

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan orang yang belajar atau menjalani pendidikan pada sebuah perguruan baik universitas maupun institut. Sebagian mahasiswa adalah pendatang suatu wilayah atau berada dalam satu daerah tetapi jauh dari lokasi perguruan tinggi. Tempat tinggal menjadi salah satu hal yang penting untuk diperhatikan. Teman, akses, orang tua turut mempengaruhi pemilihan tempat tinggal. Mahasiswa dapat memilih sendiri untuk tempat tinggalnya selama menimba ilmu misalnya, kos, kontrakan, dan pondok pesantren (Rizqiyah, 2018).

Pondok pesantren adalah tempat belajar bagi para santri yang mana santri-santri tersebut menetap dalam beberapa waktu dan tinggal di dalam lingkungan tersebut (Fiq, 2019). Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Hariadi (2015) pesantren yaitu lembaga pendidikan islam yang tertua di Indonesia tempat para santri mendalami ilmu agama dengan arahan kyai atau ustadz.

Pesantren adalah salah satu alternatif yang dipilih mahasiswa sebagai tempat tinggal, karena selain belajar ilmu pengetahuan umum mereka juga dapat memperdalam ilmu agama. Mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren disebut santri. Santri merupakan sebutan bagi individu yang tinggal di pondok pesantren, yang mengikuti segala aktivitas dan mentaati peraturan yang berada di pondok pesantren. Hasanah (2012) menyatakan bahwa hal utama yang dilakukan oleh santri ketika berada di lingkungan pondok pesantren adalah berkumpul berinteraksi, bergaul bersama orang-orang yang belum pernah dikenal sebelumnya. Mahasiswa yang memutuskan untuk tinggal di pesantren secara langsung mempunyai status ganda yaitu sebagai mahasiswa dan santri yang mengharuskan mereka menyesuaikan dengan keadaan di pondok pesantren. Pondok pesantren mempunyai berbagai karakter beragam, diantaranya terdapat pondok pesantren yang mengkhususkan pada program tahfidz Qur'an,

ada juga pondok pesantren umum, namun sebagian pondok pesantren mencantumkan program unggulan berupa tahfidz Qur'an. Dengan perbedaan karakter pondok tentunya sebagian juga ada yang membedakan kegiatan dan aktivitas yang ada di dalamnya. Kegiatan santri pada umumnya terprogram, ada kegiatan harian, bulanan dan tahunan, salah satu kegiatan harian yang wajib dilakukan oleh semua santri adalah sholat berjama'ah, sholat sunnah seperti sholat malam, kemudian mengaji Al-Qur'an dan Al-Hadits, dan kegiatan tambahan tergantung pada pondok pesantren itu sendiri. Secara umum pondok pesantren berfungsi untuk memperdalam ilmu agama dan mengajarkan pada santri agar bisa memahami dan menghayati Al-Qur'an yakni pedoman hidup semua umat Islam.

Nawaz dan Syeda (2015) menjelaskan bahwa menghafal Al-Qur'an dapat diartikan sebagai proses *encoding* (menyandikan), *storing* (menyimpan), dan *retrieving* (memanggil atau mengambil kembali) ayat Al-Qur'an dengan berlatih dan mengulangi ayat tersebut berkali-kali. Proses yang dijalani oleh seseorang untuk menghafal Al-Qur'an tidaklah mudah dan sangat panjang. Karena harus menghafal isi Al-Qur'an dengan kuantitas yang sangat besar yang terdiri dari 114 surat, 6.236 Ayat, 77.439 kata, dan 323.015 huruf yang berbeda dengan simbol huruf dalam bahasa Indonesia (Subandi & Chairani, 2010). Selain itu jumlah ayat yang harus dihafalkan cukup banyak (lebih dari 6000 ayat), seorang penghafal Al-Qur'an juga harus menghafal persis dengan teks aslinya. Artinya hafalan itu harus berurut dari awal hingga akhir (Shihab, 2007). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2009) Al-Qur'an memiliki jumlah yang sangat banyak, ada banyak kalimat yang mirip atau berulang, baik itu dalam surat yang sama maupun dalam surat yang berbeda. Al-Qur'an juga memiliki hukum-hukum bacaan dan aturan-aturan tempat keluarnya huruf yang wajib untuk digunakan setiap kali membacanya, sedikit saja kesalahan dalam hukum bacaan dan aturan tempat keluarnya huruf akan memberikan efek yang sangat fatal karena dapat mengubah arti dari ayat tersebut.

