

PENDAHULUAN

Huffadz adalah istilah dalam bahasa Arab yang merujuk kepada seseorang yang hafal Al-Qur'an secara lengkap. Memorisasi Al-Qur'an membutuhkan dedikasi, disiplin, dan waktu yang lama. Seorang *huffadz* tidak hanya menghafal teks Al-Qur'an, tetapi juga memahami maknanya serta mempelajari aturan-aturan tajwid untuk membaca dengan benar. Keberadaan *huffadz* tidak hanya memiliki dampak positif dalam melestarikan bahasa Arab, namun juga dalam melestarikan warisan intelektual Islam. Proses menghafal Al-Qur'an melibatkan pemahaman mendalam terhadap kosakata, tata bahasa, dan struktur kalimat dalam bahasa Arab klasik (Ahmad, dkk., 2020; Jamaludin, dkk., 2019; Wong, 2016).

Dalam konteks kehidupan *huffadz*, kesejahteraan psikologis menjadi fokus penting dalam memahami dampak praktik keagamaan yang dijalani. Kesejahteraan psikologis, yang mencakup aspek-aspek seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keseimbangan emosional individu, merupakan bidang penting dalam dunia psikologi. Faktor-faktor seperti aspek keagamaan, makna hidup, dan ketangguhan mental (resiliensi) memiliki peran penting dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, terutama dalam konteks kalangan *huffadz*. Penelitian telah menunjukkan bahwa keterlibatan dalam praktik keagamaan dan memiliki makna hidup yang kuat dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu. Begitu pula dengan ketangguhan mental (resiliensi) yang berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Deci & Ryan, 2008; Diener & Chan, 2011; Keyes, 2002; Ryff, 1989; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Beberapa penelitian telah menyoroti pentingnya faktor-faktor ini dalam kesejahteraan psikologis. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Ahmad, dkk., (2020) menemukan bahwa keterlibatan dalam praktik keagamaan dan memiliki makna hidup yang kuat dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian oleh Jamaludin, dkk., (2019) menunjukkan bahwa ketangguhan mental (resiliensi) berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan (Misbah, 2020; Al-Dhaheeri, dkk., 2021) menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang baik dapat meningkatkan kualitas penghafalan Al-Qur'an. Sebaliknya, ketidakseimbangan psikologis dapat menghambat kemampuan mereka dalam menunaikan tugas agama. Oleh karena itu, pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti koping religius dan makna hidup, dapat memberikan pandangan yang lebih mendalam tentang bagaimana mendukung kalangan huffadz dalam perjalanan spiritual mereka.

Penelitian Wong (2016) menunjukkan bahwa memiliki makna hidup yang kuat dapat memberikan perlindungan terhadap stres dan depresi. Lebih lanjut, kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis telah dipelajari oleh Masten (2014) yang menekankan pentingnya faktor-faktor ketangguhan mental dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Kesejahteraan psikologis (*psychological Well-being*) merujuk pada keadaan yang menyeluruh dari individu meliputi aspek-aspek seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, keseimbangan emosional, serta perasaan yang positif terhadap diri sendiri dan kehidupan secara keseluruhan. Hal ini melibatkan keseimbangan antara berbagai komponen kehidupan, seperti kesehatan mental, hubungan interpersonal yang sehat, pencapaian tujuan, dan kemampuan untuk

mengatasi stres dan tantangan hidup. Kesejahteraan psikologis mencakup pemahaman mendalam terhadap diri sendiri, menerima diri apa adanya, dan memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap perubahan situasi dan kondisi kehidupan. Menurut ahli-ahli seperti Carol Ryff dan Corey Keyes, kesejahteraan psikologis dilihat sebagai konsep yang lebih luas daripada sekadar ketiadaan gangguan mental, tetapi mencakup aspek-aspek positif dari fungsi psikologis yang optimal dalam kehidupan sehari-hari (Ryff & Singer, 2008; Keyes, 2005).

