

## Pelatihan Penghayatan Al-Qur'an untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Bagi Mahasiswa dengan Orang Tua Bercerai

*Pihasniwati*

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta; Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta 55281 Telp./ Fax. +62-274-512474/ +62-274-586117

e-mail: [pihasniwati@uin-suka.ac.id](mailto:pihasniwati@uin-suka.ac.id)

**Abstract.** The aim of this study is for examining the effectivity of Qur'anic Comprehension Training to the level of the meaning of life in students with divorced parents. The subjects are consist of six people, four women and two men, students of UIN Yogyakarta. Analysis method using Wilcoxon with SPSS 20.0 computer program. To measure the meaning of life using measurement scale, interview and observation. Result of this study is there is an increasing in the meaning of life in subjects after the intervention. Coefficient of difference (Z) between pretest-posttest is -2.207, with significance level (p) 0.027 ( $p < 0.5$ ) in individual analysis and group analysis. Thus, Qur'anic comprehension training proved can increase the meaning of life in students with divorced parents.

**Keywords:** Qur'anic Comprehension Training; The meaning of life

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas Pelatihan Penghayatan Al-qur'an terhadap tingkat kebermaknaan hidup pada mahasiswa dengan orang tua bercerai. Subyek penelitian terdiri dari enam orang, yaitu empat perempuan dan dua laki-laki, keseluruhannya adalah mahasiswa UIN Yogyakarta. Metode analisis menggunakan Wilcoxon dengan program komputer SPSS 20.0. Untuk mengukur makna hidup dengan menggunakan skala pengukuran, wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan makna hidup pada subjek setelah mendapatkan intervensi. Koefisien perbedaan (Z) antara pretest-posttest adalah -2,207, dengan tingkat signifikansi (p) 0,027 ( $p < 0,5$ ) pada analisis individu dan analisis kelompok. Dengan demikian Pelatihan Penghayatan Al-Qur'an terbukti dapat meningkatkan makna hidup pada mahasiswa dengan orang tua bercerai.

**Kata kunci:** Pelatihan Penghayatan Al-Qur'an, Makna Hidup

Salah satu potret masyarakat modern di Indonesia dewasa ini adalah, lemahnya ketahanan keluarga dan rendahnya tingkat kepuasan perkawinan. Fakta ini salah satunya dapat dilihat dari angka perceraian yang terus meningkat.

Takariawan

([https://www.kompasiana.com/pakcah/catan-akhir-2015-perceraian-masih-terus-meningkat\\_56833835c2afbdec04d9e0ee](https://www.kompasiana.com/pakcah/catan-akhir-2015-perceraian-masih-terus-meningkat_56833835c2afbdec04d9e0ee))

mengutip pernyataan Puslitbang

Kehidupan Keagamaan RI yang menyebutkan bahwa angka perceraian di Indonesia pada tahun 2010 hingga 2014 terus meningkat, hingga mencapai 52%. Diperkirakan 15% dari 2 juta pasangan yang menjadi pengantin berakhir dengan perceraian. Trend peningkatan angka perceraian ini, pada tahun 2013 lalu, dikabarkan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional menduduki peringkat tertinggi di Asia Pasifik.

Ketidakharmonisan ditengarai sebagai penyebab utama perceraian.

Krisis akibat perceraian ini dapat memberikan dampak negatif, jika anak atau remaja gagal melakukan penyesuaian diri secara cepat dan tepat. Pada remaja, misalnya, akan menunjukkan kekecewaan karena tidak bisa tumbuh di dalam keluarga yang utuh (Santrock, 2003). Kelly, J.B & Emery, R.E (2003) mengungkapkan justru tekanan terbesar yang dialami anak adalah konflik orangtua semasa berpisah dan bercerai.

Dampak yang dirasakan anak pada masa transisi itu, diantaranya anak memiliki masalah kelekatan (Amato, 2000; Kelly, 2000; Simons, et al, 2000), masalah perilaku, internalisasi, sosial, dan akademis. Kecenderungan memiliki gangguan psikologis seperti *conduct disorder*, perilaku antisosial, dan masalah otoritas pada figur orangtua pun meningkat. Masalah lain yang terkadang muncul dan tak kasat mata adalah depresi, kecemasan yang tinggi, dan masalah penghargaan terhadap diri sendiri (*self-esteem*), serta masalah pada hubungan dekat/intim. Anak yang orangtuanya bercerai cenderung memiliki ketidakpuasan dalam pernikahannya serta memiliki kecenderungan tinggi untuk bercerai pula meski pada masa lalu perceraian dianggap

sebagai *painful memories* (Kelly & Emery, 2003).

