

KUALITAS HIDUP MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN

Oleh :

Arifatul Choiri Fajriyah¹
Itsna Nurrahma Mildaeni^{2*}
Imam Faisal Hamzah³
Dyah Astorini Wulandari⁴

*Corresponding Author: itsnanurrahmamildaeni@ump.ac.id

ABSTRACT

Students who memorize the Qur'an and reside in an Islamic boarding school carry significant responsibilities and face considerable burdens due to numerous tasks and duties within the campus and its environment. These challenges can impact their overall well-being. This study aims to depict the quality of life experienced by students who memorize the Qur'an at Darussalam Islamic Boarding School in Dukuhwaluh Purwokerto. Using in-depth interviews based on WHOQoL-BREF criteria, the research explores dimensions such as physical health, psychological well-being, social interactions, and living conditions. Four student participants were involved in this study. Data analysis employed descriptive phenomenological techniques. The findings indicate that memorizing the Qur'an holds profound personal significance for each participant, notably contributing to an enhanced quality of life. This is attributed to their positive self-acceptance across physical, psychological, social, and environmental aspects.

Keywords: *Quality of Life; Student; Quran Memorizer*

ABSTRAK

Mahasiswa yang juga sebagai penghafal Al-Qur'an yang tinggal di sebuah pesantren memiliki tanggung jawab dan beban yang cukup berat karena ada banyak tugas dan tanggung jawab yang harus dikerjakan di dalam kampus dan di pesantren. Kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan gambaran kualitas hidup yang dimiliki oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam Dukuhwaluh Purwokerto. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) untuk mengungkap aspek-aspek kualitas hidup menurut WHOQoL-BREF yaitu aspek kondisi kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial, dan kondisi lingkungan tempat tinggal. Sebanyak empat partisipan mahasiswa penghafal Al-Qur'an terlibat dalam penelitian ini. Teknik analisis data penelitian menggunakan teknik fenomenologis deskriptif. Hasil penelitian ini menemukan peran sebagai mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki arti yang cukup mendalam bagi setiap partisipan, salah satunya dalam meningkatkan kualitas hidup. Hal tersebut dikarenakan adanya rasa penerimaan diri yang cukup baik dari keempat partisipan untuk menerima kondisi diri, baik dari segi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan kondisi lingkungan.

Kata kunci: *Kualitas Hidup; Mahasiswa; Penghafal Al-Qur'an.*

PENDAHULUAN

Mempelajari Al-Qur'an menjadi kewajiban bagi seorang muslim. Islam bahkan mengajarkan seorang muslim tidak hanya mempelajari isi dan kandungannya saja, namun

¹ Arifatul Choiri Fajriyah, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, aarifatulch@gmail.com

² Itsna Nurrahma Mildaeni, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, itsnanurrahmamildaeni@ump.ac.id

³ Imam Faisal Hamzah, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, imamfaisalh@um.ac.id

⁴ Dyah Astorini Wulandari, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, dyahastorini@ump.ac.id

juga dianjurkan untuk menghafalnya. Siapapun yang menghafalkan Al-Qur'an akan memperoleh keistimewaan dan keberkahan di dunia maupun akhirat (Gazali, 2010). Keutamaan menghafalkan Al-Qur'an diantaranya yaitu, mendapatkan pahala yang berlipat ganda, termasuk golongan manusia yang baik, dan mendapatkan syafaat di akhirat (Mukhabibah, 2017).

Menghafal Al-Qur'an dapat dilakukan oleh setiap muslim, salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa yang menjadi penghafal Al-Qur'an mempunyai tujuan yang mulia. Dengan menghafal Al-Qur'an mahasiswa dapat menyeimbangkan antara kebutuhan kehidupan dunia dan akhirat secara bersamaan. Menghafal Al-Qur'an juga dapat membantu mahasiswa dalam mengasah kemampuan untuk menghafal (Adiwijayanti, 2019). Semakin sering melatih kemampuan hafalan maka akan semakin menguasai suatu hal. Terutama dalam menunjang proses pembelajaran dalam perkuliahan. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab mahasiswa tertarik untuk menjadi seorang penghafal Al-Qur'an (tahfidz) (Faqihuddin, 2016).

Menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur'an (tahfidz) memiliki tanggungjawab yang besar. Terlebih Menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu ibadah yang tidak mudah dilakukan. Karena menghafalkan Al-Qur'an membutuhkan waktu khusus, usaha yang keras, serta keseriusan yang mendalam (Masduki, 2018). Seorang penghafal Al-Qur'an dituntut untuk selalu menjaga hafalannya dengan cara murajaah (mengulang hafalan) dan harus selalu konsisten. Karena konsistensi dalam dalam mengulang hafalan adalah keharusan bagi seorang penghafal agar tetap terpelihara hafalannya (Diana, 2020). Seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an tidak hanya dituntut mampu dalam bidang akademik, namun juga harus mampu dalam menjaga hafalan, memahami dan mengamalkan isi kandungan Al-Qur'an. Karena menjalankan dua tugas yang berbeda sekaligus maka beban yang di rasakan tentunya sedikit sulit. Seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an harus selalu berusaha agar keduanya dapat berjalan dengan maksimal. Hal tersebut yang menjadikan tanggung jawab dan tugas seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an tidaklah mudah (Yusron, 2018).

Dalam proses menghafalkan Al-Qur'an tentu dibutuhkan suatu lembaga pendukung agar poses berjalan dengan baik. Salah satunya adalah lembaga pendidikan pesantren. Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tradisional yang didalamnya mempelajari, mengkaji, mendalami, dan mengamalkan ajaran Islam. Lembaga pendidikan pesantren merupakan salah satu institusi pendidikan tertua di Indonesia dan sekaligus sebagai warisan budaya bangsa. Maka dari itu pesantren menjadi wadah yang tepat untuk seseorang belajar menghafal Al-Qur'an (Nasution, 2020). Salah satu pesantren yang menjadi wadah bagi seseorang belajar menghafal Al-Qur'an adalah Pondok Pesantren Darussalam Dukuhwaluh Purwokerto. Pesantren yang berada di wilayah Dukuhwaluh ini memiliki tiga program khusus untuk santrinya, yaitu Program Kitab, Bahasa, dan Menghafal Al-Qur'an (Tahfidz). Pesantren ini juga memiliki kurikulum pembelajaran yang wajib diikuti oleh semua santrinya, termasuk kegiatan program khusus masing-masing. (Reza, 2020).

Mahasiswa yang menjadi santri penghafal Al-Qur'an di pesantren ini tetap memiliki kewajiban mengikuti kegiatan mengaji madrasah diniyah dan kegiatan pesantren lainnya. Pengurus program juga mewajibkan santrinya untuk menambah hafalan (setoran) dan mengulang hafalan (muroja'ah) setiap minggu. Kegiatan setoran dan muraja'ah dilakukan pada malam hari sampai larut. Adanya pembatasan jam aktivitas diluar pesantren, menjadikan mahasiswa penghafal Al-Qur'an harus mengatur waktu dengan baik, antara kegiatan di pesantren dan diluar pesantren. Maka dari itu mahasiswa

yang menjadi santri penghafal Al-Qur'an dituntut dapat memiliki kemampuan manajemen waktu yang cukup baik antara kegiatan pesantren dan perkuliahan (Reza, 2020).

Dari banyaknya tanggung jawab dan kewajiban menjadi seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an, akan berpengaruh terhadap kualitas hidup yang dimiliki. Baik kualitas hidup sebagai mahasiswa sendiri maupun kualitas hidup sebagai seorang santri program tahfidz. Menurut Diener & Suh (1999) menyebutkan bahwa kualitas hidup dapat diartikan sebagai suatu pencapaian hasil dari sesuatu yang dianggap ideal atau yang sesuai dengan keinginannya. Dari hasil wawancara pada informan ditemukan bahwa menjadi mahasiswa dan seorang santri penghafal Al-Qur'an (tahfidz) di pondok pesantren Darussalam Dukuhwaluh Purwokerto mempunyai tantangan dan tugas yang cukup berat. Selain disibukkan dengan tanggung jawab perkuliahan, mahasiswa yang menjadi penghafal Al-Qur'an juga mempunyai tugas untuk menambah dan menjaga hafalannya. Keadaan lingkungan dan juga dukungan sosial yang cukup berbeda dengan mahasiswa pada umumnya dapat berpengaruh pada kualitas hidup mereka sebagai seorang mahasiswa dan seorang penghafal Al-Qur'an. Dari adanya fenomena yang terjadi, melatarbelakangi peneliti ini untuk mengkaji tentang gambaran kualitas hidup mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam Dukuhwaluh Purwokerto. Oleh karenanya peneliti menganggap perlu dilakukannya penelitian lebih dalam mengenai kualitas hidup mahasiswa yang menjadi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam Dukuhwaluh Purwokerto.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan perspektif fenomenologis deskriptif. Variable kualitas hidup dipilih sebagai variable penelitian yang ingin diteliti secara mendalam dalam penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah descriptive phenomenological analysis dengan triangulasi data sebagai kreadibilitas penelitian ini.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 4 orang yang merupakan seorang mahasiswa sekaligus santri penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Darussalam dukuhwaluh purwokerto. Data terkait partisipan disajikan dalam table berikut:

