

Resiliensi Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Era Digital : Studi Fenomenologis

Assyifa Akhfadatul Ulya

Program Studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia

e-mail: assyifa.10s1@gmail.com

Abstrak

Perkembangan era digital menghadirkan tantangan tersendiri bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang merupakan bagian dari generasi *digital native*. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi strategi dan dinamika resiliensi psikologis mereka dalam konteks kehidupan digital. Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, lima informan dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil menunjukkan bahwa strategi resiliensi dibangun melalui koneksi spiritual yang kuat, dukungan komunitas dan keluarga, serta strategi pengaturan diri yang mengintegrasikan praktik spiritual dan manajemen teknologi. Para penghafal Al-Qur'an juga menetapkan batasan digital sebagai bentuk komitmen spiritual, serta memiliki motivasi jangka panjang untuk hidup bersama Al-Qur'an, bukan sekadar menyelesaikan hafalan. Meskipun teknologi menjadi tantangan, mereka mampu memanfaatkannya secara strategis dalam mendukung proses hafalan.

Kata Kunci: resiliensi psikologis, penghafal al-qur'an, era digital

Artikel Diterima: 22 April 2025	Artikel Direvisi: 5 Juli 2025	Artikel Disetujui: 8 Agustus 2025	Publikasi Online: 15 Agustus 2025
---	---	---	---

Resilience of Quran Memorizing Students in the Digital Era: A Phenomenological Study

Abstract

The advancement of the digital age presents unique challenges for Qur'anic memorization students, who are part of the digital native generation. This study aims to explore the strategy and dynamics of their psychological resilience within the context of digital life. Employing a qualitative phenomenological approach, five informants were selected using purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings reveal that the strategy of resilience is developed through strong spiritual connections, support from family and community, and self-regulation strategies that integrate spiritual practices with technology management. The huffaz also establish digital boundaries as an expression of deep spiritual commitment and possess long-term motivation to live with the Qur'an, beyond merely completing its memorization. Although technology poses challenges, they are able to utilize it strategically to support their memorization journey.

Keywords: *psychological resilience, the Qur'an memorizer student, digital era*

First Received: April 22 nd , 2025	Revised: July 5 th , 2025	Accepted: August 8 th , 2025	Published: August 15 th , 2025
---	--	---	---

Pendahuluan

Perkembangan teknologi di era digital semakin pesat, tidak hanya pada tatanan internasional saja akan tetapi mencapai pada tatanan lokal. Hal ini dapat terlihat dari pola kehidupan masyarakat sekarang yang sudah menjadikan teknologi sebagai kebutuhan primer di era global yang serba modern ini (Rachmi et al., 2022). Baik dari segi teknologi komunikasi, komputasi, peralatan rumah tangga, dan lain sebagainya. Era digital juga telah menghadirkan sebuah transformasi yang signifikan dalam berbagai aspek disetiap kehidupan manusia (Tulungen et al., 2022) termasuk dalam proses pembelajaran dan penghafalan Al-qur'an.

Menghafal Al-qur'an adalah kegiatan yang disengaja dan memang secara sadar dan sungguh-sungguh. Selanjutnya berusaha meresapinya dan mentransfer kedalam pikiran agar selalu ingat untuk memelihara, menjaga, dan melindungi ayat-ayat Al-qur'an (Nuruddaroini & Zubaidillah, 2023). Jadi, menghafal Al-qur'an bukan sekedar sebuah proses memindahkan ayat-ayat al-qur'an ke dalam memori, tetapi bagaimana komitmen untuk mengulang, mengamalkan, dan menjaga ayat-ayat al-qur'an yang telah dihafal seumur hidup.

Di zaman yang semakin maju, para penghafal Al-Qur'an menghadapi banyak tantangan unik yang berbeda dari generasi sebelumnya. Disatu sisi, teknologi sangat membantu dalam proses penghafalan dan pengulangan hafalan, Teknologi digital menawarkan berbagai aplikasi dan *tools* yang sangat membantu dalam proses menghafal. Akan tetapi disisi lain, *gadget* dan media sosial dapat menjadi sebuah *distraksi* yang sangat mengganggu konsentrasi dan konsistensi para *huffadz* dalam menghafal al-qur'an (Alwatasi, 2016).

Resiliensi psikologis menjadi salah satu faktor kunci yang akan menentukan

kesuksesan *huffadz* dalam menjalani proses menghafal al-qur'an, dimana proses ini memerlukan dedikasi tinggi dan waktu yang panjang (Nabilah, 2022). Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi merupakan kapasitas seseorang untuk bangkit kembali dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi kesulitan. Resiliensi yang kurang optimal dapat menyebabkan terjadinya permasalahan pada psikologis yang memicu berbagai masalah, seperti rasa takut. Mulai dari terjadinya kecemasan dan kepanikan, marah hingga mudah menangis, merasa tidak percaya diri, berperilaku agresif, perasaan penyesalan dan kesepian, merasa tidak nyaman dengan orang lain, tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik, hingga stress dan juga depresi (Masrikah, 2023) Dalam konteks menghafal Al-Qur'an, resiliensi tidak hanya mencakup kemampuan seseorang dalam mengatasi stress atau tantangan, tetapi juga menjadi sebuah ketahanan untuk menjaga motivasi dan *istiqomah* dalam proses menghafal (Jannah, 2021).

Konsep resiliensi psikologis pada konteks penghafal Al-Qur'an memiliki sebuah karakteristik unik yang membedakannya dari pembelajaran lain. Pertama, proses dalam menghafal Al-Qur'an membutuhkan komitmen dalam jangka panjang yang bisa memakan waktu berbulan-bulan hingga bertahun-tahun (Jannah, 2021). Kedua, terdapat dimensi spiritual yang tidak dapat dipisahkan dari proses resiliensi psikologis dalam menghafal, di mana keduanya adalah sebuah satu kesatuan yang saling melengkapi (Rizky, 2021). Ketiga, tantangan yang dihadapi juga bersifat multidimensi, mencakup banyak hal seperti aspek kognitif, emosional, hingga sosial (Affandi & Mubarak, 2022). Dan yang keempat, adanya suatu tuntutan untuk mempertahankan kualitas hafalan seumur

hidup, bahkan setelah *khatam* proses menghafal selesai (Jannah, 2021).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengeksplorasi berbagai aspek terkait penghafal Al-Qur'an, seperti Konsep Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Studi Fenomenologi di Yogyakarta (Nurrafiza, Fitriah M. Suud, 2022) dengan hasil: pertama, mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki konsep diri yang positif. Kedua, faktor pendukung dalam menghafal adalah niat dari diri sendiri, dorongan dari orang tua dan keluarga, juga lingkungan yang mendukung. Ketiga, faktor yang menjadi penghambat dalam menghafal Al-quran adalah suasana hati, kemalasan, telepon genggam, dan faktor lingkungan. Ada juga penelitian tentang Peranan *Mindfulness* Dan Orientasi Religius Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja Awal Penghafal Al-Qur'an Di Banjarmasin (Akbar, S.N. 2022). Hasil penelitian menyatakan bahwa *mindfulness* serta orientasi religiusitas itu secara terpisah ataupun bersama-sama memiliki sebuah peran terhadap kecerdasan emosional remaja awal penghafal Al-Qur'an. Dan yang terbaru juga mendekati tema penelitian yaitu Resiliensi Mahasiswa Santri Tahfidz ditinjau dari Kecerdasan Spiritual dan Religiusitas (Affandi & Mubarok, 2022) dengan hasil penelitian religiusitas dan kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap tingkat resiliensi mahasiswa santri tahfidz dalam menyelesaikan hafalan Al-qur'an. Namun, mayoritas dari penelitian tersebut belum secara spesifik mengkaji dinamika dan strategi resiliensi psikologis pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an sebagai Digital Native di era digital dalam studi fenomenologis.

