

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar pada suatu universitas, institut, maupun akademik. Menurut Dewey (1997) mahasiswa merupakan individu yang terlibat dalam proses belajar secara aktif dan bukan hanya sekedar menerima informasi, dengan itu pengalaman secara langsung dan partisipasi secara aktif sangat dibutuhkan serta didorong untuk mampu memecahkan masalah yang nyata di kehidupan mereka. Dewey (1997) menyebutkan bahwa pendidikan bukan hanya tentang menghafalkan pengetahuan namun juga tentang bagaimana mahasiswa mengembangkan kemampuan dalam belajar berpikir secara kritis dan reflektif dalam kehidupan. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, Pasal 13 ayat 2 menyatakan bahwa mahasiswa tidak hanya bertanggung jawab dalam mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran, tetapi juga dituntut untuk menerapkan pengetahuan yang dimilikinya guna memberikan dampak positif bagi masyarakat secara luas. Tindle dkk (2022) menyatakan bahwa terdapat beberapa hal yang harus dicapai oleh mahasiswa yakni dukungan dalam bidang akademik, finansial, pertemanan, dukungan keluarga hingga dukungan secara emosional.

Mahasiswa memasuki masa remaja akhir sampai dewasa awal dengan rentang umur 18-25 tahun yang biasa disebut *emerging adulthood* (Robinson, 2016). Masa ini membuat mahasiswa sering kali mengalami konflik dalam dirinya, baik dalam konflik internal, interpersonal dan sosial. Dewey (1997) mengatakan bahwa terdapat beberapa masalah yang dialami oleh mahasiswa yaitu mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempraktikkan apa yang mereka pelajari dalam kehidupan nyata, kurangnya pengalaman secara langsung, kurangnya keterampilan sosial dan kemampuan dalam bekerja kelompok serta kurang aktif dalam proses belajar. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Sari & Abidin (2022) munculnya berbagai konflik dapat memicu rasa cemas dan khawatir, yang pada akhirnya berdampak pada proses individu dalam menjalani peran barunya sebagai orang dewasa serta memengaruhi kemampuannya dalam membangun komitmen dalam suatu hubungan, baik di lingkungan kerja, komunitas sosial, organisasi,

maupun konflik lain yang berkaitan dengan penyesuaian diri. Seringkali mahasiswa juga menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan peningkatan beban akademik yang terus berkembang seperti kesulitan dalam menyesuaikan diri untuk hidup secara mandiri dalam lingkungan yang asing, menjalin interaksi sosial, serta beradaptasi dengan pola pikir yang berbeda-beda (Kumaraswamy, 2013). Selain itu menurut Hyseni dkk (2024) menyatakan bahwa mahasiswa memiliki presentasi kecemasan dan depresi yang relatif tinggi sehingga bisa menyebabkan gangguan mental.

Tidak terlepas dari konflik diatas, dalam lingkup mahasiswa juga ada beberapa peran yang dijalani diluar hal akademik. Hasil *survey* yang diisi oleh 60 mahasiswa yang berkuliah di Universitas Trunojoyo Madura tentang kegiatan yang dilakukan selain kegiatan akademik diperoleh 48,5% menjalani perkuliahan dengan mengikuti organisasi/UKM, diperoleh 15,5% menjalani kuliah sambil bekerja dan 36% menjalani perkuliahan dengan menghafal Al Qur'an. Hal itu membuat mahasiswa memiliki beberapa tanggungjawab seperti menuntut ilmu namun juga menjalankan kegiatan organisasi/UKM, kuliah kerja dan juga berperan sebagai penghafal Al Qur'an yang bertanggung jawab untuk menjaga hafalannya. Menurut Sari (2023) tanggung jawab ganda yang diemban sebagai mahasiswa penghafal Al-Qur'an merupakan bagian dari perjalanan seseorang dalam menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi, sekaligus menjalankan peran sebagai *hafidz* baik yang sedang dalam tahap menghafal maupun yang tengah berupaya menjaga hafalan setelah *khatam*. Menurut Nafiah dkk (2022) seorang penghafal dituntut untuk membaca serta menghafal Al Qur'an secara benar dan tepat dalam setiap ayat yang dihafalkan, penghafal juga diharapkan memahami maknanya dan menerapkannya dalam aktivitas sehari-hari, proses hafalan yang begitu lama dikarenakan tanggung jawab dan konsekuensi yang ditanggung dibawa hingga akhir hayat.

