

## **KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA SANTRI (Fenomena Hafalan di Pondok Pesantren Sukamiskin)**

**Oleh: Ebi Nabilah<sup>1</sup>, Bambang Samsul Arifin<sup>2</sup>, Tarsono<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Pendidikan Agama Islam,  
Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati  
Email: [ebinwahab@gmail.com](mailto:ebinwahab@gmail.com), [bambangamsul@uinsgd.ac.id](mailto:bambangamsul@uinsgd.ac.id),  
[tarsono@uinsgd.ac.id](mailto:tarsono@uinsgd.ac.id).

### **Abstrak**

Merasakan kesejahteraan dalam diri adalah harapan semua individu, termasuk kaum remaja. Kedamaian dalam diri menunjang pengembangan potensi dalam diri meskipun berdiri di bawah tekanan sosial, membangun hubungan baik sekaligus mengontrol lingkungan eksternal dan memiliki rasa percaya diri dalam dirinya. Dengan tahapan perkembangan masa remaja yang dipenuhi konflik dan buaian dalam hati, memunculkan harapan kedamaian dalam dirinya, termasuk pada remaja santri tingkat pertama di Pondok Pesantren Sukamiskin. Salah satu metode pembelajaran di pesantren adalah hafalan. Remaja santri pada tingkat pertama memiliki kewajiban menghafal 5 kitab. Dengan tahapan perkembangan usia formal operational yang harus dilalui remaja santri tingkat pertama, kewajiban untuk menghafal kitab dan peraturan-peraturan di pesantren yang harus dipatuhi, membuat penulis tertarik untuk mengkaji kesejahteraan psikologis santri tingkat pertama. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode studi kasus. Data diperoleh dari hasil wawancara dan observasi. Subjek penelitian berjumlah empat santri, terdiri dari MHR, FAH, PNW dan DFN. Setelah dilakukan penelitian, ditemukan bahwa banyaknya kitab yang harus dihafal mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

**Kata Kunci:** *Kesejahteraan; psikologis; remaja; hapalan.*

---

### **PENDAHULUAN**

Kedamaian dalam diri adalah sesuatu yang diharapkan oleh semua orang. Damai pikiran dan hati meninjau kebahagiaan yang sebenarnya. Oleh karena itu, semua orang berupaya untuk menciptakan kesejahteraan dalam diri. Salah satunya sejahtera dalam aspek psikologis. Namun, setiap tahap perkembangan manusia disertai dengan berbagai tuntutan psikologis yang harus dipenuhi, sehingga tidak mudah untuk memenuhi kesejahteraan tersebut. Salah satu tahap perkembangan yang telah dilalui oleh manusia dewasa adalah perkembangan remaja. Menurut Hall dalam Santrock, pada tahap perkembangan remaja terjadi banyak pergolakan konflik dan buaian dalam hati. Sehingga dengan mudah ditemui berbagai permasalahan (Ramadhan, 2012). Jika menyesuaikan dengan teori Piaget, masa remaja termasuk ke dalam tahap formal operational (11 tahun ke atas). Pada tahap ini, mereka sudah mampu berpikir abstrak. Seperti mereka mampu mengajukan dan menguji hipotesa sampai menghitung

konsekuensinya dengan cara memformulasikan semua kemungkinan sehingga didapatkan jawaban yang paling mungkin terjadi. Proses seperti ini dibutuhkan kemampuan analitis dan logis (Nurhayati et al., 2019). Namun, pada masa remaja, berpikir abstrak lebih banyak menimbulkan masalah. Menurut Nursidik, ketidakmampuan remaja dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah dapat menyebabkan kegagalan dalam studi, penyimpangan perilaku sampai kriminalitas dan lain sebagainya. Kegagalan tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental remaja seperti depresi, rasa cemas, rasa takut hiperaktif dan lain-lain (Martin et al., 2018).

Menurut Santrock, dalam bukunya *Adolescence, Perkembangan Remaja* mengatakan bahwa tumbuh dewasa tidak pernah mudah. Namun, masa remaja bukan masa pemberontakan, penyimpangan, krisis dan penyakit. Masa remaja adalah waktu untuk mengevaluasi, pengambilan keputusan, komitmen dan mencari tempatnya di dunia. Permasalahan yang dihadapi masa remaja bukan dengan teman sebayanya. Yang mereka butuhkan adalah akses terhadap berbagai peluang yang tepat dan dukungan dari orang yang menyayangi mereka, seperti orang dewasa (Adam, 2019).

