

DOI <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v9i2.2837>

# Kesejahteraan Psikologis pada Suami-Istri Penghafal Al-Qur'an

Alwi Mahardhika Sodiq<sup>1\*</sup>, Mochamad Widjanarko<sup>2</sup><sup>1</sup>Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan, Semarang, 50234.<sup>2</sup>Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Jl. Lingkar Utara UMK Gondangmanis, Kudus, 59327.Penulis untuk Korespondensi/E-mail : [alwidhika1@gmail.com](mailto:alwidhika1@gmail.com)

**Abstract** – The process of memorizing the Koran requires many strategies and challenges. It is certainly not easy for husband and wife couples who have domestic duties to memorize the Koran. The research on the psychological well-being of husbands and wives who memorize the Koran was conducted in order to understand the dynamics they face in terms of psychological well-being. This research used a qualitative method with a phenomenological approach and applies instruments through observation and interviews, both directly and indirectly. The subjects in this study consisted of 2 husband and wife couples who lived in Kudus Regency. Subjects were selected through snowball sampling. The results of this study showed that husband and wife memorized the Koran to give glory to their parents and to implement their knowledge in daily life and pursue happiness in the afterlife. Other results included other psychological functions which are assessed, that are the desire to continue to develop into a better person, a harmonious family, mutual acceptance of each partner's strengths and weaknesses, managing daily activities, being yourself, and establishing positive relationships with other people.

**Abstrak** – Proses menghafal Al-Qur'an membutuhkan banyak strategi dan tantangan tersendiri. Pasangan suami-istri yang mempunyai tugas domestik tentunya tidak mudah dalam menjalani menghafal Al-Qur'an. Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada suami-istri penghafal Al-Qur'an penting untuk dilakukan guna memahami dinamika yang mereka hadapi dalam kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan Metode Kualitatif dengan Pendekatan Fenomenologi dan menerapkan instrumen melalui observasi dan wawancara, baik secara langsung maupun tidak langsung. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 2 pasangan suami-istri yang tinggal di Kabupaten Kudus. Subjek dipilih melalui Sampel *Snowball*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa suami-istri dalam menghafal Al-Qur'an adalah untuk memberikan kemuliaan kepada orang tua mereka dan untuk mengimplementasikan keilmuannya dalam kehidupan sehari-hari serta mengejar kebahagiaan akhirat. Hasil lainnya terdapat fungsi psikologis lain yang dinilai sebagai keinginan untuk terus berkembang menjadi orang yang lebih baik, keluarga yang harmonis, saling menerima kelebihan dan kekurangan masing-masing pasangan, mengatur aktivitas sehari-hari, menjadi diri sendiri dan menjalin hubungan positif dengan orang lain.

**Keywords** - *Hafiz Al-Qur'an, Husband and Wife, Psychological Well Being.*

## PENDAHULUAN

Menghafal Al-Qur'an adalah tugas yang memerlukan dedikasi dan komitmen tinggi. Proses ini bukan hanya melibatkan kemampuan kognitif, tetapi juga melibatkan aspek spiritual yang mendalam. Suami-istri yang memilih menjadi

penghafal Al-Qur'an menghadapi tantangan ekstra dalam menjaga keseimbangan antara tanggung jawab rumah tangga, pekerjaan dan komitmen untuk menghafal dan mengajarkan Al-Qur'an.

Kegiatan atau program menghafal Al-Qur'an meningkat pesat di berbagai daerah di Indonesia

dalam beberapa tahun terakhir (Vandita, 2020). Banyak lembaga atau instansi pendidikan sekarang menawarkan program menghafal Al-Qur'an untuk orang-orang dari semua usia (Vandita, 2020). Hal itu bisa disimpulkan bahwasannya minat umat muslim di Indonesia untuk menghafal Al-Qur'an mulai meningkat secara bertahap.

Proses menghafal Al-Qur'an memerlukan manajemen waktu yang waktu yang signifikan. Suami-istri penghafal Al-Qur'an harus dapat mengatur waktu mereka secara efisien agar dapat memenuhi berbagai tanggung jawab mereka tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis. Selain itu, bagi suami-istri yang menghafal Al-Qur'an harus menjaga keseimbangan hidup. Menjaga keseimbangan antara kegiatan menghafal Al-Qur'an dengan aktivitas lain seperti pekerjaan, mengasuh anak dan kehidupan sosial adalah tantangan yang signifikan.

