

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa penerima beasiswa tahfidz merupakan mahasiswa yang memperoleh dukungan finansial dalam bentuk bantuan biaya pendidikan karena memiliki keistimewaan. Dalam kegiatan menghafal Al-Qur'an, mahasiswa tidak hanya menekankan pada prestasi akademik, tetapi juga pada pengembangan spiritual melalui proses penghafalan dan pemahaman Al-Qur'an. Aktivitas mahasiswa tahfidz meliputi rutinitas menghafal, meninjau hafalan sebelumnya sekaligus menjadikan ajaran Al-Qur'an sebagai pedoman dalam perilaku sehari-hari yang berperan penting dalam proses pembentukan karakter serta penguatan kedisiplinan individu. (Hafidz, 2018).

Universitas Trunojoyo Madura (UTM), sebagai salah satu perguruan tinggi negeri di Madura, memberikan perhatian khusus kepada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Yang dimana Universitas Trunojoyo Madura (UTM) memberikan beasiswa tahfidz Al-Qur'an dengan tujuan memberikan kesempatan luas bagi mahasiswa yang memiliki keistimewaan di bidang religius untuk memperoleh dukungan pendidikan. Program ini tidak semata-mata diberikan sebagai dukungan finansial, tetapi juga dimaksudkan sebagai bentuk apresiasi sekaligus motivasi agar mahasiswa dapat mengelola capaian akademik secara seimbang dengan penguatan nilai-nilai spiritual. Selaras dengan visi dan misi Universitas Trunojo Madura (UTM) untuk menghasilkan lulusan yang unggul tidak hanya dalam ilmu pengetahuan, tetapi juga berkarakter Islami, berintegritas, serta siap memberi kontribusi positif bagi masyarakat luas (BAAK, Universitas Trunojoyo Madura, 2025).

Mahasiswa yang menerima beasiswa tahfidz menghadapi karakteristik tantangan yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya. Mereka dituntut untuk menjaga hafalan agar tetap lancar, memperbaiki bacaan sesuai kaidah tajwid, serta terus menambah hafalan baru. Di sisi lain, mereka tetap harus mengikuti aktivitas perkuliahan seperti mahasiswa biasa, menyelesaikan tugas

akademik, dan menghadapi tuntutan prestasi. Menurut penelitian Rahmawati (2021), mahasiswa penerima beasiswa tahfidz mengalami tekanan ganda, di satu sisi mereka harus menjaga prestasi akademik agar syarat beasiswa tetap terpenuhi, di sisi lain mereka harus memastikan hafalan tetap terjaga. Masalah yang dialami mahasiswa penerima beasiswa tahfidz kerap kali muncul dari ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan tanggung jawab menjaga hafalan. Banyak mahasiswa yang merasa waktu mereka terbagi secara tidak proporsional antara kuliah dan *muraja'ah* (mengulang hafalan).

Tuntutan ganda ini menimbulkan tantangan yang kompleks. Mahasiswa penerima beasiswa tahfidz sering kali menghadapi beban akademik yang berat berupa tugas, laporan, ujian, dan presentasi, yang harus dijalani bersamaan dengan kewajiban menghafal dan menjaga hafalan. Padatnya jadwal kuliah kerap berbenturan dengan jadwal *muroja'ah*, sehingga mengakibatkan sebagian mahasiswa mengalami kesulitan mengatur waktu. Tidak jarang hal ini menimbulkan perasaan tertekan dan kelelahan mental (Fitriani, 2019). Mahasiswa penerima beasiswa tahfidz yang berada di lingkungan kurang mendukung kadang merasa kesepian atau tidak memperoleh dukungan emosional dari teman sebaya. Tekanan semakin bertambah ketika ada target hafalan yang harus dicapai sesuai dengan syarat beasiswa. Kecemasan akan kehilangan beasiswa apabila tidak memenuhi target hafalan menimbulkan rasa tertekan yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Rahmawati, 2020). Kondisi ini tidak jarang membuat mahasiswa penerima beasiswa tahfidz kesulitan mengatur waktu secara efektif, sehingga berimplikasi pada munculnya tekanan psikologis dan rasa lelah secara emosional.