Ryff dalam tulisannya *Happiness is Everything or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well Being* bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi seorang individu mampu menerima dirinya, mandiri terhadap tekanan sosial, memiliki hubungan hangat dengan orang lain, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu dan mengontrol lingkungan eksternal. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Synder dalam bukunya *Handbook of Positive Psychology* adalah usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor dukungan sosial, religiusitas dan kepribadian (Ulfatunnajah, 2017).

Dengan berbagai tahapan yang harus dilalui dalam proses perkembangannya, kesejahteraan dalam hidup tetap diinginkan oleh kaum remaja. Salah satu kelompok remaja yang menginginkan kesejahteraan psikologis adalah santri Pondok Pesantren Sukamiskin. Pondok Pesantren Sukamiskin merupakan lembaga pendidikan non formal di Kota Bandung. Lokasinya strategis karena mudah dijangkau oleh kendaraan pribadi atau umum dan mudah ditemui toko serta pedagang kaki lima. Namun, jika dilihat dari aspek pendidikan dengan lokasi yang menghadap langsung ke jalan raya dan lingkungan pesantren yang ramai penduduk dapat mengganggu konsentrasi belajar santri. Sudah menjadi keharusan, di pesantren santri hidup mandiri, berdampingan dengan banyak orang dan tunduk pada aturan pondok. Proses pembelajaran di Pondok Pesantren Sukamiskin tidak hanya mengembangkan aspek kognitif, pesantren berusaha untuk mengembangkan potensi santri dalam aspek psikomotorik dan afektif. Seperti mengembangkan potensi santri dalam bidang seni, adanya peraturan piket sampai hukuman ketika melanggar peraturan dan lain sebagainya.

Dengan berbagai kebijakannya, mereka dituntut untuk mengambil keputusan sendiri, mampu menyelesaikan masalah dan dapat berdamai dengan lingkungan sekitar. Sistem pembelajaran yang digunakan di Pondok Pesantren Sukamiskin adalah klasikal

dengan format pendidikan yang masih tradisional. Santri dibagi ke dalam 7 tingkatan, dengan materi pembelajaran yang berbeda-beda pada setiap tingkatan. Secara keseluruhan, jumlah materi yang digunakan mengerucut. Artinya, lebih tinggi tingkatan kelas, maka lebih sedikit materi yang dipelajarinya. Namun sebaliknya, untuk tingkat kesusahan materinya, lebih tinggi tingkatan kelas, maka lebih susah pembahasan materinya.

Metode yang digunakannya adalah sorogan, bandongan dan hapalan. Penulis menaruh perhatian pada ketentuan kitab yang harus dihapal oleh santri. Kelas tingkat rendah memiliki banyak kitab untuk dihapal, sebaliknya semakin tinggi tingkatan kelas, maka semakin sedikit kitab yang harus dihapal. Santri tingkat pertama memiliki tugas menghafal 5 kitab, tingkat ke dua menghafal 6 kitab, tingkat ke tiga menghafal 3 kitab, tingkat ke empat menghafal 2 kitab, tingkat ke lima menghafal 1 kitab dan tingkat ke enam menghafal 1 kitab. Dengan kebijakan hafalan dan beberapa fakta terkait Pondok Pesantren Sukamiskin di atas, menarik untuk dikaji kesejahteraan psikologis santri pada tingkat pertama. Fokus penelitian penulis adalah bagaimana kesejahteraan psikologis remaja santri tingkat pertama. Mereka adalah santri baru, selagi mereka belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, mereka memiliki kewajiban untuk menghafal 5 kitab dan apakah fakta-fakta terkait Pondok Pesantren Sukamiskin dapat meninjau kesejahteraan psikologis santri.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Secara umum, menurut Bimo Walgito pendekatan studi kasus bertujuan untuk mempelajari dan juga menyelidiki suatu fenomena atau kejadian terhadap individu (Amrillah, 2020). Dengan menggunakan pendekatan tersebut, penulis meneliti dampak dari fenomena hapalan dalam proses pembelajaran pesantren pada kesejahteraan individu santri di Pondok Pesantren Sukamiskin, khususnya remaja santri pada tingkat pertama (usia 11-12 tahun).

