

KESEJAHTERAAN EMOSIONAL SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PESANTREN AN-NUQTHAH, TANGERANG

Badrus Samsul Fata¹, Imron Rosyadi²

Sekolah Tinggi Agama Islam Binamadani^{1,2}
badrusfata@gmail.com¹, abanawas@gmail.com²

ABSTRAK

Artikel ini mengkaji kesejahteraan emosional santri penghafal al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah Tangerang dan dampaknya dalam proses menghafal al-Qur'an. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, riset ini melibatkan wawancara mendalam dan observasi terhadap tujuh santri berusia 12-15 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipan, dan analisis dokumen. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik dengan proses pengkodean dan kategorisasi untuk mengidentifikasi pola-pola utama. Hasil riset menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional santri tercermin dalam kemampuan mereka mengenali dan mengelola emosi, memotivasi diri, berempati, dan menjalin hubungan sosial. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional meliputi keseimbangan afek positif dan negatif, strategi koping, dan dukungan sosial. Kesejahteraan emosional yang baik berdampak positif pada efektivitas menghafal al-Qur'an, meningkatkan konsentrasi, ketahanan terhadap stres, dan kualitas hafalan. Riset ini menyimpulkan, kesejahteraan emosional menjadi fondasi kuat bagi santri dalam menghadapi tantangan proses menghafal al-Qur'an, mempengaruhi cara mereka belajar, dan merespons permasalahan yang muncul.

Kata Kunci: *Pesantren, Kesejahteraan Emosional, Santri, Kyai*

Abstract: *This article analyzes the emotional well-being of Qur'an memorization students at Pesantren An-Nuqthah Tangerang and its impact on the effectiveness of Qur'an memorization. Employing a qualitative approach with a case study method, this research involved in-depth interviews and observations of seven students aged 12-15 years. Data collection was conducted through semi-structured interviews, participant observation, and document analysis. The data were analyzed using thematic analysis techniques with coding and categorization processes to identify primary patterns. The results indicate that the students' emotional well-being is reflected in their ability to recognize and manage emotions, self-motivate, empathize, and establish social relationships. Factors influencing emotional well-being include the balance of positive and negative affect, coping strategies, and social support. Good emotional well-being positively impacts the effectiveness of Qur'an memorization, enhancing concentration, stress resilience, and memorization quality. This research concludes that emotional well-being serves as a solid foundation for students in facing challenges in the Qur'an memorization process, influencing their learning methods and responses to emerging issues.*

Keywords: *Pesantren, Emotional Well-Being, Santri, Kyai*

PENDAHULUAN

Dalam proses menghafal al-Quran, selain kemampuan intelektual, kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) merupakan aspek krusial bagi ketahanan psikologis para peserta didik. Para cendekiawan dan akademisi memiliki pandangan yang beragam mengenai hal ini; sebagian menganggap kesejahteraan emosional sebagai faktor determinan, sementara yang lain meragukan relevansinya terhadap keberhasilan para peserta didik dalam menghafal al-Quran.¹ Artikel ini bertujuan untuk menyajikan pemahaman holistik tentang pengaruh kesejahteraan emosional terhadap para santri yang menghafal al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah di Tangerang, Banten.

¹ Kotzé, M., & Kleynhans, R, "Psychological Well-Being and Resilience as Predictors of First-Year Students' Academic Performance", *Journal of Psychology in Africa*, Vol. 23 No. 1 2013, h. 51-59.

Pesantren An-Nuqthah adalah lembaga pendidikan yang didirikan pada tahun 2009 oleh K.H. Muhammad Zuhri. Pendiri pesantren ini adalah seorang ulama dan pendidik dengan visi dan misi kuat untuk membina generasi muda yang cerdas, berpengetahuan, dan berakhlak mulia.² Pesantren An-Nuqthah mengintegrasikan metode dan pendekatan modern dalam proses pembelajarannya.³ Seperti banyak pesantren di Indonesia, para santri di sini tidak hanya terlibat dalam pembelajaran intensif, tetapi juga dalam pemberdayaan untuk mandiri, disiplin, dan tanggung jawab.⁴

Selain memperkuat aspek kognitif, para santri di Pondok Pesantren An-Nuqthah juga dilatih untuk mengembangkan kebiasaan positif. Mereka diajarkan untuk bangun pagi, melaksanakan salat wajib berjamaah, terlibat dalam salat sunnah, berdzikir, serta membaca dan menghafal al-Qur'an.⁵ Selain itu, para santri mendapatkan panduan tentang pentingnya menjaga kebersihan dan keindahan lingkungan sekitar, serta menghormati sesama penghuni pesantren dan mematuhi berbagai rutinitas keagamaan.⁶

Program unggulan di Pesantren An-Nuqthah adalah kegiatan ekstrakurikuler intensif yang difokuskan pada hafalan al-Qur'an. Program ini khusus dirancang untuk para santri yang tertarik memperdalam hafalan al-Qur'an.⁷ Kurikulum hafalan al-Qur'an di pesantren ini dikembangkan secara cermat oleh para ahli studi al-Qur'an, dengan spesialisasi dalam tajwid (aturan bacaan al-Qur'an), tahsin (bacaan al-Qur'an yang indah), dan tahfidz (menghafal al-Qur'an).⁸ Selain konten al-Qur'an yang penting, kurikulum ini memastikan penyampaian yang komprehensif melalui pemanfaatan teknik pengajaran yang canggih.⁹