Gap penelitian yang teridentifikasi mencakup dalam beberapa aspek. Pertama, belum adanya eksplorasi mendalam tentang suatu mekanisme pembentukan resiliensi psikologis pada penghafal al-qur'an di era digital ini. Kedua, masih terbatasnya

pemahaman tentang interaksi antara faktor internal (seperti motivasi dan regulasi diri) dengan faktor eksternal (seperti dukungan sosial dan lingkungan digital) dalam mempengaruhi resiliensi. Ketiga, belum teridentifikasinya strategi adaptif yang dikembangkan oleh penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi tantangan yang spesifik di era digital ini.

Urgensi penelitian ini semakin relevan mengingat banyaknya prediksi bahwa tantangan era digital akan semakin kompleks di masa mendatang. *Demandsage* dalam hasil statistik rata-rata waktu layar tahun 2024 menyatakan Indonesia masuk ke dalam jajaran negara dengan waktu layar terbanyak, di mana hal ini juga mengalami peningkatan disetiap tahunnya (Kumar, 2024). Hal ini tentu akan berimplikasi pada semakin besarnya tantangan yang dihadapi para mahasiswa penghafal Al-Qur'an, terutama dalam mempertahankan fokus dan konsistensi menghafal.

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami secara mendalam dinamika dan strategi resiliensi psikologis yang dialami oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an atau *huffadz* dalam menghadapi tantangan di era digital. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini berupaya mengungkap kompleksitas pengalaman para *huffaz* dalam membangun dan mempertahankan ketahanan psikologis mereka di tengah arus digitalisasi. Penelitian ini dimaksudkan untuk memahami mekanisme pembentukan resiliensi psikologis dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam prosesnya, baik internal maupun eksternal.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *fenomenologis interpretatif*. Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya dalam mengeksplorasi secara

mendalam pengalaman subjektif dan pemaknaan pribadi para informan terhadap fenomena yang dialami (Smith & Osborn, 2015).

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) Mahasiswa yang telah menghafal Al-Quran minimal 2 tahun dengan total hafalan di atas 5 juz Al-Qur'an, (2) berusia 18-25 tahun, (3) aktif menggunakan gadget dan media social. Peserta berjumlah 5 orang mahasiswa Perempuan (AH, NAT, DET, KNF, NBAS) yang berasal dari berbagai latar belakang Pendidikan dengan jumlah hafalan

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur (menggabungkan wawancara terstruktur dan tidak terstruktur) dengan subjek penelitian berkenaan dengan objek penelitian, yaitu dengan cara tanya jawab kepada subjek penelitian.

Data dianalisis menggunakan prosedur IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Analisis fenomenologi Menurut Alase (2017) adalah sebuah metodologi kualitatif yang mengizinkan peneliti menerapkan dan mengaplikasikan kemampuan subjektivitas dan interpersonalnya dalam proses penelitian eksploratori. IPA memiliki enam tahapan analisis sistematis. Mulai dari membaca transkrip berulang kali, dilanjutkan dengan pencatatan awal, lalu mengembangkan tema yang muncul mulai dari mengidentifikasi tema-tema dari catatan eksploratori hingga membuat pernyataan ringkas yang menangkap masalah pemahaman psikologis. Di lanjutkan dengan mencari koneksi lintas tema dengan memetakan bagaimana tema-tema itu saling berhubungan, lalu pindah ke kasus berikutnya dan kembali mengulangi setiap proses sebelumnya. Dan yang terakhir mencari pola antar kasus yang diakhiri dengan mengidentifikasi tema superordinat yang dirasa mencakup seluruh kasus.

Mengingat karakteristik IPA yang bersifat interpretatif dan subjektif, validitas data menjadi aspek krusial yang harus diperhatikan. Dalam penelitian ini, triangulasi data dilakukan melalui perbandingan mendalam antar transkrip wawancara dari seluruh partisipan untuk mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan pola pengalaman. Proses triangulasi ini juga melibatkan pengecekan catatan observasi yang dibuat selama proses pengumpulan data untuk memastikan konsistensi interpretasi.

Selanjutnya, *member check* dilaksanakan setelah analisis tema superordinat selesai, namun sebelum penulisan laporan final dengan cara menyampaikan ringkasan tema-tema utama yang telah teridentifikasi kepada masing-masing partisipan. Partisipan diminta untuk memberikan konfirmasi apakah interpretasi tersebut sesuai dengan pengalaman yang mereka alami dan ceritakan. Proses ini memungkinkan partisipan untuk memberikan klarifikasi atau koreksi jika terdapat kesalahpahaman dalam interpretasi peneliti.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dalam penelitian ini, analisis data menghasilkan empat tema superordinat yang menggambarkan strategi dan dinamika resiliensi psikologis mahasiswa penghafal Al-Qur'an/*huffadz* sebagai *Digital Native* di era digital. Diantaranya koneksi spiritual, dukungan sosial, pengaturan diri, dan motivasi berdasarkan tujuan.

1. Koneksi Spiritual

Tema ini mencakup pengalaman informan dalam membangun dan mempertahankan koneksi spiritual sebagai landasan ketahanan. Setiap partisipan memiliki cara yang berbeda dalam mempertahankan koneksi spiritual mereka. Kebutuhan spiritual adalah sebuah kebutuhan dasar setiap individu dalam proses

mendapatkan harapan, keyakinan, hingga makna hidup (Aulia, 2021) Ketika dalam kondisi sehat, setiap komponen dalam diri individu seperti komponen biologis, sosial, psikologis, kultural, hingga spiritual selalu berfungsi dengan baik, manusia sering menjadi lupa seperti apa hidup ini berjalan kedepannya, seolah hidup memang harus berjalan seperti itu. Namun, ketika salah satu fungsi dari komponen tubuh mulai terganggu, maka bisa menyebabkan terjadinya stressor, ia menuntut setiap orang mampu beradaptasi, lalu pulih kembali dengan mengusahakan berbagai upaya. Ketika berbagai upaya tersebut tidak membuahkan hasil, dari hal itu individu tersebut mulai mencari kekuatan dari luar dirinya, yaitu kekuatan spiritual (Saman & Kusuma, 2017)

Begitu juga dalam proses menghafal al-qur'an, ketika segala sesuatu diusahakan, mulai dari memperbaiki bacaan, *tajwid*, lalu dilanjutkan dengan membaca halaman yang akan dihafal, membaca berulang hingga pada proses mengulang hafalan yang telah disetorkan. Segala usaha diperkuat supaya hafalan tetap bisa terjaga dan dilanjutkan. Tetapi jika hanya mengandalkan proses usaha yang gigih tanpa adanya inisiatif memperkuat spiritual pada diri individu, semuanya akan dirasa percuma. Jadi, pada hakikatnya, koneksi spiritual merupakan komponen dasar yang harus dibangun dalam proses menghafal. Tanpa adanya koneksi spiritual yang baik, proses menghafal akan terasa kosong dan berjalan seperti sesuatu yang tidak memiliki tujuan.

