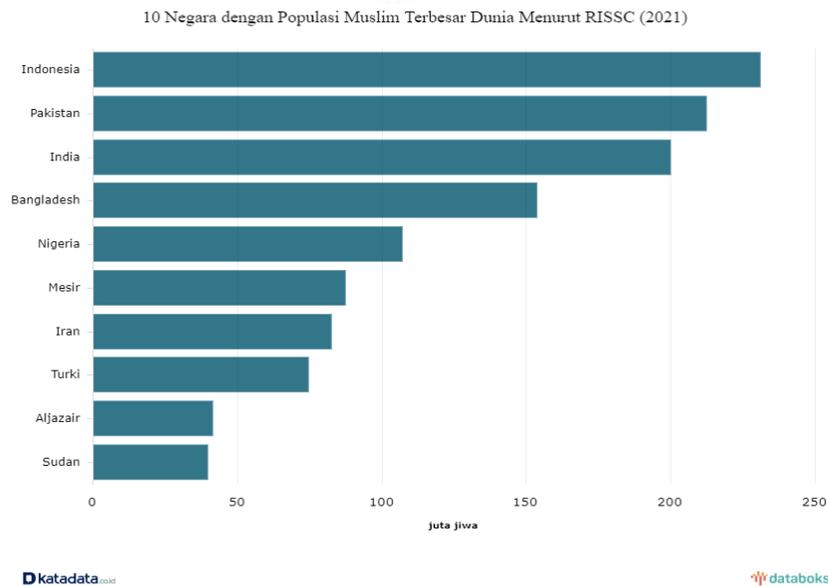


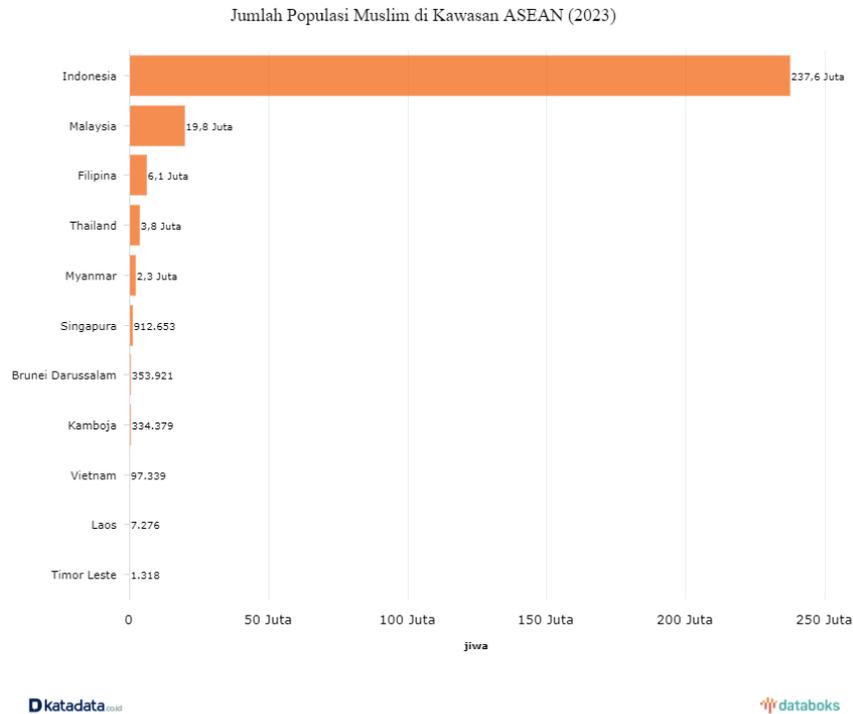
## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Dalam laporan dari *Royal Islamic Strategic Studies Centre* (RISSC) disebutkan bahwa umat Muslim di Nusantara terdeteksi ada 237,56 juta orang. Persentase ini sebanding dengan sekitar 86,7% dari total penduduk di dalam negeri. Apabila dibandingkan dengan populasi Muslim secara global yang diperkirakan sekitar 1,93 miliar jiwa, Masyarakat Muslim di Nusantara diprediksi sekitar 237,56 juta orang, yang merupakan sekitar 12,30% dari total Muslim di seluruh dunia (Dimas, 2022). Sejalan dengan laporan RISSC, data pada Kementerian Agama Republik Indonesia, penduduk yang beragama islam di Indonesia mencapai 238.085.657 jiwa, bersumber dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil tiap Provinsi tahun 2021 (Mastuki, 2020). Hal ini menunjukkan populasi muslim di Indonesia terus meningkat dan menjadikan Indonesia masuk ke daftar negara dengan kumpulan muslim terbesar di dunia.



