekuatan partisipan dalam menjalani kehidupan bersumber dari dalam diri maupun luar dirinya. Seperti dinyatakan RI berikut:

*“Kalau sumber kekuatan si teh emang mungkin dari faktor keluarga juga ya, faktor orang tua gitu. Terus saya ngerasa saya tuh udah 21 tahun, itu udah harus bisa survive sendiri gitu kan rasanya selalu seperti itu. Terus kadang yang jadi sumber kekuatan itu saya kadang lihat temen-temen.” (RI)*

Terkait pandangan terhadap segala sesuatu yang telah terjadi dari masa lalu hingga saat ini, semua partisipan lebih mengambil hal positifnya dan menjadikan masa lalu sebagai pelajaran untuk menjalani kehidupan di masa depan. Seperti dinyatakan SA berikut:

*“Dari masa lalu ya pasti banyak banget ini pelajaran atau hikmah yang bisa diambil, pasti ada hal-hal yang baiknya, juga hal-hal yang buruknya gitu ya selama kejadian ini kayak gitu, dan ya lagi lagi sih dari saya harus bisa ini apa mengambil yang baiknya itu gitu, itu juga bisa mengevaluasi lah istilahnya kayak gitu untuk ke depannya bisa lebih baik lagi kayak gitu.” (SA)*

### **Pertumbuhan Diri**

Partisipan menyatakan adanya perbedaan antara diri mereka yang dulu dan sekarang, yaitu dari egois menjadi lebih peka terhadap orang lain, lebih bijak sebelum berbicara dan bertindak serta perubahan lain yang mencerminkan kedewasaan. Seperti yang dinyatakan SA berikut:

*“Perbedaannya kalau yang sekarang ya pasti lebih dewasa ya, juga mungkin lebih bisa kadang-kadang lebih bijak itu dalam mengambil keputusan, ini harusnya dilakuin enggak ini, harusnya ini jangan dilakuin, ini dilakukan itu...enggak kayak dulu, mungkin kalau dulu itu sering banget ceplas-ceplos gitu ya, dan itu tuh sering juga nyakitin orang lain, jadi untuk sekarang tuh kayak lebih*

*hati-hati gitu dari tindakan ataupun omongan gitu.” (SA)*

Semua partisipan memandang perubahan yang terjadi pada diri mereka dari waktu ke waktu merupakan perubahan positif. Seperti yang dinyatakan AS berikut:

*“Untuk perubahan, alhamdulillah positif sih. Banyaklah perubahan-perubahan yang lebih baik, itu kayaknya dari segi pengaturan emosi gitu, terus banyak juga kan konfliknya udah lumayan baik gitu dibandingkan waktu masih kayak masih kemana aja gitu.” (AS)*

Ketika dihadapkan pada situasi baru, partisipan berusaha menyesuaikan diri dengan situasi tersebut. Cara menyesuaikan diri seperti melakukan observasi terlebih dahulu kemudian memikirkan tindakan yang membuat nyaman. Namun terkadang sulit dan membutuhkan waktu lama untuk menyesuaikan seperti yang dikatakan SA:

*“Saya itu orangnya....apa ya, lama beradaptasi di lingkungan yang baru, mungkin jadi kalau misalkan uh lagi di lingkungan yang baru itu pasti ya lama beradaptasi nya dan sering sering ngerasa apa ya, karena mungkin baru juga kan butuh lama banget gitu penyesuaian.” (SA)*

Meski terkadang memerlukan waktu lama, partisipan terbuka pada hal baru dan dapat menyesuaikan diri dengan itu. Terdapat beberapa potensi yang ingin lebih dikembangkan oleh partisipan, khususnya dalam hal *public speaking*.

### **Diskusi**

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi kesehatan psikologis individu yang memiliki fungsi psikologis positif optimal. Fungsi-fungsi psikologis tersebut adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995). Individu memiliki kesejahteraan psikologis apabila mereka dapat menerima kekurangan, kelebihan dan masa lalunya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, dapat mengambil keputusan sendiri, dapat

mengelola kehidupannya, memiliki sesuatu yang hendak dicapai di masa depan dan terus menjadi lebih baik dari waktu ke waktu.

