

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa perkuliahan merupakan fase transisi krusial perkembangan manusia dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemandirian akademis, kematangan emosional, serta kemampuan adaptasi sosial yang tinggi. Dalam ranah psikologi positif, keberhasilan mahasiswa melewati fase ini tidak lagi diukur secara tunggal melalui pencapaian akademis, melainkan dari tingkat *Psychological Well-Being* atau Kesejahteraan Psikologis yang mereka miliki.

Menurut Carol Ryff, kesejahteraan psikologis yang optimal mencakup enam dimensi kunci yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), memiliki hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Ketika dimensi-dimensi ini terpenuhi, individu akan memiliki ketangguhan (*resilience*) dalam mengelola stres dan menghadapi dinamika kehidupan. (Ryff and Singer, 2008:8)

Bagi seorang Muslim, salah satu instrumen spiritual terbesar yang diwajibkan oleh syariat untuk membersihkan jiwa dan meraih ketenangan batin adalah Puasa Ramadhan. Secara normatif, puasa bukan sekadar menahan rasa lapar dan dahaga, melainkan sebuah proses *Tazkiyatun Nafs* (penyucian jiwa). Esensi ibadah puasa didesain untuk menekan dorongan hawa nafsu destruktif dan menumbuhkan ketenangan jiwa (Hamka, 2014:66), yang secara teoretis sejalan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Namun, kenyataan di lapangan sering kali menunjukkan kesenjangan yang kontras. Fenomena ini terlihat jelas pada kelompok mahasiswa yang juga memilih tinggal di asrama dan menyandang status sebagai mahasantri di Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. mahasantri di tempat ini menghadapi beban ganda yang sangat berat dalam keseharian mereka.

Di satu sisi, mereka adalah mahasiswa reguler yang terikat tugas-tugas perkuliahan, praktikum, laporan, hingga harus mempertahankan IPK yang tinggi. Di sisi lain, sebagai mahasantri, mereka terikat oleh regulasi Ma'had yang mengikuti kajian kitab, menjaga kedisiplinan asrama, serta memikul tanggung jawab spiritual besar untuk menyetor hafalan baru dan mengulang hafalan lama Al-Qur'an.

Kondisi ini mencapai titik krusial pada Bulan Ramadhan. Ketika ritme biologis mereka berubah drastis akibat pola tidur yang bergeser demi keperluan sahur, tadarus, dan *Qiyamul Lail* (shalat malam), beban akademis dari fakultas sering kali tidak mengalami pengurangan. Mahasantri dipaksa mengelola rasa lelah fisik, kantuk, dan dehidrasi di ruang kelas perkuliahan pada siang hari, sementara malam harinya mereka harus berkejaran dengan target setoran hafalan di Ma'had.

Fenomena yang kerap muncul di lapangan menunjukkan gejala psikologis yang mengkhawatirkan, banyak mahasantri yang mengalami *academic burnout* yang dimana kelelahan mental akibat tugas kuliah, kecemasan akut tidak mampu memenuhi target hafalan, hingga ketidakstabilan regulasi emosi. Tekanan ini kian diperparah oleh munculnya rasa rindu rumah (Az-zahra and Hanif 2026:3).

Mengapa kelompok mahasantri yang setiap hari berinteraksi dengan ayat suci Al-Qur'an dan menjalankan Puasa Ramadhan di lingkungan islami tetap rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis? Mengapa puasa yang dijalani belum otomatis menjadi "perisai" terhadap stres yang mereka hadapi?. Untuk mengkritisi fenomena ini, pemikiran Tasawuf Modern karya Buya Hamka menyediakan pisau analisis yang sangat tajam dan membumi. Dalam karya monumentalnya, *Tasawuf Modern*, Hamka menegaskan bahwa inti dari Tasawuf bukanlah menarik diri dari realitas dunia didebut juga *uzlah* atau mengasingkan diri, melainkan membersihkan batin agar mampu menghadapi ujian dunia dengan jiwa yang tenang (Hamka, 2014:6). Menurut Hamka, akar dari kebahagiaan sejati dan kesehatan mental manusia adalah ketika ia memiliki jiwa yang merdeka. Jiwa yang merdeka adalah jiwa yang tidak diperbudak oleh

keinginan materi, tidak didikte oleh ambisi duniawi, dan tidak rapuh oleh tekanan lingkungan luar.(Hamka, 2014:145)

