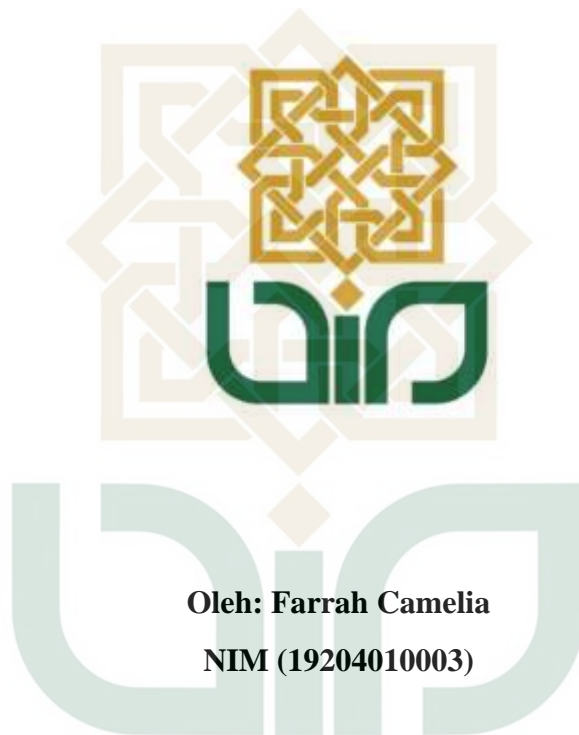


**PENERAPAN METODE STIFIn
DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA
DI LEMBAGA PENDIDIKAN AL-QUR'AN
PONDOK PESANTREN NURUL JADID TAHUN AJARAN 2019-2020**



**Oleh: Farrah Camelia
NIM (19204010003)**

TESIS

Diajukan kepada Program Magister (S2)
Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M. Pd)
Program Studi Pendidikan Agama Islam

**YOGYAKARTA
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Farrah Camelia
NIM : 19204010003
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Konsentrasi : Pendidikan Agama Islam,

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 11 Agustus 2021
Saya yang menyatakan,



Farrah Camelia, S.Pd.
NIM.19204010003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Farrah Camelia
NIM : 19204010003
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Konsentrasi : Pendidikan Agama Islam,

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 11 Agustus 2021
Saya yang menyatakan,



Farrah Camelia, S.Pd.
NIM.19204010003

SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farrah Camelia
NIM : 19204010003
Program Studi : Magister Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga

dengan ini saya menyatakan tidak akan menuntut atas photo dengan menggunakan jilbab dalam ijazah Strata II (S2) saya kepada pihak:

Program Studi : Magister Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga

Jika suatu hari nanti terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Terimakasih.

Yogyakarta, 11 Agustus 2021
Saya yang menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Farrah Camelia, S. Pd.
NIM. 19204010003



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2924/Un.02/DT/PP.00.9/11/2021

Tugas Akhir dengan judul : PENERAPAN METODE STIFIn DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAN
PSIKOLOGI REMAJA DI LEMBAGA PENDIDIKAN AL-QUR'AN PONDOK
PESANTREN NURUL JADID TAHUN AJARAN 2019-2020

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FARRAH CAMELIA, S.Pd.
Nomor Induk Mahasiswa : 19204010003
Telah diujikan pada : Kamis, 21 Oktober 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Dr. Sabarudin, M.Si
SIGNED

Valid ID: 61c41b202659e



Penguji I
Dr. Ahmad Arifi, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 61bc279e7dcd8



Penguji II
Zulkipli Lessy, S.Ag., S.Pd., M.Ag., M.S.W.
SIGNED

Valid ID: 61779388c18b3



Yogyakarta, 21 Oktober 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 61c930ee79863

PERSETUJUAN TIM PENGUJI

UJIAN TESIS

Tesis Berjudul :

**PENERAPAN METODE STIFIn
DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA
DI LEMBAGA PENDIDIKAN AL-QUR'AN
PONDOK PESANTREN NURUL JADID TAHUN AJARAN 2019-2020**

Nama : Farrah Camelia

NIM : 19204010003

Program Studi : PAI

Konsentrasi : PAI

Telah disetujui tim penguji untuk munaqosyah

Ketua/Pembimbing : Dr. Sabarudin, M.Si.

()

Sekretaris/Penguji I : Dr. Ahmad Arifi, M.Ag

()

Penguji II : Zulkipli Lessy, S.Ag, S.Pd, M.Ag, M.S.W

()

Diuji di Yogyakarta pada tanggal

Waktu : 21 Oktober 2021

Hasil : A (95)

IPK : 3,90

Predikat : Cumlaude

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah
dan Keguruan UIN Sunan
Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum Wr.Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**PENERAPAN METODE STIFIn
DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAN PSIKOLOGIS REMAJA
DI LEMBAGA PENDIDIKAN AL-QUR'AN
PONDOK PESANTREN NURUL JADID TAHUN AJARAN 2019-2020**

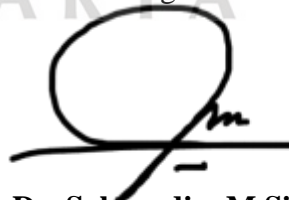
Yang ditulis oleh:

Nama	: Farrah Camelia
Nim	: 19204010003
Jenjang	: Magister (S2)
Program Studi	: Pendidikan Agama Islam
Konsentrasi	: Pendidikan Agama Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada program Magister (S2) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan (M. Pd).

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 11 Agustus 2021
Pembimbing



Dr. Sabarudin, M.Si
NIP. 19680405 199403 1 003

ABSTRAK

Farrah Camelia, NIM. 19204010003. Penerapan Metode STIFIn Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Lembaga Pendidikan Al-Qur'an Pondok Pesantren Nurul Jadid Tahun Ajaran 2019-2020. Tesis. Yogyakarta: Program Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.

Metode STIFIn adalah metode yang digunakan untuk menghafal Alquran sesuai mesin kecerdasannya. Mesin kecerdasan terbagi menjadi 5 tipe yaitu *sensing*, *thinking*, *intuiting*, *feeling* dan *insting* yang disingkat menjadi STIFIn. Dalam proses menghafal Alquran, santri menemui problematika seperti jenuh, malas, putus asa, dan lupa. Apabila masalah tersebut tidak diselesaikan dengan solusi yang tepat, beberapa dampak negatif seperti depresi, kegagalan dalam menghafal dan penyimpangan perilaku dapat memungkinkan untuk terjadi. Oleh karena itu, implementasi suatu metode sangat penting dalam proses menghafal Alquran agar tercapai tujuan yang diinginkan. Metode STIFIn hadir dengan konsep akurat dan aplikatif, menerapkan metode menghafal yang sesuai dengan potensi kecerdasan. Melalui penerapan metode yang tepat, akan terjadi peningkatan pada hafalan dan kesejahteraan psikologis santri.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan dan implikasi metode STIFIn terhadap kesejahteraan psikologis, serta menganalisis faktor pendukung dan penghambat peningkatan kesejahteraan psikologis remaja melalui implementasi metode STIFIn. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Terdapat tiga jenis informan dalam penelitian ini, yaitu informan kunci, informan utama, dan informan pendukung. Metode pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Analisa data melalui tahap pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan verifikasi data.

Hasil penelitian menunjukkan: 1) Penerapan metode STIFIn diimplementasikan sesuai dengan mesin kecerdasan santri tipe *sensing*, *thinking*, *intuiting*, *feeling*, sedangkan metode STIFIn bagi tipe *insting* belum terimplementasi dengan benar; 2) Metode STIFIn yang terdiri dari *sensing*, *thinking*, *intuiting*, *feeling*, *insting* menunjukkan implikasi positif terhadap dimensi kesejahteraan psikologis penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, otonomi, penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain; 3) Faktor pendukung metode STIFIn dan peningkatan kesejahteraan psikologis remaja antara lain: keinginan kuat untuk menghafal Alquran, konsistensi, dukungan orang tua, lingkungan, religiusitas sementara faktor penghambat peningkatan kesejahteraan psikologis remaja antara lain: mesin kecerdasan tidak sesuai dengan kepribadian, tidak dapat mengatur waktu, rasa malas dan jenuh.

Kata kunci: Metode STIFIn, Mesin Kecerdasan, Kesejahteraan Psikologis, Menghafal Alquran.

ABSTRACT

Farrah Camelia, NIM. 19204010003. Implementation of the STIFIn Method in Improving the Psychological Well being of Adolescents at Al-Qur'an Educational Institutions of the Nurul Jadid Islamic Boarding School for the 2019-2020 Academic Year. Thesis. Yogyakarta: Masters Program in Islamic Religious Education, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.

The STIFIn method is a method used to memorize the Alquran according to its intelligence machine. Intelligence machine are divided into 5 types namely sensing, thinking, intuiting, feeling, insting, shortened to STIFIn. In the process of memorizing the Alquran, students encounter problems such as boredom, lazy, hopeless, and forgetting. If the problem is not solved with the right solution, some negative effects such as depression, failure to memorize, and behavioral retention can all be possible. Therefore, the implementation of a method is very important in the process of memorizing the Alquran in order to achieve the desired goal. The STIFIn method comes with an accurate and applicable concept, applying a memorization method that is in accordance with the potential of intelligence. Through the application of the right method, there will be an increase in the memorization and psychological well-being of students.

The aims of this research are to describe the implementation and implications of the STIFIn method on psychological well-being, as well as to analyze the motivating and inhibiting factors for improving the psychological well-being of adolescent students who memorized the Alquran through the implementation of the STIFIn method. This study uses a qualitative design with a case study approach. There are three types of informants in this study, namely key informants, main informants, and supporting informants. Methods of collecting data through observation, interviews, and documentation. The validity test of the data using source triangulation. Analysis of the data through the data collection phase, data reduction, data presentation and verification of data.

The results showed: 1) The Implementation of the STIFIn method is implemented in accordance with machine intelligence of the student for the types of sensing, thinking, intuitive, feeling, while the STIFIn method for instinctual types has not been implemented properly and correctly; 2) The STIFIn method which consists of sensing, thinking, intuiting, feeling, instinct shows positive implications for the dimensions of psychological well-being of self-acceptance, personal growth, life goals, autonomy, environmental mastery and positive relationships with others; 3) Factors that support the STIFIn method and increase the psychological well-being of adolescents who memorize the Alquran include: a strong desire to memorize the Alquran, consistency, parental support, environment, religiosity while inhibiting factors for increasing the psychological well-being of adolescents who memorize the Alquran These include: machine intelligence does not match personality, can't manage time, feels lazy and bored.

Keywords: STIFIn Method, Intelligence Machine, Psychological Well-Being, Memorizing the Alquran.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/ 1987 dan 0543 b/ U/ 1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	sa'	ṡ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ha'	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	ta'	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	za'	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	fa'	F	Ef

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wawu	W	We
ه	ha'	H	Ha
ء	Hamzah	.	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

Untuk bacaan panjang ditambah:

اَ = ā

إِ = ī

أُ = ū

Contoh:

رَسُولُ اللَّهِ

ditulis : Rasūlullāhi

مَقَا صِدَالشَّرِيعَةِ

ditulis : Maqāṣidu Al-Syarīati

B. Konsonan Rangkap Karena Syaddah ditulis rangkap

مَتَعَدَّة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عَدَّة	Ditulis	<i>'iddah</i>

C. Ta'marbūtah di akhir kata

a. Bila dimatikan ditulis h

حكمة	Ditulis	<i>Ḥikmah</i>
جزية	Ditulis	<i>Jizyah</i>

(ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata- kata Arab yang sudah diserap dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat dan sebagainya kecuali bila dikehendaki *lafaz* aslinya.)

- b. Bila diikuti dengan kata sandang ‘al’ serta bacaan kedua itu terpisah maka ditulis ‘h’

كرامة الأولياء	Ditulis	<i>Karāmah al-aulyā</i>
----------------	---------	-------------------------

- c. Bila *ta’ marbūtah* hidup atau dengan harakat *fath}ah*, *kasrah*, *d}ammah* ditulis h

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakāh al-fiṭri</i>
------------	---------	-----------------------

D. Vokal Pendek

َ	Fathah	Ditulis	A
ِ	Kasrah	Ditulis	I
ُ	Ḍammah	Ditulis	U

E. Volak Panjang

Fathah+alif	جاهلية	Ditulis	Ā : <i>jāhiliyah</i>
Fathah+ ya’ mati	تنسى	Ditulis	Ā : <i>Tansā</i>
Kasrah+ ya’ mati	كريم	Ditulis	T : <i>Karīm</i>
Ḍammah + wawu mati	فروض	Ditulis	Ū : <i>Furūd</i>

F. Vokal Rangkap

Fathah ya mati	بينكم	Ditulis	<i>Ai : “Bainakum”</i>
Fathah wawu mati	قول	Ditulis	<i>Au : “Qaul”</i>

G. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أَنْتُمْ	Ditulis	<i>A'antum</i>
أَعَدْتُ	Ditulis	<i>U'iddat</i>
لَنْ شَكَرْتُمْ	Ditulis	<i>La'in syakartum</i>

H. Kata sandang Alif+ Lam

- a. Bila diikuti huruf *Qomariyyah* ditulis dengan menggunakan “I”

القرآن	Ditulis	<i>Al- Qur'ān</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

- b. Bila diikuti *Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf l (el) nya.

السماء	Ditulis	<i>As-Samā'</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-Syams</i>

I. Penulisan kata dalam rangkaian kalimat

ذَوِي الْفُرُوضِ	Ditulis	<i>Żawi al- Furūd</i>
أَهْلُ السُّنَّةِ	Ditulis	<i>Ahl as- Sunnah</i>

J. Pengecualian

Sistem transliterasi ini tidak berlaku pada:

- a. Kosa kata Arab yang lazim dalam Bahasa Indonesia dan terdapat dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, misalnya: al-Qur'an, hadis, salat, zakat, mazhab.

- b. Judul buku yang menggunakan kata Arab, namun sudah dilatinkan oleh penerbit, seperti judul buku *al-Hijab*.
- c. Nama pengarang yang menggunakan nama Arab, tapi berasal dari negara yang menggunakan huruf latin, misalnya Quraish Shihab, Ahmad Syukri Soleh.
- d. Nama penerbit di Indonesia yang menggunakan kata Arab, misalnya Toko Hidayah, Mizan.



MOTTO

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

“Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya. [QS. at- Thalaq: 3]”¹



¹ Alqur'an Terjemah Tafsir Per Kata, *QS. At-Thalaq Ayat 3* (Bandung: Syamil Qur'an, 2010) hlm. 558.

PERSEMBAHAN

*Untuk Almamater
Program Studi Magister
Pendidikan Agama Islam FITK
UIN Sunan Kalijaga*



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul *Konsep Kepribadian Guru Pendidikan Agama Islam Berbasis Etika Profetik*.

