HUBUNGAN ANTARA TAWADHU' DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
(Studi pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Tahun 2024/2025 Gelombang 2)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memenuhi Gelar Sarjana S1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

FADHILA RIZKA AFIFAH

NIM 2104046059

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	:	Fadhila Rizka Afifah
NIM	:	2104046059
Jurusan	:	Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas	:	Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi:		HUBUNGAN ANTARA TAWADHU' DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (Studi pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Tahun 2024/2025 Gelombang 2)

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, peneliti menyatakan bahwasanya skripsi ini dikerjakan oleh peneliti dan tidak berisi materi yang penuh ditulis oleh orang lain atau telah diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga, skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran yang berasal dari orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan peneliti.

Semarang, 16 Juni 2025
Deklator,



Fadhila Rizka Afifah
NIM 2104046059

HUBUNGAN ANTARA TAWADHU' DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
(Studi pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Tahun 20204/2025 Gelombang 2)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memenuhi Gelar Sarjana S1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

FADHILA RIZKA AFIFAH

NIM 2104046059

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

Semarang, 16 Juni 2025
Disetujui Oleh:
Pembimbing

Royanulloh, M.Psi.T
NIP. 198812192018011001

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah melalui proses bimbingan dan adanya koreksi serta perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama	:	Fadhila Rizka Afifah
NIM	:	2104046059
Jurusan	:	Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas	:	**Ushuluddin dan Humaniora**
Judul Skripsi	:	HUBUNGAN ANTARA TAWADHU DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN

Dengan ini, kami mohon dengan hormat agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, 16 Juni 2025
Disetujui Oleh:
Pembimbing

Royanullah, S.Psi., M.Psi.T.
NIP. 198812192018011001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi atas:

Nama	:	Fadhila Rizka Afifah
NIM	:	2104046059
Judul Skripsi	:	HUBUNGAN ANTARA TAWADHU DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (Studi pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Tahun 2024/2025 Gelombang 2)

Telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 24 Juni 2025 dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 9 Juli 2025

Ketua Sidang/Penguji I	Sekertaris Sidang/Penguji II
Muhammad Sakdullah, M.Ag	Royanulloh, M.Psi.T
NIP. 198512232019031009	NIP. 198812192018011001

Penguji III	Penguji IV
Prof. Dr. Hj. Arikhah, M.Ag	Komari, M.Si
NIP. 196911291996032002	NIP. 198703082019031002

Pembimbing

Royanulloh, M.Psi.T NIP.
198812192018011001

MOTTO

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْاَرْضِ مَرَحًاۗ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُوْرٍۚ ﴿١٨﴾

"Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri."

(QS. Luqman ayat 18)

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: {مَنْ تَوَاضَعَ لِلهِ رَفَعَهُ اللهُ وَمَنْ تَكَّبَرَ وَضَعَهُ اللهُ}

"Siapa yang tawadhu' karena Allah, maka Allah akan mengangkat (derajat) nya (di dunia dan akhirat), dan siapa yang sombong maka Allah akan merendahkannya."

(HR. Imam Ibnu Mandah dan Imam Abu Nu'aim)

TRANSLITERASI

Transliterasi dalam Bahasa Arab adalah peralihan huruf abjad satu ke yang lainnya dan menerjemahkan huruf arab ke dalam huruf latin sampai perangkatnya. Dalam penulisan ini selalu berpedoman dengan menggunakan "Pedoman Transliterasi Arab-Latin" yang diputuskan oleh Menteri Agama dan Menteri Kebudayaan RI tahun 1987.

Berikut penjelasan transliterasi Arab-Latin:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	ṡ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kho	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Dzal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ro	R	Er
ز	Zay, zayy atau za	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Shod	ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dhod	Dh	De dan Ha
ط	Tho	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Zho	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	Ain	.....’	Koma terbalik (di atas)
غ	Ghoin	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En

و	Wawu	W	We
ها	Ha’	H	Ha
ء	Hamzah	.....‘	Apostrof
ى	ya	Y	Ye

2. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

مـتـعّددة	ditulis	*Muta’addidah*
عّدة	ditulis	*‘iddah*

3. *Tā’marbūtah*

Semua *tā’marbūtah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	ditulis	ḥikmah
علّة	ditulis	‘illah
كرامةاألولياء	ditulis	karāmah al-auliyā’

4. Vokal Pendek dan Penerapannya

---َ---	Fatḥah	ditulis	*A*
---ِ---	Kasrah	ditulis	*i*
---ُ---	Dhammah	ditulis	*u*

فعَل	Fatḥah	ditulis	*fa'ala*
ذُكر	Kasrah	ditulis	*żukira*
يَذهب	Dhammah	ditulis	*yażhabu*

5. Vokal Panjang

1. fathah + alif	ditulis	*ā*
جاهلـيّة	ditulis	*jāhiliyyah*
2. fathah + ya' mati	ditulis	*ā*
تَـنسى	ditulis	*tansā*
3. Kasrah + ya' mati	ditulis	*ī*

كريم	ditulis	*karīm*
4. Dhammah + wawu mati	ditulis	*ū*
فروض	ditulis	*furūdh*

6. Vokal Rangkap

1. fathah + ya' mati	ditulis	*ai*
بينكم	ditulis	*bainakum*
2. fathah + wawu mati	ditulis	*au*
قول	ditulis	*qaul*

7. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أأنتم	ditulis	*A'antum*
أعدت	ditulis	*U'iddat*
لئنشكرتم	ditulis	*La'in syakartum*

8. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf Qomariyyah maka ditulis dengan menggunakan huruf awal "al".

القرأن	ditulis	*Al-Qur'ān*
القياس	ditulis	*Al-Qiyās*

2. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis sesuai dengan huruf pertama Syamsiyyah tersebut.

السّماء	ditulis	*As-Samā'*
الشّمس	ditulis	*Asy-Syams*

9. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذوىالفروض	ditulis	*Żawi al-furūḍ*
أهل الّسنّة	ditulis	*Ahl as-sunnah*

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu

tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman Tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT yang Maha Esa yang telah memberikan berkat pada penulis sehingga penulis memiliki kemampuan sampai di titik akhir dalam menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Antara Tawadhu dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an" yang mana skripsi ini dibuat untuk syarat memperoleh gelar sarjana strata (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak sekali mendapatkan pertolongan baik itu berupa bimbingan, saran, dukungan, motivasi, serta doa dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis sangat ingin menyampaikan banyak ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Nizar, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo
2. Dr. H. Mokh Sya'roni, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora beserta jajarannya.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si. selaku Kaprodi yang telah memberikan persetujuan pertama atas dibuatnya penelitian skrisi ini.
4. Ibu Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, M. Psi selaku Wali Dosen yang selama perkuliahan memberikan dukungan kepada

mahasiswanya dan atas persetujuan kedua dalam pengajuan penelitian skripsi ini.

5. Bapak Royanullah, M.Psi.T, selaku dosen pembimbing yang memberi secercah ruang dan waktu beserta tenaga dan pikiran beliau, selalu ikhlas, sabar dan tanggap dalam memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini hingga tuntas.
6. Kepada para dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, yang telah membekali dan berbagi ilmu pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Abah H. Ahmad Muthohar, M.Ag selaku kepala pusat Ma'had Al-Jami'ah Walisongo, beserta seluruh staf ahli yang telah membersamai dalam pengajaran di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo.
8. Kedua orang tua penulis, yang penulis hormati dan penulis cintai. Dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang selalu mengusahakan anaknya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Cinta pertamaku, *one and only*, Papah, terima kasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai ke tingkat ini, dan terima kasih telah menjadi contoh untuk selalu menjadi seorang anak perempuan yang kuat. Untuk pintu surgaku, Mamah tersayang, terima kasih atas segala motivasi, pesan, doa, dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah anakmu untuk menjadi seseorang yang berpendidikan. Untuk mamah papah, terima kasih atas kasih sayang tanpa batas yang tak pernah lekang oleh waktu,

atas kesabaran dan pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup penulis, terima kasih selalu menjadi sumber kekuatan dan inspirasi, serta pelita yang tak pernah padam dalam setiap langkah yang penulis tempuh. Terakhir, terima kasih atas segala hal tak terhingga yang kalian berikan *I love you* Mah Pah.

9. Kepada adik kandung satu-satunya yang penulis cintai, terima kasih secara tidak langsung sudah banyak memberikan topik obrolan dalam keluarga atas tingkah lakunya. Semangat menghafal Al-Qur'an, dan jaga terus hafalannya.
10. Santri Ma'had Al-Jamiah Walisongo, terutama yang tergabung dalam halaqoh khusus tahfidz yang juga menjadi responden dalam kelancaran penulisan skripsi ini.
11. Kepada teman-teman satu jurusan yang bersama-sama memberikan semangat pada masa perkuliahan.
12. Kepada diri sendiri yang telah kuat menghadapi fase perkuliahan ini dengan baik, yang tidak menyerah dan mampu berdiri tegak, sesulit apapun rintangan perkuliahan ataupun penyusunan skripsi ini. Terima kasih untuk diri ini yang senantiasa tetap berjuang dan membagikan ilmu kepada sekitarnya. Dan, kepada semua pihak yang tidak mampu penulis jabarkan satu-persatu yang selalu menemani serta memberikan doa dan semangat.

Semarang, 10 Juni 2025

Fadhila Rizka Afifah
NIM 2104046059

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
DEKLARASI KEASLIAN i
NOTA PEMBIMBING iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
MOTTO v
TRANSLITERASI vi
UCAPAN TERIMA KASIH xiii
DAFTAR ISI xvii
ABSTRAK xx
DAFTAR TABEL xxii
DAFTAR GAMBAR xxiii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 8
C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian 9
D. Kajian Pustaka 10
E. Sistematika Penulisan 14
BAB II LANDASAN TEORI 16
A. Tawadhu' (Rendah Hati) 16
1. Definisi Tawadhu' 16
2. Dasar Normatif Tawadhu' 21
3. Ciri-Ciri Tawadhu' 31

4. Langkah-Langkah Menumbuhkan Sikap Tawadhu' . 33
5. Manfaat Tawadhu' 39
6. Aspek-Aspek Tawadhu'..... 42
B. Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-being)... 47
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis 47
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis 51
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis..... 53
C. Analisis Hubungan Antara Tawadhu' dengan Kesejahteraan Psikologis 55
D. Hipotesis 62
BAB III METODE PENELITIAN..... 63
A. Jenis Penelitian 63
B. Variabel Penelitian 63
C. Definisi Operasional 64
D. Populasi dan Sampel..... 67
E. Metode Pengumpulan Data..... 70
F. Uji Validitas dan Reliabilitas 73
G. Teknik Analisis Data..... 81
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... 83
A. Kancah Penelitian 83
1. Sejarah Singkat Ma'had Al-Jami'ah Walisongo 83
2. Visi, Misi, dan Tujuan Ma'had Al-Jami'ah Walisongo 88
3. Gambaran Umum Responden..... 90

B. Hasil Penelitian 90
1. Deskripsi Data Penelitian 90
2. Uji Prasyarat 95
3. Uji Hipotesis 98
C. Pembahasan 100
BAB V PENUTUP 110
A. Kesimpulan 110
B. Saran 110
DAFTAR PUSTAKA 113
LAMPIRAN-LAMPIRAN 120
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 134

ABSTRAK

Penghafal Al-Qur'an yang berada di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo memiliki karakteristik berupa kesejahteraan psikologis salah satunya adalah dapat menentukan keputusannya sendiri sehingga meningkatkan makna hidup dalam dirinya. Faktor-faktor yang membuat kesejahteraan psikologis pada penghafal Al-Qur'an diduga memiliki keterkaitan dengan tawadhu' atau rendah hati. Dalam menentukan keputusannya, penghafal Al-Qur'an merasa bahwa dirinya lebih sejahtera karena dapat merasa bersyukur atas setiap ayat yang dihafalkannya yang kemudian memberikan kebahagiaan pada dirinya, tetapi tidak menganggap bahwa keberhasilan ini semata-mata karena dirinya sendiri. Penelitian kali ini bertujuan agar dapat mengetahui hubungan antara tawadhu' dengan kesejahteraan psikologis pada penghafal Al-Qur'an di Mahad Al-Jami'ah Walisongo.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sejumlah 66 santri penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo ditetapkan menjadi sampel penelitian ini. Pengambilan data menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Indonesian Tawadhu Scale* (ITS) yang diadopsi dari penelitian Yonathan Natanael untuk skala tawadhu' dan *Psychologycal Well-Being* (PWB) yang diadopsi dari penelitian Merlyna Revelia untuk skala kesejahteraan psikologis. Penyebaran angket kepada responden menggunakan google form dan pengolahan data menggunakan SPSS *versi 24 for windows*.