Dalam konteks ini, Hamka memandang Puasa Ramadhan sebagai madrasah utama untuk melatih kemerdekaan jiwa tersebut. Namun, kerentanan psikologis yang dialami mahasiswa terjadi karena Puasa Ramadhan sering kali baru dihayati pada formalitas fiqhiyah (Hamka 2014:65). Ketika puasa hanya dimaknai sebatas menahan lapar-haus demi menggugurkan kewajiban agama, maka alam bawah sadar akan mempersepsikan puasa sebagai "beban fisik tambahan" di tengah penatnya aktivitas kuliah dan tahfidz. Akibatnya, puasa bukan mereduksi stres, melainkan menambah kelelahan mental mereka.

Sebaliknya, jika mahasiswa mampu mentransformasikan penghayatan puasanya ke tingkat Tasawuf Modern ala Buya Hamka, rasa lapar dan dahaga di siang hari akan disulap menjadi alat kontrol diri (*self-control*) spiritual. Melalui puasa, mahasiswa melatih sifat *khauf* dan *raja'*. Puasa menghidupkan sifat *qana'ah* (merasa cukup dan rida), sehingga jiwa mereka merdeka dari kecemasan akan nilai akademis, merdeka dari rasa *FOMO* (saat membandingkan diri dengan mahasiswa luar asrama, dan ikhlas menerima lelahnya takdir sebagai *huffadz*).

Penghayatan mendalam inilah yang secara psikologis mengaktifkan dimensi *Psychological Well-Being* Carol Ryff yang melahirkan penerimaan diri yang tulus atas segala keterbatasan di asrama, memberikan penguasaan lingkungan, serta menjaga agar arah hidup mereka tetap transendental.

Studi-studi terdahulu yang mengkaji hubungan antara ibadah puasa dan kesehatan mental umumnya didominasi oleh pendekatan kuantitatif-positivistik. Penelitian jenis tersebut cenderung kaku karena mereduksi pengalaman spiritual subjek menjadi sekadar angka-angka numerik pada skala Likert, serta hanya melihat korelasi di permukaan tanpa mampu menjawab *bagaimana* proses internal dan pergulatan batin itu terjadi.

Padahal, ranah penghayatan spiritual dan dinamika kestabilan mental bersifat sangat subjektif, unik, dan kontekstual pada diri setiap individu, terlebih pada kelompok mahasiswa Kampus 3 UIN SGD yang memiliki karakteristik

lingkungan sosial dan religiusitas yang spesifik. Eksplorasi mengenai bagaimana mahasantri memaknai rasa lapar di ruang ujian, bagaimana mereka mengelola stres hafalan lewat tarawih dan sahur, serta bagaimana transisi dari puasa fisik menuju puasa hati membantu mereka mempertahankan kesehatan mental, hanya bisa dijawab secara utuh melalui metode kualitatif.

Berdasarkan kesenjangan antara fenomena lapangan dan landasan teoretis di atas, penelitian kualitatif yang mendalam mengenai topik ini menjadi sangat urgen untuk dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Dinamika Penghayatan Puasa Ramadhan Perspektif Tasawuf dalam Menjaga Kesejahteraan Psikologis Mahasantri Kampus 3 UIN".