Penulis menyadari penyusunan tugas akhir ini tidak akan terwujud tanpa bantuan berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, arahan dan bimbingan baik berbentuk materi maupun moril. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak, terutama kepada:

1. Bapak **Prof. Dr.Phil. Al Makin, S.Ag., M.A.** selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu **Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta segenap jajarannya.
3. Bapak **Dr. Mahmud Arif, M.Ag.** dan Ibu **Dr. Dwi Ratnasari, S.Ag., M.Ag.** selaku ketua dan sekretaris Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak **Dr. Sabarudin, M.Si.** selaku pembimbing tesis yang telah mengajarkan banyak ilmu mengenai penelitian kualitatif.
5. Bapak **Dr. H. Suyadi, S.Ag., MA.** selaku Dosen Penasehat Akademik.
6. Bapak **Dr. Ahmad Arifi, M.Ag.** dan Bapak **Zulkipli Lessy, S.Ag, S.Pd, M.Ag, M.S.W,** selaku penguji munaqosyah.

7. Segenap Dosen dan civitas akademik Prodi PAI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Nyai Hj. Hanunah Nafi'iyah yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Nurul Jadid.
9. Seluruh informan Faiqotul Hasanah, Ulfiatus Shofa, Alvin Nurir Rahman, Rodhiyah Ulfa, Anis Fitria, Nazela Safira Oktavia, Gina Rizky Romdaniah, Cindy Nahillatul Febriana, Kuni Roisatul Adillah Abwa, Nanda Dila Zahrotul Khumainah dan seluruh pengurus LPQ.
10. Abi Ahmad Junaedi dan umi Almh. Mis Khumairoh yang tiada henti memberi dukungan, nasihat, kepercayaan, apresiasi dan doa.
11. Seluruh rekan kerja sekaligus sahabat penulis di PP. Muntasyirul Ulum MAN 3 Sleman.
12. Darwis Moh Ahrori, kakak yang senantiasa kebersamai dalam diskusi selama studi S2.

Yogyakarta, 11 Agustus 2021

Penulis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Farrah Camelia, S.Pd
NIM.19204010003

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
KEASLIAN TULISAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
SURAT PERNYATAAN BERHIJAB	iv
PENGESAHAN TESIS.....	v
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TESIS	vi
NOTA DINAS PEMBIMBING	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	x
MOTTO	xv
PERSEMBAHAN	xvi
KATA PENGANTAR	xvii
DAFTAR ISI	xix
DAFTAR TABEL	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian	6
D. Kajian Pustaka	7
E. Kajian Teori	12
F. Metode Penelitian	39
G. Sistematika Pembahasan	47
 BAB II GAMBARAN UMUM LEMBAGA	 50
PENGEMBANGAN AL-QUR'AN (LPQ) WILAYAH	
AL-HASYIMIYAH	
A. Sejarah Berdiri	50
B. Letak Geografis	50
C. Visi Misi	51
D. Struktur Kepengurusan	52
E. Tugas Pokok dan Fungsi	53
F. Program Kerja	56
G. SOP Lembaga Pendidikan Al-Qur'an	60
H. Daftar Nama Santri	71
 BAB III PENERAPAN METODE STIFIn DAN	 74
PENINGKATAN KESEJAHTERAAN	

PSIKOLOGIS SANTRI DI LEMBAGA PENGEMBANGAN ALQUR'AN.....		
A. Penerapan Metode STIFIn		74
B. Implikasi Metode STIFIn Terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri.....		107
C. Faktor Pendukung dan Penghambat Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Santri Melalui Penerapan Metode STIFIn		156
BAB IV PENUTUP		173
A. Kesimpulan.....		173
B. Saran		185
DAFTAR PUSTAKA		187
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		193

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Program Kerja Lembaga Pendidikan Qur'an
Tabel 2.2	SOP Lembaga Pendidikan Qur'an
Tabel 2.3	Daftar nama santri tahfidz Lembaga Pendidikan Qur'an



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Dokumentasi Hafalan Dan Wawancara
- Lampiran 2 Daftar Pertanyaan Wawancara
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 5 Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi ketika seseorang mendapatkan kebahagiaan, ketenangan, kepuasan hidup, dan tidak terdapat gejala-gejala depresi.² Setiap manusia berusaha menciptakan kehidupan yang aman, sehat, makmur dan bahagia baik secara fisik, sosial dan psikologisnya. Hal ini dilakukan dalam rangka meningkatkan kualitas hidup, dengan memenuhi kebutuhan-kebutuhan baik fisik, sosial dan psikologi. Dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut beragam permasalahan muncul sehingga menyebabkan terganggunya perkembangan psikologi seseorang.³

Pada fase perkembangan manusia seyogyanya disertai dengan berbagai macam tuntutan psikologis yang harus terpenuhi. Begitu juga dengan santri yang sedang menghafal Alquran di sebuah pesantren. Kehidupan santri yang masih remaja apabila dikaitkan dengan keputusan untuk menjadi *hafidz* Alquran, merupakan keputusan yang istimewa dan luar biasa.

World Health Organization (WHO) menjelaskan, remaja ialah penduduk dalam lingkup usia 10-19 tahun. Memiliki sifat khas di antaranya; rasa keingintahuan yang besar, menyukai tantangan, dan berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa pertimbangan yang matang. Jika remaja mengambil keputusan

² Carol D. Ryff, "Happines is Everything or is It? Exploration On The Meaning of Psychological Well Being," *Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6 (1989): hlm. 1069–1081.

³ Yoga Achmad Ramadhan, "Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Alquran," *Psikologika*, Vol. 17, No. 1 (2012): hlm. 27.

yang tidak tepat dalam menghadapi sebuah konflik, besar kemungkinan remaja jatuh ke dalam perilaku berisiko dan harus menanggung akibatnya baik dalam rentang waktu singkat maupun panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial.⁴ Segala problema serta persoalan yang dialami oleh remaja berhubungan dengan usia dan tidak dapat lepas dari pengaruh lingkungan dimana mereka tinggal.⁵

Menghafal Alquran tentu saja bukan tugas yang sederhana, mudah, dan bisa dilakukan oleh kebanyakan individu tanpa meluangkan waktu, disiplin, tekad yang kuat dan kesungguhan.⁶ Hal itu dikarenakan selain banyaknya jumlah ayat, kemiripan dan pola pengulangan suatu ayat yang ada dalam satu surat maupun dalam surat lain menjadi tantangan tersendiri bagi penghafal Alquran. Bisa saja satu ayat dalam sebuah surat berbeda satu huruf saja dengan ayat di surat lain. Alquran ialah kitab suci yang tergolong besar karena terdapat 6236 jumlah ayat dalam 114 surat. Angka tersebut relatif lebih banyak dibandingkan dengan kitab suci dari agama lain. Meskipun demikian, antusiasme seorang muslim untuk menghafalkan Alquran begitu besar.

Pondok Pesantren Nurul Jadid (PPNJ) khususnya wilayah Al-hasyimiyah, pada tahun 2014 mendirikan lembaga tempat mengembangkan bakat dan minat santri dalam menghafal Alquran, yaitu Lembaga Pengembangan Alquran (LPQ)

⁴ Kemenkes, "Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja," Pusat Data dan Informasi, 2014, file:///C:/Users/asus/Downloads/infodatin reproduksi remaja-ed (2).pdf.

⁵ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, Cetakan ke (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), hlm. 338-334.

⁶ Raghieb As-Sirjani, *Cara Cepat Hafal Alquran* (Solo: AQWAM, 2007), hlm. 53.

Al-hasyimiyah. Kemudian di tahun 2017 STIFIn mulai menjalin kerjasama dengan PPNJ, salah satunya wilayah al-hasyimiyah.⁷ Dari observasi dan wawancara pra penelitian yang dilakukan kepada santri di LPQ, penulis mendapatkan tiga orang santri menyatakan mengalami kebingungan dalam menentukan cara menghafal yang sesuai dengan diri mereka. Beberapa santri ini memiliki masalah pribadi seperti kesulitan dalam menghafal, belum menemukan metode yang sesuai dengan diri mereka sehingga menyebabkan mudah putus asa dan tidak bersemangat untuk menghafal. Hal tersebut dapat mengganggu kesejahteraan psikologis santri yang juga berdampak kepada terhambatnya proses menghafal.⁸

Santri A mengaku mudah sekali tersinggung sehingga sering emosi dan berselisih paham dengan temannya.⁹ Santri B mengaku bahwa ia kurang bisa bergaul dengan teman-teman kamar, lebih memilih sendirian dan fokus kepada diri sendiri. Santri B juga merasa bingung dengan banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan, apalagi sekarang menginjak kelas XII SMA.¹⁰ Santri C mengaku tidak peduli dengan lingkungannya, ia juga mengalami masalah dengan hafalannya yakni sering mengalami lupa.¹¹

Menurut Abdul Aziz, problematika dalam menghafal Alquran antara lain: kurang fokus, malas, putus asa, tidak sabar, keinginan yang lemah, niat yang tidak

⁷ Wawancara dengan Anis Fitria, tanggal 8 April 2021 di Kantor Pesantren Al-hasyimiyah.

⁸ Observasi pra penelitian, Nanda Dila, dkk, tanggal 21 Desember 2020 di LPQ Al-hasyimiyah.

⁹ Wawancara dengan Faiqotul Hasanah, tanggal 20 Desember 2020 di LPQ Al-hasyimiyah.

¹⁰ Wawancara dengan Nanda Dila Zahrotul Khumainah, tanggal 21 Desember 2020 di LPQ Al-hasyimiyah.

¹¹ Wawancara dengan Kuni Roisatul AA, tanggal 21 Desember 2020 di LPQ Al-hasyimiyah.

ikhlas, mudah lupa, tidak disiplin dalam mengatur waktu, ayat-ayat yang sulit, dan hati yang kotor.¹² Apabila masalah tersebut tidak menemukan solusi yang tepat, maka dikhawatirkan akan menimbulkan beberapa dampak negatif, contohnya kegagalan dalam menghafal, tidak semangat dalam studi, penyimpangan perilaku, dan lain-lain. Hal ini tentu berdampak juga pada kesehatan mental remaja. Gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh kaum remaja di antaranya yaitu depresi, rasa cemas, rasa takut, hiperaktif, dan lain sebagainya.¹³

Konsep STIFIn berkaitan dengan sistem kinerja otak atau disebut dengan mesin kecerdasan. Metode STIFIn merupakan penerapan dari konsep STIFIn yang menggabungkan teori-teori psikologi, *neuroscience* dan ilmu sumber daya manusia. Prinsip besarnya mengacu kepada konsep kecerdasan tunggal dari Carl Gustaav Jung.¹⁴ Cara mengetahui mesin kecerdasan ini dengan tes sidik jari atau STIFIn *fingerprint*, sebuah tes yang dilakukan dengan cara men-*scan* kesepuluh ujung jari untuk mendapatkan sidik jari. Sidik jari yang membawa informasi tentang komposisi susunan syaraf tersebut kemudian dianalisa dan dihubungkan dengan belahan otak tertentu yang dominan berperan sebagai sistem operasi dan sekaligus menjadi mesin kecerdasan seseorang.

Menurut konsep STIFIn, bukan belahan otak yang memiliki kapasitas paling besar yang dianggap dominan, melainkan yang kerap digunakan, paling aktif

¹² Abdul Aziz & Abdul Rauf, *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Alquran Daiyah* (Bandung: Syamil Cipta Media, 2004), hlm. 55.

¹³ Ramadhan, "Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Alquran.", hlm. 27.

¹⁴ Farid Poniman & Rahman Andi Mangussara, *Konsep PALUGADA STIFIn* (Jakarta: STIFIn Institute, 2016), hlm. 4.

berfungsi, paling otomatis digunakan, dan menjadi bawah sadar manusia.¹⁵ Konsep STIFIn menyebutnya sebagai sistem operasi otak, dalam pembelajaran dan menghafal Alquran menjadi cukup penting untuk dibahas sebagai upaya distribusi pengetahuan tentang metode menghafal Alquran dengan cepat. Selain itu STIFIn juga menunjukkan sifat khas individu, tipologi fisik, kelebihan dan kelemahan, kemistri, peranan dan harapan, arah merek, serta cara belajar sesuai mesin kecerdasan masing-masing.

Selain alasan di atas, peneliti juga memiliki alasan lain. Selama ini penelitian mengenai metode STIFIn di PPNJ hanya dilakukan di wilayah al-mawaddah, belum ada peneliti yang melakukan penelitian metode STIFIn di LPQ wilayah al-hasyimiyah, padahal wilayah al-hasyimiyah juga menjalin kerjasama dengan STIFIn.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, menerapkan sebuah metode sangat penting dalam proses menghafal agar tercapai tujuan yang diinginkan. Akan menjadi lebih baik lagi apabila metode tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis penghafal Alquran. Maka fokus penelitian ini tertuju pada penerapan metode STIFIn sebagai obyek materialnya, dengan sudut pandang psikologi terutama pembahasan kesejahteraan psikologis sebagai obyek formal penelitian.

¹⁵ Farid Poniman & Rahman Andi Mangussara, *Konsep PALUGADA STIFIn* (Jakarta: STIFIn Institute, 2016), hlm. 4.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penerapan metode STIFIn dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di Lembaga Pendidikan Alquran Pondok Pesantren Nurul Jadid?
2. Bagaimana implikasi metode STIFIn terhadap kesejahteraan psikologis remaja di Lembaga Pendidikan Alquran Pondok Pesantren Nurul Jadid?
3. Faktor apa saja yang mendukung dan menghambat peningkatan kesejahteraan psikologis remaja melalui penerapan metode STIFIn di Lembaga Pendidikan Alquran Pondok Pesantren Nurul Jadid?

C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan penerapan metode STIFIn dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di Lembaga Pendidikan Alquran Pondok Pesantren Nurul Jadid.
2. Untuk mengetahui implikasi metode STIFIn terhadap kesejahteraan psikologis remaja di Lembaga Pendidikan Alquran Pondok Pesantren Nurul Jadid.
3. Untuk menganalisis faktor pendukung dan penghambat peningkatan kesejahteraan psikologis remaja melalui penerapan metode STIFIn di Lembaga Pendidikan Alquran Pondok Pesantren Nurul Jadid.

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan memperkaya khazanah keilmuan tentang metode menghafal Alquran dan kesejahteraan psikologis pada santri remaja.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan positif, *problem solver*, bahan acuan bagi masyarakat dan para praktisi pendidikan dalam pemilihan metode menghafal Alquran. Melalui STIFIn, santri dapat mengetahui bakat dan potensinya sehingga menggunakan metode menghafal yang mudah dan sesuai dengan mesin kecerdasan yang dimiliki.