Dalam laporannya, Abdillah mengidentifikasi beberapa faktor yang mungkin menjadi penyebab utama tekanan yang dirasakan oleh para santri. Faktor-faktor ini meliputi atmosfer kompetitif, interaksi antara santri, tuntutan waktu yang ketat, dan harapan tinggi dari para guru dan pimpinan pesantren. Tekanan akademik dan agama yang berlebihan juga dapat membebani para santri. Hal ini menuntut perlunya dukungan yang lebih inklusif dan lingkungan yang kondusif dari pesantren untuk membantu para santri mengatasi tekanan ini.¹⁰ Kondisi semacam ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional para santri dan berpotensi memiliki dampak negatif pada pembentukan karakter. Jika proses pengembangan karakter bagi para santri terganggu, hal ini dapat menyebabkan perubahan perilaku pada alumni pesantren yang tidak lagi mencerminkan nilai-nilai moral yang ditanamkan selama masa tinggal mereka di pesantren.¹¹

² Wawancara Kiyai Haji Zuhri Fauzi (Pengasuh), 03 November 2023.

³ Wawancara Nur Mohammad Syafei (Pengajar), 18 Maret 2023.

⁴ Arif, A., Fattah, A., & Amrullah, W, "Pembinaan Karakter Dalam Meningkatkan Kemandirian Santri Di Pondok Pesantren MA DDI Pattojo Kabupaten Soppeng", *Pilar*, Vol. 11 No. 1 Juni 2020, h. 112.

⁵ Wawancara Nur Mohammad Syafei (Pengajar), 18 Maret 2023.

⁶ Wawancara Kiyai Haji Zuhri Fauzi (Pengasuh), 03 November 2023.

⁷ Wawancara Nur Mohammad Syafei (Pengajar), 18 Maret 2023.

⁸ Wawancara Kadafi (Pengajar), 18 Maret 2023.

⁹ Wawancara Kiyai Haji Zuhri Fauzi (Pengasuh), 03 November 2023.

¹⁰ Abdillah, Y.A.U., *Hubungan Antara Syukur Dengan Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Moderen Islam Assalaam*, Disertasi Doktoral, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014, h. 3.

¹¹ Susanto, H., & Muzakki, M, "Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah Di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)", *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 2 No. 1 2017, h. 1-42.

Dalam praktiknya, beberapa santri di Pondok Pesantren An-Nuqthah mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara fokus pada kegiatan pesantren dan tugas sekolah sambil berusaha menghafal al-Qur'an. Mereka menyatakan bahwa terlalu fokus pada tugas-tugas ini dapat mengganggu konsentrasi mereka dalam menghafal al-Qur'an. Karena perlu menjaga disiplin dan mengatur waktu di antara berbagai aktivitas, para santri mengalami tekanan emosional yang tinggi.¹² Sirjani mencatat, menghafal al-Qur'an memerlukan tidak hanya kemampuan kognitif yang memadai, tetapi juga tekad yang kuat dan niat yang tulus. Selain itu, menghafal al-Qur'an menuntut kerja keras, kesiapan fisik dan mental, kemauan, ketulusan, dan disiplin diri yang ketat.¹³

Dalam kondisi seperti ini, dapat terjadi penurunan motivasi selama proses menghafal al-Qur'an. Para peneliti menunjukkan bahwa menghafal 114 surat al-Qur'an merupakan tantangan besar karena huruf dan simbolnya sepenuhnya berbeda dari bahasa Indonesia. Hal ini menimbulkan tantangan yang signifikan dalam menginternalisasi dan mengingat setiap bagian teks suci, karena para santri harus mempelajari huruf Arab, struktur kalimat yang berbeda, dan berlatih mengingat dengan akurat setiap surat dan ayat. Menghafal al-Qur'an menuntut tingkat kesabaran, dedikasi, dan konsistensi yang tinggi dari para penghafal al-Qur'an.

Para santri yang menghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren An-Nuqthah berusia 12-18 tahun dan berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Ini adalah periode perubahan yang cepat, baik secara fisik maupun psikologis. Masa remaja adalah fase penting di mana mereka berjuang untuk menerima status mereka sebagai orang dewasa dan mencari pengakuan sebagai individu yang matang, tidak lagi dilihat sebagai anak-anak.¹⁴ Masa remaja sering disebut sebagai periode ketidakstabilan, yang ditandai oleh berbagai tantangan emosional. Perubahan yang terjadi selama masa remaja berbeda secara signifikan dari fase perkembangan lainnya. Penting untuk memperhatikan perubahan transisi ini agar dapat mencegah masalah khusus bagi para remaja itu sendiri.¹⁵

Secara singkat, dalam tradisi literatur Islam, banyak sarjana mengakui pentingnya kesejahteraan emosional sebagai bagian integral dari perjalanan spiritual dan menghafal al-Qur'an. Mereka menekankan bahwa pemahaman dan praktik agama yang baik harus mencakup pengelolaan emosi dan keseimbangan pribadi. Sebagai contoh, Imam al-Ghazali, seorang sarjana Muslim terkenal dan filsuf, mempersembahkan konsep muraqabah (kesadaran diri) sebagai aspek penting dalam pengembangan diri secara spiritual dalam karyanya *Ihya Ulumuddin*.¹⁶

Berdasarkan kompleksitas di atas, artikel ini menjelajahi tentang situasi dan kondisi emosional para santri penghafal al-Qur'an yang saling berinteraksi dan saling mempengaruhi menggunakan perspektif teori kesejahteraan emosional (*emotional well-being*), dengan mengambil studi kasus di Pondok Pesantren An-Nuqthah Tangerang, Banten.

