

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi ideal yang diharapkan dimiliki oleh setiap individu, termasuk mahasiswa, dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang yang mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya. Mereka juga mampu menjalin hubungan hangat dengan orang lain dan mandiri dalam mengambil keputusan. Selain itu, mereka mampu mengelola lingkungan secara efektif, memiliki arah hidup yang jelas, serta terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik (Ryff, 1989).

Kondisi ideal mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik tercermin dari kemampuan mereka dalam mengelola stres akademik, membangun relasi sosial yang sehat dengan dosen dan teman sebaya, serta mempertahankan motivasi belajar yang stabil sepanjang masa studi. Mahasiswa yang sejahtera secara psikologis cenderung lebih resilien dalam menghadapi kegagalan akademik, lebih mampu mengatur waktu antara kuliah, organisasi, dan kehidupan pribadi, serta memiliki perspektif positif terhadap masa depan mereka. Penelitian terkini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berkorelasi positif dengan keterlibatan akademik (*academic engagement*) dan *academic buoyancy*, yaitu kemampuan mahasiswa untuk bertahan menghadapi tantangan akademik sehari-hari (Granziera et al., 2024). Suharsono & Fatimah (2024) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa psikologi di Indonesia juga menemukan bahwa *academic buoyancy* berperan sebagai mediator yang signifikan antara pola pikir berkembang (*growth mindset*) dengan kesejahteraan psikologis dan keterlibatan akademik. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis bukan sekadar kondisi menyenangkan semata, melainkan variabel kunci yang menentukan keberhasilan akademik dan perkembangan

personal mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi (Suharsono & Fatimah, 2024).

Keenam dimensi dalam model Ryff saling terkait dan membentuk keberfungsian psikologis yang utuh. Dimensi pertama, penerimaan diri (*self-acceptance*), merujuk pada sikap positif terhadap diri sendiri, termasuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dimensi kedua, hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), ditandai dengan kemampuan menjalin hubungan yang hangat, saling percaya, dan empati. Dimensi ketiga, otonomi (*autonomy*), mencerminkan kemandirian dalam mengambil keputusan dan kebebasan dari tekanan sosial yang berlebihan. Dimensi keempat, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), adalah kemampuan mengelola lingkungan dan tuntutan kehidupan sehari-hari secara efektif. Dimensi kelima, tujuan hidup (*purpose in life*), merupakan keyakinan bahwa hidup memiliki makna, arah, dan tujuan yang jelas. Dimensi keenam, pertumbuhan pribadi (*personal growth*), adalah perasaan terus berkembang, belajar hal baru, dan menyadari potensi diri yang terus meningkat. Individu yang memiliki skor tinggi pada keenam dimensi ini cenderung lebih resilien dan mampu berfungsi secara optimal dalam berbagai situasi kehidupan (Ryff, 2023).

Dalam konteks mahasiswa, kesejahteraan psikologis menjadi fondasi penting karena masa perkuliahan merupakan periode kritis dalam perkembangan individu. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan baru, seperti sistem pembelajaran yang berbeda dari sekolah menengah, kemandirian psikologis yang belum sepenuhnya terbentuk, serta tekanan sosial dari lingkungan pertemanan dan keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baru. Mereka juga cenderung memiliki motivasi belajar yang stabil dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kegagalan akademik. Selain itu, kesejahteraan psikologis yang baik berkorelasi positif dengan kemampuan membangun relasi sosial yang sehat dengan dosen dan teman sebaya. Mahasiswa yang sejahtera secara psikologis juga lebih mampu mengatur waktu antara kuliah, organisasi, dan kehidupan pribadi. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis bukan sekadar

kondisi menyenangkan semata, melainkan variabel kunci yang menentukan keberhasilan akademik dan perkembangan personal mahasiswa. Hal ini ditegaskan oleh penelitian yang menemukan bahwa kesejahteraan psikologis berkorelasi positif dengan keterlibatan akademik dan ketahanan akademik (*academic buoyancy*) mahasiswa (Widyastuti & Hartini, 2024).