Meskipun tidak mudah untuk menjadi seorang penghafal Al-Qur'an, akan tetapi jumlah penghafal Al-Qur'an meningkat di Indonesia, bahkan Polri juga akan memberikan kesempatan pada para santri penghafal Al-Qur'an untuk masuk

sebagai anggota bintara (detiknews, 2018). Sejalan dengan yang termuat di surat kabar *online republika.co.id* bahwa jumlah penghafal Al-Qur'an di Indonesia tertinggi di dunia, yaitu 30.000 individu. Orang Arab Saudi hanya memiliki 6 ribu jiwa penghafal (Republika, 2019). Lebih lanjut dilansir di Baitulmaqdis (2014) menyebutkan bahwa jumlah hafidz Al-Qur'an di seluruh dunia adalah di Mesir sebanyak 12,3 juta atau sekitar 18,5% dari 67 juta penduduk tercantum sebagai penghafal Al-Qur'an 30 juz. Data kementrian waqaf Mesir menyebutkan penghafal tergolong dalam usia anak-anak, remaja, dewasa serta lanjut usia. Sedangkan penghafal Al-Qur'an di Pakistan memiliki tujuh juta penghafal Al-Qur'an, dan angka ini semakin hari semakin meningkat, kemudian penghafal Al-Qur'an di Gaza kurang lebih 60.000 hafidz Al-Qur'an.

Proses yang dijalani seseorang dalam menghafal Al-Qur'an tidak hanya dibutuhkan ingatan yang kuat, namun juga kemampuan manajemen waktu, manajemen diri, dan kemampuan individu untuk mengatasi semua masalah yang dihadapi, sehingga tidak semua orang dapat menjadi penghafal Al-Qur'an. Senada dengan Wiyarto (2012) yang menyatakan bahwa proses menghafal Al-Qur'an melibatkan aktivitas kognitif, psikomotorik dan psikis. Orang yang menghafalkan Al-Qur'an akan menjumpai kemudahan dan kesulitan sehingga memunculkan dinamika psikologis. Senang saat menjumpai kemudahan dan sedih saat menjumpai kesulitan dalam menghafal. Termasuk merasakan bangga dan kepuasan ketika mampu menghafal dan rendah diri ketika merasakan tidak mampu dalam menghafal.

Mahasiswa yang memutuskan untuk menghafalkan Al-Qur'an akan memiliki tantangan tersendiri. Masyiroh (2017) menyatakan bahwa mahasiswa mempunyai banyak kegiatan seperti tugas-tugas perkuliahan, organisasi, ditambah dengan kegiatan menghafal dan juga kegiatan di pondok pesantren. Proses yang dijalani dalam menghafal Al-Quran tidak mudah karena mereka tentu memiliki tanggung jawab sebagai mahasiswa dan menghafal Al-Qur'an. Huda (2018) menjelaskan bahwa penghafal Al-Qur'an memiliki kewajiban *nderes* minimal beberapa juz Al-Qur'an setiap harinya. Sehingga mereka benar-benar harus meluangkan waktunya untuk hal tersebut. Aktivitas menghafal membutuhkan

konsistensi waktu pelaksanaan, termasuk pembagian waktu antara menghafal Al-Qur'an dan perkuliahan (Wiyarto, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an bahwa mahasiswa yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan pertama yang dialami adalah tidak konsistensinya dalam muroja'ah ayat-ayat yang telah dihafalkan. Kesulitan kedua yang dialami adalah kesulitan membagi waktu antara menghafal dan perkuliahan seperti, tugas-tugas kuliah, tugas organisasi dan aktivitas menghafal seperti, muroja'ah, kegiatan menambah hafalan dan sebagainya. Kesulitan ketiga yang dialami adalah masalah pribadi yang mengganggu proses hafalan seperti, masalah dengan teman, sakit, maupun krisis ekonomi. Terakhir, kesulitan yang dialami oleh mahasiswa adalah kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Dimana mereka mengalami suasana yang kurang kondusif.

Kesulitan merupakan suatu kondisi tertentu yang ditandai dengan adanya hambatan dalam mencapai suatu tujuan, sehingga memerlukan usaha yang lebih keras lagi untuk mengatasinya (Sapto, 2016). Hambatan itu bisa bersifat psikologis, sosiologis maupun fisiologis dalam proses belajarnya. Faqihuddin (2015) juga mengungkapkan dalam menghafal Al-Qur'an mahasiswa menemukan beberapa hambatan, yaitu merasa sulit dalam menghafal Al-Qur'an ketika menemukan ayat yang panjang, usaha yang keras untuk membagi waktu, rasa malas, jenuh, lingkungan yang tidak kondusif dan banyaknya tugas kuliah.