¹² Wawancara dengan Kadafi, Tangerang 18 Maret 2023.

¹³ Sirjani, A.A. & Khaliq, S, "Quran Memorization: Exploring the Impact of Its Practice on Memory and Cognition", *Journal of Muslim Mental Health*, Vol. 2 No. 2 2007, h. 155-171.

¹⁴ Jahja, Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana, 2011, h. 235.

¹⁵ Saefullah, *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2012, h. 275.

¹⁶ Al-Imam Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin 4*, Dar al-Kutub al-Ilmiyah: Beirut, 2021, h. 377.

Kesejahteraan Emosional: Aspek dan Faktor

Richard S. Lazarus yang terkenal dengan teorinya mengenai stres dan coping mendefinisikan kesejahteraan emosional sebagai kemampuan untuk mengelola emosi dengan cara yang sehat dan adaptif.¹⁷ Lazarus berpendapat, emosi adalah bagian penting dari kehidupan manusia dan memiliki fungsi dominan, sebagaimana emosi membantu individu untuk memahami dan merespon lingkungannya. Namun, emosi juga dapat menjadi negatif dan merugikan jika tidak dikelola dengan baik.

Menurut Martin Seligman, kesejahteraan emosional adalah kondisi psikologis seseorang yang ditandai dengan perasaan positif, seperti kebahagiaan, kepuasan, dan harapan, serta kemampuan untuk mengatasi emosi negatif, seperti kesedihan, kemarahan, dan kecemasan.¹⁸ Perasaan positif penting untuk kesejahteraan emosional karena dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kinerja, dan membuat hidup lebih menyenangkan. Demikian juga sebaliknya, kemampuan untuk mengatasi emosi negatif menjadi penting untuk kesejahteraan emosional karena dapat membantu kita mengatasi stres dan tantangan dalam hidup.

Sejalan dengan pendapat tersebut, pakar psikologi sosial, Carol Ryff mendefinisikan kesejahteraan emosional sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan lima dimensi, yaitu: *Pertama*, Perasaan positif yaitu situasi di mana individu mampu merasakan emosi positif, seperti kebahagiaan, kepuasan, dan harapan. *Kedua*, Hubungan positif yakni individu memiliki hubungan yang dekat dan mendukung terhadap individu lain. Dengan kata lain individu tersebut dapat bersosialisasi dengan orang-orang yang disukai. *Ketiga*, Pengertian diri yakni individu memiliki pemahaman yang jelas dan positif tentang diri sendiri. Artinya individu tersebut sepakat dengan dirinya sendiri. *Keempat*, Tujuan hidup yaitu individu memiliki tujuan dan makna dalam hidupnya sehingga dia akan berusaha untuk mencapainya. *Kelima*, Keterlibatan yakni individu merasa terlibat dan berkontribusi dalam kehidupan.¹⁹

Menurut Corey Lee M. Keyes dalam Azmi Hanifah, *emotional well-being* adalah dimensi spesifik dari kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subyektif merupakan cerminan responsif seorang individu dalam melaporkan pengalaman dari gejala pengaruh positif dan negatif yang terjadi dalam dirinya. Keyes menyatakan, *emotional well-being* terdiri dari dua komponen, yaitu perasaan positif dan perasaan negatif. Keseimbangan antara kedua komponen ini menjadi penting untuk kesejahteraan emosional seseorang. Jika seseorang hanya memiliki perasaan positif, maka ia akan rentan terhadap perasaan negatif yang berlebihan. Sebaliknya, jika seseorang hanya memiliki perasaan negatif, maka ia akan sulit untuk merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. *Emotional well-being* mencakup tiga dimensi yang harus seimbang antara satu dengan yang lainnya, yaitu adanya keseimbangan positif antara pengaruh menyenangkan dan tidak menyenangkan serta penilaian kognitif kepuasan dengan kehidupan secara umum.²⁰

¹⁷ Lazarus, R.S., *Emotion and adaptation*, New York: Oxford University Press, 2006, h. 116.

¹⁸ Martin Elies Peterson Seligman, *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being*, New York: Free Press, 2011, h. 11-12.

¹⁹ Carrol Diane Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57 No. 6 1989, h. 1069-1081.

²⁰ Azmi Hanifah, "Hubungan antara Self-Efficacy dengan Well-Being pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi*, Vol. 18 No. 2 2023, h. 151-162.

Berdasarkan perdebatan konseptual di atas, kesejahteraan emosional adalah suatu evaluasi individu atas perjalanan kehidupan yang telah ia lalui dalam satu kurun waktu tertentu, yang mana dalam kurun waktu tersebut individu tersebut mendapati berbagai pengalaman baik yang menyenangkan atau yang tidak menyenangkan seperti marah, sedih, gembira, tertarik, cemas, ibadan sebagainya. Seseorang dapat dikatakan memiliki *emotional well-being* yang baik jika dalam hidupnya terdapat keseimbangan kondisi. Individu dapat dikatakan sejahtera secara emosional apabila ia telah mampu mengontrol emosi dan reaksinya dan juga ia mampu merespon situasi apapun dalam kehidupannya.