B. Rumusan Masalah

Mahasantri di Ma'had Tahfidz Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung memikul beban ganda (*double burden*) yang signifikan, di mana mereka harus menyeimbangkan tuntutan akademis perkuliahan reguler dengan target hafalan Al-Qur'an yang padat. Kondisi tekanan psikologis ini mencapai puncaknya pada bulan Ramadhan, akibat adanya perubahan ritme biologis (pola tidur dan makan) yang berbenturan dengan aktivitas harian yang konstan. Dampak fenomenologis yang muncul di lapangan menunjukkan adanya gejala penurunan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), seperti kelelahan mental (*academic burnout*), stres target hafalan, dan ketidakstabilan regulasi emosi.

Secara teoretis-normatif, ibadah Puasa Ramadhan diturunkan sebagai sarana *Tazkiyatun Nafs* (penyucian jiwa) yang berimplikasi pada ketenangan jiwa (*Qalbun Salim*). Namun, fungsi puasa sebagai perisai mental belum berjalan otomatis pada diri mahasantri. Perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka mengkritisi bahwa kerentanan mental ini terjadi karena puasa kerap kali baru dihayati pada tataran formalitas fisik (menahan lapar dan dahaga), sehingga alam bawah sadar mempersepsikannya sebagai beban tambahan. Sebaliknya, jika mahasantri mampu menghayati esensi puasa batiniah, ibadah tersebut akan melahirkan "jiwa yang merdeka" dan ketangguhan eksistensial. (Hamka, 2014:18)

Oleh karena itu, masalah pokok dalam penelitian ini adalah bagaimana dinamika proses internalisasi dan penghayatan Puasa Ramadhan dalam perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka yang dialami oleh mahasiswa, serta bagaimana penghayatan mendalam tersebut berperan sebagai strategi coping spiritual untuk menjaga dan mempertahankan enam dimensi kesejahteraan psikologis mereka di tengah beratnya tekanan aktivitas di Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Berdasarkan pernyataan masalah pokok di atas, maka pertanyaan penelitian yang dirumuskan dalam studi kualitatif ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman dan dinamika penghayatan Puasa Ramadhan dalam perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka pada mahasiswa di Ma'had Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana gambaran kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa Ma'had Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung di tengah tekanan beban ganda akademis dan target hafalan selama bulan Ramadhan?
3. Bagaimana peran dinamika penghayatan Puasa Ramadhan perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka dalam menjaga dan mempertahankan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Ma'had Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menggali secara mendalam pengalaman serta dinamika penghayatan Puasa Ramadhan dalam perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka pada mahasiswa di Ma'had Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk menggambarkan dan memahami kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa Ma'had Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung secara riil di tengah tekanan beban ganda antara tuntutan akademis perkuliahan dan target hafalan Al-Qur'an selama bulan Ramadhan.
3. Untuk menganalisis dan mengungkap bagaimana peran dinamika penghayatan Puasa Ramadhan perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka dalam menjaga, mempertahankan, dan meningkatkan dimensi-dimensi

kesejahteraan psikologis pada mahasantri Ma'had Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi, baik secara ilmiah-akademis maupun secara aplikatif-praktis, bagi perkembangan ilmu psikologi Islam dan kehidupan mahasantri.

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan Psikologi Islam, khususnya dalam rumpun Psikologi Positif Islam, melalui integrasi antara teori barat yaitu Enam Dimensi *Psychological Well-Being* karya Carol Ryff dengan pemikiran Tasawuf kontemporer nusantara dari Tasawuf Modern Buya Hamka, selain itu dapat Memberikan kontribusi literatur ilmiah yang berbasis pendekatan kualitatif-fenomenologis mengenai ibadah puasa dan kesehatan mental. Penelitian ini mengisi celah ilmiah yang selama ini didominasi oleh studi kuantitatif yang cenderung mereduksi pengalaman spiritual menjadi angka, dan juga Menjadi bahan referensi teoretis bagi akademisi yang tertarik meneliti dinamika psikologis kelompok spesifik, yaitu mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang menghadapi tekanan beban ganda.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi refleksi dan panduan praktis bagi para mahasantri dalam melakukan coping religius. Mahasantri dapat belajar bagaimana mentransformasikan Puasa Ramadhan dari sekadar ritual menahan lapar fisik menjadi instrumen spiritual untuk meraih "jiwa yang merdeka", sehingga mereka lebih tangguh menghadapi *burnout* kuliah dan stres target hafalan. Penelitian ini memberikan gambaran riil mengenai kondisi kesehatan mental mahasantri selama bulan Ramadhan. Data ini dapat digunakan oleh para pengasuh dan pengelola Ma'had Kampus 3 untuk mengevaluasi regulasi, menyusun program pendampingan psikologis, atau mendesain ritme target hafalan yang lebih ramah terhadap kondisi mental mahasantri selama bulan suci. Dapat menjadi pijakan awal atau data