D. Kajian Pustaka

Kajian pustaka ditulis untuk mencari perbedaan dan posisi penelitian. Setelah peneliti melakukan penelusuran, belum ada penelitian yang serupa dengan penelitian ini, oleh karena itu peneliti akan mencantumkan beberapa literatur saja, berupa karya ilmiah yang relevan dengan penelitian.

1. Tesis Arina Alfa Khasanatin 2019, mahasiswa Pascasarjana Program Studi Pendidikan Agama Islam Institut Ilmu Alquran (IIQ) Jakarta. Judul tesis “Implementasi Metode STIFIn Dalam Meningkatkan Karakter Islami Peserta Didik di Sekolah Alam (Studi Kasus SD Islam Ibnu Hajar Bogor)”.¹⁶

Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif.

¹⁶ Arina Alfa Khasanatin, “Implementasi Metode STIFIn Dalam Meningkatkan Karakter Islami Peserta Didik di Sekolah Alam (Studi Kasus SD Islam Ibnu Hajar Bogor)” (Institut Ilmu Alquran, 2009).

Tujuan penelitian untuk mengetahui implementasi metode STIFIn dalam meningkatkan karakter islami peserta didik di SD Islam Ibnu Hajar Bogor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Metode STIFIn dapat menjadi alat bantu dalam mengidentifikasi karakter anak dan menentukan indikator pencapaian karakter anak sesuai mesin kecerdasannya. 2) Peningkatan karakter yang diterapkan di SD Islam Ibnu Hajar dibedakan sesuai dengan levelnya, sedangkan dalam meningkatkan karakter islami dilaksanakan melalui keteladanan dan pembiasaan pada program-program religius agar mencapai misi sekolah yaitu menjadi generasi *rahmatan lil alamin*.

Persamaan tesis dengan penelitian yang dilakukan adalah penggunaan metode STIFIn. Perbedaannya dalam tesis ini metode STIFIn digunakan untuk meningkatkan karakter islami peserta didik di sekolah dasar, dan penulis membahas penerapan metode STIFIn dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di LPQ Pondok Pesantren Nurul Jadid.

2. Tesis Khusna Farida 2017, mahasiswa Pascasarjana Program Studi Ilmu Agama Islam, Institut Ilmu Alquran (IIQ) Jakarta. Judul tesis “Metode STIFIn dan Ilham Suatu Studi Komparatif terhadap Hasil Hafalan Alquran para Mahasantri (Eksperimen pada Pesantren Takhasus IIQ Jakarta)”.¹⁷

¹⁷ Khusna Farida, “Metode STIFIn dan Ilham Suatu Studi Komparatif terhadap Hasil Hafalan Alquran para Mahasantri (Eksperimen pada Pesantren Takhasus IIQ Jakarta)” (Institut Ilmu Alquran, 2017).

Metode penelitian menggunakan metode eksperimen dengan dua metode yang dimanipulasi dan satu metode kontrol.

Metode STIFIn dan metode ILHAM dipilih sebagai kelompok eksperimen sedangkan metode *talaqqi* sebagai kelompok kontrol. Hasil tes tahfidz yang mencakup kualitas dan kuantitas dihitung dengan rumus *One Way Anova* untuk mengetahui metode mana yang paling efektif di pesantren takhasus IIQ Jakarta. Penelitian menghasilkan kesimpulan bahwa metode ILHAM merupakan metode yang paling efektif diterapkan di pesantren IIQ Jakarta.

Persamaan tesis dengan peneliti adalah juga meneleliti metode STIFIn. Perbedaan tesis tersebut merupakan studi komparatif untuk mencari metode mana yang paling efektif untuk digunakan di pesantren *takhassus* IIQ Jakarta, sedangkan penulis membahas penerapan metode STIFIn dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan metode kualitatif.

3. Disertasi Idat Muqodas 2019, Program Studi Doktor Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, yang berjudul "*Konseling Kesejahteraan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*".¹⁸ Penelitian ini menggunakan metode *research and development*.

Tujuan penelitian untuk menghasilkan model konseling kesejahteraan yang empiris efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis

¹⁸ Idat Muqodas, "Konseling Kesejahteraan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa" (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019).

mahasiswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa model konseling kesejahteraan memiliki dampak sebesar 39% terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan lainnya bahwa model konseling ini dapat diandalkan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling agar mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dan menemukan hidup yang bermakna.

Persamaan disertasi dengan tesis peneliti adalah sama-sama membahas kesejahteraan psikologis. Perbedaannya dalam tesis ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan dan menggunakan konseling kesejahteraan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sedangkan penulis membahas penerapan metode STIFIn dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di LPQ Pondok Pesantren Nurul Jadid menggunakan metode kualitatif deskriptif.

4. Skripsi Devi Tri Wahyuningtiyas 2016, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul “Psychological Well-Being Orang Tua dengan Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactive and Disorder) di Surabaya”.¹⁹ Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus.

Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan *psychological well-being* orang tua dengan anak ADHD. Temuan dari

¹⁹ Devi Tri Wahyuningtiyas, “Psychological Well-Being orang tua dengan anak ADHD (Attention Deficit Hyperactive and Disorder) di Surabaya” (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016).

penelitian ini menunjukkan bahwa kedua orang tua sebagai orang tua dari anak ADHD mampu mencapai tahap penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mandiri, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi sehingga orang tua memiliki harapan menuju *psychological well-being* untuk terus menuntun kemampuan anak dengan harapan bisa berkembang seperti teman sebayanya. Faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* orang tua dengan anak ADHD yaitu kepribadian, religiusitas, dukungan sosial dan tingkat pendidikan dan pekerjaan.

Persamaan tesis dengan peneliti adalah sama-sama membahas kesejahteraan psikologis. Perbedaannya terdapat pada subyek penelitian dan tujuan penelitian, dalam tesis ini ingin melihat untuk mengetahui faktor yang menyebabkan *psychological well-being* orang tua dengan anak ADHD, sedangkan penulis membahas kesejahteraan psikologis santri penghafal Alquran.

5. Jurnal Yoga Achmad Ramadhan 2012, mahasiswa Magister Psikologi Profesi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Santri Penghafal Alquran”.²⁰ Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis merupakan metode penelitian yang dipilih dalam penelitian tersebut.

²⁰ Ramadhan, “Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Qur’an.”, hlm. 27.

Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal Alquran pondok pesantren kampung tilawah. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja santri penghafal Alquran pondok pesantren kampung tilawah memiliki kesejahteraan psikologis yang bervariasi. Hal ini dilatarbelakangi oleh faktor usia, ekonomi, dan dukungan sosial yang berbeda.

Persamaan jurnal penelitian dengan tesis penulis adalah sama-sama membahas kesejahteraan psikologis. Perbedaannya metode menghafal yang digunakan dalam penelitian tersebut didasarkan pada hitungan hari dalam Islam, sedangkan yang akan penulis teliti yaitu menghafal dengan metode STIFIn. Lokasi penelitian pada jurnal tersebut yaitu di pondok pesantren kampung tilawah, dan penulis akan melakukan penelitian di LPQ.

E. Kajian Teori

1. Pengertian, Tingkat Akurasi, Mesin kecerdasan dan Metode STIFIn.

a. Pengertian Metode STIFIn

Menurut Wahab, penerapan ialah beberapa aktivitas yang dilakukan oleh seorang atau kelompok agar tercapai tujuan yang diinginkan.²¹ Terdapat beberapa unsur dalam penerapan yaitu: program yang dilaksanakan, adanya target, dan realisasi. Dalam menerapkan suatu metode menghafal, tentu bertujuan agar kelompok target dapat menerima manfaat dan mencapai tujuan menghafal.

²¹ Dunia pendidikan (Situs pendidikan dan pembelajaran terbaik), "Pengertian Penerapan," diakses 20 Juni 2021, <https://duniapendidikan.co.id/pengertian-penerapan/>.

Metode dalam pembelajaran dimaknai sebagai teknik yang dilakukan pendidik untuk menyampaikan bahan ajar kepada peserta didik. Metode pembelajaran juga didefinisikan sebagai cara-cara belajar yang dilakukan secara sistematis oleh pendidik dan peserta didik agar saling berinteraksi sehingga tercapai tujuan pengajaran.²² Kesimpulan dari berbagai arti metode di atas bahwa metode merupakan kerja bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Menghafal Alquran merupakan kegiatan mengulang-mengulang ayat Alquran agar masuk ke dalam ingatan. Menurut Rauf dalam Cucu, menghafal ialah proses pengulangan sesuatu baik dengan membaca atau mendengar. Dalam menghafal Alquran terdapat tiga proses yang bisa dilakukan yaitu membaca, mengulang bacaan, dan menyimpan bacaan Alquran yang sudah dihafal di dalam ingatan. Oleh sebab itu menghafal Alquran mempunyai tingkatan yang paling tinggi dalam proses penyimpanan informasi.²³

STIFIn merupakan teori kecerdasan otak yang hanya fokus kepada satu mesin kecerdasan saja, sedangkan metode STIFIn adalah metode yang digunakan untuk menghafal Alquran sesuai mesin kecerdasannya. Teori yang menjadi dasar pijakan konsep STIFIn, antara lain: 1) Teori

²² Ismail Sukardi, *Model-model Pembelajaran Modern* (Yogyakarta: Tunas Gemilang Press, 2013), hlm. 29.

²³ Cucu Susianti, "Efektivitas Metode Talaqqi dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Alquran Anak Usia Dini," *Tunas Siliwangi*, Vol. 2, No. 1 (2016): hlm. 9.

fungsi dasar dari Carl Gustav Jung yang merupakan perintis psikologi analitik, mengatakan bahwa terdapat empat fungsi dasar manusia yaitu fungsi penginderaan (*sensing*), fungsi berpikir (*thinking*), fungsi merasa (*feeling*), dan fungsi intuisi (*intuition*).²⁴ Dari empat fungsi dasar itu, hanya salah satu di antaranya yang dominan, dengan demikian apabila seseorang menggunakan seluruh potensi kecerdasannya yang tidak dominan, kecil kemungkinan untuk dapat berhasil atau meraih kesuksesan. 2) Teori Belahan Otak Ned Hermann seorang neurosaintis yang membagi otak menjadi empat kuadran yakni limbik kiri dan kanan, serta *cerebral* kiri dan kanan. 3) Teori Strata Otak Triune (tiga kepala menyatu) dari Paul MacLean seorang neurosaintis berkebangsaan Amerika, membagi otak manusia berdasarkan hasil evolusinya: otak insani, mamalia, dan reptilia.²⁵

Cara kerja metode STIFIn adalah dengan mengecek DNA atau *men-scan* kesepuluh jari agar dapat dipetakan sesuai dengan cara kerja sistem operasi otak yang dimiliki oleh individu itu sendiri.²⁶ Tes sidik jari yang dilakukan dengan mesin khusus ini akan memberi informasi mengenai formasi struktur syaraf individu, kemudian dianalisa dan dihubungkan dengan belahan otak tertentu yang dominan berperan sebagai sistem operasi sekaligus menjadi mesin kecerdasan (MK).

²⁴ Farid Poniman, *Konsep PALUGADA STIFIn*, hlm. 3-6.

²⁵ *Ibid.*, hlm. 6.

²⁶ *Ibid.*, hlm. 8.

Mesin kecerdasan yang dimaksud ialah alat penggerak yang mendominasi sifat pikiran yang mencakup sejumlah kemampuan, seperti kemampuan menalar, berfikir abstrak, merencanakan, memecahkan masalah, memahami gagasan, menggunakan bahasa dan belajar. Terdapat beberapa perbedaan antara tes STIFIn dengan tes IQ. Tes IQ merupakan tes yang mengukur kapasitas untuk mengetahui seseorang itu berada pada peringkat bawah, menengah, atas sedangkan untuk mengetahui jenis kecerdasannya maka seseorang harus melakukan tes STIFIn.²⁷

b. Tingkat Akurasi Tes STIFIn

Lembaga independen melakukan riset kepada 352 orang, responden melakukan dua kali tes dalam waktu dua bulan. Pada tes yang kedua kalinya, hanya tiga orang yang hasilnya berubah. Oleh karena itu akurasi tes STIFIn di atas 95%, sedangkan berdasarkan data STIFIn sendiri, dari 60 ribu orang lebih yang sudah melakukan tes STIFIn, sebagian besar mengaku bahwa apa yang ditampilkan dari hasil tes tersebut menjelaskan dengan sempurna apa yang mereka rasakan selama ini. Meskipun alat tes STIFIn mempunyai ruang untuk diperbaiki, tetapi tingkat akurasinya saat ini tergolong mapan di atas 95%, dalam riset ilmu sosial angka ini adalah angka fantastis.²⁸

²⁷ *Ibid.*, hlm. 4.