Hasil dari pelaksanaan penelitian ini menunjukkan hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan positif antara tawadhu' dengan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan analisi data yang dilakukan dengan teknik *correlation product moment* dengan hasil 15 santri dengan kondisi tawadhu' yang tinggi, 40 santri dengan kondisi tawadhu' yang sedang dan 11 santri dengan kondisi tawadhu' dalam kategori rendah. Dan untuk kesejahteraan psikologis memperoleh hasil 12 santri dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang tinggi, 47 santri dengan kondisi kesejahteraan psikologis sedang dan 7 santri dengan kondisi kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah. Hasil uji

hipotesis memperoleh koefisien korelasi 0,531 dengan signifikansi 0,000 ($P < 0,05$) yang berarti terjadi hubungan signifikan antara tawadhu' dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo. Semakin tinggi tawadhu', maka kesejahteraan psikologis juga semakin tinggi.

Kata Kunci: Tawadhu', Kesejahteraan Psikologis

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert 70
Tabel 3.2 Blue Print Tawadhu' 71
Tabel 3.3 Blue Print Kesejahteraan Psikologis..... 72
Tabel 3.4 Blue Print Item Valid Kesejahteraan Psikologis 78
Tabel 4.1 Deskriptif Responden 91
Tabel 4.2 Norma Kategori Skor..... 92
Tabel 4.3 Norma Kategori Tawadhu' 93
Tabel 4.4 Norma Kategori Kesejahteraan Psikologis 94
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas 96
Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas 98
Tabel 4.7 Uji Hipotesis 99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kategori Tawadhu' 93
Gambar 4.2 Kategori Kesejahteraan Psikologis..... 94

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang merupakan salah satu perguruan tinggi Islam terkemuka di Indonesia yang tidak hanya fokus pada pengembangan akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan spiritualitas mahasiswanya. Salah satu program pendukung yang dimiliki UIN Walisongo adalah pembinaan mahasiswa melalui program wajib ma'had. Pada program wajib ma'had ini ditemukan santri-santri penghafal Al-Qur'an (hafidz/hafidzah). Berdasarkan data yang diperoleh, sebanyak 80 santri telah terdaftar menjadi bagian dari komunitas penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo, dengan presentase sebesar 6,48% dari keseluruhan jumlah santri Ma'had Al-Jami'ah Walisongo sebanyak 1.234 santri gelombang dua angkatan 2024.

Para penghafal Al-Qur'an ini memiliki karakteristik yang menarik. Beradasarkan wawancara pada studi pendahuluan bahwasannya terdapat ciri-ciri kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh para pengahafal Al-Qur'an. Peneliti melakukan wawancara kepada tiga mahasiswa santri penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo yang akhirnya menemukan bahwa terdapat karakteristik kesejahteraan psikologis dalam dirinya.

Seperti ditemukan pada responden pertama, yang menyatakan bahwa selama menghafal Al-Qur'an tidak hanya memberikan pengetahuan agama yang mendalam, tetapi juga sebagai jalan untuk membawa dampak positif bagi kesehatan mental. Menghafal Al-Qur'an membutuhkan tekad yang kuat dan tujuan yang jelas, sehingga memberikan pengalaman posistif yaitu dapat menetukan keputusannya sendiri dan meningkatkan makna hidup dalam dirinya.

Pada responden kedua, ia menyatakan bahwa dirinya termotivasi ingin memberikan mahkota mulia kepada kedua orang tua di akhirat yang menjadi dorongan besar dan memperkuat tujuan hidup. Hal ini memberikan rasa bahagia yang besar ketika bisa menghafal Al-Qur'an. Hingga pada akhir dari perjalanan panjang tersebut dirinya dapat melakukan penerimaan diri dengan mengetahui adanya kemampuan kapasitas yang ada pada dirinya dan mampu mengevaluasi diri lebih baik dari sebelumya. Kemudian, responden ketiga menambahkan bahwa hal positif yang dirasakan selama menjadi penghafal Al-Qur'an adalah terbentuknya hubungan sosial yang lebih baik, diantaranya adalah karena sering membentuk hubungan yang positif antara dirinya dengan pembimbing (ustadzah) yang di dalamnya terdapat bimbingan dan arah serta memiliki efek yang baik. Sehingga dalam hubungan yang positif ini

menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan pribadi dan spiritual dalam diri.

Gambaran di atas memperlihatkan kondisi kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis yang biasa disebut *psychological well-being* adalah suatu keadaan yang menggambarkan individu dalam memfungsikan dan mengarahkan cara berfikir dalam rangka mengoptimalkan potensi yang positif dalam diri yang dimiliki untuk menjalani kehidupannya.[1] Hal ini yang menjadi dasar bahwa setiap manusia membutuhkan kesejahteraan psikologis di dalam dirinya, tidak terkecuali juga seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama bagi mereka yang menjalani proses menghafal Al-Qur'an. Menghafal Al-Qur'an bukanlah tugas yang mudah; dibutuhkan disiplin, kesabaran, dan ketekunan. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan, berinteraksi sosial, dan mencapai tujuan akademik. Di sisi lain, mahasiswa yang kurang memiliki kesejahteraan psikologis sering mengalami stres, kecemasan, dan masalah mental lainnya.

[1] Ed Diener, 'Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener', *Springer*, April, 2009, pp. 101–2, doi:10.1007/978-90-481-2354-4.

Penelitian yang dilakukan oleh Goldstein menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat membantu seseorang terhindar dari depresi dan stress.[2] Salah satu penyebab terjadinya permasalahan akademik pada mahasiswa adalah kesejahteraan yang rendah. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis menunjukkan adanya keterkaitan yang positif dengan religiusitas.[3] Kualitas religiusitas seseorang dapat diperkuat dengan adanya lingkungan yang religius.[4] Oleh sebab itu, santri memiliki keunggulan berupa lingkungan religius yang terbentuk dari kegiatan-kegiatan keagamaan harian yang dilaksanakan setiap hari, yang juga berdampak positif pada kesejahteraan psikologis mereka.

Peneliti juga melakukan wawancara lanjutan dengan tiga orang penghafal Al-Qur'an, kemudian ditemukanlah faktor-faktor yang menarik tentang kesejahteraan psikologis mereka. Pada responden

---

[2] Tania Puspa Anggraeni and Miftakhul Jannah, 'Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Kepribadian Hardiness Dengan Stres Pada Petugas Port Security', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3.2 (2014), pp. 1–5 <http://portalgaruda.fti.unissula.ac.id/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=290061>.

[3] Septa Aristiani Saputri, Hardjono, and Nugraha Arif Karyanta, 'Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Santri', *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2013, pp. 22–31.

[4] Rahmawati Dwi Anggraeni, 'Hubungan Antara Religiusitas Dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Pondok Pesantren', *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2.1 (2011), p. 29, doi:10.26740/jptt.v2n1.p29-45.

pertama menyatakan bahwa pada saat menghafal Al-Qur'an selalu merasa bersyukur atas setiap ayat yang berhasil dihafal dan rasa syukur yang dirasakannya ini berperan penting pada kebahagiaan yang dirasakannya. Dan rasa syukurnya ini juga selalu timbul ketika ayat yang sudah dihafal tidak hilang dari ingatannya karena selalu mendapat dukungan dari lingkungan sekitar untuk mempertahankan hafalannya. Selain itu, responden kedua menambahkan bahwa dirinya terhindar dari perasaan terbebani oleh tekanan-tekanan sosial yang mengharuskan tampil sempurna dan mendapat pengakuan dari orang lain. Dirinya merasa tidak terikat pada pujian atau pengakuan dari orang lain, sehingga hal inilah yang mengurangi stress dan justru meningkatkan kesejahteraan psikologis pada dirinya. Kemudian responden ketiga memberikan kesimpulan dari yang dirasakannya bahwa rasa syukur dan ketenangan batin yang dirasakannya membuat hidup menjadi lebih puas dan bahagia. Dirinya selalu menjaga agar tidak merasa sombong, karena tahu bahwa segala sesuatunya itu hanya milik Allah. Dan salah satu faktornya juga adalah karena mereka melihat hidup sebagai anugerah dan proses menghafal Al-Qur'an ini sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Hasil dari wawancara di atas, menggambarkan bahwa faktor-faktor kesejahteraan psikologis yang terlihat pada penghafal Al-

Qur'an ini diduga memiliki keterkaitan dengan tawadhu atau rendah hati. Seperti contohnya ketika responden pertama bersyukur atas ayat-ayat yang berhasil dihafalkannya, kemudian itu memberikan kebahagiaan pada dirinya, maka bisa dikatakan syukur ini adalah salah satu faktor yang terhubung atas adanya rasa tawadhu' dan tidak menganggap bahwa keberhasilannya ini semata-mata karena dari dirinya sendiri. Religiusitas menjadi dasar terbentuknya sikap kerendahan hati atau humility.[5] Hasil penelitian Aghababei, dkk (2015) menunjukkan kerendahan hati manusia terletak pada ketidakmampuan mereka untuk bergantung pada materi, memanipulasi, dan mengeksploitasi orang lain.[6] Meskipun demikian, hal ini memiliki keuntungan adaptasi baik untuk diri sendiri maupun orang lain, termasuk kemampuan untuk memperoleh hal-hal yang menyenangkan, menghindari rasa sakit, serta kemampuan untuk menjalani kehidupan bermakna dan kehidupan yang menyenangkan.

Tangney (2011), mendefinisikan bahwa kerendahan hati adalah usaha memiliki rasa penerimaan diri, memahami

[5] Michael C. Ashton, Kibeom Lee, and Reinout E. de Vries, 'The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A Review of Research and Theory', *Personality and Social Psychology Review*, 18.2 (2014), pp. 139–52, doi:10.1177/1088868314523838.

[6] Ibid.

ketidaksempurnaan yang ada, dan tidak terjebak dalam kesombongan serta harga diri yang rendah.[7] Seseorang yang memiliki sikap rendah hati terhadap pencapaiannya, mereka cenderung lebih sedikit mengalami ancaman daripada mereka yang memiliki sikap sombong. Lingkungan masyarakat secara alami cenderung menolak orang-orang yang bersikap sombong. Berbeda dengan orang yang sombong, mereka yang rendah hati akan lebih sering mendapatkan pujian dan apresiasi positif dari lingkungan sosial sebagai bentuk pengakuan atas pencapaian yang diraihnya.

Konsep humility atau rendah hati memiliki kesamaan mkana dengan konsep tawadhu dalam Islam. Rendah hati dikenal dengan istilah tawadhu', sedangkan lawannya adalah sombong atau *takabbur*.[8] Dalam karyanya Ihya' Ulumuddin, Imam Al-Ghazali mendefinisikan tawadhu' sebagai sikap mengesampingkan kepentingan diri sendiri dan mengakui keutamaan orang lain atas diri kita (Meilani, 2023). Seseorang dengan sikap rendah hati tidak menilai dirinya lebih tinggi daripada orang lain, berbeda dengan orang sombong yang selalu memandang dirinya secara berlebihan. Tawadhu' membantu dalam mengelola ekspektasi diri dan orang

[7] June Price Tangney, 'Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19.1 (2011), doi:https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.70.

[8] Ilyas Yunahar, 'Kuliah Akhlak', *Lembaga Pengkajian Dan Pengalaman Islam*, 2007.

lain. Melalui sikap rendah hati, mahasiswa santri dapat lebih mudah menghadapi ketidakpastian dan tantangan dalam proses menghafal Al-Qur'an tanpa mengalami tertekan atau kecemasan.

Berdasarkan hal-hal yang disebutkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti konsep tawadhu' (kerendahan hati) dalam Islam, yang banyak disebut dalam Al Quran dan hadits. Penelitian ini akan fokus mengkaji tentang "Hubungan antara Tawadhu' dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Ma'had Al-Jami'ah Walisongo". Dalam hal ini, peneliti akan menghubungkan tawadhu' dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada pembahasan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan antara tawadhu' dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Ma'had Al-Jami'ah Walisongo?

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

   Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu, untuk menguji secara empiris hubungan antara tawadhu' dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Ma'had Al-Jami'ah Walisongo.

2. Manfaat Penelitian

   Penelitian ini berharap dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

   a. Manfaat teoritis

      a) Diharapkan dari hasil penelitian ini akan memberikan informasi, pengetahuan, wawasan, dan pemahaman mengenai relasi antara tawadhu' dengan kesejahteraan psikologis, serta memberikan sumbangan hasil dalam ilmu tasawuf dan psikoterapi.

      b) Pada penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan keilmuan tentang terbentuknya tawadhu' pada para penghafal Al-Qur'an dan menjadi media untuk menanamkan nilai-nilai kerendahan hati.

b. Manfaat praktis

a) Diharapkan dapat meningkatkan keyakinan dan kepercayaan publik terhadap efek menghafal Al-Qur'an.
b) Diharapkan dapat memberikan referensi atau sumber data terkait dengan tawadhu' dan kesejahteraan psikologis terhadap santri penghafal Al-Qur'an di masa mendatang.
c) Diharapkan dapat menjadi sumber literasi masyarakat tentang tawadhu' yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

D. Kajian Pustaka

Guna mencegah adanya persamaan topik dan hasil penelitian ini dengan studi-studi sebelumnya, baik berupa skripsi maupun jenis penelitian lainnya, berikut merupakan uraian mengenai keterkaitan antara subjek penelitian ini dengan studi-studi sebelumnya.