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) adalah suatu kondisi di mana individu merasakan perasaan positif terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, merasa mandiri dan mampu mengendalikan lingkungan sekitarnya, memiliki perasaan otonomi, dan memiliki perkembangan pribadi yang baik dalam menjalani kehidupan. Ryff mengidentifikasi enam dimensi utama kesejahteraan psikologis, termasuk penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup yang bermakna, otonomi, dan pertumbuhan pribadi. Kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup ketiadaan penyakit mental, tetapi juga kualitas kehidupan yang positif dan makna yang mendalam dalam pengalaman hidup sehari-hari (Keyes, 2002).

Menurut Keyes, kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep mencakup dua dimensi utama: kesehatan mental positif (*positive mental health*) dan fungsi sosial dan psikologis yang baik (*social and psychological well-being*). Konsep ini mencakup aspek kesehatan mental lebih dari sekadar tidak adanya gangguan atau penyakit mental, melainkan melibatkan pengalaman positif, kehidupan bermakna, fungsi sosial yang baik, serta kemampuan untuk mengatasi kesulitan dengan baik (Keyes, 2002).

Dari definisi kesejahteraan psikologis di atas maka dapat penulis tarik kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu merasakan perasaan positif terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup jelas, merasa mandiri dan mampu mengendalikan lingkungan sekitarnya, memiliki perasaan otonomi, dan memiliki perkembangan pribadi baik dalam menjalani kehidupan. Konsep ini meliputi evaluasi positif terhadap aspek-aspek kehidupan seseorang dan mencakup lebih dari sekadar ketiadaan penyakit mental, tetapi juga kualitas kehidupan yang positif, makna yang mendalam dalam pengalaman hidup sehari-hari, serta kemampuan untuk mengatasi kesulitan dengan baik.

Huffadz merupakan individu menghafal Al-Quran, adalah bagian penting dari masyarakat Muslim dan bertanggung jawab untuk memelihara dan menyebarkan pesan Al-Quran. Mereka mungkin menghadapi tekanan yang signifikan dalam menjalani peran mereka, seperti tuntutan untuk menjaga hafalan Al-Quran, memberikan pengajaran agama, dan berpartisipasi dalam upacara keagamaan. Dalam konteks inilah peran faktor-faktor psikologis seperti koping religius, makna hidup, dan resiliensi menjadi sangat penting (Rahman, dkk., 2019).

Studi tentang kesejahteraan psikologis di kalangan *huffadz* memiliki implikasi yang signifikan dalam pemahaman dinamika kehidupan mereka. Penghafalan Al-Qur'an bukan hanya sebuah kegiatan rutin, tetapi juga sebuah panggilan spiritual yang mendalam. Sebagai bagian dari komunitas yang memiliki tanggung jawab besar dalam menjaga dan menyebarkan ajaran agama, kesejahteraan psikologis *huffadz* menjadi penting untuk memastikan keberlanjutan dan kualitas pengajaran Al-Qur'an (Rahman, dkk., 2019).

Psychological Well-being, atau kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti koping religius, makna hidup, dan resiliensi. Menurut Pargament (1997), koping religius adalah suatu proses di mana individu menggunakan keyakinan agama atau spiritualitas mereka sebagai sumber daya untuk menghadapi stres, konflik, atau kesulitan dalam hidup.

Pargament (1997) menyatakan bahwa koping religius mencakup beberapa dimensi, yaitu religiusitas sebagai sumber koping: Keyakinan agama dan praktik spiritual dijadikan sumber dukungan yang membantu individu dalam mengatasi tekanan hidup. Makna dan Tujuan Hidup: Penggunaan agama untuk mencari makna dalam pengalaman hidup yang sulit dan menemukan tujuan yang lebih besar dalam menghadapi tantangan. Koneksi Sosial: Keterlibatan dalam komunitas keagamaan untuk mendapatkan dukungan sosial, menemukan jaringan sosial, dan mendapatkan pemahaman tentang bagaimana individu lain menghadapi kesulitan serupa. Religiusitas yang Adaptif: Pargament juga menyoroti pentingnya adaptabilitas dalam praktik keagamaan. Artinya, individu yang mampu menyesuaikan keyakinan dan praktik keagamaan mereka dengan situasi yang berubah dapat memiliki koping religius yang lebih efektif.