Dalam proses penelitian, data diperoleh secara alamiah, holistic dan mendalam. Alamiah merupakan proses memperoleh data secara alami, artinya penulis melakukan penelitian secara objektif, tidak ada perlakuan khusus karena subjek penelitian atau lokasi penelitian yang merupakan tempat tinggal penulis. Holistic artinya untuk mendapatkan data secara komprehensif, penulis tidak hanya menggali informasi dari subjek penelitian, tetapi melalui orang-orang di sekitar subjek penelitian, seperti ustadz atau Kyai di Pondok Pesantren Sukamiskin. Sedangkan mendalam artinya teknik pengumpulan datanya dengan wawancara mendalam, yaitu penulis dituntut untuk memiliki kepekaan teoritik terhadap topic yang diteliti.

Selain wawancara mendalam, teknik pengumpulan data yang digunakan penulis adalah observasi terlibat. Karena lokasi penelitian merupakan tempat tinggal penulis, maka secara aktif penulis terlibat dalam kegiatan pesantren. Dalam penelitian kualitatif, tidak ada prosedur terkait teknik analisis data yang baku. Namun menurut Mudjia

Rahardjo, terdapat beberapa pedoman yang bisa digunakan dalam penelitian kualitatif, yaitu mengurutkan data, mengelompokan, memberi kode atau tanda dan mengkategorikannya menjadi bagian-bagian berdasarkan pengelompokan tertentu sehingga diperoleh suatu temuan terkait tujuan penelitian. Melalui serangkaian aktivitas tersebut, data kualitatif yang biasanya berserakan dan bertumpuk-tumpuk dapat disederhanakan sehingga dapat dipahami dengan lebih mudah (Rahardjo, 2017).

## PEMBAHASAN

Yang menjadi pedoman pada penelitian ini adalah teori dari Synder. Dalam bukunya, ia mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor dukungan sosial, religiusitas dan kepribadian. Sesuai dengan indikator tersebut, instrument penelitian ini tidak jauh dari dimensi kesejahteraan psikologis. Dibawah ini merupakan data awal hasil penelitian penulis:

Tabel 1. Identitas Subjek

| Nama | Usia | Jenis Kelamin | Asal Daerah |
|------|------|---------------|-------------|
| MHR  | 12   | L             | Ciamis      |
| FAH  | 11   | L             | Bandung     |
| PNW  | 12   | P             | Bandung     |
| DFN  | 11   | P             | Bandung     |

Instrumen pertanyaan untuk mengetahui kesejahteraan psikologis subjek adalah pekerjaan orang tua, tanggapan terhadap santri senior, tanggapan terhadap teman, kesulitan saat belajar, kesulitan saat menghafal, motivasi belajar, faktor yang membuat betah dan tidak betah, kesulitan terhadap peraturan pesantren, tanggapan terkait fasilitas pondok dan kesan pesan belajar di Pondok Pesantren Sukamiskin.

Hasil penelitian terhadap subjek yaitu: *Pertama*, MHW merasa bahwa menjadi santri adalah hal yang menyenangkan dan sampai saat ini betah tinggal di pondok. Di pondok teman sebayanya baik, fasilitas pondok bagus. Masuk pondok karena ingin menghindari dari pergaulan yang salah. Meskipun sampai saat ini merasa betah, beberapa hal yang membuat dia tidak betah tinggal di pondok, yaitu santri senior yang kadang mengambil barang tanpa izin, kesulitan dalam memahami materi dan menghafal kitab, banyaknya talaran dan peraturan pesantren terkait kunjungan orang tua.

*Kedua*, FAH. Berbeda dengan MHW, meskipun orang tua FAH bekerja sebagai pegawai swasta, motivasinya tinggal di pondok adalah untuk menuntut ilmu di pesantren. Sampai saat ini, FAH merasa betah tinggal di pondok. Selain karena memiliki banyak teman, santri senior dan teman sebayanya memiliki sikap baik dan saling membantu, fasilitas di pondok cukup. Meskipun begitu, dia terkadang merasa tidak betah karena jauh dari rumah, jauh dari keluarga, memiliki kesulitan dalam belajar dan menghafal kitab.

