

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa akhir adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan perkuliahan di tingkat akhir. Yang mana semua mata perkuliahan hampir selesai dan sedang mengerjakan tugas akhir sebagai syarat kelulusan yang biasa disebut dengan skripsi (Pratiwi dkk, 2020:77). Sebagai mahasiswa akhir tentunya akan dihadapkan dengan penulisan tugas akhir atau skripsi sebagai salah satu syarat yang harus diselesaikan untuk menyelesaikan perkuliahan atau kelulusan (Iswahyudi, 2016:17). Dimana, pada pengerjaannya seringkali menimbulkan sebuah permasalahan atau hambatan bagi mahasiswa. Permasalahan tersebut bisa berupa kesulitan mencari teori yang akan digunakan serta kesulitan dalam menemukan literatur untuk dijadikan referensi yang sesuai dengan topik penelitian yang dipilih, sibuknya dosen pembimbing sehingga sulit ditemui untuk berkonsultasi, ataupun karena banyaknya revisi-revisi dalam pengerjaannya ketika bimbingan. Oleh karena itu mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami berbagai permasalahan dalam pengerjaan tugas akhir sehingga membuat kualitas hidupnya menjadi menurun (Mahdi, 2020:60).

Kualitas hidup merupakan salah satu aspek yang cukup penting dalam kehidupan manusia. Setiap manusia tentu berharap bisa menjalani hidup dengan tenang, bahagia, dan sejahtera. Apalagi dalam konteks mahasiswa yang sedang berada di tingkat akhir, yang kemudian bahasan tentang kualitas hidup ini menjadi semakin krusial. Dimana mahasiswa tingkat akhir seringkali dihadapkan dengan berbagai persoalan dan permasalahan dalam kehidupannya berkaitan dengan proses penuntasan perkuliahan. Persoalan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir cukup beragam baik permasalahan tuntutan

akademik yang lebih tinggi, kebingungan terkait persiapan karir dan dunia kerja, permasalahan sosial baik dengan teman, pasangan maupun keluarga, serta permasalahan lainnya yang berhubungan dengan lingkungan serta permasalahan terkait masa transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja maupun dunia pendidikan yang lebih tinggi.

Kualitas hidup dapat dilihat dari bagaimana individu merasakan kepuasan terhadap kehidupannya secara menyeluruh (sisi subjektif) dan dapat dilihat pula dari sisi objektif tentang bagaimana proses individu itu memenuhi kebutuhan hidupnya dalam segi materi, fisik, psikis, status sosial dan juga budaya. Menurut WHO (*World Health Organization*) kualitas hidup dapat diartikan sebagai kesan individu terkait posisinya dalam menjalani hidup terkait dengan tujuan, harapan, standar, dan hal-hal dianggap penting dan butuh diperhatikan. Dan kualitas hidup mencakup beragam dimensi yaitu dimensi fisik, psikologis, hubungan sosial serta lingkungan (Nurjaman dkk, 2023:56).

Dalam segi psikologis mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami rasa terbebani dan perasaan negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental atau kondisi psikisnya. Dari perasaan ini kemungkinan mahasiswa akhir akan mengalami kondisi mental yang kurang baik seperti perasaan tidak tenang, pikiran negatif terhadap suatu hal yang belum tentu terjadi atau bahkan kelelahan secara emosional (Mutiara, 2018:23). Dalam proses pengerjaan skripsi seringkali membuat kondisi emosional mahasiswa menjadi tidak stabil. Ketika mencari teori ataupun referensi yang akan digunakan menjadi terasa begitu sulit ditemukan dapat membuat mahasiswa mengalami perasaan negatif seperti kesal dan putus asa karena sudah mencari tapi masih belum juga menemukan yang cocok, merasa malas untuk berusaha lebih keras apalagi ketika sudah menemukan teori yang dirasa pas tapi tetap mendapatkan revisian dari pembimbing, dan perasaan

sedih juga turut muncul karena merasa lelah secara emosional. Sehingga karena permasalahan itu membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat dan tidak ada kemajuan, karena untuk bimbingan dan revisi saja rasanya begitu berat dan sulit untuk dilakukan bagi mahasiswa.