Serangkaian pengalaman dan dampak dari hidup bersama dalam keluarga yang berisi pertikaian dan ketidakharmonisan yang berakhir dengan perpisahan dan perceraian merupakan salah satu pengalaman derita yang kompleks dan menyentuh banyak dimensi kehidupan dan dapat menimbulkan fenomena yang disebut Frankl (2004) sebagai penghayatan hidup tanpa makna (*meaningless*), yang bercirikan hampa, gersang, merasa tak memiliki tujuan hidup, merasa hidup tak berarti, bosan, dan apatis. Bahkan, kondisi semacam ini dapat menimbulkan apa yang disebut sebagai kehampaan eksistensial, dimana kemarahan, kekecewaan dan ketidakpuasan menjadi dominan dalam kehidupan.

Frankl (2004) menyimpulkan makna sebagai sesuatu yang objektif yang berada di seberang keberadaan manusia. Menurut Madjid (dalam Bastaman, 2006), keimanan dan ketaqwaan adalah fokus sebenarnya makna hidup yang hakiki. Hanya dengan *tauhid*lah manusia menemukan jati dirinya sebagai makhluk yang tertinggi.

Frankl (2004) yang meyakini eksistensi dimensi noetik (spiritual, ruhani) percaya bahwa secara hakiki, manusia mampu menemukan makna hidup melalui

penghayatan agama. Menghayati agama berarti seperti yang terkandung dalam kitab suci. Melalui penghayatan ini, manusia dapat melakukan *self detachment*, yaitu dengan sadar mengambil jarak terhadap dirinya serta mampu meninjau dan menilai dirinya, termasuk menilai ulang peristiwa-peristiwa hidup yang pernah dialaminya. Dari penghayatan dapat berkembang nilai-nilai hidup lainnya, memberikan hikmah dan bimbingan bagi kehidupan selanjutnya.

Al-Qur'an hadir berfungsi sebagai kitab, bacaan, petunjuk, peringatan, pembeda, cahaya, ruh, obat, dan penjelasan. Menghayati makna kandungan Al-Qur'an disebut Qardhawi (1999) sebagai etika tertinggi dalam membaca Al-Qur'an, yang dapat menghantarkan seseorang pada hikmah dan pelajaran. Al Ghazali (2011) menyebutkan sepuluh amal bathin dalam membaca Al-Qur'an, diantaranya adalah menghadirkan hati, merenungi dan memahami makna bacaan, sehingga dapat memberikan pengaruh yang besar bagi diri dan kehidupan. Adz Dzakiy (2004) mengungkapkan, mentadaburi Al-Qur'an akan menghantarkan manusia menyadari jati diri dan memahami hakikat keberadaan di muka bumi serta menjadi terapi bagi ruhani.

Al Qur'an banyak disebut sebagai petunjuk dan jalan keluar bagi beragam persoalan hidup, sebagai intervensi bagi

gangguan kecemasan, hati akan menjadi tenang, pikiran terkendali dan jiwa akan merasa lapang, mampu meningkatkan kualitas emosi positif pembacanya. (Qadri, 2003; Najati, 2005; Pedak, 2009)

Qadri (2003) menukilkan sebuah hadits yang diriwayatkan Ibnu Majjah dari Ali Ra, "*Sebaik-baik obat ialah Al-Qur'an*". Julianto (2015) membuktikan sebagian kebenaran ini hasil penelitiannya yang membuktikan bahwa membaca Al-Fatihah reflektif intuitif dapat mengubah persepsi subjek terhadap permasalahan dalam hidupnya. Subjek dapat melihat apa yang sedang terjadi pada diri mereka dengan menggunakan perspektif anchor Allah. Dibuktikan pula bahwa membaca Al-Fatihah reflektif intuitif dapat menurunkan depresi ( $F=15.34$ ,  $p<0.05$ ) dan meningkatkan imunitas ( $F=25.6$ ,  $p<0.05$ ).

