

## Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Ketangguhan Mental Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

### *Effects of Mindfulness on mental toughness in Students memorize The Holy Qur'an*

**Muhammad Arif Ghozali**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: Muhammad.19178@mhs.unesa.ac.id

**Miftakhul Jannah**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

#### **Abstrak**

Status *hafiz Al-Qur'an* sekaligus mahasiswa, adalah peran yang harus dijalankan secara bersamaan. Masing-masing dari status ini memiliki beban yang sama berat. Ketangguhan mental mahasiswa penghafal Al-Qur'an akan benar-benar diuji ketika dihadapkan pada permasalahan hidup yang bisa mengakibatkan stress. *Mindfulness* merupakan kemampuan yang individu miliki dalam melakukan pemusatan atensi atau perhatian secara langsung dan juga secara sengaja, artinya *mindfulness* adalah solusi yang baik untuk mengobati stress mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *mindfulness* terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an dengan menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang bergabung di organisasi *Jam'iyatul Huffadz Mahasiswa di Surabaya* (JHMS). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah FFMQ (*Five facet Mindfulness Quistionnaire*) dan MTQ-48 (*Mental Toughness Quistionnaire*). Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $R=0.874$  ;  $P= 0.001 < 0.05$  yang artinya *mindfulness* mempengaruhi ketangguhan mental pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Variabel *mindfulness* berpengaruh terhadap ketangguhan mental sebanyak 0.764 atau sama dengan 76.4%. Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi *mindfulness* maka tinggi juga ketangguhan mental.

**Kata kunci :** *Mindfulness*, Ketangguhan Mental, Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

#### **Abstract**

*The status of hafiz Al-Qur'an as well as student, is a role that must be carried out simultaneously. Each of these statuses carries an equal burden. The mental toughness of students who memorizing Al-Qur'an will really be tested when faced with life problems that can cause stress. Mindfulness is an ability that individuals have in focusing attention or directly attention and also on purpose, its mean that mindfulness is a good solution for treating stress for students who memorize the holy Al-Qur'an. This research aims to determine the influence of mindfulness on mental toughness in students who memorize the Al-Qur'an by using quantitative methods. The subjects in this study were 60 students who memorized the Al-Qur'an who joined the Jam'iyatul Huffadz students organization in Surabaya (JHMS). The instruments used in this study were FFMQ (Five facet Mindfulness Questionnaire) and MTQ-48 (Mental Toughness Questionnaire). The analysis technique used in this study uses simple regression analysis. The research results show that  $R=0.874$  ;  $P = 0.001 < 0.05$  which means mindfulness affects mental toughness in students who memorize the Qur'an. The mindfulness variable*

*has an effect on mental toughness by 0.764 or equal to 76.4%. The results of the study showed that the higher the mindfulness, so the higher the mental toughness.*

**Key word :** *Mindfulness, Mental toughness, Students memorize al-Qur'an.*

<b>Article History</b>	 <p>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/">CC-BY-SA</a> license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>
<i>Submitted : 07-07-2023</i>	
<i>Final Revised : 07-07-2023</i>	
<i>Accepted : 07-07-2023</i>	

Pedoman yang dimiliki dan digunakan oleh agama Islam adalah Al-Quran (Khan, 2010, hlm. 13). Terdapat rukun dalam agama islam yaitu disebut rukun iman, rukun iman dalam islam yaitu mempercayai Allah SWT, para malaikat, Kitab-kitab dari Allah, rasul-rasul Allah, dan hari kebangkitan atau Hari kiamat, serta Qada Qadar atau ketetapan yang Allah tetapkan (Khan, 1994, hlm. 75). Individu yang memeluk agama islam memiliki kewajiban untuk patuh serta percaya dan yakin tentang kebenaran dari Al-Quran, dimana Al-Quran sendiri merupakan kitab yang Allah perintahkan untuk dipatuhi. Selain memiliki rasa percaya dan juga kepatuhan yang tinggi akan kebenaran dari Al-Quran, termasuk juga perilaku tertentu yang harusnya dimiliki oleh seorang muslim seperti membaca, melakukan penghafalan, mempelajari serta mengamalkan isi dari Al-Quran. Terdapat proses-proses tertentu yang dilalui oleh penghafal Al-Quran yaitu yang pertama adalah *encoding* (penyandian), *storing* (penyimpanan), *retrieving* (mengambil kembali) ayat-ayat yang ada didalam Al-Quran dengan cara melatihnya serta mengulang-ulang ayat yang dibacanya. Proses pertama yang dilakukan disebut sebagai *Hifz* yang berarti bahwa melakukan penyandian pertama dalam ayat Al-Quran melalui perhatian yang penuh terhadap ayat tersebut, setelah itu adalah melakukan penyimpanan dengan mempertahankan penyimpanan tersebut (*maintaining*) yang merupakan informasi dalam ingatan yang telah tersandikan, setelah itu melakukan pengambilan Kembali (*retrieving*) ingatan atau informasi yang telah tersimpan di proses terakhir (Nazia & Farhana, 2015, hlm. 58-64).