Penelitian lain menegaskan bahwa mahasiswa penerima beasiswa tahfidz cenderung lebih rentan mengalami tekanan akademik dibandingkan mahasiswa reguler, karena adanya standar capaian tertentu yang harus dipenuhi (Utami, 2018). Jika tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan strategi pengelolaan yang baik, maka dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa tahfidz termasuk dalam hal penerimaan diri, relasi positif, dan kemampuan mengendalikan lingkungan (Ryff, 1989).

Menurut Salsabila dan Nugroho (2021), mahasiswa penerima beasiswa tahfidz dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu menghadapi tuntutan akademik dan spiritual secara seimbang karena mereka memiliki rasa kontrol diri, penerimaan diri, serta dukungan sosial yang memadai. Sebaliknya, ketika kesejahteraan psikologis rendah, kondisi tersebut lebih mudah menimbulkan gejala negatif seperti kecemasan dan penurunan konsentrasi. Hal ini berpotensi mengganggu baik capaian akademik maupun kelancaran hafalan Al-Qur'an. Berdasarkan Hasil wawancara pada 3 mahasiswa penerima beasiswa tahfidz ditemukan bahwa terdapat mahasiswa penerima beasiswa tahfidz tidak mampu memenuhi target hafalan, tidak rutin untuk murojaah dan konsisten, kualitas hafalan menurun saat evaluasi beasiswa tahfidz, kesulitan dalam membagi waktu tugas kuliah dan murojaah, memilih untuk menyendiri daripada berinteraksi dengan orang lain saat mereka cemas dan khawatir dan mudah overthinking.

Jika mahasiswa penerima beasiswa tahfidz tidak mampu mengelola tuntutan akademik dan tanggung jawab menjaga hafalan, maka aspek-aspek kesejahteraan psikologis tersebut akan terganggu. Misalnya, mereka mungkin merasa kurang puas dengan dirinya, kesulitan menjalin relasi sosial karena terfokus pada hafalan, atau bahkan kehilangan motivasi dalam mengembangkan diri. Penelitian Fitriani (2020) menemukan bahwa mahasiswa penerima beasiswa tahfidz yang mengalami tekanan berlebihan cenderung mengalami penurunan kualitas hidup, termasuk munculnya perasaan terisolasi dan rendah diri. Hasil penelitian diatas dan wawancara yang menunjukkan problem mahasiswa penerima beasiswa tahfidz kemungkinan termasuk dalam salah satu indikasi dari kesejahteraan psikologis.

Ryff dan Keyes (1989) menyatakan bahwa 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 *et al* (2023) Kesejahteraan psikologis yang dialami seseorang memiliki kontribusi pada munculnya emosi

positif, peningkatan kepuasan hidup dan perasaan bahagia yang pada akhirnya dapat menurunkan kecenderungan terhadap perilaku negatif. Menurut Ryff (1989), individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan tidak hanya sanggup menghadapi stres dan gangguan mental lainnya, tetapi juga mampu menerima diri sendiri dengan baik, 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, sehingga dapat diantisipasi lebih awal dan ditangani secara efisien (Sodiq *et al.*, 2023).

Bowman (2010) mengemukakan bahwa mahasiswa penerima beasiswa tahfidz individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan kemampuan mengelola diri secara efektif dan mampu menghadapi berbagai tantangan hidup. Kesejahteraan psikologis yang optimal memungkinkan mahasiswa penerima beasiswa tahfidz menerima diri apa adanya, membangun hubungan positif, mengendalikan lingkungan, bersikap mandiri, dan terus berkembang secara pribadi (Ryff, 1989). Orang dengan kesejahteraan psikologis yang baik biasanya membangun hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, tidak mudah cemas, merasa aman, dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan sikap positif (Andhini *et al.*, 2018). Sementara itu, Falculan *et al.* (2019) menjelaskan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang positif dapat digambarkan sebagai pribadi yang menerima dirinya secara utuh, mandiri, berpola pikir positif, dan memiliki kemampuan berinteraksi dengan baik di lingkungan sosial.