Kondisi psikis yang kurang baik juga bisa menyebabkan dampak yang negatif bagi kesehatan fisik. Kemungkinan berdampak pada pola makan yang tidak sehat, kurang tidur ataupun sulit tidur nyenyak, dan kurangnya aktivitas fisik. Pengerjaan skripsi dapat membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami pola tidur yang tidak baik karena begadang mengerjakan skripsi hingga larut malam atau bahkan tidak tidur sama sekali (Lisa dkk., 2022). Selain dari kuantitas waktu tidur yang kurang, mahasiswa tingkat akhir juga mendapatkan kualitas tidur yang buruk dimana mereka tidak dapat tidur dengan nyenyak karena pikirannya masih terfokus pada permasalahan skripsi dan masalah kehidupan lain sebagainya.

Selain pola tidur yang terganggu, pemenuhan nutrisi bagi tubuh juga cenderung buruk. Mahasiswa seringkali mengabaikan banyak hal ketika mengerjakan skripsi termasuk melewatkan makan, sehingga membuat pola makannya menjadi tidak teratur. Apalagi bagi mahasiswa perantau yang cenderung lebih memilih memakan makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula karena keterbatasan waktu maupun uang. Selain itu juga ada beberapa mahasiswa yang karena kelelahan mengerjakan skripsi membuat mereka menjadi over eating yang mana kondisi itu tidak baik untuk kesehatan fisiknya. Yang memungkinkan terjadinya peningkatan berat badan secara berlebihan, peningkatan kolesterol dan memicu penyakit-penyakit fisik yang lain sebagainya (Annisa dkk., 2019).

Terlalu fokus dalam mengerjakan skripsi juga dapat membuat mahasiswa mengalami kelelahan yang membuat mahasiswa menjadi

malas untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga atau aktivitas fisik lainnya. Sehingga pola hidupnya pun menjadi tidak teratur dan berantakan.

Dalam segi hubungan sosial mahasiswa tingkat akhir ini seringkali mengalami kesulitan menjaga hubungan dengan teman sekelas, teman kuliah, ataupun teman sebaya karena kesibukan dan minat yang berbeda. Berhubungan dengan tuntutan akademik untuk menyelesaikan tugas akhir juga mampu membuat hubungan menjadi lebih penting bagi mahasiswa tingkat akhir, dimana mereka pasti membutuhkan orang-orang yang bisa bertukar pikiran, pengalaman, memberikan masukan baik saran maupun kritikan dan juga memberikan support baik dalam bentuk materi maupun imateri (Madjid dkk, 2021:56). Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa tingkat akhir yang hubungan sosialnya menjadi terganggu karena pengerjaan tugas akhir yang membuat mahasiswa menjadi berkurang intensitas hubungan sosialnya dengan teman-teman dan orang-orang disekitarnya.

Seperti ketika masih dalam proses KBM (kegiatan belajar mengajar) di kelas, mahasiswa lebih sering melakukan aktivitas bersama-sama dengan teman kelasnya seperti belajar bersama di taman kampus sembari menunggu kelas berikutnya, pergi ke kantin bersama ketika jam istirahat ataupun pergi bermain secara bersama-sama selepas kelas. Sedangkan, ketika memasuki fase tingkat akhir mahasiswa lebih sering melakukan kegiatannya sendirian dikarenakan tiap-tiap mahasiswa memiliki kepentingan yang berbeda-beda. Baik dosen pembimbing yang berbeda, mood mengerjakan skripsi yang berbeda ataupun kepentingan skripsi lainnya yang berbeda yang membuat mahasiswa pulang dan pergi ke kampus menjadi sendirian, bimbingan sendirian, mengurus kebutuhan skripsinya sendirian

sehingga membuat berkurangnya intensitas komunikasi dengan teman-teman pada mahasiswa tingkat akhir.

Lingkungan sosial juga berperan penting bagi pengerjaan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Yang mana mahasiswa tingkat akhir membutuhkan lingkungan yang tenang dan damai agar bisa fokus mengerjakan skripsinya. Misalnya, ketika mahasiswa yang tinggal di lingkungan yang berisik akan berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di lingkungan yang cukup sepi atau tenang. Mahasiswa yang tinggal di lingkungan yang tenang bisa kapan saja mengerjakan skripsinya ketika mood bagus mulai datang, sedangkan mahasiswa yang tinggal di lingkungan yang berisik ketika mood untuk mengerjakan pun akan terhambat karena berisik yang membuatnya menjadi kurang fokus sehingga pada akhirnya pengerjaan skripsi dilakukan selalu di malam hari ketika keadaan lingkungannya mulai berhenti berisik. Kejadian itu berkaitan juga dengan terganggunya pola tidur sehingga membuat tidur menjadi kurang dan tidak teratur.