²⁸ *Ibid.*, hlm. 11.

c. Mengenal Lima Mesin Kecerdasan STIFIn

Konsep STIFIn memetakan lima belahan otak manusia, dan satu yang menjadi dominan menjadi pengendali, pembentuk bakat alaminya. Lima mesin kecerdasan STIFIn yaitu *sensing* (kecerdasan inderawi), *thinking* (kecerdasan berfikir), *intuiting* (kecerdasan indera keenam), *feeling* (kecerdasan perasaan), *insting* (kecerdasan indera ke tujuh). Dalam teori strata genetik, menyebutkan tingkatan pengaruh masing-masing unsur genetik kepada kecerdasan dan kepribadian. Pertama dan terkuat diduduki mesin kecerdasan, tingkat kedua *drive* kecerdasan, ketiga kapasitas *hardware*, dan tingkatan terakhir adalah golongan darah. Berikut penjelasan bagian-bagian mesin kecerdasan:

1) *Sensing* (disingkat S)

Kecerdasan S mengandalkan panca inderanya sehingga cenderung konkrit, praktis, dan jangka pendek, sesuai dengan jangkauan inderanya. Berikut penjelasan secara rinci:

a) Sistem Operasi Otak

Sistem operasi sensing ada di belahan otak bagian bawah di sebelah kiri atau disebut sebagai limbik kiri. Limbik kiri itu yang menjadi kemudi kecerdasan dari tipe ini berada di lapisan abu-abu yang letaknya di bagian luar atau permukaan otak. Limbik kiri abu-abu itulah yang menjadi sistem operasi tipe *sensing*.

b) Sifat Khas

Menurut perspektif dunia psikologi (aliran perilaku), tipe S mempunyai sepuluh kepribadian yang keberadaannya dapat diukur secara psikometrik. Menurut konsep STIFIn, sepuluh sifat tersebut tidak akan berubah dan akan selalu eksis seiring dengan penambahan umurnya. Sepuluh sifat tersebut adalah: *Adventurous, playful, demonstrative, generous, repetitious, tune in onder, show offs, inoffensive, endurance, experience.*

Sebagai pribadi yang utuh, tipe S memiliki sisi-sisi diamental sebagai berikut: tahan banting seperti laki-laki tetapi manja seperti perempuan, *exposure* petualangannya luas namun internalisasi kedewasaan lambat, seperti pemberani padahal sebenarnya kerdil, menjadi pendamping yang mudah disenangkan namun tidak mudah dibuat jatuh cinta. Tipe S memiliki pembawaan yang terkesan lembut padahal suaranya sering melengking, susah memulai kerja tetapi jika sudah mulai kerja determinasinya kuat, dermawan tapi boros sebagai penikmat, mengharapkan kepastian tetapi cepat merasa tersudut lalu kabur. Oleh karena itu, tipe ini perlu waspada dengan kelemahannya dan berusaha mengeksploitasi kelebihanannya. Biasanya jika kelebihanannya bergerak membaik, maka secara otomatis kelemahan dari tipe ini akan tertutup dengan sendirinya.

c) Kelebihan

Kepribadian dari tipe S ini memiliki kekhasan karena memiliki kemampuan fleksibilitas dan kekuatan otot yang melebihi delapan jenis kepribadian yang lain. Kelebihan ini dapat disepadankan dengan kecerdasan fisik atau disebut PQ (*Physical Quotient*). Selain itu tipe ini juga cenderung dermawan, namun di sisi lain dalam membelanjakan untuk dirinya cenderung lebih boros.

d) Cara Belajar

Cara tipe S dalam mempelajari sesuatu dilakukan dengan menghafal bacaan. Agar bacaan mudah dikuasai, tipe ini harus ikut menggerakkan tangannya untuk menandai bacaan-bacaan yang dianggap penting. Tipe ini memiliki kemampuan merekam secara visual yang mengagumkan. Supaya menguasai pelajaran, tipe S harus mengerjakan latihan soal terus menerus atau mencari jalan keluar berbagai masalah. Proses belajar paling efektif bagi tipe ini adalah mencoba langsung dan mengalami sendiri.²⁹

2) *Thinking* (disingkat T)

Tipe T mengandalkan pikiran logisnya yang membuatnya objektif, adil dan efektif.

²⁹ Farid Poniman, *9 Personaliti Genetik*, Cetakan 19 (Bekasi: Yayasan STIFIn, 2016), hlm. 1-20.

a) Sistem Operasi Otak

Sistem operasi pada tipe T berada di belahan otak bagian atas di sebelah kiri. Otak kiri menjadi kemudi kecerdasan, berada di lapisan abu-abu yang letaknya di bagian luar atau permukaan otak.

b) Sifat Khas

Sepuluh sifat yang tetap yaitu: *thoughtful, analytical, competitive, reserved, planner, positive, argumentative, forceful, formal, justice*. Sebagai pribadi yang utuh, tipe T memiliki sisi diametral sebagai berikut: suka dengan kemenangan, seperti seorang penakluk namun kurang stamina untuk terus menerus bertanding, kebenaran empirik hanya datang dari pengalaman dirinya namun tidak suka kebenaran dari nasehat orang lain, pandai mengakumulasi keuntungan dengan *coverage* yang luas, namun kurang mahir dalam membuat prioritas jangka panjang.

c) Kelebihan

Kepribadian tipe T yaitu mampu menalar secara luas dalam bentuk pengendalian manajemen dan logika yang lebih efektif yang melebihi kepribadian lain. Kelebihan ini sepadan dengan kecerdasan logika atau LQ (*Logical Quotient*).

d) Cara Belajar

Tipe ini terbiasa menalar bacaan untuk mendapatkan logika dengan membuat struktur dan skema yang memudahkan. Hal ini disebabkan tipe T tidak menyukai hal yang rumit. Memberi kesempatan berkompetisi untuk mengalahkan yang lainnya ialah cara paling efektif untuk memotivasi tipe ini. Ia merasa senang apabila mendapat kesempatan untuk bersaing sehat dengan lawannya di berbagai peringkat. Sebaliknya merasa hampa jika tidak dapat bersaing, karena memiliki kepercayaan diri yang besar untuk mengalahkan lawan-lawannya.³⁰

3) *Intuiting* (disingkat I)

Tipe I mengandalkan indera keenamnya dalam mengambil keputusan yang jauh terprediksi ke depan, menjadikannya orang yang sangat optimistis dan terkonsep.

a) Sistem Operasi Otak

Jenis kepribadian yang berbasiskan kecerdasan indera keenam (intuisi). Sistem operasi berada di belahan otak bagian atas di sebelah kanan. Pada otak kanan yang menjadi kemudi kecerdasan dari tipe ini berada di lapisan putih letaknya di bagian dalam. Otak kanan putih itulah yang menjadi sistem operasi tipe I.

³⁰ *Ibid.*, hlm. 22-44.

b) Sifat Khas

Sepuluh sifat khas yaitu: *learner, assertive, perfectionist, scholar, hard to please, proud, optimistic, deep, insistent, capable selling*. Sebagai pribadi yang utuh, tipe I memiliki sisi-sisi diametral: berpikir positif namun seringkali mengkhayal ala seolah-olah semua bisa terjadi, menyenangkan sebagai teman tetapi tidak suka bicara pribadi, percaya diri sangat tinggi namun memacu 'mesin'-nya terlalu cepat seolah tanpa rem.

Tipe ini juga terlihat atraktif dan estetik namun terkadang melewati zamannya, mahir membuat konsep dan menguasai pekerjaan tetapi masa bodoh dengan lingkungannya, terbuka dengan perbedaan pendapat namun tetap keras kepala dengan keyakinannya. Oleh sebab itu, tipe ini perlu waspada dengan kelemahannya dan berusaha mengeksploitasi kelebihanannya.

c) Kelebihan

Kepribadian tipe I memiliki kemampuan kreatifitas dan intuisi.

Kelebihan ini sepadan dengan *creativity quotient*. Tipe I memiliki cara kerja yakni memprioritaskan kualitas. Kualitas yang dimaksud tersebut diciptakan dari pangkal, sehingga membuat tipe I sangat getol mencari penemuan-penemuan atau penciptaan baru.

d) Cara Belajar

Dalam proses belajar, tipe I selalu berfokus untuk memahami konsep. Upaya memahami konsep dibantu dengan ilustrasi, grafis, dan film, yang memudahkan untuk memahami konsep dari setiap pelajaran. Selain itu proses belajar dari tipe ini juga dapat ditransfer dari bahasa tubuh si pengajar. Pemberian motivasi bagi tipe I cukup dengan ditantang melihat masa depan yang lebih baik. Tipe ini memiliki optimisme yang kuat untuk memperjuangkan keinginannya. Dengan memvisualkan tentang masa depannya, maka lebih mudah untuk membangun sendiri rute keberhasilannya. Demikian pula dalam kegiatan belajar, tipe ini akan lahap membaca buku jika sudah melihat manfaat bagi dirinya.³¹

4) *Feeling* (disingkat F)

Kecerdasan emosi atau perasaan adalah kecerdasan F yang membuat individu bertenggang rasa, bijak dan memimpin.

a) Sistem Operasi Otak

Sistem operasi F berada di belahan otak bagian bawah di sebelah kanan atau disebut limbik kanan. Pada limbik kanan tersebut yang menjadi kemudi kecerdasan dari tipe ini berada di lapisan

³¹ *Ibid.*, hlm. 47-68.

abu-abu yang letaknya di bagian luar atau permukaan otak.

Limbik kanan abu-abu itu yang menjadi sistem operasi tipe F.

b) Sifat Khas

Sepuluh sifat khas dari tipe F yaitu: *emphathy, tolerant, communicative, listener, symphathetic, persuasive, affectionate, enable, considerate, guiding*. Sebagai pribadi yang utuh, tipe F memiliki sisi-sisi diametral sebagai berikut: pendengar seperti *sponge*, peduli kepada orang lain meski abai terhadap satu persatu persoalan orang lain, selalu ada misi baru namun terlalu mudah menyerah. Apabila sedang bersih hati, tipe F mudah mendapat ilmu tinggi; akan tetapi tipe ini justru jarang membersihkan hatinya, memiliki kepasrahan yang tinggi namun sebenarnya sikap itu datang dari malas berpikir dan menggampangkan banyak hal. Oleh karena itu, tipe ini perlu waspada dengan kelemahannya dan berusaha mengeksploitasi kelebihan.

c) Kelebihan

Kelebihan tipe F sepadan dengan kecerdasan sosial atau Soc-Q (*Social Quotient*). Tipe ini mempunyai kekuatan mental yang lebih baik, mampu mendengar bahasa hati orang lain lebih lama, bahkan mampu menjaga perasaan dan berempati lebih baik dari orang lain, umumnya memiliki kadar cinta yang lebih banyak, baik untuk mencintai ataupun dicintai.

d) Cara Belajar

Cara belajar yang sesuai bagi tipe F adalah mendiskusikan mata pelajaran dengan guru/teman sambil memperbanyak item yang diulang secara verbal. Tipe F harus belajar menggunakan telinga, tipe ini harus menjadi pendengar yang baik. Bagi tipe F proses komunikasi yang interaktif dan diskusi menjadi pilihan terbaik untuk belajar.³²

5) *Insting* (disingkat In)

Kecerdasan In merujuk pada indera ketujuh atau naluri saat mengambil keputusan, menjadikannya spontan, pragmatis, dan rela berkorban.

a) Sistem Operasi Otak

Sistem operasi tipe In berada di belahan otak tengah. Otak tengah menyangga keempat belahan otak sama baiknya. Jika otak tengah kuat, maka tingkat tertentu dapat membantu memperkuat keempat belahan otak lainnya. Terutama karena otak tengah menjadi hubungan bagi keempat belahan otak lainnya sehingga proses koordinasi, harmonisasi, dan keseimbangan otak dapat berjalan baik.

³² *Ibid.*, hlm. 70-92.

b) Sifat Khas

Sepuluh sifat kepribadian adalah: *intermediary, compromising, occupied, peaceful, balanced, simple, resourceful, flowing, forgiving, smooth*. Tipe ini memiliki sisi-sisi diametral antara lain: spiritualis yang hebat namun individu yang galak dan temperamental, nalurinya tajam dan pandai meramal namun peragu dan tidak punya prinsip, isi kepala lengkap sebagai generalis namun tidak tuntas, selalu ingin bahagia dan tenang tapi kurang asertif.

Tipe ini sangat responsif, cepat, dan komprehensif, tetapi dalam kontekstualitas sebatas *ad hock* dan kurang jangka panjang, jujur dan polos namun seringkali naif. Oleh karena itu, tipe ini perlu waspada dengan kelemahannya dan berusaha mengeksploitasi kelebihanannya.

c) Kelebihan

Kepribadian dari tipe In memiliki kekhasan yaitu dalam hal kemampuan berkorban bagi kepentingan yang lebih besar melebihi kepribadian lain. Kelebihan ini sepadan dengan kecerdasan berkorban atau disebut AQ (*Altruist Quotient*). Jika tipe ini bisa bekerja secara tenang dan damai, maka salah satu kemampuannya yang lain akan muncul, yaitu dapat melihat hikmah yang tersembunyi di balik setiap kejadian, atau

memperoleh informasi penting dari indera ketujuh (naluri) tipe ini.

d) Cara Belajar

Cara belajar menggunakan pola deduktif: mengetahui kesimpulan baru kemudian diteruskan pada rincian. Oleh sebab itu, tipe ini selalu merangkai dulu mencari kesimpulan, baru kemudian diuraikan detailnya. Sambil belajar, tipe In dapat dibantu dengan suasana yang damai dan tenteram dengan dukungan musik latar yang lembut.

Cara membangkitkan motivasi adalah dengan menghilangkan segala macam tekanan yang menimpanya. Selesaikan satu persatu hingga akhirnya merasa lega dan tidak punya trauma masa lalu. Kemudian, baru membimbing tipe ini dengan pendekatan *scaffolding*: dibimbing dari dekat supaya bisa naik tangga satu persatu.³³

d. Metode Tahfidz STIFIn

1) Metode menghafal Alquran tipe *sensing*

Sensing memiliki kekuatan pada panca inderanya, pedoman menghafalnya dengan kosa kata, frekuensi pengulangan, warna dan tanda. Fungsi penglihatannya lebih baik apalagi dalam hal melihat atau menangkap gambar, meneliti sesuatu dengan detail sehingga

³³ *Ibid.*, hlm. 94-102.

kekuatan memori dan otot menjadi dasar utama yang membantu tipe ini dalam menghafal Alquran.³⁴ Proses menghafalnya sebagai berikut:

- a) Santri menyediakan alat tulis berupa pena atau pensil untuk menandai awal ayat, menandai ayat yang sama dan menandai kata yang sulit diingat, sering tertukar atau sering terlupa.
- b) Langkah berikutnya, menandai awal ayat pada setiap ayat di dalam satu halaman yang hendak dihafalkan. Tandai awal ayat dengan pensil atau bolpoin.
- c) Membaca 1 halaman yang akan dihafal sebanyak 1 kali dilanjutkan membaca terjemahannya.
- d) Menandai bagian ayat yang sama dengan pensil atau bolpoin.
- e) Membagi satu halaman menjadi dua bagian. Pembagian dilakukan berdasarkan pada jumlah baris, akan tetapi juga disesuaikan dengan akhir ayat.
- f) Santri mulai membaca bagian pertama sambil melihat mushaf sebanyak 20x dan berusaha mengingat awal ayat.
- g) Membaca ulang tanpa melihat mushaf sebanyak 10x. Jika belum ingat seluruhnya boleh sesekali melihat mushaf.

³⁴ Akmal Mundiri & Irma Zahra, "Implementasi Metode STIFIn dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Alquran di Rumah Alquran STIFIn Paiton Probolinggo," *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 5, No. 2 (2017), hlm. 202–223.

- h) Menggabungkan kedua bagian hafalan dan membacakan sebanyak 5x tanpa melihat mushaf.
 - i) Langkah terakhir adalah dengan melakukan setoran hafalan.³⁵
- 2) Metode menghafal Alquran tipe *thinking*

Cara belajar *thinking* dengan menggunakan kemampuan otak kirinya untuk menganalisa. Teknik menghafal melalui angka, dengan memperhatikan nomor ayat atau surat, mengingat letak posisi fi'il, isim, dan huruf. Proses menghafalnya sebagai berikut:

- a) Menyediakan pensil atau bolpoin untuk menandai awal dan akhir ayat dan membagi satu halaman menjadi 3 bagian.
- b) Menentukan target waktu untuk menghafal, misalnya membagi waktu 1 jam atau 60 menit menjadi 6 waktu (1 waktu = 10 menit).
- c) 10 menit pertama dibagi menjadi dua, 5 menit untuk membaca 1 halaman, 5 menit untuk membaca terjemahan ayat.
- d) 10 menit kedua membaca dengan menghubungkan lafal ayat dengan terjemahannya.
- e) 10 menit ketiga, mulai menghafalkan lima baris pertama.
- f) 10 menit keempat, menghafalkan lima baris kedua.
- g) 10 menit kelima, untuk menghafal lima baris terakhir.