Banyak orang Islam melakukan salah satu kebiasaan agama mereka, menghafal Al-Qur'an. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ulfiah dan Tarsono (2017), kegiatan menghafal Al-Qur'an berdampak pada kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Toyibah et al. (2017), menemukan terdapat korelasi positif antara kecerdasan spiritual dan kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa menghafal Al-Qur'an dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Pada setiap tahap perkembangan manusia, ada banyak tuntutan psikologis yang harus dipenuhi. Pasangan suami-istri memiliki tugas domestik seperti harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka dan melakukan tugas pendukung lainnya. Mereka juga harus terus berusaha melakukan muroja'ah untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka. Muroja'ah adalah teknik yang dilakukan oleh seorang penghafal Al-Qur'an untuk mempertahankan hafalan mereka (Romziana dkk., 2021). Semakin banyak anda menghafal Al-Qur'an, maka semakin banyak anda perlu mengingat dan mengulanginya melalui muroja'ah setiap hari. Hal ini sejalan dengan informasi awal yang menunjukkan bahwa para informan secara teratur melaksanakan muroja'ah dengan membaca ulang ayat-ayat yang telah dihafalkan atau mendengarkan murotal Al-Qur'an.

Informan mengatakan bahwa dia merasakan ketenangan dan kedamaian dalam jiwanya saat melakukan muroja'ah. Masduki & Warsah (2018),

menyatakan bahwa menghafal Al-Qur'an memiliki efek psikologis sebagai pengobatan untuk kecemasan, galau dan ketenangan jiwa. Menurut Toyibah dkk. (2017), menghafal Al-Qur'an membuat seseorang merasa lebih dekat dengan Tuhan, memberikan visi dan nilai, membantu mereka menghadapi masalah dalam hidup mereka, serta yang membantu mereka menemukan makna dalam hidup mereka.

Kebahagiaan adalah sesuatu yang diinginkan oleh semua orang yang normal dan sehat di dunia ini. Oleh sebab itu, semua orang secara konsisten berusaha menjalani kehidupan yang sehat secara fisik, sosial dan psikologis. Agar bisa mencapai aktualisasi diri dalam hidupnya, dia berusaha memenuhi kebutuhan fisik, sosial dan psikologisnya. Proses pemenuhan kebutuhan-kebutuhan manusia biasanya menghasilkan berbagai masalah yang bisa mempengaruhi perkembangan psikologis seseorang.

Kesejahteraan psikologis sangat penting untuk perkembangan kehidupan manusia. Menurut Abidin et al. (2020), kesejahteraan psikologis terdiri dari standar yang sudah ditetapkan oleh para ahli yang mencakup keterampilan yang diperlukan setiap orang untuk berfungsi secara optimal, namun di sisi lain kesejahteraan subjektif, menekankan pada subjektivitas individu. Beberapa manfaat psikologis positif termasuk penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995).

Berdasarkan studi sebelumnya, "Kesejahteraan psikologis santri penghafal Al-Qur'an" (Firdausy dkk, 2020) menjelaskan seorang santri penghafal Al-Qur'an yang telah tinggal di pesantren selama lebih dari enam bulan dan melakukan *Dirasah Islamiyah*, menunjukkan bahwa informan penelitian tersebut merasa baik-baik saja dan telah memenuhi kriteria kesejahteraan. Sebagai unsur kebaruan dari penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus pada kriteria pasangan penghafal Al-Qur'an yang sudah menikah lebih dari satu tahun. Penelitian ini, informan tidak terbatas pada satu jenis kelamin. Informan berasal dari berbagai latar belakang pekerjaan dan memiliki kepribadian yang berbeda. Selain berperan sebagai pasangan suami-istri Hafiz Al-Qur'an yang berfokus pada mempertahankan hafalan, mereka juga diharuskan untuk melakukan tugas rumah tangga lainnya.

Ryff merupakan orang pertama yang melakukan penelitian mengenai kebahagiaan pada tahun 1989, yang sangat berhubungan dengan konsep kebahagiaan atau kesejahteraan. Ryff (1995) menyatakan bahwa kesejahteraan merupakan kondisi psikologis seseorang yang sehat yang ditandai dengan berfungsinya komponen psikologis positif dalam proses aktualisasi diri, yang memungkinkan seseorang untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup. Proses aktualisasi diri ini dikenal sebagai kesejahteraan psikologis atau kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Trianto et al. (2020) menemukan terdapat lima komponen yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu keluarga, pasangan hidup, kekayaan, hubungan sosial dan religiusitas yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara bersamaan atau terpisah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa religiusitas mempunyai korelasi positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Penemuan ini menunjukkan bahwa religiusitas adalah salah satu komponen yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Hamidah & Gamal, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, untuk memenuhi aspek kesejahteraan sebagai seorang penghafal Al-Qur'an, atau yang biasanya disebut sebagai "Hafiz Al-Qur'an", yang sudah menikah, mereka tidak hanya harus menjaga hafalannya, tetapi juga harus melakukan banyak aktivitas lainnya sebagaimana pasangan suami-istri pada umumnya. Hal inilah yang membuat penulis melakukan penelitian dan menganalisis aspek kesejahteraan psikologis dari pasangan penghafal Al-Qur'an.