Pertama, skripsi oleh Tri Putri Islamiana (2020) yang berjudul: *Hubungan Tawadhu dengan Psychological Well-Being pada Guru yang Mengajar di Sekolah Berbasis Islam di Siak Sri Indrapura*

yang menguji secara empiris hubungan antara tawadhu dengan *psychological well-being* pada guru yang mengajar di sekolah berbasis Islam dan mengetahui besar sumbangan efektif dari veriabel tawadhu terhadap *psychological well-being.* Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tawadhu dengan *Psychological Well-Being.* Adapun perbedaan pada penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah subjek yang diteliti serta tempat penelitian. Subjek yang digunakan pada penelitian tersebut adalah guru dengan tempat penelitiannya yang dilaksanakan di sekolah berbasis Islam di Siak Sri Indrapura. Sedangkan untuk subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa santri yang menghafalkan Al-Qur'an yang bertempat di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo.

Kedua, skripsi oleh Ulfatul Munawaroh (2018) yang berjudul "Hubungan antara Tawadhu dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Santri". Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi positif antara tawadhu dengan kesejahteraan psikologis dengan kontribusi variable pada kesejahteraan psikologis sebesar 24,2%, maka hipotesis penelitian ini diterima. Adapun perbedaan pada penelitian ini adalah subjek dan tempat penelitian. Subjek yang digunakan pada penelitian tersebut adalah mahasantri dengan rentang usia 17-23 tahun, sementara untuk tempat penelitian

tersebut tidak disebutkan di dalam naskah skripsi. Sedangkan untuk subjek dan tempat yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa penghafal AL-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Ninda Alza dan Rita Setyani (2022) mengenai "Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Stress Akademik". Pada penelitiannya menghasilkan bahwa dukungan sosial dan stress akademik memiliki dampak yang cukup besar terhadap *psychological well-being,* dengan sumbangan efektif sebesar 47,4%. Adapun perbedaan yang dilakukan oleh Ninda Alza dan Rita Setyani dengan penelitian ini adalah jenis dan jumlah variable, serta subjek yang diteliti. Penelitian tersebut meneliti tentang *psychological well-being* dari dukungan sosial dan stress akademik terhadap subjek mahasiswa santri, sedangkan peneliti akan meneliti hubungan antara tawadhu dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu, subjek yang diambil oleh peneliti juga lebih spesifik yaitu mahasiswa santri penghafal Al-Qur'an.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Septa Aristiani, Hardjono, dan Nugraha Arif (2013) mengenai "Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Santri Kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu 'Abbas Klaten". Pada penelitiannya menghasilkan terdapat

hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan *psychological well-being.* Adapun perbedaan dari penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan peneitian ini adalah jenis dan jumlah variabel, serta subjek yang diteliti dan tempat yang menjadi penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Septa Aristiani, dkk menggunakan 3 variabel dengan variabel x yaitu religiusitas dan dukungan sosial, dan variabel y yaitu *psychological well-being.* Pada penelitian tersebut menggunakan subjek santri kelas VIII dengan tempat yang diteliti yaitu di Pon-pes Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas di Klaten. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti hanya mengunakan dua variabel yaitu tawadhu yang menjadi bagian dari religiusitas dan kesejahteraan psikologis. Untuk subjek penelitian ini digunakan santri penghafal Al-Qur'an sebagai responden dan bertempat tinggal di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Shinta Sukmawati dan Sabuqotul Husna (2023) mengenai "Dampak Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis di Kalangan Santri Tahfidz". Pada penelitianya dihasilkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah yang menghafal Al-Qur'an dengan sumbangan efektif secara simultan dari dua variabel x terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar

52,6%. Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Shinta Sukmawati dan Sabiqotul Husna dengan penelitian ini adalah pada jumlah dan jenis variabel, serta subjek penelitian. Pada penelitian tersebut memiliki tiga variabel dengan variabel x berupa religiusitas dan dukungan sosial, serta variabel y yaitu kesejahteraan psikologis. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan dua variabel, yaitu variabel x berupa tawadhu' dan variabel y berupa kesejahteraan psikologis. Pada penelitian tersebut juga menggunakan subjek yang berbeda, yaitu siswa SMA penghafal Al-Qur'an, sedangkan untuk penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan subjek mahasiswa santri di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo.

E. Sistematika Penulisan

Skripsi ini disusun terdiri dari lima bab yang secara sistematis dijabarkan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan Pada pendahuluan ini berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat hasil penelitian, kajian pustaka, serta sistematika penulisan skripsi.

BAB II Landasan Teori. Pada bab ini diuraikan sebagai pembahasan teori yang menjadi landasan teoritik penelitian, yaitu tentang definisi kesejahteraan psikologis, aspek-aspek kesejahteraan psikologis, dan

faktor-faktor yang mempengaruhinya. Selain membahas teori-teori yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, dibahas pula definisi tawadhu' dan hal-hal yang menghubungkan antara tawadhu' dengan kesejahteraan psikologis.

Bab III Laporan metode Penelitian. Pada bab ini dilaporkan tentang pendekatan penelitian, variable penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, analisis data.

Bab IV Hasil dan Pembahasan. Berisikan analisis data yang meliputi uraian data yang diperoleh pada saat penelitian lapangan dan juga analisisnya.

Bab V Penutup. Berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Tawadhu' (Rendah Hati)

1. Definisi Tawadhu'

Kata tawadhu' berasal dari bahasa Arab وَضَعَ (*wadha'a*) yang berarti meletakkan atau menurunkan. Secara etimologi, tawadhu' memilki makna meletakkan diri pada posisi yang rendah, yang merupakan lawan dari sifat sombong atau *takabbur*. Sedangkan secara terminologi, tawadhu' diartikan sebagai sikap merendahkan diri di hadapan Allah dan sesama manusia, tidak merasa lebih tinggi atau lebih baik dari orang lain. Tawadhu' merupakan salah satu akhlak mulia yang sangat ditekankan dalam tasawuf. Menurut para ulama sufi, tawadhu' bukan hanya sekadar sikap merendahkan diri secara lahiriah, tetapi lebih kepada kondisi batin yang mencerminkan kesadaran akan kelemahan diri sebagai hamba di hadapan keagungan Allah SWT.

Tawadhu', yang sering juga disebut sebagai sikap rendah hati, merupakan salah satu sifat mulia yang sangat

penting dimiliki oleh setiap manusia. Sikap tawadhu' ini pada dasarnya mengarahkan manusia untuk menyadari dengan sepenuh hati bahwa dirinya bukanlah siapa-siapa tanpa kehadiran dan pertolongan Allah SWT dalam hidupnya.[9] Tawadhu' juga berperan sebagai benteng yang melindungi seseorang dari sifat-sifat buruk seperti kesombongan, pamer, riya', dan merendahkan orang lain. Agar dapat memahami makna tawadhu' secara menyeluruh, kita perlu terlebih dahulu memahami asal-usul kata tersebut dalam bahasa Arab, karena bahasa ini menjadi sumber utama dari istilah yang menggambarkan akhlak tersebut.[10]

Awalnya, kata tawadhu' hanya dikenal sebagai istilah yang berkaitan dengan konteks keagamaan saja. Namun, seiring perkembangan zaman dan pemahaman yang semakin luas, tawadhu' kini juga dianggap sebagai istilah ilmiah. Hal ini karena tawadhu' menjadi bagian dari ajaran yang diajarkan secara formal di lembaga-lembaga

[9] Adis Mulyadi and others, 'Jurnal Pendidikan Islam: Analisis Sistem Penerapan Sikap Tawadhu Di Pondok Pesantren Al-Barokah (Studi Analisis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)', 13.1 (2023), pp. 30–38.

[10] Adis Mulyadi and others, 'Jurnal Pendidikan Islam: Analisis Sistem Penerapan Sikap Tawadhu Di Pondok Pesantren Al-Barokah (Studi Analisis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)', 13.1 (2023), pp. 30–38.

pendidikan resmi. Oleh karena itu, tawadhu' tidak hanya menjadi nilai spiritual, tetapi juga menjadi konsep yang dipelajari dan diterapkan dalam ranah akademik dan kehidupan sehari-hari.

Tawadhu' didefinisikan oleh ulama sufi, seperti Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* sebagai sikap hati yang merasa kecil di hadapan Allah dan tidak merasa lebih baik dari orang lain. Beliau menjelaskan bahwa tawadhu' adalah lawan dari sifat sombong (*kibr*), yaitu seseorang menaruh dirinya pada keadaan yang sederhana dan tidak menonjolkan kelebihan yang dimilikinya. Imam Al-Ghazali juga membagi tawadhu' pada dua tingkatan: tawadhu' kepada Allah dan tawadhu' kepada sesama manusia. Tawadhu' kepada Allah berarti bahwa mengakui kelemahan dirinya sebagai hamba dan selalu bergantung pada-Nya, sebagaimana dijelaskan dalam kitab *Ihya Ulumuddin* bahwa jika sesorang benar-benar telah mengenal Allah dengan sungguh-sungguh, maka akan meyakini bahwa tidak ada yang pantas untuk disombongkan dan dimuliakan selain Allah SWT. Sedangkan tawadhu' kepada sesama manusia berarti tidak merendahkan orang lain dan selalu bersikap lemah lembut.

Syaikh Abdul Qadir Al-Jilani, seorang ulama sufi terkemuka memberikan penjelasan mendalam tentang tawadhu' dalam kitab *Al-Ghunyan li Thalibi al-Haq*. Beliau menyatakan bahwa tawadhu' adalah tanda kesempurnaan iman dan kunci untuk mencapai kedekatan dengan Allah. Beliau menekankan bahwa tawadhu' adalah sikap yang harus dimiliki oleh setiap orang yang menempuh jalan spiritual (suluk), karena hanya dengan tawadhu' seseorang dapat mebersihkan hatinya dari sifat sombong dan egois.[11] Selain itu, Ibnu Athaillah dalam *Syarhul Hikam* menjelaskan bahwa orang yang tawadhu' adalah ketika merendah, menganggap dirinya lebih rendah dari yang dilakukannya, merasa dirinya justru lebih berhak duduk di belakang dalam sebuah forum.[12] Dengan demikian, tawadhu' bukan sekadar merendahkan diri secara fisik, tetapi juga menyadari kekurangan diri dan menghormati orang lain tanpa merasa lebih tinggi.

Al-Huft menyampaikan pendapat lain tentang tawadhu' yaitu bahwa tawadhu' merupakan sikap

[11] Aguk Irawan, *Buku Pintar Tasawuf Memahami Spiritualitas Islam Dan Tarekat Dari Ahlinya by Syekh Abdul Qadir Al-Jailani* (ZAMAN, 2012).

[12] Salim Bahreisy, *Terjemah Al-Hikam (Pendekatan Abdi Pada Khaliqnya)*, Balai Buku, 1980.

merendahkan diri tanpa menurunkan martabat atau meremehkan harga diri, sehingga menimbulkan rasa kesetaraan, toleransi, saling menghargai, cinta terhadap keadilan, dan rasa saling mengasihi satu sama lainnya. Sifat ini akan mendekatkan seseorang kepada Allah SWT berdasarkan Q.S. Al-A'raf ayat 56

.....اِنَّ رَحْمَتَ اللّٰهِ قَرِيْبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِيْنَ ﴿٥٦﴾

"*Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik*".

Ibnu hajar berkata "*Tawadhu' adalah menampakkan diri lebih rendah pada orang yang ingin mengagungkannya ada pula yang mengatakan bahwa tawadhu' adalah memuliakan orang yang lebih mulia darinya*".[13] Sabda Rasul dalam hadits tersebut menegaskan bahwa tawadhu' bukanlah sikap pesimisme, dan kerendahan hati bukan disebabkan oleh kekurangan atau kesalahan.

طوبي لمن تواضع في غير مسكنة وأنفق مالا جمعه في غير معصية ورحم أهل الذل والمسكنة وخالط أهل الفقه والحكمة (رواه التبراني والبزّر)

[13] Ibnu Hajar, *Fathul Baari, Jilid 11* (Pustaka Azzam).

Artinya: "*Amat baiklah orang yang merendahkan diri bukan pada karena kemiskinan. Membelanjakan harta yang dikumpulkannya bukan pada maksiat. Mengasihani orang hina dan miskin, dan bercampur bergaul dengan ahli fiqh hikmah.*" (HR. Att-Tabrani Al-Bazzar dari Anas).[14]

Maka, yang dapat digarisbawahi tentang pengertian tawadhu' adalah merupakan bentuk sikap terpuji berupa rendah hati, memprioritaskan orang lain terlebih dahulu, menghargai orang lain tanpa menganggap dirinya lebih unggul.

2. Dasar Normatif Tawadhu'

a. Surah Luqman ayat 18-19

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِى الْاَرْضِ مَرَحًاۗ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُوْرٍ ﴿١٨﴾ وَاقْصِدْ فِيْ مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَۗ اِنَّ اَنْكَرَ الْاَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيْرِ ﴿١٩﴾

Artinya: "Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri. Berlakulah wajar dalam berjalan dan

[14] Al-Ghozali, *Ihya' 'Ulumudin Jilid 7, Terj Ismail Yakub.* H.17, (CV. Semarang, 1988).

lembutkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai."