Berbagai penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa masalah kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa menjadi isu global yang memprihatinkan. Studi lintas negara yang dilakukan oleh American College Health Association (2024) menemukan bahwa lebih dari 60% mahasiswa di negara maju melaporkan mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam setahun terakhir. Survei yang melibatkan puluhan ribu mahasiswa dari berbagai universitas di Amerika Serikat ini menunjukkan tren peningkatan masalah kesehatan mental dari tahun ke tahun. Kecemasan dan depresi menjadi keluhan paling umum, dengan sekitar 40% mahasiswa melaporkan merasa sangat cemas hampir setiap hari. Gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan putus asa juga sering dilaporkan sebagai gejala yang menyertai. Data ini mengindikasikan bahwa masalah kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak bisa dianggap remeh. Dampaknya tidak hanya pada kesehatan mental, tetapi juga pada performa akademik dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, intervensi yang tepat dan berbasis bukti sangat diperlukan untuk mengatasi masalah ini (American College Health Association, 2024).

Di Asia Tenggara, tren masalah kesejahteraan psikologis mahasiswa juga ditemukan serupa bahkan cenderung lebih tinggi karena faktor budaya dan tekanan akademik. Tingkat stres akademik yang tinggi disebabkan oleh persaingan ketat antar mahasiswa untuk mendapatkan nilai terbaik dan mempertahankan beasiswa. Tuntutan nilai yang sempurna seringkali berasal dari ekspektasi orang tua yang berlebihan terhadap prestasi anak mereka. Di negara-negara seperti Vietnam, Thailand, Malaysia, dan Indonesia, mahasiswa juga menghadapi tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan setelah lulus di tengah persaingan pasar kerja yang semakin sulit. Penelitian longitudinal di Vietnam menemukan bahwa faktor keluarga, gaya hidup, dan akademik secara signifikan memengaruhi tingkat stres

mahasiswa selama tiga tahun berturut-turut. Tekanan untuk sukses secara ekonomi dan sosial seringkali membuat mahasiswa mengabaikan kesehatan mental mereka sendiri. Akibatnya, banyak mahasiswa yang mengalami *burnout*, kelelahan emosional, dan kehilangan motivasi belajar. Kondisi ini diperparah dengan masih kurangnya layanan kesehatan mental yang terjangkau dan mudah diakses di lingkungan kampus (Tran et al., 2024).

Secara spesifik di Indonesia, hasil penelitian *cross-sectional* terbaru mengungkapkan data yang mengkhawatirkan tentang tingkat stres mahasiswa. Penelitian yang dipublikasikan di CORE (2024) melaporkan bahwa tingkat stres mahasiswa Indonesia berada pada kategori normal (54,6%), ringan (17,3%), sedang (17,3%), berat (8,4%), dan sangat berat (2,4%). Artinya, hampir separuh populasi mahasiswa yaitu 45,4% mengalami stres pada tingkat ringan hingga sangat berat yang berpotensi mengganggu proses belajar dan pencapaian akademik mereka. Data ini menunjukkan bahwa masalah stres bukan hanya dialami oleh segelintir mahasiswa, melainkan sudah menjadi fenomena massal di perguruan tinggi Indonesia. Penelitian terhadap 523 mahasiswa Indonesia menambahkan bahwa kecemasan akademik menjadi masalah signifikan yang berkorelasi negatif dengan dukungan sosial dan religiusitas. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial dan religiusitas yang rendah cenderung memiliki kecemasan akademik yang lebih tinggi. Dengan demikian, masalah kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia sudah pada tahap yang memerlukan intervensi serius dari berbagai pihak (Nashori et al., 2025).

Berdasarkan wawancara pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Oktober 2025 terhadap tiga orang mahasiswa penerima Beasiswa Rubin.id, ditemukan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis masing-masing narasumber bervariasi. Narasumber A (20 tahun, perempuan) mengungkapkan perasaan bahagia dan puas setelah mengikuti program pembinaan yang diselenggarakan Rubin.id. Ia menuturkan bahwa selama mengikuti program, ia tidak merasakan tekanan yang membuat stres karena lingkungan internal sesama penerima beasiswa saling mendukung dan memotivasi. Narasumber A merasa bahwa kehadiran teman-teman seperjuangan dalam beasiswa membuatnya lebih nyaman dan betah menjalani

perkuliahan. Ia juga mengaku bahwa program pembinaan yang rutin diadakan memberinya semangat baru untuk terus belajar dan berprestasi. Selain itu, ia merasa lebih percaya diri karena mendapatkan bimbingan dari mentor yang peduli dengan perkembangan dirinya. Narasumber A juga menyatakan bahwa ia tidak pernah merasa sendiri dalam menghadapi kesulitan selama perkuliahan. Hal ini sejalan dengan temuan yang menyebutkan bahwa individu akan merasakan suasana hati yang positif setelah berpartisipasi dalam aktivitas sosial, yang menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup (Wulandari et al., 2024).