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Subandi & Chairani (2010) bahwa kendala-kendala dalam menghafal secara garis besar terurai menjadi 2 bagian adalah hambatan dalam diri individu yang mencakup kondisi kesehatan, suasana hati, munculnya rasa jenuh, rasa bosan dan malas. Selain itu juga sulitnya menata niat dan adanya dorongan ingin segera cepat selesai. Yang kedua yakni hambatan yang berasal dari luar diri individu mencakup kondisi lingkungan sosial misalnya, relasi dengan teman, kondisi fisik lingkungan dan sistem bimbingan yang ada. Hal itulah yang menyebabkan banyak orang yang menghafalkan Al-Qur'an tetapi mereka takut tidak bisa menjaga hafalannya. Hal

ini membuktikan bahwa terdapat banyak tantangan dan hambatan yang menguji kesabaran penghafal Al-Qur'an seperti, yang di kemukakan oleh Makhyaruddin (2013), bahwa dengan kemudahannya untuk dihafal, namun Al-Qur'an memiliki cara tersendiri untuk menguji keikhlasan penghafalnya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tahfidz mengalami kesulitan dan hambatan dalam proses menghafalkan ketika tugas akademik diberikan. Beberapa mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara aktivitas menghafal dan aktivitas perkuliahan, mahasiswa tahfidz akan lebih cenderung memprioritaskan aktivitas akademik daripada aktivitas menghafal. Hal ini menjadi kesenjangan yang seharusnya terjadi. Sebagai mahasiswa tahfidz tentunya mereka harus memiliki niat dan tekad yang kuat agar tujuan yang mereka inginkan tercapai.

Setiap kesulitan merupakan tantangan, setiap tantangan merupakan suatu peluang, dan setiap peluang harus diterima. Pada umumnya ketika seseorang dihadapkan pada tantangan-tantangan hidup, kebanyakan orang berhenti berusaha sebelum tenaga dan batas kemampuan benar-benar teruji, hal tersebut akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka atau dalam istilah psikologi disebut dengan *psychological well being*.

Mahasiswa yang menghafalkan Al-Qur'an harus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar dalam menghadapi kesulitan dan hambatan mereka tidak merasa tertekan karena padatnya jadwal kegiatan yang harus mereka lakukan. Zakariyah (2016) menyatakan bahwa setiap orang pada umumnya memiliki tingkat *psychological well being* yang berbeda - beda, ada yang memiliki *psychological well being* tinggi dan juga rendah. Hal ini juga berlaku pada mahasiswa tahfidz dimana tingkat *psychological well being* yang mereka miliki berbeda-beda. Tarunajaya (2014) *psychological well being* adalah kondisi dimana individu yang sejahtera dengan mengisi kehidupannya secara bermakna, bertujuan, sehingga berfungsi optimal dan memiliki penilaian positif atas kehidupannya. *Psychological well being* berada dalam diri individu dan setiap individu dalam mengelola berbagai kegiatan dan menghadapi kesulitan berbeda-

beda. Tingkat kemampuan untuk mengelola kegiatan tersebut yang dimiliki akan berdampak pada kesanggupan menjalani hidup.

Mahasiswa yang memiliki *psychological well being* yang tinggi akan mampu menavigasi dirinya secara efektif dan terampil dalam menghadapi tantangan yang muncul (Bowman, 2010). *Psychological well being* adalah sebuah konsep kesejahteraan diri yang menekankan pada keberhasilan individu dalam berfungsi secara optimal dan mewujudkan potensi mereka (Linley & Joseph, 2004). Schultz (Ramadhani, 2016) menyatakan bahwa *psychological well being* sebagai fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang dicapai oleh individu yang sehat. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan terbebas dari depresi, diperoleh kebahagiaan dan kepuasan hidup (Ryff, 1989).

Salah satu cara yang efektif untuk mencapai *psychological well being* yang tinggi adalah dengan manajemen dirinya dengan baik. Prijosaksono (2002) manajemen diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, jiwa) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Juana (2002) menyatakan bahwa manajemen diri adalah kemampuan individu mengatur dan mengelola diri sendiri dalam hal yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan, waktu, dan pencapaian tujuan diri. Goleman (2002) manajemen diri adalah pengelolaan impuls dan perasaan yang menekan tergantung pada keselarasan kerja pusat emosi dan pusat eksekusi.