Maksud dari ayat di atas adalah menjelaskan agar jangan sekali-kali bersifat angkuh dan sombong, membanggakan diri dan menganggap rendah orang lain.[15] Sebagaimana yang disebutkan pada Surah Luqman ayat 18 bahwa tanda-tanda seseorang yang bersifat angkuh dan sombong itu ialah apabila berjalan dan bertemu orang lain ia memalingkan mukanya dan tidak mau menyapa. Kemudian berjalan dengan angkuh, seakan-akan ia berkuasa dan yang paling terhormat.

Pada ayat selanjutnya, dijelaskan bahwa hendaknya berjalan sewajarnya dan tidak dibuat-buat hingga terlihat angkuh dan sombong, dan hendaknya lemah lembut dalam berbicara, sehingga orang yang melihat dan mendengarnya merasa senang dan tentram hatinya.[16]

[15] Redaksi, *Tafsir Surah Luqman Ayat 18-19*, 29 April 2021
[16] Ibid.

b. Surah Al-Isra ayat 37

وَلَا تَمْشِ فِى الْاَرْضِ مَرَحًاۚ اِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْاَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ

الْجِبَالَ طُوْلًا ﴿٣٧﴾

Artinya: “Janganlah engkau berjalan di bumi ini dengan sombong karena sesungguhnya engkau tidak akan dapat menembus bumi dan tidak akan mampu menjulang setinggi gunung.”

Pada ayat ini Allah melarang kaum muslimin untuk berjalan di muka bumi dengan sombong. Berjalan dengan sikap angkuh di atas bumi bukanlah perilaku yang pantas, sebab sekeras apapun langkah kaki yang dihentakkan, tidak akan mampu menembus tanah, dan setinggi apapun kepala diangkat, tidak akan pernah melebihi puncak gunung.[17] Bahkan menurut psikologi, orang yang kerap berjalan dengan penuh kesombongan sebenarnya menyimpan kelemahan dalam dirinya. Ia merasa kurang percaya diri, sehingga menutupi kekurangannya dengan bersikap sombong demi menarik perhatian orang lain.

[17] Rio Astamal, Quran Web v1.8, (diakses pada tanggal 10 Juli 2025), https://quranweb.id/17/37/

Ayat ini juga mengajarkan pentingnya sikap rendah hati dalam kehidupan sehari-hari. Kesombongan hanya akan merendahkan harga diri seseorang di sisi Allah dan di mata manusia. Allah menegaskan bahwa sikap angkuh dan sombong sangat dibenci oleh-Nya. Dengan demikian, ayat ini mendorong setiap orang untuk selalu menjaga akhlak mulia, bersikap tawadhu, dan tidak meremehkan orang lain, karena sejatinya manusia tidak memiliki kekuatan dan keistimewaan apa pun tanpa izin dan karunia dari Allah.[18]

c. Surah Al-Hijr ayat 88

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ اِلٰى مَا مَتَّعْنَا بِهٖٓ اَزْوَاجًا مِّنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِيْنَ ﴿٨٨﴾

Artinya: "Jangan sekali-kali engkau (Nabi Muhammad) menujukan pandanganmu (tergiur) pada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir). Jangan engkau bersedih hati atas

[18] Tafsir Ibnu Katsir, *Tafsir Surat Al-Isra, Ayat 37-38*, ibnukatsironline.com (24 Juni 2015), dari http://www.ibnukatsironline.com/2015/06/tafsir-surat-al-isra-ayat-37-38.html

(kesesatan) mereka dan berendahhatilah engkau terhadap orang-orang mukmin."

Pada ayat ini berisi perintah Allah kepada Nabi Muhammad SAW agar tidak tergiur oleh kenikmatan duniawi yang dimiliki oleh orang-orang kafir, serta larangan untuk bersedih hati atas sikap mereka yang menolak kebenaran. Allah mengingatkan bahwa segala kemewahan dan kesenangan dunia hanyalah sementara dan merupakan ujian, sedangkan karunia Allah berupa wahyu dan petunjuk jauh lebih berharga dan kekal. Ayat ini juga menegaskan bahwa tugas Nabi hanyalah menyampaikan risalah, bukan memaksakan hidayah kepada manusia[19]

Ayat ini juga menjelaskan tentang pentingnya tidak terpesona pada kemewahan duniawi yang dimiliki oleh orang-orang kafir. Sebaliknya, seorang muslim diperintahkan untuk bersikap rendah hati terhadap sesama orang beriman. Ini menunjukkan bahwa tawadhu' adalah sikap yang harus diutamakan

[19] Redaksi, *Tafsir Surah al-Hjir Ayat 88-89*, tafsiralquran.id (10 Juni 2021), dari https://tafsiralquran.id/tafsir-surah-al-hijr-ayat-88-99/

dalam membangun hubungan dengan sesama Muslim.[20]

d. Surah An-Nisa ayat 36

وَاعْبُدُوا اللّٰهَ وَلَا تُشْرِكُوْا بِهٖ شَيْـًٔا وَّبِالْوَالِدَيْنِ اِحْسَانًا وَّبِذِى
الْقُرْبٰى وَالْيَتٰمٰى وَالْمَسٰكِيْنِ وَالْجَارِ ذِى الْقُرْبٰى وَالْجَارِ الْجُنُبِ
وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْۢبِ وَابْنِ السَّبِيْلِۙ وَمَا مَلَكَتْ اَيْمَانُكُمْۗ اِنَّ اللّٰهَ لَا
يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُوْرًاۙ ﴿٣٦﴾

Artinya: "Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak ya tim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnusabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri."

Surat An-Nisa ayat 36 memuat perintah Allah SWT agar manusia menyembah hanya kepada-Nya tanpa mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apapun. Selain itu, ayat ini juga mengajarkan pentingnya berbuat baik kepada

[20] Ulfatul Munawaroh, 'Hubungan Antara Tawadhu Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Santri' (Universitas Islam Indonesia, 2018).

orang-orang di sekitar kita, termasuk kedua orang tua, kerabat dekat, anak-anak yatim, orang miskin, tetangga dekat dan jauh, teman seperjalanan, serta hamba sahaya yang dimiliki. Perintah ini mencerminkan nilai-nilai sosial dan kemanusiaan yang sangat ditekankan dalam Islam, yaitu menjaga hubungan baik dan memberikan perhatian kepada mereka yang membutuhkan. Allah juga menegaskan bahwa Dia tidak menyukai orang yang sombong dan suka membanggakan diri di hadapan manusia, karena kesombongan menghalangi seseorang dari rahmat dan kasih sayang Allah[21]

Ayat tersebut menekankan kewajiban beribadah kepada Allah serta berbuat baik kepada orang lain. Di akhir ayat, Allah SWT menyatakan bahwa Dia tidak menyukai orang yang bersikap sombong dan membanggakan diri, sehingga secara tersirat menganjurkan kita

[21] Anisa Rizki Febriani, *Surah An Nisa Ayat 36 Jelaskan tentang Tiga Perintah Allah SWT*, detikHikmah.com (16 April 2024), https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-7295007/surah-an-nisa-ayat-36-jelaskan-tentang-tiga-perintah-allah-swt

untuk bersikap tawadhu' dalam setiap ibadah dan hubungan sosial.[22]

e. Surah Al-Furqan ayat 63

وَعِبَادُ الرَّحْمٰنِ الَّذِيْنَ يَمْشُوْنَ عَلَى الْاَرْضِ هَوْنًا وَّاِذَا خَاطَبَهُمُ الْجٰهِلُوْنَ قَالُوْا سَلٰمًا ﴿٦٣﴾

Artinya: "Dan hamba-hamba Tuhan Yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan."

Pada ayat di atas menunjukkan bahwa salah satu ciri hamba Allah yang saleh adalah berjalan di bumi dengan penuh kerendahan hati. Sikap tersebut memperlihatkan betapa rendah hatinya mereka dalam bergaul dengan orang lain. Bahkan saat diperlakukan buruk oleh orang yang

[22] Laudia Tyasara, *Arti Tawadhu: Memahami Konsep Kerendahan Hati dalam Islam*, (Liputan 6, 24 Februari 2025), https://www.liputan6.com/feeds/read/5886412/arti-tawadhu-memahami-konsep-kerendahan-hati-dalam-islam?page=2

tidak sopan, mereka tetap menjaga akhlak mulia dengan membalasnya dengan ucapan salam.[23]

f. Surah Asy-Syu'ara ayat 215

وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِيْنَۚ ﴿٢١٥﴾

Artinya: "Rendahkanlah hatimu terhadap orang-orang yang mengikutimu, yaitu orang-orang mukmin."

Ayat ini ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW, namun prinsip yang terkandung di dalamnya juga berlaku bagi umat Islam secara umum. Perintah untuk bersikap rendah hati kepada sesama mukmin menegaskan pentingnya tawadhu' dalam memperkokoh persaudaraan dan solidaritas umat Islam.[24] Ayat ini mengingatkan agar Nabi tidak bersikap kasar atau sombong terhadap pengikutnya, sebab jika demikian, mereka bisa menjauh dan

[23] Yonathan Natanael and others, 'Measurement Invariance Pada Indonesian Tawadhu Scale (ITS)', *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3.2 (2020), pp. 71–86, doi:10.15575/jpib.v3i2.9373.

[24] Laudia Tyasara, *Arti Tawadhu: Memahami Konsep Kerendahan Hati dalam Islam*, (Liputan 6: 24 Februari 2025), https://www.liputan6.com/feeds/read/5886412/arti-tawadhu-memahami-konsep-kerendahan-hati-dalam-islam?page=2

meninggalkan dakwah. Dalam konteks dakwah yang penuh tantangan, sikap lembut dan rendah hati sangat diperlukan agar para pengikut tetap setia dan semangat dalam menjalankan ajaran Islam.

g. Hadits Riwayat Muslim

إِنَّ اللهَ أَوْحَى إِلَيَّ أَنْ تَوَاضَعُوا حَتَّى لَا يَفْخَرَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ،

وَلَا يَبْغِي أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ (رواه مسلم)

Artinya: "Sesungguhnya Allah telah mewahyukan kepadaku agar bersikap tawadhu' (merendahkan diri), hingga seorang tidak menyombongkan dirinya dihadapan orang lain dan tidak saling menganiaya." (HR Muslim, No: 2865).

Pada hadits ini menjelaskan bahwa sifat tawadhu' adalah perintah langsung dari Allah kepada Nabi Muhammad SAW, yang kemudian menjadi teladan bagi seluruh umat Islam untuk mengamalkannya.[25] Tawadhu' berarti merendahkan diri, tidak sombong, tidak merasa

[25] Muhammad Abduh Tuasikal, *Memiliki Sifat Tawadhu',* (Rumaysho, 15 November 2011), https://rumaysho.com/2056-memiliki-sifat-tawadhu.html

lebih tinggi atau lebih baik dari orang lain, dan tidak berlebihan dalam membanggakan diri. Dengan tawadhu', seseorang akan terhindar dari sikap menzalimi orang lain, karena sombong sering kali menjadi akar dari kezaliman. Nabi Muhammad SAW sendiri adalah contoh sempurna dari sikap tawadhu', meskipun beliau adalah pemimpin umat dan manusia pilihan Allah. Sifat tawadhu' melahirkan kemuliaan, kehormatan, dan kedekatan dengan Allah serta membuat seseorang dihormati oleh masyarakat.

3. Ciri-Ciri Tawadhu'

Imam Al-Ghazali, melalui *Ihya' 'Ulumuddin,* memberikan penjelasan mengenai karakteristik seseorang yang mengamalkan sikap tawadhu'. Jika dirangkum, ciri-ciri tersebut dapat disajikan sebagai berikut:[26]

a. Tawadhu' kepada Allah SWT

   Tawadhu' kepada Allah yaitu berserah diri kepada wahyu yang disampaikan oleh Rasulullah (agama) dan taat terhadap kebenaran.

[26] Al-Ghozali, *Ihya' 'Ulumudin Jilid 7, Terj Ismail Yakub.* H.17, (CV. Semarang, 1988).

Contoh sikap tawadhu' kepada Allah dapat dilihat ciri-ciri diantaranya yaitu merasa rendah dalam beribadah (tidak ingin dipuji), tidak mendongakkan kepalanya (tidak *takabbur*). Contohnya ada pada pebuatan Rasulullah, ketika akan hendak shalat beliau mengganti pakaiannya dengan kain yang usang agar terhindar dari gangguan syaitan, *takabbur* dan sikap berbangga diri.

b. Tawadhu' pada agama

Tawadhu' dalam agama mencakup pengalaman prinsip-prinsip dasar Islam, yaitu Al-Qur'an dan Hadits, seperti tidak melanggar aturan atau syariat yang telah ditetapkan. Kemudian, selalu mengikuti perintah (melaksanakan syariat), contohnya adalah dilarangnya memiliki sikap sombong, seperti yang disampaikan oleh Rasulullah;

"*Makan dan minumlah kalian semua. Berpakaian serta bersedekahlah kalian semua pada tingkah laku yang tidak berlebih-lebihan dan tidak pula kesombongan*"

c. Tawadhu' pada Rasulullah

Ciri-ciri tawadhu' kepada Rasulullah yaitu dengan menjadikan beliau sebagai suri tauladan, mengutamakan petunjuk yang disampaikan oleh Rasul, dan perlu diingat bahwa Rasulullah tidak suka ketika diperlakukan Istimewa (cukup dengan Tindakan atau akhlaknya saja yang dicontoh).

d. Tawadhu' terhadap sesama

Tawadhu' terhadap sesama berarti selalu terbuka untuk menerima nasihat atau saran, saling menghargai dan menghormati, tidak berprasangka buruk, serta saling mengunjungi atau menjenguk satu sama lain.