Gambar 1. 1 Grafik Populasi Muslim Terbesar Di Dunia



*Gambar 1. 2 Populasi Muslim Kawasan Asean*

Sebagai umat islam yang menduduki wilayah mayoritas muslim, menjadi kewajiban bagi kita untuk melestarikan keberlanjutan Qur'an melalui melafalkan, menghafal, mengingat, serta mengamalkannya. Melestarikan Qur'an adalah tanggung jawab luar biasa, karena Al-Qur'an memiliki potensi untuk menyelamatkan manusia dari tantangan dunia atau kelak kehidupan setelahnya. Al-Qur'an mengandung berbagai mukjizat yang tidak bisa disaingi (Syarbini, 2012).

Nabi Muhammad SAW berdedikasi dalam menguasai Qur'an ialah melalui mengingat serta menghafalnya. Nabi Muhammad SAW tetap memelihara hafalannya dengan semangat di setiap kesempatan meskipun Allah SWT sudah memberi jaminan perlindungan terhadap Al-Qur'an (Wajdi, 2008). Hakikatnya, menghafal dan mengingat Al-Qur'an ialah tahap awal penting bagi seorang Muslim untuk selalu mengingat qalam Al-Qur'an sehingga dapat secara rutin ingat kepada Allah SWT (Toyibah, 2017). Rasulullah SAW mengungkapkan “bahwa sebagaimana

rumah yang tidak memiliki penghuni, begitu pula hati yang tidak memiliki sebagian ayat Al-Qur'an di dalamnya.”. (HR. Tirmidzi). Hadits ini memberikan pesan bahwa sebagai seorang Muslim, penting bagi kita untuk mengisi hati dengan memori dari menghafal ayat-ayat Qur'an.

Kegiatan menghafal quran ini tentunya sangat bermanfaat, karena al-qur'an akan memberikan syafaat pada hari kiamat bagi mereka yang membaca, memahaminya, dan mengamalkannya. Para penghafal Al-Qur'an juga dijanjikan kedudukan yang tinggi di sisi Allah, pahala besar, penghormatan di antara manusia, serta perlindungan dari siksaan api neraka. Al-Qur'an menjadi bukti dan pembela bagi pembacanya, serta perisai dari siksaan api neraka. Para pembaca Al-Qur'an, terutama penghafal yang membaca dengan kualitas dan kuantitas yang baik, akan ditemani oleh malaikat yang selalu melindungi dan mendorong mereka menuju kebaikan. Menghafal Al-Qur'an merupakan kegiatan yang memiliki nilai besar dan dapat membuka pintu-pintu kebaikan (Oktapiani, 2020).

Sekarang ini, kegiatan menghafal Qur'an telah banyak dilakukan, seperti di berbagai institusi pendidikan dan pondok tahfidz yang sudah ada di beberapa penjuru Indonesia. Tidak hanya itu, di kampus juga saat ini sudah banyak lembaga kemahasiswaan yang memfasilitasi para mahasiswa penghafal qur'an dengan menyediakan program untuk terus mengembangkan hafalannya, seperti di kampus UIN SGD Bandung, terdapat ma'had tahfidz kampus 3 yang berlokasi di Jl. Raya Cileunyi Nomor Kelurahan RT.:001/RW:021, Cileunyi Wetan, Kecamatan. Cileunyi, Kabupaten Bandung, Jawa Barat yang diperuntukkan bagi mahasiswa-mahasiswa penghafal qur'an. Adapun cara masuknya adalah melalui jalur mandiri tahfidz/ qiro'atul kutub dengan minimal hafalan 10 juz. Mahasiswa yang berhasil lolos setelah mengikuti serangkaian tes akan diberikan beasiswa berupa asrama tinggal selama masa studi dengan fasilitas kamar lengkap siap isi, listrik, air dan tempat olahraga seperti tenis meja dan futsal. Hal itu tentunya