Dalam tema ini, beberapa sub-tema muncul, seperti:

- a) *Divine Purpose*: Dalam *divine purpose*, menyatakan bahwa setiap kehidupan manusia itu bermakna sejauh apa ia memenuhi beberapa tujuan ataupun rencana yang sebenarnya telah Tuhan arahkan kepada mereka (Koons, 2022) Dan informan memaknai aktivitas

menghafal al-qur'an sebagai sebuah bentuk ibadah dan jalan untuk mencapai serta mengembangkan *sense of purpose* yang kuat.

“Saya selalu berusaha mengingatkan diri sendiri dalam proses menghafal Al-Qur'an, bahwa proses ini bukan sekedar aktivitas menghafal dan berniat *khatam* saja, tapi bagaimana perjalanan spiritual saya supaya lebih dekat dengan Al-Qur'an dan Allah Swt. yang tentunya akan membentuk karakter dalam diri saya.” (AH)

“Al-Qur'an itu bisa jadi teman untuk segala hal, rasanya kalau sudah sama al-qur'an semuanya Allah mudahkan. Jadi, memang Ridha Allah sebagai tujuan utamanya” (NAT).

“Menghafal Al-Qur'an itu sebuah ibadah dan salah satu bentuk kecintaan kita kepada Allah SWT. Dan Rasul-Nya. Ada ketenangan batin setiap melakukan, *masyaa allah* begitu nikmat rasanya. Menghafal Al-Qur'an juga menjadi salah satu cara saya mendekati diri kepada Allah, dengan tujuan jangka panjang saya menyelesaikan hafalan al-qur'an” (DET).

“Alhamdulillah, semakin dewasa, semakin mengetahui bagaimana *fadhillah* menghafal Al-Qur'an membuat diri saya pribadi memiliki tujuan yang jelas dalam proses menghafal. Intinya, tujuan jangka panjang untuk selalu mentadaburi makna makna yang terkandung dalam ayat-ayatnya” (KNF)

“Ini bisa jadi sarana ibadah saya kepada Allah. Jadi, tujuan saya

menghafal adalah agar selalu mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupan dan saya tetap bisa mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari walaupun memang hafalan saya belum seberapa” (NBAS).

b) *Mindfull Presence* para penghafal Al-Qur'an.

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an mengembangkan kemampuan untuk menghadirkan kesadaran sepenuhnya saat berinteraksi dengan Al-Qur'an, meskipun di Tengah gangguan digital. Terbukti, bahwa hal ini merupakan sesuatu yang sulit untuk direalisasikan di era seperti sekarang. Banyak dari informan mengaku ketika tidak memiliki koneksi spiritual yang baik dan tidak menghadirkan kesadaran yang penuh saat menghafal Al-Qur'an, maka distraksi akan banyak mengganggu dalam setiap prosesnya.

“Bukan sekedar meng-*copy paste* ayat Al-Qur'an di otak kita, tetapi bagaimana kita dekat dengan Al-Qur'an. Kalau ga ada kesadaran di dalamnya ya ga bisa. Jadi, saat ini saya lebih memilih untuk memberikan kesadaran penuh ketika menghafal dan murojaah dengan menyeimbangkan keduanya, walaupun kenyataannya susah, semoga Allah mudahkan” (AH).

“Sebenarnya kesadaran penuh dalam menghafal Al-Qur'an itu tetap bisa dihadirkan, asal dengan catatan mampu menolak distraksi dari hal yang mengganggu seperti media sosial. Akan tetapi kenyataannya banyak yang tidak bisa, jadi tergantung orangnya bagaimana” (NAT).

“Ketika saya meniatkan untuk menghafal Al-Qur'an setelah shalat shubuh, tapi dengan kondisi kesadaran yang belum sepenuhnya terkumpul, ditambah dengan kemalasan yang datang, akhirnya berakhir tidak jadi menghafal namun malah menyibukkan dzziri untuk bermain handphone” (DET)

“Kalau menghafalnya hanya membaca alqur'an secara berulang, itu cukup lama rasanya untuk hafal, jadi perlu bantuan murottal supaya hafalannya dan murojaahnya lebih kuat. Tapi karena media sosial, kesadaran banyak teralihkan, padahal sadar itu waktu murojaah, tapi akhirnya tidak jadi karena rasa ingin scrool itu uterus muncul” (KNF).

“Kurangya konsistensi saya dalam menghafal sangat mempengaruhi proses menghafal saya. Banyaknya kegiatan organisasi, *mah'ad*, dan kuliah membuat konsentrasi saya terganggu. Terlebih lagi distraksi dari media social, fokus saya jadi terbagi kepada yang lain” (NBAS).

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial (*social support*) adalah sebuah informasi yang diberikan oleh orang lain kepada individu sebagai bentuk bahwa individu tersebut diperhatikan, dicintai, dihargai, dihormati, dan diikutsertakan dalam hubungan komunikasi (Aden & Safela, 2024). Dukungan sosial bisa datang dan diterima dari berbagai macam sumber, seperti teman, keluarga, komunitas, dan lain sebagainya. Dan dukungan sosial juga memiliki peran yang sangat penting dalam suatu hubungan yang mampu seseorang dalam proses mendukung keberfungsian psikologis yang sehat (Nofriani Mangera et al., 2019).

Dukungan sosial juga memegang peranan yang krusial dalam proses menghafal Al-Qur'an dan membangun resiliensi dengan beebagai wujud seperti:

a) *Peer Support System* komunitas sesama penghafal Al-Qur'an:

Direkomendasikan oleh *Commission of Canada's Workforce Advisory Committee*, *Peer support system* atau dukungan teman sebaya menjadi salah satu hal penting dalam menjaga kesehatan mental yang menjadi cara untuk membuat sistem kesehatan mental menjadi lebih baik lagi (Gruhl et al., 2023). Berada dalam suatu komunitas sesama penghafal Al-Qur'an menjadi salah satu dukungan sosial yang menunjang, baik dukungan emosional maupun dukungan motivasional. NUT berpendapat ketika proses menghafal dengan metode mandiri tanpa tergabung dalam suatu komunitas dengan visi misi yang sama, individu bisa merasakan tekanan yang dilalui seorang. Berbeda halnya dengan proses menghafal Al-Qur'an. Proses tersebut dilalui bersama-sama teman sebaya yang tergabung dalam satu komunitas dengan visi misi sejalan, Hal ini dapat membuat diri individu tidak merasa sendirian, karena segala kegelisahan, kesedihan, dan tekanan yang dirasakan bisa dibagi bersama dengan orang yang merasakan hal yang sama dan tentu mencari solusi bersama-sama dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

“Tetap mengusahakan menghafal walaupun sebenarnya sulit, ada masanya ketika sudah ingin menyerah tapi melihat teman-teman disekitar yang juga merasakan hal yang sama rasanya kenapa aku harus menyerah. Mereka saja tetap bisa bertahan, setidaknya itu jadi dorongan buat diriku pribadi” (AH).

“Selain dukungan dari keluarga yang menunjang proses menghafal, dukungan dari teman sebaya dalam satu komunitas yang sama juga menjadi peran penting selanjutnya yang harus dimiliki oleh seseorang dalam proses menghafal al-qur'an. Sebab dari hal itulah saya merasa bahwa saya tidak seorang diri dalam menghadapi permasalahan ini” (NUT).