4. Langkah-Langkah Menumbuhkan Sikap Tawadhu'

Ida Nurlaeli dalam tulisannya menjelaskan bahwa untuk memiliki sikap tawadhu diperlukan proses yang bertahap, penuh kesungguhan, serta dilakukan secara berkelanjutan. Tawadhu' tidak serta merta muncul begitu saja, melainkan perlu dibangun secara perlahan, sungguh-

sungguh, dan terus menerus.[27] Ada sejumlah langkah yang bisa ditempuh untuk menumbuhkan sikap tawadhu', diantaranya adalah:[28]

a. Mengenal Allah SWT

Sebuah pepatah menyatakan bahwa "Tingkatan tawadhu' seseorang sebanding dengan seberapa dalam ia mengenal Tuhannya." Seseorang yang benar-benar mengenal mengenal Allah akan menyadari bahwa Allah adalah Maha Kuasa, Maha Kaya, dan Maha Perkasa yang tidak memerlukan apapun dari makhluk-Nya. Oleh karena itu, ketika menerima kebaikan, ia akan memuji dan bersyukur kepada Allah SWT, karena sesungguhnya kebaikan itu hanya datang atas izin-Nya. Mengenal Allah membuat seseorang sadar dan mengakui kelemahan dan kerendahan dirinya, sehingga sikap tawadhu muncul dan kesombongan tidak lagi pantas baginya. Al-Qur'an menjelaskan bahwa orang

[27] Ida Nurlaeli, 'Aplikasi, Dampak, Dan Universalitas Sikap Tawadhu'', *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 23.1 (2022), pp. 33–46.

[28] Ibid, h.43-45.

yang demikian sebagai manusia yang cerdas, dengan posisinya meliputi manusia pilihan, manusia terbaik, dan manusia utama.

b. Mengenal diri

Secara asal usul, manuisa berasal dari sperma yang dianggap rendah, yang biasanya dicuci jika terkena pakaian atau badan. Lalu, manusia lahir ke dunia dalam kondisi tak berdaya dan tidak memiliki pengetahuan sama sekali. “Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani agar kamu bersyukur.” (QS. An-Nahl ayat 78). Karena itulah, manusia tidak seharusnya untuk bersikap sombong. Ia wajib memiliki sikap tawadhu’ karena kelemahan dan keterbatasan ilmunya. Bahkan, manusia tidak ada kemampuan sedikit pun untuk merebut kembali makanan yang diambil oleh seekor lalat.

c. Mengenal aib diri sendiri

Kesombongan dapat muncul ketika seseorang tidak menyadari aib dan kekurangannya sendiri. Ada kalanya ia merasa telah melakukan banyak hal baik, namun kenyataannya ia malah menimbulkan kerusakan dan ketidakadilan. “Dan apabila dikatakan kepada mereka, “janganlah berbuat kerusakan di bumi,” mereka menjawab, “Sesungguhnya kami hanyalah orang-orang yang melakukan perbaikan.” (QS. Al-Baqarah ayat 11). Oleh sebab itu, setiap muslim perlu terus-menerus melakukan evaluasi diri sebelum melakukan, saat menjalankan, dan setelah menyelesaikan suatu perbuatan, sebagai persiapan menghadapi pertanggungjawaban di hadapan Allah SWT. Hal ini penting, agar ia bisa menyadari kekurangan dan aibnya sendiri sejak dini, sehingga dapat bersikap rendah hati dan tidak sombong kepada orang lain. Waktu terbaik adalah ketika seseorang mulai menyadari

kelemahan dirinya dan kembali mengakui kerendahan hatinya.[29]

d. Merenungkan nikmat Allah SWT

Pada dasarnya, segala karunia yang dianugerahkan Allah kepada hamba-Nya merupakan bentuk ujian untuk mengetahui siapa yang bersyukur dan siapa yang kufur. Namun, tidak sedikit yang lalai akan hal ini, sehingga merea membanggakan dan menyombongkan nikmat yang diterimanya. Menurut sebagian ulama berpendapat bahwa "ujub atau kekaguman diri sendiri adalah akar dari kesombongan". Maka dari itu, agar bisa menghapus sifat sombong dan menumbuhkan sikap tawadhu, setiap muslim perlu sering melakukan refleksi atas nikmat-nikmat yang diberikan Allah kepadanya.

Selain beberapa cara yang telah dibahas, ada banyak metode lainnya untuk membina dan menumbuhkan sikap

[29] Syekh Fadhlalla Haeri, *Al-Hikam : Rampai Hikmah Syekh Ibn 'Atha'Illah* (PT. Serambi Ilmu Semesta, 2007).

tawadhu', seperti merenungkan manfaat kebaikan dari memiliki sikap tawadhu' dan kerugian bersikap sombong, meneladani sikap dan perilaku orang-orang sholeh yang rendah hati, serta sering bergaul dengan mereka yang memiliki akhlak tawadhu'. Ketika sikap tawadhu' berkembang, kebahagiaan dan ketenangan akan hadir dalam hidup. Hamka (dalam Ihsan, 2021) memberikan pandangan bahwa konsep kebahagiaan melibatkan pengembangan mental dan jiwa beragama, menumbuhkan niat yang tulus, keyakinan, iman, serta berkomitmen menjaga ketaatan terhadap agama.[30] Hamka menjelaskan definisi kebahagiaan yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW, bahwa kebahagiaan berasal dari dua unsur utama dalam diri seseorang, yakni keimanan dan akal. Tingkat kebahagiaan manusia beragam sesuai dengan kemampuan akalnya. Maka dari itu, kesempurnaan kebahagiaan bergantung pada kesempurnaan akal, karena

[30] Nur Hadi Ihsan and Iqbal Maulana Alfiansyah, 'Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka', *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21.2 (2021), pp. 279–98, doi:10.24042/ajsk.v21i2.9636.

akal memungkinkan manusia untuk menentukan mana yang baik dan buruk serta memahami inti dari sesuatu.[31]

5. Manfaat Tawadhu'

Memiliki sikap tawadhu' tidak akan membuat martabat seseorang menjadi rendah, justru membuatnya semakin dihormati dan dihargai. Orang-orang yang berada di sekitarnya pun akan akan merasa nyaman dan terbuka untuk berinteraksi dengannya. Bahkan, di sisi Allah SWT derajatnya pun semakin meningkat.[32] Tak hanya mengangkat kedudukannya, Allah juga menjadikan orang yang tawadhu' sebagai bagian dari hamba-hamba yang mendapatkan rahmat dari Allah Yang Maha Penyayang, sebagaimana disebutkan dalam firman-Nya:[33]

وَعِبَادُ الرَّحْمٰنِ الَّذِيْنَ يَمْشُوْنَ عَلَى الْاَرْضِ هَوْنًا وَّاِذَا خَاطَبَهُمُ الْجٰهِلُوْنَ قَالُوْا سَلٰمًا ﴿٦٣﴾

Artinya: "Dan hamba-hamba Tuhan Yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil

[31] Hamka, *Tasawuf Modern / Prof. Dr. Hamka*, Cet. 3 (Republika Penerbit, 2015).

[32] Purnama Rozak, 'Indikator Tawadhu Dalam Keseharian', *Jurnal Madaniyah*, 1 (2017), pp. 174–87.

[33] Ibid.

menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan"

Dalam hasil penelitiannya, Ida Nurlaeli mengungkapkan beberapa manfaat dari tawadhu, antara lain:[34]

a. Tawadhu' dapat mengangkat derajat seorang hamba

   Rasulullah SAW bersabda:

   مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ، وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ

   Artinya: *"Tidaklah itu mengurangi harta, dan tidaklah Allah menambah bagi seorang hamba dengan pemberian maafnya (kepada saudaranya) kecuali kemuliaan, serta tidaklah seseorang merendahkan diri di (hadapan) Allah kecuali Dia akan meninggikan (derajat)-nya."*
   (Hadits Shahih Riwayat Muslim No. 2588)

b. Tawadhu' mampu menciptakan rasa aman, memperkuat hubungan persahabatan, menghapus permusuhan, dan menyelesaikan pertentangan

[34] Ida Nurlaeli, 'Aplikasi, Dampak, Dan Universalitas Sikap Tawadhu'', *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 23.1 (2022), pp. 33–46.

وَإِنَّ اللَّهَ أَوْحَى إِلَيَّ أَنْ تَوَاضَعُوا حَتَّى لاَ يَفْخَرَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ

وَلاَ يَبْغِى أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ

Artinya: *"Sesungguhnya Allah mewahyukan kepadaku agar kalian bertawadhu sehingga kalian tidak merasa bangga diri lagi sombong terhadap orang lain dan tidak pula berlaku aniaya terhadap orang lain."*
(HR Muslim (XVII/200 dalam Syarh Shahiih Muslim, Imam an-Nawawi).

c. Diterima shalatnya

Dalam hadits Qudsi disebutkan mengenai orang-orang yang diterima shalatnya oleh Allah SWT.

إِنَّمَا أَنَا أَقْبَلُ الصَّلَاةَ مِنْ عَبْدٍ خَشَعَتْ لَهُ صَلَاتُهُ لِعَظَمَتِي، وَلَمْ يَتَكَبَّرْ عَلَى خَلْقِي، وَلَمْ يُكَرِّرْ عَلَيَّ مَعْصِيَةً، وَأَمْلَأُ نَهَارَهُ ذِكْرًا لِي، وَأَحَبَّ الْمَسَاكِينَ، وَالْمُسَافِرِينَ، وَالْمَرْأَةَ الْمُهَجَّرَةَ، وَأَحَبَّ الْمُصِيبِينَ، نُورُهُ كَنُورِ الشَّمْسِ، أَحْفَظُهُ بِقُدْرَتِي، وَآمُرُ الْمَلَائِكَةَ بِحِفْظِهِ، وَأَجْعَلُ لَهُ نُورًا فِي ظُلْمَتِهِ، وَأُعْطِيهِ عِلْمًا فِي جَهْلِهِ، وَمَثَلُهُ بَيْنَ خَلْقِي كَمَثَلِ الْفِرْدَوْسِ فِي الْجَنَّةِ

Artinya: *"Sesungguhnya Aku hanya akan menerima shalat dari orang yang dengan shalatnya itu dia merendahkan diri di hadapan-Ku, tidak sombong terhadap makhluk-Ku, tidak*

mengulangi maksiat kepada-Ku, yang mengisi sebagian waktu siangnya untuk berdzikir kepada-Ku, yang menyayangi orang miskin, orang dalam perjalanan, wanita yang ditinggalkan suaminya, dan yang mengasihi orang yang ditimpa musibah. Cahayanya bagaikan cahaya matahari. Aku lindungi dia dengan kekuasaan-Ku. Aku perintahkan malaikat menjaganya. Aku jadikan cahaya dalam kegelapannya. Aku berikan ilmu dalam ketidaktahuannya. Perumpamaannya dibandingkan dengan makhluk-Ku yang lain adalah seperti perumpamaan Firdaus di surga."

6. Aspek-Aspek Tawadhu'

Munawaroh (2018) dalam penelitiannya mengidentifikasikan empat aspek tawadhu', yaitu:[35]

a. Menunjukkan sikap lemah lembut
b. Tidak beranggapan bahwa dirinya lebih unggul dari orang lain
c. Menjunjung kesetaraan atau kesamaan hak
d. Menempatkan orang lain di atas diri sendiri

[35] Ulfatul Munawaroh, 'Hubungan Antara Tawadhu Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Santri' (Universitas Islam Indonesia, 2018).

Terdapat juga tujuh aspek indikator yang diteliti oleh Yonathan Natanael, dkk hingga menghasilkan alat ukur tawadhu (*Indonesian Tawadhu Scale*), yaitu:[36]

a. *Humble* (Lemah lembut)

   Alat ukur ITS menggunakan penjelasan dari surah Luqman: 18-19 sebagai indikator *humble*. ayat tersebut berbunyi: *"Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan penuh keangkuhan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri. Dan sederhanakanlah kamu dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai".* Makna dari ayat tersebut adalah, bahwa sikap tawadhu membuat seseorang selalu berbicara dan bertindak dengan sopan serta menghormati orang lain.

b. *Self-enhancement* (Tidak merasa lebih baik)

[36] Yonathan Natanael and others, 'Measurement Invariance Pada Indonesian Tawadhu Scale (ITS)', *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3.2 (2020), pp. 71–86, doi:10.15575/jpib.v3i2.9373.