Tabel 1. Profil Partisipan

Pseidoname	UL	DT	GS	FZ
Usia	22	21	20	19
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Laki-laki	Laki-laki
Status	Mahasiswa	Mahasiswa	Mahasiswa	Mahasiswa
Semester	8	6	4	2
Lama mondok	4 tahun	3 tahun	2,5 tahun	1 tahun
Alamat	Jeruklegi, Cilacap	Jeruklegi, Cilacap	Pasir Emas, Cilacap	Kroya, Cilacap

Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai metode pengambilan sampel. Teknik *purposive sampling* adalah proses pengambilan sampel yang didapat dari berdasarkan pertimbangan tertentu, seperti ciri-ciri populasi sudah diketahui dan ditentuakn kriteria sebelumnya (Subakti, 2021).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data penelitian ini adalah menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara dilakukan secara bertatap muka langsung antar pewawancara dengan responden. Teknik wawancara ini untuk memungkinkan peneliti melakukan eksplorasi pertanyaan baru kepada partisipan. Hal tersebut guna mendapatkan data atau informasi yang lebih mendalam dan mengembangkan pertanyaan namun tetap sesuai dengan topik. (Purwanto, 2020).

Analisi Data Penelitian

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini dianalisis menggunakan sudut pandang fenomenologi dengan menggunakan teknik *Phenomenological Deskriptif*. Karena peneliti ingin mendeskripsikan atau menggambarkan bagaimana setiap partisipan memberi makna untuk pengalaman yang dialaminya (Kahija, 2017). Dengan beberapa tahapan sebagai berikut: (1) membaca transkrip berulang, (2) membuat catatan awal (initial noting), (3) membuat deskripsi makna, (4) membuat pola antar pengalaman, (5) penyatuan seluruh makna tema, (6) melaporkan hasil.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil dari proses wawancara kepada empat partisipan yang merupakan seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang tinggal di Pondok Pesantren Darussalam Dukuhwaluh Purwokerto, ditemukan berbagai tema yang di kategorikan dalam beberapa kategori aspek yang akan dijabarkan lebih lanjut dalam temuan penelitian ini.

Aspek Kesehatan fisik

Kondisi kesehatan fisik dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas. Aktivitas yang dilakukan akan memberikan pengalaman baru sebagai modal perkembangan manusia untuk melalui proses tahap kehidupan (Darsini, 2023). Maka dari itu kondisi kesehatan fisik dapat berpengaruh terhadap proses terbentuknya kualitas hidup seseorang, berdasarkan temuan yang muncul yang dapat mempengaruhi kondisi Kesehatan fisik diantaranya sebagai berikut: (1) meluangkan waktu untuk beristirahat, (2) pemahaman kondisi fisik, (3) kualitas tidur yang dimiliki, (4) kelelahan fisik yang dirasakan, (5) kegiatan harian yang padat, (6) mobilitas yang dilakukan. Dari berbagai temuan tentang kesehatan fisik yang disebutkan dapat disimpulkan bahwa kondisi kesehatan fisik yang dirasakan oleh semua partisipan tidak mengalami gangguan fisik yang teramat berat. Hanya kelelahan fisik biasa dan gangguan jam tidur karena kegiatan yang terlalu padat.

“Maksudnya aku tipe orang yang jarang sakit. Jadi ya emang kadang kalo lagi capek yaudah tidur aja gak usah dipaksain gitu.” (UL,22)

“Capek hehe capek banget, tapi ya... dilakoni bae lah.” (GS,20)

Aspek kondisi psikologis

Kondisi psikologis terkait dengan kondisi mental individu. Kondisi mental dapat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang individu melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan. Seseorang dapat melakukan aktivitas dengan baik jika secara mental atau psikologisnya juga sehat. Dengan kondisi psikologis yang baik maka akan berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang (Anisya, 2022). Maka dari itu kondisi psikologis menjadi salah satu aspek yang mendukung terbentuknya kualitas hidup dalam penelitian ini. Hal tersebut diungkap berdasarkan kategori sebagai berikut: (1) Perasaan positif dan negatif, seperti rasa terbebani, adanya tuntutan, perasaan *insecure*, dan takut dengan penilaian orang lain. (2) *self-esteem*, seperti rasa tanggung jawab, bangga dengan pencapaian pribadi, dan *self-awareness*. (3) keyakinan pribadi, seperti memiliki

keyakinan pribadi, memiliki alasan untuk bertahan, mematuhi peraturan, membanggakan orangtua, konsisten, dan memiliki prinsip dalam hidup. (3) proses belajar dan berpikir, seperti strategi *coping*, *self-control*, dan proses penyesuaian diri. (4) konsentrasi, konsentrasi dibutuhkan seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas sehari-hari, maka jika terganggu maka seseorang juga akan kesulitan dalam menyelesaikan tugas kesehariannya (Endarwati, 2016).