Adapun permasalahan lain yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir ialah menanggung harapan dan ekspektasi orangtua maupun orang-orang terdekatnya, berkaitan dengan tuntutan untuk cepat menyelesaikan perkuliahannya karena permasalahan finansial, waktu maupun yang lainnya (Mutiara, 2018:22). Seperti banyaknya mahasiswa yang dituntut untuk segera menyelesaikan perkuliahan agar tidak perlu membayar lagi spp/UKT (uang kuliah tunggal) yang membuat mahasiswa menjadi merasa bersalah jika tidak menyelesaikan perkuliahannya tepat di semester delapan sehingga ia terlalu fokus mengerjakan tugas akhirnya tanpa memperhatikan kondisi ataupun kemampuan dirinya sendiri. Adakalanya mahasiswa semangat dalam mengerjakan skripsi namun sayangnya mereka mengalami hambatan dan kesulitan dalam hal menemui dosen pembimbing, pelaksanaan observasi atau wawancara dalam penelitian,

kebijakan tempat penelitian yang kurang kooperatif dan sebagainya yang dapat membuat semangat mahasiswa menjadi hilang dan merasakan perasaan negatif seperti sedih, marah dan kecewa.

Tafakur menurut Al-Ghazali merupakan sebuah proses berpikir dan merenungkan semua penciptaan Allah SWT (Imam Al-Ghazali, 2014:10). *Tafakur* ini bermula dari berpikir yang kemudian dari pemikiran ini akan menghasilkan ilmu atau pengetahuan. Dari ilmu inilah terjadi atau terwujudnya suatu keadaan di dalam hati hingga kemudian hati menjadi bergerak dan menghasilkan sebuah kehendak yang mana kehendak ini akan menghasilkan suatu perilaku atau perbuatan. Sehingga dengan *tafakur* ini manusia bisa menentukan mana yang harus dilakukan dan mana yang harus ditinggalkan juga menentukan prioritas yang mana yang lebih pantas (Taupik, 2022:5).

Tafakur merupakan salah satu bentuk ibadah dan upaya mendekatkan diri kepada Allah dengan memperdalam pengabdian melalui berpikir dan menghayati. Namun, selain itu juga *tafakur* merupakan suatu proses yang penting dalam menjalani kehidupan bagi manusia. melalui *tafakur* ini manusia bisa memperbaiki diri serta memperbaiki hubungannya dengan orang lain dan lingkungan sekitar. *Tafakur* ini juga mampu mempengaruhi hati, pikiran, ucapan serta perilaku dan tindakan manusia untuk menjadi lebih baik. Yang pada akhirnya *tafakur* ini bisa menghantarkan manusia kepada kehidupan yang tenang, seimbang dan sejahtera (Gurubay, 2019:40).

Malik Badri dalam (Agung & Nurjannah, 2023:13) mengatakan bahwa dalam psikologi islam *tafakur* ini bukan hanya aktivitas atau kegiatan berpikir biasa melainkan kegiatan intelektual yang lebih mendalam. Dimana *tafakur* ini dianggap dapat membentuk tingkah laku, keyakinan, kecenderungan, emosi dan juga pemikiran bagi individu melalui aktivitas berpikir secara mendalam yang kemudian melibatkan persepsi, perasaan dan imajinasi spiritual. Ukuran *tafakur*

seorang individu dapat dilihat dari tingkat keimanannya, kemampuan berpikirnya, kondisi emosional dan rasionalnya, lingkungannya dan juga tingkat pengetahuannya (Dr. Malik Badri, 1996).

Manusia merupakan satu-satunya makhluk yang diciptakan oleh Allah Swt dengan dibekali akal, yaitu agar manusia senantiasa berpikir dan menjalani kehidupan yang berbeda dengan makhluk lainnya karena akalnya. Akal bagi manusia sangat berperan penting untuk dapat mengerti dan memahami peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya (Nasution, 2022:7). Dengan akal ini manusia dapat menjadi makhluk yang dipercaya untuk memelihara bumi, contoh dengan akalnya manusia dapat melestarikan alam, saling tolong-menolong sesamanya, menolong makhluk lain seperti hewan dan tumbuhan.

Tafakur merupakan praktik yang melibatkan pemikiran mendalam, penghayatan, refleksi dan efikasi diri, nilai-nilai, tujuan hidup serta makna kehidupan. Sehingga dalam konteks mahasiswa *tafakur* ini bisa memainkan peran yang penting terkait dengan kehidupan mereka. Berperan dalam membantu mereduksi perasaan dan pikiran negatif akibat tekanan dan tantangan yang dihadapi, mencari dan mencapai tujuan hidup, serta menemukan makna dan pengalaman hidup baik dalam bidang akademik maupun non akademik.

