

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI REMAJA  
PENGHAFAL AL-QUR'AN DARI KELUARGA PRASEJAHTERA**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh :**

**Luluk Maknuna**

**NIM 20107010109**

**Dosen Pembimbing :**

**Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A., Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2026**

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-4620/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI REMAJA PENGHAFAAL AL QURAN  
DARI KELUARGA PRAJAJAH

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LULUK MAKNUNA  
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010109  
Telah diujikan pada : Senin, 20 Juli 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6a742f7540034

Ketua Sidang

Dr. Maya Fitria, S. Psi, M.A  
SIGNED



Valid ID: 6a86bb61483e5

Penguji I

Dr. Pihasiwati, S.Psi, M.A., Psikolog  
SIGNED



Valid ID: 6a89b65117erb

Penguji II

Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED



Valid ID: 6a8bb817ba796

Yogyakarta, 20 Juli 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

## KEASLIAN PENELITIAN

### KEASLIAN PENELITIAN

#### SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama : Luluk Maknuna  
NIM : 20107010109  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi data. Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar kode etik akademik, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa dicabutnya gelar keserjanaan yang telah saya peroleh.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Juli 2026

Yang menyatakan



Luluk Maknuna

NIM 20107010109

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Luluk Maknuna

NIM : 20107010109

Judul Skripsi : Kesejahteraan Psikologis Santri Remaja Penghafal Al Quran dari Keluarga Prasejahtera.

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 13 Juli 20265  
Dosen Pembimbing

Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A., Psikolog

NIP. 19770410 200501 2 002

## MOTTO

"ليس في الإمكان أبدع مما كان"

(Abu Hamid Al Ghazali)

“Tak ada yang lebih indah dari apa yang telah Allah SWT tetapkan”

“Setiap orang berjalan diatas garis waktunya sendiri, tak perlu terburu-buru, tak perlu membandingkan, karena Allah SWT telah menyiapkan waktu terbaik untuk setiap langkah”

“Tak perlu merasa tertinggal hanya karena orang lain sampai lebih dulu, sebab jalan yang ditempuh tak pernah sama. Cukup lakoni prosesnya pelan-pelan, yakin bahwa setiap yang tertunda bukan berarti tak terjadi, hanya menunggu waktu yang tepat untuk tiba”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Peneliti mempersembahkan kepada Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat serta karunia pertolongan-Nya selama peneliti menyusun Tugas Akhir. Selain itu, skripsi ini saya persembahkan untuk:

### **Almamater**

Almamaterku tercinta Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

### **Pembimbing**

Ibu Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing serta mendidik peneliti

### **Keluarga**

Suami saya yaitu Mas Hamied Bin Ja'far. Orang tua kandung saya yaitu Bapak Solikhan Amin dan Ibu Fatimah Azzahro. Orang tua kedua saya yaitu Buya Ja'far Aqiel Siroj dan Ummi Daimah Nashir.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Alhamdulillah atas rahmat, karunia, dan hidayah Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kesejahteraan Psikologis Santri Remaja Penghafal Al Qur'an dari Keluarga Prasejahtera” dengan baik dan maksimal. Sholawat serta salam kepada *Rasulllah Muhammad Shalallahu 'Alaihi Wasallam* yang telah menjadi suri teladan terbaik bagi peneliti.

Penyusunan skripsi ini dilakukan dengan maksud untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian tingkat sarjana Strata 1 (S1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, bantuan, bimbingan dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materiil. Untuk itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhadi, M.A, M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. Selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Ibu Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah membimbing peneliti dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan kasih sayang layaknya orang tua sendiri. Terima kasih atas setiap arahan, masukan, dorongan semangat, dan motivasi yang tak henti Ibu berikan. Kebaikan dan keikhlasan Ibu dalam membimbing akan selalu peneliti kenang

dan menjadi teladan di kemudian hari. Semoga segala kebaikan Ibu dibalas oleh Allah SWT dengan sebaik-baik balasan

5. Ibu Dr. Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan yang sangat berharga sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik dan lebih terarah
6. Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi. Selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji, mengoreksi, serta memberikan arahan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini
7. Bapak Muslim Hidayat, M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan kepada peneliti
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada peneliti selama menempuh perkuliahan.
9. Ketiga informan peneliti yang telah meluangkan waktunya dan bersedia memberikan informasi dalam penelitian ini.
10. Kepada suami tercinta, Mas Hamied Bin Ja'far, terima kasih telah menjadi rumah paling nyaman di setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih untuk setiap peluk yang menguatkan saat peneliti lelah. Terima kasih telah berbagi waktu, tenaga, bahkan materi, tanpa pernah sekali pun mengeluh atau meminta balasan. Semoga Allah SWT membalas segala ketulusan dan pengorbanan Mas dengan kebahagiaan yang tak pernah putus, dunia dan akhirat
11. Kepada Bapak Solikhan Amin dan Ibu Fatimah Azzahro, orang tua tercinta, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa peneliti bukanlah siapa-siapa, dan tidak akan pernah sampai pada titik ini tanpa tirakat serta doa yang tak pernah putus dari Bapak dan Ibu. Setiap keringat, air mata, dan pengorbanan yang beliau berdua berikan menjadi bahan bakar yang menghidupkan semangat peneliti untuk terus melangkah, bahkan di saat peneliti sendiri hampir

menyerah. Skripsi ini adalah persembahan kecil dari peneliti, sebagai bentuk terima kasih yang tak akan pernah cukup untuk membalas segala pengorbanan Bapak dan Ibu

12. Kepada Buya Ja'far Aqiel Siroj dan Ummi Daimah Nashir, orang tua kedua peneliti. Terima kasih atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang tulus diberikan kepada peneliti selayaknya anak sendiri. Terima kasih telah senantiasa menguatkan dan mendoakan agar setiap langkah peneliti dimudahkan Allah SWT, termasuk dalam menyelesaikan skripsi ini
13. Terima kasih untuk semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, atas keikhlasan, kesabaran dan bantuan yang diberikan. Semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian.