“Saya sekarang tinggal di asrama yang ada musyriyah, ustadzah di mana mereka selalu memberikan dukungan serta motivasi. Selalu memberikan semangat, mendengar ketika saya berkeluh kesah, dan membantu mengatasi kesulitan dalam menghafal” (DET).

“Ketika rasanya ingin meyerah, saya selalu berusaha mengingat bahwa ada banyak penghafal al-qur'an lain yang merasakan hal yang sama” (KNF).

“Lingkungan itu sangat mempengaruhi dalam proses menghafal. Sekarang saya mahasiswa yang tinggal di ma'had dan tentu selalu ada dorongan dari teman-teman yang ada di sana. Ya, walaupun terkadang rasa malas lebih mendominasi” (NBAS).

b) Pemahaman dan dukungan keluarga
Dukungan sosial dari keluarga terhadap proses menghafal sangat penting bagi partisipan, Dukungan keluarga merupakan tindakan, sikap, hingga penerimaan keluarga terhadap anggotanya yang bersifat mendukung dan tentunan selalu siap memberikan bantuan dan pertolongan apabila dibutuhkan (Nofriani Mangera et al., 2019) Bagi beberapa informan, aspek ini merupakan komponen utama sebelum

dukungan teman ataupun lingkungan. Namun, bagi informan lainnya, dukungan keluarga terletak pada komponen kedua setelah dukungan teman satu komunitas. Disini terlihat perbedaan pendapat yang menunjukkan perbedaan prioritas dukungan yang diharapkan oleh masing-masing informan. Kembali lagi, keluarga sudah seharusnya memberikan dukungan dan pemahaman kepada para penghafal al-qur'an dengan tidak memberikan pertanyaan pertanyaan yang bersifat menuntut kepada mereka, seperti "kapan akan *khatam*/atau selesai menghafal al-quran?" dan lain sebagainya. Karena tentunya hal ini sangat bisa mengganggu proses para penghafal al-qur'an.

"Alhamdulillah, keluarga terutama orang tua saya pribadi tidak pernah menanyakan hal-hal yang dirasa dapat menyinggung saya dalam proses menghafal seperti "kapan khatam?". Hal itu menjadi suatu kesyukuran bagi saya. Kedua orang tua saya memahami proses anaknya yang memang lambat dari lainnya dan tidak sama sekali membebani untuk cepat selesai". (AH)

"Impian saya ingin memberikan mahkota untuk kedua orang tua saya di akhirat nanti. Masya allah sekali rasanya ketika bisa sampai di titik itu Mereka pasti bangga terhadap saya. Itu sih hal yang jadi dukungan dari keluarga saya" (DET).

"Keluarga itu selalu menjadi faktor utama pendorong saya dalam menghafal, dukungan mereka memang sekuat itu, karena memang anak-anaknya diajarkan sejak dini untuk menghafal al-qur'an, jadi tidak

mungkin tidak ada dukungan dari mereka" (KNF).

"Keluarga menjadi salah satu faktor pendukung dalam proses menghafal, setelahnya baru lingkungan, teman dan ustadzah kalau saya pribadi" (NBAS).

Pendapat di atas dinyatakan oleh informan yang merasa bahwa komponen utama yang paling penting adalah dukungan dan pemahaman keluarga. Berbeda dengan informan 2 yang merasa bahwa dukungan teman sebaya lah yang menjadi komponen utama dalam menghafal, lalu selanjutnya dukungan dari keluarga.

"Saya pribadi merasa, keluarga saya tidak begitu peduli dengan proses yang saya hadapi dalam menghafal al-qur'an, itulah rasanya mengapa saya lebih mengutamakan dukungan teman sebaya atau sesama komunitas dalam proses menghafal, karena sejauh ini dukungan dari mereka lah yang sering membuat saya merasa lebih semangat dalam proses menghafal" (NUT).

3. Pengaturan Diri

Kemampuan meregulasi diri menjadi salah satu komponen yang muncul dalam strategi dan dinamika resiliensi psikologis pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Hal ini menjadi komponen yang mampu membantu diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi tantangan di era digital. Regulasi diri merupakan proses ketika setiap individu secara sistematis atau terstruktur mengarahkan perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, hingga tindakan-tindakan untuk pencapaian tertentu (Elfariani & Anastasya, 2023). Melalui regulasi diri, setiap individu dapat dengan mudah mengembangkan dan menemukan Gambaran kedepannya yang

dirancang oleh individu itu sendiri (Robithah Aulia et al., 2023). Beberapa komponen penting dalam menjaga ketahanan seperti sebagai berikut:

a) Batasan digital partisipan dalam penggunaan teknologi digital

Bagaimana setiap informan merasa bahwa tantangan dari sosial media begitu berpengaruh dalam proses menghafal Al-Qur'an. Mereka berusaha memberikan batasan antara teknologi digital dan manajemen diri.

“Mungkin awalnya hanya berniat refresing sejenak sambil melihat-lihat sosial media. Ternyata sampai tidak sadar sudah scrolling lama sekali., padahal sadar dan tau kalau waktu itu digunakan untuk menghafal bisa dapat satu halaman minimal, sangat menghambat mungkin ya. Jadi lebih bagaimana kesadarannya untuk mengambil Tindakan supaya tidak hanyut. Kembali lagi bagaimana dirinya saya mememanajemennya saja” (AH).

“Di era digital ini nyatanya membuat proses menghafal mengalami banyak distraksi, terutama sosial media. Namun dari hal tersebut, saya pribadi belajar untuk tidak terlalu mudah terganggu dengan sosial media. Kalau kemauan kita kuat, rasanya itu tidak menjadi tantangan yang terlalu berpengaruh. Karena jujur saja, saya pribadi sedikit gptek, jadi tidak terlalu banyak menggunakan sosial media” (NAT).

“Saya pribadi membuat jadwal khusus dalam menghafal al-qur'an yaitu ketika setelah shalat shubuh dan setelah shalat maghrib, maka dari itu saya harus memberikan batasan pada

diri saya sendiri untuk tidak bermain *smartphone* pada jam-jam tersebut dengan cara mematikan notifikasi dan menyalakan mode jangan ganggu supaya saya dapat lebih fokus dalam proses, baik proses menghafal ataupun proses mengulang hafalan (*muroja'ah*)” (DET).

“Dikit-dikit mau buka sosial media, padahal terkadang tidak penting kan ya, jadinya malas murojaah. Tapi alhamdulillah aplikasi digital dapat mempermudah proses murojaah. Lebih ke control diri saja rasanya” (KNF).

“Kalau saya berusaha untuk tidak menggunakan *tools* ataupun aplikasi digital dalam menghafal jikalau dirasa tidak mendesak. Karena apabila seperti saya menghafal menggunakan aplikasi sedangkan saya masih memiliki al-qur'an dan tidak terhalang secara langsung, tentunya fokus saya akan beralih kepada bermain *smartphone* dan membuka aplikasi lainnya selain aplikasi yang dapat menunjang saya dalam menghafal alqur'an. Dan berakhir pada saya yang tidak jadi menghafal. Jadi, lebih baik menggunakan al-qur'an fisik selagi ada daripada aplikasi ataupun *tools* digital jika tidak terlalu mendesak”. (NBAS)

b) Strategi Manajemen dan Pengelolaan Waktu Yang Adaptif

Tentu selain batasan dalam penggunaan teknologi digital, hal yang perlu diperhatikan dalam pengaturan diri juga mencakup bagaimana dinamisme manajemen waktu dengan tuntutan dan hambatan yang semakin mengancam di era digital. Para partisipan mengaku, hal ini menjadi sesuatu yang

sangat penting untuk diperhatikan dalam proses menghafal. Karena apabila dalam proses ini, para penghafal al-qur'an tidak mampu mengatur dirinya sendiri sehingga berakhir pada proses menghafal yang tidak kondusif dan bertabrakan dengan kegiatan sehari-hari lainnya.