“Ya kaya aku harus bisa apa sih namanya ya berarti *anu* menempatkan diri aku loh, aku ngehafalin qur’an berarti aku harus berkarakter yang seperti ini loh.” (UL,22)

“Cuma kan kadang aku tu jadi malu gitu loh ke yang lain kayak mungkin seangkatan ne aku atau mungkin dibawaeh aku itu udah lebih dari aku gitu loh, aku masih segitu-segitu aja gitu.”(DT,21)

Aspek hubungan sosial

Proses hubungan sosial dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang karena manusia tidak bisa lepas dari interaksi antar sesama (Munaing, 2020). Interaksi tersebut menyebabkan kehidupan berjalan dengan optimal, dan akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup yang dimiliki (Cahya, 2019). Tema terkait hubungan sosial yang dialami oleh semua partisipan dikategorikan dalam beberapa tema diantaranya: (1) hubungan pribadi, yang melibatkan antara dua orang atau lebih, (2) dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain untuk partisipan, dan (3) aktivitas yang melibatkan orang lain.

“*sing* nang pondok ya wes kaya keluarga dewek. Maning sekamar kan rata-rata bocil MAN ya mba,” (GS,20)

“tapi karena karenanya lagi.. karena aku juga gak deket sama anak temen-temen kampus jadi aku juga ngerasane tuh kayak ya gak maslah ibarate habis pulang kampus selesai kelas ya pulang gitu.”(DT,21)

Aspek kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan termasuk menjadi salah satu aspek dalam terbentuknya kualitas hidup seseorang. Karena dengan kondisi hubungan lingkungan yang baik dan mendukung dapat memudahkan seseorang melakukan aktivitas kesehariannya (Herdriani, 2021). Beberapa temuan berdasarkan wawancara terkait hal menggambarkan kondisi lingkungan mempengaruhi kualitas hidup mereka sebagai mahasiswa penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Darussalam Dukuwaluh Purwokerto diantaranya: (1) kondisi lingkungan yang mendukung dan kurang mendukung yang dirasakan partisipan. (2) Mendapatkan keringanan dalam melakukan tugas sebagai mahasiswa dan santri. (3) Adanya pengaruh yang dirasakan dari keberadaan santri program lain. (4) Posisi tata letak gedung asrama. (5) Kondisi kamar, (6) Pembatasan jam keluar pesantren, (7) Peraturan pengumpulan hp di dalam pesantren.

“siki alhamdulillah nang pondok ya... nang pondok karo nang kene krungu adzan ya *mangkat* ya walaupun kue.. masbuk. Terus sering puasa ya alhamdulillah senen kemis *nek* gelem ya jalan. Mbien ora pernah puasa.”(GS,20).

“...ada matkul pagi dan sore terkadang tu saya males banget buat pulang ke Darussalam karena ya jauh juga si ya enggak terlalu si. Tapi ya kaya ada tiba-tiba ko kepikiran ini hanya ngabisin bensin si ini itu yang membuat kemudian saya enggak pulang, dan ya cari apa atau ngapain lah di kampus atau mungkin di masjid.”(FZ,19).

Aspek manajemen waktu

Temuan mengenai manajemen waktu sebagai yang dilakukan oleh semua partisipan sebagai seorang mahasiswa penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren

Darussalam diantaranya adalah: (1) dapat memanfaatkan waktu luang untuk belajar atau menghafal, (2) menentukan prioritas dalam melakukan kegiatan yang padat, (3) melakukan kegiatan yang telah terjadwal, (4) dapat membagi waktu, (5) melakukan peran ganda sebagai mahasiswa dan santri, (6) mengatur waktu untuk hafalan, dan mencari hiburan. Temuan-temuan terkait manajemen waktu menjadi temuan yang peneliti rasa mendukung dan mempengaruhi kualitas hidup yang dimiliki oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam Dukuwaluh Purwokerto.

“buat hafalan, sambil nunggu ustadznya rawuh tuh biasanya murajaah atau baca-baca gitu, terus kalo misal eee lagi rajin biasanya sebelum tidur juga baca dulu eem tapi seringnya nggak sih ehehe. Seringnya kalo aku efektifnya di abis jamaah jadi ee apa di masjid dulu kalo nggak kalo lagi sama apa kelas nunggu ngaji sore gitu.”(DT,21)

“kadang menyesuaikan... hari pada hari itu mungkin menyesuaikan kuliah ada kelas atau enggak matkulnya berapa dan lain sebagainya.”(FZ,19).