Narasumber B (21 tahun, Perempuan) yang berperan sebagai koordinator kelompok dalam program Beasiswa Rubin.id mengaku memiliki pengalaman yang berbeda dengan narasumber A. Ia mengungkapkan bahwa tanggung jawab sebagai koordinator membuatnya harus lebih ekstra dalam mengatur waktu antara kuliah, kegiatan organisasi, dan program pembinaan. Meskipun terasa berat, ia mengaku mampu mengelola tanggung jawab tersebut dengan baik karena mendapat dukungan dari tim dan mentor. Ia juga merasakan manfaat dari program pembinaan, terutama dalam hal pengembangan *soft skill* seperti kepemimpinan dan komunikasi. Namun demikian, ia mengakui bahwa kadang ia merasakan tekanan saat harus membagi tugas secara adil kepada anggota kelompoknya. Ia juga pernah mengalami kelelahan fisik dan mental ketika jadwal kuliah padat bersamaan dengan tenggat pelaporan program beasiswa. Meskipun demikian, secara keseluruhan ia merasa kesejahteraan psikologisnya masih dalam kategori sedang dan cenderung stabil. Penelitian menunjukkan bahwa memiliki tanggung jawab kepemimpinan dapat menjadi pedang bermata dua, di satu sisi meningkatkan rasa bermakna namun di sisi lain meningkatkan tekanan, sehingga diperlukan strategi koping yang efektif (Nielsen et al., 2017).

Berbeda dengan dua narasumber sebelumnya, narasumber C (20 tahun, perempuan) mengungkapkan bahwa ia justru sering merasakan stres akibat tuntutan program beasiswa yang cukup berat. Ia mengaku kesulitan menyeimbangkan antara kewajiban akademik di kampus, kegiatan pembinaan dari Rubin.id, dan kehidupan pribadinya. Narasumber C menyatakan bahwa ia sering merasa tertekan karena

harus mempertahankan IPK minimal sebagai syarat kelulusan beasiswa, sementara tugas kuliah semakin menumpuk. Ia juga mengeluhkan bahwa jadwal kegiatan pembinaan yang padat sering berbenturan dengan jadwal kuliah atau ujian. Akibatnya, ia merasa kelelahan baik secara fisik maupun mental, dan kadang kehilangan motivasi untuk belajar. Ia juga mengungkapkan bahwa ia jarang memiliki waktu untuk diri sendiri karena semua waktu terisi dengan kegiatan akademik dan non-akademik. Narasumber C menyatakan bahwa ia pernah merasa ingin mengundurkan diri dari program beasiswa karena tekanan yang dirasakannya. Kondisi ini mengonfirmasi temuan bahwa mahasiswa penerima beasiswa menghadapi tekanan unik terkait tuntutan mempertahankan prestasi akademik, yang jika tidak dikelola dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mereka (Rahmadia et al., 2025).

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, dan spiritualitas. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial, kondisi ekonomi, lingkungan kampus, dan hubungan dengan keluarga. Di antara berbagai faktor tersebut, spiritualitas telah terbukti secara konsisten menjadi prediktor signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, terutama pada populasi masyarakat religius seperti di Indonesia. Penelitian terhadap mahasiswa Muslim di Indonesia menunjukkan bahwa spiritualitas Islam berperan penting dalam membentuk ketahanan mental dan kemampuan mengatasi stres. Spiritualitas memberikan kerangka makna dalam hidup yang membantu individu memaknai pengalaman positif maupun negatif. Individu dengan spiritualitas tinggi cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif karena mereka menyerahkan hasil akhir kepada Tuhan setelah berusaha maksimal. Dengan demikian, spiritualitas bukan hanya berkaitan dengan ritual keagamaan, tetapi juga dengan kesejahteraan psikologis individu secara menyeluruh (Susanti et al., 2025).