“Lebih kepada menyeimbangkan murojaa'ah dan ziyadah saja. Soalnya saya pernah di posisi futhur dan lelah dengan kegiatan perkuliahan, jadi benar-benar setoran hafalan saya saat itu sepekan tidak sampai target bahkan jauh di bawah target. Jadi, jika rasanya lelah, saya memilih mengistirahatkan diri terlebih dahulu saja” (AH).

“Saya pribadi tidak terlalu kesulitan dalam manajemen waktu. Karena bagi saya, saat saya mengutamakan al-qur'an, Allah memudahkan setiap hal yang saya lakukan, padahal awalnya saya seorang yang ambisius dalam kegiatan pembelajaran, selalu ingin jadi nomor satu. Tetapi, hal-hal tersebut sirna saat saya semakin mempelajari agama. Ya, buktinya semakin saya dekat dengan al-qur'an, semua kegiatan yang saya lakukan selesai saja rasanya” (NAT).

“Lebih kepada punya jadwal khusus kalau saya pribadi, karena dengan jadwal yang telah saya buat itu di luar kegiatan perkuliahan saya. Seperti yang sudah saya jelaskan sebelumnya, setelah shalat shubuh dan shalat maghrib itu tidak bisa diganggu gugat jadwalnya. Jadi, segala sesuatu yang dirasa dapat memicu distraksi saya hindari, misalnya handphone di nonaktifkan dan tidak fokus kepada kegiatan perkuliahan terlebih dahulu saja” (DET).

“Hal yang paling susah bagi diri saya pribadi adalah manajemen waktu, terlebih lagi di era seperti sekarang ini. Kegiatan saya tidak hanya berfokus pada menghafal al-qur'an saja, tapi ada kegiatan perkuliahan lainnya, mulai dari mencari tafsiran beberapa tugas yang selalu diberikan setiap hari, menghafal hadist-hadist yang juga menjadi kewajiban dan lain. Pada awal masuk perkuliahan, dulu terasa sekali setiap kegiatan itu saling bertabrakan satu sama lain, akan tetapi, setelah lama menjalani proses tersebut, saya menjadi paham strategi yang harus saya gunakan supaya kegiatan lainnya tidak berantakan. Ya, strategi saya seperti memanfaatkan waktu-waktu luang di luar jadwal khusus saya menghafal untuk menyelesaikan tugas perkuliahan supaya tidak mengganggu nantinya” (KNF).

“Saya selalu berusaha mengatur waktu dengan baik, meski terkadang masih menghadapi kesulitan dalam konsistensi. Jadi, alternatif saya biasanya dengan selalu mendengar murottal dan membaca kisah-kisah para penghafal alqur'an” (NBAS).

c) Manajemen dan Pengelolaan Emosi Dalam Menghadapi Tantangan.

Manajemen Emosi menjadi komponen penting selanjutnya dalam proses pengaturan diri. Dimana apabila individu ini tidak memiliki kemampuan manajemen yang baik, maka, tentu saja bisa membuat individu tersebut menjadi orang yang tidak tau cara mengekspresikan emosi dengan baik sehingga berakhir pada hadirnya individu yang terlalu spontanitas dalam menghadapi setiap tantangan dan permasalahan. Manajemen emosi ini bisa terlihat dari

bagaimana para penghafal al-qur'an menghadapi dan mengendalikan setiap tantangan dan permasalahan yang ada, apakah akan ia respon dan mengelolanya dengan emosi positif, atau malah menjadi emosi negative yang tentu dapat merugikan diri sendiri (Suzanna et al., 2023)

“Ada masanya saat saya merasa diri saya terlalu lelah menghadapi segala hal, mulai dari kegiatan pratikum yang menumpuk, tugas yang tidak pernah selesai, hingga kewajiban saya yang harus menghafal dan mengulang hafalan sesuai dengan target yang telah saya buat. Pada saat itulah saya rasa, emosi saya menjadi tidak stabil, bisa kadang-kadang marah karena persoalan yang sepele atau bahkan menangis dalam jangka waktu yang cukup lama. Setelah kegiatan di atas terjadi berulang kali, saya mulai memahami bahwa memang yang harus saya lakukan saat itu adalah berhenti sejenak jika memang lelah dengan segala hal, istirahat dan lakukan hal yang dirasa dapat mengembalikan mood saya” (AH).

“Niatnya dibenarkan lagi, jangan terlalu berharap dengan dunia. Karena jikalau niatnya karena Allah pasti selalu menemukan pertolongan. Ada saatnya mental down, tapi kalau bergantungnya ke Allah, rasanya mudah saja. Seperti jalan yang putus tapi bisa tersambung Kembali” (NAT).

“Bagi saya dari menghafal al-qur'an mampu memberikan ketenangan dan kedamaian batin. Jikalau rasanya menghadapi banyak tantangan, kembalilah kepada al-qur'an. Seperti contohnya saya, kalau memang

rasanya melelahkan, bawa jalan-jalan, tapi sambil jalan-jalan saya tetap melantunkan ayat-ayat al-qur'an, itu masya allah sekali sih rasanya” (DET).

“Sering merasa kesulitan sekali kalau menemukan ayat yang susah untuk dihafal, tapi kembali lagi, kenapa dulu saya mau mulai menghafal? Jadi flash back ulang ke masa-masa awal. Itu sih strateginya kalau sudah menghadapi banyak tekanan” (KNF).

“Menghafal alqur'an membuat saya lebih tenang dalam menghadapi situasi yang membuat tertekan. Jadi, kalau ditanya bagaimana manajemen dan pengelolaan emosi saya dalam menghadapi tantangan, jawabannya dengan membaca dan menghafal al-qur'an” (NBAS).

4. Motivasi Berdasarkan Tujuan

Motivasi yang berorientasi pada tujuan menjadi komponen terakhir dalam sub-tema ini, di mana tujuanlah menjadi penggerak utama dalam ketahanan dan pengaturan diri ketika proses menghafal. Beberapa wujudnya seperti:

a) Clear Vision

Visi yang jelas tentang tujuan mengafal al-qur'an menjadi sangat penting dalam pengaturan diri, karena ketika mahasiswa penghafal al-qur'an tidak memiliki visi yang jelas kedepannya, maka proses menghafal al-qur'an bisa menjadi tidak sempurna bahkan tanpa arah. Beberapa partisipan sudah memaparkan visi seperti apa yang mereka miliki dalam proses menghafal. Karena dari hal inilah, mereka merasa akan lebih mudah membuat resiliensi ketika diri mereka berada pada posisi tertekan saat menghafal. Adapun caranya dengan mengingat kembali visi yang telah mereka buat sebelumnya. Dengan itu,

tidak ada alasan lagi untuk berhenti menghafal di tengah prosesnya.