*Ketiga*, PNW. PNW merupakan santri putri dari Bandung. Pekerjaan orang tuanya adalah wiraswasta. Sampai saat ini dia merasa senang dan betah di pondok. Secara

keseluruhan dia tidak mempunyai banyak keluhan, dia merasa teman sebaya dan seniornya ramah serta baik, tidak memiliki kesulitan dalam belajar, menghafal, peraturan pesantren dan fasilitas pesantren. Menjadi dapat dimengerti karena motivasinya belajar di pesantren adalah ingin memperdalam ilmu agama dan supaya menjadi pribadi yang lebih baik. Meskipun dia merasa betah karena banyak teman dan santri seniornya baik serta ramah, dia terkadang merasa tidak betah karena banyaknya kitab yang harus dihafalkan.

*Keempat*, DFN. Orang tuanya bekerja sebagai buruh. Sampai saat ini dia merasa senang dan betah tinggal di pondok karena banyak teman. Sama seperti PNW, secara keseluruhan dia tidak memiliki keluhan. Dia merasa teman sebaya dan santri seniornya baik serta ramah, tidak memiliki kesulitan dalam belajar dan menghafal. Motivasi tinggal di pondok adalah untuk memperluas agama dan belajar mandiri. Namun, dia merasa kesulitan terhadap peraturan dan hukuman pesantren. Kitab yang dihafal oleh santri tingkat pertatama adalah kitab rarakatan sholat, aqidul iman, tashrifan, aurod dan al-Barjanji. Beberapa peraturan di pondok yaitu, tidak boleh keluar tanpa memiliki izin pengurus, tidak boleh membawa alat elektronik, kunjungan orang tua dibatasi, tidak boleh pulang tanpa alasan yang jelas, memiliki jadwal piket, sholat harus berjama'ah. Sedangkan hukuman bagi santri yang melanggar aturan adalah piket.

## **PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS REMAJA**

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan menjadi dewasa. Menurut Elizabeth dalam bukunya Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, remaja berasal dari kata *adolescere* (bahasa latin) yaitu *to grow* atau *to grow maturity* yang jika diterjemahkan berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Kata *adolescere* juga mencakup arti kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Secara psikologis, menurut teori *pigaet*, pada usia remaja mereka mulai berinteraksi dengan orang dewasa, mereka memiliki perasaan setara dengan orang dewasa ketika memecahkan masalah (Marwoko, 2019).

Usia subjek adalah 11 dan 12 tahun. Usia tersebut sudah masuk ke dalam usia remaja. Terdapat berbagai pendapat yang menjelaskan tentang periodisasi usia masa remaja. Menurut WHO, seseorang masuk masa remaja ketika mereka berumur 10 - 19 tahun. Sedangkan menurut PERMENKES RI Nomor 25 tahun 2014, rentang usia remaja adalah 10–18 tahun. Berbeda dengan pendapat WHO dan PERMENKES RI, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) masa remaja dimulai dari usia 10–24 tahun dan belum menikah (Diananda, 2018).

Faktor dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff, individu yang memiliki hubungan baik dengan orang lain berarti individu yang mampu menciptakan hubungan positif. Memiliki hubungan yang dekat, hangat, memperhatikan kesejahteraan orang lain, berempati dan mengasahi orang lain (Rahmati & Siregar, 2012).

Menurut Yusuf Syamsu, remaja memiliki peran dalam lingkungannya. Lingkungannya terdiri dari lingkup keluarga, sekolah dan masyarakat. *Pertama*, di lingkungan keluarga, anak harus membangun hubungan baik dengan seluruh anggota keluarga, menerima peraturan yang ditetapkan orang tua (seperti menerima tanggung jawab dan norma dalam keluarga) dan memberi bantuan kepada anggota keluarga yang membutuhkan pertolongan. *Kedua*, peran remaja di sekolah adalah menerima dan respect terhadap peraturan yang dibuat sekolah, ikut berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, memiliki hubungan baik dengan teman, hormat kepada seluruh civitas akademika dan ikut menyukseskan tujuan sekolah. *Ketiga*, jika sudah masuk ke dunia masyarakat, mereka harus respek terhadap hak-hak orang lain, berhubungan baik dengan orang sekitar dan bersimpati terhadap kesejahteraan orang lain (Fatmawaty, 2017).