Aspek penerimaan diri

Penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri, baik berupa kekurangan atau kelebihan yang dimiliki. Penerimaan diri dibutuhkan agar seseorang dapat tetap berpikir logis dalam menghadapi segala permasalahan yang datang dalam dirinya (Oktaviani, 2019). Temuan terkait penerimaan diri diungkapkan berdasarkan beberapa pernyataan partisipan yaitu: (1) rasa mengabdikan dan mencari berkah dari sosok guru, (2) perubahan diri yang dirasakan setelah menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, (3) Penerimaan diri sebagai santri dan mahasiswa, (4) kepuasan diri yang dirasakan saat ini, (5) perasaan bersyukur, serta (6) manfaat yang dirasakan setelah menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam Dukuwaluh Purwokerto.

“Kalo misal secara mahasiswa ee sebagai mahasiswa maupun santri biasa aku ngerasa puas sih ee maksudnya ya aku masih bisa survive kuliahnya juga jalan ngajine ya walaupun paham ora paham tapi ya ya esih gelem *mangkat* ngaji, tapi kalo jadi seseorang penghafal aku masih ngerasa kurang banget sih.”(DT,21)

“Ya karena ya kue wes dalane wes dalane kon kudu kayak kue ya.. kepriwe maning, ya puyeng *maksude* ya puyeng tapi ya kepriwe yah, *nek* ora dilakoni.. ya ora rampung-rampung malah bingung tok pokoke kudu melaku terus lah ohh kaya kie asal wes ngerti dalane ya wong kie harus kaya kie ya.. *manut*.”(GS,20).

PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas mengenai makna kualitas hidup Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam. Konsep dalam penelitian ini dilakukan menggunakan aspek kualitas hidup yaitu aspek fisik, psikologis, sosial, serta lingkungan. Namun setelah penelitian dilakukan maka ditemukan beberapa penemuan baru yang dapat mempengaruhi kualitas hidup yang dimiliki oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam, yaitu aspek manajemen waktu, dan penerimaan diri sebagai mahasiswa dan penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kondisi Kesehatan fisik sangat mempengaruhi kondisi kualitas hidup yang dimiliki oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Karena Aktivitas fisik merupakan suatu aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori tubuh. Pada dasarnya aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap

sehat dan bugar sepanjang hari (Ariyanto, 2020). Dalam penelitian lain ditemukan bahwa peningkatan kualitas hidup kesehatan berhubungan dengan aktivitas yang dilakukan oleh seorang remaja. Semakin sering beraktivitas semakin baik pula kualitas Kesehatan yang dimiliki oleh seorang remaja (Zwingly, 2021). Seperti yang dialami oleh keempat partisipan dimana kondisi kesehatan fisik yang dimiliki terbilang cukup baik. Hal tersebut dikarenakan keempat partisipan tidak mengalami gangguan Kesehatan yang parah selama menjalani perannya sebagai mahasiswa penghafal AL-Qur'an.

Kondisi psikologis yang dimiliki oleh partisipan mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam cukup beragam. Kondisi psikologis diantaranya berupa perasaan negatif dan positif, self-esteem, keyakinan pribadi, proses belajar dan berpikir, belajar, memori dan konsentrasi (Herdriani, 2021). Dalam penelitian ini penemuan mengenai kondisi psikologis dikelompokkan menjadi beberapa kategori, diantaranya adalah: Perasaan atau emosi positif dan negatif dapat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mengolah dan menyelesaikan suatu masalah. Maka perasaan seseorang dapat berpengaruh terhadap kondisi kualitas hidup seseorang dalam menjalankan kehidupannya (Suwijik, 2022). *Self-esteem*, sebagai gambaran subjektif seseorang secara keseluruhan mengenai arti diri sendiri atau menilai diri sendiri. Atau bisa juga diartikan sebagai seberapa besar seseorang dapat menghargai, mencintai, dan menyadari diri sendiri dengan kondisi yang dialami (Darmayanti, 2022).

Keyakinan pribadi merupakan hal yang dapat mendukung terciptanya kondisi psikologi seseorang. Karena keyakinan pribadi merupakan suatu keyakinan seseorang dengan kemampuan dirinya untuk mengatur, melakukan tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan atau mencapai sesuatu (Zagoto, 2019). Keyakinan diri yang tinggi dapat membantu seseorang memahami potensi dan keterbatasan yang dimiliki. Hal tersebut dapat mempengaruhi seseorang dalam mendapatkan pencapaian dalam hidupnya untuk meningkatkan kualitas kehidupan yang lebih baik (Arifah, 2023). Proses belajar atau berpikir merupakan salah satu kategori dalam kondisi psikologis yang mendukung terciptanya kualitas hidup mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Karena proses belajar menurut Slameto dalam (Yuhana, 2019), adalah suatu proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman yang dialami dalam proses interaksi dengan lingkungannya. Dalam proses belajar seseorang dapat meningkatkan kondisi, kemampuan yang diakibatkan oleh pengalaman yang dialami dalam kehidupannya (Rahayuningsih, 2021). Konsentrasi menjadi kategori yang terakhir dalam aspek psikologis tercapainya kualitas hidup mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam. Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada rangsangan yang dipilih (objek) dalam waktu tertentu (Mawarni, 2023).