## METODE

Penelitian ini menggunakan Pendekatan Fenomenologi, tujuannya untuk memperoleh data yang komprehensif melalui makna-makna kesejahteraan psikologis yang dialami oleh subjek. Penelitian ini juga diharapkan dapat secara langsung menunjukkan sifat hubungan antara peneliti dan responden. Melalui Metode Kualitatif diharapkan hasil yang akan menjadi lebih sensitif dan dapat disesuaikan dengan banyak penajaman. Hal ini sejalan dengan definisi Moleong (2014), yang mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang berusaha memahami fenomena yang membentuk pengalaman, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan sebagainya. Selain itu,

penelitian fenomenologi adalah cara penelitian yang mengaitkan pengalaman hidup individu dengan fenomena yang diteliti.

Penelitian ini memilih lokasi di Kota Kudus karena banyaknya pondok pesantren yang ada di sana. Lokasi juga dipilih berdasarkan peminatan tempat penelitian dan tempat tinggal penulis. Pertanyaan terbuka yang disiapkan sebelum wawancara dilaksanakan dikenal sebagai pedoman wawancara. Menurut Ryff dan Keyes (1995), terdapat enam dimensi indikator kesejahteraan psikologis untuk membuat pedoman wawancara yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kontrol lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Wawancara dilakukan semi terstruktur, pertanyaan diajukan secara langsung kepada informasi yang diberikan. Hal ini berarti bahwa wawancara dapat berkembang jika ada pertanyaan tambahan yang diajukan setelah mendengarkan jawaban atas topik yang dibahas.

Beberapa pertanyaan diantaranya adalah, (1) Bagaimana perasaan Anda tentang masa lalu pasangan dan diri sendiri? (2) Bagaimana hubungan Anda dengan pasangan dan teman-teman berkaitan dengan aktivitas sehari-hari di lingkungan Anda? (3) Saat membuat keputusan penting, hal apa yang biasanya menjadi pertimbangan Anda? (4) Bagaimana Anda mengelola waktu antara bekerja, menjaga hafalan, keluarga? (5) Bercicara tentang tujuan hidup Anda dan pasangan Anda; (6) Bagaimana pendapat Anda tentang perubahan yang terjadi dari waktu ke waktu pada diri Anda dan pasangan Anda?

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Analisis data mencakup pengumpulan informasi, pengurangan data, penyampaian data dan pengambilan kesimpulan. Informan dalam penelitian terdiri dari empat orang, dua laki-laki dan dua perempuan. Pasangan suami-istri ini telah menikah lebih dari satu tahun dan masing-masing telah mampu menghafal 30 juz Al-Qur'an di pondok pesantren.

Tabel 1. Data informan dalam penelitian

Nama	Usia	Jumlah Hafalan	Jenis Kelamin
AS	31 Tahun	30 Juz	Laki-laki
FZ	27 Tahun	30 Juz	Laki-laki
YH	30 Tahun	30 Juz	Perempuan
QQ	28 Tahun	30 Juz	Perempuan

Sumber: Data Primer yang diolah (Peneliti, 2023)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil analisis dari enam dimensi indikator kesejahteraan psikologis yang diusulkan oleh Ryff dan Keyes (1995), yang didapat dari 2 pasangan Suami-Istri.

### Penerimaan diri

*Kalau kelebihan saya tipikal yang mudah menyesuaikan dengan orang lain mas, tapi kalau keterbatasan saya sering bingung, dan tidak bisa tegas kalau diminta ngarahin dll jadi serba ngikut aja termasuk istri, karena saya lebih nyaman menyesuaikan apa yang ada di sekitar. Selain itu juga saya mengidap epilepsi mas, jadi takut saja kalau kumat dan belum bisa menerima aja dengan kondisi seperti ini saat tidur dan katanya berpengaruh dengan saya sekarang ini (AS)*

*Saya dulu orangnya keras kepala dan emosian mas, istri saya juga sama mas. Selain itu juga satu sama lain kadang betah diem kalo berantem, faktor usia mungkin juga mas karena terpaut sedikit dan bisa dibalang seangkatan jadi ambis dan ngotot nya masih sama aja. (FZ)*

*Saya tipikal manja mas, ga bisa dikerasin dan kalau beraktivitas ga bisa kalau disuruh cepet atau berat dan kalau di lingkungan baru harus nyesuain dulu ga bisa langsung begitu aja bisa kaya wanita lain ramah dll dengan siapa aja. (YH)*

*Saya orangnya susah diatur, tapi kalo ngatur bisa. Dan beruntung suami walaupun sama keras kepala dan egonya tinggi tapi mau saling menyesuaikan mas. Kurang bisa dinasehatin juga saya ini, harus diikutin dulu apa mau nya kalo engga di ladenin ya pasti marah saya mas (QQ)*

### Hubungan positif dengan orang lain

*Teman-teman di tempat kerja dan ngajar nyaman semua mas, di masyarakat juga nyaman. Terbawa karakter sebagai santri mas, sudah dianggap tokoh agama di lingkungan setempat jadi kita harus bisa nempatin dengan baik. (AS)*

*Sering banget dapat undangan dan terlibat aktif di beberapa kegiatan agama mas, walaupun masih muda jadi mau gak mau harus bisa menyesuaikan dan bijak dalam segala hal yang bersifat umum (FZ)*