Dari keempat subjek di atas, semuanya memiliki hubungan positif terhadap teman sebaya dan seniornya. Ini dapat dilihat karena faktor yang membuat mereka betah tinggal di pondok adalah memiliki banyak teman. Meskipun MHW merasa keberatan ketika santri senior mengambil barangnya tanpa izin. Jika dilihat kasusnya, kesalahan berada pada sebagian santri senior yang mengambil barang orang lain tanpa izin. Ryff mengemukakan bahwa seorang individu memiliki kepribadian yang baik dapat dilihat dari kesadaran atas perkembangan dirinya. Perkembangan diri yang baik adalah individu yang sadar dan mampu mengembangkan potensi diri, merasakan perubahan, terbuka pada hal baru. Memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan dan pengetahuan yang meningkat dan efektif (Ramadhan, 2012).

Sikap dan sifat remaja pra pubertas dipengaruhi oleh rasa kepemilikan atas status yang sama dengan orang dewasa. Beberapa sifat dan sikap itu diantaranya lebih sering memiliki perasaan negative, menentang lingkungan, ingin lepas dari kekuasaan orang tua, perasaan gelisah dan pesimistis. Pada masa pubertas, anak mulai memiliki sikap atas hidupnya. Dalam prosesnya, dia cenderung bersikap introvert, penuh keanggunan, lebih sering/senang termenung, mengikuti dan menerima aturan atas norma norma susila dan agama, timbul perasaan merindu puja dan mulai mengenal berbagai macam corak kehidupan meskipun belum sempurna dalam memilah milihnya.

Setelah melalui tahap pra pubertas dan pubertas, pada masa adolesen mereka sudah dapat mengetahui kondisi jasmani dan rohaninya. Menurut Zulkifli, pada masa adolesen, mereka sudah mulai dapat menemukan peribadinya, cita-citanya, bertanggung jawab, menghimpun norma-norma sendiri, garis-garis perkembangan dirinya di kemudian hari mulai tampak, menyatunya erotic dan seksualitas, mulai menyadari bahwa mengecam itu mudah tetapi melaksanakan itu sukar. Menurut Hurlock, saat menganjak usia remaja, minat yang mereka miliki semakin matang. Mereka mulai tertarik pada hal yang berhubungan dengan rekreasi, seperti berolahraga atau permainan yang yang menuntut keterampilan intelektual, bersantai dengan teman sebaya, berpergian ketika libur sekolah, membaca komik atau surat kabar, menonton film, televisi dan melamun ketika bosan atau kesepian (Kurniawan, 2014).

Dari keempat subjek di atas, semua perkembangan dirinya meningkat. Meskipun memiliki perbedaan, namun peningkatan terlihat dari hasil belajar selama satu semester. Dengan peraturan belajar dan disiplin yang diterapkan di pondok, secara tidak langsung membantu perkembangan individu ke arah yang lebih baik. Hasil dari pembelajaran satu semester, diketahui bahwa pembelajaran kitab rarakatan shalat selesai dan semua subjek telah tamat menghafalnya. Sedangkan kitab aqaidul iman, tasrifan, aurod dan berjanji masih dalam proses pembelajaran. Kepribadian religius individu dapat dilihat dari kedisiplinannya dalam mematuhi peraturan pesantren. Pada dasarnya, semua peraturan pesantren bertujuan untuk menanamkan nilai Islam dalam diri, oleh karena itu dengan mematuhi peraturannya dapat membantu seseorang dalam membentuk kepribadian yang religius.

Dari keempat subjek di atas, MHW dan DFN yang memiliki kesulitan terhadap peraturan pondok. Kesulitan terkait peraturan kunjungan orang tua dan hukuman atas peraturan yang dilanggar. Jika melihat masa perkembangan remaja usia 11 – 14 tahun, mereka cenderung menginginkan kebebasan. Remaja pada usia 11 atau 12 tahun -13 atau 14 tahun merupakan masa peralihan dari akhir masa kanak-kanak ke masa awal pubertas, atau biasa disebut dengan masa pra pubertas. Pada masa ini, anak cenderung tidak suka diperlakukan seperti anak kecil dan mulai bersikap kritis serta merindu puja (Marwoko, 2019).