“Untuk saya pribadi, tujuan menghafal bukan hanya untuk *khatam* dan menyangang gelar *hafizhah*, tapi bagaimana kedepannya al-qur’an itu tetap hidup dalam diri saya, bagaimana saya tetap bisa mengamalkan setiap ajaran dari hafalan yang telah saya selesaikan. Karena jika visi saya terbatas pada tujuan khatam saja, selesai khatam proses menghafal saya pastinya akan terhenti juga, padahal yang saya ketahui, khatam menghafal al-qur’an itu bukan akhir dari segalanya, melainkan awal saya untuk tetap membumikan al-qur’an dalam hidup saya, karena tujuan akhirnya adalah segala hal yang saya lakukan supaya mendapatkan *Ridha* Allah dan *Insyaa Allah* meraih syurga-Nya” (AH).

“Lebih kepada mengingat ulang, apa imbalan dari Allah untuk seorang penghafal al-qur’an. Intinya jadikan saja Allah sebagai tujuan utama, bagaimana mulianya gelar penghafal al-qur’an itu. Karena di akhirat nanti hanya al-qur’an lah yang dapat menjadi teman juga memberi syafaat” (NAT).

“Visi atau tujuan saya kedepannya yang pasti khatam ya, walaupun sebenarnya saya sendiri ragu apakah saya bisa atau tidak untuk sampai pada tahap itu. Jadi yang terpenting bagi saya, punya niat saja dulu untuk sampai ke tahap itu” (DET).

“Sama seperti yang sudah saya singgung di awal, tujuan utamanya ya untuk mentadaburi, jadi tujuan saya

jelas untuk selalu memaknai ayat al-qur’an dalam kehidupan saya. Biasanya saya juga meminta motivasi dan semangat dari orang yang lebih arif daripada saya, jadi lebih semangat menghafal dan mentadaburinya” (KNF).

“Tujuan jangka panjang yak arena ingin menjaga hafalan dengan baik, jadi bagaimana saya bisa selalu mengamalkan al-qur’an di dalam kehidupan saya sehari-hari. Karena hafalan itu harus dijaga dengan baik, jangan hanya sekedar menghafal lalu ditinggalkan” (NBAS).

b. Growth Mindset

Pandangan di mana individu merasa bahwa tantangan adalah sebuah kesempatan untuk berkembang. Di mana hal ini berarti, bahwa tantangan tidak menjadi hambatan untuk mencapai sesuatu yang lebih baik. *Growth mindset* ini diperlukan dalam proses menghafal al-qur’an agar setiap penghafal al-qur’an menghadapi tantangan, mereka tidak menyerah dan tetap kembali bangkit. Harapannya, pandangan untuk hal-hal baik muncul bahwa penghafal al-qur’an bisa dari kalangan siapapun dan dari manapun dengan syarat tujuan dan niat yang jelas serta kemauan yang kuat.

“Banyak sebenarnya pelajaran berharga yang saya dapatkan dalam menghafal dan membuat saya tetap bertahan sampai sekarang, salah satunya bagaimana saya bisa fokus dan memberikan kesadaran penuh kepada al-qur’an, Jadi, jangan memikirkan tentang dunia terlebih dahulu, harus hati-hati sekali rasanya” (AH).

“Menghafal al-qur'an itu jadi jalan bagi saya pribadi untuk mendapatkan kasih sayang dari Allah. Bukan sekedar menginginkan gelar ataupun pujian semata, tapi bagaimana bukti kecintaan dan kesetiaan kita kepada Allahkan. Kalaupun dirasa dalam setiap proses menemukan banyak Lelah, amarah dan lain sebagainya, coba baca al-qur'an, rasanya kita benar-benar dilindungi dan seperti punya teman dekat pribadi yang benar benar bisa memberi Solusi atas setiap permasalahan” (NAT).

“*Mindset* terpenting bagi diri saya pribadi adalah, ketika saya menghafal al-qur'an walau sulit untuk sampai pada tahapan khatam itu namun tetap berusaha mengusahakan hal itu. Sebab kembali lagi ketujuan awal menghafal untuk beribadah kepada Allah, dan bagaimana saya tetap bisa hidup selalu dengan al-qur'an” (DET).

“Refleksi saya selama kegiatan menghafal al-qur'an, lebih kepada bagaimana saya bisa untuk menjaga segala hal yang ada di dalam diri saya, seperti halnya pendengaran, penglihatan, dan pengucapan. Karena menjadi penghafal al-qur'an itu tidaklah mudah, ada banyak tantangan yang harus kita lewati. Kunci utamanya harus dengan hati Ikhlas dan sabar, insyaa allah akan dimudahkan dalam menghafal, bi idznillah” (KNF).

“Menghafal al-qur'an itu adalah perjalanan Panjang penuh dengan ujian, tetapi juga dipenuhi dengan Cahaya keberkahan. Dalam proses ini, resiliensi psikologis menjadi kunci agar kitab isa tetap istiqomah menghadapi setiap tantangna dengan

kesabaran dan keteguhan hati. Saya yakin, setiap orang pasti memiliki perjalanan yang berbeda dalam menghafal, namun yang terpenting adalah keikhlasan, niat, dan kesungguhan dalam berusaha, semoga Allah senantiasa membimbing dan memudahkan dalam menjaga, memahami, dan mengamalkan al-qur'an. Bagi siapapun yang Tengah berjuang dalam menghafal, jangan pernah merasa lelah dan berputus asa, karena setiap ayat yang dihafal adalah Cahaya yang akan menerangi kehidupan, baik di dunia maupun di akhirat. Jadi, teruslah melangkah meskipun perlahan, karena setiap usaha yang dilakukan demi al-qur'an itu tidak akan pernah sia-sia” (NBAS).

Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini mengungkap bagaimana kompleksitas strategi dan dinamika resiliensi psikologis pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di era digital seperti sekarang. Empat tema utama yang teridentifikasi dan saling menunjukkan keterkaitan dan interaksi antara satu aspek dengan aspek lainnya. Mulai dari aspek spiritual, sosial, personal, hingga aspek motivasional dalam membentuk resiliensi. Empat hal penting tersebut tertuang dalam pembahasan sebagai berikut:

Koneksi Spiritual Sebagai Fondasi Resiliensi

Spiritual memiliki arti mempertahankan, mencari, dan juga menjalani sesuatu yang penting dalam kehidupan kita (Sulistiawati, 2022) Perlu adanya hubungan spiritual yang kuat supaya proses menghafal al-qur'an dapat berjalan dengan lancar. Dari koneksi spiritual yang kuat inilah kelak akan membangun fondasi resiliensi yang baik pula. Karena hal ini menjadi konsep utama resiliensi pada

mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Zohar dan Marshall (2007), di mana kecerdasan spiritual memungkinkan seseorang untuk memaknai pengalaman hidup dalam konteks yang lebih luas dan transenden (Asfarina & Hafnidar, 2023) Temuan ini juga memperluas konsep kecerdasan spiritual, bukan hanya sekedar sistem pemaknaan, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang aktif dalam menghadapi setiap tantangan dan permasalahan.