Surah Al-Isra' ayat 37 digunakan untuk menjadi indikator *self-enhancement* yang berbunyi: *"Dan janganlah engkau berjalan di muka bumu ini dengan sombong, karena sesungguhnya engkau tidak akan dapat menembus bumi dan tidak akan mampu menjulang setinggi gunung".* Kemudian menggunakan Hadist dari Abu Bakar Ash-Shidiq: *"Kami dapati kemuliaan itu datang dari sifat taqwa, qana'ah (merasa cukup), muncul karena yakin (pada apa yang ada di sisi Allah), dan kedudukan yang mulia didapat dari sifat tawadhu".* Maksud dari Ayat dan Hadist ini menjelaskan agar tidak bersombong diri dan Allah akan mengangkat derajatnya orang yang bersikap tawadhu'

c. *Respect for others* (Mendahulukan kepentingan orang lain)

   Pada indikator *respect for others* seperti yang tertulis dalam Hadist riwayat Muslim nomor 2865 dalam Syarh Shahih Muslim, Imam An-Nawawi yang berbunyi: *"Sesungguhnya Allah mewahyukan kepadaku agar kalian bertawadhu,*

sehingga seseorang tidak merasa bangga lagi sombong terhadap orang lain dan tidak pula berlaku aniaya kepada orang lain". Penjelasannya bahwa salah satu tanda orang bersikap tawadhu adalah mereka menunjukkan kepedulian dan suka membantu sesama.

d. *Empathy* (Menghargai orang lain)

Indikator *empathy* diambil dari perilaku yang dicontohkan Rasulullah SAW dalam tulisan kitab Al Barzanji karya Syaikh Ja'far bin Husin bin Abdul Karim bin Muhammad: *"Rasulullah SAW adalah pribadi yang sangat pemalu dan amat tawadhu' .... beliau mencintai fakir miskin dan tidak segan-segan bergaul dengan duduk bersama mereka dan menjenguk mereka yang sakit".* Dalam hadist tersebut menjelaskan bahwa salah satu karakter Rasul adalah sikap rendah hati dengan menunjukkan rasa peduli dan empati kepada orang-orang yang membutuhkan.

e. *Lack of superiority* (Kesetaraan)

Indikator *lack of superiority* terdapat pada surah Al-Hijr ayat 88 dan surah An-Nisa ayat 36. Pada

surah Al-Hijr ayat 88 berbunyi: *"Janganlah sekali-kali kamu menunjukkan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang-orang kafir itu), dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka dan berendah dirilah kamu terhadap orang-orang beriman"*. Dan pada surah An-Nisa ayat 36 berbunyi: *"Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri"*. Dari kedua ayat tersebut menjelaskan bahwa orang tawadhu tidak akan merasa lebih baik atau membanggakan dirinya secara berlebihan.

f. *Social acceptance* (Bergaul dengan siapapun)

Indikator *social acceptance* diambil dari penjelasan surah Al-Furqan ayat 63 yang berbunyi: *"Dan hamba-hamba Tuhan Yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang*

mengandung keselamatan)". Dijelaskan dalam ayat tersebut bahwa orang yang tawadhu lebih disukai oleh banyak orang sebab siapapun pasti senang dengan orang yang rendah hati. Kemudian, orang yang tawadhu juga lebih mudah untuk memiliki banyak teman.

g. *Openess* (Bersikap terbuka)

Indikator *openess* diambil dari surah Asy-syu'ara ayat 215 yang berbunyi: *"… dan berilah peringatan kepada kerabat-kerabatmu yang terdekat dan rendahkanlah dirimu terhadap orang-orang yang mengikutimu. Yaitu orang-orang yang beriman"*. Ayat terebut menjelaskan bahwa salah satu ciri seseorang yang tawadhu adalah terbuka untuk menerima masukan dari orang lain.

B. Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-being)

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Setiap individu satu dengan yang lainnya memiliki makna kesejahteraan psikologis yang berbeda.

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi yang menjelaskan bahwa individu mampu memanfaatkan kapasitas-kapasitas yang terdapat pada dirinya secara optimal dalam menjalankan serta mengarahkan kehidupannya.[37] Kesejahteraan psikologis memiliki makna yang berbeda dari kesejahteraan subjektif, di mana kesejahteraan subjektif mengacu pada proses seseorang mengevaluasi kehidupannya sendiri. Sementara itu, kesejahteraan psikologis lebih menekankan pada bagaimana kemampuan berpikir seseorang agar dapat mengembangkan potensi dengan cara yang optimal dan efektif dalam meraih pencapaian yang dimiliki.[38]

Ryff (1989) memberikan beberapa sudut pandang untuk menjelaskan kesejahteraan psikologis individu, diantaranya sudut pandang Maslow dimana individu mampu membentuk dirinya, sudut pandang Rogers yang mampu beroperasi secara efektif dalam kehidupan, sudut pandang Allport mengenai pertumbuhan pribadi dalam mengatasi tantangan. Bersumber pada beberapa alternatif pandangan tersebut membuktikan bahwa para ahli teori

[37] Ed Diener, *Assesing Well Being*, 2009, h.251.
[38] Ibid., h.252

yang lain juga mebahas kesejahteraan psikologis meskipun dengan gagasan yang berbeda. Kesejahteraan psikologis berbeda dengan kesejahteraan subjektif merupakan bagian dari pendekatan multidimensi yang meliputi enam aspek, antara lain: individu dapat melakukan penerimaan diri, individu memiliki kemampuan untuk menyusun target dalam kehidupannya, individu mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya, individu dapat membentuk hubungan yang sehat dan positif dengan lingkungan sosialnya, individu dapat mampu melakukan tindakan secara mandiri dalam berbagai situasi, dan individu memiliki kekuasaan atas lingkungannya.[39]

Ryan dan Deci (2001) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai keadaan di mana individu mampu menjalani hidup mereka sepenuhnya dengan potensi mereka untuk menjalani kehidupan yang bermakna.[40] Menurut Waterman (1993) terdapat dua perspektif yang

[39] Carol. D Ryff and C. L. M Keyes, 'The Structure of Psychological Well-Being Revisited', *Journal of Personality and Social Psychology*, 69.4 (1995), h.719, doi:10.1037/0022-3514.69.4.719.

[40] R. M Ryan and E. L Deci, 'On Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being', *Annual Review Psychology*, 52 (2001), h.141–166.

dapat menjelaskan tentang kesejahteraan individu yaitu perspektif *hedonic* maupun perspektif *eudaimonia*.[41] Pendekatan *hedonic* berfokus pada keinginan kuat terhadap kesenangan dan hal-hal eksternal,[42] dan memberikan hasil yang khusus pada keberhasilannya terhadap pengaruh positif bagi kehidupan tanpa adanya kesengasaraan dalam prosesnya (Ryan, dkk, 2008).[43] Pendekatan tersebut digunakan untuk mengasesmen pengalaman menyenangkan untuk mencapai kesejahteraan subjektif.[44] Sedangkan pendekatan *eudaimonia* berfokus pada hal-hal yang secara hakiki dianggap penting dan berusaha untuk mengembangkan hal-hal terbaik dalam dirinya. Pada penjelasan yang lain, Ryan dan Deci (2001) memiliki pandangan bahwa *eudaimonia* berkaitan dengan kegiatan hidup seseorang

[41] A. S Waterman, 'Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment', *Journal of Personality and Social Psychology*, 64.4 (1993), doi:https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678.

[42] R. M Ryan and E. L Deci, 'On Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being', *Annual Review Psychology*, 52 (2001), h.141–166.

[43] Richard M. Ryan, Veronika Huta, and Edward L. Deci, 'Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia', *Journal of Happiness Studies*, 9.1 (2008), pp. 139–70, doi:10.1007/s10902-006-9023-4.

[44] R. M Ryan and E. L Deci, 'On Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being', *Annual Review Psychology*, 52 (2001), h.141–166.

yang berjalan selaras dan dilaksanakan dengan penuh makna dan totalitas sebagai indikasi dari kesejahteraan psikologis seseorang.[45]

Dari beberapa definisi mengenai kesejahteraan psikologis di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psiklogis merupakan suatu keadaan individu dalam memaksimalkan kemampuan-kemampuan positif sebagai sesuatu yang utuh dan menerima diri apa adanya sehingga efektif untuk melakukan hubungan yang positif dengan orang lain, kelompok, dan lingkungan sekitar dalam rangka mencapai kehidupan yang penuh makna.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan pendapat Ryff (dalam Tricia, 2005), beberapa aspek yang membentuk kesejahteraan psikologis meliputi:[46]

[45] R. M Ryan and E. L Deci, 'On Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being', *Annual Review Psychology*, 52 (2001), h.141–166.

[46] Tricia A Seifert, 'The Ryff Scales of Psychological Well-Being', *Center of Inquiry*, 2005, doi:https://centerofinquiry.org/uncategorized/ryff-scales-of-psychological-well-being/.

a. Kemandirian (*Autonomy*)

   Kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri secara mandiri, tidak terpengaruh tekanan sosial, dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi.

b. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

   Kemampuan mengelola dan memanipulasi lingkungan serta sumber daya yang ada untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan hidup.

c. Pengembangan pribadi (*Personal growth*)

   Bersikap terbuka terhadap pengalaman baru, terus-menerus mengambangkan potensi diri dan kemampuan pribadi.

d. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

   Mampu menjalin hubungan hangat, saling percaya, epati, dan keakraban dengan orang lain, serta mampu memberikan dan menerima dalam hubungan interpersonal.

e. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Memiliki arah dan makna dalam hidup, serta keyakinan bahwa hidup seseorang bermakna dan penuh tujuan.

f. Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Sikap positif terhadap diri sendiri, menerima setiap hal positif dan negatif yang dimiliki diri sendiri, serta memiliki perasaan positif terhadap kehidupan masa lalu.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Wells (2010) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu.[47]

a. Usia

Usia berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis karena berkaitan dengan kematangan individu; semakin bertambah usia, biasanya kemampuan mengelola diri dan lingkungan meningkat.

[47] Inggrid E Wells (ed), *Psychological Well-Being,Assessment Tools and Related Factors*, *Psychological Well-Being* (Nova Science Publishers, Inc, 2010).

b. Jenis kelamin (*gender*)

Perbedaan jenis kelamin memengaruhi kesejahteraan psikologis, di mana umumnya Perempuan memiliki kamampuan yang lebih tinggi dalam membangun hubungan interpersonal yang positif dibandingkan laki-laki.

c. Status pernikahan

Hubungan yang harmonis dalam pernikahan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini terkait dengan proses pengambilan keputusan secara bersama-sama yang menghasilkan interaksi positif dan memperkuat hubungan antara pasangan.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial dari orang-orang penting dalam kehidupan seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Dukungan tersebut diberikan untuk membantu idividu dalam proses mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

e. Status sosial ekonomi

Tingkat sosial ekonomi yang lebih tinggi cenderung membuat individu lebih mampu

mengatasi tekanan dan stres, sehingga berdampak positif pada kesejahteraan psikologis.

f. Relasi sosial

Kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang dimilki seseorang sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis, termasuk dukungan sosial yang dirasakan dari keluarga, teman, dan lingkungan.

C. Analisis Hubungan Antara Tawadhu' dengan Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis memiliki makna bahwa seseorang dapat menggunakan kemampuan dirinya dengan sebaik-baiknya untuk menjalani hidup.[48] Untuk mencapai tersebut, diperlukan beberapa faktor yang harus diperhatikan, salah satunya adalah religiusitas.[49] Religiusitas sendiri menjadi sifat dari rendah hati atau tawadhu'. Orang yang rendah hati pastinya sadar bahwa manusia

[48] Ed Diener, 'Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener', *Springer*, April, 2009, pp. 101–102, doi:10.1007/978-90-481-2354-4.

[49] Septa Aristiani Saputri, Hardjono, and Nugraha Arif Karyanta, 'Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Santri', *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2013, pp. 28.

tidak berhak memanfaatkan atau merugikan orang lain, dan tidak terlalu bergantung pada hal-hal yang bersifat materi.[50] Sifat rendah hati ini penting dalam membangun hubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Hubungan yang baik dengan orang lain juga merupakan kunci utama untuk mencapai kesejahteraan psikologis.[51] Salah satu perilaku yang dapat dilakukan adalah menjalin hubungan yang hangat dan saling mendukung, karena ini adalah potensi positif manusia untuk meraih kesejahteraan psikologis.[52]

Hubungan antara tawadhu' dan kesejahteraan psikologis menjadi topik yang menarik dalam kajian psikologis Islam, terutama dalam konteks Pendidikan. Tri Putri Islamiana dalam penelitiannya mengangkat tema ini dengan meneliti guru-guru yang mengajar di sekolah berbasis Islam di Siak Indrapura. Tawadhu' yang didefinisikan sebagai sikap rendah hati, diyakini menjadi salah satu fondasi penting dalam membangun kesejahteraan psikologis,

---

[50] Michael C. Ashton, Kibeom Lee, and Reinout E. de Vries, 'The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A Review of Research and Theory', *Personality and Social Psychology Review*, 18.2 (2014), pp. 139–52, doi:10.1177/1088868314523838.