Peneliti berharap skripsi ini dapat membawa dampak positif bagi para pembaca karena di dalam skripsi ini memuat pembelajaran yang peneliti dapatkan selama penelitian berlangsung. Dalam hal ini peneliti tidak menutup diri untuk menerima kritik dan saran yang sekiranya bisa menjadi pembelajaran bagi peneliti untuk berkembang menjadi lebih baik lagi.

*Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 18 Juli 2026

Peneliti



Luluk Maknuna

## DAFTAR ISI

|                                                                   |             |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                                    | <b>ii</b>   |
| <b>KEASLIAN PENELITIAN .....</b>                                  | <b>iii</b>  |
| <b>NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI .....</b>                        | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                                  | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                       | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                           | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR BAGAN .....</b>                                         | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                         | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                    | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                   | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                                          | 6           |
| C. Tujuan Penelitian .....                                        | 7           |
| D. Manfaat Penelitian .....                                       | 7           |
| E. Keaslian Penelitian .....                                      | 7           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                              | <b>12</b>   |
| A. Kesejahteraan Psikologis .....                                 | 12          |
| 1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis .....                      | 12          |
| 2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis .....                     | 14          |
| 3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis .....  | 16          |
| B. Remaja .....                                                   | 20          |
| 1. Pengertian Remaja .....                                        | 20          |
| 2. Karakteristik Remaja .....                                     | 20          |
| 3. Relasi Remaja dengan Tahfidz Al-Qur'an .....                   | 22          |
| C. Penghafal Al-Qur'an .....                                      | 23          |
| 1. Pengertian Penghafal Al-Qur'an .....                           | 23          |
| 2. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan oleh Penghafal Al-Qur'an ..... | 23          |
| 3. Remaja Penghafal Al-Qur'an .....                               | 25          |
| D. Keluarga Prasejahtera .....                                    | 26          |
| 1. Pengertian Keluarga Prasejahtera .....                         | 26          |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| 2. Karakteristik Keluarga Prasejahtera .....        | 27        |
| E. Kerangka Teoritik .....                          | 27        |
| F. Pertanyaan Penelitian .....                      | 31        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>              | <b>32</b> |
| A. Metode dan Pendekatan Penelitian .....           | 32        |
| B. Fokus Penelitian .....                           | 33        |
| C. Informan dan Setting Penelitian .....            | 33        |
| D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data .....         | 34        |
| E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data .....      | 36        |
| F. Keabsahan Data Penelitian .....                  | 37        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>39</b> |
| A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian .....  | 39        |
| 1. Orientasi Kancan .....                           | 39        |
| 2. Persiapan Penelitian .....                       | 40        |
| B. Pelaksanaan Penelitian .....                     | 42        |
| C. Hasil Penelitian .....                           | 44        |
| 1. Informan FM .....                                | 44        |
| 2. Informan AQ .....                                | 59        |
| 3. Informan FH .....                                | 71        |
| D. Pembahasan .....                                 | 81        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>             | <b>90</b> |
| A. Kesimpulan .....                                 | 90        |
| B. Saran .....                                      | 92        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                         | <b>93</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                               | <b>99</b> |

## DAFTAR BAGAN

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Bagan 1 Kerangka Teoritik ..... | 30 |
| Bagan 2 Informan FM .....       | 58 |
| Bagan 3 Informan AQ .....       | 70 |
| Bagan 4 Informan FH .....       | 80 |



## DAFTAR TABEL

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Tabel 4.1 Data Diri Informan Penelitian ..... | 39 |
| Tabel 4.2 Proses Pengambilan Data .....       | 43 |



**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI REMAJA  
PENGHAFAL AL-QUR'AN DARI KELUARGA PRASEJAHTERA**

**LULUK MAKNUNA**  
20107010109

20107010109@student.uin-suka.ac.id

**INTISARI**

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting bagi remaja, termasuk santri penghafal Al-Qur'an yang berasal dari keluarga prasejahtera. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran kesejahteraan psikologis santri remaja penghafal Al-Qur'an dari keluarga prasejahtera, termasuk faktor-faktor yang memengaruhinya serta aktivitas yang menguatkannya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria santri remaja penghafal Al-Qur'an yang mukim di pondok pesantren dan berasal dari keluarga prasejahtera (dibuktikan dengan kepemilikan kartu PKH dan/atau PIP). Penelitian melibatkan tiga informan, yaitu FM, AQ, dan FH, dengan data dikumpulkan melalui wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik pada keenam dimensi Ryff (2014; 2024) yakni: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, meskipun berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi terbatas. Kesejahteraan psikologis tersebut terbentuk melalui interaksi faktor internal, yaitu motivasi kuat untuk menghafal Al-Qur'an, dan faktor eksternal berupa dukungan sosial dari orang tua, keluarga, guru, pengasuh pesantren, dan teman sebaya. Murojaah ditemukan sebagai aktivitas yang paling banyak berperan menguatkan kesejahteraan psikologis ketiga informan, meskipun maknanya berbeda-beda bagi masing-masing. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keterbatasan ekonomi tidak serta-merta menghambat kesejahteraan psikologis santri, melainkan justru dapat mendorong tumbuhnya motivasi intrinsik, dukungan sosial, dan kematangan pribadi melalui proses menghafal Al-Qur'an yang dijalani secara konsisten.

***Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Santri Remaja, Penghafal Al-Qur'an, Keluarga Prasejahtera***

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENT SANTRI QUR'AN MEMORIZERS FROM UNDERPRIVILEGED FAMILIES

LULUK MAKNUNA

20107010109

20107010109@student.uin-suka.ac.id

## ABSTRACT

Psychological well-being is an important aspect for adolescents, including *santri* (Islamic boarding school students) who memorize the Qur'an and come from underprivileged families. This study aims to describe the psychological well-being of adolescent Qur'an memorizers from underprivileged families, including the factors that influence it and the activities that strengthen it. This study employed a qualitative method with a phenomenological approach. Informants were selected using a purposive sampling technique with the criteria of being adolescent Qur'an memorizers residing at an Islamic boarding school (*pondok pesantren*) and coming from underprivileged families (evidenced by ownership of a PKH and/or PIP card). The study involved three informants, namely FM, AQ, and FH, with data collected through interviews and documentation. The results showed that all three informants possessed fairly good psychological well-being across Ryff's (2014; 2024) six dimensions, namely: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth, despite coming from families with limited economic conditions. This psychological well-being was formed through the interaction of internal factors, namely strong motivation to memorize the Qur'an, and external factors in the form of social support from parents, family, teachers, boarding school caregivers, and peers. *Murojaah* (Qur'an recitation review) was found to be the activity that played the greatest role in strengthening the psychological well-being of the three informants, although its meaning differed for each of them. This study concludes that economic limitations do not necessarily hinder the psychological well-being of *santri*; rather, they can actually foster the growth of intrinsic motivation, social support, and personal maturity through the consistently pursued process of memorizing the Qur'an.