sekunder bagi peneliti lain yang ingin mendalami tema sejenis, baik dengan mengembangkan indikator kualitatif yang ditemukan dalam penelitian ini maupun dengan mengeksplorasi tokoh Tasawuf kontemporer lainnya.

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini dibangun berdasarkan persepsi dan penalaran logis peneliti terhadap dinamika kehidupan mahasantri di Ma'had Tahfidz Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung selama bulan Ramadhan. Dalam persepsi peneliti, kerentanan psikologis seperti *burnout*, stres, dan kecemasan yang dialami mahasantri saat Ramadhan bukanlah dampak langsung dari beratnya ibadah puasa atau padatnya target hafalan Al-Qur'an secara terpisah. Peneliti berpandangan bahwa penurunan *psychological well-being* (PWB) tersebut berakar dari adanya "kesenjangan pemaknaan batin" (inkongruensi spiritual) dalam menjalankan ibadah.

Ketika mahasantri menjalani Ramadhan, mereka mengalami perubahan ritme biologis yang drastis bisa dari kurangnya tidur, kelelahan fisik, lapar, dan dahaga. Jika di dalam ruang kelas perkuliahan dan dalam ma'had, mahasantri hanya memposisikan puasa sebatas "kewajiban fisik" seperti menahan lapar dan haus, maka alam bawah sadar mereka akan mempersepsikan puasa sebagai beban tambahan yang melelahkan. Akibatnya, ego keduniawian mereka akan memberontak dikarenakan tambahan tekanan, yang kemudian bermanifestasi menjadi stres akademik dan kelelahan emosional.

Sebaliknya, peneliti memformulasikan sebuah gagasan bahwa ketika lapar dan dahaganya fisik ditransformasikan menjadi energi batin melalui penghayatan Tasawuf, puasa tersebut justru beralih fungsi menjadi sebuah strategi koping (penyelesaian masalah) spiritual yang masif. Lapar yang dijalani dengan kesadaran batin akan mengosongkan ego, menjernihkan pikiran, dan melembutkan hati. Ketika hati mahasantri menjadi lembut dan tenang, mereka akan lebih mudah menerima tekanan tugas kuliah dan lebih fokus dalam menjaga hafalan Al-Qur'an. Dengan kata lain, kualitas penghayatan puasa adalah saklar utama yang menentukan apakah seorang mahasantri akan

tenggelam dalam stres Ramadan atau justru bangkit menjadi pribadi yang tangguh secara mental.