[51] J. C Elliott, 'Trace: Tennessee Research and Creative Exchange Humility: Development and Analysis of a Scale' (University of Tennessee, Knoxville, 2010), doi:https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/795.

[52] Ed Diener, 'Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener', *Springer*, April, 2009, pp. 101–102, doi:10.1007/978-90-481-2354-4.

terutama bagi individu yang berperan sebagai pendidik dan teladan di lingkungan sekolah. Dalam landasan teorinya, Islamiana merujuk pada konsep tawadhu' sebagai sikap yang tidak hanya menundukkan hati, tetapi juga menempatkan diri secara proporsional di hadapan orang lain tanpa merasa lebih tinggi. Sikap ini sejalan dengan ajaran-ajaran tokoh Islam seperti Imam Al-Ghazali, yang menekankan pentingnya kerendahan hati dalam membentuk kepribadian yang matang dan harmonis. Al-Ghazali berpendapat bahwa tawadhu' dapat menumbuhkan rasa persamaan, toleransi, dan saling menghargai, yang merupakan prasyarat penting terciptanya kesejahteraan psikologis.[53]

Hubungan yang hangat dan saling mendukung akan membuat seseorang melihat orang lain dengan penuh kasih, serta menganggap kekurangan mereka sebagai kesempatan untuk belajar dan memperbaiki diri. Ryff (dalam Papalia, 2002) menyebutkan bahwasannya terdapat enam aspek utama pada kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan

[53] Tri Putri Islamiana, 'Hubungan Tawadhu Dengan Psychological Well- Being Pada Guru Yang Mengajar Di Sekolah Berbasis Islam Di Siak Sri Indrapura. Skripsi' (Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2020).

pengembangan pribadi.[54] Dalam konteks ini, tawadhu' dapat dijadikan sebagai fondasi yang memperkuat seluruh aspek tersebut. Misalnya, sikap rendah hati memudahkan individu membangun hubungan positif dengan orang lain, karena ia cenderung terbuka, empatik, dan tidak mudah tersinggung.

Selain itu, tawadhu' juga mendorong seseorang untuk tidak merasa lebih baik dari orang lain, sehingga tercipta suasana kesetaraan dan saling menghargai dalam lingkungan sosial. Imam Asy-syafi'i (Khalid, 2006) menyatakan bahwa siapa pun yang benar-benar mengenal dirinya akan bersikap tawadhu' kepada Allah. Dalam ajaran sufi juga disebutkan bahwa saat seseorang mengenal dirinya, ia sebenarnya juga telah mengenal Tuhannya. Khalid (2006) menjelaskan bahwa cara mengenal Rabb-nya dan merenungkan bahwa ke-Mahakayaan Allah berbanding terbalik dengan kemiskinan kita, kekuatan-Nya berlawanan dengan kelemahan kita, dan keperkasaan-Nya berbanding berlawanan dengan kehinaan kita.

Seperti yang dikatakan oleh Diener (2009) bahwa pengenalan diri berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam hal menerima diri sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan yang

[54] Ulfatul Munawaroh, 'Hubungan Antara Tawadhu Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Santri' (Universitas Islam Indonesia, 2018).

dimiliki.[55] Clark (dalam Tangney, 2000) menambahkan bahwa sikap rendah hati membantu seseorang menerima ketidaksempurnaan sebagai manusia, sehingga lama-kelamaan akan muncul rasa menghargai diri sendiri dan orang lain.[56] Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Wells (2010), bahwa penerimaan diri adalah proses panjang untuk menevaluasi diri agar bisa berdamai dengan segala hal yang menjadi bagian dari diri seseorang.

Lawan sifat tawadhu' adalah takabur (sombong), dan Allah pun membenci orang yang memiliki sikap sombong. Shihab (2009) memaparkan pendapatnya tentang firman Allah SWT surat Luqman ayat 18,

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِى الْاَرْضِ مَرَحًاۗ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُوْرٍۚ ﴿١٨﴾

Artinya: "*Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri*"

Ayat tersebut melarang kita berpaling dari orang lain dengan sikap merendahkan dan sombong, namun mengajarkan agar kita

[55] Diener, 'Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener'.

[56] June Price Tangney, 'Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19.1 (2011), doi:https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.70.

berjalan dengan sikap tenang dan penuh hormat sebagai tanda kerendahan hati.[57] Kerendahan hati sebenarnya lebih mirip dengan rasa percaya diri yang tinggi.[58] Penelitian oleh Triwayuningsih (2017) juga menemukan bahwa semakin tinggi harga diri seseorang, maka kesejahteraan psikologisnya juga akan semakin baik. Orang yang sombong atau memiliki harga diri rendah biasanya enggan untuk menilai kembali hidupnya. Sebaliknya, orang yang rendah hati dan memiliki harga diri tinggi justru lebih mau menerima kritik dari orang lain sebagai cara untuk memperbaiki dan mengevaluasi diri.[59]

Beberapa bentuk sikap tawadhu' Rasulullah SAW yang dicontohkan antara lain menolong sesama tanpa melihat golongan sosial (HR. Bukhari dan Muslim: 2326); hidup sederhana; tidak serakah terhadap kekuasaan yang ditawarkan; menyelesaikan pekerjaan rumah dengan kemampuan sendiri (HR. Ahmad no: 24176). Hadits tersebut menggambarkan sikap rendah hati Nabi SAW dalam merawat dan memperlakukan semua orang tanpa membedakan status sosial, bahkan terhadap orang miskin sekalipun,

---

[57] Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah* (Lentera Hati, 2009).

[58] J. C Elliott, 'Trace: Tennessee Research and Creative Exchange Humility: Development and Analysis of a Scale' (University of Tennessee, Knoxville, 2010), h.32, doi:https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/795.

[59] Yeni Triwahyuningsih, 'Kajian Meta-Analisis Hubungan Antara Self Esteem Dan Kesejahteraan Psikologis', *Buletin Psikologi*, 25.1 (2017), pp. 26–35, doi:10.22146/buletinpsikologi.9382.

karena pada dasarnya semua manusia adalah sama di hadapan Allah SWT. Bersosialisasi dengan orang dari berbagai latar belakang yang berbeda bukan berarti kita rendah diri, melainkan menunjukkan sikap rendah hati. Tangney (2000) menjelaskan bahwa bersikap rendah hati bukan berarti sama dengan menganggap diri buruk maupun mencela diri sendiri.[60] Kerendahan hati adalah sebuah sifat mulia yang berbeda jauh dengan tindakan merendahkan diri, melainkan justru mempunyai penilaian untuk diri yang lebih tepat. Selain itu, hal ini juga menjadi bentuk dukungan dan berkontribusi dalam membantu orang lain meraih tujuan yang mereka inginkan. Ini sejalan dengan aspek kesejahteraan psikologis yang menekankan pentingnya kontribusi bagi kesejahteraan orang lain. Menurut Dunn (dalam Diener, 2009) bahwa orang yang sering membantu dan memberikan manfaat kepada orang lain justru akan mendapatkan lebih banyak hal baik dibandingkan apa yang sudah mereka berikan. Memberikan manfaat untuk kesejahteraan dan kebahagiaan orang lain juga sangat berkaitan dengan kesehatan psikologis seseorang.[61] Berdasarkan uraian tersebut, maka diambil kesimpulan bahwa tawadhu memiliki hubungan positif dalam kesejahteraan psikologis.

[60] June Price Tangney, 'Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19.1 (2011), doi:https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.70.

[61] Diener, 'Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener'.

D. Hipotesis

Berikut merupakan hipotetsis yang diajukan pada penelitian ini:

1. Hipotesis Nihil (H0): Tidak terdapat korelasi positif yang signifikan antara Tawadhu' dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
2. Hipotesis alternatif (Ha): Terdapat korelasi positif yang signifikan antara Tawadhu' dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuantitatif, yaitu dengan cara penelitian yang menggunakan angka dalam setiap tahapnya, mulai dari mengumpulkan data, mengolah dan menafsirkan data, hingga menyajikan hasil penelitian. Biasanya, metode ini digunakan untuk meneliti kelompok tertentu atau sampel. Agar hasil penelitian lebih mudah dipahami, sebaiknya disertai dengan tabel, grafik, bagan, atau gambar.[62] Adapun pendekatan pada penelitian ini menggunakan metode korelasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara perbedaan-perbedaan dalam suatu faktor dengan perbedaan-perbedaan pada faktor lainnya, dengan menggunakan koefisien korelasi sebagai dasar pengukurannya.[63]

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ialah atribut atau karakteristik yang memiliki perbedaan nilai atau sifat pada seseorang, objek, atau

[62] S Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Ed. Revisi* (PT. Rineka Cipta, 2013).

[63] Ahmad Adil, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Teori Dan Praktik* (Get Press Indonesia, 2023).

aktivitas tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dijadikan fokus penelitian serta diambil kesimpulannya.[64] Penelitian ini memiliki dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (independent) dan veriabel terikat (dependent). Variabel bebas merupakan variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi penyebab perubahan pada variabel terikat. Sementara itu, variabel terikat adalah variabel yang berubah karena pengaruh dari variabel bebas.[65] Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah:

a) Variabel bebas (independent): tawadhu'
b) Variabel terikat (dependent): kesejahteraan psikologis

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan tentang suatu hal berdasarkan ciri-ciri yang dapat diamati secara langsung, atau cara mengubah konsep variabel menjadi alat ukur. Yang terpenting dalam definisi ini adalah hal-hal yang dapat dilihat atau diamati. Jadi, jika seorang peneliti mengamati suatu fenomena atau objek, peneliti lain juga dapat melakukan pengamatan yang sama dan mengenali apa

[64] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Alfabeta, 2013), h. 38.
[65] Ibid, h.39.

yang sudah dijelaskan oleh peneliti pertama.[66] Pada penelitian ini menggunakan definisi operasional sebagai berikut:

1. **Tawadhu'**

   Tawadhu' memiliki arti yaitu rendah hati. Tawadhu' merupakan sikap menghargai dan memuliakan kehadiran orang lain. Menurut Pardilah (2020) yang ditulis oleh Natanael bahwa tawadhu' seorang muslim itu berlandaskan pada *ridha* Allah SWT, keimanan, ketakwaan, serta amalan yang diperbuat selama hidupnya.[67] Beberapa aspek yang ditunjukkan pada karakter tawadhu menurut Munawaroh (2018) adalah seperti seseorang yang memiliki sikap lemah lembut, tidak membanggakan dirinya sendiri, mengganggap orang lain setara, serta selalu mendahulukan kepentingan orang lain.[68] Kemudian aspek-aspek ini dijadikan bahan acuan oleh Natanael dkk (2020) dengan gabungan definisi rendah hati (*humility*) dari berbagai para ahli untuk dijadikan alat ukur sehingga menghasilkan *Indonesian*

[66] Agung Widhi Kurniawan and Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Pandiva Buku, 2016), h.90.

[67] Yonathan Natanael and others, 'Measurement Invariance Pada Indonesian Tawadhu Scale (ITS)', *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3.2 (2020), h.72, pp. 71–86, doi:10.15575/jpib.v3i2.9373.

[68] Ulfatul Munawaroh, 'Hubungan Antara Tawadhu Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Santri' (Universitas Islam Indonesia, 2018), h.48.

Tawadhu Scale (ITS). Maka pada penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang tertera pada alat ukur ITS, yaitu:

a. *Humble* (Lemah lembut)
b. *Self-enhancement* (Tidak merasa lebih baik)
c. *Respect for others* (Mendahulukan kepentingan orang lain)
d. *Empathy* (Menghargai orang lain)
e. *Lack of superiority* (Kesetaraan)
f. *Social acceptance* (Bergaul dengan siapapun)
g. *Openess* (Bersikap terbuka)

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis tidak hanya sekadar perasaan senang atau puas dengan kehidupan yang dimiliki oleh seseorang, bebas dari perasaan negatif, dan mampu menghadapi masalah atau pengalaman sulit dalam hidup. Menurut Diener (2009) kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi individu yang dapat memanfaatkan kapasitas-kapasitas yang terdapat pada dirinya secara optimal dalam menjalankan serta

mengarahkan kehidupannya.[69] Pada penelitian ini, kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala PWB yang disusun oleh Ryff (1989) dengan enam aspek, yaitu:[70]

a. Kemandirian (*Autonomy*)
b. Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*)
c. Pengembangan pribadi (*Personal growth*)
d. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)
e. Tujuan hidup (*Purpose in life*)
f. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh bagian atau anggota yang menjadi objek penelitian. Populasi terdiri dari sekumpulan individu yang memiliki ciri-ciri khusus yang sudah ditentukan sebelumnya. Jadi, populasi bisa berupa

[69] Ed Diener, *Assesing Well Being*, 2009, h.251.