Sedangkan dalam konteks penghafal Al-Qur'an itu sendiri, hubungan spiritual tidak hanya sekedar kekuatan untuk mereka ketika menghadapi suatu tantangan dan permasalahan yang ada, akan tetapi, juga menjadi sumber utama dalam motivasi internal yang berkelanjutan. Dari hasil wawancara dengan para informan menggambarkan bagaimana koneksi spiritual mereka yang awalnya hanya sekedar ritual semata saja, menjadi salah satu strategi mekanisme *coping* yang efektif ketika merasa tidak memiliki tujuan ataupun lelah dalam proses menghafal al-qur'an. Proses menghafal alqur'an melibatkan internalisasi dari nilai-nilai spiritual yang tumbuh di dalam diri para penghafal al-qur'an, yang kemudian diintegrasikan dengan strategi regulasi diri dan manajemen stress dalam konteks pengaturan diri (Rizky, 2021).

Para penghafal al-qur'an juga mengembangkan sebuah hubungan yang lebih intim dan mendalam dengan al-qur'an, bahkan melampaui pendekatan ritual semata. Momen-momen dalam menghafal Al-Qur'an menjadi suatu ruang yang memperkuat ketahanan psikologis. Terbukti dari wawancara dengan informan 3 (DET) dan 2 (NAT) memberikan pemahaman bahwa pengalaman dalam proses menghafal di mana merasa berada pada posisi yang sedang tidak baik-baik saja, hingga bersedih ataupun merasa gelisah, sekedar membaca hingga

menghafal Al-Qur'an bisa menjadi salah satu strategi *coping* stress mereka, dari yang merasa sedih, hingga gundah gulana, setelah berinteraksi dengan Al-Qur'an menjadi sedikit lebih baik.

Peran Dukungan Sosial Yang Penting

Dukungan sosial mencakup berbagai hal, mulai dari *Emotional support*, seperti cinta, simpati, kepercayaan, perhatian, hingga didengarkan. Ada juga *Appraisal support*, seperti rasa hormat, dorongan untuk maju, hingga penghargaan yang positif. Lalu *Instrumental support*, seperti bantuan pinjaman, waktu luang dan lain sebagainya. Dan yang terakhir *Informational support*, seperti nasihat, pengarahan, dan tentunya informasi itu sendiri (Dewi et al., 2023)

Dalam penelitian ini, dimensi mengenai dukungan sosial terungkap dan memperkaya pemahaman tentang peran komunitas dalam pembentukan resiliensi. Komunitas penghafal Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai sistem pendukung saja, akan tetapi, juga sebagai ruang kolektif untuk penguatan motivasional antara satu dengan yang lainnya. Ketahanan Individu semakin diperkuat melalui identitas sosial yang dimiliki bersama dan juga pengalaman kolektif mereka (Jannah, 2021)

Dalam wawancara dengan para informan, mereka menyatakan, untuk tumbuh menjadi penghafal Al-Qur'an yang baik di era seperti sekarang memang sangat memerlukan dukungan sosial, baik dari segi sesama teman satu komunitas, ataupun keluarga. Setidaknya, jika tidak dukungan dari keduanya, para penghafal Al-Qur'an mendapat dukungan dari salah satunya. Supaya dalam proses menghafal ketika merasakan suatu tekanan, tekanan tersebut dapat di selesaikan dengan mencari Solusi bersama-sama dengan orang yang memberikan aspek dukungan sosial tersebut, baik dari segi Emosional, Appraisal, Instrumental hingga Informational. Semua

aspeknya harus saling melengkapi (Dewi et al., 2023).

Pengaturan Mandiri dalam Konteks Digital

Regulasi diri dapat dioptimalkan melalui kemandirian bila di iringi dengan sikap kedisiplinan yang tinggi (Muhajir & Syahrul, 2022), Melalui kemandirian pengaturan diri, para penghafal al-qur'an setidaknya dapat memahami diri mereka dalam menghadapi masalah. Sedangkan aspek *self-regulation* yang teridentifikasi dalam penelitian ini menunjukkan bagaimana strategi adaptasi para penghafal al-qur'an terhadap tantangan di era digital ini. Dengan menambahkan dimensi spiritual dalam proses regulasi diri, ternyata dapat semakin memperkuat tekad dan tujuan dalam kegiatan menghafal al-qur'an itu sendiri. Para partisipan mengembangkan kemampuan untuk mengintegrasikan praktik spiritual dengan manajemen teknologi yang modern, yang pada akhirnya menghasilkan sistem regulasi diri yang unik dan efektif. Terbukti dari kemampuan mereka menahan untuk tidak terlalu intens dengan *smartphone* ketika dalam jadwal khusus menghafal. Jadi, batasan digital yang mereka kembangkan bukan hanya sekedar Batasan teknis, melainkan suatu perwujudan komitmen spiritual yang lebih mendalam, bagaimana mereka tetap teguh dan menaati setiap jadwal yang dibuat supaya kedepannya tidak mengganggu proses menghafal al-qur'an itu sendiri nantinya.

Motivasi Berbasis Tujuan Sebagai Penggerak

Motivasi individu dalam melakukan sesuatu hal tentunya akan sangat berpengaruh terhadap hasil yang didapat. Pada tema ini memberikan perspektif yang baru dalam memahami faktor-faktor pendukung apa saja yang ada dalam proses menghafal al-qur'an. Para mahasiswa penghafal al-qur'an mengembangkan motivasi yang awalnya

dimulai hanya pada tujuan jangka pendek saja seperti *khatam*, atau menyanggah gelar hafizhah menjadi sebuah motivasi jangka Panjang yang tentunya perlu dipertimbangkan kedepannya. Mulai dari agar al-qur'an tetap terhubung dengan aspek praktis kehidupan sehari-hari, menjadi seorang yang selalu membumikan al-qur'an, hingga motivasi jangka panjang tertinggi seperti mencapai *Ridha* Allah dan tentu Surga-Nya. Dari hal ini dapat dilihat, bahwa orientasi yang didorong oleh tujuan ini menciptakan suatu ketahanan yang lebih berkelanjutan, karena tidak hanya sekedar bergantung pada faktor eksternal atau imbalan jangka pendek saja, tetapi juga faktor internal dan imbalan sesungguhnya dari Allah Swt. Tuhan Pemilik Dunia dan seisinya (Jannah, 2021).

Dari interaksi dinamis antar tema yang terungkap dalam penelitian ini, menghasilkan pemahaman baru tentang proses pembentukan resiliensi psikologis dalam konteks pembelajaran spiritual di era digital. Diinterpretasikan dari hasil wawancara dengan keseluruhan informan, jawaban yang muncul menunjukkan bahwa resiliensi para penghafal al-qur'an terbentuk melalui proses yang saling berkorelasi antara satu sama lainnya. Yang mana melibatkan penguatan timbal balik antara hubungan spiritual, dukungan sosial, pengaturan diri, dan juga motivasi yang digerakkan oleh tujuan. Proses ini menjadi bersifat *iterative*/berulang dan juga *developmental*, yang mana setiap komponen saling memperkuat dan berkembang seiring berjalannya waktu.

Temuan dalam penelitian ini, mengungkap suatu hal yang menarik dalam pemanfaatan teknologi digital oleh para penghafal al-qur'an. Di satu sisi, teknologi dipersepsikan sebagai sebuah hambatan potensial dalam proses menghafal al-qur'an. Namun di sisi lain, kemampuan untuk memanfaatkan teknologi secara strategis dan baik ternyata menjadi salah satu indikator dan

fasilitator ketahanan. Hal ini menantang pandangan tradisional anatar pembelajaran spiritual dan teknologi modern yang menunjukkan kemungkinan integrasi yang unik antara keduanya.