³⁵ *Ibid.*, hlm. 214-216.

- h) 10 menit terakhir digunakan untuk menggabungkan hafalan dari lima baris pertama hingga akhir.³⁶

3) Metode menghafal Alquran bagi tipe *intuiting*

Pondasi dasarnya dengan daya ingat semantik yakni mengingat peristiwa dan kisah. Teknik menghafalnya dengan memahami terjemah, membaca asbabun nuzul, memahami alur cerita. Proses menghafalnya sebagai berikut:

- a) Santri dengan tipe *intuiting* memulai menghafal dengan membaca terjemahannya dan memahami alur cerita yang ada pada ayat atau halaman tersebut.
- b) Membaca ayat dan mengulangnya sampai hafal. Tipe *intuiting* tidak berpatokan pada waktu akan tetapi pada pengulangan ayat hingga hafal dan lancar.
- c) Menandai dengan pensil atau bolpoin pada ayat yang dianggap mirip dan sulit dihafal.³⁷

4) Metode menghafal Alquran tipe *feeling*

Pondasi dasarnya dengan mengoptimalkan kekuatan pendengarannya. Teknik menghafalnya dengan mendengar dan mengikuti bacaannya. Proses menghafalnya sebagai berikut:

- a) Pertama-tama santri mendengarkan *murottal* ayat perayat dengan menggunakan *headset* sebanyak 10 kali tanpa melihat

³⁶ *Ibid.*, hlm. 215-216.

³⁷ *Ibid.*, hlm. 216-217.

mushaf. Jika tidak memiliki mp3 maka membaca sendiri dengan suara yang cukup keras sampai terekam di memori otaknya.

- b) Santri membaca 10 kali merekam secara visual. selanjutnya membaca ayat 10 kali dengan menghayati makna. Memperhatikan dengan cermat huruf, harakat, tajwid, tempat *waqof* dan tempat *ibtida'*. Bacaan yang benar saat tersimpan dalam otak dapat meminimalisir kesalahan pelafalan saat mengulang kembali hafalan.
- c) Terus menerus mendengarkan, mengikuti bacaan dan mengulang sampai hafal.
- d) Setelah selesai menghafal satu ayat dengan lancar, lanjut ke ayat berikutnya.
- e) Jika menemukan lafal-lafal yang sulit, beri tanda tertentu jika dianggap perlu.
- f) Untuk merangkai halaman, santri memperhatikan sambungan akhir halaman dengan awal halaman berikutnya, sehingga hafalan tersebut sambung-menyambung.
- g) *Tasmi'* (hafalan disimak oleh orang lain).³⁸

5) Metode menghafal Alquran tipe *insting*

Pondasi dasarnya kepada irama dan nada. Teknik menghafalnya: mengoptimalkan keserbabisaan dengan memahami

³⁸ *Ibid.*, hlm. 217-220.

makna tiap ayat. Menggerakkan jari untuk menghitung ayat, membaca dengan irama. Proses menghafalnya sebagai berikut:

- a) Santri mencari tempat yang dianggap tenang, dan kondusif untuk menghafal.
- b) *Insting* menggunakan semua pintu keserbabisaan antara lain menggunakan pendengaran, penglihatan, dan gerakan tubuh.
- c) Menghafal ayat perayat di halaman tersebut.
- d) Berikutnya santri tipe *insting* menggunakan formula 20. 20 kali membaca dengan *khusyuk* satu halaman penuh. 20 kali membaca perayat dengan merekam. Menggabungkan ayat perayat dalam satu halaman.³⁹

2. Pengertian, Dimensi, dan Faktor yang memengaruhi Kesejahteraan Psikologis

a. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis adalah keadaan seseorang dimana kebutuhannya terpenuhi sehingga tergolong sehat secara psikologis.⁴⁰

³⁹ *Ibid.*, hlm. 220-221.

⁴⁰ Aryani, "Peran Psychological Well-Being Dan Social Support Yang Berasal Dari Rekan Kerja Terhadap Self-Determination Guru Dalam Upaya Memperoleh Serifikasi" (2014).

Menurut Ryff dalam Fransisca, kesejahteraan psikologis bukan hanya menggambarkan keadaan individu yang bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu, yakni keadaan seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environment mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).⁴¹ Kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang.⁴²

b. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Konsep kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi yaitu sebagai berikut:⁴³

1) Penerimaan Diri

Salah satu wujud kesejahteraan psikologis seseorang adalah mampu menerima kondisi dalam dirinya dengan sikap positif, walaupun keadaan yang dialami kurang menguntungkannya.⁴⁴

⁴¹ Ninawati Fransisca, Iriani, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola Attachment," *Psikologi*, Vol. 3, No. 1 (2005): hlm. 49.

⁴² *Ibid.*, hlm. 49.

⁴³ Shane J. Lopez C. R. Snyder, *Handbook of Positive Psychology* (New York: Oxford University Press, 2002), hlm. 543.

⁴⁴ Taufik Kasturi, *Meningkatkan kesejahteraan psikologis*, hlm. 4.

Kondisi mental yang sehat diinterpretasikan sebagai penerimaan diri, sama seperti aktualisasi diri dan kedewasaan diri.

Seseorang dengan penerimaan diri yang tinggi akan berpandangan positif terhadap keadaan di masa lalu, saat ini, terhadap diri sendiri, dan menerima keadaan dalam diri baik yang negatif maupun positif.⁴⁵ Seseorang yang merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa terhadap apa yang sudah terjadi, mengalami hambatan dalam pertumbuhan diri dan merasa berbeda dari apa yang ada pada dirinya dapat dikategorikan sebagai individu yang belum memiliki penerimaan diri.⁴⁶

2) Pertumbuhan Pribadi

Individu dengan kemampuan meningkatkan potensi dirinya sehingga menjadi manusia yang utuh merupakan definisi dari pertumbuhan pribadi itu sendiri.⁴⁷ Pertumbuhan pribadi antara lain; menyadari potensi dalam diri, memiliki keinginan untuk mengasah kemampuan, cakap dalam melihat kemajuan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu, melakukan perubahan dalam mengembangkan pengetahuan diri dan terbuka dalam menerima

⁴⁵ C. D dan Burton S Ryff, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," *Psychother Psychosom* 65 (1996): hlm. 15.

⁴⁶ Adhyatman Prabowo, "Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 4, No. 2 (2016): hlm. 249.

⁴⁷ *Ibid.*, hlm. 249.

hal baru. Individu yang demikian, biasanya memiliki banyak teman, juga mampu menerima kritik dan saran.

Sedangkan karakter yang tidak mewakili adanya pertumbuhan pribadi antara lain; adanya perasaan bosan hingga berhenti untuk memperbaiki diri, tidak adanya ketertarikan dengan hidup dan merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan yang baru.⁴⁸

3) Tujuan Hidup

Ryff dan Singer, menyatakan bahwa individu yang yakin akan tujuan dan makna hidupnya menandakan ia memiliki mental yang sehat.⁴⁹ Karakteristik individu yang memiliki tujuan hidup, ia merasa hidupnya terarah, hidupnya bermakna baik saat ini maupun kehidupan yang telah lalu, dan berpegang teguh pada prinsip hidup. Sedangkan individu yang tidak mempunyai tujuan hidup, ia merasa bahwa hidupnya kurang bermakna, tidak terarah, tidak mampu melihat tujuan dari kehidupan di masa lalu, dan tidak memiliki harapan.⁵⁰

4) Otonomi

Individu yang memiliki sikap otonomi dapat bertindak mandiri dan mampu mengambil keputusan sendiri. Ia tidak

⁴⁸ *Ibid.*, hlm. 251.

⁴⁹ Ryff, *Psychological Well-Being*, hlm. 5.

⁵⁰ Prabowo, *Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah*, hlm. 251.

membutuhkan persetujuan orang lain dalam mengambil keputusan, mampu menghadapi tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak. Ia juga mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal.

Sikap otonomi yang tinggi menjadikan individu bersikap tegas dan tidak memikirkan harapan-harapan juga penilaian orang lain terhadap dirinya.⁵¹ Sedangkan individu yang belum memiliki otonomi tinggi adalah seseorang yang tergantung pada harapan dan penilaian orang lain. Dalam membuat keputusan penting, ia menggantungkan dirinya pada pendapat orang lain, serta menyesuaikan diri dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak.⁵²

5) Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan ialah kemampuan yang dimiliki individu dalam memilih atau menciptakan lingkungan yang cocok untuk kondisi psikologisnya. Individu yang dewasa dan memiliki sikap penguasaan lingkungan yang baik mampu memanfaatkan kesempatan yang ada di sekitarnya. Individu tersebut memiliki kemampuan untuk mengontrol dan memanipulasi lingkungannya melalui cara yang kreatif baik secara fisik maupun psikologis.⁵³

⁵¹ Ryff, *Psychological Well-Being*, hlm. 15.

⁵² Prabowo, *Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah*, hlm. 250.

⁵³ Ryff, *Psychological Well-Being*, hlm. 15.

Karakteristik individu yang menunjukkan penguasaan lingkungan antara lain mampu untuk menguasai dan berkompeten mengatur lingkungannya, mampu memanfaatkan secara efektif kesempatan yang ada, memilih dan menciptakan hubungan-hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya, serta mampu mengendalikan aturan yang berasal dari aktivitas eksternal. Sedangkan individu yang belum memiliki penguasaan pada lingkungan ditunjukkan dengan karakteristik merasa kesulitan dalam mengatur hidupnya sehari-hari, merasa tidak mampu untuk merubah atau meningkatkan hal-hal di sekitarnya, kurangnya perhatian akan kesempatan yang ada di sekitarnya, dan kurangnya pengendalian akan dunia di sekitarnya.⁵⁴

6) Hubungan Positif dengan Orang Lain

Menurut Ryff dan Singer menjelaskan, kemampuan untuk mencintai dan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain merupakan salah satu ciri individu yang memiliki mental yang sehat.⁵⁵ Hubungan yang hangat dengan orang lain menunjukkan pribadi yang dewasa. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, berhubungan berdasarkan kepercayaan, empati dengan

⁵⁴ Prabowo, Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah, hlm. 250.

⁵⁵ Ryff, *Psychological Well-Being*, hlm. 15.

kesejahteraan orang lain, memiliki kedekatan dan kasih sayang dan mengerti sikap timbal balik dalam suatu hubungan.

Individu yang tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain ditunjukkan dengan ciri: mempunyai sedikit hubungan yang akrab dan saling percaya dengan orang lain, merasa dirinya adalah individu yang sulit akrab, terbuka, dan tidak memedulikan orang lain, tidak berkeinginan untuk membuat suatu kesepakatan atau kompromi untuk menjaga keterkaitan dengan orang lain.⁵⁶

c. Faktor-faktor yang memengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, di antaranya sebagai berikut:

1) Usia

Tinjauan struktur kesejahteraan psikologis yang dilakukan oleh Carol D Ryff dan Corey Lee yang berfokus pada usia dan jenis kelamin, membandingkan orang dewasa usia 18-29 tahun, setengah baya usia 30-64 tahun dan tua usia 65 tahun ke atas. Didapati bahwa seiring bertambahnya usia, maka tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi mengalami penurunan. Semakin bertambahnya usia, otonomi dan penguasaan lingkungan menunjukkan peningkatan. Akan tetapi tidak ada perbedaan usia

⁵⁶ Prabowo, *Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah*. hlm. 249.

yang diperoleh untuk penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain.⁵⁷

2) Kepribadian

Sifat-sifat positif akan mengarahkan seseorang untuk berperilaku positif dan memiliki kepribadian yang baik, dengan begitu seseorang akan lebih tenang dan bahagia. Sebaliknya seseorang yang memiliki sifat-sifat negatif seperti mudah terpengaruh, mudah marah, berprasangka buruk, cenderung mengalami keresahan dalam hidupnya sehingga sulit merasa tenang dan bahagia.

3) Religiusitas

Beberapa penelitian menunjukkan hasil bahwa ada hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan religiusitas. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Annisa Fitriani, religiusitas yang dimaksud ialah internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang berkaitan dengan kepercayaan ajaran agama baik di dalam hati maupun *amaliyah* sehari-hari. Penghayatan agama yang baik dapat menjauhkan seseorang dari kekecewaan, rasa tidak adil dan stres. Religiusitas memiliki peran penting untuk mengurangi gejala afektif yang negatif. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik

⁵⁷ Carol D Ryff & Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 69, No. 4 (1995): hlm. 719-727.

ritual keagamaan yang dijalankan maka semakin meningkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan.⁵⁸

4) Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat berupa motivasi, bantuan, dan berbagai macam dorongan yang mampu membuat seseorang merasa diperhatikan, dibutuhkan, dan tidak sendirian. Dukungan sosial berasal dari keluarga, kerabat dekat maupun jauh, sahabat, teman, dan orang-orang yang dekat secara emosional. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya, begitu juga sebaliknya.⁵⁹

Menurut Mirowsky dalam Kasturi, faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang yaitu kemampuan finansial, keluarga, lingkungan pekerjaan, dan tingkat pendidikan.⁶⁰ Dari beberapa pendapat di atas, diketahui banyak faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan uraian singkat tentang jenis dan pendekatan penelitian yang digunakan, sumber data, metode penentuan subyek, metode

⁵⁸ Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas dalam meningkatkan Psychological Well Being," *Jurnal Studi Lintas Agama* 11, Vol. 11, No. 1 (2016): hlm. 1–24.

⁵⁹ Hardjo & Novita, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being Remaja Korban Sexual Abuse," *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 7, Vol 7, No. 1 (2015): hlm. 12–19.

⁶⁰ Taufik Kasturi, *Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis*, hlm. 1–7.

pengumpulan data dan analisis data. Berikut rincian metode dalam penelitian ini:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Alasan penulis menggunakan jenis kualitatif adalah data yang dikumpulkan berupa ungkapan atau informasi dalam bentuk deskripsi. Sebagaimana menurut Bogdan dan Taylor dalam Basrowi mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.⁶¹

Jenis metode kualitatif yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus kerap kali digunakan dalam menyelidiki fenomena konteks kehidupan, utamanya ketika batasan antara fenomena dan konteks tidak dapat dipisahkan dengan jelas.⁶² Dalam penelitian ini, studi kasus dilakukan dengan mempelajari kasus kesejahteraan psikologis remaja di lapangan.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan antropologi. Secara sederhana antropologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang manusia dan budayanya.⁶³ Penelitian ini mempelajari pengalaman yang terjadi pada santri khususnya pada enam dimensi

⁶¹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 4.