Aspek hubungan sosial menjadi salah satu hal yang mendukung terciptanya kualitas hidup mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam. Hubungan sosial adalah hubungan antar individu atau lebih dimana akan tercipta perilaku saling mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki tingkah laku individu lainnya. Sehingga proses intraksi soaial dapat mempengaruhi kondisi kualitas hidup yang dimiliki oleh seseorang (Herdriani, 2021). Karena semakin buruk kondisi intraksi sosial seseorang maka akan berpengaruh terhadap rendahnya kualitas hidup yang dimiliki (Praselia, 2021). Dalam penelitian ini ditemukan beberapa kategori hubungan sosial yang dialami oleh keempat partisipan, yaitu: hubungan atau interaksi pribadi antar individu, dukungan sosial, dan aktivitas yang melibatkan orang lain.

Hubungan atau interaksi pribadi muncul sebagai salah satu kategori hubungan sosial, karena hubungan pribadi merupakan salah satu proses sosial dimana didalamnya saling mempengaruhi antar dua orang atau lebih (Parasian, 2021). Dukungan sosial yang muncul dalam penelitian ini mengenai dukungan yang diterima oleh semua partisipan dari orang-orang sekitar. Dukungan sosial dapat mempengaruhi kualitas hidup dikarenakan dapat berpengaruh terhadap persepsi seseorang dalam mengatasi dan mengurangi tekanan yang menimbulkan stress pada kesehatan psikologis (Firman, 2023). Sedangkan untuk kategori aktivitas yang melibatkan orang lain dalam hubungan sosial adalah suatu kegiatan yang membutuhkan keterlibatan atau menjadikan orang lain sebagai objek dan alasan (Pritantia, 2021).

Aspek lingkungan menjadi salah satu faktor terciptanya kualitas hidup mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam. Karena menurut Renwick & Bown (2000) mengemukakan bahwa individu yang tinggal dalam suatu lingkup lingkungan yang disebut sebagai tempat tinggal, sehingga kualitas hidup individu sangat berkaitan dengan lingkungan tempat tinggalnya (Anggraini, 2018). Keempat partisipan memiliki kondisi lingkungan yang dapat mendukung terciptanya kualitas hidup mereka sebagai seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Dukuwaluh Purwokerto. Karena kondisi lingkungan tidak hanya berepengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan seseorang saja, namun juga dalam hal pembentukan kepribadian (Talibandang, 2021). Aspek manajemen waktu menjadi aspek yang dapat mendukung terciptanya kualitas hidup mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam Dukuwaluh Purwokerto. Hal tersebut disebabkan karena dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya partisipan dituntut untuk memiliki kemampuan mengatur waktu dengan cukup baik. Manajemen waktu merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan kesuksesan seseorang dalam hidupnya. Karena bagaimana cara seseorang dalam menghabiskan dan memanfaatkan waktu, pada akhirnya akan menentukan kualitas hidup mereka (Rudiyanto, 2023). Aspek penerimaan diri dalam penelitian ini menyangkut bagaimana kondisi penerimaan diri oleh masing-masing partisipan dalam menerima proses mereka sebagai mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam. Penerimaan diri adalah kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang dalam menerima kondisi diri, mampu beradaptasi, dan mampu melakukan upaya untuk menjaga atau memperbaiki diri. Penerimaan diri berbanding lurus dengan kualitas hidup seseorang. Semakin besar kualitas penerimaan diri, maka semakin baik kualitas hidup yang dimiliki oleh seseorang (Sembiring, 2023). Keempat partisipan menyampaikan bahwa penerimaan diri mereka sebagai mahasiswa dan santri dibuktikan dengan kemauan dalam menjalani dan bertanggung jawab, serta bertekad untuk melakukan peran dari awal sampai akhir dengan semaksimal mungkin sebagai mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam. Karena penerimaan diri merupakan suatu kondisi dimana seseorang dapat bertahan serta mampu menerima kondisi yang ada (Sembiring, 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran terkait Kualitas Hidup Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam Dukuwaluh Purwokerto. Disimpulkan bahwa menjadi seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki arti yang cukup mendalam bagi setiap partisipan. Setiap proses yang dilakukan menjadi pengalaman yang berarti dan mendukung untuk terus berusaha mengoptimalkan setiap proses kehidupan yang dilalui. Sampai saat ini masing-masing partisipan memiliki