*Saya orang yang tertutup dan kurang pandai dalam berinteraksi dengan orang banyak pada umumnya mas. Jadi lingkungan saya Cuma sebatas keseharian saya aja mas, paling teman ngajar dan tetangga*

*deket itupun kalo ga di sapa dulu jarang banget saya ngobrol. Perlahan perlu lebih menyesuaikan dengan sekitar mas, sering dinasehatin suami juga seperti itu (YH)*

*Hubungan baik dengan banyak orang mas di sekeliling sini, Cuma terbatas saja dan harus benar-benar bisa menjaga dalam segi hal apapun ketika berhubungan dengan banyak orang. Jadi keseharian saya emang lebih banyak di Yayasan pesantren dari kecil sampai sekarang, ngajar dan ngurusin keluarga sendiri. (QQ)*

### Otonomi diri sendiri dan pasangan

*Soal pengambilan keputusan masih semua serba saya mas dan selalu melalui pertimbangan pasangan, tapi kalo istri tidak setuju atau tidak terlalu mengapresiasi ya saya ga berani mas daripada berantem nantinya. Intinya selalu ngeprioritaskan istri mas, saya ngikut aja dan ga berani juga berantem sama istri. (AS)*

*Walaupun dulunya saya slengekan ndak mau ngalah mas, tapi saya orangnya mandiri mas, bersedia mengalah demi istri. Kalau punya keperluan saya sering menyelesaikan sendiri, dan sebaliknya istri saya mas daripada kesel berantem atau gimana gitu jadi kita saling menerima aja atau mungkin karena pasangan masih muda dan tidak terpaut usia yang terlalu jadi diambil simplenya aja mas (FZ)*

*Saya sepenuhnya banyak nurut mas asal dengan cara yang baik dan halus, kalau dimintai saran ya ngasih tapi kalau tidak ya ngikut aja biar enak. Suami saya lebih mengerti tentang apa aja mas, istri yang penting banyak doa aja (YH)*

*Saya sering ngasih masukan mas, dan dominan dalam keluarga saya jadi suami sering ngikut walaupun berantem dulu. Tapi ya berumah tangga, kadang mendominasi kadang juga tidak. Sama-sama diusahain yang terbaik, lagian juga keputusan dll serba tentang kenyamanan bersama (QQ)*

### Penguasaan lingkungan

*Saya dan istri kerja dan ngajar semua, kalo libur atau malem gitu baru bisa kumpul santai dengan keluarga. Bisa muroja'ah itu ya kalo jam rutin di waktu subuh atau maghrib bareng-bareng gitu, sempet ga sempet wajib muroja'ah mas walaupun Cuma beberapa lembar aja terus dilain waktu di tambahin ngajinya (AS)*

*Waktu bekerja ya pagi sampai sore gitu mas, kalau luang kadang emang dibuat untuk muroja'ah. Kalau*

rutin ya pas ngajarin ngaji anak-anak sekalian muroja'ah dan punya tambahan waktu khusus pribadi setiap harinya, dan sehari saja tidak ngaji malah pikiran dan hati kemana-mana kaya gelisah ga tenang gitu mas. (FZ)

Waktu muroja'ah saya biasanya di sore mas habis ashar gitu, karena subuh dan maghrib ngajar di pesantren dekat sini. Kadang kalau suami lagi nyantai gitu mau nyemak hafalan saya. Sambil aktivitas sehari-hari juga sering dengerin murotal, saya dan suami kerja dan ngajarnya dekat rumah jadi santai mas. Toh di rumah juga sambil punya usaha kecil-kecilan ngebantu suami, jadi kalau luang gitu emang buat ngaji mas (YH)

Banyak waktu luang untuk muroja'ah mas, karena selain harus menjaga kualitas hafalan sendiri juga sebagai contoh untuk anak-anak di pesantren sini agar berkualitas juga hafalannya. Kalo kegiatan lain saya menyesuaikan mas, hanya bantu-bantu suami untuk dagang dll agar disiplin terutama ngelola uang mas (QQ)

**Tujuan hidup**

Cita-cita saya memang ingin menghafal mas, dan punya pasangan yang sama hafalannya juga. Karena ingin suatu saat nanti memuliakan dan mengangkat derajat orang tua saya dan anak-anak saya kelak juga sebagai penghafal juga mampu mengamalkannya sebagaimana yang ilmu diajarkan di pondok (AS)

Saya ditinggal ibu meninggal mas dan beliau pengen punya anak hafiz, dan saya bercita-cita membanggakan orang tua saya dan setelah itu punya tempat mengaji di rumah mas untuk anak-

anak, karena disini masih jarang ada orang hafal Al-Qur'an. (FZ)

Saya menghafal karena motivasi dan keinginan orang tua si mas, biar memuliakan dan mengangkat derajat keluarga dunia akhirat jadi asal ngikut aja apa yang dicita-citakan keluarga saya. Selain itu, punya keinginan untuk bisa ngajar ngaji dan hafalan anak-anak di pesantren dekat-deket sini, biar ada kegiatan ga di rumah terus mas. (YH)