**Keywords:** *Psychological Well-Being, Adolescent Santri, Qur'an Memorizers, Underprivileged Families*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi optimal fungsi psikologis individu yang ditandai dengan kemampuan untuk menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mengalami pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Seiring perkembangan zaman, konsep ini tidak lagi dipahami hanya sebagai capaian individu semata, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial yang lebih luas. Dalam kajian terbaru tahun 2024 berjudul *The Privilege of Well-Being in an Increasingly Unequal Society*, kesejahteraan psikologis dipandang sebagai sesuatu yang semakin erat hubungannya dengan struktur ketimpangan sosial. Kesejahteraan tidak hanya bergantung pada kapasitas internal individu sebagaimana dijelaskan oleh Ryff, tetapi juga dipengaruhi oleh akses terhadap sumber daya, kesempatan, dan kondisi sosial-ekonomi yang tidak merata. Pada masa remaja, pencapaian kesejahteraan psikologis menjadi sangat krusial karena periode ini merupakan fase transisi yang penuh dengan tantangan perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial.

Pencapaian kesejahteraan psikologis pada remaja seringkali dihadapkan pada berbagai hambatan, salah satunya adalah kondisi sosial ekonomi keluarga. Kesulitan ekonomi yang dialami remaja, baik berupa kekurangan materi maupun tekanan finansial yang dirasakan langsung, dapat memunculkan gejala internalisasi seperti kecenderungan menarik diri dan perasaan rendah diri (Miller et al., 2025). Kondisi ini diduga terkait dengan karakteristik masa remaja yang semakin berorientasi pada penerimaan teman sebaya dan perbandingan sosial, sehingga kekurangan materi yang tampak jelas bagi orang lain dapat memengaruhi citra diri dan konsep diri remaja itu sendiri (Miller et al., 2025). Remaja dari keluarga prasejahtera dengan demikian tidak hanya menghadapi keterbatasan sumber daya secara langsung, tetapi juga rentan terhadap tekanan psikologis akibat perbandingan diri dengan lingkungan sosial di sekitarnya.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) terbaru menunjukkan tren penurunan kemiskinan di Indonesia, dimana persentase penduduk miskin pada Maret 2025 tercatat 8,47 persen, turun dari September 2024 yang mencapai 8,57 persen. Meskipun menunjukkan perbaikan, angka ini masih setara dengan sekitar 24,06 juta jiwa pada September 2024 yang hidup dalam kondisi kemiskinan. Di antara populasi ini, terdapat jutaan anak dan remaja yang tumbuh dalam kondisi keterbatasan ekonomi keluarga. Mereka menghadapi tantangan berupa akses terbatas terhadap pendidikan berkualitas, fasilitas kesehatan, nutrisi yang memadai, serta lingkungan yang mendukung perkembangan optimal. Kondisi ini berpotensi menghambat pencapaian kesejahteraan psikologis yang optimal pada masa remaja.

Berdasarkan data Kementerian Agama, keluarga prasejahtera dalam konteks penelitian ini didefinisikan sebagai keluarga yang memiliki penghasilan di bawah garis kemiskinan regional yakni kurang dari Rp 540.000 per kapita per bulan di Daerah Istimewa Yogyakarta (BPS 2024), tidak memiliki aset tetap seperti rumah atau tanah, kepala keluarga berpendidikan maksimal SMP, dan/atau terdaftar sebagai penerima bantuan sosial pemerintah seperti Program Keluarga Harapan (PKH), Bantuan Sosial Mahasiswa (BSM), atau Kartu Indonesia Pintar (KIP). Kriteria ini dipilih untuk memberikan gambaran komprehensif tentang kondisi sosial-ekonomi yang berpotensi mempengaruhi akses terhadap sumber daya dan peluang pengembangan diri.

Meskipun keterbatasan ekonomi dapat memunculkan gejala internalisasi dan perasaan rendah diri sebagaimana diuraikan di atas, tidak semua remaja dari keluarga prasejahtera pada akhirnya mengalami dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologisnya. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang hidup dalam kondisi ekonomi sulit memiliki berbagai cara untuk menghadapi tekanan yang mereka alami di rumah, di sekolah, maupun dalam pergaulan dengan teman. Cara-cara tersebut ada yang membantu mereka mengatasi masalah (adaptif), tetapi ada juga yang justru berdampak kurang baik (maladaptif). Strategi koping adaptif seperti mencari dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru terbukti membantu remaja merasa lebih didukung dan mampu mengatasi tekanan yang

mereka hadapi (Thapa et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa keterbatasan ekonomi tidak secara langsung menentukan kesejahteraan psikologis remaja. Kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh cara remaja menghadapi masalah serta dukungan sosial yang mereka miliki.

Salah satu bentuk strategi koping adaptif yang bersumber dari nilai spiritual dan keagamaan adalah koping religius (*religious coping*), yang berperan penting terutama bagi individu dengan latar belakang agama yang kuat dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks masyarakat muslim Indonesia, salah satu praktik keagamaan yang dapat menjadi wujud koping religius tersebut adalah menghafal Al-Qur'an. Sebagaimana banyak diberitakan media massa yang mengutip data Kementerian Agama, sekitar 0,01 persen penduduk Indonesia merupakan penghafal Al-Qur'an, yang jika dikalikan dengan jumlah penduduk saat ini setara dengan sekitar 28.000 orang (Nuh, 2024). Jumlah ini bahkan melampaui jumlah penghafal Al-Qur'an di Arab Saudi, menunjukkan antusiasme tinggi masyarakat Indonesia terhadap program tahfiz Al-Qur'an (Eksan, 2023).