Masih sejalan dengan Pargament, McDonald dan Gorsuch memberikan perspektif baru mengenai koping religius pada individu. Menurut Wong dan Gorsuch (2000), koping religius adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah kehidupan. Sedangkan Aflakseir dan Paul G. Coleman (2011) menyatakan bahwa koping religius sebagai strategi yang melibatkan penggunaan sumber daya keagamaan atau spiritualitas untuk mengatasi stres, kesulitan, atau tantangan dalam kehidupan.

Dari definisi koping religius di atas maka dapat penulis tarik kesimpulan bahwa koping religius merupakan suatu proses yang melibatkan penggunaan keyakinan agama atau spiritualitas individu sebagai sumber daya untuk menghadapi stres, konflik, atau kesulitan dalam hidup. Hal ini mencakup dimensi religiusitas sebagai sumber koping, pencarian makna dan tujuan hidup melalui agama, koneksi sosial melalui komunitas keagamaan, dan adaptabilitas dalam praktik keagamaan. Dengan demikian koping religius telah terbukti menjadi pendekatan yang signifikan dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup dan menemukan makna serta tujuan dalam pengalaman mereka (Ahmed, 2018; Pargament, 2013). Adaptabilitas dalam praktik keagamaan juga ditekankan sebagai faktor penting dalam memastikan efektivitas koping religius (Koenig, dkk., 2017; Tarakeshwar, dkk., 2003).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa faktor-faktor ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Koping religius, sebagai strategi koping yang didasarkan pada nilai-nilai dan keyakinan agama, dapat membantu individu menghadapi stres dan tantangan dengan cara yang sejalan dengan kepercayaan agama mereka. (Pargament, 2011). Penelitian oleh Smith, dkk., (2022), menyoroti pengaruh koping religius pada kesejahteraan psikologis individu menunjukkan bahwa praktik-praktik religius, seperti doa, meditasi spiritual, dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan, secara positif terkait dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa koping religius dapat berperan penting dalam mempromosikan kesejahteraan mental dan emosional individu.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi Kesejahteraan psikologis (*psychological Well-being*) adalah makna hidup (*meaning of life*). Makna hidup

yang dirasakan juga memainkan peran krusial dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki perasaan yang kuat akan makna hidup mereka, terutama yang terkait dengan nilai-nilai spiritual atau keagamaan, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Steger dkk., 2006). Hal ini menunjukkan bahwa pemaknaan yang dalam terhadap tujuan hidup dan nilai-nilai yang dipegang teguh dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap aspek psikologis individu.

Menurut Frankl (1959), makna hidup adalah sesuatu yang individual dan unik bagi setiap orang, dan bahkan dalam kondisi paling ekstrem sekalipun, manusia masih memiliki kemampuan untuk menemukan makna dalam penderitaan dan kesengsaraan. Menemukan makna hidup memberi kekuatan psikologis yang luar biasa dan menjadi faktor penting dalam bertahan hidup.

Frankl (1946) dalam bukunya yang berjudul *The Will to Meaning* menjelaskan konsep, bahwa individu yang memiliki tujuan hidup (*purpose in life*) dan mempunyai keinginan untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) cenderung memiliki tingkat produktivitas yang tinggi serta menggunakan waktu mereka secara positif. Frankl menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup akan selalu berusaha untuk mencapainya, yang pada gilirannya akan membuat mereka terus mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam diri mereka. Konsep ini menegaskan bahwa adanya tujuan hidup yang jelas dan keinginan untuk hidup bermakna dapat menjadi fondasi bagi seseorang untuk mencapai kebermaknaan hidup (*meaningful life*).