menjadi salah satu keberkahan bagi para penghafal qur'an karena dengan begitu mereka tidak perlu mengeluarkan biaya untuk sewa kost/tempat tinggal, mereka juga bisa bertemu teman-teman seperjuangan dalam berproses menghafal al-qur'an serta berkesempatan dibimbing oleh para ustadz/ustadzah yang hafalannya sudah mutqin. Selain daripada ma'had tahfidz, di UIN Sunan Gunung Djati Bandung juga terdapat (UKM) unit kegiatan mahasiswa UPTQ yang bisa menjadi wadah tambahan untuk para penghafal qur'an. Para pelajar yang hafal qur'an tersebut biasa dikenal dengan sebutan hafidz/ hafidzah.

Pusat Penerimaan Mahasiswa Baru (PPMB) UIN Sunan Gunung Djati Bandung mencatat mahasiswa yang masuk ke UIN Bandung lewat jalur tahfidz pada tahun 2018 jumlahnya mencapai 208 orang, tahun 2019 jumlahnya mencapai 308 orang, pada tahun 2020 mencapai 523 orang, pada tahun 2021 mencapai 614 orang, pada tahun 2022 mencapai 495 orang, pada tahun 2023 mencapai 549 orang (PPMB, 2024). Hal ini membuktikan bahwa banyak mahasiswa hafidz/hafidzah di lingkungan UIN Bandung.

Mahasiswa sendiri dapat diartikan sebagai seseorang yang melanjutkan studi ke perguruan tinggi setelah seseorang tersebut membereskan pendidikannya di jenjang Sekolah Menengah Atas atau setingkatnya (Sari, 2022). Ketika memasuki tingkat perguruan tinggi, mahasiswa berada dalam fase kehidupan yang disebut *emerging adulthood*, yang biasanya mencakup rentang usia antara 18-25 tahun (Robinson, 2015). Pada usia tersebut seseorang telah memasuki masa dewasa dan memiliki tuntutan serta tugas perkembangan karena terjadi perubahan pada beberapa aspek fungsi individu, termasuk dalam hal psikologis, fisik dan sosial, mahasiswa mengalami transformasi selama masa *emerging adulthood* di perguruan tinggi (Hulukati, 2018). Dalam bidang psikologi, periode *emerging adulthood* dapat dianggap sebagai periode peralihan antara masa remaja dan dewasa. Salah satu karakteristik paling khas pada

periode ini adalah tingkat ketidakstabilan yang tinggi (Eva et al., 2020). Masa awal dewasa adalah periode di mana individu mencari identitas, memperkuat diri, menemukan hal-hal baru, dan menjadi produktif. Masa ini sering kali ditandai dengan tantangan dan tekanan emosional, kurangnya interaksi sosial, perubahan komitmen, ketergantungan, pergeseran nilai-nilai, kebutuhan akan kreativitas, serta penyesuaian terhadap gaya hidup baru. Seiring dengan dewasanya individu, peran dan tanggung jawabnya semakin besar. Pada saat ini, mereka mulai melonggarkan ketergantungan terhadap individu lain, terutama orang tua, baik dalam hal keuangan, hubungan sosial, maupun dukungan psikologis (Putri., 2019).

Fenomena yang melanda orang pada usia 20 tahunan tersebut dapat menjadikan seseorang tertekan secara emosional. Ketika mengalami tekanan emosional, seseorang dapat merasakan kebingungan dan kecemasan yang berlebihan. Jika perasaan-perasaan ini tidak ditangani dengan baik, dapat mengarah pada situasi yang mengkhawatirkan, seperti adanya gejala depresi dan keinginan untuk melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri (health.detik.com).