Rangkaian aktifitas dan proses mengingat atau menghafal Al-Qur'an umumnya pada usia remaja dan dilakukan di *Islamic boarding school* (pesantren) dengan pengawasan penuh dari *ustadz* atau *Kyai* (al-Hafizh, 2005, hlm. 63-64). Karena sejatinya menghafal Al-Quran itu mudah. Yang susah ialah merawat dan menjaga bagaimana hafalanya tetap terjaga dan tetap lancar dibaca tanpa melihat mushaf kapanpun dan dimanapun. Oleh karena itu peran *ustadz* atau pendamping penghafal Al-Quran sangat penting untuk menjaga hafalanya tetap utuh dan tidak hilang. Hal ini bertujuan agar para *hafidz* Al-Qur'an senantiasa mendapat motivasi dari mentor atau *kyai*, terjaga konsistensinya untuk terus menghafal Al-Qur'an, juga fokus untuk mencapai tingkatan menjadi penghafal Al-Qur'an yang konsisten dan paham baik secara *lafdzan* (bacaan), *ma'nan* (arti) dan *amalan* (perbuatan) terhadap Al-Qur'an, yang pada tingkatan ini diartikan dengan *Hafiz Al-Qur'an Mutqin Kamilan*.

Di sisi lain, berstatus *hafiz Al-Qur'an* sekaligus sebagai mahasiswa, adalah dua peran yang harus dijalankan secara bersamaan. Peran sebagai seorang *hafiz* yang harus terus menjaga hafalannya, juga peran sebagai mahasiswa yang secara psikologis sedang mengalami transisi dari remaja menuju dewasa awal. Pada penelitian ini sasaran fokus pada mahasiswa S1 yang

aktif pada organisasi Jam'iyatul Huffadz Mahasiswa di Surabaya. Kedua peran ini tidaklah mudah untuk dijalani, mengingat mahasiswa penghafal Al-Qur'an tidak lagi berada dalam pengawasan dan kontrol dari orangtua atau *kyai*. Salah satu pemegang peran yang tidak mudah dalam mengemban peran tersebut adalah mahasiswa yang berstatus perantauan dari luar kota atau daerah sehingga prosesnya akan lebih kompleks dan sulit untuk dilakukan. Selain untuk melakukan adaptasi penuh dengan perannya sebagai mahasiswa perantau, adaptasi lain seperti tempat tinggal atau lingkungan yang baru serta suasana sosial barunya, krisis identitas yang dialami kebanyakan remaja pada umumnya berakhir himhha remaja tidak mampu mengontrol diri sendiri (Monk, 2014, hlm. 264)

Atas dasar studi pendahuluan dengan wawancara kepada mahasiswa penghafal Al-Quran. dapat diketahui hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa mengatakan bahwa tidak jarang anggota atau mahasiswa penghafal Al-Quran yang bermukim di asrama JHMS (*Jam'iyatul Huffadz Mahasiswa di Surabaya*) yang berhenti ditengah jalan, artinya mereka seperti sudah tidak sanggup lagi menghadapi berbagai problematika atau tantangan yang ada, seperti stress, ketidakpastian, bahkan terdapat beberapa mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang mengatakan tidak tahu arah. Karena pada dasarnya memang mahasiswa penghafal Al-Quran menghadapi situasi yang cukup sulit dan rumit karena menjalani dua peran yang memiliki tuntutan harus menjaga hafalannya sampai akhir hayat, dan juga harus menjaga nilainya dikampus agar dapat nilai yang memuaskan.