Penerimaan diri merupakan komponen utama kesehatan mental dan karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan individu (Ryff, 1989). Partisipan AS memandang bahwa kelebihan dapat menjadi sebuah kekurangan apabila dijalani secara berlebihan. Seperti ia yang mudah berempati, jika terlalu berlebihan menjadi kurang baik karena ia mudah terpengaruh oleh orang lain. Selanjutnya partisipan RI menyatakan bahwa dengan menyadari kelebihan, ia dapat berusaha untuk mengoptimalkannya dan dengan menyadari kekurangan dapat digunakan untuk mengevaluasi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan dapat mengenali kelebihan dan kekurangan mereka. Mereka mengakui dan menerima kelebihan serta kekurangan tersebut sebagai bagian dari diri mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat indikator penerimaan diri dalam diri partisipan yaitu memiliki sikap positif pada diri, mengakui dan menerima berbagai aspek atau bagian diri, termasuk kualitas baik dan buruk (Ryff & Keyes, 1995).

Selain menerima kekurangan dan kelebihan, menerima masa lalu juga termasuk indikator penerimaan diri (Ryff & Singer, 2008). Terkait dengan masa lalu, ada partisipan yang dapat menerima dan ada pula yang masih memiliki penyesalan. NU menyatakan menyesali sikapnya di masa lalu yang sering menyalahkan diri sendiri. Namun saat ini ia bersyukur lebih dapat menyayangi diri sendiri dengan tidak menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi. Berbeda dengan SA yang menyatakan bahwa ia berusaha menerima masa lalu dan menjadikannya pelajaran agar lebih baik lagi di masa depan. SA menyadari bahwa ada bagian menyenangkan dan menyedihkan di masa lalu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua partisipan dapat mengambil pelajaran dari peristiwa yang terjadi di masa lalu. Mereka menjadikan masa lalu sebagai acuan untuk menjalani kehidupan masa depan yang lebih baik. Hal ini merupakan tahapan terakhir penerimaan diri yang disebut tahap *befriending*, yaitu mengambil pelajaran dari masa

lalu dan melakukan perubahan positif (Neff & Germer, 2018). Untuk dapat menerima diri, individu melalui beberapa tahapan yaitu *resisting*, *exploring*, *tolerating*, *allowing* hingga akhirnya mencapai *befriending*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator-indikator penerimaan diri nampak dalam diri partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki fungsi psikologis penerimaan diri. Penerimaan diri memiliki kaitan erat dengan kondisi kesejahteraan psikologis individu (MacInnes, 2006). Individu yang memiliki penerimaan diri lebih fokus pada diri sendiri daripada membandingkan dirinya dengan orang lain. Membanding-bandingkan diri dengan orang lain dapat memberikan efek negatif seperti memengaruhi kesejahteraan individu (Kam & Prihadi, 2021). Terpenuhinya penerimaan diri membuat individu akan cenderung lebih bahagia (Lestiani, 2016).

Selain penerimaan diri, kemampuan untuk mencintai juga termasuk dalam komponen utama kesehatan mental (Ryff, 1989). Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan dapat menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya dengan teman dekat mereka. Namun beberapa partisipan mengalami kesulitan berhubungan dekat dengan orang tertentu karena suatu alasan. AS sulit percaya kepada perempuan karena ada trauma di masa lalu terhadap sosok perempuan dan RI sulit akrab dengan lawan jenis karena saat berada di pesantren terbiasa berinteraksi dengan sesama laki-laki saja. Partisipan juga bersedia menolong teman yang sedang mengalami kesulitan. Seperti AS yang bersedia menemani teman yang sedang kesulitan dan juga membawakan obat bagi teman yang sakit. Demikian pula RI yang menyatakan bersedia memberikan bantuan apapun selagi bisa melakukannya. Hal ini menunjukkan adanya indikator hubungan positif dengan orang lain yaitu cinta, empati, dan kasih sayang kepada orang lain (Ryff & Singer, 2008). Partisipan bersedia meluangkan waktu, memberikan bantuan baik dalam bentuk materi maupun tenaga dan juga hadir ketika teman membutuhkan.