Saya bercita-cita pengen hafal karena selain cita-cita sendiri dengan iming-iming memuliakan orang tua, karena tuntutan dari orang tua karena dengan latar belakang seperti ini demi melanjutkan pesantren dan yayasan milik keluarga dari generasi ke generasi. (QQ)

**Pertumbuhan diri**

Semakin dewasa dan setelah berkeluarga lebih berusaha mengontrol amarah si mas, juga bertanggung jawab tentang semua yang kita hadapi, lebih saling menerima dan menyesuaikan ketika diskusi dengan istri. (AS)

Lebih berhati-hati dalam berbicara dan bertindak sih mas, takut nyakitin perasaan orang lain khususnya istri karena imbasnya berasa banget mas. Selain itu lebih paham ngurusin rumah karena sama-sama kerja jadi bagi tugas kadang ya bersih-bersih, masak, nyuci dll padahal sebelumnya ga terlalu mikirin urusan gitu. (FZ)

Saya setelah menikah malah lebih manja mas dan gampang capek, jadi pulang ngajar gitu ya istirahat dll ada waktu luang sering dibuat ngaji aja. karena saya harus lebih ngutamain kesehatan saya mas, suami yang kadang lebih banyak ngurusin urusan

Tabel 2. Ringkasan Hasil Wawancara

Suami-Istri	Penerimaan diri	Hubungan positif dengan orang lain	Otonomi diri sendiri dan pasangan	Penguasaan lingkungan	Tujuan hidup	Pertumbuhan diri
AS-YH	Suami dan istri saling memahami dan menyesuaikan kondisi	Suami Menjalin hubungan baik dengan lingkungan. Istri lebih tertutup	Suami pengambilan keputusan dan lebih memprioritaskan istri.	Mampu membagi waktu pekerjaan dengan muroja'ah bersama istri	Terus menghafal Al-Qur'an dan mengamalkan ilmu	Lebih mampu mengontrol emosional
FZ-QQ	Istri lebih memahami suami	Suami dan istri menjalin hubungan baik dengan lingkungan	Suami memilih lebih mengutamakan istri. Istri memberikan masukan kepada suami	Mempunyai kegiatan rutin bersama anak-anak sekaligus muroja'ah sebagai tambahan waktu khusus pribadi setiap harinya	Membanggakan orang tua saya dan setelah itu punya tempat mengaji di rumah untuk anak-anak	Lebih berhati-hati dalam berbicara dan bertindak

*rumah, tapi kalau masalah usaha saya ngebantu sebisanya mas, juga mengelola uang dan pertimbangan saya selalu diprioritaskan oleh suami. (YH)*

*Setelah menikah, saya semangat belajar kembali mas tentang apa saja termasuk bantu dagang, ngelola uang, berumah tangga dll karena di pesantren tuntutan harus bisa memberikan contoh yang baik buat anak-anak jadi harus lebih berhati-hati dan berpikir bolak balik kalau mau apa-apa. (QQ)*

Ketika seseorang memiliki kesehatan psikologis yang baik dan berfungsi dengan baik, mereka disebut kesejahteraan psikologis. Salah satu fungsi psikologis adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, menguasai lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995). Ada beberapa tanda kesejahteraan psikologis, seperti kemampuan seseorang untuk menerima kebaikan dan keburukan masa lalunya, kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri, kemampuan untuk mengelola kehidupannya sendiri dengan pasangannya dan kemampuan untuk memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai di masa depan.

Penerimaan diri merupakan komponen penting dari kesehatan mental, sifat aktualisasi diri, fungsi optimal dan kedewasaan individu (Ryff, 1989). Sejalan dengan hal tersebut, AS menyatakan bahwa riwayat epilepsinya, yang kadang-kadang kambuh ketika ia tidur, menjadi tantangan baginya. Sehingga, ia sering bingung ketika diberi wewenang yang jauh dari tugasnya. Ryff menjelaskan lebih lanjut bahwa apabila berkomunikasi dan beradaptasi dengan orang lain lebih mudah, memungkinkan seseorang beradaptasi baik dengan lingkungan sekitarnya. Informan FZ menyadari sebelum menikah bahwa dia dan pasangannya sangat emosional dan keras kepala dan memilih untuk tetap diam untuk menghindari konflik. Namun, ia belajar bahwa usia yang terpaut tidak jauh memberikan hambatan tersendiri, strategi yang digunakan mereka ialah saling mengerti dan lebih bersabar saat satu sama lain sibuk dengan berbagai hal.