Disebutkan oleh Kurniawan dkk (2022) bahwa menghafal Al Qur'an dipandang sebagai tindakan mulia yang mencerminkan upaya pelestarian terhadap isi dan ajaran Al Qur'an serta melestarikan keasliannya, baik secara tertulis maupun pada bacaan dan pengucapannya. Sari (2023) mengatakan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an merupakan suatu proses seseorang yang menuntut

ilmu di tingkat perguruan tinggi juga sebagai *hafidz* Al-Qur'an yang masih dalam proses menghafal ataupun dalam tahap menjaga hafalan bagi yang sudah *khatam*. Selain itu menurut Mukhabibah dkk (2017) menyatakan bahwa mahasiswa penghafal Al Qur'an cenderung menjalani kehidupan yang seimbang dan penuh keharmonisan yang tercermin dari kedekatannya dengan Allah Swt dan rasa puas dalam hidupnya. Dalam QS.Al-Qashash ayat 77 yang berarti "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu kebahagiaan negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu di dunia", penggalan ayat ini menegaskan bahwa segala rezeki, ilmu, kekuatan, dan harta yang dimiliki manusia hendaknya digunakan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meraih akhirat serta manusia tetap berhak menikmati rezeki dan kehidupan dunia secara halal, seperti bekerja, belajar, berkeluarga, berlibur dan yang lainnya sesuai dengan syariat dan tidak melalaikan akhirat. Pengalaman positif yang menjadi bagian dari pengalaman seorang penghafal Al Qur'an muncul sebab adanya rasa puas dan bangga menjadi *tahfidz* (Wafa & Soedarmadi, 2021).

Namun Sodiq dkk (2023) menyatakan terdapat beragam tantangan yang dihadapi dalam menjalani peran menghafal Al Qur'an yaitu berupa tingkat beban hafalan yang harus dipenuhi, kemudian menyesuaikan dengan jadwal perkuliahan yang padat sebagai mahasiswa serta adanya tekanan sosial yang dialami oleh penghafal Al-Qur'an. Arafah dkk (2022) menyebutkan problematika penghafal Al-Qur'an meliputi kemauan yang lemah, kurangnya mengontrol waktu untuk *muroja'ah*, mengikuti lebih dari satu UKM, mayoritas mahasiswa tidak mendapatkan pendampingan dari guru mengaji (*tahfidz*), tidak cocok dengan metode yang diberikan oleh guru, kurangnya peningkatan dalam metode serta lingkungan kampus yang kurang mendukung. Padatnya kegiatan dan jumlah tugas yang begitu banyak dapat mempengaruhi kesehatan yang berupa *stress*, frustrasi, cemas berlebih dan tertekan (Alfitha dkk., 2023).