Krisis yang dijalani oleh mahasiswa yang menghafal Al-Quran pastinya memiliki kesamaan dengan mahasiswa lain yang belajar dalam suasana perkuliahan. Seperti segala perubahan yang ada serta berbagai tekanan yang dialaminya. Gangguan emosional serta stress juga dapat terjadi karena pegalaman akan perubahan-perubahan yang terjadi (Stantrock, 2012, hlm. 16). Gejala-gejala gangguan yang berkaitan dengan stress seperti reaksi-reaksi yang bersifat destruktif memiliki bentuk-bentuk tertentu seperti rasa panik, cemas, rendah diri, putus asa, pengasingan diri serta dapat terlibat dalam hal-hal negatif seperti narkoba untuk dapat melepaskan diri dari tekanan emosi dan pikiran yang dirasakannya (Hurlock, 1980, hlm. 246). Salah satu platform Kesehatan seperti ([hellosehat.com](http://hellosehat.com)) memberikan pemaparan bahwa masalah Kesehatan yang tinggi salah satunya muncul dikalangan mahasiswa. Dalam sebuah penelitian tahun 2008 memperjelas akibat dari simtom stress dan depresi yang dialami mahasiswa berpengaruh secara langsung atau tidak langsung terhadap hasil akademis yang dijalannya (Bruffaerts et al. 2018). Sehingga sangat penting bagi individu yang memiliki predikat mahasiswa terlebih menjaga hafalan Al-Quran untuk memiliki ketahanan mental yang baik.

Salah satu definisi dari ketangguhan mental adalah sekumpulan nilai, sikap, perilaku, serta emosi yang mengakibatkan individu dapat bertahan dan melewati berbagai kesulitan, *underpressure* ataupun rintangan yang dialaminya. Jika individu memiliki ketangguhan mental yang baik maka dipastikan mampu untuk menjaga motivasi, konsentrasi, serta kekonsistennya dalam usahanya mencapai tujuan (Gucciardi et al. 2008). Cox (2012) juga memberikan penjelasan tentang komponen apa saja yang terdapat dalam ketahanan mental yaitu rasa percaya diri yang baik, kondisi untuk fokus, motivasi yang tinggi, sifat kerja keras yang tinggi, kuatnya komitmen, kekuatan dalam determinasi, sikap yang selalu positif, kemampuan dalam mengatasi tekanan, konsisten dalam mencapai sesuatu, kecerdasan emosi yang baik, kuat secara fisik, memiliki sifat yang ramah dalam menggapai kesuksesan.

Hambatan ataupun kesulitan, seorang mahasiswa yang memiliki ketangguhan mental yang baik akan melewatinya dengan kegigihannya dan juga sikap pantang meyerah dalam berusaha. Rasa tidak yakin mungkin kuncil karena menghadapi hal-hal atau situasi baru yang belum pernah dijalannya sebelumnya. Sehingga dengan mudah mungkin dapat memunculkan

rasa stress pada mahasiswa. Tetapi stress yang dialami oleh para mahasiswa dapat di hilangkan dengan usaha atau cara tertentu seperti pengaturan pola hidup yang lebih baik serta teratur, rajinnya dalam berolahraga, melakukan hobi-hobi tertentu serta positif untuk dirinya dan ia sukai. Salah satu hal yang membuat mahasiswa dapat menghilangkan stress yang dialaminya adalah usaha peningkatan kesadaran diri yaitu *mindfulness* (Hidayat & Fourianalistyawati, 2007, hlm. 52-57). Peningkatan kualitas dalam kesadaran dapat terjadi yang disebut *mindfulness* yang dilakukan melalui cara peningkatan rasa sadar secara terjaga serta memiliki perhatian atau atensi penuh pada keadaan saat ini dan disini (Brown & Ryan, dalam Sulastoyo & Lailatushifah, 2012).