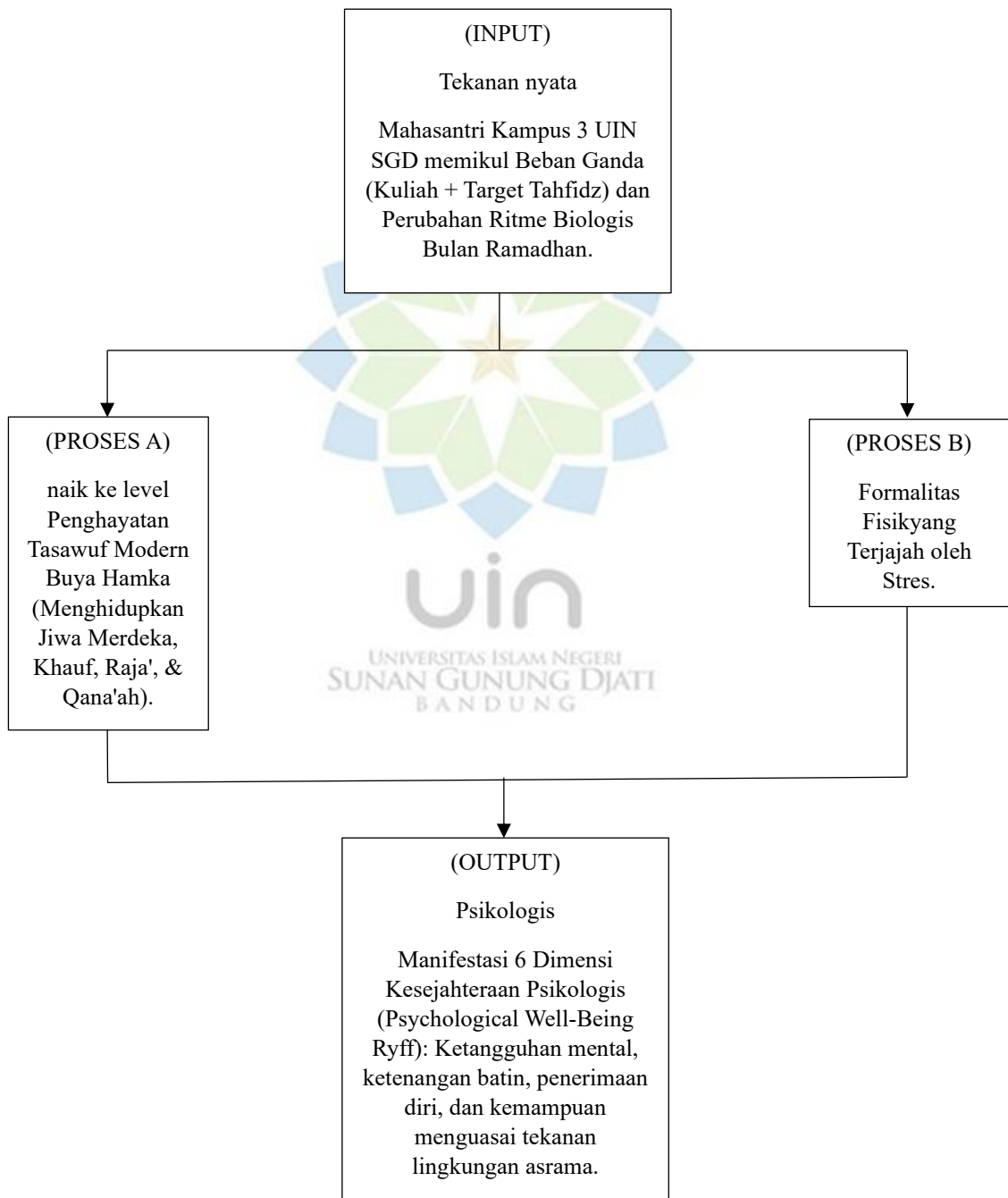
Pemikiran peneliti mengenai "puasa yang hampa esensi sebagai sumber beban mental" sejalan dengan kritik Rasulullah Saw. dalam hadis riwayat Imam Ahmad: "Betapa banyak orang yang berpuasa yang tidak mendapatkan dari puasanya kecuali rasa lapar dan dahaga." (HR. Ahmad, no. 8856, Ibnu Majah, no. 1690, dan Ad-Darimi, no. 2732). Untuk mengatasi kehampaan ini, peneliti memverifikasinya dengan konsep Tasawuf Modern Buya Hamka. Hamka menyatakan bahwa kebahagiaan sejati dicapai ketika manusia memiliki jiwa yang merdeka jiwa yang tidak dijajah oleh ambisi keduniawian atau ketakutan akan penilaian makhluk (Hamka, 2014:135). Penghayatan puasa yang benar, menurut Hamka, melatih sifat *khauf*, *raja'*, dan *qana'ah* (Hamka, 2014:70). Konsep Hamka inilah yang memvalidasi asumsi peneliti bahwa penghayatan puasa batin mampu memerdekakan mahasantri dari belenggu stres target hafalan dan beban kuliah.