Fenomena mengenai *tafakur* ini sering dikaitkan dengan dengan upaya untuk memahami tujuan hidup, mencari kedamaian batin, meningkatkan kesejahteraan mental dan mencapai kualitas kehidupan yang baik dan berbahagia (Ulil, 2020:5). Semua manusia pasti menggunakan akal dan pikiran sebagai salah satu upaya untuk mencapai apa yang ia inginkan atau mimpikan. Seseorang yang ingin mendapat kebahagiaan dan ketenangan serta jiwa yang damai akan berusaha untuk menggapainya dengan memikirkan hal apa yang harus ia lakukan agar bisa sampai pada kebahagiaan dan ketenangan itu.

Dengan *bertafakur* ini manusia bisa lebih menyadari berbagai hal yang dirasa bermasalah dan harus diperbaiki, sebagai contoh orang yang menyibukan diri dengan pekerjaan kemudian merasa lelah secara fisik dan mental lalu ia mencoba untuk beristirahat sejenak menjauhi kesibukan yang biasa ia lakukan dan ia mulai berpikir, menghayati dan merasakan apa yang membuatnya merasa begitu sangat lelah dan tidak pernah sampai kepada kebahagiaan yang sesungguhnya hingga dia menyadari bahwa ia juga harus menghabiskan lebih banyak waktu untuk dirinya sendiri dan keluarganya serta meluangkan waktu untuk mendekati diri dengan tuhan nya sehingga ia mulai mengurangi kesibukannya dalam bekerja.

Mahasiswa ialah makhluk pemikir dimana mahasiswa diharapkan tidak hanya menjadi penerima pasif dari informasi yang diberikan oleh dosennya. Sebaliknya, mereka didorong untuk menjadi pemikir kritis dan reflektif yang mampu menganalisis, mengevaluasi, dan menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh. Dosennya tidak memperlakukan mereka sebagai makhluk mekanis yang hanya melakukan tugas-tugas akademis tanpa pemahaman mendalam. Sebaliknya, dosen berperan sebagai fasilitator yang membantu mengembangkan kemampuan berpikir, mendorong diskusi, menginspirasi inovasi, dan mengarahkan mahasiswa untuk mengeksplorasi ide-ide baru serta menemukan solusi kreatif terhadap berbagai masalah. Dengan demikian, pendidikan menjadi proses yang dinamis dan interaktif, di mana manusia sebagai makhluk berpikir terus berkembang dan berkontribusi secara aktif dalam pembelajaran (Riko S.S, 2011:13).

Di dalam dunia pendidikan tinggi atau perkuliahan tentunya banyak kesibukan dan kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa yang kemudian *tafakur* ini menjadi salah satu usaha untuk menghadapinya. Ketika mahasiswa dituntut untuk memahami suatu konsep dalam suatu

mata kuliah yang cukup rumit dan membuatnya mulai merasa sedih dan cemas, maka kemudian ia akan mulai memikirkannya baik dengan cara menulis jurnal dan memikirkan kesedihan dan kecemasannya itu, memikirkan tujuan akademiknya, mengapa ia memilih jurusannya dan lain sebagainya yang bisa membantu merilekskan pikiran dan hatinya hingga kemudian ia menyadari apa yang seharusnya ia lakukan untuk menghadapinya. Apalagi pada konteks mahasiswa di perguruan tinggi islam *tafakur* ini sangat berperan penting dalam proses pembelajarannya. Ketika kesulitan memahami konsep dalam perkuliahan maka ia akan merenungkan pelajaran yang ia terima ketika di kelas pada saat setelah melaksanakan shalat isya, membaca al-qur'an dan hadist yang relevan, berdoa kepada allah dan meminta petunjuk-Nya agar ia bisa menghadapi dan menjalani perkuliahannya dengan baik.

Dari wawancara yang sudah dilakukan terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang rata-rata menyampaikan bahwa mereka juga pernah memang mengalami permasalahan yang cukup kompleks seperti di atas. Mereka mengatakan bahwa mereka terkadang merasa emosionalnya tidak stabil dan tertekan dengan tugas-tugas perkuliahan dan pengerjaan tugas proposal skripsi. Mereka mengatakan bahwa perasaan negatif tersebut terkadang membuat mereka merasa sering merasa kelelahan secara fisik, ada juga yang mengatakan dengan memikirkan permasalahannya itu bisa membuat asam lambungnya meningkat. Namun permasalahan tersebut bagi mereka bukan hal yang bisa membuatnya menyerah dalam menghadapi segala tantangan dalam hidupnya, karena mereka berpikir bahwa ini adalah bagian dari perjalanan hidup. Mereka mengatakan bahwa ketika merasa lelah dan ingin menyerah, hal yang dilakukan adalah merenungkan kembali tentang perjalanan hidupnya dengan memikirkan kembali tujuan hidup

dan integritas hidup seperti keyakinan ataupun prinsip-prinsip yang mereka pegang teguh.