Para ahli juga telah mengidentifikasi beberapa aspek penting dari *emotional well-being*, di antaranya: *Pertama*, Aspek afektif (*affection*), mencakup *positif affect*, *negative affect* dan *affect balance*.²¹ *Kedua*, Aspek pengelolaan emosi negatif (*emotion regulation*).²² Emotional well-being juga ditandai dengan kemampuan untuk mengelola emosi negatif, seperti kesedihan, kemarahan, dan kecemasan.²³ *Ketiga*, Tujuan hidup (*purpose in life*).²⁴ Emotional well-being juga dipengaruhi oleh adanya makna hidup. Seseorang yang memiliki makna hidup cenderung memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik. *Purpose in life* dapat ditemukan dalam berbagai hal dalam kehidupan individu dan sosial, seperti hubungan sosial yang baik.²⁵ Dalam teori Maslow, aspek ini disebut dengan teori *relatedness* (hubungan). Abraham Maslow memasukkan kebutuhan untuk saling mengasahi dan rasa memiliki dalam teori hierarkinya.²⁶

Keempat, Aspek kepuasan hidup (*satisfaction in live*).²⁷ *Satisfaction in life* adalah perasaan puas atau senang dengan hidup secara keseluruhan. Orang yang memiliki kepuasan hidup cenderung lebih bahagia, memiliki rasa tujuan hidup, dan lebih mampu menghadapi tantangan dalam kehidupannya. *Anoved happiness* adalah salah satu aspek *emotional well-being* yang merupakan perasaan bahagia yang muncul dari pengalaman positif yang bermakna bagi diri sendiri. Berbeda dengan *hedonic happiness* yang merupakan perasaan bahagia yang muncul dari pengalaman positif yang bersifat hedonis, seperti bersenang-senang atau memuaskan keinginan diri sendiri.²⁸

Menurut Martin Seligman, ada lima faktor yang mempengaruhi emotional well-being, ia menyebutnya dengan five pillars of well-being, yaitu: *Pertama*, *Positive emotions* (emosi positif). Emosi positif dapat meningkatkan mood, mengurangi stres, dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Beberapa contoh emosi positif adalah kebahagiaan, cinta, rasa syukur, harapan, dan optimisme. *Kedua*, *Engagement* (keterlibatan). Keterlibatan adalah perasaan individu sedang melakukan sesuatu yang

²¹ Edward L. Diener, Eunhook M. Suh, & Shigehiro Oishi, "Personality, Subjective Well-Being, and Coping: A Conceptual and Empirical Review", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 75 No. 2 1997, h. 322-342.

²² Edward L. Diener dan Martin Seligman, "Very Happy People", *Psychological Science*, Vol. 13 No. 1 2002, h. 81-84.

²³ Edward L. Diener & Seligman, M.E.P., *Flourishing: A New Understanding of Happiness and Well-Being*, New York: Simon & Schuster, 2011, h. 118-125.

²⁴ Viktor Emil Frankl, *Man's Search for Meaning*, Boston: Beacon Press, 1984, h. 95.

²⁵ Louise C. Hawkey, John T. Cacioppo, "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Loneliness and Health", *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 5 2 2010, h. 105-120.

²⁶ Abraham H. Maslow, "A Theory of Human Motivation", *Psychological Review*, 50, 1943, h. 370-396.

²⁷ Edward L. Diener, Cristine N. Scollon dan Richard E. Lucas, "The Satisfaction with Life Scale: A Methodological and Theoretical Update", *Journal of Personality Assessment*, Vol. 85 No. 2 2003, h. 197-210.

²⁸ Edward L. Diener & Seligman, M.E.P., *Flourishing: A New ...* h. 150-152.

bermakna dan bermanfaat. Beberapa contoh aktivitas yang dapat meningkatkan engagement adalah bekerja di pekerjaan yang disukai, menghabiskan waktu bersama orang yang dicintai, dan melakukan hobi yang disukai. *Ketiga, Relationships* (hubungan). Hubungan sosial yang kuat dapat memberikan dukungan, kasih sayang, dan rasa tujuan. Contoh hubungan sosial yang kuat adalah hubungan dengan keluarga, teman, dan pasangan. *Keempat, Meaning* (makna). Makna adalah perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan arti. Contoh makna dalam hidup adalah adanya tujuan dalam karier, membuat satu hal yang bermanfaat yang berbeda dalam hidup, atau menjadi orang yang lebih baik dan lain sebagainya. Kelima, *accomplishment* (pencapaian). pencapaian adalah perasaan telah mencapai sesuatu yang diinginkan. Contoh pencapaian adalah menyelesaikan tujuan, mendapatkan promosi jenjang karier pekerjaan, atau membantu orang lain dan sebagainya.²⁹

Seligman menyebut kelima faktor ini sebagai *Five Pillars of Well-Being*. Ia berpendapat bahwa orang yang memiliki kelima pilar ini dalam hidupnya cenderung lebih bahagia dan puas dengan hidup. Sementara para ahli lainnya menyebutkan adanya beberapa faktor lain yang menjadi pengaruh terhadap emotional well-being. Seperti Diener dan Lucas menyebutkan tiga faktor utama, yaitu: *Positive emotions, negative emotions* dan *life satisfaction*.³⁰

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesejahteraan Emosional Santri Penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren An-Nuqthah

Berdasarkan wawancara dan observasi terhadap tujuh santri informan penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren An-Nuqthah Tangerang, peneliti melakukan analisa individual pada setiap subyek dari tiga orang informan santri pesantren An-Nuqthah, dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan emosional para santri penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren An-Nuqthah Tangerang.