⁶² Unika Prihatsanti, "Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi," *Buletin Psikologi*, Vol. 26, No. 2 (2018): hlm. 126–136.

⁶³ Pebri Yanasari, "Pendekatan Antropologi dalam Penelitian Agama bagi Sosial Worker," *EMPOWER : Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, Vol. 4, No. 2 (2019): hlm. 229.

kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, otonomi, penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain.

3. Subyek Penelitian

Pemilihan subyek penelitian menggunakan teknik *nonprobability sampling* yakni teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Penentuan sumber data untuk diwawancarai dilakukan secara *purposive*.⁶⁴ Penentuan berlandaskan tujuan atau pertimbangan tertentu terlebih dahulu, antara lain: mereka yang sedang berkecimpung dengan kegiatan yang tengah diteliti, memiliki waktu memadai untuk dimintai informasi, tidak cenderung menyampaikan informasi hasil “kemasannya” sendiri dan tergolong cukup asing dengan peneliti sehingga lebih tertarik untuk dijadikan narasumber.⁶⁵

Adapun penentuan informan dalam penelitian ini didasarkan pada kriteria: a) Santri tahfidz LPQ yang berusia sekitar 13-19 tahun. b) Sudah melakukan tes STIFIn. c) Santri yang mempunyai waktu memadai untuk diminta informasi. d) Bersekolah formal. e) Mereka yang pada mulanya tergolong “cukup asing” dengan peneliti sehingga lebih menarik untuk dijadikan narasumber.

⁶⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 218-219.

⁶⁵ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenada Media, 2014).

Subyek penelitian ialah sumber utama data penelitian yang mempunyai informasi atau data mengenai variabel yang diteliti.⁶⁶ Subyek penelitian yang dapat memberi informasi disebut sebagai informan. Dalam penelitian kualitatif tidak mengenal jumlah sampel minimum. Apabila dalam suatu penelitian cukup hanya menggunakan 1 informan, maka diperbolehkan dengan syarat memenuhi kecukupan dan kesesuaian. Terdapat tiga jenis informan dalam penelitian kualitatif, yaitu informan kunci, informan utama, dan informan pendukung.⁶⁷

Informan kunci dalam penelitian ini yaitu ustadzah Faiqotul Hasanah selaku koordinator LPQ. Informan utama yakni santri yang menggunakan metode STIFIn yang mewakili MK masing-masing, Nazela Safira Oktavia (*sensing*), Gina Rizky Romdaniah (*thinking*), Nanda Dila Zahrotul Khumainah (*intuiting*), Cindy Nahillatul Febriana (*feeling*), dan Kuni Roisatul Adillah Abwa (*insting*). Informan pendukung antara lain ustadzah Anis Fitria selaku promotor STIFIn dan ustadzah Alfin Nurir Rohman selaku pengurus bidang tahfidz, ustadzah Ulfiatus Shofa selaku bidang kurikulum dan ustadzah Rodhiyah Ulfa selaku pengajar tahfidz di LPQ.

4. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan strategi untuk mendapatkan data-data di lapangan sesuai kebutuhan. Teknik pengumpulan data yang

⁶⁶ Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), hlm. 63.

⁶⁷Ade Heryana, "Informan dan Pemilihan Informan dalam Penelitian Kualitatif," diakses 16 Juni 2021, <https://www.researchgate.net/publication/329351816>.

dimaksud adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Melalui metode tersebut sebuah penelitian akan mendapatkan data yang valid dan dapat diuji.⁶⁸

a. Observasi

Observasi merupakan kegiatan terencana dan sistematis untuk melihat serta mencatat serangkaian perilaku atau jalannya sebuah sistem yang memiliki tujuan tertentu, mengungkap sesuatu di balik munculnya perilaku dan landasan sebuah sistem.⁶⁹ Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi non partisipan, dimana peneliti tidak ikut berperan serta dalam kegiatan yang diobservasi. Observasi digunakan untuk mengumpulkan data berupa keadaan yang ada di lingkungan LPQ yaitu pelaksanaan kegiatan hafalan santri, penerapan metode STIFIn, kondisi asrama, kamar santri, pelaksanaan kegiatan di asrama, dan lain sebagainya.

b. Wawancara

Definisi wawancara menurut Moleong, ialah dialog antara dua pihak dengan maksud tertentu, pewawancara mengajukan pertanyaan dan terwawancara memberikan jawaban atas pertanyaan.⁷⁰ Wawancara yang digunakan yakni wawancara bebas terpimpin, peneliti menulis pokok

⁶⁸ Umar Sidiq & Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: Nata Karya, 2019), hlm. 58.

⁶⁹ *Ibid.*, hlm. 67.

⁷⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm 197.

masalah yang akan diteliti untuk kemudian ditanyakan kepada informan. Fungsi pedoman wawancara yaitu sebagai pengendali agar wawancara tidak kehilangan arah.

Peneliti mewawancarai lima informan utama, yaitu lima santri yang mewakili MK masing-masing, Nazela Safira Oktavia (*sensing*), Gina Rizky Romdaniah (*thinking*), Nanda Dila Zahrotul Khumainah (*intuiting*), Cindy Nahillatul Febriana (*feeling*), dan Kuni Roisatul Adillah Abwa (*insting*), sebagai sumber informasi utama untuk mendapatkan informasi mengenai penerapan metode STIFIn dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja penghafal Alquran.

Anis Fitria selaku promotor STIFIn di PP Nurul Jadid, sebagai informan pendukung yang akan memberi informasi mengenai konsep STIFIn, dan segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan STIFIn yang telah berjalan di PPNJ khususnya wilayah al-hasyimiyah.

Alfin Nurir Rohman pengurus bidang tahfidz di LPQ, sebagai informan pendukung untuk dimintai informasi mengenai proses menghafal santri di LPQ serta faktor pendukung dan penghambat perkembangan hafalan santri.

Koordinator LPQ, Faiqotul Hasanah sebagai informan kunci, untuk memperoleh informasi tentang keefektifan penerapan metode STIFIn di LPQ, sejarah berdirinya LPQ, perkembangan santri, implikasi metode dan hal lain yang berhubungan dengan penerapan metode STIFIn.

c. Dokumentasi

Selain melakukan wawancara dan observasi, informasi dapat diperoleh melalui fakta yang tersimpan dalam bentuk dokumen sebagai pelengkap pengumpulan data.⁷¹ Metode ini digunakan guna mendapatkan data yang dibutuhkan antara lain sejarah berdirinya LPQ, letak geografis, visi dan misi, program kerja, SOP kegiatan LPQ, dan data santri.

5. Uji Keabsahan Data

Hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan dan dipercaya oleh semua pihak memerlukan uji keabsahan data. Dalam melakukan uji keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan cara, dan berbagai waktu. Oleh karena itu terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data dan triangulasi waktu.

Dalam penelitian ini, triangulasi yang digunakan ialah triangulasi sumber. Triangulasi sumber ialah membandingkan berbagai pendapat atau pandangan dari beberapa informan,⁷² misalnya: koordinator LPQ dengan pengurus bidang tahfidz di LPQ, koordinator LPQ dengan promotor STIFIn.

6. Analisis Data

Analisis data antara lain proses mencari, dan menyusun secara rinci dan sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi. Caranya dengan mengorganisasikan data ke dalam kategori,

⁷¹ Sugiyono, *Metode Penelitian*, hlm. 240.

⁷² Umar Sidiq & Miftahul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 95.

menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁷³ Setelah mempertimbangkan jenis penelitian yang digunakan maka metode analisis data adalah analisis deskriptif kualitatif. Pada penelitian ini menggunakan analisis data model Miles dan Huberman, sebagai berikut:

a. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Ketiga metode dilakukan guna memperoleh data mendalam sesuai subyek yang akan diteliti yakni penerapan metode STIFIn dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

b. Reduksi Data

Pada tahap ini peneliti memilih data mana dan data dari siapa yang harus lebih dipertajam yang kemudian data tersebut dapat dimasukkan dalam kelompok tertentu untuk membuat tema-tema dalam laporan penelitian. Peneliti akan menyingkirkan beberapa data yang dianggap tidak relevan dengan tema yang diteliti. Peneliti juga menuliskan catatan penting menggunakan *field note* saat di lapangan, meminta data mengenai hal apa yang dirasakan dan dialami santri setelah melakukan tes STIFIn, menghafal Alquran menggunakan metode STIFIn, kemudian

⁷³ Djam'an Satori & Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 202.

merekam wawancara dengan *handphone* sehingga data yang diperoleh dikumpulkan dan diseleksi sesuai dengan fokus penelitian.

c. Penyajian Data

Data yang sudah direduksi disajikan dalam bentuk uraian kalimat. Penyajian data dalam kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, hubungan antar kategori, bagan dan sejenisnya. Apabila pola yang ditemukan didukung selama penelitian, maka pola tersebut sudah menjadi pola yang baku. Pola tersebut selanjutnya ditampilkan pada laporan akhir penelitian.⁷⁴

d. Verifikasi Data

Pada tahap ini, kesimpulan awal yang dikemukakan bersifat sementara, dan akan berubah bila ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, dibuktikan bukti-bukti valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.⁷⁵

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan memuat semua hal yang berkaitan dengan alur pembahasan, adapun sistematikanya meliputi:

⁷⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, hlm. 249-252.

⁷⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hlm 252-253.

Bab pertama, merupakan bab pembuka atau pendahuluan, pada bab ini akan dipaparkan mengenai latar belakang mengapa penelitian ini perlu dilaksanakan. Kemudian pertanyaan-pertanyaan yang diajukan guna menyelesaikan rumusan masalah. Selanjutnya terdapat tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka untuk mengetahui sejauh mana penelitian terdahulu dilakukan sesuai tema yang sedang dibahas. Kajian teori digunakan sebagai pisau analisis guna membedah permasalahan yang telah dirumuskan, lalu bagian akhir yaitu metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, penulis gunakan untuk mendeskripsikan gambaran umum Lembaga Pendidikan Alquran di antaranya sejarah berdirinya, letak geografis, visi misi, struktur kepengurusan, program kerja, SOP lembaga, dan jumlah santri serta wali asuh. Hal ini bertujuan untuk mengetahui profil lembaga serta menunjukkan padatnya aktivitas santri selama di pesantren yang nantinya dapat digunakan sebagai salah satu tolok ukur kesejahteraan psikologis dan keberhasilan dalam menghafal Alquran santri.

Bab ketiga, berisi tentang penerapan metode STIFIn dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja yang terdiri dari 3 sub bab. Sub bab yang pertama berisi analisis tentang deskripsi penerapan metode STIFIn dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di Lembaga Pendidikan Alquran berdasarkan hasil wawancara dari beberapa informan. Sub bab kedua berisi analisis tentang implikasi metode STIFIn terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Sub bab ketiga berisi analisis mengenai faktor pendukung

serta penghambat peningkatan kesejahteraan psikologis remaja melalui penerapan metode STIFIn.

Bab keempat penutup, merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan dan saran. Saran-saran yang terdapat dalam bab ini ditujukan kepada pengurus serta santri LPQ dan peneliti selanjutnya guna dilakukan pengkajian lebih dalam lagi.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Penerapan terbagi menjadi tiga tahapan yaitu perencanaan, penerapan, dan evaluasi. Perencanaan dimulai sejak pertama kali santri mendaftar hingga mendapatkan pengajar. Syarat untuk lolos menjadi anggota LPQ yaitu sudah menyelesaikan kelas *i'dadiyah*, memiliki hafalan minimal 2 juz dan mengikuti tes seleksi baca Alquran dan hafalan.

Metode menghafal STIFIn yang digunakan oleh santri tipe *sensing*, *thinking*, *intuiting*, *feeling*, sesuai dengan mesin kecerdasan yang dimiliki, kecuali santri tipe *insting* menyatakan bahwa metode yang digunakan tidak sesuai dengan mesin kecerdasannya. Kesesuaian antara metode menghafal dan mesin kecerdasan dapat meningkatkan hafalan santri. Tipe *sensing* mampu menghafal 21 juz dalam 4 tahun, tipe *thinking* mampu menghafal 16 juz dalam waktu 3 tahun 6 bulan, tipe *intuiting* mampu menghafal 19 juz dalam waktu 3 tahun, tipe *feeling* mampu menghafal 8 juz dalam waktu 3 tahun, dan tipe *insting* mampu menghafal 8 juz dalam waktu 3 tahun.

Dari peningkatan hafalan, santri mengalami peningkatan dalam kesejahteraan psikologinya. Peningkatan kesejahteraan psikologis dapat dilihat melalui tercapainya dimensi-dimensi dalam kesejahteraan psikologis, yaitu dimensi penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, otonomi, hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan. Pertama, santri

bernama Nazela Safira Oktavia dengan tipe *sensing* mengalami peningkatan pada kesejahteraan psikologis, yaitu: memiliki sikap optimis, lebih mengenal diri sendiri, belajar untuk menjadi pribadi yang baik, bisa membagi waktu antara sekolah dan menghafal di pesantren, berusaha untuk adaptasi agar hubungan antar teman menjadi harmonis. Kedua, Gina Rizky Romdaniah tipe *thinking* mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis, yaitu: merasa tenang dalam hidup meskipun menyadari bahwa masalah akan terus hadir, lebih memahami diri sendiri dan orang lain, memiliki sikap mandiri dan mampu mengatur waktu untuk belajar dan menghafal, menghindari keramaian agar mudah dalam menghafal, menjalin hubungan baik dengan teman-temannya. Ketiga, Nanda Dila Zahrotul Khumainah tipe *intuiting* mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis, yaitu: merasa lebih rajin daripada yang dulu, menerima masa lalu, tujuan hidup untuk terus belajar dan memperbaiki diri, bisa membagi waktu antara sekolah dan menghafal, belum bisa akrab dengan teman di luar LPQ namun memiliki hubungan baik dengan teman-teman di LPQ. Keempat, Cindy Nahillatul Febriana santri dengan tipe *feeling* mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis, yaitu: dulu ia cerewet namun sekarang lebih hati-hati dalam berbicara, merasa hidup tenteram dan maksiat berkurang, mendahulukan hafalan kemudian menyempatkan membaca buku pelajaran sekolah, mudah berteman dengan orang lain, tidak pilih-pilih dan ramah kepada semua orang. Kelima, Kuni Roisatul Adillah Abwa santri dengan tipe *insting*, mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis, yaitu: merasa bertanggung

jawab atas hafalannya, menggunakan waktu dengan baik, rajin mengaji, bisa membagi waktu antara sekolah dan menghafal di pesantren, ramah dan berbaaur dengan semua orang.