Sejarah dari munculnya *mindfulness* dilatarbelakangi oleh bentuk praktik model meditasi secara keagamaan pada agama Budha. Kabat-Zinn melakukan bentuk adaptasi dari ajaran keagamaan ke salah satu bidang atau pandangan psikologi. Zinn juga mendefinisikan *mindfulness* ini dengan kemampuan individu dalam melakukan pemusatan perhatian secara langsung, memiliki keterbukaan yang luas terhadap hal yang dialami dari berbagai waktu dengan pikiran yang terbuka serta melakukan penerimaan diri (Zinn, 2007, hlm. 27). Brown & Ryan juga mendefinisikan bahwa *mindfulness* adalah tingkat rasa sadar yang melekat serta terbuka terhadap berbagai pengalaman yang dialami dari waktu-waktu. Salah satu ilmuwan dari Santa Clara University yaitu Shapiro memiliki definisi tentang *mindfulness* yaitu rasa sadar yang keluar dari proses perhatian yang dilakukan secara sengaja, terbuka, baik (*kind*) dan juga menganalisis perbedaan (*discerning*). Berbagai bidang khususnya bidang psikologi topik *mindfulness* cukup populer untuk menjadai pembahasan yang mendalam.

Bagi seorang individu keadaan *mindfulness* memiliki dampak secara positif bagi dirinya. Dengan melakukan *mindfulness* maka individu dapat melakukan identifikasi atas emosi-emosi yang dirasakannya serta melakukan pengukuran dalam kesadarannya secara mendalam (Goleman, 1998). Dengan melakukan *mindfulness* juga membuat individu dapat melakukan peningkatan regulasi emosi, regulasi emosi, rasa afeksi, dan juga penurunan stres (Nielsen & Kazniak, 2006, hlm. 4). Stress akademik juga dapat diminimalisir oleh usaha *mindfulness* seperti yang sudah diterangkan sebelumnya (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017), peningkatkan kondisi mental ke lebih positif dan juga pengurangan stress secara kognitif (Epel et, al 2009). Hal lain yang merupakan dampak positif dari *mindfulness* adalah peningkatan konsentrasi *temporo-parietal junction*, *cerebellum*, *gray area* di area *posterior cingulate cortex*, serta *hippocampus* Holzel et al. (2011). Semua area otak yang disebutkan berperan penting kedalam bentuk-bentuk tertentu seperti aspek kepribadian, proses memori, mengatur emosi, dan juga perspektif yang dimiliki individu. Pada penelitian relevan lainnya dengan melakukan *mindfulness* sangat penting dalam peningkatan kesejahteraan psikologis para mahasiswa (Awaliyah & Listyandini, 2017, hlm. 89-101). Kesimpulan dari semua pembahasan dan juga penelitian yang dipaparkan diatas dinyatakan bahwa *mindfulness* memberikan dampak yang signifikan secara positif pada diri individu yang mempraktekkannya.

Berangkat dari latarbelakang tersebut, maka penelitian ini dalam rangka mengukur pengaruh *mindfulness* terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di JHMS yang sejauh ini belum banyak diteliti. Sehingga penelitian ini bersifat penting untuk mengetahui berapa pengaruh yang diberikan *mindfulness* terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

## Metode

Metode yang dilakukan dalam penelitian kali ini dikerjakan dengan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang mana data penelitiannya diolah dan dianalisa dengan angka-angka menggunakan metode statistik. Jenis penelitian kuantitatif regresi sederhana.

Menurut Sugiono (2017), penelian regresi sederhana dilakukan untuk mengetahui seberapa besar sumbangsing pengaruh yang diberikan atau hubungan secara linear antara variable *independent* dengan variable *dependen*.

#### *Partisipan,*

Banyaknya jumlah yang berpartisipasi dalam penelitian kali ini adalah 100 Subjek, dengan 40 subjek dijadikan *try out* atau uji coba instrumen penelitian.

#### *Sampel/populasi,*

Penelitian ini memiliki populasi yang berupa Mahasiswa S1 penghafal Al-Quran yang ada disurabaya dan memiliki karakteristik aktif di Organisasi *Jam'iyatul Huffadz* Mahasiswa Surabaya (JHMS). Pengambilan data yang digunakan yaitu teknik sampel jenuh. Sugiyono (2012) Metode sampling jenuh yaitu cara mengumpulkan sample yang apabila semua populasi dijadikan sebagai sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian kali ini yaitu seluruh anggota JHMS yang berjumlah 60.

#### *Pengumpulan data*

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen. Instrumen pada penelitian ini berupa kuisisioner/angket. Kuisisioner dilakukan dengan membagikan beberapa pertanyaan maupun pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiono, 2017). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah instrumen *Five Facet Mindfulness Quistionnaire* (FFMQ) dan *Mental Toughness Quistionnaire* (MTQ-48). Kuisisioner penelitian ini diberikan kepada responden melalui google form yang penyebarannya melalui meia sosial seperti whatsapp dan Instagram.