Tabel 1.1 Hasil Survey Pra Penelitian

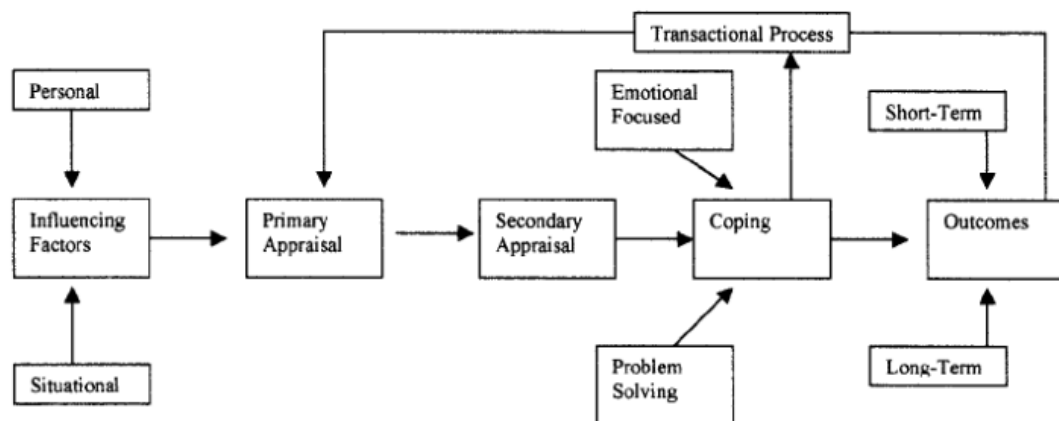
Penyebab Stressor	Jumlah	Presentase
Beban tugas Kuliah	15 Mahasiswa	50%
Beban hafalan/muroja'ah	6 Mahasiswa	20%
Organisasi/UKM	5 Mahasiswa	16,7%
Tuntutan Orang tua	3 Mahasiswa	10%
Lingkungan	1 Mahasiswa	3,3%
TOTAL	30	100%

Hasil *survey* yang dilakukan di Universitas Trunojoyo Madura pada 30 mahasiswa penghafal Al Qur'an ditemukan terdapat beberapa *stressor* yang dialami oleh mahasiswa seperti beban tugas 50%, beban hafalan/*muroja'ah* 20%, organisasi/UKM 16,7%, tuntutan orang tua 10% dan lingkungan 3,3% yang dimana ketika hal tersebut tidak terpenuhi mereka mengalami cemas sebesar 50%, khawatir 20%, kehilangan motivasi 6,7%, malas 10%, tidak cemas 6,7%, bingung 3,3% dan minder 3,3%. Selain itu beberapa hal yang harus dimiliki oleh mahasiswa *tahfidz* yang memiliki 2 tanggung jawab yakni kuliah dan hafalan adalah mampu memenuhi target hafalan, mampu dalam manajemen waktu, mampu secara rutin untuk *muroja'ah* dan konsisten. Sodiq dkk (2023) menjelaskan bahwa *coping* yang harus dipenuhi oleh mahasiswa *tahfidz* adalah dalam hal *problem solving*, pengambilan keputusan, dan tindakan langsung terkait tantangan target hafalan dan tekanan lingkungan. Hal ini sesuai dengan hasil *survey* yang menyatakan bahwa mahasiswa sudah bisa menyusun waktu untuk *muroja'ah* ataupun hafalan sebanyak 6,7% namun terdapat 33,3% tidak mampu dalam manajemen waktu, tidak mampu memenuhi target 16,7%, tidak rutin *muroja'ah* 30% dan tidak konsisten 13,3%. Hasil *survey* juga mendapatkan beberapa respon yang dilakukan responden dalam menyikapi beban tugas yaitu terdapat 3 mahasiswa yang menunggu *mood* baru mengerjakan tugas, 2 mahasiswa menyatakan menyesuaikan soal yang sulit atau tidak untuk dikerjakan, 4 mahasiswa yang langsung mengerjakan tugas, 3 mahasiswa membagi waktu untuk mengerjakan tugas di malam hari, 1 mahasiswa ketika senggang setelah kajian dan 2 mahasiswa sesuai *mood* terkadang h-1 baru dikerjakan. Pada beban hafalan (*muroja'ah*) 1 mahasiswa menyatakan sering baca ulang, 1 mahasiswa menyesuaikan ayatnya, 2 mahasiswa mencari tempat sunyi untuk ketenangan agar hafalan mudah masuk, 2 mahasiswa yang menyesuaikan temannya. Pada beban organisasi/UKM 3 mahasiswa sering absen dan 2 mahasiswa