Karena itulah, menjadi seorang mahasiswa sekaligus penghafal al-qur'an tentunya bukanlah suatu hal yang mudah, mereka mempunyai 2 kewajiban yaitu prestasi akademik yang maksimal dan menjaga hafalan Al-Qur'annya (Azzahrah, 2016). Selain daripada kegiatan kuliah, menghafal dan murajaah, dari mereka juga ada yang ikut aktif berorganisasi. Dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan itu sering kali mereka dihadapkan pada pilihan antara dua kegiatan penting yang berlangsung secara bersamaan. Contohnya, mereka mungkin harus mengurangi waktu untuk mengulang hafalan Al-Qur'an demi menyelesaikan tugas kelompok. Kadang-kadang, mereka juga tidak dapat menghadiri acara organisasi karena bentrok dengan jadwal murojaah (Azzahrah, 2016). Menjadi mahasiswa, seseorang itu dihadapkan pada tuntutan

untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang berbeda dari sekolah, termasuk dalam hal kurikulum, metode pembelajaran, tugas-tugas, dan tanggung jawab yang lebih mandiri. Dalam situasi seperti ini, manajemen waktu menjadi sangat penting agar mereka dapat membagi waktu dengan baik antara tugas-tugas kuliah dan kehidupan sehari-hari (Sari, 2022).

Fenomena-fenomena tersebut dirasakan oleh para mahasiswa penghafal qur'an yang berada di ma'had tahfidz kampus 3 UIN SGD Bandung. Terdapat 200 mahasiswa penghafal qur'an yang bermukim dan belajar di ma'had. Selama di ma'had mereka wajib mengikuti program harian, mingguan dan bulanan yang ada di sana. Untuk kegiatan harian para mahasiswa akan bangun sekitar jam 4 untuk bersiap mengikuti sholat subuh berjamaah yang dilanjutkan dengan mengaji dan setor hafalan/ murojaah sampai jam 6 pagi. Kemudian setelahnya mereka diberikan waktu sampai sore untuk mengikuti kelas perkuliahan, mengerjakan tugas, kerja kelompok, berorganisasi, bersih-bersih/ rapi-rapi, *me time* dll. Kegiatan di ma'had dilanjutkan dengan sholat magrib berjamaah, lalu mengaji dan setoran hafalan kembali/ murojaah. Untuk kegiatan mingguan, di setiap malam jum'at mereka melakukan mahalul qiyam, nadoman shalawat bersama dan di sabtu/minggu terdapat kegiatan forum diskusi, dan olahraga bersama yang harus diikuti. Untuk kegiatan bulanan, terdapat acara kreatifitas mahasiswa dimana para mahasiswa penghafal qur'an memberikan penampilan-penampilan seperti puisi, qiro'ah dsb. Setiap harinya selama hampir 24 jam mereka para mahasiswa penghafal qur'an produktif berkegiatan. Itu menjadikan sebuah tantangan bagi mereka untuk bisa membagi waktu dengan baik antara kegiatan kuliah beserta tugas-tugasnya, dan progress hafalan yang harus terus dijaga serta ditambah setiap harinya.

Karenanya menjadi seorang hafidz/hafidzah menjadi salah satu keistimewaan sekaligus tantangan bagi mahasiswa yang sedang mengalami transisi dari masa remaja ke masa dewasa.

Ketidakstabilan yang dialami oleh mahasiswa selama periode transisinya yang berkepanjangan dapat meningkatkan kerentanan mereka terhadap gangguan mental, sehingga *psychological well-being* mereka menjadi rendah (Artiningsih & Savira, 2021). Situasi ini akan mengakibatkan sejumlah isu baru, seperti gangguan emosional dan perilaku, tindakan agresif, kekerasan, serta reaksi yang dipengaruhi emosi. Selain itu, kesejahteraan mental yang rendah, isolasi sosial, kecemasan, depresi, dan dampak trauma juga mungkin muncul sebagai hasilnya (Fitriah & Safitri, 2023).

Dalam bidang psikologi sendiri, karakteristik-karakteristik *psychological well-being* tergambarkan dalam konsep pandangan Carl Rogers seputar individu yang berfungsi utuh, pemikiran Abraham Maslow seputar *self-actualization*, pemikiran Jung seputar individuasi, pemikiran Allport seputar kematangan, teori Erikson tentang integrasi versus keputusasaan, konsep kepuasan hidup Bernice Neugarten, serta karakteristik positif yang diusulkan oleh Marie Jahoda mengenai orang yang memiliki kesehatan mental baik. (Ryff, 1989 dalam (Fajhriani. N, 2020). *Psychological well-being* atau (kesejahteraan psikologis) mengacu pada keterampilan untuk menerima dirinya tanpa syarat, membentuk relasi yang aman, mempunyai sisi independen ketika menangani tuntutan sosial, menguasai lingkungan eksternal, mempunyai tujuan hidup yang jelas, dan senantiasa potensi diri terus dikembangkan secara berkelanjutan (Ryff, 1989 dalam Fajhriani. N, 2020).