#### *Analisis data*

Teknik Analisa data yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS 29.0 *for windows*. Namun sebelum menentukan Analisa data diperlukan uji normalitas dan uji linieritas data, untuk mengetahui data berkontribusi normal dan linier karena regresi linier sederhana dapat digunakan ketika data sudah dinyatakan normal dan linier.

## **Hasil**

Berdasarkan hasil analisa regresi linier sederhana maka dapat katakana bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan antara mindfulness dengan ketangguhan mental yaitu (R) sebesar 0.874. Dari output tersebut diperoleh koefision determinasi atau R square sebesar 0.764. Artinya pengaruh variable bebas dalam hal ini adalah mindfulness terhadap variable ketangguhan mental adalah sebesar 76.4%. Detail analisis regresi linier dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil nilai regresi linier sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.874	.764	.760	12.953

Berdasarkan pada hasil nilai koefisien korelasi, dapat disimpulkan bahwa besar pengaruh antara variable *mindfulness* dengan ketangguhan mental memiliki koefisien korelasi sebesar 0.874 dengan taraf signifikan 0.001. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif dan pengaruh sangat kuat antar dua variable dan hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa penghafal Al-Quran” di terima. Rincian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil nilai koefisien korelasi

Variabel	Signifikan ( $p < 0,05$ )	Korelasi person
Mindfulness	0,001	0,874
Ketangguhan Mental	0,001	0,874

Berdasarkan hasil penelitian dari rentang nilai skor *mindfulness* dapat disimpulkan bahwa subjek yaitu mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki tingkat *Mindfulness* yang sedang. Dari keseluruhan 60 mahasiswa penghafal Al-Qur'an, 10 subjek masuk dalam kategori *mindfulness* yang rendah dengan presentase 16.7%, 35 subjek tergolong dalam kategori sedang dengan presentasi 58.3%, dan 15 subjek tergolong kategori tinggi dengan presentasi 25.0%. Adapun rincian rentang nilai dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 3. Rentang nilai *mindfulness*

Kategori	Rentang nilai	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 43$	10	16.7%
Sedang	$43 \leq X < 53$	35	58.3%
Tinggi	$53 \leq X$	15	25.0%

Adapun jika ditinjau dari rentang nilai skor ketangguhan mental dapat disimpulkan bahwa subjek yaitu mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki tingkat ketangguhan mental yang sedang. Dari keseluruhan 60 mahasiswa penghafal Al-Qur'an, 4 subjek masuk dalam kategori ketangguhan mental yang rendah dengan presentase 6.7%, 39 subjek tergolong dalam kategori sedang dengan presentasi 65.0%, dan 17 subjek tergolong kategori tinggi dengan presentasi 28.3%. Detail rincian hasil rentang nilai ketangguhan mental dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Rentang nilai ketangguhan mental

Kategori	Rentang nilai	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 144$	4	6.7%
Sedang	$144 \leq X < 188$	39	65.0%
Tinggi	$188 \leq X$	17	28.3%

Data demografis mengatakan bahwa jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 60 mahasiswa penghafal Al-Quran. Berdasarkan data demografi terdapat berjenis kelamin pria sebanyak 20 orang (33%) dan Wanita 40 (67%). Ditinjau dari usia 19 tahun terdapat 11 mahasiswa penghafal Al-Qur'an (18%), usia 20 tahun sebanyak 14 mahasiswa penghafal Al-Qur'an (23%), usia 21 tahun berjumlah 15 mahasiswa penghafal Al-Qur'an dengan presentasi (25%), usia 22 tahun sebanyak 16 mahasiswa penghafal Al-Qur'an (27%), sedangkan yang berusia 23 tahun terdapat 4 mahasiswa penghafal Al-Qur'an (7%). Jika ditinjau dari status hafalan yang dimiliki terdapat 25 responden (42%) yang tergolong dalam kategori sedang atau belum menyelesaikan hafalan, 35 responden (58%) yang sudah menyelesaikan hafalan atau sudah hatam 30 juz dalam Al-Quran. Ditinjau dari lama bergabung diorganisasi JHMS terdapat 11 responden (18%) yang sudah bergabung selama 1 tahun, bergabung selama 2 tahun sebanyak 29 responden (48%), lama bergabung 3 tahun terdapat 16 responden (27%) atau mahasiswa penghafal Al-Quran, Adapun lama 4 tahun sebanyak 4 mahasiswa (7%).