Bastaman (2007) meyakini, bagi seorang muslim, memahami, meyakini, dan menghayati kebenaran ayat-ayat yang terangkum dalam kitab suci adalah salah satu sumber kebermaknaan hidup yang dapat menimbulkan perasaan tenang, tentram, tabah, serta merasakan mendapatkan bimbingan dalam melakukan tindakan.

Peneliti mengembangkan sebuah modul yang diberi nama PELATARAN untuk Makna Hidup (Pelatihan Tadabbur Al-Qur'an untuk Menemukan dan

Mengembangkan Makna Hidup). Pelatihan ini bertujuan untuk menggali dan mengembangkan apa yang disebut Bastaman sebagai Pendalaman Catur Nilai dan ibadah. Terdapat empat (catur) nilai yang disebut sebagai sumber makna hidup, yaitu nilai-nilai penghayatan, nilai-nilai kreatif, nilai-nilai bersikap dan nilai-nilai pengharapan (Bastaman, 2007). Pendalaman catur nilai ini akan digali dan dikembangkan melalui tadabbur atau penghayatan terhadap ayat-ayat tematik yang relevan sebagai aspek kebermaknaan hidup yang terdapat dalam kitab suci Al-Qur'an, yang sekaligus diyakini sebagai bagian dari aktifitas ibadah bagi muslim.

### Metode

#### *Identifikasi subjek*

Subjek penelitian terdiri dari enam mahasiswa Universitas Islam Negeri Yogyakarta dengan orangtua bercerai dan mempunyai skor kebermaknaan hidup kategori sangat rendah sampai dengan normal atas.

#### *Instrumen penelitian*

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah:

1. Lembar kesediaan subjek. Lembar ini ditujukan untuk mengikat komitmen peserta untuk mengikuti kegiatan penelitian.
2. Skala kebermaknaan hidup. Skala kebermaknaan hidup yang digunakan

dalam penelitian ini merupakan skala kebermaknaan hidup yang diadaptasi dari skala Crumbaugh (Koeswara, 1998) Aspek-aspek individu yang memiliki kebermaknaan hidup antara lain, mempunyai tujuan hidup baik jangka panjang maupun pendek, mengetahui untuk apa hidup dan bagaimana menjalaninya, penuh semangat, bergairah, tidak mudah bosan dan putus asa dalam menjalani hidup, mengenali diri dan menyadari diri sebagai makhluk Tuhan, memiliki kontrol sadar terhadap hidupnya, dan mampu melakukan transendensi diri. Adapun kategorisasi tingkat kebermaknaan hidup dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.  
*Kategorisasi Tingkat Kebermaknaan Hidup*

<b>Kategorisasi</b>	<b>Skor Kebermaknaan Hidup</b>
Sangat rendah	$\leq 37$
Rendah	38 s/d 55
Normal bawah	56 s/d 73
Normal atas	74 s/d 91
Tinggi	92 s/d 109
Sangat tinggi	$\geq 110$

3. Biodata dan hasil wawancara. Digunakan untuk mengetahui dinamika psikologis subjek penelitian. Metode wawancara dialogis yang mengacu pada penerapan pendekatan kualitatif-fenomenologis (Subandi, 2014).

- Catatan-catatan diri selama pelatihan berlangsung. Catatan-catatan diri terdiri dari lembar ungkapan diri, lembar tugas dan lembar rencana diri.

#### Metode penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* (Kerlinger, 2003). Dalam rancangan ini, pengamatan atau pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah variabel bebas atau perlakuan yang dikenakan pada kelompok subjek yang diteliti.

Pelatihan penghayatan Al-Qur'an merupakan bentuk pelatihan yang disusun untuk membantu individu dalam menghayati dan berinteraksi dengan Al-Qur'an. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, siodrama, *focus group discussion*, membaca, mendengar, menyimak, mengkaji, menganalisa, merenungi, memainkan peranan, dan merefleksikan ayat-ayat Al-Quran. Modul pelatihan ini telah diuji sebelumnya (1998) dan akan dimodifikasi sesuai kebutuhan subjek penelitian. Pelatihan diselenggarakan selama 15 jam efektif.

#### Teknik analisis

Data yang diperoleh dalam penelitian diolah dengan metode analisis kelompok secara kuantitatif dan analisis individual secara kualitatif. Analisis kelompok menggunakan teknik analisis uji Wilcoxon dengan bantuan computer program *SPSS 20.0 for Windows*.