Aktivitas menghafal Al-Qur'an tidak hanya melibatkan aspek kognitif berupa memorisasi teks, tetapi juga dimensi spiritual, emosional, psikomotorik dan sosial. Proses menghafal Al-Qur'an memerlukan disiplin tinggi, konsistensi, dan komitmen jangka panjang yang dapat membentuk karakter dan kepribadian positif (Rasyid, 2025). Selain itu, komunitas penghafal Al-Qur'an (*huffaz*) umumnya memiliki sistem dukungan sosial yang kuat, baik dari sesama penghafal, ustadz pembimbing, maupun masyarakat luas yang menghargai prestasi mereka.

Fenomena yang menarik untuk dikaji adalah bagaimana remaja penghafal Al-Qur'an dari keluarga prasejahtera mengalami dan memaknai kesejahteraan psikologis mereka. Di satu sisi, mereka menghadapi tantangan ekonomi yang dapat menjadi sumber stres dan hambatan perkembangan. Di sisi lain, mereka memiliki komitmen tinggi terhadap aktivitas spiritual yang berpotensi memberikan makna hidup dan dukungan psikologis. Kontradiksi ini memunculkan pertanyaan tentang bagaimana interaksi antara keterbatasan material dan kekayaan spiritual mempengaruhi pengalaman kesejahteraan psikologis mereka.

Beberapa studi terdahulu telah mengkaji hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada populasi umum. Abu-Raiya dan Pargament (2020) menunjukkan bahwa coping religius yang dilakukan oleh remaja melalui kegiatan seperti menghafalan Al-Qur'an dapat memperkuat ketahanan mental, mengurangi stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Hal yang serupa juga ditemukan oleh Zein dan Nasser (2022) yang meneliti hubungan antara religiusitas, khususnya menghafal Al Quran dan kesejahteraan psikologis bahwa remaja menghafal Al Quran cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dengan peningkatan *self-esteem*, rasa tujuan hidup, dan ketahanan mental. Namun penelitian-penelitian tersebut umumnya belum secara spesifik mengeksplorasi pengalaman populasi dengan karakteristik unik seperti remaja menghafal Al-Qur'an dari latar belakang ekonomi rendah.

Data Program Indonesia Pintar (PIP) Kementerian Agama menunjukkan bahwa pada tahun 2024 lebih dari dua juta santri dari keluarga miskin atau rentan miskin yang terdaftar dalam Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) menerima bantuan pendidikan. Data ini menunjukkan bahwa cukup banyak santri di Indonesia berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang terbatas (Kementerian Agama, 2024). Banyak pesantren dan lembaga tahfiz yang menerima santri dari keluarga kurang mampu dengan sistem beasiswa atau biaya pendidikan yang terjangkau. Para santri ini seringkali memiliki motivasi yang tinggi untuk menghafal Al-Qur'an sebagai investasi masa depan, baik dalam hal spiritual maupun sosial-ekonomi. Mereka berharap bahwa prestasi hafalan Al-Qur'an dapat berkontribusi dalam perubahan nasib masa depan yang lebih baik.

Contoh nyata dari fenomena ini dapat diamati di salah satu pondok pesantren di Kecamatan Sleman. Mayoritas santri yang ada di pondok pesantren tersebut berlatarbelakang ekonomi rendah. Para santri di pesantren ini tidak hanya menjalankan program tahfiz Al-Qur'an, tetapi juga mengikuti pendidikan formal yaitu Madrasah Tsanawiyah dan Madrasah Aliyah. Selain itu ada Madrasah Diniyah Kitab, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Selain harus menghadapi tantangan dalam proses menghafal yang membutuhkan konsentrasi dan waktu yang intensif, mereka juga harus mengatasi tekanan psikologis akibat kondisi

ekonomi keluarga yang terbatas. Sebagian dari para remaja menghafal Al-Qur'an mungkin dihadapkan pada kondisi di mana mereka harus turut membantu keluarga dalam mencari nafkah di sela-sela waktu yang mereka miliki untuk belajar. Selain itu, mereka juga seringkali berupaya mencari penghasilan secara mandiri guna memenuhi kebutuhan uang saku selama menjalani masa pendidikan di pondok pesantren. Di samping tantangan ekonomi tersebut, mereka juga kerap mengalami perasaan kurang percaya diri atau minder ketika berinteraksi dengan teman-teman sebaya yang berasal dari latar belakang sosial dan ekonomi yang lebih baik.

Berdasarkan wawancara awal mengindikasikan bahwa pengalaman menghafal Al-Qur'an pada santri remaja dari keluarga prasejahtera berkaitan dengan terbentuknya orientasi makna yang berpusat pada keluarga. Bagi informan FM, aktivitas menghafal dipersepsikan sebagai bentuk upaya membahagiakan orang tua sekaligus mengangkat derajat mereka, serta membuktikan bahwa keluarga yang sederhana pun bisa memiliki anak yang hafal Al-Qur'an. Kondisi tersebut menjadi salah satu sumber motivasi yang mendorong keberlanjutan proses hafalan.

*"Hmm... saya mulai menghafal Al-Qur'an itu mulai kelas 2 MTs. Awalnya sebenarnya belum benar-benar kepikiran, tapi lama-lama saya ngerasa pengen membahagiakan orang tua, pengen ngangkat derajat bapak ibu di rumah. Pengen membuktikan dari keluarga nggak mampu aja bisa punya anak hafal qur'an. Walaupun ya... jujur berat juga di awal, apalagi di keluarga saya belum ada yang punya latar belakang menghafal Al-Qur'an."*

Meskipun kondisi ekonomi keluarga menjadi sumber stres yang menghambat proses menghafal, santri menemukan ketenangan psikologis melalui makna spiritual yang dilekatkan pada hafalan mereka. Hal ini tercermin dari pengalaman informan AQ.