Implikasi secara teoritis dari penelitian ini memperkaya literatur ketahanan dalam psikologi dengan menambahkan dimensi spiritual yang ternyata jarang dieksplorasi dengan kerangka kerja baru untuk memahami interaksi antara spiritualitas dan teknologi dalam konteks menghafal al-qur'an. Sedangkan dari implikasi perspektif praktis, hasil penelitian ini ternyata memiliki efektivitas yang signifikan bagi pengembangan program pelatihan para penghafal al-qur'an dengan mempertimbangkan keempat dimensi yang telah teridentifikasi.

Simpulan

Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an membangun strategi resiliensi psikologis di era digital melalui koneksi spiritual sebagai fondasi utama, didukung komunitas dan keluarga. Mereka mengembangkan strategi pengaturan diri unik dengan mengintegrasikan praktik spiritual dan manajemen teknologi, lalu menciptakan batasan digital sebagai wujud komitmen spiritual mendalam. Motivasi berbasis tujuan mendorong orientasi jangka panjang melampaui pencapaian sekedar *khatam*, tetapi bagaimana hidup bersama Al-Qur'an. Dalam hal ini, meskipun teknologi dipandang sebagai tantangan, kemampuan memanfaatkannya secara strategis menjadi indikator ketahanan, justru menunjukkan bahwa teknologi dan spiritualitas dapat saling memperkuat dalam konteks yang tepat.

Daftar Pustaka

Aden, D. A. S., & Safela, I. S. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada

Penghafal Al-Qur'an Pekanbaru. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(3), 298–303. <https://10.31004/irje.v4i3.786>.

Affandi, M., & Mubarak, A. S. (2022). Resiliensi Mahasiswa Santri Tahfidz ditinjau dari Kecerdasan Spiritual dan Religiusitas. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.204>

Alwatasi, U. (2016). *TANTANGAN MENGHAFAL AL-QUR'AN DI ERA SOCIETY 5.0 (STUDI DI MA'HAD TAHFIDZ ALI BIN ABI THALIB YOGYAKARTA)*. 0, 1–23. <https://eprints.uad.ac.id/62300/>

Asfarina, A., & Hafnidar, H. (2023). Kecerdasan Spiritual dan Penyesuaian Diri pada Santri Pesantren yang Berstatus Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 127. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10207>

Aulia, T. (2021). *Kebutuhan Spiritual Yang Dibutuhkan Manusia Sebagai Makhluk Biologis, Psikologis, Sosial Dan Spiritual*. Osf Io. <https://osf.io/7cavj/download/?format=pdf>

Dewi, N. P. I., Retnoningias, D. W., & Septiarly, Y. L. (2023). Kaitan Dukungan Sosial dan Infertility-related Stress. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 216–230. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3726>

Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 57. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>

Gruhl, K. R., Lacarte, S., & Boucher, M. (2023). Mainstream Integration of Mental Health Peer Support in Canada: A Mixed Method Study. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 42(1), 75–95. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2023->

007

Jannah, A. (2021). Upaya Meningkatkan Resiliensi Penghafal Al-Qur'an Di Islamic Boarding School Darul Ilmi. *Eprints.Walisongo.Ac.Id*, 1–157. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16182/1/1601016047_Alifatul_Jannah_Full_Skripsi_-_Alifatul_Jannah.pdf

Koons, J. (2022). God's Goodness, Divine Purpose, and the Meaning of Life: Meet the New Euthyphro Dilemma. *European Journal for Philosophy of Religion*, 14(2), 203–220. <https://doi.org/10.24204/ejpr.2022.3410>

Kumar, N. (2024). *Statistik Rata-rata Waktu Layar Tahun 2024 (Data Seluruh Dunia)*. Demandsage. <https://www.demandsage.com/screen-time-statistics/>

Masrikah, A. (2023). Resiliensi Pada Single Mother Pasca Kematian Pasangan. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v4i1.4907>

Muhajir, & Syahrul. (2022). Flipped Learning in Fostering Students' Independent Learning through Self-Regulation and Parental Supervision (Flipped Learning dalam Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa melalui Regulasi Diri dan Pengawasan Orang Tua). *Shautut Tarbiyah*, 28(1), 73–85. <https://ejournal.iainkendari.ac.id/index.php/shautut-tarbiyah/article/view/3496/0>

Nabilah, N. (2022). RESILIENSI MEMPERTAHANKAN HAFALAN AL-QURAN PADA REMAJA ALUMNI SANTRI DARUL QURAN MULIA (DQM) DITINJAU DARI RELIGIUSITAS DAN PRESTASI HAFALAN AL-QURAN SAAT PANDEMI COVID 19. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris Dan Non Empiris*, 8(2), 1–11. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/jipp/article/download/10549/3405/31>

166

Nofriani Mangera, Haniarti, & Ayu Dwi Putri Rusman. (2019). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Andi Makkasau Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 388–400. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i3.183>

Nuruddaroini, M. A. S., & Zubaidillah, M. H. (2023). Penghafal Alquran Perspektif Sikap Kognitif. *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an Dan Hadits*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.35931/am.v1i2.1472>

Rachmi, H., Fauzi, A., Nawawi, I., Wati, R., Priyanti, W. I., & Nurlaela, S. H. (2022). Pelatihan Dasar Aplikasi Desain Grafis Bagi Anak-Anak Santri Pesantren Penghafal Al Quran Nahwa Nur. *Abditeknika Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 56–61. <https://doi.org/10.31294/abditeknika.v2i1.1146>

Rizky, F. (2021). *Hubungan Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Santri Penghafal Al-Qur'an Di Dayah Modern Darul Ulum YPUI Banda Aceh*. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/36246/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/36246/1/Fadhilat%20Rizky%20160901087%20FPSI%20PSI.pdf>

Robithah Aulia, Hikmah Maulani, & Tatang, T. (2023). Motivasi Penghafal Alquran Mempelajari Bahasa Arab Sebagai Pendukung Kesuksesan Pembelajaran Bahasa Arab. *Jurnal Naskhi: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Bahasa Arab*, 5(1), 34–42. <https://doi.org/10.47435/naskhi.v5i1.1434>

Saman, A. A., & Kusuma, H. (2017). Gambaran Kebutuhan Spiritualitas Pasien Gagal Jantung di Instalasi Elang RSUP Kariadi Semarang. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan*, 1(1), 1–13. <https://eprints.ums.ac.id/75420/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20NORA.pdf>

- Sulistiawati, K. (2022). Pengaruh Bimbingan Spiritual terhadap Resiliensi Korban Pasca Bencana Tanah Longsor di Huntara Lapangan Lebak Limus Desa Kiarapandak, Kecamatan Sukajaya Kabupaten Bogor. *Jurnal Perspektif*, 15(2), 173–185. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/63959/1/KARSIH%20SULISTIAWATI-FDK.pdf>
- Suzanna, E., Junita, N., & Syahrial, S. (2023). Manajemen Emosi Pada Remaja Dalam Mencegah Perilaku Bullying Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Lhoksukon. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(2), 37–41. <https://jp3km.jurnalp3k.com/index.php/jp3km/article/download/27/24/176https://doi.org/10.51849/jp3km.v2i2.27>
- Tulungen, E. E. W., Saerang, D. P. E., & Maramis, J. B. (2022). Transformasi Digital : Peran Kepemimpinan Digital. *Jurnal EMBA : Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 10(2), 1116–1123. <https://doi.org/10.35794/emba.v10i2.41399>