Indikator penerimaan diri termasuk menerima masa lalu, kelebihan dan kekurangannya (Ryff & Singer, 2008). Dalam hal masa lalu, YH mengatakan bahwa ia adalah orang yang manja, mudah sakit dan tertutup sejak kecil hingga dewasa. Setelah menikah, YH harus lebih banyak menyesuaikan diri dengan segala aktivitasnya dan suaminya, serta menjaga kondisi tubuhnya agar ideal. Selain itu, YH dan

suaminya selalu memanfaatkan waktu luangnya untuk terus menjaga hafalannya, yang membuatnya merasa tenang dan santai dalam menjalankan semua aktivitasnya tanpa menganggapnya sebagai beban, tetapi belajar untuk menyesuaikan satu sama lain. Selain itu, QQ mengakui bahwa karakternya yang keras kepala dan sering emosi berdampak buruk pada dirinya sendiri dan suaminya. Namun ia dan pasangannya perlu belajar lebih banyak lagi untuk menyesuaikan dan memaklumi satu sama lain agar mereka dapat berhasil dan pantas mendidik para santri di pesantren, mengingat latar belakang keluarga mereka.

Studi menunjukkan bahwa setiap informan memiliki kemampuan untuk mengambil pelajaran dari peristiwa masa lalu dan menggunakannya sebagai panduan menuju kehidupan yang lebih baik kedepannya. Akhir dari penerimaan diri adalah tahap *befriending*, di mana orang mengambil pelajaran dari masa lalu dan melakukan perubahan positif. Untuk mencapai tahap ini, seseorang harus melalui beberapa tahapan, seperti menentang, menyelidiki, menerima dan membiarkan. Pada akhirnya, mereka akan mencapai tahap *befriending* (Neff & Germer, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan menunjukkan tanda-tanda penerimaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa informan mempunyai kemampuan psikologis untuk menerima diri mereka sendiri. Penghargaan diri terkait erat dengan kesejahteraan psikologis seseorang (MacInnes, 2006). Penerimaan diri membuat orang berkonsentrasi pada diri sendiri daripada membandingkan dirinya dengan orang lain. Membandingkan diri dengan orang lain dapat berdampak buruk pada kesejahteraan seseorang (Kam & Prihadi, 2021). Orang cenderung merasa lebih bahagia jika mereka menerima diri mereka sendiri (Lestiani, 2016).

Kemampuan untuk mencintai pasangannya dan dirinya sendiri, serta penerimaan diri adalah komponen penting dari kesehatan mental (Ryff, 1989). Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan memiliki kemampuan untuk membangun hubungan yang hangat dan saling percaya dengan teman dan pasangan mereka. Seperti AS dan FZ, mereka mudah beradaptasi dan mampu menjalin hubungan baik dan mereka dianggap sebagai tokoh agama oleh masyarakat setempat. Oleh karena itu, mereka harus bertindak dengan sewajarnya. Namun, karena alasan tertentu, beberapa informan lainnya menghadapi kesulitan berhubungan dekat dengan

individu tertentu dan lingkungan sekitarnya. Ia memiliki karakter yang tertutup dan pendiam seperti YH, jadi hubungannya dengan orang lain terbatas pada aktivitas kesehariannya. Meskipun QQ ingin hidup bebas di luar, keadaan hidupnya memaksanya menghabiskan waktunya di pesantren selain mengurus keluarganya. Dia juga bertanggung jawab untuk mendidik para santri dan membantu mengelola pondok pesantren milik keluarganya dengan baik.

Penguasaan lingkungan ideal dapat digambarkan dengan memiliki rasa penguasaan atas lingkungan dan kemampuan untuk mengelolanya, mampu memanfaatkan peluang di sekitar dan mampu memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan nilai dan kebutuhan pribadi (Ryff & Keyes, 1995). Menurut hasil penelitian, partisipan penelitian menunjukkan tanda-tanda penguasaan lingkungan.

Penguasaan lingkungan adalah bagian penting dari struktur fungsi psikologis positif, menurut Ryff (1989). Kemampuan untuk mengelola tugas menyebabkan pengalaman yang memuaskan bagi seseorang. Menurut Lopez et al. (2012), penguasaan diri dan penerimaan diri adalah dua faktor yang dapat memprediksi harmoni dalam hidup. Studi lain mengatakan bahwa penguasaan lingkungan adalah salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental orang dewasa, dan penerapan strategi untuk meningkatkan penguasaan lingkungan sangat penting untuk kesejahteraan psikologis mereka (Knight et al., 2011). Kepercayaan diri dan kontrol atas lingkungan Anda juga dapat membantu mengurangi pengalaman stres (Montpetit & Tiberio, 2016). Menurut beberapa penelitian kemampuan untuk menguasai lingkungan seseorang adalah aspek psikologis penting yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis informan.

Menurut Ryff (1989), orang yang berprestasi positif memiliki rasa terarah, tujuan dan niat, yang semuanya berkontribusi pada perasaan bahwa hidup ini bermakna. Penelitian menunjukkan bahwa informan memiliki keinginan yang kuat dan keberhasilan untuk mewujudkan cita-cita menghafal Al-Qur'an dan memberikan mahkota kemuliaan kepada orang tuanya di akhirat. Para informan bersedia saling melengkapi dan sudah memiliki arah dan tujuan hidup bersama. Menurut Muqit (2019), ajaran Islam menuntut ada keseimbangan antara kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dalam menghafal Al-Qur'an, motivasi peserta mengarah pada kebahagiaan di dunia, dan cita-cita mereka mengarah pada kesejahteraan di dunia.