## Pembahasan

Hasil uji hipotesis mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang kuat karena ada korelasi positif yang terjadi antar kedua variable, oleh karena itu hipotesis yang diharapkan oleh peneliti yaitu "terdapat pengaruh antara *mindfulness* terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an" dapat diterima. Bagaimana bisa diartikan terdapat pengaruh tersebut bisa dilihat dari hasil korelasi produk moment menunjukkan angka 0.874, artinya dilihat dari R kuadrat atau dengan cara lain seperti uji regresi linier sederhana, besar pengaruh yang diberikan oleh *mindfulness* terhadap ketangguhan mental yaitu sebesar 0.764. artinya besar pengaruh yang diberikan oleh *mindfulness* terhadap ketangguhan mental sebesar 76.4% Adapun sisanya dipengaruhi oleh variable-variabel lain.

Sebab awal dari munculnya ketertarikan peneliti adalah terdapat berbagai permasalahan dan perubahan yang rumit dapat menyebabkan individu cenderung memiliki perasaan yang tidak stabil, dan ketidakpastian yang bisa mengakibatkan individu khususnya dalam penelitian kali ini adalah mahasiswa penghafal Al-Qur'an akan mengalami gangguan dalam ketangguhan mental. Seperti mereka yang tidak bisa melewati fase ini akan merasa tidak tahu arah, bimbang, penuh dengan kebingungan, tidak percaya diri, serta bahkan akan mengalami cemas yang berlebihan sehingga tidak jarang bagi mereka yaitu mahasiswa sekaligus penghafal Al-Quran kemudian berhenti ditengah jalan, artinya sangat besar bagi mereka mempunyai peluang atau kesempatan untuk mengalami stress khususnya stress akademik sehingga dapat mengakibatkan mereka tidak sanggup lagi menghadapi berbagai permasalahan dan perubahan yang ada dihadapan mereka dan mengakibatkan mereka putus pendidikan.

Hasil analisis menemukan bahwa ketangguhan mental individu benar-benar dipengaruhi oleh stress yang dialami mahasiswa akibat banyaknya problematika yang dialami dalam fase menuju dewasa awal. (Barseli, et al, 2017) menerangkan bahwa stress akademik yaitu tekanan yang diakibatkan karena adanya pandangan subjektif terhadap suatu situasi akademik. Stress akademik adalah tekanan psikologis yang dirasakan individu lebih besar daripada peristiwa kehidupan, Sun, et al. (2011). Anggraini (2018) stress akademik adalah situasi dimana ketika terdapat ketidaksesuaian antara harapan atau tuntutan orang sekitar terhadap pendidikan sumber daya peserta didik yang membuat mereka merasa terbebani dengan adanya tuntutan dan tekanan. Solusi efektif untuk mengatasi stress salah satunya dengan *mindfulness* (Hasanah, 2019). Hal ini sebanding dengan apa yang ada didalam kutipan buku *Introduction to mindfulness* bahwa banyak manfaat yang akan diperoleh ketika individu menerapkan *mindfulness* untuk menghadapi berbagai kondisi yang kompleks seperti lebih tenang dan damai, dapat meningkatkan konsentrasi, dan juga dapat meminimalisir dampak buruk pengaruh perasaan stress (Amory, 2013 dalam Aulia, 2019).