Menurut RYFF, status sosial ekonomi berpengaruh pada dimensi penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi (Ramadhan, 2012). Keempat subjek merupakan remaja yang belum mempunyai penghasilan sendiri. Biaya hidup selama di pesantren dan administrasi pondok masih tergantung pada orang tua. Jika status pekerjaan orang tua dijadikan sebagai tolak ukur, maka keempat subjek memiliki status sosial menengah ke bawah. Setelah penulis telusuri, keempat subjek tersebut tidak memiliki kesulitan dalam pembayaran administrasi pondok.

## **KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PENGHAFAL**

Kata dasar dari menghafal adalah hafal. Hafal adalah sesuatu yang tersimpan dalam ingatan yang ketika diucapkannya mudah karena diucapkan tanpa teks atau buku seperti telah tersimpan di luar kepala (Akhmar, Lestari, & Ismail, 2021). Dalam bahasa Arab, kata hafal dikatakan al-Hafidz yang artinya ingat. Oleh karena itu, menghafal berarti mengingat. Menurut Wasty Soemanto seseorang yang mengingat berarti berusaha untuk menyerap atau meletakkan pengetahuan dengan jalan pengecaman secara aktif. Tindakan meresapkan materi atau kesan atas suatu hal ke dalam pikiran merupakan aktifitas mental guna dapat diingat kembali ke alam sadar, ingatan muncul secara harfiah sesuai dengan materi yang asli (Masduki, 2018).

Proses menghafal dapat lebih mudah jika sesuai dengan metodenya. Banyak varian metode dalam menghafal. Di sini penulis akan menyebutkan tiga teori metode hafalan menurut para ahli. Menurut Zuhairini dan Abdul Ghofir, terdapat empat metode dalam menghafal, yaitu merefleksi, mengulang, meresitasi dan retensi. *Pertama*, merefleksi

adalah proses menghafal dengan memperhatikan tulisan, tanda baca dan syakal dalam tulisannya. *Kedua*, menghafal mengikuti apa yang diucapkan oleh pengajar secara berulang-ulang. *Ketiga*, setelah mengulang dengan pengajar, mengulang kembali secara individu. *Keempat*, retensi yaitu ingatan yang telah dimiliki mengenai apa yang telah dipelajari yang bersifat permanen. Hampir sama dengan metode Zuhairani dan Abdul Ghofur, Sumardi Suryabrata membagi metode hafalan ke dalam tiga tahap, yaitu Metode keseluruhan/metode G (Ganzlern method), metode bagian/metode T (Teilern method) dan metode campuran/metode V (vermittelendelern).

*Pertama*, metode G yaitu pengulangan materi hafalan dari awal sampai akhir. *Kedua*, metode T yaitu proses hafalan secara berkala (menghafal bagian demi bagian). *Ketiga*, metode V yaitu mengawali hafalan dari bagian yang sukar kemudian dilanjutkan dengan metode keseluruhan. Menurut Muhaimin Zen, metode menghafal terbagi menjadi dua tahap, yaitu tahfidz dan takrir. Tahfidz yaitu proses seseorang dalam menghafal materi baru. Sedangkan takrir adalah proses pengulangan hafalan yang sudah disetorkan pada instruktur (Masduki, 2018).

Metode hafalan yang digunakan di Pondok Pesantren Sukamiskin disesuaikan dengan materi yang dihafalnya. Untuk proses pembelajaran menggunakan teori Zuhairini dan Abdul Ghofir. Untuk evaluasi pembelajaran menggunakan teori Muhaimin Zen. Metode hafalan digunakan untuk mempermudah santri ketika menghafal kitab. Seseorang yang dapat mengingat berarti memiliki kemampuan psikis untuk menyimpan (retention), memasukan (learning) dan menimbulkan kembali (remembering) (Kamtini & Sitompul, 2019). Menurut Mulyono, perbedaan daya ingat anak dapat menghambat proses pembelajaran. Beberapa faktor tersebut disebabkan karena faktor genetic, trauma fisik atau kekurangan oksigen akibat luka otak, hilangnya biokimia seperti biokimia yang memfungsikan saraf pusat, biokimia yang merusak otak seperti karena zat pewarna yang terdapat dalam makanan, kurang gizi, pencemaran lingkungan, gangguan sosial dan psikologis (Desrina et al., 2018).