Memahami adanya hubungan timbal balik merupakan salah satu indikator hubungan positif dengan orang lain (Ryff & Keyes, 1995). RI dan

NU menyatakan bahwa dalam hubungan pertemanan yang baik perlu adanya timbal balik positif. Sebagai contoh saat teman membutuhkan kita ada untuk mereka dan sebaliknya saat kita membutuhkan mereka ada untuk kita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan bersedia memberi kebaikan kepada orang lain baik dalam bentuk waktu, materi dan tenaga. Partisipan juga memiliki harapan adanya timbal balik positif dari orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memahami dalam sebuah hubungan perlu adanya timbal balik, ada waktunya individu harus memberi kebaikan kepada orang lain dan di waktu lain ia berhak menerima.

Menjalin hubungan positif dengan orang lain membentuk dukungan sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Dukungan sosial dapat berupa dukungan keluarga maupun dukungan teman sebaya. Dukungan keluarga berkaitan erat dengan kondisi psikologis yang positif (Prihatsanti, 2014). Selain itu hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu faktor kebahagiaan khususnya di tempat kerja (Wulandari & Widyastuti, 2014). Dukungan teman sebaya juga berkorelasi positif dengan kemampuan *coping stress* remaja (Ekasari & Yuliyana, 2012). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial terbukti dapat memediasi pengaruh resiliensi individu terhadap kondisi kesejahteraan psikologisnya (Novianti & Alfian, 2022). Beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan betapa pentingnya menjalin hubungan positif dengan orang lain baik keluarga, teman sebaya dan masyarakat.

Menurut Rogers (Ryff & Singer, 2008), orang yang berfungsi penuh memiliki lokus evaluasi internal, dimana individu tidak mencari persetujuan orang lain, tetapi mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi. Partisipan AZ menyatakan bahwa dalam mengambil sebuah keputusan ia mempertimbangkan pendapat orang tua, juga segi positif atau negatif, serta konsekuensi keputusan tersebut. Partisipan RI menyatakan bahwa pertimbangan utama baginya adalah risiko di masa depan dari keputusan yang diambil. Jika masih ragu RI memilih untuk berdiskusi dengan teman. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa partisipan dapat mengambil keputusan dengan mempertimbangkan pendapat pribadi. Namun peran orang lain baik orang tua maupun teman turut memengaruhi proses pengambilan keputusan. Budaya kolektivistik Indonesia turut memengaruhi kondisi partisipan dalam mengambil keputusan. Dalam masyarakat kolektivistik relasi sosial dan harmoni lebih penting dibandingkan pencapaian pribadi (Elfida dkk., 2021). Kebudayaan kolektivistik memiliki karakteristik adanya integrasi yang kuat antara individu dengan kelompok sepanjang rentang hidupnya khususnya keluarga (Sulastra & Handayani, 2021).

Hasil penelitian Asiyah (2013) menunjukkan bahwa pola asuh demokratis dan kepercayaan diri memengaruhi kemandirian mahasiswa. Kemandirian atau otonomi dapat dipengaruhi oleh faktor luar seperti pola asuh dan faktor dari dalam seperti kepercayaan diri individu. Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan negatif antara otonomi dalam pengambilan keputusan dengan kebimbangan karier mahasiswa (Fikry & Rizal, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki otonomi tinggi akan terhindar dari kebimbangan dalam menentukan karier di masa depan.

Partisipan AS menolak jika diminta melakukan hal yang tidak disukai, namun masih mempertimbangkan urgensi dan tujuan dari permintaan tersebut. Jika sangat penting dan tujuannya baik partisipan akan mengusahakan untuk melakukannya. Kajian literatur menekankan bahwa fungsi otonomi meliputi penentuan nasib sendiri, kemandirian, dan pengaturan perilaku dari dalam (Ryff, 1989). Partisipan dapat mandiri menentukan nasib sendiri dan mengatur perilaku dari dalam diri, namun karena adanya budaya kolektivistik, terkadang secara sukarela partisipan cenderung bersedia melakukan sesuatu yang penting dan dianggap baik untuk orang lain.