Steger (2012), berpendapat bahwa makna hidup adalah tentang kesadaran individu akan tujuan, tujuan yang mendalam, serta pemahaman tentang bagaimana hidupnya memiliki makna, nilai, dan tujuan yang penting bagi dirinya

sendiri. Menurut Steger dimensi makna hidup ada dua, yaitu meliputi dimensi *presence of meaning* dan dimensi *search of meaning*. Dimensi *presence of meaning* adalah salah satu aspek yang menekankan pada perasaan yang bersifat subjektif dan individual mengenai makna hidup yang dimiliki oleh seseorang. Makna hidup bersifat khusus, berbeda dan tidak sama dengan makna hidup orang lain serta dipengaruhi oleh waktu. Sedangkan dimensi *search of meaning*, adalah aspek yang menekankan pada dorongan dan orientasi seseorang terhadap penemuan makna dalam kehidupannya untuk tetap melanjutkan pencarian makna dalam berbagai segi kehidupan, baik dalam keadaan senang maupun dalam keadaan menderita. Pencarian makna hidup merupakan satu hal yang dapat melahirkan kebermaknaan hidup pada seseorang dalam berbagai kondisi (Steger, 2012).

Menurut Wong (2012), makna hidup merupakan proses dinamis yang melibatkan pencarian, pengalaman, dan penerimaan terhadap makna yang mendalam dalam kehidupan. Konsep ini memperhatikan aspek spiritual, eksistensial, dan psikologis individu, yang melibatkan pemahaman akan tujuan hidup yang bermakna, koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, serta integrasi nilai-nilai yang memberi arah pada kehidupan seseorang.

Dari pengertian di atas, maka dapat penulis tarik kesimpulan bahwa makna hidup (*Meaning of life*) adalah konsep yang mencakup pemahaman individu terhadap tujuan, nilai-nilai, dan tujuan yang memberikan arti dan arah bagi keberadaan mereka. Ini merupakan hasil dari refleksi individu tentang makna yang dalam terhadap pengalaman hidup mereka, melibatkan hubungan interpersonal yang bermakna, pencapaian tujuan pribadi, pengalaman spiritual atau agama, kontribusi pada masyarakat atau dunia, serta pertumbuhan pribadi. memiliki

makna hidup yang kuat terkait dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup, sementara kurangnya makna hidup dapat berkontribusi pada perasaan kekosongan, kebingungan, dan depresi. Dengan demikian, pemahaman dan pengembangan makna hidup merupakan aspek penting dari keberadaan manusia yang memuaskan dan berkelanjutan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa makna hidup, yang mencerminkan tujuan dan orientasi dalam hidup individu, telah terbukti berhubungan dengan kesejahteraan psikologis (Steger, 2012; Wong, 2010). Studi oleh Steger (2012) menekankan pentingnya makna hidup dalam memprediksi kesejahteraan subjektif dan psikologis individu, sementara penelitian lain yang dilakukan oleh Wong (2010) menyoroti dampak positif yang dimiliki makna hidup terhadap aspek-aspek kesejahteraan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa makna hidup memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu dan mendukung pentingnya memahami konsep ini dalam konteks kesehatan mental

Studi terkini oleh Abdullah, dkk., (2022) menunjukkan bahwa kehadiran faktor-faktor psikologis, termasuk kebahagiaan dan rasa makna hidup, dapat meningkatkan kualitas pengajaran Al-Qur'an di kalangan *huffadz*. Oleh karena itu, pemahaman lebih lanjut tentang kesejahteraan psikologis dapat membuka pintu untuk meningkatkan efektivitas pengajaran dan pembelajaran Al-Qur'an di kalangan *huffadz*.

Faktor terakhir yang juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah resiliensi. Resiliensi dipandang sebagai bagian penting bagi perkembangan psikologis individu. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan lentur individu saat berhadapan dengan satu atau lebih *stressor* dalam

kehidupannya. (Amir & Kant, 2018; Apneseth, dkk., 2018; Southwick, dkk., 2016; Woodgate, 1999). Southwick dkk., (2014) juga mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk pulih dari tekanan atau trauma, juga berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi berkaitan erat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, terutama dalam menghadapi situasi yang menantang secara emosional atau mental.