mengikuti aktif jika tidak ujian. Pada tuntutan orang tua 1 mahasiswa berusaha menenangkan diri dan 2 mahasiswa berfikir positif saja. Kemudian pada lingkungan 1 mahasiswa memilih mengikuti kegiatan *ihfadz* untuk menyesuaikan lingkungannya. Adapun dari hal tersebut mahasiswa merasa takut akan kemampuan hafalannya berkurang karena target yang ditentukan tidak sesuai, ada juga yang merasa cemas dengan seringnya lupa waktu yang lebih banyak dilakukan di kampus baik itu penugasan maupun mengikuti organisasi/UKM. Hasil wawancara terhadap 2 mahasiswa *tahfidz* yang berada di asrama memilih untuk menyendiri dari pada berinteraksi dengan orang lain saat mereka merasa cemas dan khawatir. pekerjaan yang ditunda-tunda, mudah *overthinking*, mudah tersinggung dengan perkataan dan menarik diri untuk tidak berinteraksi dengan orang lain yang dimana hal itu kemungkinan termasuk dalam salah satu indikasi *psychological well-being*.

Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi sehat secara mental yang ditunjukkan melalui berjalannya berbagai aspek psikologis positif secara optimal. Aspek tersebut seperti sikap menerima diri sendiri, kemampuan membangun relasi yang positif dengan sesama, bersikap mandiri, mampu mengatur lingkungan sekitar, memiliki arah dan tujuan hidup yang terdefinisi dengan baik, serta kapasitas untuk terus berkembang secara pribadi (Sari & Abidin, 2022). Menurut Deviana dkk (2023) *psychological well-being* yang dialami seseorang memiliki kontribusi pada munculnya emosi positif, peningkatan kepuasan hidup dan perasaan bahagia yang pada akhirnya dapat menurunkan kecenderungan terhadap perilaku negatif maupun gejala depresi. Ryff (1989) juga menjelaskan individu yang mencapai tingkat *psychological well-being* yang baik diharapkan tidak hanya mampu menghindari tekanan, *stress*, maupun gangguan mental lainnya tetapi juga menunjukkan penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki kemandirian, menjalin hubungan sosial yang sehat, memiliki kemampuan untuk mengelola lingkungan sekitarnya dengan baik, memiliki tujuan hidup yang terarah, serta senantiasa berupaya meningkatkan potensi diri. Maka dari itu adanya tekanan mental dan fisik yang dialami membutuhkan penanganan yang tepat dalam mengatasinya, sehingga dapat mencegah lebih awal dan *efisien* (Sodiq dkk, 2023).

Atas dasar *survey* yang dilakukan pada mahasiswa penghafal Al Qur'an di Universitas Trunojoyo Madura mendapatkan mahasiswa yang kesulitan dalam membagi waktu tugas kuliah dan *muroja'ah* hingga sulit dalam menyambung ayat hafalannya menyebabkan mereka merasa cemas, sedih hingga menangis dan tertekan yang menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mengalami gejala *stress*. Hal itu disebabkan oleh ketidak mampuan dalam manajemen waktu, pemenuhan target hafalan/*muroja'ah* dan tidak konsisten yang dilakukan oleh mahasiswa penghafal Al Qur'an pada *survey* diatas. Menurut Lazarus & Folkman (1984) *stress* muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi sumber daya pribadi, persepsi bahwa beban tersebut sulit dihadapi secara optimal dapat berpotensi menimbulkan *stress*. *Stress* yang muncul pada *survey* diatas menunjukkan gejala *stress* psikologis, menurut Lazarus (1969) *stress* psikologis yang mengacu pada proses psikologis secara murni yang dimana suatu stimulus dinilai berbahaya dan individu mencoba secara perilaku untuk mengatasi permasalahan tersebut. *Stress* juga merupakan keadaan dimana terdapat tekanan terhadap diri individu dalam mencapai target *standart* pemenuhan kebutuhan manusia (Baihaqi & Istiqomah, 2021).