pengalaman yang cukup beragam dalam menjalani perannya sebagai mahasiswa dan menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam. Hal tersebut dikarenakan adanya latar belakang, kondisi, dan proses belajar yang cukup berbeda-beda antar partisipan. Walaupun dengan pengalaman dan proses yang berbeda, ada hal yang dapat menyamakan antar partisipan dalam hal kualitas hidup mereka sebagai mahasiswa menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam. Yaitu rasa penerimaan diri yang cukup baik yang dimiliki oleh semua partisipan mendukung terciptanya kualitas hidup yang baik dalam berperan sebagai mahasiswa menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam Dukuhwaluh Purwokerto. Karena penerimaan diri berbanding lurus dengan kualitas hidup seseorang, semakin baik penerimaan diri dalam kehidupan seseorang maka akan semakin baik pula kualitas hidup yang dimiliki.

Saran

Penelitian ini merekomendasikan berbagai saran baik secara teoritis maupun praktis. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi dan menggali lebih dalam terkait konsep dan teori kualitas hidup pada fenomena-fenomena yang berbeda untuk menambah khazanah ilmu dan literasi pada kajian psikologi sosial. Adapun saran praktis bagi mahasiswa menghafal Al-Qur'an, penelitian ini diharapkan mampu memberikan motivasi untuk senantiasa berusaha menjaga dan menerapkan ajaran Al-Qur'an dengan sebaik mungkin di dalam kehidupannya dengan memiliki manajemen diri dalam melakukan perkuliahan dan hafalan Al-Qur'an. Bagi pengurus Program Tahfidz (menghafal Al-Qur'an) di Pondok Pesantren Darussalam dapat mengelompokkan kegiatan-kegiatan yang dapat melatih untuk meningkatkan kualitas hafalan. Membuat kebijakan untuk kegiatan program untuk lebih memfokuskan dalam proses hafalan semua santri tahfidz. Membuat forum diskusi untuk santri dalam menyampaikan saran dan keluhan untuk kemajuan kegiatan program.

Kepustakaan

- Adiwijayanti, D. D. (2019). Pengaruh hafalan al-qur'an terhadap prestasi belajar matematika siswa MTs. *Square: Journal of Mathematics and Mathematics Education*, 1(2), 109-116.
- Agustina, A. &. (2017). Pengaruh pola asuh terhadap kualitas hidup. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 1, No. 1, April 2017: hlm 210-215.
- Anggraini, D. &. (2018). Kualitas hidup pasien pasca-percutaneous coronary intervention (PCI). *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 98-105.
- Anisya, D. M. (2022). Quality of work life dan self-esteem pada kinerja karyawan. *Implementasi Manajemen & Kewirausahaan*, 2(2), 161-175.
- Arifah, C. (2023). Urgensi karakter luhur bagi pendidikan dan profesi bidang akuntansi. *Jurnal Studi Islam MULTIDISIPLIN*, 1(2), 185-203.
- Ariyanto, A. C. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151.
- Cahya, E. H. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di Posyandu Lansia Wiguna Karya Kebonsari Surabaya. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 33-47.
- Diana, A. (2020). *Pembelajaran Tahfizh Al-Qur'an Dalam Perspektif Psikologi Kognitif*. Jakarta: Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Darsini, D. &. (2023). Kualitas hidup pasien hemodialisis selama pandemi covid-19; studi klinis di Ruang Hemodialisa, Rumah Sakit Gatoel Kota Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 26-46.
- Darmayanti, K. K. (2022). Studi deskriptif self-esteem pada mahasiswa. In *Proceeding Conference on Genuine Psychology*, (Vol. 2, pp. 250-257).
- Endarwati, M. L. (2016). The quality of student life (kualitas hidup mahasiswa) fakultas ekonomi universitas negeri yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional: Penguatan Hubungan antara Pengembangan Keterampilan, Pendidikan, dan Ketenagakerjaan Generasi Muda. Universitas Negeri Yogyakarta.*, <http://eprints.uny.ac.id/41229>.
- Faqihuddin, A. H. (2016). Faktor-faktor yang memengaruhi ketertarikan mahasiswa dalam menghafal Al-Qur'an. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Indigenous Indonesia "Kebhinekaan dan Masa Depan Indonesia: Peran Ilmu Sosial dalam Masyarakat" Universitas Negeri Malang*, 18-39.
- Firman, F. M. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap kualitas hidup orang dengan hiv/aids selama masa pandemi Covid-19. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 260-269.
- Gazali, M. I. (2010). Keutamaan membaca dan menghafal Al-Quran. *Islam House*, 18.
- Herdriani, P. &. (2021). Pengaruh layanan rehabilitasi narkoba terhadap kualitas hidup warga binaan pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(3), 1237-1244.
- Jacob. (2018). Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat karubaga district sub district tolikara propinsi papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(1).
- Mukhabibah, R. H. (2017). Kesejahteraan spiritual pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Studia Insania*, Vol. 5, No. 2, 199-213.
- Masduki, Y. (2018). Implikasi psikologis bagi penghafal Al-Qur'an. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 14(1), 18-35.
- Murti, F. L. (2022). Meningkatkan soft skill pada mahasiswa di perguruan tinggi. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, Vol. 1, No. 1, pp. 53-57.
- Mayandari, S. A. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada wanita menopause. (*Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari*)., 5-13.
- Munaing, M. &. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kualitas hidup ODHA di Kota Makassar KDS Saribattangku. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(1), 80-89.
- Mawarni, R. S. (2023). Analisis konsentrasi belajar siswa kelas v dalam proses pembelajaran matematika pada materi pengumpulan dan penyajian data Di Sdn 2 Tanggulwelahan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 3(3), 110-113.
- Nasution, N. A. (2020). Lembaga pendidikan islam pesantren. al-muaddib. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*, 5(1), 36-52.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4).549-556.
- Oktowaty, S. S. (2018). Hubungan fungsi keluarga dengan kualitas hidup pasien penyakit kronis degeneratif di fasilitas kesehatan tingkat pertama. *urnal Sistem Kesehatan*, 4(1).
- Parasian, A. T. (2021). Komunikasi orang tua anak pada penyandang autisme (studi pada orang tua anak penyandang autisme Di Yayasan Biruku Indonesia). *eProceedings of Management*, 8(5).