Mereka melakukan tafakur dengan beragam cara, dengan frekuensi waktu atau lama tafakur rata-rata 10-15 menit, namun mereka juga terkadang melakukan tafakur dengan frekuensi waktu yang lama hingga 30-45 menit atau terkadang lebih lama lagi. Rata-rata waktu tafakur selama 10-15 menit adalah ketika mereka bertafakur rutin sehabis shalat terutama shalat isya sebelum mereka tidur. Untuk waktu tafakur yang lebih lama yaitu bisa sampai 30 menit lebih adalah ketika mereka melakukan tafakur di alam terbuka atau di tempat yang menurutnya tenang dan nyaman untuk dilakukannya tafakur. Ada juga diantaranya yang rutin dalam satu bulan untuk melakukan tafakur di alam terbuka yang dapat menjadikan frekuensi tafakurnya lebih lama lagi bisa hingga satu jam lebih.

Mahasiswa jurusan Ilmu Al-quran dan Tafsir seringkali dituntut untuk menjadi pemikir dalam proses perjalanan perkuliahannya. Dimana, mereka harus berpikir ketika memahami ayat-ayat alquran dan menafsirkan dengan teliti dan sebagainya.

Sehingga dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, *tafakur* dapat memainkan peran penting dalam membantu mereka dalam meningkatkan kualitas hidupnya seperti mengatasi kondisi emosional yang tidak stabil, menghadapi tantangan, dan memaknai banyak hal dalam pengalaman akademik dan hidup mereka. Namun, hingga saat ini, penelitian mengenai hubungan langsung antara *tafakur* dengan kualitas hidup mahasiswa semester akhir masih terbatas. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait kedua hal ini dengan mengangkat judul **“Hubungan Tafakur Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Tingkat Akhir”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas maka dapat diungkapkan rumusan masalah yang akan dibahas dalam setiap bab pada penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana gambaran tingkat *tafakur* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Bagaimana gambaran tingkat kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir?
3. Bagaimana hubungan antara *tafakur* dengan kualitas hidup pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran dari tingkat *tafakur* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Untuk mengetahui tingkatan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir?
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh antara *tafakur* terhadap kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir?

D. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Mampu meningkatkan pemahaman terkait pentingnya *tafakur* dalam menentukan kualitas hidup
 - b. Mampu memberikan kontribusi teori dalam mengembangkan keilmuan antara penerapan *tafakur* terhadap kualitas hidup di kalangan mahasiswa tingkat akhir

- c. Sebagai suatu bentuk pembaharuan dan perkembangan bagi pihak yang ingin mengkaji lebih dalam terkait pengaruh *tafakur* terhadap kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir
2. Manfaat praktis
 - a. Hasil penelitian ini bisa menjadi suatu bentuk partisipasi berbagi dalam pengembangan di bidang akademik bagi Universitas Negeri Islam Sunan Gunung Djati khususnya dan umumnya untuk universitas-universitas yang lain sebagainya.
 - b. Menjadi bukti empiris yang mendukung peran *tafakur* dalam mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa, sehingga dapat memberikan panduan dan rekomendasi bagi institusi pendidikan dan praktisi kesejahteraan mahasiswa dalam mendukung mahasiswa semester akhir dalam mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

E. Kerangka Berpikir

Tafakur merupakan suatu hal yang luar biasa yang mampu membawa manusia ke arah yang lebih baik. *Tafakur* secara bahasa artinya adalah berpikir. Manusia adalah makhluk ciptaan Allah Swt yang diciptakan paling istimewa dengan diberikannya akal yang dengan akal tersebut bisa menjadi pembeda antara manusia dan binatang, tumbuhan serta benda mati (Zein, 2017:28). Namun, *tafakur* bukan hanya berpikir biasa melainkan proses berpikir secara mendalam melalui pemikiran, penghayatan, penalaran serta perenungan yang kemudian dapat membawa manusia sampai kepada makna yang tersembunyi dalam suatu permasalahan. Hingga kemudian dari *tafakur* ini manusia bisa menjadi perantara untuk bisa mengenal dan mendekatkan diri kepada Sang pencipta. Hingga kemudian bisa membedakan antara baik dan buruk, yang bermanfaat dan tidak bermanfaat, yang positif dan negatif atau pun yang halal dan yang haram, dari sanalah manusia sudah bisa menentukan keputusan apapun

yang sesuai bagi dirinya dan bertanggungjawab atas keputusannya (Rouf, 2022:8).