Transactional stress/coping model based on the theory developed by Lazarus and Folkman (1984).

Gambar 1.1 Transactional Stress and Coping Lazarus and Folkman (1984)

Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa *stress* yang muncul saat individu menilai bahwa tuntutan atau situasi yang sedang dialami melebihi batas kemampuan yang dimilikinya. *Stress* juga muncul bukan hanya adanya reaksi pada fisik dan emosional terhadap suatu peristiwa atau situasi, namun juga pada proses

penilaian (*cognitive appraisal*) yang juga melibatkan proses interaksi antara individu dan situasi (Lazarus & Folkman, 1984). *Survey* menunjukkan terdapat mahasiswa yang tidak mampu dalam mencapai target hafalan yang telah ditentukan yang berakibat pada tidak mampu dalam mengingat hafalan yang telah dihafal, memiliki banyak teman yang bukan *tahfidz* sehingga membuat mereka jarang *muroja'ah*, kesulitan untuk konsisten *muroja'ah*,

Anggraeni (2011) mengindikasikan bahwa perubahan tingkat *stress* pada individu berbanding lurus dengan perubahan dalam kesejahteraan psikologisnya, di mana *stress* terbukti memiliki keterkaitan yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Ketika individu mengalami *stress* yang tinggi maka secara langsung akan menurunkan *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan Izah dkk (2023) mengatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam membagi waktu, tuntutan orang tua, tuntutan tugas perkuliahan, tuntutan setoran juga akan mempengaruhi *psychological well-being*. Penelitian Aulia & Panjaitan (2019) menyebutkan terdapat korelasi negatif antara *stress* dengan *psychological well-being*, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *stress* yang dirasakan mahasiswa, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis.

Maka dari itu Lazarus & Folkman (1984) memperkenalkan salah satu proses atau upaya individu dalam mengatasi tantangan atau ancaman yang sedang dihadapi yang disebut *coping*. Lazarus (1969) yang menjelaskan *coping* sebagai suatu bentuk tindakan untuk mengurangi bahaya, memperbaiki kerugian, atau mencapai kepuasan yang dimana mengatasi disiratkan dalam penguasaan aktif. Sodik dkk (2023) *coping* yang harus dipenuhi oleh mahasiswa *tahfidz* adalah dalam hal *problem solving*, pengambilan keputusan, dan tindakan langsung terkait tantangan target hafalan dan tekanan lingkungan. Hal ini berbanding terbalik dengan hasil *survey* yang menyatakan bahwa mahasiswa sudah bisa menyusun waktu untuk *muroja'ah* ataupun hafalan sebanyak 6,7% namun terdapat 33,3% tidak mampu dalam manajemen waktu, tidak mampu memenuhi target 16,7%, tidak rutin *muroja'ah* 30% dan tidak konsisten 13,3%. Baihaqi & Istiqomah (2021) menjelaskan *coping* sebagai sebuah perilaku yang dimunculkan oleh individu dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami sesuai dengan lingkungan

disekitarnya. Menurut Folkman & Lazarus (1985) *coping* merupakan bentuk upaya secara sadar yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku untuk menghadapi atau meredakan tekanan, yang berarti *coping* bukanlah reaksi spontan, melainkan melibatkan pemilihan strategi yang dirancang secara sengaja untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang menimbulkan *stress*. Carver dkk (1989) *coping* merupakan suatu proses yang dinamis, melibatkan usaha dalam mengelola perasaan dan menghadapi masalah yang menantang, serta bukan hanya suatu reaksi yang muncul karena *stress* namun juga merupakan salah satu usaha untuk mengatasi dan mengelola *stress*.