Selain dapat menentukan nasib sendiri dan mengatur perilaku dari dalam, mampu menahan tekanan sosial dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi merupakan indikator lain fungsi otonomi (Ryff & Keyes, 1995). Penilaian orang lain juga menjadi hal yang dipertimbangkan

apalagi terkait penilaian negatif. Partisipan AZ memandang penilaian negatif orang lain sebagai bahan masukan untuk diri jika penilaian itu benar, namun jika penilaian itu tidak benar AZ memilih mengabaikannya. Partisipan NU memiliki kekhawatiran pada penilaian orang lain terhadap dirinya, Sedangkan SA merasa bahwa orang lain memiliki penilaian negatif terhadap dirinya. Hasil penelitian menunjukkan beberapa partisipan ada yang merasa khawatir akan penilaian dan ekspektasi orang lain, terutama yang negatif. Hal ini kembali menegaskan bahwa budaya memengaruhi fungsi psikologis individu. Pada budaya kolektivistik seperti Indonesia, penilaian dan ekspektasi orang lain menjadi hal yang penting.

Jahoda (Ryff & Singer, 2008) mendefinisikan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya sebagai karakteristik kesehatan mental. Kendala yang dirasakan AS adalah malas belajar dan RI mengalami kendala tempat tinggal jauh dari kampus dan sulit menyesuaikan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua partisipan memiliki kendala masing-masing dalam perkuliahan. Namun partisipan dapat menerima kendala tersebut dan mengatasinya. Partisipan membuat jadwal untuk mengatur waktu antara tugas kuliah dan pekerjaan lainnya. Saat berada di tempat kurang nyaman partisipan dapat menciptakan kenyamanan untuk dirinya dengan cara pergi dari tempat itu atau mengatasi ketidaknyamanan dengan mencari solusi.

Indikator penguasaan lingkungan yang optimal adalah memiliki rasa penguasaan lingkungan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan, mengontrol berbagai aktivitas eksternal yang kompleks, memanfaatkan peluang di sekitar secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi (Ryff & Keyes, 1995). Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan penelitian memiliki indikator-indikator penguasaan lingkungan tersebut.

Partisipasi aktif dan penguasaan lingkungan merupakan komponen penting dari kerangka fungsi psikologis positif (Ryff, 1989). Kemampuan individu dalam mengelola tugas-

tugas menghasilkan pengalaman yang memuaskan bagi dirinya (Bélanger, 2019). Penguasaan lingkungan dan penerimaan diri dapat memprediksi harmoni dalam hidup (Garcia dkk., 2014). Penelitian lain menunjukkan penguasaan lingkungan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental orang dewasa dan strategi untuk meningkatkan penguasaan lingkungan penting untuk kesejahteraan psikologis mereka (Knight dkk., 2011). Selanjutnya harga diri dan penguasaan lingkungan dapat membantu mengurangi pengalaman stres (Montpetit & Tiberio, 2016). Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan penguasaan lingkungan merupakan fungsi psikologis penting yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu.

Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat, dan rasa terarah, yang semuanya berkontribusi pada perasaan bahwa hidup ini bermakna (Ryff, 1989). Hasil penelitian menunjukkan semua partisipan memiliki motivasi yang kuat dalam menghafal Alquran yaitu ingin memberikan mahkota kemuliaan untuk orang tua di akhirat. Beberapa partisipan telah memiliki cita-cita dan perencanaan untuk masa depannya, seperti NU yang ingin memiliki lembaga sosial untuk membantu anak-anak jalanan. Namun demikian ada beberapa partisipan yang masih bingung dan belum membuat perencanaan untuk masa depan. Dalam ajaran agama Islam perlu ada keseimbangan orientasi kebahagiaan, yaitu antara kesejahteraan di dunia dan kebahagiaan di akhirat (Muqit, 2019). Motivasi partisipan dalam menghafal Alquran merupakan bentuk orientasi kebahagiaan akhirat dan cita-cita merupakan bentuk orientasi kesejahteraan di dunia.

Definisi dari Jahoda (Ryff & Singer, 2008) tentang kesehatan mental memberikan penekanan eksplisit pada pentingnya keyakinan yang memberi individu tujuan dan makna dalam hidup. Sumber kekuatan partisipan dalam menjalani kehidupan ini adalah dirinya sendiri dan pihak di luar dirinya seperti Tuhan, orang tua, teman dan Alquran. Keyakinan akan adanya kehidupan akhirat memberikan kekuatan bagi partisipan untuk terus menjaga hafalannya. Selanjutnya kasih sayang pada orang-orang terdekat juga

memberikan kekuatan. Sumber kekuatan tersebut memberi keyakinan dalam diri partisipan yang memberikan mereka arah tujuan dan makna dalam kehidupan ini. Keyakinan pada Allah Swt. dan ibadah dapat memprediksi tingkat resiliensi akademik mahasiswa (Saputra dkk., 2022).