Dalam Islam, salah satu bentuk spiritualitas yang mendalam adalah konsep *Muraqabah*, yaitu kesadaran batin yang kontinu bahwa Allah senantiasa mengawasi seluruh dimensi diri manusia. *Muraqabah* mencakup kesadaran bahwa Allah mengetahui pikiran, perasaan, niat, dan tindakan seseorang, baik yang tampak

maupun yang tersembunyi. Konsep ini diajarkan secara komprehensif oleh Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, khususnya dalam bagian tentang *maqām al-Muraqabah* (tingkatan spiritual *Muraqabah*) (Al-Ghazali, 2011: 305-310). Al-Ghazali menjelaskan bahwa *Muraqabah* adalah kondisi batin seorang hamba yang senantiasa merasakan kehadiran dan pengawasan Allah dalam setiap aspek kehidupannya. Seseorang yang mencapai *maqam Muraqabah* akan hidup dengan kesadaran penuh (*mindfulness*) yang dihubungkan dengan dimensi transendental. Kesadaran ini mendorong individu untuk senantiasa introspeksi diri (*muhasabah*) sebelum perbuatan dilakukan, saat melakukannya, dan setelah melakukannya. *Muraqabah* juga mengajarkan bahwa tidak ada satu pun gerak-gerik manusia yang luput dari pengawasan Ilahi. Karena itulah, *Muraqabah* diprediksi memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim (Masruroh et al., 2025).

Wawancara pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga menggali pengalaman ketiga mahasiswa terkait kesadaran *Muraqabah* (rasa diawasi oleh Allah) dalam kehidupan sehari-hari. Narasumber A (20 tahun) mengungkapkan bahwa ia sering merasakan kehadiran Allah dalam setiap aktivitasnya, termasuk saat mengikuti kegiatan perkuliahan maupun program pembinaan Rubin.id. Ia menuturkan bahwa kesadaran ini membuatnya lebih berhati-hati dalam bertindak, karena ia yakin setiap perbuatannya akan dimintai pertanggungjawaban. Selain itu, ia merasa lebih tenang karena tidak merasa sendiri dalam menjalani kehidupan, karena Allah selalu bersamanya. Narasumber A juga mengaku bahwa kesadaran *Muraqabah* membuatnya lebih mudah bersyukur atas nikmat yang diterima, termasuk beasiswa yang ia dapatkan. Saat menghadapi masalah, ia menjadi lebih sabar karena meyakini bahwa Allah tidak akan memberikan ujian di luar batas kemampuannya. Ia juga rutin melakukan muhasabah (introspeksi diri) setiap malam sebelum tidur untuk mengevaluasi perilakunya sepanjang hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa praktik *Muraqabah* yang dilakukan secara terstruktur mampu meningkatkan kontrol diri, kesadaran spiritual, serta mengurangi perilaku adiktif pada remaja (Harianti et al., 2022).

Narasumber B (21 tahun) sebagai koordinator kelompok mengaku bahwa kesadaran akan pengawasan Allah semakin kuat sejak diberikan tanggung jawab sebagai koordinator. Ia merasakan bahwa tanggung jawab tersebut menuntutnya untuk bersikap jujur dan adil, terutama saat membagi tugas atau mengambil keputusan yang menyangkut kepentingan banyak orang. Ia menuturkan bahwa program pembinaan di Rubin.id, khususnya kajian tentang akhlak dan tasawuf, membantunya memahami konsep *Muraqabah* secara lebih konkret dan aplikatif. Ia juga rutin melakukan muhasabah setiap malam untuk mengevaluasi perilakunya, termasuk apakah ia sudah berlaku adil kepada anggota kelompoknya.

Narasumber B mengaku bahwa kesadaran *Muraqabah* membantunya untuk tidak menyalahgunakan wewenang sebagai koordinator. Ia juga merasa lebih tenang dalam mengambil keputusan karena ia berusaha untuk selalu mencari ridha Allah, bukan sekadar pujian dari manusia. Namun demikian, ia mengakui bahwa di saat-saat sibuk, kesadaran tersebut kadang melemah karena fokusnya terbagi dengan berbagai urusan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesadaran *Muraqabah* yang tinggi cenderung lebih disiplin dalam belajar, lebih tahan terhadap godaan untuk menunda pekerjaan, dan lebih termotivasi oleh nilai-nilai internal daripada oleh tekanan eksternal (Syafii et al., 2025).