Menurut Masten (2020), resiliensi bukan hanya sekadar adaptasi pasif terhadap stres atau trauma, tetapi juga melibatkan proses aktif di mana individu menggunakan sumber daya internal dan eksternal mereka untuk mengatasi tantangan dan berkembang dalam situasi yang sulit. Masten menekankan pentingnya faktor-faktor protektif seperti hubungan sosial yang sehat, kemampuan pemecahan masalah, dan kontrol diri dalam membangun resiliensi yang kuat. Resiliensi dapat diartikan sebagai adaptasi yang baik dibawah keadaan khusus (Snyder & Lopez, 2002). Sedangkan menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan, stress, dan trauma dengan memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal yang ada dalam diri mereka.

Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi kondisi kesulitan atau penderitaan. Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi terdiri atas lima aspek, yaitu *Personal Competence, Trust In One's Instincts, Positive Acceptance Of Change And Secure Relationships; Control And Factor Dan Spiritual Influences*. *Personal competence* merupakan aspek yang menjelaskan tentang kompetensi personal individu dimana individu merasa sebagai orang yang mampu untuk mencapai tujuan

walaupun dalam situasi kemunduran atau kegagalan. Individu ketika mengalami tekanan atau stres cenderung merasa ragu akan berhasil dalam mencapai tujuan sehingga dibutuhkan standar yang tinggi dan keuletan dalam diri individu tersebut.

Dari pengertian di atas, maka dapat penulis tarik kesimpulan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, pulih, dan tumbuh dalam menghadapi tekanan, tantangan, atau situasi yang sulit dalam kehidupan. Ini melibatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri, mengatasi rasa sakit atau kesulitan, dan menemukan cara untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau trauma. Resiliensi tidak hanya mencakup aspek psikologis individu, tetapi juga melibatkan faktor-faktor lingkungan, sosial, dan budaya yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi stres dan menghadapi perubahan hidup. Dengan demikian, resiliensi merupakan atribut penting yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif dan meraih kesejahteraan yang berkelanjutan.

Resiliensi dalam konteks kalangan *huffadz*, kemampuan ini mungkin menjadi kunci dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan agama dan tekanan kehidupan sehari-hari. Penelitian oleh Rahman, dkk., (2020) memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan positif antara makna hidup dan tingkat resiliensi di kalangan *huffadz*. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang mampu menemukan makna dalam setiap aspek kehidupan mereka cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam mengatasi tekanan dan rintangan. Resiliensi, kemampuan untuk pulih dari tekanan dan kesulitan, juga telah terbukti menjadi faktor kunci dalam menjaga kesejahteraan psikologis (Masten, 2011). Dalam konteks kalangan *huffadz*, kemampuan untuk bangkit

setelah menghadapi kesulitan dalam memelihara hafalan Al-Quran adalah faktor yang sangat penting.

Alasan seorang *huffadz* sebagai subjek penelitian ini karena memiliki potensi untuk mengungkap keterampilan kognitif luar biasa dalam menghafal Al-Quran, serta aspek-aspek seperti manajemen waktu, fokus, dan koping terhadap stres. Penelitian ini bisa memberikan wawasan tentang bagaimana mengembangkan keterampilan mental, manajemen emosi, dan pengelolaan identitas dalam konteks prestasi spiritual. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menginspirasi metode pembelajaran baru dan aplikasi dalam berbagai bidang kehidupan. Namun, perlu diingat bahwa penelitian semacam ini harus dijalankan dengan etika dan pengertian terhadap konteks budaya dan agama subjek penelitian. Menggunakan *huffadz* yang berusia 20-40 tahun sebagai subjek penelitian memiliki manfaat signifikan. Kelompok usia ini cenderung lebih stabil secara emosional

Peneliti melakukan studi awal melalui wawancara kepada beberapa *huffadz*. Dalam hasil studi awal tersebut dilaksanakan untuk mengetahui kesejahteraan psikologis pada *huffadz*, dimana Y dan Z merupakan *huffadz* dalam kesehariannya selalu membaca Al-quran dan bekerja menjadi seorang guru mengaji dan guru les *private* khusus membaca Al-quran bagi pemula Y menjelaskan bahwa menjadi seorang *huffadz* dan guru mengaji tidaklah mudah dan banyak menghadapi rintangan dalam kehidupan, Y menjelaskan bahwa banyak masyarakat memandang rendah status sosial seseorang hanya berdasarkan pekerjaan dan keadaan ekonominya saja, padahal di mata Tuhan kita sebagai manusia semuanya sama derajatnya, yang membedakannya adalah tingkat ketakwaan dan ilmunya. Y menjelaskan bahwa ia merasa bahagia dengan