Selain memiliki rasa terarah dan memegang keyakinan yang memberi tujuan hidup, merasa adanya makna kehidupan sekarang dan masa lalu merupakan indikator dimensi tujuan hidup (Ryff & Keyes, 1995). Partisipan SA menyatakan banyak pelajaran dan hikmah yang dapat diambil dari masa lalu. Ada sisi positif dan negatif dari masa lalu tersebut yang dapat dijadikan pelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan menganggap peristiwa yang telah terjadi di masa lalu hingga saat ini merupakan suatu pelajaran untuk menjalani hidup di masa depan. Partisipan dapat menemukan makna dari setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mereka.

Menurut Nurmi (1989 dalam Beal, 2011) tiga dimensi orientasi masa depan adalah motivasi, perencanaan dan evaluasi. Motivasi adalah bentuk minat individu, perencanaan adalah bagaimana individu bermaksud untuk mewujudkan tujuan yang hendak dicapai dan evaluasi adalah penilaian sejauhmana tujuan yang diharapkan terwujud. Hasil penelitian menunjukkan semua partisipan telah memiliki motivasi tertentu untuk dicapai, namun dari segi perencanaan dan evaluasi hanya beberapa partisipan yang memilikinya. Religiusitas (Marliani, 2013) dan status identitas (Sari dkk., 2016) mahasiswa memiliki hubungan positif dengan orientasi masa depan mereka khususnya dalam area pekerjaan.

Fungsi psikologis yang optimal membutuhkan tidak hanya mencapai karakteristik sebelumnya, tetapi juga bahwa individu terus mengembangkan potensinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai pribadi (Ryff, 1989). Partisipan SA merasa dirinya saat ini lebih dewasa dan lebih bijak. Partisipan merasakan terjadi perubahan positif pada dirinya dari waktu ke waktu. Selain itu masih ada keinginan untuk terus mengembangkan potensi yang ia miliki. Pertumbuhan diri bersifat dinamis, yang melibatkan proses pengembangan potensi

individu secara terus-menerus (Ryff & Singer, 2008).

Perubahan yang terjadi pada partisipan menjadi lebih positif dan mencerminkan kedewasaan seperti lebih bijak dalam mengambil keputusan, yakni adanya pertimbangan-pertimbangan yang dipilih sebelum menampilkan suatu perilaku tertentu. Selain adanya perasaan terus berkembang dan berubah dengan cara yang mencerminkan pengetahuan dan efektif, terbuka pada hal baru merupakan indikator dimensi pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995). Partisipan AS menyatakan banyak perubahan positif yang terjadi pada dirinya dari waktu ke waktu. Sebagian besar partisipan dapat menyesuaikan diri di tempat dan suasana yang baru. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki keterbukaan pada hal baru.

Hasil penelitian Hardin dkk. (2007) menunjukkan bahwa mereka yang memiliki inisiatif pertumbuhan diri lebih tinggi mampu mencegah penderitaan dengan mempertahankan ketidaksesuaian diri yang lebih rendah. Otonomi dan keberfungsian keluarga secara simultan berperan dalam memprediksi inisiatif pertumbuhan diri individu (Anantasari & Pawitra, 2021). Persepsi individu terhadap harapan orang tua pun turut berperan dalam memprediksi inisiatif pertumbuhan diri (Palupi & Salma, 2020).

Implikasi dari penelitian ini menjelaskan bahwa kegiatan menghafal Alquran dapat memberikan pengalaman positif bagi individu. Adanya motivasi yang memberi arah dan tujuan hidup serta diperolehnya ketenangan saat membaca atau *murojaah* Alquran. Penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa mahasiswa hafiz Alquran memiliki representasi fungsi psikologis positif yang menunjukkan kesejahteraan psikologis mereka. Budaya turut berperan dalam memengaruhi kesejahteraan individu, khususnya dalam proses pengambilan keputusan. Pendapat orang terdekat khususnya orang tua dan teman menjadi hal penting bagi individu yang berada dalam budaya kolektivistik. Implikasi praktis dari studi ini adalah bagi lembaga pendidikan khususnya yang berlatar belakang Islam dapat mempertimbangkan untuk

mengembangkan program menghafal Alquran bagi para siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, data demografi partisipan yang bersifat homogen seperti usia, dan jumlah hafalan. Data demografi yang homogen membuat penelitian ini kesulitan menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis pada rentang usia lain, dan juga pada subjek dengan jumlah hafalan berbeda. Selain itu pengambilan data yang dilakukan secara daring memiliki keterbatasan dalam hal observasi kondisi sehari-hari subjek. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan kepada subjek dengan kondisi demografi yang berbeda dan penelitian dalam jangka panjang untuk melihat peran kegiatan menghafal Alquran terhadap kesejahteraan psikologis individu.