Evaluasi dilakukan dengan menyelenggarakan ujian tes hafalan atau disebut dengan ujian triwulan. Apabila terdapat santri yang tidak lulus dalam ujian mas harus mengulan ujian kembali hingga lulus. Dalam penerapannya semua santri membutuhkan bimbingan yang lebih intensif agar tercapai tujuan menghafal Alquran yakni mengkhatamkan 30 juz.

2. Implikasi metode STIFIn terhadap kesejahteraan psikologis yang terdiri dari enam dimensi, sebagai berikut:

a. *Sensing*.

- 1) Penerimaan diri: memiliki kemampuan berpikir konkret dan praktis sehingga dapat menerima kondisi apapun saat menghafal. Merasa tenang dan siap dengan tantangan. Apabila *sensing* tidak berpikir konkret atau berpikir irasional, niscaya dapat menyusahkan diri sendiri dan orang lain, mudah terhasut, dan berpikir pendek sebab tidak memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan dan menganalisis informasi yang didapatkan.
- 2) Pertumbuhan pribadi: rasa keingintahuan yang dimiliki harus diarahkan kepada hal positif sehingga muncul karakter optimis dalam dirinya. Apabila kemampuan tersebut diasah dengan baik, maka *sensing* cenderung kreatif, imajinatif, dan berpikiran luas yang akan mengantarkannya pada pertumbuhan pribadi yang positif. Akan tetapi

jika tidak mengasah kemampuan tersebut, maka dapat menghambatnya untuk kreatif, imajinatif dan berpikiran pendek.

- 3) Tujuan hidup: memiliki sifat khas *repetitious* membuat *sensing* dengan mudah mengetahui dan memahami suatu hal. Cara berpikir praktis mengarahkan untuk fokus dan bekerja dengan cepat serta ringkas. Jika terus berjuang dan fokus terhadap kebutuhannya, maka tujuan hidupnya semakin terarah dan dapat menemukan kebahagiaan. Akan tetapi jika *sensing* tidak mengasah sifat *repetitious* yang menjadi bawaan dalam dirinya, maka ia dapat menjadi pribadi yang malas untuk mengetahui dan mendalami sesuatu. Selain itu apabila *sensing* tidak berpikir konkret dalam memandang sesuatu, maka ia dapat mengambil keputusan hanya berdasarkan yang ia lihat tanpa dipelajari sebelumnya.
- 4) Otonomi: memiliki sifat khas *endurance* membuat seorang *sensing* memiliki daya tahan akan tantangan dan kesulitan. Akan tetapi jika sifat tersebut tidak diasah maka *sensing* tidak memiliki daya tahan, ia dapat menjadi pribadi yang mudah terluka, takut tantangan, dan tidak mampu menghadapi kesulitan.
- 5) Penguasaan lingkungan: sifat khas yang dimiliki yaitu *tune in order*, *demonstrative*, *playful*, memiliki kemampuan untuk mengontrol lingkungannya dengan cara yang kreatif dan menyenangkan. Jika tipe ini tidak mengasah sifat khas yang dimiliki, maka ia tidak mudah untuk

menyesuaikan diri, dan sulit untuk diterima di lingkungan karena tidak memiliki sifat *playful* dan *tune in order*.

- 6) Hubungan positif dengan orang lain: memiliki sifat praktis dan simple sehingga dianggap membumi dan ramah kepada orang lain. Apabila sifat tersebut diabaikan, maka *sensing* akan mengalami kesulitan untuk mencapai penguasaan lingkungan.

b. *Thinking*.

- 1) Penerimaan diri: memiliki kemampuan berpikir logis sehingga mampu menganalisa suatu kejadian dan tidak mudah menerima informasi atau sesuatu yang belum jelas. Jika sifat khas diabaikan maka yang timbul justru sifat arogan dan kebodohan.
- 2) Pertumbuhan pribadi: memiliki kemampuan *managerialship* yang sangat baik sehingga jika *thinking* mengasah kemampuan ini akan tumbuh potensi yang sangat bagus untuk menjadi pemimpin. Selain itu sifat khas *analitical* dan *competitive* mengarahkan seseorang untuk melakukan peningkatan pengetahuan diri. Apabila sifat tersebut diabaikan maka menjadi acak acakan, berpikir irasional, tidak memiliki jiwa kompetitor dan tidak terjadi pertumbuhan pribadi yang efektif.
- 3) Tujuan hidup: memiliki kemampuan pengelolaan dan pengendalian yang baik, *thinking* dapat mengarahkan tujuan hidupnya dengan terencana dan mencapai dimensi tujuan hidup yang tinggi. Jika sifat tersebut tidak digunakan dengan optimal maka *thinking* menjadi pribadi yang tidak

tertib, dapat melakukan hal semauanya karena merasa memiliki potensi kecerdasan lebih tinggi dari tipe lainnya.

- 4) Otonomi: memiliki sifat khas *forceful* menjadikan tipe ini cukup kuat dalam menghadapi tantangan dan kesulitan. Sebaliknya jika *thinking* mengabaikan sifat khas tersebut, maka *thinking* akan cenderung menjadi pribadi yang lemah, penakut, dan tidak memiliki daya tahan yang baik untuk dirinya.
- 5) Penguasaan lingkungan: melalui sifat khas *thinking* yaitu *justice* dan *thoughtful* santri dapat mengendalikan lingkungan sehingga kehidupannya lebih berkualitas. Apabila sifat khas diabaikan, maka *thinking* dapat menjadi pribadi yang lemah, mudah tersinggung, dan gegabah.
- 6) Hubungan positif dengan orang lain: melalui kemampuan berpikir logis dan analitis yang dimiliki *thinking*, dengan mudah mencari akar dari suatu masalah dan menemukan solusi. Tipe ini dapat mendukung dan membantu rekan lain dalam menyelesaikan kesulitan yang dihadapi. Sebaliknya, apabila *thinking* mengabaikan dan tidak mengasah sifat khas yang dimiliki, ia dapat menjadi pribadi yang tidak kritis dan tidak solutif.

c. *Intuiting*

- 1) Penerimaan diri: melalui kemampuan *assertive* yang dimiliki, *intuiting* dapat mengekspresikan dirinya dengan jujur mengenai perasaan dan pikirannya, memiliki kepekaan pikiran dan selalu berpikiran positif sehingga dapat

menerima masa lalu dan masa kini dengan emosi positif. Sebaliknya *intuiting* yang tidak mengasah kemampuan *assertive* maka cenderung ragu dalam membuat keputusan, tidak mampu mengungkapkan apa yang dirasakan dengan jujur, takut dalam menyampaikan pendapat, dan ide.

- 2) Pertumbuhan pribadi: memiliki sifat khas *learner* membuat tipe ini selalu ingin belajar banyak hal yang dapat mendukung pengembangan dirinya. Apabila *intuiting* mengasah kemampuan dan sifat khas yang dimiliki, ia akan selalu mendapatkan pengetahuan baru, semangat dalam belajar, serta memiliki keinginan untuk mengembangkan diri. Sedangkan *intuiting* yang malas untuk belajar cenderung menjadi seseorang yang masa bodoh dengan lingkungannya, keras kepala dengan keyakinannya.
- 3) Tujuan hidup: memiliki sifat khas *optimistic*, *perfectionist* tidak pernah kehabisan ide, selalu muncul gagasan dan ilmu baru. Sifat tersebut apabila diasah dengan baik maka akan menimbulkan sikap optimis dalam mengerjakan sesuatu, cenderung fokus pada kualitas, dan memiliki ide-ide cemerlang. Sebaliknya, apabila *intuiting* terlalu berekspektasi tinggi terhadap sesuatu, maka ia sendiri yang akan kecewa. Terkadang *intuiting* berlebihan dalam bekerja, menghabiskan seluruh tenaga dan pikiran yang ia miliki, yang mengakibatkan tubuhnya menjadi sangat lelah.
- 4) Otonomi: memiliki standar dan kualitas yang tinggi terhadap pekerjaan membuatnya memiliki standar dan kualitas yang tinggi terhadap pekerjaan yang

dia lakukan. Jika *intuiting* tidak membuat standar atau memerhatikan kualitas justru menjadikan dirinya tidak percaya diri.

- 5) Penguasaan lingkungan: tipe ini disenangi karena pikirannya terbuka dan menyenangkan, sehingga mendapat kepercayaan dari lingkungannya dan dianggap sebagai pahlawan. Sebaliknya jika tipe ini tidak mengasah kemampuan dan sifat khas yang dimiliki, maka dirinya cenderung pasif dan menjadi pribadi yang arogan.
- 6) Hubungan positif dengan orang lain: memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan menghasilkan perubahan yang signifikan terhadap sesuatu juga berani mengambil risiko. Kemampuan tersebut apabila tidak diasah maka akan dikalahkan dengan kelemahan yang ada pada dirinya, ia akan cenderung menjadi penakut, pengganggu karena memiliki ide namun malas bekerja, serta tidak memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.

d. *Feeling*

- 1) Penerimaan diri: memiliki sifat khas *affectionate*, dimana ia dapat menerima, menanggapi, menilai, mengelola dan menghayati setiap kejadian yang dilalui. Kemampuan afektif ini apabila diasah dengan baik maka dapat mendorong santri untuk memiliki penerimaan diri yang positif. Meski memiliki sifat *affectionate*, apabila *feeling* tidak mengasah sifat tersebut maka ia dapat abai kepada persoalan dirinya maupun orang lain.

- 2) Pertumbuhan pribadi: memiliki visi yang jauh ke depan layaknya seorang ideolog, berani menghadapi arus yang berbeda, dan pemimpin yang visioner. Apabila seseorang dengan tipe *feeling* mengasah kemampuan *coach*-nya terus menerus, maka kemampuan dirinya akan terus berkembang. Ia dapat menjadi seorang penggerak, sutradara, atau pengarah. Namun apabila tipe ini tidak mengasah kemampuan *coach* yang dimiliki, maka akan cenderung malas berpikir dan menggampangkan banyak hal.
- 3) Tujuan hidup: memiliki kepedulian yang tinggi sehingga mampu membangun SDM yang baik. Melalui kemampuan sosialnya, maka ia menjadi pribadi yang dapat membesarkan orang lain. Hal ini juga berdampak kepada dimensi tujuan hidup, tipe *feeling* dapat merasakan dan mendengar keinginan dalam hatinya. Sebaliknya apabila *feeling* tidak mengasah kemampuan sosialnya, maka kepekaan dalam dirinya akan hilang.
- 4) Otonomi: memiliki kemampuan untuk membesarkan (*magnifying*) orang lain, sehingga memiliki energi yang positif dan berani mengambil risiko yang besar. Akan tetapi jika *feeling* tidak berhati-hati dalam bertindak atau mengambil keputusan maka bisa saja keputusannya menguntungkan orang lain namun merugikan diri sendiri.
- 5) Penguasaan lingkungan: memiliki sifat khas *persuasive*, *considerate*, *guiding*, dan *communicative*, apabila sifat khas tersebut diasah dengan

baik, maka tipe ini memiliki kemampuan untuk membangun, mengontrol dan disenangi oleh lingkungan sosialnya. Namun apabila sifat khas tersebut tidak diasah dengan optimal, maka ia cenderung malas untuk berusaha, hanya berpasrah, dan mudah tersinggung.

- 6) Hubungan positif dengan orang lain: memiliki sifat *emphathy*, *tolerant*, *sympathetic*, dan *affectionate*, yang mana apabila diasah dengan baik maka dapat menjadikan ia disenangi oleh sekelilingnya. Tipe ini akan merasa sangat senang apabila orang yang disayanginya juga berkembang bersama. Ia merasa berhasil saat orang yang dibimbing, atau kadernya berhasil. Sedangkan ia merasa gagal apabila yang dibina juga mengalami kegagalan.

e. *Insting*.

- 1) Penerimaan diri: memiliki kemampuan adaptasi yang baik, meskipun sifatnya yang refleks namun ia memiliki sisi *peaceful* membuat tipe ini memiliki kemampuan adaptasi yang baik sehingga apabila sifat ini diasah secara optimal maka dapat mencapai penerimaan diri yang positif. Sebaliknya, apabila sifat tersebut tidak diasah, maka *insting* cenderung menjadi pribadi yang agak dan temperamental.
- 2) Pertumbuhan pribadi: tipe *insting* ini serba bisa, dengan sifat *resourceful* yang dimiliki, maka terdorong untuk membuat keputusan yang cerdas, selalu ingin belajar dan mencoba banyak hal demi mengembangkan potensinya. Dengan mengasah sifat khas yang dimiliki, dimensi

pertumbuhan pribadi *insting* akan mengalami peningkatan. Sebaliknya apabila *insting* tidak mengasah sifat khasnya, maka cenderung menjadi peragu dan tanggung atau tidak tuntas dalam hal pekerjaan maupun pengetahuan.

- 3) Tujuan hidup: senang bekerja sama atau bermitra dengan siapa saja, ia memasang target untuk menghasilkan pertumbuhan dari waktu ke waktu. Melalui potensi yang ia miliki apabila diasah dengan baik, dapat menjadikan hidupnya terasa bermakna seiring dengan banyaknya peran yang ia ambil. Akan tetapi jika potensi yang dimiliki tidak diasah dengan baik, maka *insting* cenderung menjadi pribadi yang kurang *assertive*. Hal tersebut memengaruhi peningkatan pada dimensi pertumbuhan pribadi.
- 4) Otonomi: memiliki sifat *forgiving* dan *simple* membuat tipe ini mudah menyelesaikan suatu masalah. Dengan mengasah sifat khas tersebut, maka ia memiliki kemampuan berkorban bagi kepentingan yang lebih besar melebihi orang lain. Apabila potensi yang dimiliki tidak diasah secara optimal, maka *insting* cenderung menjadi pribadi yang naif, dan tidak berpikir jangka panjang.
- 5) Penguasaan lingkungan: sifat khas yang dimiliki di antaranya yaitu *flowing*, *compromising*, *smooth*, *contributing* dan *intermediary*, apabila diasah dengan baik maka tipe ini dapat bekerja dengan tenang dan damai, menjadi seseorang yang senang berkontribusi pada lingkungan

sosialnya. Ia senang berperan di sana-sini dan dari perannya tersebut, ia memiliki banyak relasi yang dapat ia kontrol. Namun jika kemampuannya tidak diasah dengan optimal, maka *insting* cenderung menjadi pribadi yang temperamen, dan ia merasa tidak bahagia karena tidak memiliki peran dimana-mana.