Dipilihnya uji ini didasarkan pada jumlah subjek yang relative sedikit dan hanya menggunakan kelompok eksperimen, tanpa kelompok kontrol (kuasi eksperimen)

### Hasil

#### Statistika deskriptif

Table 2

#### Statistika Deskriptif

	Rata-rata	Selisih Mean
Pretest	78,67	26,33
Post test	105,00	

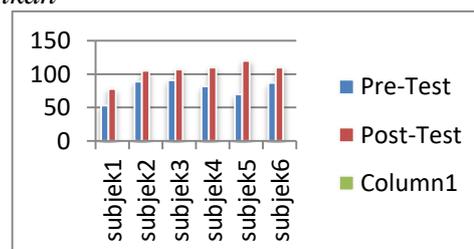
Mean sebelum perlakuan (*pretest*) sebesar 78,67 dan mean setelah perlakuan (*posttest*) sebesar 105,00, sehingga terdapat selisih mean sebesar 27,34 atau dengan kata lain terjadi peningkatan kebermaknaan hidup yang dialami subjek setelah mengikuti Pelatihan Penghayatan AlQur'an.

#### Hasil uji hipotesis

Penelitian ini menggunakan satu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan penghayatan Al Qur'an. Skor pre dan post test yang diperoleh dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 1

Grafik Histogram Skala Kebermaknaan Hidup Sebelum dan Setelah Pelatihan diberikan



Untuk menguji hipotesis yang diajukan, data dianalisis dengan analisis statistik non parametrik Wilcoxon. Uji hipotesis dilakukan untuk menguji perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel-tabel berikut:

Tabel 3  
*Harga Uji Z terhadap Kebermaknaan Hidup pada Kelompok Eksperiman*

Variabel	Harga Z	P
Kebermaknaan Hidup	-2,207	< 0,05

Hasil analisis dengan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai koefisien perbedaan (Z) antara sebelum (*pretest*) dengan sesudah (*posttest*) sebesar -2,201 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,028 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut berarti bahwa ada perbedaan makna hidup antara sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan Penghayatan Al Qur'an.

#### *Hasil Analisis Individual*

Pada subjek 1 terlihat perbedaan skor sebelum dan setelah pelatihan Penghayatan Al-Qur'an, dimana skor *pre-test* menunjukkan angka 53 menjadi berskor 67 pada *post test*. Peningkatan 14 poin ini menunjukkan ada peningkatan skor Sementara pada subjek dua, tidak terdapat perubahan skor dari skor 89.

Lalu pada subjek 3 ditemukan bahwa terjadi peningkatan dengan data *pre-*

*test* 91 dan *post-test* 107, dimana kenaikan skor sejumlah 16 poin. Selain itu terjadi pula peningkatan skor masing-masing 8 poin pada subjek 4 dan 6. Terakhir pada subjek 6, dimana *pre test* menunjukkan skor 87 dan kemudian menjadi 110 pasca Pelatihan Penghayatan Al-Qur'an.

Dalam sesi "Perkenalkan, namaku Al Qur'an", melalui lembar ungkapan diri, semua peserta mengaku bertambah pengetahuannya dan merasa materi bermakna bagi dirinya, sementara 5 orang merasa tertarik. Pada sesi "Al Fatihah, Kurikulum Hidupku (Tadabur Surat Al Fatihah)", semua peserta merasa bertambah pengetahuannya, tertarik dan bermakna bagi hidupnya. Sedangkan pada sesi "Al-Qur'an, Membedah Makna Hidup", semua peserta mengaku bertambah pengetahuannya, lima orang peserta merasa tertarik dan memberi makna bagi hidupnya.

Pada sesi "Menata Problema Bersama Al Qur'an (Tadabur surat Al Insyirah)", seluruh peserta mengaku bertambah pengetahuannya, merasa tertarik dan materi bermakna bagi hidupnya. Kemudian pada sesi aplikasi penghayatan Al Qur'an terhadap nilai-nilai bersikap, melalui *Focus Group Discussion* tentang "Aku dan Keluargaku", seluruh peserta mengaku bertambah pengetahuannya, merasa tertarik dan materi bermakna bagi hidupnya. Secara keseluruhan seluruh

peserta merasakan peningkatan pengetahuan, ketertarikan dan kebermaknaan hidup melalui sesi –sesi pelatihan.