Pandangan peneliti bahwa aspek spiritualitas harus menjadi penopang kesehatan mental di kampus diverifikasi oleh Peraturan Menteri Agama (PMA) RI Nomor 55 Tahun 2014. Regulasi ini menggariskan bahwa PTKI wajib mengintegrasikan keluhuran spiritualitas dengan ilmu pengetahuan (Menteri Agama, 2014). Maka, ekosistem Ma'had Kampus 3 UIN SGD Bandung selama Ramadan secara legal-formal memang didesain agar aktivitas ibadah (puasa) menjadi stimulus pembentuk akhlak dan ketahanan mental mahasiswanya.

Secara psikologis, pandangan peneliti tentang ketenangan batin akibat puasa di validitas menggunakan teori Carol Ryff. Ryff menekankan bahwa kesejahteraan psikologis bersifat *eudaimonic* (berbasis pada pencarian makna hidup dan pertumbuhan pribadi), bukan *hedonic* (sebatas mencari kesenangan fisik). Ketika mahasantri menghayati puasa secara mendalam (perspektif Hamka), mereka sedang mengaktifkan dimensi PWB Ryff yakni *Self-Acceptance* agar menerima dengan tulus status sebagai mahasantri yang lelah, *Environmental Mastery* agar mampu mengelola waktu asrama yang padat, dan

Purpose in Life yang dapat memiliki tujuan hidup transendental yang bahkan mampu melampaui sekadar IPK tinggi. (D.Ryff, 1989:2–3)

Berdasarkan proses validitas di atas, peneliti merumuskan sebuah Paradigma Penelitian Kualitatif yang menjadi kompas atau acuan dalam turun ke lapangan. Paradigma ini melihat fenomena bukan secara linier-kausal, melainkan secara sirkular-dinamis:



Paradigma inilah yang dijadikan acuan oleh peneliti dalam menyusun pedoman wawancara, melakukan observasi, dan menganalisis transkrip jawaban mahasiswa guna mengungkap gambaran utuh tentang bagaimana spiritualitas puasa bekerja menjaga kesehatan mental mereka.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melihat beberapa judul skripsi dan jurnal terdahulu yang relevan dengan penelitian saat ini. Hal ini membantu peneliti mengumpulkan referensi tentang Sebelum melakukan penelitian, peneliti melihat beberapa judul skripsi dan jurnal terdahulu yang relevan dengan penelitian saat ini. Hal ini membantu peneliti mengumpulkan referensi tentang penghayatan puasa, Tasawuf Modern Buya Hamka, dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang bertujuan sebagai pembanding penelitian dan metode dalam menyusun penelitian. Karena itu, peneliti menganalisis beberapa penelitian terdahulu tersebut:

1. Pertama yang ditulis oleh Efendy, Pratitis, Norhidayah, dan Putri (2024) dengan judul "Coping Religius dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim di Indonesia". Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 524 mahasiswa Muslim di Indonesia menggunakan teknik snowball sampling. Melalui analisis regresi linier sederhana, penelitian tersebut membuktikan bahwa coping religius memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa sebesar 19,7%. Hasil studi ini sekaligus memperkuat kerangka teori Carol Ryff bahwa pola coping religius yang positif seperti kedekatan spiritual dengan Tuhan dan hubungan baik dengan sesama efektif membantu mahasiswa membentuk hubungan yang hangat dan merasakan pertumbuhan pribadi di tengah paparan stres akademik (Efendy et al. 2024).
2. Kedua yang melandasi aspek teoretis spiritual dalam skripsi ini adalah penelitian yang dilakukan oleh S. Rahmawati (2021) dengan judul "Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Buya Hamka dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental". Penelitian kualitatif jenis studi kepustakaan