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana seseorang mampu menerima dirinya sepenuhnya, menjalin hubungan interpersonal yang baik, bersikap mandiri dalam menghadapi tuntutan sosial, mengelola lingkungan secara efektif, memahami tujuan serta makna hidup, dan menyadari potensi diri. Dengan kata lain, psychological well-being merujuk pada kemampuan individu untuk memiliki penerimaan diri yang positif, menjalin hubungan interpersonal yang harmonis, serta mempertahankan kemandirian saat menghadapi

tekanan sosial, memiliki kemampuan mengelola lingkungan sekitarnya, menetapkan serta memahami tujuan hidup, dan secara berkelanjutan menyadari serta mengembangkan potensi diri yang dimilikinya (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis dapat tercapai ketika seseorang mampu membangun relasi yang positif dan memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain, bersikap mandiri dalam menghadapi tekanan sosial, mampu mengelola lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup dan makna yang jelas, serta terus mengembangkan kemampuan dan potensi diri (Ryff, 1989). keberadaan dukungan sosial menjadi penting untuk membantu individu mencapai kondisi tersebut. Penelitian Mufidha (2019) juga menunjukkan bahwa pemberian adanya dukungan sosial yang cukup sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Beragam faktor dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis dan salah satunya adalah dukungan sosial (Alidrus *et al.*, 2022).

Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa tahfidz. Mahasiswa penerima beasiswa tahfidz yang menjalani peran ganda sebagai akademisi dan penghafal Al-Qur'an tidak jarang menghadapi tekanan berat, baik dari sisi akademik maupun spiritual. Kehadiran dukungan sosial dalam kehidupan mereka menjadi kunci penting untuk menjaga stabilitas emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial sendiri dapat dimaknai sebagai bentuk perhatian, bantuan, maupun kenyamanan yang diperoleh dari orang-orang terdekat, seperti anggota keluarga dan teman sebaya, dosen, ustadz pembimbing, maupun lembaga pendidikan (Cohen & Wills, 1985).

Dukungan sosial bisa berasal dari berbagai pihak, termasuk lingkungan sekitar, teman, pasangan, maupun keluarga. Peran dukungan sosial sangat penting dalam membangun hubungan yang mampu menunjang keberfungsian psikologis secara sehat, sehingga individu lebih mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan (Thompson *et al.*, 2015). Bentuk dukungan ini, baik yang diberikan secara individu maupun kelompok, umumnya meliputi tindakan memberi perhatian, menenangkan dan menghargai. Dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk perhatian, apresiasi, bantuan, serta rasa aman dan nyaman yang diperoleh

individu dari orang-orang terdekat maupun lingkungan sekitarnya. Konsep ini menekankan pada adanya pemberian penghargaan dan dukungan emosional yang mampu meningkatkan rasa diterima oleh individu. Secara umum, dukungan sosial tercermin melalui peran dan pengaruh yang diberikan oleh pihak-pihak signifikan, seperti keluarga, teman, maupun rekan dalam komunitas sosial (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial sangat penting untuk menjaga Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima beasiswa tahfidz. Temuan penelitian terkini menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, dosen, serta keluarga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Keberadaan dukungan sosial tersebut membantu mahasiswa penerima beasiswa tahfidz dalam menghadapi berbagai tekanan, memperkuat kepercayaan diri, serta meminimalkan kemungkinan munculnya kecemasan (Butler *et al.*, 2022). penelitian Nurkamala Dewi (2024) meneliti kaitan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada santri tahfiz di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas, Jombang. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 76 santri tahfiz yang juga berstatus sebagai mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori sedang (63,2%), begitu pula tingkat kesejahteraan psikologis para santri (63,2%). Analisis korelasi menghasilkan koefisien sebesar 0,372 dengan nilai signifikansi 0,001, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahfiz.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis tidak selalu bersifat positif. Misalnya, Safitri (2019) meneliti keterkaitan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di sebuah perguruan tinggi di Yogyakarta. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa peningkatan persepsi terhadap dukungan sosial tidak selalu sejalan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, bahkan terkadang diikuti oleh penurunan kesejahteraan psikologis. Hal ini disebabkan karena bentuk dukungan sosial yang diterima kerap disertai tekanan dan ekspektasi berlebihan dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Penelitian serupa juga diperoleh oleh Rahmawati dan

Hidayah (2020), yang meneliti siswa tahfidz di Pondok Pesantren Al-Furqon Gresik. Penelitian mereka menunjukkan bahwa dukungan sosial, ketika dikombinasikan dengan stres akademik, hanya memberikan kontribusi sekitar sembilan persen terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya, meskipun dukungan sosial memiliki peran, pengaruhnya relatif kecil karena kesejahteraan psikologis lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kepribadian, kemampuan regulasi diri, dan ketahanan mental individu.