Menurut Ryff, teori kesejahteraan emosional terdiri dari dua dimensi afeksi, yaitu afeksi positif dan afeksi negatif. Afeksi positif merujuk pada pengalaman emosional yang menyenangkan, seperti kebahagiaan, kegembiraan, dan perasaan damai. Sementara itu, afeksi negatif merujuk pada pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan. Kesejahteraan emosional dapat tercapai saat seseorang mempertahankan keseimbangan yang seimbang antara afeksi positif dan afeksi negatif.³¹

Berdasarkan hasil observasi mengenai kesejahteraan emosional, sejalan dengan temuan dari wawancara peneliti dengan santri penghafal al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah Tangerang. Sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh informan sebagai berikut:

²⁹ Edward L. Diener & Seligman, M.E.P., *Flourishing: A new ...*h. 20-25.

³⁰ Edward L. Diener dan Richard E. Lucas, "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction", In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Handbook of Well-Being*. New York: Springer, 2000, h. 2-3.

³¹ Carol Diane Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57 No. 6 1989, h. 1069-1081.

Tabel 1.1
Hasil Coding dan Kategorisasi Informan-1³²

Subyek	Dimensi	Afeksi Kesejahteraan Emosional
Albani Ray Aidil	Mengenal Emosi diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa sedih ketika menghadapi masalah. 2. Kesal saat mengalami kesulitan mengingat hafalan. 3. Cenderung menyelesaikan masalah secara langsung.
	Mengelola Emosi Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menahan diri untuk tidak bereaksi saat sedang marah. 2. Mengalami frustrasi atau kekesalan saat lupa atau kehilangan hafalan. 3. Menerima dengan tulus ketika mengalami kegagalan atau kehilangan. 4. Mengintrospeksi diri secara dalam saat melakukan kesalahan. 5. Merasa kecewa ketika mengalami kekalahan atau ketidakberhasilan.
	Motifasi Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keyakinan terhadap kapabilitas dan potensi diri sendiri. 2. Berusaha keras namun tetap berserah diri kepada Tuhan dalam setiap usaha. 3. Menggunakan peran orangtua sebagai sumber motivasi. 4. Merasa iri atau mengagumi orang lain yang memiliki prestasi yang diinginkan.
	Empati	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa simpati dan ingin membantu saat teman sedang mengalami kesulitan dalam menghafal. 2. Merasakan sedih atau prihatin saat melihat banyaknya pengemis di jalanan.
	Hubungan dengan Orang Lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kekesalan saat diganggu oleh teman yang memanggil. 2. Rasa kaget budaya ketika berada di lingkungan baru yang membuat sedikit kesulitan dalam menyesuaikan diri. 3. Rasa ingin mengalah atau kompromi ketika ada perbedaan dengan teman.

Berdasarkan Informan-1 (Albani Ray Aidil), analisis menggunakan teori Carrol D. Riff³³ dan Richard S. Lazarus,³⁴ menghasilkan narasi berikut: *Pertama*, menurut teori kesejahteraan emosional Carrol D. Riff, Albani menunjukkan keseimbangan antara afek positif dan negatif. Afek negatif terlihat dari perasaan sedih saat menghadapi masalah dan kesal ketika mengalami kesulitan mengingat hafalan. Namun, afek positif juga muncul

³² Wawancara dengan Albani Ray Aidil (Santri), 14 oktober 2023.

³³ Carol Diane Ryff, "Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", ..., h. 1069-1081.

³⁴ Lazarus, R. S., *Emotion and adaptation*, ..., h. 116.

dalam bentuk introspeksi diri dan penerimaan yang tulus saat mengalami kegagalan. Keseimbangan ini mencerminkan kesejahteraan emosional yang cukup baik.

Kedua, Teori stres dan coping Richard S. Lazarus dapat diterapkan pada cara Albani mengelola emosinya. Ia menunjukkan strategi coping yang adaptif, seperti menahan diri untuk tidak bereaksi saat marah dan berusaha mengintrospeksi diri saat melakukan kesalahan. Ini menunjukkan kemampuan yang baik dalam menilai dan merespons stresor, yang menurut Lazarus adalah kunci dari kesejahteraan emosional. *Ketiga*, Joshua Lawrence Koblin's teori psikologi positif tercermin dalam aspek motivasi diri Albani. Ia menunjukkan keyakinan terhadap kapabilitas dirinya dan berusaha keras sambil tetap berserah diri kepada Tuhan. Ini menunjukkan fokus pada kekuatan internal dan potensi untuk berkembang, yang merupakan inti dari psikologi positif.

Dalam aspek empati dan hubungan dengan orang lain, Albani menunjukkan kemampuan untuk merasakan simpati dan keinginan membantu teman yang kesulitan. Ini sejalan dengan teori Riff tentang pentingnya hubungan positif dengan orang lain dalam kesejahteraan emosional. Meskipun demikian, ada beberapa tantangan yang dihadapi Albani, seperti kekesalan saat diganggu oleh teman dan kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan baru. Ini menunjukkan area yang masih perlu dikembangkan dalam kesejahteraan emosionalnya. Secara keseluruhan, Albani menunjukkan profil kesejahteraan emosional yang cukup baik, dengan keseimbangan antara afek positif dan negatif, strategi coping yang adaptif, dan fokus pada pengembangan diri. Namun, masih ada ruang untuk peningkatan, terutama dalam hal penyesuaian diri dan manajemen stres dalam situasi sosial yang menantang.