Berbeda dengan dua narasumber sebelumnya, narasumber C (20 tahun) mengungkapkan bahwa ia masih kesulitan menghadirkan kesadaran *Muraqabah* secara konsisten dalam kesehariannya. Ia sering lupa untuk selalu ingat Allah, terutama saat sibuk kuliah atau banyak tugas yang harus diselesaikan. Ia mengaku bahwa ibadah wajib seperti shalat lima waktu kadang terabaikan atau dikerjakan di akhir waktu karena kesibukan. Meskipun telah mengikuti program pembinaan Rubin.id, ia merasa materi yang disampaikan masih terlalu teoretis dan belum memberikan panduan praktis tentang implementasi *Muraqabah* dalam kehidupan sehari-hari yang penuh tekanan. Ia juga mengungkapkan bahwa tekanan selama menjalankan program beasiswa sering membuatnya stres, dan ia kesulitan menemukan ketenangan batin karena kesadaran spiritualnya belum kuat. Ia merasa bahwa hubungannya dengan Allah masih terasa jauh, sehingga ia tidak memiliki pegangan yang kokoh saat menghadapi masalah. Narasumber C menyatakan keinginannya

untuk belajar lebih dalam tentang spiritualitas, tetapi ia tidak tahu harus mulai dari mana. Kondisi seperti ini mencerminkan apa yang Ryff (1989) gambarkan sebagai rendahnya dimensi tujuan hidup (*purpose in life*) ketika individu kehilangan koneksi spiritual, yang dapat memicu kecemasan eksistensial dan berbagai tekanan psikologis lainnya.

Berdasarkan kondisi empiris yang ditemui di lapangan, khususnya pada mahasiswa penerima Beasiswa Rubin.id, terdapat subjek yang menampilkan kesejahteraan psikologis yang baik, sedang, dan kurang baik. Narasumber A dan B menunjukkan kesejahteraan psikologis yang cenderung positif hingga sedang dengan dukungan lingkungan internal yang kuat dan kesadaran spiritual yang cukup baik. Sebaliknya, narasumber C menunjukkan kesejahteraan psikologis yang kurang baik, ditandai dengan stres, tekanan, dan kesulitan menyeimbangkan tuntutan program. Pola yang menarik adalah bahwa narasumber A dan B yang memiliki tingkat *Muraqabah* yang cukup tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sementara itu, narasumber C dengan tingkat *Muraqabah* yang rendah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik. Fenomena ini mengindikasikan adanya dugaan awal bahwa *Muraqabah* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, meskipun masih diperlukan pembuktian secara empiris melalui penelitian yang lebih luas. Penelitian tentang hubungan *Muraqabah* dengan kesejahteraan psikologis dalam konteks mahasiswa penerima beasiswa dengan sistem pembinaan spiritual yang terstruktur masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui secara pasti apakah dugaan tersebut terbukti secara empiris melalui penelitian kuantitatif yang melibatkan seluruh mahasiswa penerima Beasiswa Rubin.id.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat *Muraqabah* pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Rubin.id?
2. Bagaimana gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Rubin.id?

3. Bagaimana hubungan antara *Muraqabah* dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Rubin.id?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat *Muraqabah* pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Rubin.id.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Rubin.id.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *Muraqabah* dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Rubin.id.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan wawasan baik secara teoritis maupun praktis. Berikut ini adalah beberapa manfaat yang diharapkan dapat diperoleh:

1. Manfaat teoritis:
 - a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya dalam kajian akhlak dan psikologi spiritual yang berkaitan dengan konsep *Muraqabah* serta hubungannya dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya integrasi antara konsep tasawuf klasik dan teori psikologi modern dalam memahami dinamika kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam konteks pembinaan spiritual berbasis keislaman.
 - b. Menjadi referensi ilmiah untuk mendorong penelitian lebih lanjut dengan cakupan yang lebih luas dan mendalam mengenai hubungan antara *Muraqabah* dan *psychological well-being*, baik pada mahasiswa maupun populasi lainnya. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkaya khazanah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi terkait hubungan antara spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis dalam berbagai konteks sosial dan pendidikan.

2. Manfaat praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa penerima Beasiswa Rubin.id untuk mengetahui gambaran tingkat *Muraqabah* dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang mereka miliki, sehingga dapat menjadi bahan refleksi dalam pengembangan diri secara spiritual dan psikologis.
- b. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola Beasiswa Rubin.id dalam merancang atau mengembangkan program pembinaan spiritual yang lebih efektif dan terarah guna meningkatkan *Muraqabah* serta mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa.