*"... waktu minta sugu, bapak bilang duitnya belum ada soalnya kerjaan lagi mandek gitu. Sedih banget rasanya, sampai nangis sendirian di kamar mandi. Dan kadang bikin susah konsentrasi buat bikin hafalan baru, .. pas deresan kula*

*niati kirim kagem bapak ibu, biar rezeki mereka lancar terus, itu bikin hati jadi lebih lega dan tenang.”*

Keterbatasan ekonomi yang sering menimbulkan ketidaknyamanan sosial dapat diubah sudut pandangnya melalui bimbingan pesantren, sehingga santri memanfaatkan aktivitas keagamaan untuk memaknai hidup secara positif. Hal ini tampak dari pernyataan informan FH:

*“... Teman-teman biasanya dapat uang jajan dari orang tua sekitar sepuluh ribu rupiah sehari, sedangkan aku cuma dikasih dua ribu lima ratus. Kadang aku ngerasa malu karena mereka bisa jajan, sedangkan aku cuma lihat aja. Alhamdulillah mbak pengurus sering ngingetin kalau uang jajan habis, lebih baik dipakai puasa aja gitu Mbak.”*

Berdasarkan uraian diatas, terlihat adanya fenomena menarik untuk dikaji lebih mendalam. Di satu sisi, santri remaja penghafal Al-Qur'an dari keluarga prasejahtera menghadapi berbagai tekanan psikologis akibat keterbatasan ekonomi, mulai dari kesulitan memenuhi kebutuhan dasar, perasaan malu dalam interaksi sosial, hingga hambatan konsentrasi dalam menghafal. Namun di sisi lain, mereka justru menunjukkan indikator kesejahteraan psikologis yang positif, seperti kemandirian, ketangguhan mental, kepekaan sosial, serta kemampuan menemukan ketenangan melalui pemaknaan spiritual. Situasi bertentangan ini menimbulkan pertanyaan penting: bagaimana santri dari keluarga prasejahtera dapat mempertahankan atau bahkan mengembangkan kesejahteraan psikologis mereka di tengah kondisi ekonomi yang penuh keterbatasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali pengalaman subjektif partisipan, dengan fokus pada pemahaman tentang makna kesejahteraan yang mereka rasakan dalam kondisi keterbatasan ekonomi.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis santri remaja penghafal Al-Qur'an yang berasal dari keluarga prasejahtera?

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kesejahteraan psikologis santri remaja penghafal Al-Qur'an yang berasal dari keluarga prasejahtera berdasarkan pengalaman subjektif.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan teori kesejahteraan psikologis, khususnya terkait remaja penghafal Al Qur'an yang berasal dari keluarga prasejahtera.
- b. Dapat dijadikan sebagai pengembangan kajian mengenai topik kesejahteraan psikologis di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta khususnya pada Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pondok pesantren dalam memperoleh gambaran mengenai kesejahteraan psikologis santri.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat membuka peluang untuk penelitian dengan populasi santri dari berbagai tingkat ekonomi.

### E. Keaslian Penelitian

Dalam rangka memperkuat urgensi penelitian yang akan dilaksanakan, peneliti telah melakukan kajian terhadap studi-studi terdahulu yang relevan dengan topik penelitian ini. Pendekatan ini juga bertujuan untuk menghindari terjadinya duplikasi atau pengulangan penelitian yang sama.

- |                 |                                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Judul        | : Penerapan Teori Kognitif dalam Menghafal Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental |
| Penulis         | : Ulfah, Afnibar, & Ulfatmi                                                    |
| Tahun Publikasi | : 2024                                                                         |
| Kajian          | : Penelitian ini tidak melibatkan partisipan                                   |

langsung. Hasil kajian menunjukkan bahwa selama proses menghafal, seseorang dapat mengembangkan pola pikir positif dan mengendalikan emosinya, serta dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan merasa lebih tenang dan puas melalui mekanisme restructuring kognitif dan emotional regulation. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah fokus pada aspek psikologis dari menghafal Al-Qur'an. Perbedaannya, penelitian tersebut menggunakan pendekatan kognitif-behavioral sementara penelitian ini menggunakan fenomenologi serta belum mengintegrasikan konteks sosial ekonomi keluarga.

2. Judul : Kebahagiaan Santri Penghafal Al-Qur'an Ditinjau dari Regulasi Diri
- Penulis : Pratiwi
- Tahun Publikasi : 2026
- Kajian : Penelitian ini menggunakan metode jenis kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang melibatkan 57 santri penghafal Al-Qur'an di Hamalatil Qur'an. Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara regulasi diri dan kebahagiaan ( $r=0,684$ ;  $p=0,000$ ), di mana tingkat regulasi diri yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi pada santri yang harus menyeimbangkan tuntutan menghafal Al-Qur'an dengan tanggung jawab akademik. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus terhadap kondisi psikologis positif santri penghafal Al-Qur'an. Perbedaannya, penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan variabel regulasi diri, sementara penelitian ini menggunakan fenomenologi dan tidak mengkaji konteks keluarga prasejahtera secara spesifik.

3. Judul : Pengaruh Religiusitas terhadap Psychological Well-Being pada Santri Hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang
- Penulis : Dita Rizky Nur Laila
- Tahun Publikasi : 2019
- Kajian : Penelitian empiris ini menggunakan metode jenis kuantitatif yang melibatkan santri hafidzah sebagai subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap psychological well-being, di mana semakin tinggi tingkat religiusitas santri maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama mengkaji psychological well-being pada santri penghafal Al-Qur'an. Perbedaannya, penelitian tersebut menitikberatkan pada variabel religiusitas dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan fenomenologi dan berfokus pada santri dari keluarga prasejahtera.
4. Judul : Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Penghafal Al-Qur'an Pekanbaru
- Penulis : Aden, Septa, & Safela
- Tahun Publikasi : 2024
- Kajian : Penelitian ini yang melibatkan 209 partisipan penghafal Al-Qur'an (132 laki-laki, 77 perempuan). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah fokus pada kesejahteraan psikologis penghafal Al-Qur'an. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian tersebut terhadap dukungan sosial sebagai variabel utama dengan pendekatan kuantitatif korelasional, sementara penelitian ini

fokus pada konstruksi makna dengan pendekatan fenomenologi.