- Prasetia, N. E. (2021). Hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di posyandu lansia delima i di Desa Pitu Kecamatan Pitu. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, E-ISSN : 2715-616,.
- Pritantia, N. R. (2021). Pola hubungan sosial masyarakat multikultural dalam gaya hidup beragama (studi kasus kampung kencana kabupaten kuningan). *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 7(3), 165-172.
- Purwanto, A. (2020). Studi eksplorasi dampak work from home (wfh) terhadap kinerja guru selama pandemi covid-19. *EduPsyCouns*, Vol 2, No 1.
- Rahayuningsih, F. B. (2021). *Peningkatan kualitas hidup ibu nifas*. Jakarta: Nas Media Pusaka.
- Reza, E. (2020, April). *Pondok pesantren darussalam pendaftara santri baru*. Retrieved from darussalampurwokerto.com: <https://darussalampurwokerto.com/info-pendaftaran-2021/>
- Rudiyanto, W. S. (2023). Peningkatan kualitas hidup remaja yang kecanduan game onlinemelalui resiliensi diri dan manajemen waktu luang di Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai*, 8(2), 1-4.
- Sembiring, E. E. (2023). Hubungan penerimaan diri dengan kualitas hidup pasien kanker payudara Di Rsup. Prof Dr. Rd Kandou. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(3).
- Subakti, H. &. (2021). Analisis pembelajaran daring bahasa indonesia melalui pemberian tugas pada siswa kelas tinggi SDN 024 Samarinda Utara. . *Jurnal Basataka (JBT)*, 4(1), 46-53.
- Suwijik, S. A. (2022). Pengaruh kesehatan mental dalam upaya memperbaiki dan mengoptimalkan kualitas hidup perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109-123.
- Vinahapsari, C. A. (2020). Pelatihan manajemen waktu pada stres akademik karyawan penuh waktu . *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 6(1), 20-28.
- WHOQOL, T. (1998). Development of the world health organization whoqol-bref quality of life assessment. *Cambridge University Press*., Volume 28 Issue 3, pp.551-558.
- Yuhana, A. N. (2019). Optimalisasi peran guru pendidikan agama Islam sebagai konselor dalam mengatasi masalah belajar siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam, [SL]*, 7(1), 79-96.
- Yusron, M. (2018, Februari). Implikasi psikologis bagi penghafal al-qur'an. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 14(1), 18-35. Retrieved from gamedia.com/best-seller/apaitu-mahasiswa
- Zagoto, S. F. (2019). Efikasi diri dalam proses pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 2(2), 386-391.
- Zwingly, C. J. (2021). Hubungan Kualitas Hidup Kesehatan dengan Aktivitas Fisik dan Status Gizi. *Jurnal Biomedik*, 13(3):358-367.