E. Kerangka Berpikir

Imam Al-Ghazali dalam *Ihyā'Ulūm al-Dīn* menjelaskan bahwa *Muraqabah* adalah kondisi batin hamba yang senantiasa merasakan kehadiran dan pengawasan Allah dalam setiap aspek kehidupannya. *Muraqabah* dalam penelitian ini diuraikan menjadi empat dimensi utama, yaitu: (1) keyakinan (*al-yakin*) bahwa Allah selalu mengawasi setiap gerak-gerik hamba (2) kesadaran hati (*al-wa'yu al qalbi*) sebagai perasaan mendalam akan kehadiran Ilahi (3) pengendalian diri (*al-dhabth*) untuk menahan hawa nafsu dan perilaku menyimpang serta (4) kesinambungan (*al-istimrariyyah*) yaitu konsistensi dalam mempertahankan kesadaran tersebut sepanjang waktu (Al-Ghazali, 2011: 413).

Muraqabah tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga merambah ke ranah psikologis (ketenangan batin, berkurangnya kecemasan), perilaku (kejujuran, amanah, tanggung jawab), dan transendental (peningkatan hubungan vertikal dengan Allah). Dengan demikian, *Muraqabah* menjadi fondasi bagi terbentuknya *psychological well-being* yang optimal. Keempat dampak *Muraqabah* tersebut tidak berdiri sendiri-sendiri, melainkan saling menguatkan dalam sebuah sistem kesadaran yang holistik. Dampak spiritual memberikan landasan makna dan tujuan hidup yang transenden, sehingga mahasiswa tidak mudah terjebak dalam keputusan saat menghadapi tekanan akademik. Dampak psikologis menciptakan ketahanan mental (*resilience*) yang membuat individu mampu mengelola stres,

kecemasan, dan rasa takut gagal secara lebih adaptif. Dampak perilaku mewujudkan dalam tindakan nyata seperti disiplin belajar, pengelolaan waktu yang baik, serta perilaku jujur dan amanah dalam menjalankan amanah beasiswa. Sementara itu, dampak transendental memperkuat keyakinan bahwa segala usaha dan hasil akhirnya bergantung pada Allah, sehingga mahasiswa terhindar dari sifat sombong saat berhasil dan tidak larut dalam keputusan saat menghadapi kegagalan. Integrasi keempat ranah dampak inilah yang kemudian menjadi jembatan teoretis yang menghubungkan praktik *Muraqabah* dengan terwujudnya *psychological well-being* yang seimbang dan berkelanjutan (Nurhakim & Rahman, 2025).

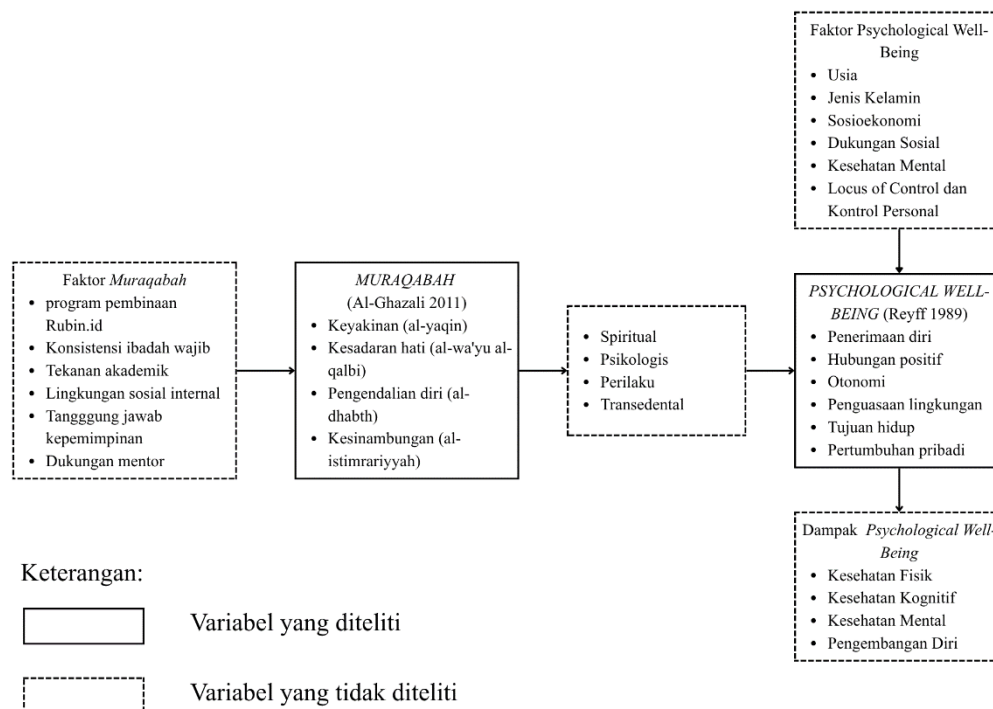
Carol Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kemampuan individu berfungsi secara positif dalam menghadapi tantangan hidup, meliputi enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi ini tidak berdiri sendiri-sendiri, melainkan saling terkait satu sama lain. Seseorang yang mampu menerima dirinya apa adanya cenderung lebih mudah membangun hubungan positif dengan lingkungan sekitarnya. Demikian pula individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas akan lebih terdorong untuk mengupayakan pertumbuhan pribadi secara berkelanjutan. Otonomi atau kemandirian juga berperan penting dalam penguasaan lingkungan, karena individu yang tidak mudah terpengaruh oleh penilaian eksternal akan lebih mampu menciptakan kondisi hidup yang sesuai dengan nilai-nilai yang diyakininya. Dengan demikian, *psychological well-being* bukan sekadar ketiadaan rasa cemas atau depresi, melainkan kondisi positif yang aktif di mana individu berfungsi secara optimal, memiliki makna hidup, serta mampu mengembangkan potensi dirinya secara utuh (Ryff, 1989).