5. Judul : Peran Komunikasi Keluarga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja  
 Penulis : Purba, Nasution, & Muliatno  
 Tahun Publikasi : 2024  
 Kajian : Penelitian ini melibatkan 10 keluarga sebagai partisipan melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi dalam keluarga berperan sebagai komponen kunci dalam meningkatkan kesejahteraan remaja, dengan pola komunikasi yang terbuka dan supportive berkontribusi signifikan terhadap psychological well-being remaja. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah fokus pada kesejahteraan psikologis remaja dan peran keluarga. Perbedaannya, penelitian tersebut fokus pada komunikasi keluarga secara umum tanpa mempertimbangkan status sosial ekonomi atau aspek spiritual, sementara penelitian ini mengintegrasikan spiritualitas, kondisi ekonomi, dan kesejahteraan psikologis remaja sekaligus.
6. Judul : Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja  
 Penulis : Azizah & Luthfiana  
 Tahun Publikasi : 2017  
 Kajian : Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan partisipan remaja dari berbagai latar belakang keluarga. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara keberfungsian keluarga dan kesejahteraan psikologis ( $r=0,598$ ;  $p=0,000$ ). Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah fokus pada hubungan kondisi keluarga dan

kesejahteraan psikologis remaja. Perbedaannya, penelitian tersebut mengkaji keberfungsian keluarga secara umum tanpa mempertimbangkan status sosial ekonomi spesifik atau aspek spiritual, sementara penelitian ini fokus pada keluarga prasejahtera dan remaja penghafal Al-Qur'an dengan pendekatan fenomenologi.

7. Judul : Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja dalam Lingkup Keluarga
- Penulis : Raihana, Ashfi, Dewi, Syahrina, Sukmakarti, & Hapsari
- Tahun Publikasi : 2023
- Kajian : Penelitian ini menggunakan pengembangan instrumen menggunakan expert judgment dan uji psikometri, tanpa melibatkan partisipan dalam konteks pengukuran kesejahteraan langsung. Hasil penelitian berupa instrumen yang valid dan reliabel untuk mengukur kesejahteraan psikologis remaja dalam konteks keluarga. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah fokus pada kesejahteraan psikologis remaja dalam konteks keluarga. Perbedaannya, penelitian tersebut fokus pada pengembangan instrumen kuantitatif, sementara penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif serta mengintegrasikan aspek spiritual dan kondisi sosial ekonomi spesifik.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dijabarkan diatas, teridentifikasi beberapa gap penting yang akan diisi oleh penelitian ini. Pertama, belum ada penelitian yang secara spesifik mengintegrasikan ketiga aspek utama: spiritualitas (menghafal Al-Qur'an), kondisi sosial ekonomi (keluarga prasejahtera), dan kesejahteraan psikologis remaja. Kedua, mayoritas penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yang tidak dapat mengeksplorasi secara mendalam bagaimana individu mengkonstruksi makna kesejahteraan dalam kondisi keterbatasan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab tiga pertanyaan penelitian, yaitu bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis santri remaja penghafal Al-Qur'an dari keluarga prasejahtera, apa saja faktor yang memengaruhinya, dan apa saja aktivitas yang menguatkannya. Berdasarkan hasil penelitian terhadap tiga informan, yaitu FM, AQ, dan FH, dapat disimpulkan sebagai berikut.

Pertama, terkait gambaran kesejahteraan psikologis, ketiga informan menunjukkan kondisi yang cukup baik pada keenam dimensi kesejahteraan psikologis, meskipun berasal dari keluarga prasejahtera. Ketiganya menunjukkan kemampuan menerima kondisi diri dan keluarganya meski disertai perasaan yang berbeda-beda, menjalin hubungan yang bermakna dengan orang-orang terdekat dari sumber yang beragam, serta menunjukkan tingkat kemandirian yang bervariasi ketika menghadapi keterbatasan ekonomi, termasuk AQ yang masih mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan besar terkait masa depannya. Ketiganya juga mampu mengelola tuntutan kehidupan sehari-hari di pesantren, meski dengan tingkat konsistensi yang berbeda, dan memiliki tujuan hidup yang jelas sebagai sumber motivasi utama. Pada dimensi pertumbuhan pribadi ditemukan perbedaan: FM dan AQ yang telah lebih lama menjalani proses menghafal menunjukkan perubahan karakter yang lebih tampak, sementara FH yang masih berada pada tahap awal proses menghafal belum bisa menjelaskan perubahan secara jelas, meskipun tetap menunjukkan orientasi pertumbuhan yang positif.

Kedua, berdasarkan hasil penelitian, ditemukan empat faktor yang tampak konsisten memengaruhi kesejahteraan psikologis ketiga informan, yaitu religiusitas, dukungan sosial, kondisi sosial-ekonomi, serta tekanan dan perbandingan sosial. Kondisi sosial-ekonomi keluarga yang prasejahtera secara konsisten menjadi sumber tekanan, namun ketiganya lebih banyak memaknainya melalui kerangka spiritual sehingga tekanan tersebut berkembang menjadi perilaku adaptif. Religiusitas, dalam bentuk muraja'ah maupun puasa, tampak

menjadi faktor yang paling konsisten membantu ketiganya memaknai kesulitan yang dihadapi. Dukungan sosial dari orang tua, keluarga, guru, pengasuh pesantren, dan teman sebaya turut berperan sebagai penguat emosional, meski sumber dukungan yang diandalkan berbeda-beda pada tiap informan. Sementara itu, tekanan dan perbandingan sosial dengan teman sebaya yang kondisi ekonominya lebih baik sempat memunculkan perasaan iri atau minder, namun tidak berlangsung lama. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis pada santri remaja penghafal Al-Qur'an dari keluarga prasejahtera tampaknya tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, tetapi juga oleh religiusitas, dukungan sosial yang diperoleh, serta kemampuan memaknai tantangan sebagai bagian dari proses pengembangan diri.