Kesejahteraan psikologis membantu individu dalam mengembangkan perasaan yang positif dan merasakan kepuasan adalah hal yang terjadi dalam diri individu. dan kebahagiaan dalam hidup, mengurangi tingkat stress, serta mengurangi perilaku yang tidak diinginkan (Prabowo, 2016). Seseorang yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi ialah mereka dengan perasaan akan kehidupan mereka, mempunyai keseimbangan emosional signifikan

positif, bisa menghadapi kejadian-kejadian negatif secara baik, mempunyai relasi yang nyaman dan aman, memiliki power saat mengambil langkah tidak tergantung kepada hal di luar dirinya, bisa mengendalikan hal-hal sekitar mereka, mempunyai arah hidup terstruktur, dan dapat membangkitkan potensi diri mereka secara aktif (Fajhriani. N, 2020).

Bagi mahasiswa, kesejahteraan psikologis memiliki peran yang penting karena mendukung keberhasilan dalam mencapai tugas perkembangan pada aspek social-pribadi, akademis, dan pekerjaan. Kesejahteraan psikologis memiliki peranan penting dalam perkembangan mahasiswa menjadi individu yang produktif dalam bidang akademik maupun dalam berbagai aspek kehidupan (Eva., 2020).

Beberapa penelitian mengenai kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti tujuan hidup (Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, 2021), *mindfulness dan self-compassion* (Baer, R. A., & Lykins, 2012), persepsi kesehatan (Leite, A. et al., 2019), kecerdasan emosional, religiositas, dan *self-efficacy* (Adeyemo, D. A., & Adeleye, 2008), rasa syukur, harapan, optimisme, dan kepuasan hidup (Kardas, F., Zekeriya, C. A. M., Eskisu, M., & Gelibolu, 2019) gaya mengatasi masalah, karakteristik sosio-demografis (Akhtar, M., & Kroener-Herwig, 2019), dukungan sosial, dan penyesuaian diri (Hasanuddin, H., & Khairuddin, 2021) dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Terutama bagi mahasiswa, dukungan sosial menjadi faktor penting dalam kesejahteraan psikologis mereka (Eva, 2020). Menurut (Wells, 2010 dalam Maulina et al., 2022) penting bagi seseorang untuk memiliki hubungan sosial. Seseorang yang didapati menarik diri dari interaksi sosial, merasa kesepian, dan kekurangan dukungan social memiliki kemungkinan lebih besar

untuk menderita penyakit atau bisa juga mengurangi potensi hidup seorang individu dalam kata lain *psychological well-beingnya terganggu* (Maulina et al., 2022).

*Social support* merujuk pada tindakan yang dilakukan oleh individu lain untuk memberikan rasa nyaman, kepedulian, dan bantuan kepada seseorang, sehingga individu tersebut merasa bahwa mereka akan selalu memiliki sumber dukungan ketika dibutuhkan. Dukungan itu bisa didapatkan dari banyak sumber, misalnya mitra hidup, anggota keluarga, teman-teman, komunitas, atau organisasi (Sarafino, 2010 dalam Kurniawan, 2020). Memberikan *social support* dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup individu yang menerimanya (Johnson, 1991). Kurangnya *social support* bisa berperan dalam timbulnya masalah psikologis (Yasin dan Dzulkifli, 2010 dalam Kurniawan, 2020).