Fenomena demikian terjadi ketika individu berada pada masa-masa S1 atau kisaran umur 18-23 yang mana pada fase ini individu memasuki dewasa awal dan akan menghadapi banyak permasalahan hidup yang mungkin tidak mereka sadari seperti masa transisi yang signifikan dari dulunya yang selalu dalam pengawasan orang tua, atau ustadz ketika di pondok pesantren dimana mereka menghafal Al-quran, lalu mereka juga dalam masa mencari jati diri, dan membangun hubungan yang lebih dewasa, ditambah lagi mereka harus memposisikan dirinya untuk beradaptasi dan menduduki dua peran sebagai individu yang berstatus mahasiswa dan individu penghafal Al-Quran. Kedua peran tersebut sama-sama memiliki beban atau tanggung jawab yang sama besar. Hal ini sebanding dengan yang telah dijelaskan oleh Martin (2016) bahwa individu yang memasuki dewasa awal cenderung menjalani ketidakstabilan emosional yang disebabkan oleh banyaknya masalah sosial yang dihadapi.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa 76.4% pengaruh yang diberikan oleh *mindfulness* terhadap ketangguhan mental. Gander dan Grose (2015) menjelaskan bahwa *mindfulness* termasuk cara pencegahan stres dan kecemasan dalam lingkup pendidikan. Dalam penelitian lain keberhasilan penggunaan teori *mindfulness* dipengaruhi oleh keaktifan individu dalam menerapkan dan mengulangi apa yang telah dipelajari, Brown & Ryan (2003:88). Manfaat *mindfulness* akan terlihat jika individu sudah menerapkannya setelah 4 minggu menurut (Bergen-Circo et, al. 2013) pada penelitian setting akademik, program *mindfulness* efektif untuk menambah kemampuan menjadi *self-compassion*. Beberapa penelitian lain mengatakan bahwa *mindfulness* memberikan pengaruh yang signifikan untuk meringankan beban emosi individu seperti depresi, stress, dan kecemasan (Munazilah & Hasanah, 2018; Martin-Asueo & Garcia-Banda, 2010). Kemudian ada penelitian yang dilakukan oleh Brown dkk (dalam Cayoun, tt) bahwa ketika individu menerapkan meditasi *mindfulness* maka efek yang terjadi adalah individu akan memiliki control diri yang baik serta perasaan yang sejahtera.

Keterbatasan dalam melakukan penelitian ini ketika peneliti memberikan kuisioner kepada responden dengan menggunakan media google form sebagai alat pengambilan data, Sebagian dari responden tidak bersedia untuk mengisi kuisioner. Kemudian penelitian ini juga hanya terbatas meneliti pengaruh *mindfulness* terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an saja tidak lebih dari itu, namun sebenarnya penelitian ini bisa dikembangkan dengan variabel lain ataupun bisa dicoba dengan meneliti hubungan antar dua variabel tersebut. Karena seperti yang telah dijabarkan dalam pembahasan, bahwa *mindfulness* dapat memberikan pengaruh terhadap ketangguhan mental dalam mengontrol emosi, ketidakpastian, dan dapat menuntun individu untuk tetap bereaksi positif dalam hal apapun tidak terkecuali dalam mengambil keputusan agar tidak ceroboh. Dengan demikian harapan kami akan ada banyak perubahan dengan adanya manfaat yang diperoleh dari penelitian ini.

Kami harap instansi-instansi terkait bisa melihat kesempatan demi perubahan baik mahasiswa penghafal Al-Quran kedepannya, seperti contoh memberikan pengetahuan atau bahkan pelatihan khusus *mindfulness* kepada mahasiswa penghafal Al-Qur'an demi terjaganya ketangguhan mental dalam menghadapi problematika hidup yang mereka hadapi.

## Kesimpulan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Hasil penelitian yang didapat mengatakan bahwa nilai korelasi antar kedua variabel sebesar 0.874 dengan taraf signifikan 0.001. yang artinya terdapat korelasi positif yang sangat kuat antar dua variabel. Dari nilai korelasi yang didapat maka besar pengaruh yang diberikan variabel *mindfulness* terhadap ketangguhan mental bisa dilihat dari R kuadrat atau uji regresi, dalam hal ini nilai R kuadrat dan hasil regresi mengatakan angka yang sama yaitu sebesar 0.764. artinya besar pengaruh yang diberikan sebesar 76.4%.