Dalam konteks narasi mengenai informan I, teori psikologi positif dapat digunakan untuk menyoroti bagaimana informan I menggunakan strategi positifnya dalam menghadapi tantangan menghafal al-Qur'an. Hal ini dapat mencakup bagaimana ia menemukan semangat dalam pencapaian orang lain, mendapatkan dukungan dari keluarga, dan mencoba untuk menjaga sikap yang positif meskipun dihadapkan pada situasi yang menantang. Pendekatan ini menekankan pentingnya fokus pada aspek-aspek positif dan penguatan kualitas yang baik dalam diri individu untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis.

Tabel 1.2

Hasil Coding dan Kategorisasi Informan-2³⁵

Subyek	Dimensi	Afeksi Kesejahteraan Emosional
Jason Gunawan	Mengenali Emosi diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respon yang timbul saat dihadapkan pada situasi yang menimbulkan kekhawatiran atau cemas. 2. Reaksi frustrasi yang muncul ketika banyak hafalan terlupakan atau sulit diingat. 3. Sikap diam atau tidak mengungkapkan emosi secara terbuka saat menyelesaikan masalah yang dihadapi.

³⁵ Wawancara dengan Jason Gunawan (Santri), 14 Oktober 2023.

Mengelola Emosi Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reaksi diam yang diikuti dengan upaya mencari solusi saat merasa marah atau kesal. 2. Sikap khusnuzon atau berprasangka baik saat barang yang disayangi hilang. 3. Respons emosional yang muncul saat menghadapi kegagalan atau ketidakberhasilan.
Motifasi Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berupaya mewujudkan tujuan atau impian yang dimiliki. 2. Berusaha untuk menjaga fokus pada hal-hal yang penting untuk mencapai tujuan. 3. Menggunakan dukungan dan dorongan dari teman sebagai motivasi dalam mencapai tujuan.
Empati	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan kepedulian saat melihat teman menangis atau sedih. 2. Memberikan hadiah atau pengakuan kepada teman yang mencapai prestasi. 3. Merasa sedih ketika teman mengalami kesulitan dalam proses menghafal.
Hubungan dengan Orang Lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan kepedulian saat melihat teman sedang menangis atau dalam kesedihan. 2. Memberikan hadiah atau pengakuan kepada teman yang mencapai prestasi. 3. Merasakan kesedihan ketika teman mengalami kesulitan dalam proses menghafal.

Analisis hasil *coding* dan kategorisasi Informan 2 (Jason Gunawan) berdasarkan teori Carrol D. Riff dan Richard S. Lazarus dapat dinarasikan sebagai berikut: *Pertama*, menurut teori kesejahteraan emosional Carrol D. Riff, Jason menunjukkan dinamika antara afek positif dan negatif dalam responnya terhadap berbagai situasi. Afek negatif terlihat dari kecenderungannya untuk merasa cemas saat menghadapi situasi yang menimbulkan kekhawatiran dan frustrasi ketika mengalami kesulitan dalam mengingat hafalan. Namun, Jason juga menunjukkan afek positif melalui sikapnya yang tenang dalam menyelesaikan masalah dan upayanya untuk berprasangka baik (khusnudzan) saat kehilangan barang yang disayangi.

Riff menekankan pentingnya hubungan positif dengan orang lain sebagai komponen kesejahteraan emosional. Jason menunjukkan aspek ini melalui kemampuannya berempati, seperti merasakan kepedulian saat melihat teman menangis atau sedih, dan memberikan pengakuan kepada teman yang berprestasi. Ini menunjukkan bahwa Jason memiliki kecakapan dalam membina hubungan interpersonal yang positif.

Kedua, Dalam konteks teori stres dan coping Richard S. Lazarus, Jason menunjukkan strategi coping yang cenderung adaptif. Ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan atau kekesalan, Jason memilih untuk diam dan mencari solusi. Ini menunjukkan kemampuan mengelola emosi yang baik, yang menurut Lazarus adalah kunci

dalam mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan emosional. Lazarus juga menekankan pentingnya penilaian kognitif dalam proses coping. Jason menunjukkan hal ini melalui sikapnya yang berupaya mewujudkan tujuan atau impian yang dimiliki dan menjaga fokus pada hal-hal yang penting. Ini mencerminkan penilaian kognitif yang positif terhadap tantangan yang dihadapi, yang dapat membantu dalam proses adaptasi dan pengelolaan stres.

Aspek motivasi diri Jason, seperti berupaya mewujudkan tujuan dan menggunakan dukungan teman sebagai motivasi, sejalan dengan konsep Riff tentang tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Ini menunjukkan bahwa Jason memiliki orientasi yang jelas terhadap pengembangan dirinya. Namun, terdapat beberapa area yang masih perlu dikembangkan dalam kesejahteraan emosional Jason. Responnya yang cenderung diam saat menyelesaikan masalah mungkin perlu dieksplorasi lebih lanjut untuk memastikan bahwa ini merupakan strategi coping yang efektif dan bukan bentuk penghindaran.

Secara keseluruhan, profil kesejahteraan emosional Jason menunjukkan keseimbangan yang cukup baik antara pengenalan emosi diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan kemampuan membina hubungan dengan orang lain. Meskipun masih ada ruang untuk pengembangan, Jason menunjukkan dasar yang kuat untuk kesejahteraan emosional yang positif, yang dapat mendukung efektivitasnya dalam menghafal Al-Qur'an dan menjalani kehidupan di pesantren.