Manfaat dari *bertafakur* ini begitu besar bagi kehidupan manusia. Melalui alam bawah sadar *tafakur* yang dilakukan secara konsisten dapat membentuk mindset dan perilaku yang positif hingga secara tidak langsung orang yang *bertafakur* akan memiliki emosi yang positif juga. Kemudian dari *tafakur* ini juga bisa memperbaiki *Habluminnallah* atau hubungan dengan Allah Swt dan juga memperbaiki hubungan dengan manusia lain (*Habluminannas*). Hubungan yang baik dengan Allah dapat tercermin dalam meningkatnya keimanan serta ketaqwaan kepada Allah Swt dan hubungan yang baik dengan sesama manusia dapat tercermin menjadi individu yang rendah hati, penuh perhatian, suka menolong, toleransi dan sikap-sikap terpuji lainnya (Rouf, 2019:15).

Menurut Imam Al-Ghazali dalam (Aqidatul Ainni, 2018:6) *tafakur* memiliki objek kajian yang sangat luas mencakup diri sendiri, alam semesta dan seluruh isinya serta sifat-sifat, kitab-kitab, kekuasaan dan ilmu Allah. Menurut beliau tujuan berpikir (*tafakur*) adalah menciptakan pengetahuan di dalam hati agar dapat menghasilkan kondisi dan tindakan yang dapat menyelamatkan. Kondisi dan tindakan tersebut merupakan hasil dari pengetahuan, sementara pengetahuan itu sendiri merupakan hasil dari proses berpikir (Imam al-Ghazali, 2016:608).

Kualitas hidup yang baik merupakan hal yang diidam-idamkan oleh semua manusia termasuk para mahasiswa tingkat akhir. Kualitas hidup sendiri ialah kepuasan umum individu terhadap kehidupannya, mencakup kesehatan fisik, mental, sosial, dan kesehatan emosionalnya yang mana kepuasan tersebut hanya dapat ditentukan oleh dirinya sendiri sesuai dengan referensi pribadinya (Afiyanti & Maternitas Fakultas Ilmu Keperawatan, 2010:83).

Belum ada definisi yang spesifik yang bisa mendeskripsikan apa itu kualitas hidup. Namun, ada beberapa tokoh dalam (Afiyanti & Maternitas Fakultas Ilmu Keperawatan, 2010:84) mendefinisikannya yaitu Ferrans (1996) dan Zhan (1992) yang mendefinisikan kualitas hidup sebagai kepuasan terhadap hidup individu itu sendiri, Meeberg (1993) dan Hass (1999) mendefinisikan kualitas hidup sebagai pengalaman, kepuasan, serta kesejahteraan hidup. Hingga kemudian WHO (*World Health Organisation*) mengenalkan istilah kualitas hidup pada tahun 1947 ke dalam konteks individu yang sehat dimana individu terbebas dari kelemahan serta penyakit mental, fisik dan juga kesejahteraan sosial.

Menurut WHO kualitas hidup mencakup beragam dimensi yaitu dimensi fisik, psikologis, hubungan sosial serta lingkungan (Nurjaman dkk, 2023:59). Sehingga orang yang sehat atau terbebas dari masalah dari keempat domain tersebut itulah yang dikatakan memiliki kualitas hidup yang baik.

Kualitas hidup di kalangan mahasiswa tingkat akhir menjadi suatu hal yang harus diperhatikan. Karena mahasiswa tingkat akhir kerap menemui permasalahan-permasalahan yang cukup kompleks dalam kehidupannya. Seperti tuntutan akademik yang lebih tinggi sehingga menimbulkan perasaan merasa tertekan, stress dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi dan masalah sosial lainnya. Ataupun masalah-masalah psikis lainnya seperti rasa khawatir akan kahidupan setelah lulus maupun kekhawatiran tidak bisa lulus tepat waktu dan sebagainya. Sehingga dari permasalahan psikis ini bisa saja menimbulkan gejala psikomatik seperti mudah kelelahan, sakit kepala atau bahkan bisa menimbulkan penyakit fisik lain seperti asam lambung meningkat dan sebagainya.