Ketiga, terkait aktivitas yang menguatkan kesejahteraan psikologisnya, muraja'ah menjadi aktivitas yang paling banyak disebut oleh ketiga informan, meskipun maknanya berbeda-beda bagi masing-masing. Bagi FM, muraja'ah membuatnya lebih tenang. Bagi AQ, muraja'ah dan deresan yang diniatkan untuk kelancaran rezeki orang tua membuat hatinya lebih lega. Bagi FH, muraja'ah bersama teman membuatnya lebih semangat. Selain muraja'ah, ketiga informan juga terbantu oleh aktivitas lain yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing, seperti rutinitas harian yang terstruktur dan nasihat guru bagi FM, penataan jadwal serta bimbingan guru dan keluarga ndalem bagi AQ, dan puasa serta rutinitas *takhassus* bagi FH.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa keterbatasan ekonomi tidak serta-merta menghambat kesejahteraan psikologis para informan. Justru melalui berbagai keterbatasan yang dihadapi, mereka tampak mengembangkan sumber daya religius dan sosial yang lebih kuat, serta bertumbuh menjadi pribadi yang lebih matang selama menjalani proses menghafal Al-Qur'an. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis santri penghafal Al-Qur'an dari keluarga prasejahtera tampaknya dipengaruhi oleh perpaduan antara religiusitas, dukungan sosial, dan aktivitas menghafal Al-Qur'an yang dijalani secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

## B. Saran

Setelah melakukan beberapa proses dalam penelitian, peneliti sadar bahwa dalam penelitian ini masih ditemukan banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan saran-saran yang dapat dilakukan berdasarkan penelitian dan hasil yang sudah diperoleh. Berikut beberapa saran diantaranya sebagai berikut:

### 1. Bagi Informan

Santri diharapkan dapat terus mengembangkan sikap syukur, ketekunan, dan kemampuan memaknai setiap pengalaman hidup secara positif. Selain itu, santri juga perlu membangun hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya serta tidak ragu mencari dukungan ketika menghadapi kesulitan atau tekanan selama menjalani proses menghafal Al-Qur'an.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya yang berencana melakukan penelitian dengan tema yang serupa diharapkan dapat mempertimbangkan subjek lain, agar perspektif penelitian dapat semakin luas sehingga tema tersebut dapat menjadi lebih berkembang. Penelitian selanjutnya dengan tema yang serupa diharapkan dapat melakukan dengan menggunakan metode yang lebih beragam seperti metode kuantitatif, eksperimen, *mix method*. Selain itu, jika penelitian kedepan memakai metode kualitatif kembali, peneliti menyarankan untuk mempertimbangkan rentang umur yang lebih beragam, jenis kelamin, dan tingkat hafalan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Economic hardship and adolescent mental health: A longitudinal study during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 68(6), 1079-1086. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.02.005>
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43-48. <https://doi.org/10.1111/cdep.12013>
- Badan Pusat Statistik. (2025). Tingkat Kemiskinan Kembali Menurun. <https://www.bps.go.id/id/news/2025/07/25/731/tingkat-kemiskinan-kembali-menurun.html>
- Badan Pusat Statistik. (2024). In March 2024, the poor population percentage decreased into 9.03 percent. <https://www.bps.go.id/en/pressrelease/2024/07/01/2370/persentase-penduduk-miskin-maret-2024-turun-menjadi-9-03-persen-.html>
- Khazanah (2025). Inilah Negara Penghafal Qur'an Terbanyak <https://chanelmuslim.com/khazanah/inilah-negara-penghafal-quran-terbanyak>
- Eksan, M (2023). Hafidz Al-Qur'an, Indonesia Menang dari Arab Saudi, Kalah dari Mesir. <https://kuasarakyat.com/hafidz-al-quran-indonesia-menang-dari-arab-saudi-kalah-dari-mesir/>
- Rasyid, S.R. (2025). Mutqin Artinya Apa? Berikut Cara Memahami Konsep Kuat dalam Menghafal Al-Quran. <https://www.liputan6.com/feeds/read/5806101/mutqin-artinya-apa-berikut-cara-memahami-konsep-kuat-dalam-menghafal-al-quran>
- Nurullita, R.W. (2002). Hubungan dimensi kedekatan dan dimensi adaptabilitas keluarga dengan kesejahteraan psikologis remaja. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20286983&lokasi=lokal>
- Azizah, Syifa Luthfiana, Dr. Hedi Wahyuningsih, S.Psi., M.Si. (2017). Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/6632?show=full>
- Ulfah, M., Afnibar, & Ulfatmi. (2024). Penerapan Teori Kognitif Dalam Menghafal Al-Quran Terhadap Kesehatan Mental The Application Of

- Cognitive Theory In Memorizing The Quran To Mental Health. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(10), 7993–7998. <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic>
- Aden, Dimas Ashari Septa, and Iin Syukma Safela (2024). “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Penghafal Al-Qur’an Pekanbaru.” *Indonesian Research Journal on Education* 4(3):298–303. doi: 10.31004/irje.v4i3.786.
- Muhammad Fahmi, Maryadi, Mukhlis (2024). “Peran Komunikasi Keluarga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja” *At-Tadzkir, Jurnal Penelitian Dan Ilmu Komunikasi* 1:56–63.
- Ekanata, B. A., Febri Dahlia, & Desi Setiyadi. (2025). Penerapan konseling Islami berbasis teori Imam Al-Ghazali dalam meningkatkan makna hidup generasi Z. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 15(1), 15–28. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v15i1.22271>
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- UNICEF. (2023). *Adolescent development and participation*. Retrieved from <https://www.unicef.org/adolescence>
- World Health Organization. (2019). *Adolescent health in the South-East Asia Region*. WHO Regional Office for South-East Asia. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83-110. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>
- Hidayah, N. (2016). Strategi pembelajaran tahfidz Al-Qur'an di lembaga pendidikan. *TA'ALLUM: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 63-80. <https://media.neliti.com/media/publications/67887-ID-none.pdf>
- Choriroh, U. Z., (2024). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA PENGHAFAL AL-QUR’AN PROGRAM TAHFIDZ DI PANTI ASUHAN KABUPATEN BLORA
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) (2021). *Pendataan keluarga 2021 dilakukan April-Mei ini manfaat pentingnya*. <https://www.bkkbn.go.id/berita-pendataan-keluarga-2021-dilakukan-april-mei-ini-manfaat-pentingnya>
- Dewi, S. A. T., Herawati, T., & Muflikhati, I. (2024). Pengaruh fungsi keluarga, dukungan sosial, dan beban perawatan terhadap ketahanan keluarga yang tinggal bersama lansia. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, 17(1), 30-44. <https://doi.org/10.12962/j24433527.v17i1.19922>