Mahasiswa penerima Beasiswa Rubin.id berada dalam dinamika yang dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual, antara lain: program pembinaan Rubin.id (kajian rutin dan pendampingan spiritual), konsistensi ibadah wajib, tekanan akademik (target IPK), lingkungan sosial internal (teman sebaya dalam program beasiswa), tanggung jawab kepemimpinan (misalnya dalam organisasi kampus atau komunitas), serta dukungan mentor. Faktor-faktor ini memengaruhi

bagaimana *Muraqabah* dihayati dan bagaimana *psychological well-being* terbentuk, namun dalam penelitian ini keenam faktor kontekstual tersebut tidak diteliti secara langsung (ditempatkan sebagai variabel di luar fokus utama) (Muhammad Fajar, 2023).

Secara teoretis, *Muraqabah* memiliki keterkaitan erat dengan seluruh dimensi *psychological well-being*. Keyakinan akan pengawasan Allah memperkuat otonomi, karena individu tidak mudah terpengaruh penilaian sosial. Kesadaran hati mendorong penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain. Pengendalian diri membantu penguasaan lingkungan melalui keseimbangan usaha dan tawakal. Kesenambungan *Muraqabah* memberikan landasan bagi tujuan hidup yang bermakna serta pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan (Sadiq & Ahmad, 2026).

Dalam konteks mahasiswa penerima Beasiswa Rubin.id, dinamika kehidupan mereka tidak terlepas dari berbagai situasi yang mewarnai keseharian, seperti program pembinaan yang diikuti, konsistensi dalam menjalankan ibadah wajib, tekanan akademik yang berasal dari tuntutan mempertahankan prestasi, lingkungan sosial internal antar sesama penerima beasiswa, tanggung jawab kepemimpinan yang mungkin diemban, serta dukungan dari para mentor. Semua situasi tersebut turut memengaruhi bagaimana *Muraqabah* dihayati dan bagaimana *psychological well-being* berkembang. Meskipun demikian, secara teoretis, *Muraqabah* tetap memiliki keterkaitan langsung dengan seluruh dimensi *psychological well-being*. Keyakinan akan pengawasan Allah memperkuat otonomi individu dalam bertindak tanpa terpengaruh tekanan sosial. Kesadaran hati mendorong penerimaan diri yang tulus serta kemampuan menjalin hubungan positif dengan sesama. Pengendalian diri membantu seseorang menguasai lingkungannya melalui keseimbangan antara usaha sungguh-sungguh dan sikap tawakal. Sementara kesinambungan *Muraqabah* memberikan landasan kokoh bagi terbentuknya tujuan hidup yang bermakna serta mendorong pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini berasumsi bahwa terdapat hubungan positif antara *Muraqabah* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa penerima Beasiswa Rubin.id.



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berpikir yang telah dipaparkan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini adalah *Muraqabah* berhubungan dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa penerima Beasiswa Rubin.id.

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara *Muraqabah* dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) pada mahasiswa.