## Saran

Setelah didapatkannya hasil penelitian serta pembahasan dari penelitian ini, terdapat pihak-pihak yang peneliti harapkan untuk memberikan saran-saran agar penelitian ini dapat bermanfaat dan juga dapat dikembangkan kedepannya baik bagi instansi, mahasiswa penghafal Al-Quran dan juga peneliti yang ingin meneliti topik terkait. Pihak-pihak yang masuk kedalam organisasi JHMS serta Universitas diharapkan untuk memberikan wawasan dan pelatihan terkait *Mindfulness* kepada mahasiswa penghafal Al-Quran. Karena diketahui *Mindfulness* tidak hanya memberikan pengaruh terhadap ketangguhan mental saja tetapi juga terhadap Kesehatan psikologis lainnya. Saran selanjutnya ditujukan kepada mahasiswa, peneliti memiliki harapan tinggi bahwa mahasiswa yang sedang menghafal Al-Quran dapat menerapkan sikap *mindfulness* dalam segala aktivitas yang dilaluinya sehingga dapat meningkatkan kondisi ketangguhan mentalnya. Hal tersebut juga penting untuk peningkatan kesejahteraan psikologis bagi segala aktivitasnya dalam keseharian. Saran yang terakhir ditujukan kepada peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk mengangkat serta mengembangkan topik *mindfulness* dan juga ketangguhan mental disarankan serta diharapkan agar melakukan pengembangan berupa pencarian subjek serta bentuk fenomena yang lebih unik dan menarik dalam pembahasannya. Apabila memang tertarik untuk membahas *Mindfulness* disarankan untuk lebih memahami dengan benar konsep *Mindfulness*, hal ini disebabkan karena *Mindfulness* ini cukup komplikatif atau rumit, apalagi *Mindfulness* berkaitan dengan pengalaman yang dialami oleh individu secara internal serta sulit untuk dipahami, sehingga diperlukan referensi dan literatur yang mendalam untuk meneliti variable *Mindfulness*.

## Daftar Pustaka

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, 5(1), 19–27.  
<https://doi.org/10.21107/pamator.v5i1.2493>
- Ahmadi, A. (2016). *Mindfulness among student the impact of faculty and demography in Malaysia*. Malaysia: Springer Nature.

- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10(1). [https://doi.org/10.1007/978-981-10-2781-9\\_1](https://doi.org/10.1007/978-981-10-2781-9_1)
- Anggraini, D. V. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan*. Universitas Sanata Dharma.
- Aulia, R., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2019). Pengaruh Mindfulness terhadap Adolescent Well-Being pada Remaja di Pondok Pesantren Yatim Dhuafa Al-Kasyaf. *Prosiding Psikologi*, 922–929. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.18309>
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Baş, A. U., & Yurdabakan, İ. (2012). Factor structure of the reactive-proactive aggression questionnaire in Turkish children and gender, grade-level, and socioeconomic status differences in reactive and proactive aggression. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30(3), 284–297. <https://doi.org/10.1177/0734282911428892>
- Gardner, P., & Grose, J. (2015). Mindfulness in the academy—transforming our work and ourselves ‘one moment at a time.’ *Collected Essays on Learning and Teaching*, 8, 35–46. <https://doi.org/10.22329/celt.v8i0.4252>
- Hallosehat. *Kenali 7 Masalah Mental Pada Mahasiswa dan Cara Mengatasinya*. (Online), <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-mental-remaja/masalah-mahasiswa/> diakses pada 03 Februari 2023).
- Haryanto, E., & Cahyana, R. (2015). Pengembangan aplikasi mutabaah tahfidz alquran untuk mengevaluasi hafalan. *Jurnal Algoritma*, 12(1), 88–91. <https://doi.org/10.33364/algoritma/v.12-1.88>
- Hasanah, M. (2019). Stres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Ummul Qura*, 13(1), 104–116.
- Hidayat, O., & Fourianalisyawati. (2017). Pemanfaatan Mindfulness Terhadap Stress Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 52–57. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi* (1st ed.). Universitas Negeri Surabaya.
- John W, S. (2012). *Life-span Development, Edition Dallas* (13th ed.). McGraw Hill .
- Khan, I. A. (2010). *Authentication of hadith: Redefining the criteria*. Iiit.

- Khan, M. M. (1994). *Summarized Sahih Al-Bukhari (Arabic-English)* (Vol. 505). Riyadh–Saudi Arabia: Maktaba Dar-us-Salam Publishers & Distributors.
- Maulinda, D., & Rahayu, M. S. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 100–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- Nawaz, N., & Jahangir, S. F. (2015). Effects of memorizing Quran by heart (Hifz) on later academic achievement. *Journal of Islamic Studies and Culture*, 3(1), 58–64. <https://doi.org/10.15640/jisc.v4n2a10>
- Nielsen, L., & Kaszniak, A. W. (2006). Awareness of subtle emotional feelings: a comparison of long-term meditators and nonmeditators. *Emotion*, 6(3), 392. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1528-3542.6.3.392>
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3).
- Sugiyono, M. (2013). *Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Tsabary, S. (2017). *The awakened Family: Revolusi dalam Pola Asuh*.