- 6) Hubungan positif dengan orang lain: melalui kemampuan adaptasi yang tinggi, maka tipe ini dapat membangun partner bagi tipe lainnya, membuatnya berkontribusi lebih banyak pada lingkungan. Hubungan positif pun terjalin dalam sosialnya. Tipe ini merasa sedih jika ia ditolak dalam lingkungan. Sebaliknya jika kemampuan yang dimiliki diabaikan dan tidak diasah secara optimal, maka ia cenderung menjadi pribadi yang pendiam namun menyimpan kekecewaan pada diri sendiri. Merasa sedih karena tidak dapat menolong orang lain, dan sulit bahagia.
3. Faktor pendukung metode STIFIn dan peningkatan kesejahteraan psikologis remaja penghafal Alquran antara lain; keinginan kuat untuk menghafal Alquran, konsistensi, dukungan orang tua, lingkungan, religiusitas. Faktor penghambat peningkatan kesejahteraan psikologis remaja penghafal Alquran antara lain; mesin kecerdasan tidak sesuai dengan kepribadian, tidak dapat mengatur waktu, rasa malas dan jenuh.

B. Saran

Memilih melakukan penelitian lapangan di masa pandemi tentu merupakan keputusan berat dan berisiko bagi peneliti, oleh sebab itu peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan waktu dan kebijakan protokol kesehatan. Peneliti mengharapkan kritik dan saran pembaca terhadap hasil penelitian ini.

Setelah melakukan penelitian di LPQ alhasyimiyah, peneliti memberi beberapa saran bagi lembaga mengenai penerapan metode STIFIn. Menurut peneliti, penggunaan metode menghafal bagi penghafal Alquran sangat penting supaya tercapai proses menghafal yang efektif dan efisien. Jajaran pengurus sekaligus pengajar diharapkan lebih memerhatikan kondisi hafalan santri serta mengetahui kesulitan menghafal yang dihadapi santri serta memikirkan solusinya bersama-sama. Dengan bantuan orang-orang dewasa yaitu pengurus dan pengajar, santri akan merasa lebih diperhatikan dan membantunya keluar dari kesulitan yang dihadapi.

Dalam rangka menyempurnakan penelitian, peneliti memberi saran bagi peneliti selanjutnya bahwa sangat penting bagi seseorang memahami kesejahteraan psikologis baik untuk dirinya maupun orang lain. Penelitian ini menjawab ketakutan banyak orang untuk menghafal Alquran. Sebagian besar dari mereka takut menjadi sakit dan stres jika terlalu fokus menghafal Alquran. Oleh karena itu, memperbanyak karya ilmiah mengenai metode-metode yang mudah

untuk menghafal Alquran serta implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis sangat dibutuhkan.



DAFTAR PUSTAKA

- Akmal Mundiri & Irma Zahra. "Implementasi Metode STIFIn dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an di Rumah Qur'an STIFIn Paiton Probolinggo." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 5, no. 2 (2017): 202–23.
- Annisa Awaliyah, Ratih Arruum Listiyandini. "Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikogenesis* 5, no. 2 (2017): 97.
- Aryani. "Peran Psychological Well-Being Dan Social Support Yang Berasal Dari Rekan Kerja Terhadap Self-Determination Guru Dalam Upaya Memperoleh Serifikasi," 2014.
- As-Sirjani, Raghib. *Cara Cepat Hafal Al-Qur'an*. Solo: AQWAM, 2007.
- Astriningsih, Aluh Hartati & Nunung. "Hubungan Antara Sikap Kemandirian Belajar Dengan Empati Siswa." *Jurnal Realita* 5, no. 1 (2020): 983.
- Aziz, Akhmad Rifqi. "Efektivitas Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban Bullying." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 3, no. 2 (2015): 9.
- Aziz, Jamil Abdul. "Pengaruh Menghafal Al-Quran Terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik Di Roudhotul Atfal (RA) Jamiatul Qurra Cimahi." *Golden Age Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini* 2, no. 1 (2017): 9.
- C. R. Snyder, Shane J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2002.
- Carol D Ryff & Corey Lee M. Keyes. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited." *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719–727.
- Choiri, Umar Sidiq & Miftahul. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019.
- Damanik, Bahrudi Efendi. "Pengaruh Fasilitas Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar." *Jurnal Publikasi Pendidikan* 9, no. 1 (2019): 47.
- Damayanti, Desy. "Kelebihan yang Dimiliki Orang Praktis." *Idntimes*. Diakses 6 Juli 2021. <https://www.idntimes.com/life/inspiration/daysdesy/gak-rempong-ini-5-kelebihan-yang-dimiliki-oleh-orang-yang-praktis-c1c2/5>.

- Daradjat, Zakiah. *Ilmu Jiwa Agama*. Cetakan ke. Jakarta: Bulan Bintang, 1996.
- Diana, Nanang. *Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kreatif Dan Berpikir Logis Mahasiswa Dengan Adversity Quotient Dalam Pemecahan Masalah*. Prosiding SNMPM II, 2018.
- Djalali, Kusnul Ika Sandra & M. As'ad. "Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi." *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 3 (2013): 219.
- Dunia pendidikan (Situs pendidikan dan pembelajaran terbaik). "Pengertian Penerapan." Diakses 20 Juni 2021. <https://duniapendidikan.co.id/pengertian-penerapan/>.
- Duniapcoid. "Pengertian Penerapan." Diakses 3 Juli 2021. <https://duniapendidikan.co.id/pengertian-penerapan/>.
- Eka Krisnawati. "Apa itu kepribadian dan unsur-unsurnya dalam antropologi." *Tirto.id*. Diakses 23 Juni 2021. <https://tirto.id/apa-itu-kepribadian-dan-unsur-unsurnya-dalam-antropologi-gbcU>.
- Farida, Khusna. "Metode STIFIn dan Ilham Suatu Studi Komparatif terhadap Hasil Hafalan Al-Qur'an para Mahasantri (Eksperimen pada Pesantren Takhasus IIQ Jakarta)." Institut Ilmu Al-Qur'an, 2017.
- Fitriani, Annisa. "Peran Religiusitas dalam meningkatkan Psychological Well Being." *Jurnal Studi Lintas Agama* 11, no. 1 (2016): 1–24.
- Fransisca, Iriani, Ninawati. "Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola Attachment." *Psikologi* 3, no. 1 (2005): 44–64.
- Haiyun Nisa, Muharrami Yulia Sari. "Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja." *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2019): 16.
- Herry, Bahirul Amali. *Agar Orang Sibuk Bisa Menghafal al-Qur'an*. Yogyakarta: ProYou, 2012.
- Heryana, Ade. "Informan dan Pemilihan Informan dalam Penelitian Kualitatif." Diakses 16 Juni 2021. <https://www.researchgate.net/publication/329351816>.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. "No Title." Diakses 8 Juli 2021. <https://kbbi.web.id/naluri>.
- Kemenkes. "Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja." Pusat Data dan Informasi, 2014. file:///C:/Users/asus/Downloads/infodatin reproduksi remaja-ed (2).pdf.

- Khasanatin, Arina Alfa. "Implementasi Metode STIFIn Dalam Meningkatkan Karakter Islami Peserta Didik di Sekolah Alam (Studi Kasus SD Islam Ibnu Hajar Bogor)." Institut Ilmu Al-Qur'an, 2009.
- Komariah, Djam'an Satori & Aan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Malikhah, Siti. "Implementasi Metode Takrar dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Alquran Santri Pondok Pesantren Putri Tahfidz Al-Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus Tahun 2018/2019." IAIN KUDUS, 2019.
- Mangussara, Farid Poniman & Rahman Andi. *Konsep PALUGADA STIFIn*. Cetakan ke. Jakarta: STIFIn Institute, 2016.
- Masni, Harbeng. "Urgensi Pendidikan Dalam Mengembangkan Potensi Diri Anak." *JURNAL ILMIAH DIKDAYA* 8, no. 2 (2018): 278–79.
- Maulidia, Rahmah. "Problem Malas Belajar Pada Remaja (sebuah Analisis Psikologis)." *Jurnal A t-Ta'dib* 4, no. 2 (2008): 138.
- Mayasari, Ros. "Religiusitas Islam Dan Kebahagiaan." *Jurnal Al-Munzir* 7, no. 2 (2014): 100.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Muhammad Ridha. "Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta." *EMPATHY* 1, no. 1 (2012): 113.
- Muqodas, Idat. "Konseling Kesejahteraan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa." Universitas Pendidikan Indonesia, 2019.
- Mutia, Zanur Asmah. "Analisis Jenis Gaya Berpikir Yang Dominan Dalam Mempengaruhi Miskonsepsi Peserta Didik Pada Materi Kalor Dan Perpindahan Kalor Di MAS Darul Ulum." UniversitasI Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh, 2020.
- Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000.
- Novita, Hardjo &. "Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being Remaja Korban Sexual Abuse." *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 7, no. 1 (2015): 12–19.
- Nurita Juliasari & Benedictus Kusmanto. "Hubungan Antara Manajemen Waktu

- Belajar, Motivasi Belajar, Dan Fasilitas Belajar Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa SMP Kelas VIII Sekecamatan Danurejan Yogyakarta.” *UNION: Jurnal Pendidikan Matematika* 4, no. 3 (2016): 406.
- Palindangan, Linus K. “Tinjauan Filosofis Tentang Hidup, Tujuan Hidup, Kejahatan, Takdir, Dan Perjuangan.” *Majalah Ilmiah Widya*, 2012. file:///C:/Users/asus/Downloads/43-Article Text-137-1-10-20130418.pdf.
- Pebri Yanasari. “Pendekatan Antropologi dalam Penelitian Agama bagi Sosial Worker.” *EMPOWER : Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam* 4, no. 2 (2019): 229.
- “Perfeksionis: Kelebihan Atau Kekurangan?” Diakses 7 Juli 2021. <https://www.kejarmimpi.id/perfeksionis-kelebihan-atau-kekurangan-96.html>.
- Poniman, Farid. *9 Personaliti Genetik*. Bekasi: Yayasan STIFIn, 2016.
- Prabowo, Adhyatman. “Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 4, no. 2 (2016): 249.
- Prihatsanti, Unika. “Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi.” *Buletin Psikologi* 26, no. 2 (2018): 126–36.
- Ramadhan, Yoga Achmad. “Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Qur’an.” *Psikologika* 17, no. 1 (2012): 27.
- Ramadhana, Ahada. “Mengenal Kepribadian Intuiting, Cocok Jadi Seniman Sampai Filosof.” Diakses 7 Juli 2021. <https://www.brilio.net/life/mengenal-kepribadian-intuiting-cocok-jadi-seniman-sampai-filosof-1503204.html>.
- Ratnawulan, Elis. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Pustaka Setia, 2014.
- Rauf, Abdul Aziz & Abdul. *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Qur’an Daiyah*. Bandung: Syamil Cipta Media, 2004.
- Rika Sa’diyah. “Pentingnya Melatih Kemandirian Anak.” *Jurnal Kordinat* XVI, no. 1 (2017): 33.
- Roswati. “Evaluasi Program/Proyek (Pengertian, Fungsi, Jenis, dan Format Usulan).” *Jurnal Pendidikan Penabur* 7, no. 11 (2008): 66–67.
- RT, Hamas Nurhan. “5 Mindset Menunjukkan Kamu Orang Yang Bijaksana.” Diakses 7 Juli 2021. <https://www.idntimes.com/life/inspiration/tenda-bersajak-nations/mindset-ini-menunjukkan-kamu-adalah-orang-bijaksana-clc2/5..>

- Ryff, C. D dan Burton S. "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research." *Psychother Psychosom* 65 (1996): 14–23.
- Ryff, Carol D. "Happines is Everything or is It? Exploration On The Meaning of Psychological Well Being." *Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–81.
- Siska Wulandari, Ami Widyastuti. "Faktor - Faktor Kebahagiaan Di Tempat Kerja." *Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2014): 50.
- Sosiologi.com, Dosen. "Pengertian Afektif, Aspek, dan Contohnya." Diakses 8 Juli 2021. <https://dosensosiologi.com/pengertian-afektif/>.
- Sriningsih. "Apakah Intuisi Dapat Menghindarkan Diri Dari Perilaku Berisiko?" Diakses 7 Juli 2021. <https://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/mengasah-intuisi.pdf>.
- Subhi, Rofiqul A'la & Muhammad Rifa'i. "Perhatian Orang Tua Dan Motivasi Belajar Siswa." *Jurnal Madaniyah* 1, no. X (2016): 126.
- Sudrajat, Akhmad. "Teori-Teori Motivasi," 2008. https://sidss.smpn2ppu.sch.id/uploaded/buku/data_4305/pdf/Teori-Teori Motivasi _ AKHMAD SUDRAJAT_ TENTANG PENDIDIKAN.pdf.
- Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Sukardi, Ismail. *Model-model Pembelajaran Modern*. Yogyakarta: Tunas Gemilang Press, 2013.
- Susianti, Cucu. "Efektivitas Metode Talaqqi dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Anak Usia Dini." *Tunas Siliwangi* 2, no. 1 (2016): 9.
- Syarief, Tri Wahyuti & Leonita K. "Korelasi Antara Keakraban Anak Dan Orang Tua Dengan Hubungan Sosial Asosiatif Melalui Komunikasi Antar Pribadi." *Visi Komunikasi* 5, no. 2 (2016): 2. <https://publikasi.mercubuana.ac.id/files/journals/16/articles/912/submission/revi>

ew/912-2134-1-RV.pdf.

- Taufik Kasturi. "Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Indonesia: Tinjauan Psikologi Islam." *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* 1, no. 1 (2016): 1–7.
- "Teori Kepribadian Model Lima Besar." Diakses 6 Juli 2021. <https://ipqi.org/teori-kepribadian-model-lima-besar-big-five-personality/>,.
- U.S, Supardi. "Pengaruh Adversity Qoutient Terhadap Prestasi Belajar Matematika." *Jurnal Formatif* 3, no. 1 (2015): 62.
- Umar Sidiq & Moh. Miftachul Choiri. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: Nata Karya, 2019.
- Wahid, Abdi Winarni. "Optimisme Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Ditinjau Dari Kebersyukuran Dan Konsep Diri." *HUMANITAS* 15, no. 2 (2018): 161.
- Wahyuningsih, Hepi. "Religiusitas, Spiritualitas, Dan Kesehatan Mental: Meta Analisis." *Psikologika* 13, no. 25 (2008): 63.
- Wahyuningtiyas, Devi Tri. "Psychological Well-Being orang tua dengan anak ADHD (Attention Deficit Hyperactive and Disorder) di Surabaya." UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.
- Warif, Muhammad. "Strategi Guru Kelas dalam Menghadapi Peserta Didik yang Malas Belajar." *Tarbawi* 4, no. 1 (2019): 49.
- Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media, 2014.