Adicoro (2011) manajemen diri adalah kemampuan dalam diri individu untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Dalam bahasa sederhananya manajemen diri adalah kemampuan diri untuk mengelola pikiran, emosi dan tindakan yang ada pada dirinya. Manajemen diri ini membantu proses pencapaian target untuk menjadi mahasiswa tahfidz Qur'an. Susanto (2006) mengatakan bahwa keberhasilan seseorang dalam proses pendidikannya dipengaruhi oleh manajemen diri. Mean (1990) juga menyatakan bahwa orang yang memiliki kemampuan manajemen diri dapat mengatur dan mengorganisasikan waktu dengan teratur sehingga akan mampu menyelesaikan tugas atau hambatan dan dapat mengambil

keputusan dengan tepat. Sehingga hal ini akan berdampak pada *psychological well being* yang akan ditampilkan oleh mahasiswa yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an. *Self management* menjadi penting karena pertama, *self management* menunjukkan seberapa baik individu mengelola dirinya baik pikiran, emosi, perilaku ditengah padatnya jadwal kegiatan dan hambatan-hambatan yang dihadapi. Kedua, *self management* merupakan alat ukur yang dapat digunakan untuk memprediksi siapa yang akan mampu mengelola kegiatannya dengan baik. Ketiga, *self management* memprediksi siapa yang akan mencapai kinerja sesuai harapan dan siapa yang akan gagal.

Zakariyah (2016) menyatakan bahwa *self management* dikatakan tinggi apabila seseorang mampu mengatur waktu kegiatan-kegiatan dalam hidupnya serta mengendalikan emosinya demi tercapai tujuan hidup yang telah ditetapkan. Mahasiswa tahfidz Qur'an yang memiliki manajemen diri yang tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan dengan mahasiswa tahfidz Qur'an yang memiliki manajemen diri yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Zakariyah (2016) menjelaskan bahwa semakin tinggi *self management* maka semakin tinggi *psychological well being* yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2017) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self management ability* terhadap *psychological well being*, artinya semakin tinggi *Self Management* maka semakin tinggi pula *psychological well being*, sebaliknya semakin rendah *Self Management* maka semakin rendah pula *psychological well being*.

Manajemen diri yang baik diperlukan bagi mahasiswa tahfidz Qur'an untuk *manage* semua kegiatan untuk mencapai tujuan yang dicapai yakni menghafal Al-Qur'an dan menjadi mahasiswa. Santri harus pintar dalam *manage* dirinya dengan baik agar semua target yang menjadi tujuannya tercapai. Beberapa hasil penelitian dan data diatas menunjukkan bahwa untuk mendapat *psychological well being* yang tinggi mahasiswa harus memiliki *self management* yang baik, apabila mahasiswa tidak dapat mengelola diri dengan baik maka akan berpengaruh terhadap *psychological well being* mahasiswa.

Berdasarkan hal diatas, begitu pentingnya seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang tinggal di pondok pesantren memiliki *management* diri agar bisa mengatasi semua masalah dan tuntutan-tuntutan yang dihadapi dalam melakukan kedua perannya yaitu sebagai mahasiswa dan santri penghafal Al-Qur'an agar berjalan dengan seimbang. berdasarkan data-data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ **Hubungan *Self Management* dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Tahfidz Qur'an yang tinggal di Pondok Pesantren**”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam hal ini adalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan *self Management* dengan *psychological well being* pada mahasiswa tahfidz Qur'an yang tinggal di pondok pesantren?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah “Mengetahui hubungan antara *self Management* dengan *psychological well being* pada mahasiswa tahfidz Qur'an yang tinggal di pondok pesantren”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah dalam bidang psikologi positif dan psikologi agama, khususnya mengenai *self management* dan *psychological well being*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa tahfidz Qur'an yang tinggal di pondok pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan, gambaran untuk meningkatkan kemampuan dalam *memanage* dirinya anantara menghafal Al- Qur'an dan waktu perkuliahan agar kedua peran tersebut berjalan dengan seimbang untuk mencapai *psychological well being*.

2. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat membantu keluarga para mahasiswa tahfidz untuk senantiasa memberikan dukungan dan semangat kepada mahasiswa tahfidz agar tidak menyerah dan putus asa dalam proses menghafal sehingga tujuan mereka yang ingin dicapai yaitu menjadi tahfidz Qur'an dapat terwujud.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi / rujukan untuk penelitian selanjutnya yang mengangkat konsep *self management* dan *psychological well being*, serta bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.