Tabel 1.3
Hasil Coding dan Kategorisasi Informan-3³⁶

Subyek	Dimensi	Afeksi Kesejahteraan Emosional
M. Agzho Wardani	Mengenal Emosi diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cemas ketika ada permasalahan muncul. 2. Kesal saat hafalan banyak terlupakan. 3. Bersikap diam ketika menyelesaikan masalah.
	Mengelola Emosi Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiam diri dan mencari solusi saat marah. 2. Bersikap lapang hati saat kehilangan barang kesayangan. 3. Merasa kecewa ketika mengalami kegagalan.
	Motifasi Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berupaya mewujudkan impian. 2. Memusatkan perhatian pada tujuan. 3. Menggunakan dukungan teman sebagai motivasi.
	Empati	<ol style="list-style-type: none"> 1. Empati saat teman menangis. 2. Memberikan hadiah pada teman yang berprestasi. 3. Merasa sedih saat teman kesulitan dalam menghafal.
	Hubungan dengan Orang Lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berempati saat teman menangis.

³⁶Wawancara dengan M. Agzho Wardani, 14 Oktober 2023.

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Memberikan hadiah pada teman berprestasi. 3. Merasa sedih saat teman mengalami kesulitan dalam menghafal.
--	--	---

Analisis hasil coding dan kategorisasi Informan 3 (M. Agzho Wardani) berdasarkan teori Carrol D. Riff dan Richard S. Lazarus dapat dinarasikan sebagai berikut: *Pertama*, menurut teori kesejahteraan emosional Carrol D. Riff, M. Agzho Wardani menunjukkan dinamika kompleks antara afek positif dan negatif dalam responnya terhadap berbagai situasi. Riff menekankan bahwa kesejahteraan emosional melibatkan keseimbangan antara pengalaman emosional positif dan negatif.

Dalam dimensi mengenali emosi diri, Agzho menunjukkan afek negatif melalui perasaan cemas ketika menghadapi permasalahan dan rasa kesal saat hafalan banyak terlupakan. Ini mencerminkan kesadaran emosional yang baik, namun juga menunjukkan adanya tantangan emosional yang dihadapi dalam proses menghafal Al-Qur'an. Kecenderungan untuk bersikap diam ketika menyelesaikan masalah bisa diinterpretasikan sebagai bentuk mengelola emosi, namun juga perlu diwaspadai agar tidak menjadi bentuk penghindaran yang tidak adaptif.

Kedua, Dalam aspek mengelola emosi diri, Agzho menunjukkan beberapa strategi *coping* yang sejalan dengan teori Richard S. Lazarus. Lazarus menekankan pentingnya penilaian kognitif dan strategi coping dalam menghadapi stres. Agzho's kecenderungan untuk berdiam diri dan mencari solusi saat marah menunjukkan upaya aktif dalam mengelola emosi negatif. Ini bisa dilihat sebagai bentuk *problem-focused coping*, di mana individu berusaha mengatasi sumber stres secara langsung. Sikap lapang hati saat kehilangan barang kesayangan juga mencerminkan *emotion-focused coping* yang positif, menunjukkan kemampuan untuk menerima situasi yang tidak bisa diubah. Namun, perasaan kecewa ketika mengalami kegagalan menunjukkan bahwa Agzho masih memiliki ruang untuk pengembangan dalam hal resiliensi emosional. Ini adalah area di mana intervensi psikologis atau bimbingan spiritual bisa sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan emosionalnya.

Dalam dimensi motivasi diri, Agzho menunjukkan karakteristik yang sejalan dengan konsep Riff tentang tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Upayanya untuk mewujudkan impian, memusatkan perhatian pada tujuan, dan menggunakan dukungan teman sebagai motivasi menunjukkan orientasi yang kuat terhadap pengembangan diri. Ini adalah aspek positif yang bisa menjadi fondasi kuat untuk kesejahteraan emosional jangka panjang. Aspek empati dan hubungan dengan orang lain dalam profil Agzho sangat menarik. Riff menekankan pentingnya hubungan positif dengan orang lain sebagai komponen kunci kesejahteraan emosional. Agzho menunjukkan kemampuan berempati yang baik, terlihat dari responnya terhadap teman yang menangis atau mengalami kesulitan dalam menghafal. Kemampuan untuk memberikan hadiah pada teman yang berprestasi juga menunjukkan kematangan sosial-emosional yang positif.

Dari perspektif teori stres dan coping Lazarus, respon empatik Agzho bisa dilihat sebagai sumber daya coping yang penting. Kemampuan untuk terhubung secara emosional dengan orang lain dan memberikan dukungan sosial tidak hanya bermanfaat bagi orang lain, tetapi juga bisa menjadi mekanisme coping yang efektif bagi diri sendiri dalam menghadapi stres.

Secara keseluruhan, profil kesejahteraan emosional Agzho menunjukkan keseimbangan yang cukup baik antara pengenalan emosi diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan kemampuan membina hubungan dengan orang lain. Meskipun ada beberapa tantangan, terutama dalam hal mengelola kecemasan dan kekecewaan, Agzho menunjukkan dasar yang kuat untuk kesejahteraan emosional yang positif. Untuk meningkatkan kesejahteraan emosionalnya lebih lanjut, Agzho mungkin bisa mendapatkan manfaat dari pengembangan strategi coping yang lebih beragam, terutama dalam menghadapi kecemasan dan kekecewaan. Penguatan kemampuan problem-solving dan pengembangan perspektif yang lebih fleksibel terhadap kegagalan bisa menjadi area fokus untuk intervensi.