### Simpulan

Penelitian ini memberikan gambaran keenam dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Hafiz Alquran. Pertama, adanya penerimaan terhadap kelebihan, kelemahan dan masa lalu. Meskipun beberapa partisipan masih memiliki penyesalan terhadap masa lalu, namun mereka dapat mengambil pelajaran dari masa lalu. Kedua, adanya kemampuan menjalin hubungan positif secara hangat dan akrab dengan teman dekat. Meskipun ada beberapa partisipan yang mengalami kesulitan saat menyesuaikan diri dengan orang tertentu. Ketiga, adanya kemampuan mengambil keputusan sendiri, namun pertimbangan orang lain dianggap penting khususnya orang tua dan teman dekat. Keempat, adanya kemampuan mengelola aktivitas sehari-hari dan menciptakan lingkungan yang nyaman untuk diri. Kelima, adanya rasa terarah dan tujuan hidup, baik berorientasi kesejahteraan di dunia maupun kebahagiaan di akhirat. Keenam, adanya perubahan positif dari waktu ke waktu serta adanya keinginan untuk terus berkembang.

### Referensi

Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan alat ukur kesejahteraan psikologis remaja usia 12-15 tahun. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*,

- 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.24840>
- Anantasari, M. L., & Pawitra, P. (2021). Peran otonomi dan keberfungsian keluarga terhadap inisiatif pertumbuhan pribadi kaum muda di era pandemi. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(1), 7–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.23745>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Asiyah, N. (2013). Pola asuh demokratis, kepercayaan diri dan kemandirian mahasiswa baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 108–121. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.98>
- Beal, S. J. (2011). *The development of future orientation: Underpinnings and related constructs*. University of Nebraska-Lincoln.
- Bélanger, J. (2019). Using implementation intentions to change passion: The role of environmental mastery and basic psychological needs. *Motivation Science*, 5(4), 343–356. <https://doi.org/10.1037/mot0000125>
- Braun, V., & Clarke, V. (2014). Using thematic analysis in psychology. *Psychiatric Quarterly*, 0887(1), 37–41.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches (Fifth Edition)*. SAGE Publications.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stres pada remaja. *Jurnal Soul*, 5(2), 55–66.
- Elfida, D., Mansoer, W. W., Milla, M. N., & Takwin, B. (2021). Pemaknaan pengalaman bahagia pada orang islam. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 165–182. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.12496>
- Fikry, Z., & Rizal, G. L. (2018). Hubungan otonomi dalam pengambilan keputusan karir terhadap kebimbangan karir pada mahasiswa strata-1 di kota Padang. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(2), 213. <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i2.102217>
- 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, (e259). <https://doi.org/10.7717/peerj.259>
- Hamidah, T., & Gamal, H. (2019). Hubungan religiusitas dengan psychological well-being pada anggota satpamwal denma mabes TNI. *Ikraith-Humaniora*, 3(2), 139–146.
- Hardin, E. E., Weigold, I. K., Robitschek, C., & Nixon, A. E. (2007). Self-discrepancy and distress: The role of personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 86–92. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.86>
- Hasanah, W. (2021, Juni 24). *10 perguruan tinggi ini menerima mahasiswa baru lewat jalur hafidz alquran*. tempo.co. <https://tekno.tempo.co/read/1476219/10-perguruan-tinggi-ini-menerima-mahasiswa-baru-lewat-jalur-hafidz-al-quran>
- Howitt, D. (2016). *Introduction to qualitative methods in psychology (Third Edition)*. Pearson Education Limited.
- Kam, S.-Y., & Prihadi, K. D. (2021). Why students tend to compare themselves with each other? The role of mattering and unconditional self-acceptance. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 10(2), 441. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i2.21238>
- Knight, T., Davison, T. E., McCabe, M. P., & Mellor, D. (2011). Environmental mastery and depression in older adults in residential care. *Ageing & Society*, 31(5), 870–884. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1000142X>
- Lestiani, I. (2016). Hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 109–119.
- MacInnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483–489. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x>