pilihan hidupnya, ia menganggap bahwa dunia hanyalah tempat untuk mengumpulkan banyak bekal untuk akhirat sehingga tidak terlalu memikirkan kehidupan dunia. Y juga menjelaskan dengan membaca Al-quran dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan. Dalam hal ini sejalan dengan Firman Allah Swt dalam surat Ar-Ro'ad ayat 28 berikut ini:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ۲۸

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (QS: Ar-Ra'ad:28)

Hal serupa juga disampaikan oleh Z dalam studi awal yang telah peneliti lakukan, tidak bisa dipungkiri bahwa setiap harinya Z menjalani kehidupan dengan banyak membaca Al-quran dan ia bekerja di Yayasan Pendidikan Islam sebagai seorang guru, Z juga mengungkapkan bahwa banyak rintangan yang ia hadapi sebagai seorang *huffadz*, mulai dari sedikitnya interaksi dengan orang lain, dan lebih banyak membaca Al-quran, tentu dengan hal tersebut banyak masyarakat berpandangan bahwa seorang *huffadz* anti sosial dan tertinggal serta sering dianggap tidak sukses. Padahal penting bagi kita sebagai seorang menghafal Al-quran itu untuk konsisten terhadap hafalan. Z juga menjelaskan bahwa ia merasa kehidupannya tenang dan bahagia hal tersebut membuat Z merasa lebih dekat dengan Allah dan merasakan kasih sayangnya, sehingga dalam menyelesaikan persoalan Z pasti selalu kembali kepada Al-quran dan Allah sebagai pemberi hidayah atas masalah yang dihadapi.

Z juga menjelaskan sebagai seorang muslim penting untuk memahami dan mempelajari Al-quran sebagai sumber rujukan kehidupan bagi umat Islam, dengan membaca dan memahami Al-quran dapat mengetahui kebermaknaan hidup dalam

aspek mencari kebahagiaan tidak terlepas daripada Al-quran. Justru orang-orang yang jauh dari Al-quran rentan terhadap kehidupan dunia, banyak manusia berperilaku tidak sesuai dengan tuntunan dan ajaran agama, banyak anak-anak dan remaja yang berperilaku amoral dengan mengikuti perkembangan dunia sebab jauh dari Al-quran. Menurut Z Al-quran adalah solusi untuk mendapatkan kebahagiaan, kesejahteraan psikologis, dan kebermaknaan hidup.

Selain itu, ternyata menjadi seorang *huffadz* juga sering mengalami banyak tekanan yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Fenomena ini secara khusus mengacu pada komitmen dan konsistensi mereka terhadap penghafalan Al-Qur'an yang meliputi:

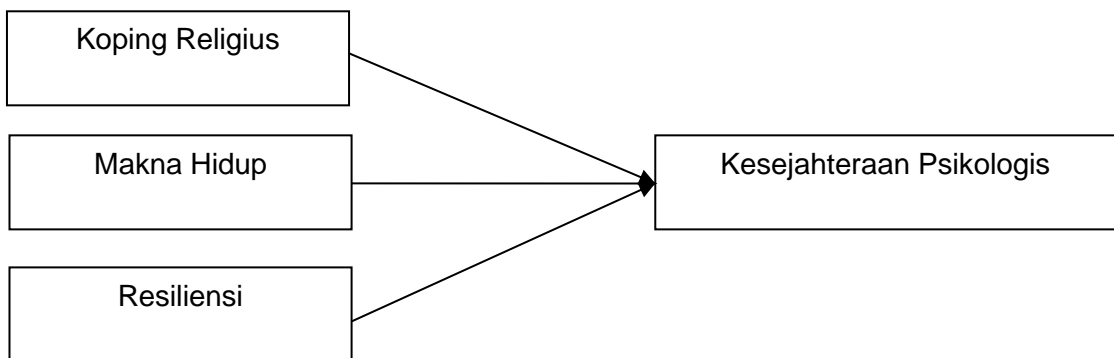
1. Tekanan mental yang tinggi dimana proses menghafal Al-Qur'an membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dan memori yang kuat. Ini bisa menyebabkan tekanan mental yang tinggi, terutama saat menghadapi tekanan untuk menyelesaikan hafalan dengan cepat atau mempertahankan hafalan yang sudah ada.
2. Isolasi sosial yang disebabkan karena waktu yang dihabiskan untuk menghafal Al-Qur'an seringkali intens, seorang *huffadz* mungkin mengalami isolasi sosial dari teman sebaya atau keluarga. Terkadang, mereka merasa terpisah dari kegiatan sosial atau kegiatan lainnya karena fokus mereka pada penghafalan.
3. Stigma dan persepsi negatif dimana penghafal Al-Qur'an dihormati dalam masyarakat Islam, ada juga stigma dan persepsi negatif yang mungkin dialami oleh seorang *huffadz*. Mereka mungkin dianggap sebagai orang yang tidak fleksibel atau kurang terlibat dalam kegiatan sosial yang aktif.

4. Tantangan emosional pada proses menghafal Al-Qur'an bisa menjadi perjalanan emosional yang menantang. Ada masa-masa di mana seorang *huffadz* merasa frustrasi, lelah, atau bahkan ragu akan kemampuannya untuk melanjutkan. Ini bisa menyebabkan perubahan suasana hati dan tekanan emosional.
5. Keseimbangan antara spiritualitas dan kesejahteraan mental dimana seorang *huffadz* mengalami kesulitan menemukan keseimbangan antara aspek spiritualitas dari penghafalan Al-Qur'an dan kesejahteraan mental mereka. Terkadang, fokus yang terlalu kuat pada aspek spiritual bisa mengabaikan kebutuhan emosional dan psikologis mereka.
6. Penghargaan dan pengakuan yang tidak konsisten meskipun menjadi *huffadz* adalah pencapaian besar dalam Islam, penghargaan dan pengakuan dari masyarakat atau komunitas tidak selalu konsisten. Ini bisa menyebabkan perasaan tidak dihargai atau tidak dipahami.
7. Tantangan dalam menjaga hafalan setelah mencapai hafalan yang cukup besar, seorang *huffadz* mengalami tantangan dalam mempertahankan hafalan mereka seiring waktu. Hal ini bisa menimbulkan kecemasan dan ketegangan, terutama jika mereka merasa hafalan mereka mulai memudar.

Meskipun literatur mencakup berbagai aspek dari faktor-faktor psikologis ini belum ada penelitian yang secara eksplisit mengeksplorasi peran coping religius, makna hidup, dan resiliensi dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis kalangan *huffadz*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel ini dengan kesejahteraan psikologis dalam konteks *huffadz*, menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan analisis yang lebih mendalam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih

komprehensif tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kesejahteraan dalam kalangan *huffadz*.

Gambar 1
Model Kerangka Penelitian



Hipotesis Mayor:

Berdasarkan kerangka penelitian diatas, ditemukan hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Ada pengaruh antara koping religius, makna hidup dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada kalangan *huffadz*.

Ho: Tidak ada pengaruh antara koping religius, makna hidup dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada kalangan *huffadz*.

Hipotesis Minor:

Berdasarkan kerangka penelitian diatas, ditemukan hipotesis minor dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha₁ Ada pengaruh antara koping religius terhadap kesejahteraan psikologis pada kalangan *huffadz*.

Ho₁ Tidak ada pengaruh antara koping religius terhadap kesejahteraan psikologis pada kalangan *huffadz*.

- Ha₂ Ada pengaruh antara makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada kalangan *huffadz*.
- Ho₂ Tidak ada pengaruh antara makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada kalangan *huffadz*.
- Ha₃ Ada pengaruh antara resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada kalangan *huffadz*.
- Ho₃ Tidak ada pengaruh antara resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada kalangan *huffadz*.