Dalam konteks menghafal al-Qur'an di pesantren, profil kesejahteraan emosional Agzho menunjukkan potensi yang baik untuk keberhasilan. Kemampuannya untuk memotivasi diri, berempati dengan orang lain, dan mengelola emosi negatif dengan mencari solusi adalah aset berharga dalam menghadapi tantangan proses hafalan. Namun, perhatian khusus mungkin perlu diberikan untuk membantu Agzho mengelola kecemasan dan meningkatkan resiliensi terhadap kegagalan, yang bisa menjadi faktor penting dalam menjaga konsistensi dan kualitas hafalannya dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Kesejahteraan emosional memiliki dampak signifikan terhadap efektivitas menghafal al-Qur'an di kalangan santri Pondok Pesantren An-Nuqthah Tangerang. Riset ini mengungkapkan bahwa mayoritas santri dipengaruhi oleh faktor eksternal dalam pembentukan kesejahteraan emosional mereka. Interaksi dengan lingkungan sekitar menjadi katalis bagi pemahaman spiritual dan memunculkan rasa kekuatan dari luar yang mendukung proses hafalan mereka. Keseimbangan emosional terbukti mempengaruhi kualitas hafalan al-Qur'an. Santri dengan kestabilan emosi yang baik menunjukkan kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas dan kuantitas hafalan mereka. Kesejahteraan emosional yang tinggi memungkinkan santri untuk lebih tenang, sabar, dan tahan terhadap stres yang mungkin timbul dalam proses menghafal al-Qur'an.

Ketenangan pikiran yang dihasilkan dari kesejahteraan emosional yang baik memungkinkan santri untuk fokus sepenuhnya pada materi yang mereka hafalkan tanpa gangguan emosi yang berlebihan. Aspek spiritual juga memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan emosional santri. Kebatinan dan keimanan menjadi landasan yang menguatkan ketika santri menghadapi tantangan selama proses menghafal al-Qur'an. Dukungan sosial dari lingkungan pesantren dan sesama santri juga berkontribusi signifikan dalam membentuk kesejahteraan emosional yang kuat. Santri dengan kesejahteraan emosional yang baik mampu merespons tantangan menghafal dengan lebih efektif dan cenderung tidak terpengaruh oleh rasa putus asa atau frustrasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A., Fattah, A., & Amrullah, W. (2020). "Pembinaan Karakter Dalam Meningkatkan Kemandirian Santri Di Pondok Pesantren MA DDI Pattojo Kabupaten Soppeng", *Pilar* 11(1): 112.

- Abdillah, Y.A.U. *Hubungan Antara Syukur Dengan Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Moderen Islam Assalaam*, Disertasi Doktorat, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014.
- Al-Ghazali, Imam Abu Hamid Muhammad, *Ihya Ulumiddin*, Vol -4, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 2021.
- Diener, Edward L., Suh, Eunkook M., Oishi, Shigehiro. (1997). "Personality, Subjective Well-Being, And Coping: A Conceptual And Empirical Review", *Journal of Personality and Social Psychology* 75(2): 322-342.
- Diener, Edward., Lucas, Richard E. "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction", In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Handbook of Well-Being*, New York: Springer, 2000.
- Diener, Edward., Scollon, Cristine N., Lucas, Richard E. (2003). "The Satisfaction with Life Scale: A Methodological and Theoretical Update", *Journal of Personality Assessment* 85(2): 197-210.
- Diener, Edward., Seligman, M. E. P. *Flourishing: A New Understanding Of Happiness And Well-Being*, New York: Simon & Schuster, 2011.
- Diener, Edward., Seligman, Martin. (2002). "Very Happy People", *Psychological Science* 13(1): 81-84.
- Frankl, Viktor Emil. *Man's Search for Meaning*, Boston: Beacon Press, 1984.
- Hanifah, Azmi. (2023). "Hubungan antara Self-Efficacy dengan Well-Being pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi* 18(2): 151-162.
- Hawkley, Louise C., Cacioppo, John T. (2010). "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Loneliness and Health", *Perspectives on Psychological Science*, 5(2): 105-120.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Kotzé, M., & Kleyhans, R. (2013). "Psychological Well-Being and Resilience as Predictors of First-Year Students' Academic Performance", *Journal of Psychology in Africa* 23(1): 51-59.
- Lazarus, R. S. *Emotion and Adaptation*, New York: Oxford University Press, 2006.
- Maslow, Abraham H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50.
- Ryff, Carrol Diane. (1989). "Happiness is everything, or is It? Explorations on the Meaning Of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6): 1069-1081.
- Saefullah. *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2012.
- Seligman, Martin Elies Peterson. *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being*, New York: Free Press, 2011.
- Sirjani, A. A., & Khaliq, S. (2007). "Quran Memorization: Exploring the Impact of Its Practice on Memory and Cognition", *Journal of Muslim Mental Health* 2(2): 155-171.
- Susanto, H., & Muzakki, M. (2017). "Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)". *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam* 2(1): 1-42.

Wawancara

Albani Ray Aidil, *Wawancara Santri*, 14 oktober 2023

Jason Gunawan, *Wawancara Santri*, 14 oktober 2023

Kadafi, *Wawancara Pengajar*, 18 Maret 2023

Kiyai Haji Zuhri Fauzi, *Wawancara Pengasuh*, 03 November 2023

M. Agzho Wardani, *Wawancara Santri*, 14 oktober 2023

Nur Mohammad Syafei, *Wawancara Pengajar*, 18 Maret 2023