

ABSTRAK

Akbar Kamal Mubarak (1221040005), 2026 : Dinamika Penghayatan Puasa Ramadhan Perspektif Tasawuf dalam Menjaga Kesejahteraan Psikologis (Studi Fenomenologi Mahasantri Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati, Cileunyi Wetan, Cileunyi, Kab. Bandung).

Mahasantri Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung menghadapi beban ganda antara tuntutan akademis perkuliahan dan target hafalan Al-Qur'an yang padat. Kondisi ini mencapai titik krusial pada bulan Ramadhan ketika ritme biologis berubah drastis. Secara normatif, puasa Ramadhan diturunkan sebagai sarana tazkiyatun nafs yang berimplikasi pada ketenangan jiwa. Namun fungsi puasa sebagai perisai mental tidak berjalan otomatis, terutama ketika puasa hanya dihayati pada tataran formalitas fisik. Perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka mengkritisi bahwa puasa yang hanya dimaknai sebatas menahan lapar dan haus justru akan dipersepsikan sebagai beban tambahan yang menambah kelelahan mental, bukan mereduksinya.

Kerangka berpikir penelitian dibangun atas tiga lapis analisis. Pertama, hierarki puasa Al-Ghazali dalam Ihya Ulumiddin yang membagi puasa ke dalam tiga tingkatan. Kedua, konsep Tasawuf Modern Buya Hamka yang mencakup jiwa merdeka, qana'ah, dan tawakkal sebagai jembatan teoritis. Ketiga, enam dimensi Psychological Well-Being Carol Ryff meliputi self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth sebagai kerangka manifestasi psikologisnya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi berdasarkan desain Creswell. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur secara daring dan studi dokumentasi terhadap lima informan, terdiri dari tiga mahasantri dan dua pengurus Ma'had yang dipilih secara purposif. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber. Analisis mengacu pada enam tahapan model Creswell yang bersifat siklikal dan refleksif.

Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan utama. Pertama, penghayatan puasa informan berada di antara tingkat kedua dan ketiga hierarki Al-Ghazali, yang dalam kerangka Hamka terbaca sebagai proses pembentukan jiwa merdeka, qana'ah, dan tawakkal yang bekerja secara organik melalui praktik hidup. Kedua, kondisi kesejahteraan psikologis mahasantri selama Ramadhan terbukti lebih baik dari asumsi awal ditopang oleh ekosistem Ma'had yang kondusif dan regulasi emosi berbasis kesadaran spiritual, bukan terganggu oleh beban ganda. Ketiga, penghayatan puasa yang mendalam termanifestasi dalam keenam dimensi Psychological Well-Being Ryff secara simultan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa puasa Ramadhan yang dihayati secara mendalam berfungsi sebagai konteks psikologis yang aktif menopang kesejahteraan mahasantri di tengah beban yang secara objektif berat.

Kata kunci: penghayatan puasa Ramadhan, tasawuf modern, jiwa merdeka, qana'ah, tawakkal, kesejahteraan psikologis, mahasantri, fenomenologi.