Keyakinan adalah bagian penting dari kesehatan mental, menurut definisi Jahoda (Ryff & Singer, 2008). Keyakinan menentukan apa yang ingin dilakukan seseorang dan apa artinya hidup mereka. Kekuatan informan yang dia miliki dalam menjalani hidup ini berasal dari dirinya sendiri dan dari orang-orang yang berada di luar dirinya, seperti Tuhan, orang tua, pasangan dan orang terdekat. Partisipan lebih mampu mempertahankan ingatan mereka dengan percaya bahwa ada kehidupan akhirat. Kekuatan para informan juga berasal dari cinta yang tulus terhadap pasangan dan keluarga mereka. Keyakinan yang ditanamkan pada informan oleh sumber kekuatan ini memberikan mereka motivasi dan makna dalam hidup mereka.

Salah satu cara untuk menentukan dimensi tujuan hidup adalah dengan merasa terarah dan memegang keyakinan yang memberi tujuan hidup. Merasakan adanya makna dalam kehidupan saat ini dan masa lalu juga merupakan salah satu cara (Ryff & Keyes, 1995). Pasangan yang menikah mengharuskan satu sama lain untuk menyesuaikan diri dan banyak pelajaran yang dapat diambil dari pengalaman masa lalu. Kenangan masa lalu, baik yang positif maupun yang negatif, dapat digunakan sebagai pelajaran untuk hidup di masa mendatang bersama pasangan dan orang-orang terdekat. Informan dapat memberikan pelajaran ini. Mereka memiliki kemampuan untuk menemukan makna dari setiap peristiwa yang mereka alami dalam hidup mereka.

Tiga dimensi orientasi masa depan adalah evaluasi, perencanaan dan motivasi, menurut Nurmi (1989 dalam Beal, 2011). Motivasi adalah jenis minat seseorang, perencanaan adalah cara seseorang bermaksud untuk mencapai tujuan tersebut dan evaluasi adalah penilaian seberapa mungkin seseorang dapat mencapai tujuan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua informan memiliki keinginan untuk mencapai tujuannya, sedangkan beberapa informan berhasil dalam perencanaan dan evaluasi.

Perubahan yang menjadi lebih baik dan menunjukkan kedewasaan, seperti membuat keputusan yang lebih bijaksana dan mempertimbangkan hal-hal sebelum melakukan sesuatu. Salah satu ciri pertumbuhan diri adalah keterbukaan terhadap hal baru. Selain itu, perasaan harus terus berubah dan berkembang secara efektif dan menunjukkan pengetahuan (Ryff & Keyes, 1995). Informasi dari AS menunjukkan bahwa mereka telah mengalami banyak kemajuan yang menguntungkan. Sebagian besar peserta dapat

menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tempat baru, hal ini menunjukkan bahwa mereka fleksibel.

Dalam mencapai fungsi psikologis yang ideal, seseorang harus memaksimalkan potensinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai pribadi selain mencapai karakteristik sebelumnya (Ryff, 1989). Informasi yang diberikan oleh FZ, YH, dan QQ adalah bahwa mereka merasa lebih dewasa dan bijak dalam menjalani kehidupan setelah menikah dan berniat untuk berusaha untuk menyesuaikan diri dengan pasangan mereka. Informan percaya bahwa dia telah mengalami banyak perubahan positif yang signifikan selama hidupnya. Selain itu, masih ada keinginan untuk terus memaksimalkan potensinya. Pertumbuhan diri adalah proses yang terus-menerus di mana seseorang mengembangkan potensinya (Ryff & Singer, 2008).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hardin & Hilbe, (2007), individu yang mempunyai inisiatif pertumbuhan diri yang lebih besar dapat menghindari penderitaan dengan mempertahankan tingkat ketidaksesuaian diri yang lebih rendah. Persepsi individu terhadap harapan orang tua mereka juga berpengaruh pada inisiatif pertumbuhan diri mereka (Palupi & Salma, 2020). Selain itu, autonomi dan keberfungsian keluarga secara bersamaan berpengaruh pada inisiatif pertumbuhan diri individu (Anantasari & Pawitra, 2021).