Tafakur memiliki manfaat yang begitu besar dan bisa membantu individu untuk memperbaiki keempat domain yang ditetapkan WHO

sebagai domain kualitas hidup. *Tafakur* bisa membantu mereduksi perasaan negatif pada mahasiswa sehingga mencegah terjadinya kualitas hidup yang kurang baik. Berkaitan dengan saling keterkaitannya keempat domain kualitas hidup. Maka, stress yang berkurang pun bisa meminimalisir terjadinya kondisi psikomatis. Dengan *tafakur* juga bisa menciptakan hubungan sosial serta lingkungan yang baik. Yang kemudian dengan *tafakur* ini mahasiswa tingkat akhir bisa mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Karena sesuai dengan kalam Allah dalam Q.S ali'Imran ayat 190-191, yang menjelaskan tentang *tafakur*:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ

Artinya: “*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia, Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka”.*

Dan dalam Q.S al-Jatsiyah ayat 12-13 yang menjelaskan tentang urgensi *tafakur* agar kita bisa mengetahui lagi bersyukur, yaitu:

اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمُ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلُكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ
وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ

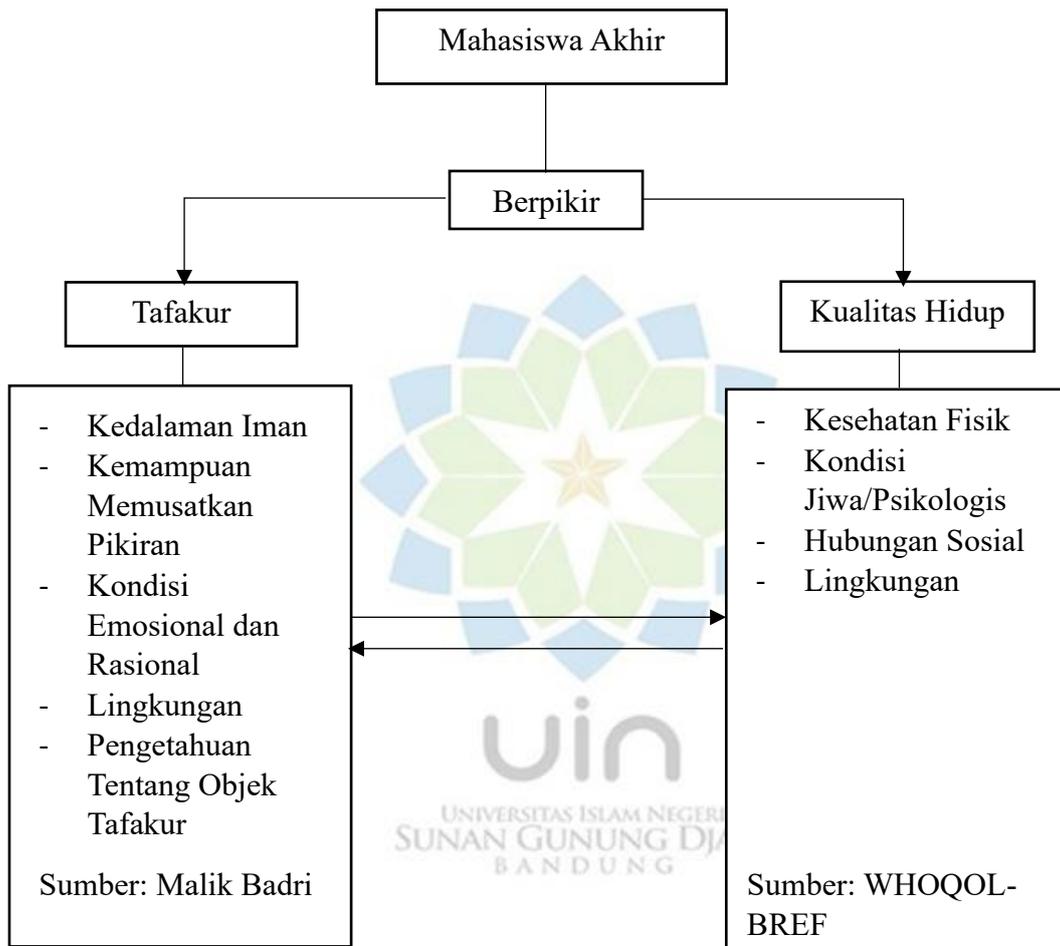
Artinya: “*Allah-lah yang menundukkan lautan untukmu supaya kapal-kapal dapat berlayar padanya dengan seizin-Nya dan supaya kamu dapat mencari karunia-Nya dan mudah-mudahan kamu bersyukur. Dan dia telah menundukkan untukmu apa yang di bumi*

semuanya, (sebagai rahmat) daripada-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang berfikir”