- Marliani, R. (2013). Hubungan antara religiusitas dengan orientasi masa depan bidang pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 130–137. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v9i2.175>
- Masduki, Y. (2018). Implikasi psikologis bagi penghafal alquran. *Medina-Te*, 18(1), 18–35. <https://doi.org/10.19109/medinate.v14i1.2362>
- Montpetit, M. A., & Tiberio, S. S. (2016). Probing resilience: Daily environmental mastery, self-esteem, and stress appraisal. *The International Journal of Aging and Human Development*. <https://doi.org/10.1177/0091415016655162>
- Mukhabibah, W., Ninin, R. H., & Joeifiani, P. (2017). Kesejahteraan spiritual pada mahasiswa penghafal alquran. *Jurnal Studia Insania*, 5(2), 199. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1508>
- Muqit, H. A. (2019). Pendidikan agama, antara kesejahteraan duniawi dan kebahagiaan ukhrawi. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.31102/alulum.6.1.2019.1-10>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. The Guilford Press.
- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31020>
- Palupi, N., & Salma. (2020). Persepsi terhadap harapan orangtua sebagai prediktor inisiatif pertumbuhan diri pada mahasiswa generasi z. *Jurnal Empati*, 9(4), 327–335. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28963>
- Prihatsanti, U. (2014). Dukungan keluarga dan modal psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 196–201. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.196-201>
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal alquran. *Psikologika*, 17(1). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art3>
- Ramadhan, Y. A. (2019). Kesejahteraan psikologis penghafal alquran penyandang tunanetra. *Jurnal Ilmiah Sosial, Hukum, Budaya*, 20(1), 36–57. <https://doi.org/10.31293/ddk.v40i1.4337>
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty first century. Dalam R. Žukauskiene (Ed.) *Emerging adulthood in a European context* (hal. 17–30). Routledge.
- Romziana, L., Wilandari, W., Aisih, L. A., Nasihah, R. A., Sholeha, I., Haslinda, H., Jamilah, N., & Rahmah, K. (2021). Pelatihan mudah menghafal alquran dengan metode tkrar, murajaah & tasmi' bagi siswi kelas XI IPA tahfidz Madrasah Aliyah Nurul Jadid. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 5(1), 161–167.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saputra, A. M., Faruqi, A., & Kurniawan, I. N. (2022). Tawakal kepada allah memprediksi resiliensi akademik pada pembelajaran online. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15832>
- Sari, N., Tarsono, T., & Kurniadewi, E. (2016). Pengaruh status identitas terhadap orientasi masa depan area pekerjaan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 121–138. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.764>



- Sulastra, M. C., & Handayani, V. (2021). Gambaran independent dan interdependent self-construal pada mahasiswa Indonesia. *Humanitas*, 5(2), 115–132.
- Toyibah, S. A., Sulianti, A., & Tahrir. (2017). Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penghafal alquran. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 191–204.
- Trianto, H. S., Soetjningsih, C. H., & Setiawan, A. (2020). Faktor pembentuk kesejahteraan psikologis pada milenial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i2.2731>
- Ulfiah, & Tarsono. (2017). Pengaruh tahfidz qur'an terhadap psychological well being pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *At-Tajdid: Jurnal Ilmu Tarbiyah*, 6(2), 169–195.
- Wafa, S., & Soedarmadi, Y. N. (2021). Subjective well being pada generasi z santri PTYQ remaja Kudus. *Proyeksi*, 16(2), 183–197. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.16.2.183-197>
- Wulandari, S., & Widyastuti, A. (2014). Faktor-faktor kebahagiaan di tempat kerja. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 49–60. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v10i1.1178>
- Yoga, C. (2020, Februari 23). *Jumlah penghafal al qur'an di Indonesia terus bertambah*. [beritamagelang.id](http://beritamagelang.id). <http://beritamagelang.id/jumlah-penghafal-al-quran-di-indonesia-terus-bertambah>

Halaman ini sengaja dibiarkan kosong