(library research) ini berfokus membedah pemikiran Buya Hamka mengenai hakikat kebahagiaan batin. Rahmawati menemukan bahwa kesehatan mental manusia sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam membangun "jiwa yang merdeka" melalui penumbuhan sifat qana'ah (merasa cukup), khauf (takut kepada Allah), dan raja' (berharap hanya kepada-Nya). Implikasi dari pemikiran ini menunjukkan bahwa ketika seseorang mampu membersihkan batinnya dari keterikatan ambisi duniawi, ia akan meraih kedamaian eksistensial yang membuatnya tidak mudah mengalami depresi atau disorientasi saat dihadapkan pada kegagalan hidup (Arrasyid 2020).

3. Ketiga selanjutnya, untuk memahami dinamika psikologis spesifik pada kelompok penghafal Al-Qur'an menggunakan metode kualitatif, peneliti merujuk pada kajian ketiga yang dilakukan oleh Fatma Luthfiyah Nida (2014) berjudul *"Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Penghafal Al-Qur'an"*. Melalui pendekatan kualitatif-deskriptif di lingkungan institusi keagamaan Islam (PTKI), Nida memetakan bahwa individu yang berjuang menghafal Al-Qur'an berhasil mencapai derajat kesejahteraan psikologis yang optimal berkat adanya proses internalisasi nilai-nilai spiritual keagamaan. Studi tersebut menemukan bahwa para penghafal Al-Qur'an mampu mengamankan dimensi tujuan hidup (*purpose in life*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*) karena mereka memaknai aktivitas menghafal bukan sebagai beban kognitif belaka, melainkan sebagai bentuk pengabdian transendental kepada Allah Swt. Meskipun demikian, penelitian Nida ini berfokus pada aktivitas menghafal secara umum dalam kehidupan sehari-hari, serta belum mengupas secara spesifik mengenai bagaimana dinamika penghayatan batin Puasa Ramadhan secara retrospektif dalam perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka bekerja menjaga dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis tersebut pada mahasantri yang mengalami beban ganda (Sari and Abidin 2022).

Berdasarkan rangkaian penelitian terdahulu di atas, terdapat benang merah persamaan sekaligus celah ilmiah (*research gap*) yang menegaskan posisi kebaruan penelitian yang peneliti lakukan. Persamaan penelitian ini dengan studi Efendy dkk. (2024) dan Nida (2014) terletak pada penggunaan subjek Muslim yang menghadapi tantangan psikologis dalam lingkungan institusi pendidikan. Sementara persamaannya dengan penelitian Rahmawati (2021) terletak pada penggunaan pisau analisis teoretis yang sama, yaitu Tasawuf Modern Buya Hamka.

Perbedaan mendasar yang menjadi letak kebaruan (*novelty*) skripsi ini adalah pada aspek kontekstualisasi lapangan dan metodologinya. Di saat Efendy dkk. (2024) melihat pengaruh koping religius secara kuantitatif-global pada mahasiswa umum, dan Rahmawati (2021) mengkajinya secara teoritis-pustaka, peneliti justru turun langsung ke lapangan menggunakan metode kualitatif-fenomenologi retrospektif. Peneliti menguji langsung pemikiran Buya Hamka pada kelompok mahasantri tahfidz Kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung untuk mengungkap bagaimana mereka merekonstruksi makna rasa lapar, kantuk, dan lelah selama Bulan Ramadhan yang lalu. Dengan demikian, penelitian ini hadir sebagai jawaban atas saran Efendy dkk. (2024) untuk mengeksplorasi intervensi koping religius yang efektif, dengan membuktikan secara deskriptif bahwa penghayatan puasa tingkat batin mampu menjadi "rem darurat" alami dalam menjaga enam dimensi kesejahteraan psikologis mahasantri.