Berdasarkan kedua ayat di atas maka *tafakur* sangat dianjurkan dalam menjalani kehidupan ini. Apalagi bagi mahasiswa tingkat akhir sebagai individu yang menempuh pendidikan di jenjang yang cukup tinggi. Dari *tafakur* itu bisa memberikan manfaat yang besar bagi mahasiswa dalam banyak aspek terutama aspek psikis atau jiwa. Apalagi mahasiswa di jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang berada dalam rumpun keagamaan sudah seharusnya untuk menerapkan sikap *tafakur* ini.



Gambar 1 1 Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu dugaan sementara berupa pernyataan yang diajukan oleh peneliti untuk kemudian diuji kebenarannya. Pembuktian hipotesis sangat penting bagi peneliti dalam melakukan sebuah penelitian (Tulus Winarsunu, 2017).

Penelitian ini memiliki hipotesis sebagai berikut:

Ha : “Adanya hubungan antara *tafakur* dengan kualitas hidup pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir UIN Sunan Gunung Djati”

Ho : “Tidak adanya hubungan antara *tafakur* dengan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir UIN Sunan Gunung Djati”

Ha atau disebut dengan hipotesis kerja dimana Ha ini bersifat positif, dan Ho adalah hipotesis nihil atau hipotesis nol yang bersifat negatif. sifat positif atau negatif ini dapat dilihat dari rumusan masalah yang sudah ditetapkan. Apakah positif mendukung rumusan masalah ataukah negatif dan tidak mendukung rumusan masalah.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Telah ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian ini. Penelitian-penelitian yang mengkaji baik tentang *tafakur* ataupun kualitas hidup, yaitu:

1. Skripsi yang ditulis oleh Jeri Ramdani, dengan judul “Pengaruh *tafakur* terhadap kesiapan motivasi pasien rehabilitasi penyalahgunaan narkoba (Studi di Badan Narkotika Nasional Kota Cimahi)”. Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh *tafakur* terhadap kesiapan motivasi pasien rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Cimahi dengan nilai signifikansi derajat kepercayaan sebesar 95% yang berarti

jika tingkat *tafakur* semakin ditingkatkan maka kesiapan motivasi perubahan juga akan meningkat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan metode analisis univariat dan bivariat dengan uji chi-square.

2. Artikel jurnal dengan judul “Implementation of *Tafakur* in the guidance and counseling process as an effort enhance self awareness” yang ditulis oleh Ririh Agung dan N Nurjannah. Artikel ini menjelaskan tentang peningkatan kesadaran diri melalui implementasi *tafakur* dalam proses bimbingan dan konseling. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan studi kepustakaan.
3. Skripsi dengan judul “Hubungan kualitas hidup dan quarterlife crisis pada mahasiswa universitas islam negeri sultan agung semarang” yang ditulis oleh Veais Nindika Pratama. Hasil dari penelitian ini adalah ditemukannya hubungan negatif antara kualitas hidup dengan quarterlife crisis, yang mana kualitas hidup mempengaruhi munculnya quarterlife crisis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan teknik Cluster Random Sampling dalam pengambilan sampelnya.
4. Artikel jurnal dengan judul “Kualitas Hidup (*Quality of life*) Pada Mahasiswa Profesi Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran” yang ditulis oleh Mohamad Faisal Nurjaman, Fransisca Sri Susilaningih, dan Ryan Hara Permana. Hasil dari penelitian ini adalah kualitas hidup secara umum Mahasiswa Profesi Ners angkatan 38 dan 39 berada dalam kategori baik dengan kesehatan fisik berada dalam kategori baik 64,6%, kesehatan psikologis berada dalam kategori baik 61,9%, kemudian hubungan sosial berada dalam kategori baik 69,5%, dan kesehatan lingkungan berada dalam kategori baik 65,0%. Dimana kesehatan hubungan sosial menjadi domain yang paling berpengaruh pada kualitas

hidup mahasiswa profesi ners angkatan 38 dan 39. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

5. Artikel jurnal yang ditulis oleh Siti Noor Fatimah Lailatushifah dengan judul “kemampuan emosi dan Psikomatis pada mahasiswa tingkat akhir”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan emosi dan psikomatis pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya semakin tinggi kemampuan emosi pada mahasiswa tingkat akhir maka semakin rendah psikomatisnya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisa data korelasi Product Moment dari Pearson.