Lazarus & Folkman (1984) menekankan bahwa *coping* tidak bersifat otomatis atau refleksif, melainkan melibatkan strategi yang disesuaikan dengan situasi yang dihadapi. Strategi yang dicetuskan oleh Lazarus & Folkman (1984) terdiri dari *problem-focused coping* adalah upaya yang ditujukan untuk mengatasi atau mengubah sumber stres secara langsung, seperti membuat rencana tindakan, mencari informasi, atau memecahkan masalah. Strategi ini umumnya digunakan ketika individu merasa bahwa situasi masih dapat dikendalikan. Kemudian *emotion-focused coping* yang bertujuan untuk mengatur respon emosional terhadap *stress*, misalnya melalui mekanisme seperti relaksasi, penyangkalan, pengalihan perhatian, atau mencari dukungan emosional. Strategi ini lebih sering dipilih saat *stressor* dinilai sulit diubah atau dihindari. Pujiati & Komarudin (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dan *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Sesarelia dkk (2024) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *coping mechanism* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa dengan indikator tertinggi terdapat pada *positive reappraisal* sebesar 78% yang termasuk dalam aspek *emotion focused coping* yang berarti bahwa *coping mechanism* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa sehingga menjadikan *coping* sebagai salah satu faktor yang dapat menjadi prediktor berpengaruh tinggi dalam meningkatkan *psychological well-being*. Penelitian Compas dkk (2001) merupakan salah satu bukti empiris bahwa penggunaan *coping* secara fleksibel berkaitan erat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan adaptasi yang lebih baik, sejalan

dengan temuan bahwa kombinasi strategis *coping* lebih efektif daripada penggunaan satu strategi saja. Menurut penelitian oleh Dong dkk (2024) menunjukkan bahwa *trait coping style* (kecenderungan gaya *coping*) bukan hanya dapat memprediksikan adanya kesejahteraan psikologis melainkan mampu dalam mempengaruhi melalui peningkatan resiliensi dan dukungan sosial, dengan demikian mahasiswa yang mampu mengelola *stress* melalui strategi *coping* yang adaptif cenderung memiliki kualitas hidup psikologis yang lebih baik, seperti penerimaan diri, makna hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan penelitian dan hasil *survey* lapangan pada mahasiswa penghafal Al Qur'an yang berada di Universitas Trunojoyo Madura menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami gejala *stress* seperti merasa cemas, sedih hingga menangis dan tertekan yang kemudian belum bisa diatasi dengan adanya *coping* yang efektif berakibat pada berbagai permasalahan *psychological well-being* seperti berakibat pada pekerjaan/tugas yang ditunda-tunda, mudah *overthinking*, mudah tersinggung dengan perkataan orang lain, menarik diri dan bergantung pada orang lain. Maka dari itu perlu adanya penanganan yang tepat dalam mengatasinya, sehingga dapat mencegah lebih awal dan efisien (Sodiq *et al.*, 2023). Dengan hal itu penggunaan *coping* bisa mengurangi atau mengatasi terjadinya *stress* pada individu sehingga mampu dalam menjaga kestabilan *psychological well-being*. Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk mengkaji bagaimana pengaruh *coping stress* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh antara *coping stress* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mengetahui pengaruh *coping stress* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam melanjutkan dan menambah hafalannya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan teori-teori psikologi. Selain itu, studi ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam memahami penerapan strategi *coping stress* terhadap *psychological well-being*. Hasil penelitian diharapkan mampu menambah pengetahuan tentang *coping* sebagai salah satu proses dalam mengatasi *stress*. Selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penelitian-penelitian mendatang, khususnya dalam pengembangan ilmu psikologi positif, terutama pada aspek *psychological well-being*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden Penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam mengenali *psychological well-being* dan *coping stress* serta memahami strategi secara efektif guna meningkatkan *psychological well-being*.
- b. Bagi Keluarga, diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan keluarga mengenai *coping stress* dengan *psychological well-being*.
- c. Bagi Perguruan Tinggi (UKM IHFADZ), diharapkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dapat memberikan informasi tentang *coping stress* yang tepat dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa penghafal Al Qur'an agar menjadi lebih baik.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih dalam hubungan antara strategi *coping stress* dan *psychological well-being*, khususnya pada populasi mahasiswa penghafal Al Qur'an.