Faktor yang menghambat hafalan mereka adalah gangguan sosial dan psikologis. Secara psikologis, MHR, FAH dan PNW memiliki kesulitan dalam menghafal. Banyaknya kitab yang harus dihafal membuat mereka tidak betah belajar di pesantren. Gangguan sosial dirasakan oleh MHR dan DFN. Peraturan pesantren yang ketat memberi tekanan kepada mereka. Dengan gangguan pada aspek sosial dan psikologis, keempat subjek memiliki kesulitan dalam menghafal (Saman, 2017).

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja santri Pondok Pesantren Sukamiskin ketika memiliki kewajiban menghafal kitab bervariasi. Faktor sosial dan psikologis menghambat subjek dalam menghafal kitab. Dalam aspek sosial, MHR dan DFN memiliki kesulitan mengikuti peraturan pesantren. Sedangkan FAH dan DFN mampu menerima dan mengikuti aturan pesantren. Dalam



aspek psikologis, MHR, FAH dan PNW memiliki kesulitan dalam menghafal. Bahkan, faktor yang membuat mereka tidak betah di pondok karena banyaknya kitab yang harus dihapalkan. Berbeda dengan MHR, FAH dan PNW, DFN tidak memiliki kesulitan dengan ketentuan hafalan di pesantren. Jika melihat kesulitan subjek terkait faktor tersebut, kesejahteraan psikologis MHR rendah. Karena dalam menghafal, MHR memiliki kesulitan dalam kedua aspek tersebut. Sedangkan kesejahteraan FAH, PNW dan DFN lebih tinggi. Meskipun secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis keempat subjek tidak stabil karena mendapat kesulitan ketika menghafal kitab. Beserta saran;

1. Kepada subjek penelitian
  - a. Berusaha untuk menumbuhkan minat dalam menghafal. Berawal dari adanya minat dapat memudahkan proses hafalan kitab.
  - b. Meningkatkan religiusitas dalam diri dengan tidak melanggar peraturan pondok.
2. Kepada orang tua
  - a. Lebih berperan sebagai motivator eksternal, seperti memberi motivasi sehingga tumbuh minat belajar dalam diri anak.
  - b. Memastikan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi anak di pesantren.
3. Kepada pihak pesantren
  - a. Mengkaji ulang poin-poin dalam peraturan pesantren.
  - b. Mempertimbangkan kembali sispem pembelajaran dalam penggunaan metode hafalan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adam, A. (2019). PENERAPAN SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA KONFLIK REMAJA. *Musawa: Journal for Gender Studies*, 11(1), 81–104.
- Amrillah, A. H. (2020). *Analisis Risiko Pada Proses Pengecoran Menggunakan Metode HAZOP (Hazard and Operability Study)*. Universitas Internasional Semen Indonesia.
- Desrina, D., Mutiawati, E., & Yusuf, R. (2018). Perbandingan Daya Ingat Anak Pada Sekolah Dasar Negeri Dan Sekolah Dasar Islam Terpadu. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 1–15.
- Diananda, A. (2018). Urgensi Pendidikan Karakter Dalam Pembentukan Konsep Diri Anak. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(2), 1–21.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).
- Kamtini, K., & Sitompul, F. A. (2019). Pengaruh Metode Bernyanyi terhadap Kemampuan Mengingat Huruf dan Angka pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 141–145.
- Kurniawan, E. (2014). *Seperti dendam, rindu harus dibayar tuntas*. Gramedia Pustaka Utama.
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi dzikir untuk meningkatkan

- kesejahteraan subjektif remaja santri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 112–123.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60–75.
- Masduki, Y. (2018). Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 14(1), 18–35.
- Nurhayati, R., Waluya, S. B., & Asih, T. S. N. (2019). Model Pembelajaran Inkuiri Blended Learning Strategi Flipped Classroom dengan Media Interaktif untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 2(1), 278–285.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya*.
- Rahmati, N., & Siregar, M. A. (2012). Gambaran resiliensi pada pekerja anak yang mengalami abuse. *Predicara*, 1(2), 160323.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal Al-quran. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 19–32.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 55–62.
- Ulfatunnajah, I. (2017). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi*.