## KESIMPULAN

Studi ini menggambarkan keenam dimensi kesejahteraan psikologis pasangan suami-istri penghafal Al-Qur'an. Pertama, ada penerimaan terhadap masa lalu, kekuatan dan kelemahan. Beberapa informan mungkin masih menyesali masa lalu mereka, tetapi mereka dapat mengambil pelajaran darinya dan berusaha memahami nilai-nilai kehidupan dan memperbaiki diri. Kedua, adanya kemampuan untuk menjalin hubungan positif, hangat dan harmonis untuk saling menyesuaikan satu sama lain dengan teman, pasangan, dan orang-orang di lingkungan sekitar. Karena latar belakang pribadi yang tertutup dan butuh waktu untuk menyesuaikan diri dengan orang-orang di lingkungannya. Ketiga, meskipun kita memiliki kemampuan untuk membuat keputusan sendiri, namun pertimbangan orang lain, terutama pasangan Anda, dianggap penting. Keempat, kemampuan untuk mengatur kegiatan sehari-hari serta membuat lingkungan yang nyaman

untuk diri sendiri dan pasangan. Kelima, ada jalan dan tujuan dalam hidup, baik untuk kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Keenam, ada perubahan baik yang terjadi dari waktu ke waktu dan keinginan untuk terus berkembang.

## REFERENSI

- Abidin, Z., Hudaya, A., & Anjani, D. (2020). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Research and Development Journal of Education*, 1(1), 131. <https://doi.org/10.30998/rdje.v1i1.7659>.
- Anantasari, M. L., & Pawitra. (2021). Peran otonomi dan keberfungsian keluarga terhadap inisiatif pertumbuhan pribadi kaum muda di era pandemi. *TALENTA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 7–22. Retrieved from makassar: Fakultas Psikologi Universitas Bosowa.
- Beal, S. J. (2011). *The Development of Future Orientation: Underpinnings and Related Constructs*. Dissertation. Developmental Psychology Commons. University of Nebraska – Lincoln.
- Firdausy, A., S. S. B. (2020). *Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Penghafal Al-Qur'an* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hardin, J., & Hilbe, J. (2007). *Generalized Linier Models and Extensions*. Texas: Stata Press.
- Kam, S. Y., & Prihadi, K. D. (2021). Why Students Tend to Compare Themselves with Each Other? The Role of Mattering and Unconditional Self-Acceptance. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(2), 441–447.
- Knight, et al. (2011). Some norms reliability data for the state-trait-anxiety inventory and the zung self-rating depression scale. *British Journal*.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 109–119.
- Lopez-Cervantes, A., Dominguez-Lopez, I., Barceinas-Sanchez, J. D. O., Lesso-Arroyo, R., Garcia-Miranda, J. S., & Garcia-Garcia, A. L. (2012, September). Effects of texturing on stress distribution of a UHMWPE surface. In *XVIII Congreso Internacional Anual De La Somim, Mexico* (pp. 305–312).
- Macinnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their affect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 438–489.



- Masduki, Y. & Warsah. (2018). *I. Psikologi Agama*. Palangkaraya: Tunas Gemilang Press.
- Moleong, L. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Montpetit, M., & Tiberio, S., (2016). *Probing Resilience: Daily Environmental Mastery, Self-Esteem, and Stress Appraisal*. SAGE Journals.
- Muqit, A. (2019). *Sistem, Paradima dan Dinamika Pesantren Sebagai Pendidikan Islam Alternatif*. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 90-91.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2018). *Self compassion for caregiver. The mindful self compassion workbook*. New York: The Guilford Press.
- Palupi, N. W., & Salma, S. (2020). *Persepsi terhadap Harapan Orangtua sebagai Prediktor Inisiatif Pertumbuhan Diri pada Mahasiswa Generasi Z*. *Jurnal Empati*, 9(4), 327-355.
- Romziana, L. dkk. 2021. *Pelatihan Mudah Menghafal Al-Qur'an dengan Metode TIKRAR, Murajaah, dan Tasmi' Bagi Siswa Kelas XI IPA Tahfidz Madrasah Aliyah Nurul Jadid*, *Jurnal: Karya Abdi*, Vol. 5, No. 1, 2021, P-ISSN: 2580-1120, E-ISSN: 2580-2178, hal. 1-2.
- Ryff, C.D & Keyes, C.L.M, (1995). *The Structures of Psychological well being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 69:719-727.
- Ryff, C.D. & Singer, H.B. (2008). *Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well Being*. *Journal of Happiness Studies* Vol.9 No.1: 13-39.
- Ryff, C.D. (1989). *Happines is Everything or is It? Exploration On the Meaning of Psychogycal Well Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 1069-1081.
- Toyibah, Dkk. (2017). *Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kesejahteraan. Psikologis Pada Mahasiswa Penghafal Alquran*. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4, No. 2.
- Trianto, H. S., et.al. (2020). *Faktor Pembentuk Kesejahteraan Psikologis pada Milenial*. *Philanthropy Journal of Psychology*, 4(2), 105–117.
- Ulfiah & Tarsono. (2017). *Pengaruh Tahfidz Qur'an Terhadap Psychological Well Being Pada Mahasiswa Uin Sunan Gunung Djati Bandung*. *At-Tajdid: Jurnal Ilmu Tarbiyah*, Vol. 6 No. 2, Juli 2017.
- Vandita, L. Y. (2020). *Metode Menghafal Al-Qur'an Rumah Tahfidz Islahul Ummah Desa Monggas Lombok Tengah*. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 1(2), 150–154. <https://doi.org/10.55681/jige.v1i2.48>.