H_1 : Terdapat hubungan antara *Muraqabah* dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) pada mahasiswa.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam penulisan, sangat penting untuk membedakan antara penulisan yang akan dilakukan dan penulisan yang telah dilakukan. Perbedaan inilah yang membedakan antara penulisan yang telah dilakukan dengan penulisan yang akan dilakukan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Khairul Azhar Shukor, Juhari Safar, Ahmad Faizuddin Mohd Noor, Kamarul Azmi Jasmi, Muhammad Ikhlas Abdul

Razak, Mohd Fauzi Abdul Rahman, Puad Hassan, Nor Khamsah Khalid, dan Mohd Khairul Anuar Basir dengan judul "*The Impact of Implementing Imam al-Ghazali's Perception on Self-monitoring (Muraqabah) on the Development of Healthy Emotions among Marine Students during the Pre-Sea Training*" pada tahun 2019 terbit dalam *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain cross-sectional pada 376 mahasiswa jurusan kelautan yang menjalani pelatihan pra-pelayaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara implementasi *Muraqabah* menurut perspektif Imam Al-Ghazali dengan perkembangan emosi sehat pada mahasiswa kelautan. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *Muraqabah* dan emosi sehat ($r_s = 0,459$, $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi tingkat *Muraqabah* mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat emosi sehat mereka. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu implementasi *Muraqabah* sebelum mahasiswa menjalankan strategi untuk berhasil dapat meningkatkan perkembangan emosi sehat setelah mereka kembali dari pelatihan pra-pelayaran.

Persamaan penelitian sekarang dengan penelitian sebelumnya terdapat dalam dua hal, yaitu sama-sama membahas topik tentang *Muraqabah* menurut Al-Ghazali dan sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Sedangkan titik perbedaan terdapat dalam dua hal, yaitu pada variabel dependen (penelitian sebelumnya menggunakan *healthy emotions*, sedangkan penelitian sekarang menggunakan *psychological well-being*) dan pada subjek penelitian (penelitian sebelumnya dilakukan pada mahasiswa kelautan yang menjalani pelatihan pra-pelayaran, sedangkan penelitian sekarang dilakukan pada mahasiswa penerima Beasiswa Rubin.id).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syamsul Arifin dengan judul "*Holistic Happiness: Integrating Happiness Based on Risalah Thariqah and the Authentic Happiness Theory*" pada tahun 2025 terbit dalam *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf IAIN Kudus*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode hermeneutika dan analisis teks (*library research*) untuk mengintegrasikan konsep kebahagiaan dalam Risalah Thariqah (yang memuat konsep *Muraqabah*,

tawakal, dan syukur) dengan teori *Authentic Happiness* dari Martin Seligman. Penelitian ini bertujuan untuk membangun konsep kebahagiaan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual Islam dan psikologi positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Muraqabah* berintegrasi dengan *pleasant life* (kehidupan yang menyenangkan), tawakal berintegrasi dengan *meaningful life* (kehidupan bermakna), dan syukur berintegrasi dengan *engaged life* (kehidupan yang terlibat), sehingga membentuk kebahagiaan yang lebih dalam dan berkelanjutan. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu integrasi antara konsep tasawuf (termasuk *Muraqabah*) dan psikologi positif menawarkan solusi berbasis spiritualitas untuk membangun kesejahteraan psikologis yang holistik.

Persamaan penelitian sekarang dengan penelitian sebelumnya terdapat dalam dua hal, yaitu sama-sama membahas topik tentang *Muraqabah* dan sama-sama berupaya menghubungkan *Muraqabah* dengan konsep kesejahteraan psikologis. Sedangkan titik perbedaan terdapat dalam dua hal, yaitu pada pendekatan penelitian (penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kualitatif *library research*, sedangkan penelitian sekarang menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional) dan pada subjek penelitian (penelitian sebelumnya bersifat konseptual tanpa subjek, sedangkan penelitian sekarang dilakukan pada mahasiswa penerima Beasiswa Rubin.id).

Berdasarkan pemaparan penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa penelitian mengenai aspek keagamaan dan *Muraqabah* telah banyak dilakukan serta terbukti memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis individu. Namun penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan *Muraqabah* dengan kesejahteraan psikologis dalam konteks mahasiswa penerima beasiswa dengan sistem pembinaan spiritual yang terstruktur masih terbatas. Penelitian ini tidak hanya melanjutkan penelitian sebelumnya, tetapi mengembangkan kajian dengan memfokuskan pada *Muraqabah* sebagai bentuk kesadaran spiritual dalam perspektif tasawuf serta hubungannya dengan *psychological well-being*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan kajian tasawuf psikoterapi, khususnya dalam memahami peran *Muraqabah* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.