### **Diskusi**

Dari penelitian ini tampak sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa menghayati agama dan kitab suci merupakan salah satu sumber makna hidup (Bastaman, 2007; Frankl, 2004; Adz-Dzakiey, 2004). Hasil penelitian ini pun mendukung pendapat Madjid (dalam Bastaman, 2006) yang menyatakan bahwa dari teropong kitab suci seseorang dapat melihat hal-hal yang jauh menjadi dekat dan hal-hal yang samar menjadi jelas, termasuk persoalan makna hidup. Dikatakan lebih lanjut, berdasarkan iman kepada kitab suci, sesungguhnya pada manusia ada hakikat diri yang abadi, yaitu fitrahnya yang selalu merindukan kebenaran, yang puncaknya adalah kerinduan kepada Tuhan, atas dasar inilah seseorang dapat merasakan adanya makna hidup.

Penelitian ini juga mendukung hasil-hasil penelitian sebelumnya yang membuktikan efektifitas membaca, menghayati, mendalami, menghafal dan beragam interaksi dengan Al Qur'an sebagai intervensi berharga bagi peningkatan beragam kualitas positif manusia.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian baik individual maupun kelompok, dapat disimpulkan bahwa, hipotesis pertama yang berbunyi, Ada perbedaan kebermaknaan hidup mahasiswa dengan orang tua bercerai antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan penghayatan Al-Qur'an, diterima. Hasil penelitian ini sekaligus menjawab hipotesis kedua, yang berbunyi, bermaknaan hidup mahasiswa dengan orang tua bercerai menjadi lebih tinggi sesudah mengikuti pelatihan penghayatan Al-Quran, dapat diterima pula.

Hasil ini sekaligus memberi bukti bahwa modul pelatihan penghayatan Al Qur'an yang peneliti susun dapat digunakan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup individu.

### *Saran*

Dengan demikian disarankan kepada mahasiswa dengan orang tua bercerai untuk menemukan dan mengembangkan makna hidupnya melalui aktifitas penghayatan Al Qur'an, meningkatkan interaksi dan kedekatan dengan Al Qur'an, memahami dan menghayatinya. Melalui aktifitas ini akan terbangun cara pandang dan penghayatan yang baru tentang peristiwa derita akibat perceraian orang tua dan terbimbing untuk

menemukan maknanya yang baru, yang lebih memberdayakan dan penuh harapan.

Disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan kontrol eksperimen yang lebih baik. Termasuk menerapkan modul untuk subjek dengan kekhususan lainnya.

### **Kepustakaan**

Adz-Dzakiey, H.B. (2004). *Prophetic Intelligence*. Yogyakarta: Islamika.

Al-Ghazali, I. (2011). *Ihya' 'Ulumuddin*. Jilid 2. Semarang: CV. Asy Syifa.

Amato, P. R. (2000). The consequences of device for adults and children. *Journal of marriage family*, 62, 1269-1287.

Bastaman, H. D. (2006). *Meraih hidup bermakna: kisah pribadi dengan pengalaman tragis*. Jakarta: Paramadina.

Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Frankl, V.E. (2004). *Man's search for meaning. an introduction to logotherapy*. Boston: Bacon Press Book.

Kelly, J. B.(2000). Children's adjustment in conflicted marriage and divorce: A decade review of research. *Journal*

*of Child and Adolescent Psychiatry*, 39, 963-973.

Kelly, J.B & Emery, R.E (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspective. *Family Relations*, 52, 352-362.

Kerlinger, F. N. (2003). *Asas-asas penelitian begavioral (3rd ed.)*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Najati, U.M. (2005). *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Jakarta; Pustaka Azzam.

Pedak, M. (2009). *I'jaz Al Qur'an*. Jakarta: Wahyumedia.

Qaradhawi, Y. (2000). *Berinteraksi dengan Al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insani Press.

Santrock. (2003). *Life Span Development*. McGraw-Hill College.

Julianto, V. (2015). Membaca Al Fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi UGM*. Vol. 42 no.1 hal. 34-46. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6941>)

[https://www.kompasiana.com/pakcah/catat-an-akhir-2015-perceraian-masih-terus-meningkat\\_56833835c2afbdec04d9e0ee](https://www.kompasiana.com/pakcah/catat-an-akhir-2015-perceraian-masih-terus-meningkat_56833835c2afbdec04d9e0ee)