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2021). Indikator keluarga sejahtera. Jakarta: BKKBN.
- Amjad, A., Kausar, R., & Shujja, S. (2024). Quran memorization and psychological well-being: A systematic review. *Journal of Religion and Health*.
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmesti, T. R. S., & Fajrianthi. (2024). Emotional support in Islamic boarding schools: A mixed-method study on Quran memorization achievement and psychological well-being. *International Journal of Educational Psychology*, 13(1), 28-56.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Moleong, L. J. (1989). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (1986). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta. (Dikutip dari Wiersma dalam Sugiyono, 1986, untuk definisi triangulasi).
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Edisi ketiga. Sage Publications.
- Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. L. (2015). *Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource*. Edisi keempat. John Wiley & Sons.
- Nilamsari, N. (2014). Memahami studi dokumen dalam penelitian kualitatif. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 13(2), 177–181.
- Yildirim, M., & Belen, H. (2025). Resilience, meaning in life, and perceived social support mediate the relationship between fear of happiness and psychological distress. *Scientific Reports*. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-16486-4>
- Abu-Raiya, H., Sasson, T., Pargament, K. I., & Rosmarin, D. H. (2020). Religious coping and health and well-being among jews and muslims in Israel. *International Journal for the Psychology of Religion*, 30 (3), 202–215. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1727692>
- Zein, M., & Nasser, M. (2022). Religiosity and psychological well-being among adolescents: The impact of Quran memorization. *Journal of Muslim Mental Health*, 16(2), 113–128 <https://doi.org/10.25217/0020258594900>

- Sukmawati, S., & Husna, S. (2023). The impact of religiosity and social support on psychological well-being among tahfidz students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*  
<https://pdfs.semanticscholar.org/70cb/c0d31de7b27102d1af8e7ed6dea1b9ff6e2c.pdf>
- Laila, D. R. N. (2019). Pengaruh religiusitas terhadap psychological well-being pada santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang (Skripsi)  
<http://etheses.uin-malang.ac.id/17412/1/13410004.pdf>
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal Al-Qur'an. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 27–38. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art3>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2024). The privilege of well-being in an increasingly unequal society. *Current Directions in Psychological Science*, 33(5), 300–307. <https://doi.org/10.1177/09637214241266818>
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Steinberg, L. (2019). *Adolescence* (12th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- WHO. (2023). *Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!) 2.0: Guidance to support country implementation*. Geneva: World Health Organization.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240081765>
- BKKBN. (2019). *Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program Kependudukan, Keluarga Berencana, dan Pembangunan Keluarga (SKAP) 2019: Remaja*. Jakarta: BKKBN.
- Desmita. (2015). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

- Dewi, S. A. T., Herawati, T., & Muflikhati, I. (2024). Pengaruh fungsi keluarga, dukungan sosial, dan beban perawatan terhadap ketahanan keluarga yang tinggal bersama lansia. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, 17(1), 30-44. <https://doi.org/10.12962/j24433527.v17i1.19922>
- Sari, H. J. P., Hadi, M., & Zumaro, A. (2025). Implementasi pembelajaran tahfidzul Qur'an dalam pembentukan karakter religius dan disiplin siswa di SMP NU Darussalamah Braja Harjosari. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(2), 753–764.
- Uman, R. N. (2021). Aspek religiusitas dalam pengembangan resiliensi diri di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Keagamaan*, 4(2), 148-164.
- Kerlinger, F. N. (1996). *Asas-asas penelitian behavioral* (3rd ed.). Gadjah Mada University Press
- Thapa, A., Teli, B., Pillutla, R., Singh, R., Baniya, S., Budhathoki, K., Kohrt, B., Jordans, M. J. D., Garman, E., Lund, C., Gautam, K., Evans-Lacko, S., & Luitel, N. P. (2025). Coping strategies among poverty-affected adolescents experiencing or at risk of depression and anxiety in Nepal: a qualitative study. *BMC Psychology*, 13, 1325. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03698-6>
- Miller, P., Blatt, L., Hunter-Rue, D., Barry, K. R., Jamal-Orozco, N., Hanson, J. L., & Votruba-Drzal, E. (2025). Economic hardship and adolescent behavioral outcomes: Within- and between-family associations. *Development and Psychopathology*, 37(1), 107–124. <https://doi.org/10.1017/S0954579423001451>
- Nuh, M. (2024, 23 Juli). Inilah negara penghafal Qur'an terbanyak. *Chanelmuslim.com*. <https://chanelmuslim.com/khazanah/inilah-negara-penghafal-quran-terbanyak>
- Eksan, N. (2023). Metode talaqqi dalam pembelajaran tahfidzul Qur'an untuk membentuk karakter siswa di MTs Islahiyah Kalitidu Bojonegoro [Skripsi, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri]. Repository UNUGIRI. <https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/3043/>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2024, 14 Februari). Sebanyak Rp900 miliar beasiswa Program Indonesia Pintar (PIP) 2024 untuk siswa madrasah cair. <https://kemenag.go.id>
- Pratiwi, R. (2026). Kebahagiaan santri penghafal Al-Qur'an ditinjau dari regulasi diri. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 10(1), 12–22. <https://doi.org/10.30762/happiness.v10i1.3561>

- Purba, I. W., Nasution, R. H., & Muliatno. (2024). Peran komunikasi keluarga dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di Kelurahan Tambangan Lingkungan II Kota Tebing Tinggi. *At-Tadzkir: Jurnal Penelitian dan Ilmu Komunikasi*, 1(2), 38–44. <https://journal.staittd.ac.id/index.php/atz/article/view/105>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th ed.). Boston: Pearson Education.
- Kerlinger, F. N. (1996). *Asas-Asas Penelitian Behavioral* (terjemahan). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nilamsari, N. (2014). Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 13(2), 177–181.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. L. (2015). *Introduction to Qualitative Research Methods: A Guidebook and Resource* (4th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.