Dalam konteks Kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa tahfidz, dukungan sosial menjadi sangat penting. Kurangnya dukungan sosial dari teman, keluarga, ataupun pembina dapat berdampak pada menurunnya kondisi psikologis mahasiswa penerima beasiswa tahfidz. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah *et al.* (2018) menekankan pentingnya lingkungan sosial yang mendukung dalam membentuk kesejahteraan psikologis yang positif, mengingat mahasiswa sering berada dalam fase transisi perkembangan yang rentan terhadap berbagai masalah psikologis. Keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dengan prestasi belajar juga telah dikaji oleh Prasetyo (2020), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik cenderung memiliki capaian akademik yang lebih optimal. Namun, sebagian besar studi terdahulu masih fokus pada pengaruh faktor internal atau tekanan akademik semata, sementara aspek dukungan sosial dalam ruang lingkup mahasiswa, khususnya pada mahasiswa penerima beasiswa tahfiz, belum banyak dikaji secara mendalam. Hal ini menjadi celah penelitian yang menarik untuk dieksplorasi lebih lanjut terkait pentingnya kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa penerima beasiswa tahfiz.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menyoroti aspek kesejahteraan psikologis, dapat dilihat bahwa peran lingkungan sekitar atau dukungan dari individu lain belum menjadi fokus utama dalam pembahasan. Dukungan sosial sebenarnya memiliki keterkaitan erat dengan upaya mahasiswa penerima beasiswa tahfidz dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, Sebagaimana ditegaskan dalam studi oleh Suryani (2022) yang

mengidentifikasi bahwa kualitas dukungan emosional yang diterima mahasiswa penerima beasiswa tahfidz dapat meningkatkan persepsi kesejahteraan psikologis.

Selain itu, penelitian dari Rahmawati dan Nugroho (2018) juga menemukan adanya hubungan negative antara penerimaan dukungan sosial dan menurunnya kondisi psikologis mahasiswa. Akan tetapi, mayoritas penelitian tersebut cenderung berfokus pada mahasiswa pada umumnya, tanpa menjelaskan secara spesifik konteks mahasiswa yang memiliki aktivitas serta tantangan unik, baik dari sisi akademik maupun spiritual. Dengan demikian, keberagaman pendekatan dalam penelitian terdahulu menunjukkan urgensi untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap Kesejahteraan psikologis, terutama pada kelompok mahasiswa penerima beasiswa tahfiz yang membutuhkan perhatian khusus dalam aspek kesejahteraan psikologis mereka. Perbedaan ruang lingkup penelitian ini dibandingkan penelitian terdahulu menjadi landasan penting untuk menyoroti kesejahteraan psikologis dalam konteks yang lebih spesifik, yaitu pada kelompok mahasiswa penerima beasiswa tahfiz. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Tahfidz

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut apakah ada berpengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima beasiswa tahfidz?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan mengenai persoalan yang telah diuraikan di atas, maka sasaran dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima beasiswa tahfidz.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori-teori dalam bidang psikologi. Di samping itu, penelitian ini

bisa menjadi sumber rujukan untuk memahami bagaimana dukungan sosial berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau panduan bagi penelitian-penelitian selanjutnya. khususnya dalam pengembangan ilmu psikologi sosial, terutama pada aspek kesejahteraan psikologis.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Beasiswa Tahfiz

Menumbuhkan kesadaran akan peran penting dukungan sosial dari keluarga, teman, dan pengajar dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis selama proses menghafal Al-Qur'an.

b. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Menyediakan informasi mengenai peran signifikan dukungan keluarga dalam mendukung kesejahteraan psikologis anak yang sedang menempuh Pendidikan tahfiz.

c. Bagi Lembaga Pendidikan

Menjadi acuan untuk menyusun program pendampingan atau support yang dapat meningkatkan Kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa tahfiz.