Penelitian sebelumnya yang membicarakan tentang kaitan antara *social support* pada *psychological well being* diantaranya, Nugroho (2020) Penelitian pada narapidana anak menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dari keluarga dan kesejahteraan psikologis. Semakin besar dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga kepada narapidana anak, semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakannya. Sebaliknya, apabila dukungan social dari keluarga rendah, akan rendah juga *psychological well being* yang dirasakan. (Pariartha., 2022) juga menghasilkan korelasi positif *social support* pada *psychological well being*, menekankan bahwasanya terdapat peran penting *social support* kepada *psychological well being*.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas mengenai hubungan antara *social support* dan *psychological well being*, umumnya ditemukan bahwa *social support* mempunyai efek yang positif. Namun, terdapat penelitian yang menyatakan bahwa pada kondisi tertentu *social support*

mempunyai efek yang negatif. *Social support* juga dapat menjadi pemicu stress dan berpengaruh negatif terhadap *psychological well being* (Bolger et al., 2000). *Social support* dapat menurunkan harga diri si penerimanya (Thoits, 2011). Adapun *Social support* yang tidak sesuai dengan kebutuhan individu atau yang tidak memadai dalam situasi krisis dapat menambah perasaan frustrasi dan ketidakpuasan, sehingga mengurangi *psychological well being* (Cohen, S., & Wills, 1985).

Fenomena di lapangan hasil studi awal yang peneliti lakukan kepada 69 orang mahasiswa penghafal al-qur'an ma'had tahfidz kampus 3 UIN SGD Bandung. Ditemukan sebanyak 66 dari 69 orang atau (95,6%) mahasiswa penghafal al-qur'an mengemukakan bahwa mereka merasa tertekan secara psikologis. Mereka menceritakan bahwa mereka belum bisa menyesuaikan diri dengan tekanan sosial, masih sering mengevaluasi diri mereka sesuai dengan standar eksternal, bukan standar pribadi seperti dalam hal pencapaian hafalan, lalu merasa belum mampu mengelola lingkungan dengan baik, merasa kewalahan dengan tugas-tugas yang diberikan, belum mampu memmanage waktu dengan baik, tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri sehingga sering merasa hilang semangat, lelah, dan bosan, kurangnya apresiasi serta dukungan dari orang tua, teman dan guru, mendapat perlakuan kurang mengenakan dari lingkungan seperti *body shaming*, bentakan dan dibanding-bandingkan, belum bisa menerima kualitas diri yang buruk, belum merasa aman dengan kehidupan masa lalu, dan merasa belum bisa berfungsi optimal. Selain itu, mereka juga menjelaskan bagaimana cara mereka mengatasi kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi selama menjadi mahasiswa sekaligus penghafal al-qur'an, diantaranya membuat jadwal untuk membantu mereka dalam berkegiatan, mencari teman seperjuangan, meminta bantuan guru/ teman untuk menyimak hafalan, menghindari lingkungan yang membuat tidak nyaman, dan fokus meningkatkan disiplin serta kesadaran diri. Ada yang

menarik dari yang mereka sampaikan, dimana sebanyak 69 orang (100%) menyatakan bahwa *social support* penting untuk mereka. Mereka menyatakan bahwa ketika mereka merasa *down*, sekecil apapun bentuk support yang berikan itu bisa membuat mereka bangkit.

Dari masalah di atas peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Social Support* terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Penghafal Qur'an". Penelitian ini tergolong penelitian baru karena belum ditemukan penelitian sebelumnya yang menyelidiki Pengaruh *social support* dengan *psychological well being* dengan subjek yang merupakan penghafal Al-Qur'an di lingkungan ma'had kampus 3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

### **Rumusan Masalah**

Berlandaskan pada uraian latar belakang masalah yang tertera, dapat ditarik kesimpulan rumusan masalah ialah apakah terdapat Pengaruh *social support* terhadap *psychological well being* pada Mahasiswa Penghafal Qur'an.

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh *social support* terhadap *psychological well being* pada Mahasiswa Penghafal Qur'an.

### **Kegunaan Penelitian**

#### ***Kegunaan Teoretis***

Memberikan khasanah keilmuan di bidang psikologi. Terutama dalam bidang psikologi positif, psikologi sosial dan psikologi pendidikan yang berkaitan dengan *social support* dan *psychological well being*.

### ***Kegunaan Praktis***

Menjadi acuan dalam memahami *social support* dan *psychological well being* mahasiswa penghafal al-qur'an khususnya dan untuk masyarakat secara umumnya. Dalam bidang psikologi sosial, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program dukungan yang efektif di lingkungan pendidikan dan komunitas, yang dapat membantu mahasiswa lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan.