[70] Merlyna Revelia, 'Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff ' S Psychological Well -Being', *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 7.1 (2018), pp. 8–14.

sekelompok orang, kejadian, atau hal-hal lain yang memiliki karakteristik.[71] Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah santri penghafal Al-Qur'an (hafidzah) sebanyak 80 orang yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo, dikarenakan Ma'had Al-Jami'ah memiliki program khusus tahfidz yang diikuti oleh beberapa santri yang memiliki hafalan Qur'an.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang memilki sifat dan karakter tertentu sesuai yang telah ditetapkan oleh peneliti.[72] Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan sebagian dari jumlah penghafal Al-Qur'an yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling,* yaitu setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden atau partisipan penelitian.[73] Teknik *probability sampling* menggunakan sampel *random sampling* dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 5% menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

---

[71] Agung Widhi Kurniawan and Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Pandiva Buku, 2016), h.66.

[72] Ibid, h.67.

[73] Royanulloh, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Sosial Keagamaan* (Alinea (CV. Alinea Media Dipantara), 2022), h.89.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n: jumlah sampel

N: jumlah populasi

e: batas toleransi (5%)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{80}{1 + 80.0{,}05^2}$$

$$n = \frac{80}{1 + (80.0{,}0025)}$$

$$n = \frac{80}{1{,}2} = \mathbf{66}$$

Berdasarkan jumlah populasi 80 santri penghafal Al-Qur'an yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo, perhitungan rumus slovin menentukan sampel sebanyak

66,67 yang selanjutnya dibulatkan menjadi 66 santri penghafal Al-Qur'an.

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner secara online menggunakan Google Form, kemudian peneliti melakukan pengukuran mengunakan skala *likert*. Pada skala *likert* ini terdapat dua tipe item, yakni *favorable* yang menunjukkan dukungan terhadap atribut psikologis pada individu, dan *unfavorable* yang menunjukkan penolakan terhadap atribut tersebut.[74] Pemberian skor dalam skala *likert* yang digunakan ada empat, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.1 Skala Likert

Jawaban	Keterangan	*Favorable*	*Unfavorable*
SS	Sangat Sesuai (SS)	4	1
S	Sesuai	3	2
TS	Tidak Sesuai	2	3
STS	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

[74] Ahmad Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi (Pertama)* (KENCANA (Divisi dari Prenadamedia Group), 2020), h.73.

Skala yang digunakan ada dua macam, yaitu skala tawadhu dan skala kesejahteraan psikologis. Masing-masing skala ini mengacu pada definisi operasional yang sudah dipaparkan di atas.

1. Skala Tawadhu

Tabel 3.2 Blue Print Tawadhu

No	Indikator	*Favorable*	*Unfavorable*	Jumlah
1	*Humble*	1, 2, 3	-	3
2	*Self-enhancement*	4, 5, 6, 7	-	4
3	*Respect for others*	8, 9	10	3
4	*Empathy*	11, 12	-	2
5	*Lack of superiority*	13, 14	-	2
6	*Social acceptance*	15, 16	-	2
7	*Openess*	17, 18, 19, 20	-	4
Jumlah				20

2. Skala Kesejahteraan Psikologis

Tabel 3.3 Blue Print Kesejahteraan Psikologis

No	Indikator	*Favorable*	*Unfavorable*	Jumlah
1	Kemandirian (*Autonomy*)	1, 13, 35, 21	24, 41, 10	7
2	Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*)	3, 36, 23, 38	15, 26, 42, 12	7
3	Pengembangan pribadi (*Personal growth*)	17, 37, 2	5, 28, 14, 25	7
4	Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)	7, 38, 4, 27	18, 30, 16	7
5	Tujuan hidup (*Purpose in life*)	20, 6, 29	9, 32, 39, 33	7
6	Penerimaan diri (*Self-acceptance*)	11, 22, 40, 31	34, 8, 19	7

Jumlah	43

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2013), instrumen yang valid adalah instrumen yang tepat dalam mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur,[75] sedangkan uji validitas instrumen adalah pengujian yang dilakukan untuk memastikan apakah suatu pertanyaan sudah benar-benar sesuai dan akurat dalam mengukur variabel yang sedang diteliti. Item pertanyaan disebut valid apabila mampu mengukur apa yang memang seharusnya diukur.[76]

Pada kedua aspek (tawadhu dan kesejahteraan psikologis), peneliti mengadopsi skala dengan item-item berdasarkan uji validitas yang sudah dilakukan oleh para penyusun. Berikut penjelasan uji validitas dari masing-masing skala:

[75] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Alfabeta, 2013), h.121.

[76] Agung Widhi Kurniawan and Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Pandiva Buku, 2016), h.97.

a. Skala Tawadhu

Dalam penelitian ini, instrumen pengukuran tawadhu yang digunakan diadopsi dari penelitian Yonathan Natanael, dkk yang diberi nama *Indonesian Tawadhu Scale*.[77] Instrumen tersebut terdiri dari 20 item yang mengukur aspek intrapersonal dan interpersonal tawadhu dengan skala Likert lima poin.

Proses uji validitas dilakukan menggunakan metode validitas Aiken, yang bertujuan untuk menilai kesesuaian setiap item dengan konstruk tawadhu berdasarkan penilaian lima ahli. Nilai r hitung yang diperoleh harus lebih besar dari r tabel (r hitung > r tabel) untuk dinyatakan valid. Berdasarkan tabel validitas Aiken, r tabel yang digunakan adalah sebesar 0.80 pada tingkat signifikansi 5%. Hasil analisis

[77] Yonathan Natanael and others, 'Measurement Invariance Pada Indonesian Tawadhu Scale (ITS)', *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3.2 (2020), pp. 71–86, doi:10.15575/jpib.v3i2.9373.

menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar sebanyak 0.80, 0.85, 0,90 dan seterusnya dari r tabel tersebut, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Perhitungan ini menggunakan rumus Aiken (1985) yang menghitung nilai V berdasarkan rumus V = S/[n(c-1)], di mana (S) adalah skor penilaian ahli, (n) adalah jumlah ahli, dan (c) adalah jumlah kategori penilaian. Nilai V yang tinggi menunjukkan tingkat validitas yang baik dari item-item tersebut.

Jadi, pada uji validitas yang dilakukan oleh Yonathan Natanael, dkk (2020) dinyatakan valid pada keseluruhan item dan tidak ada item yang gugur. Yang mana menunjukkan skor perhitungan Aiken sekitar 0.80 sampai dengan 1.00.

b. Skala Kesejahteraan psikologis

Dalam penelitian ini, instrumen pengukuran *Psychological Well-Being* (PWB) yang digunakan diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Merlyna

Revelia (2018) dengan jumlah 43 item yang mengukur enam dimensi utama, yaitu kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri.[78]

Uji validitas instrumen yang dilakukan oleh Merlyna menggunakan pendekatan *confirmatory factor analysis* (CFA). Hasil analisis menunjukkan bahwa P-value=0.05221. Berdasarkan hal tersebut, maka diketahui bahwa nilai *Chi-Square* menghasilkan P-value > 0.05 (tidak signifikan), yang berarti bahwa seluruh item mengukur satu faktor saja, yaitu *psychological well-being.* Selanjutnya adalah memeriksa apakah setiap item benar-benar mengukur faktor yang dimaksud. Pada saat yang sama, ditentukan juga apakah item

[78] Merlyna Revelia, 'Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff ' S Psychological Well -Being', *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 7.1 (2018), pp. 8–14.

tersebut perlu dihapus atau tidak. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai t untuk setiap muatan faktor. Jika hasil uji t menunjukkan nilai kurang dari 1.96 ($t < 1.96$) atau tidak signifikan, berarti item tersebut tidak efektif dalam mengukur hal yang ingin diukur. Oleh karena itu, item seperti ini sebaiknya dihapus (tidak diikut sertakan) pada uji-uji setelahnya. Sebaliknya, jika $t > 1.96$ atau sama dengan 1.96, maka item tersebut dianggap signifikan dan layak dipertahankan.

Hasil pengujian validitas konstruk pada alat ukur Ryff's *Psychological Well-Being Scale* menggunakan metode CFA menunjukkan bahwa semua pertanyaan dalam alat tersebut hanya mengukur satu aspek saja, yaitu kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, pada hasil uji t menunjukkan bahwa dari 43 item terdapat 6 item yang tidak signifikan yaitu nomor 3, 4, 12, 13, 36, dan 42 sedangkan sisanya sigifikan. Hasil analisis dikatakan valid karena $t > 1.96$ sebanyak

2.00, 2.01, 2.03 dan seterusnya. Berikut item yang akan digunakan pada uji-uji selanjutnya:

Tabel 3.4 Blue Print Item Valid Kesejahteraan Psikologis

No	Indikator	*Favorable*	*Unfavorable*	Jumlah
1	Kemandirian (*Autonomy*)	1, 35, 21	24, 41, 10	6
2	Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*)	23, 38	15, 26	4
3	Pengembangan pribadi (*Personal growth*)	17, 37, 2	5, 28, 14, 25	7
4	Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)	7, 38, 27	18, 30, 16	6
5	Tujuan hidup (*Purpose in life*)	20, 6, 29	9, 32, 39, 33	7

6	Penerimaan diri (*Self-acceptance*)	11, 22, 40, 31	34, 8, 19	7
Jumlah				37

2. Uji Reliabilitas

Menurut sugiyono, sebuah insturmen penelitian dapat dikatakan reliabel jika instrumen tersebut menghasilkan data yang konsisten atau sama ketika digunakan berulang kali pada objek yang sama. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat memberikan hasil yang stabil dan dapat dipercaya dalam berbagai kesempatan pengukuran terhadap objek yang sama.[79]

Dalam uji reliabilitas, sebuah skala dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60. Jika nilai nilai *Cronbach's Alpha* < 0,60, maka skala tersebut dianggap tidak reliabel.

a. Skala Tawadhu

Uji reliabiltas pada penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* untuk mengukur konsistensi internal dari

[79] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Alfabeta, 2013).

seluruh item dalam instrumen. Hasil dari nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.75 menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang cukup tinggi dan konsisten dalam mengukur skala tawadhu. Nilai ini melebihi batas minimum yang disarankan, yaitu 0.70, sehingga instrumen dapat dianggap reliabel. Dengan demikian, instrumen yang diadopsi dari Yonathan Natanael, dkk dapat digunakan secara valid dan reliabel untuk mengukur tawadhu dalam konteks ini.

b. Skala Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*, seluruh aspek dan keseluruhan instrumen menunjukkan nilai alpha yang memenuhi standar reliabilitas, yaitu di atas 0,70. Nilai *Cronbach's Alpha* untuk masing-masing aspek berkisar antara 0,75 hingga 0,85 yang menunjukkan bahwa item-item dalam setiap aspek memiliki konsistensi internal yang baik dan mampu secara konsisten mengukur

instrumen kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Dengan demikian instrumen ini layak digunakan dalam penelitian karena mampu menghasilkan data yang reliabel dan stabil dari waktu ke waktu.

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah menggunakan metode statistika karena data yang didapat berupa angka (data numerik), sehingga analisis statistic menjadi pilihan yang tepat untuk menghasilkan informasi yang objektif dan akurat. Selain itu, penggunaan metode statistika memungkinkan hasil penelitian lebih terukur dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel 2019 dan IBM SPSS Statistics, yang keduanya mampu memproses data numerik secara efisien serta menghasilkan berbagai output statistik seperti rata-rata, median, modus, dan analisis lanjutan sesuai kebutuhan penelitian.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Korelasi Pearson *product-moment*, suatu metode untuk menguji

hipotesis korelaisonal guna menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel numerik yang memenuhi asumsi distribusi normal.[80] Uji korelasi pearson *product moment* memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel, selain itu bisa juga untuk mengetahui arah hubungan antar variabel, bisa bersifat positif (searah) ataupun negatif (tidak searah).

[80] Ernawati, *Statistika Pada Tasawuf Dan Psikoterapi: Contoh Kasus Dan Analisis Data Dengan SPSS* (Alinea (CV. Alinea Media Dipantara), 2022), h.110.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kancah Penelitian

1. Sejarah Singkat Ma'had Al-Jami'ah Walisongo

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan manusia. Banyak masalah yang dihadapi saat ini hanya bisa diselesikan jika seseorang, lembaga, atau bahkan negara memiliki penguasaan yang baik terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi.[81] Negara atau institusi yang menguasai kedua hal tersebut terbukti bisa menjadi lebih maju dan berpengaruh.

Agar Indonesia bisa bersaing dengan negara-negara maju, kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) harus terus ditingkatkan, terutama dalam hal penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi. Peningkatan kualitas SDM ini perlu dilakukan secara terencana dan terus-menerus, salah satunya melalui pendidikan. Pendidikan menjadi kunci utama dalam meningkatkan kualitas SDM, sehingga

[81] 'Selayang Pandang Ma'had Al-Jami'ah Walisongo', 2014 <https://mahad.walisongo.ac.id/?page_id=16>.

peningkatan kualitas Pendidikan harus berjalan seiring dengan peningkatan SDM.

Sebagai perguruan tinggi Islam negeri, UIN Walisongo juga berupaya meningkatkan kualitas lulusannya. Upaya ini dilakukan melalui pengembangan dan perbaikan kurikulum, peningkatan fasilitas perkuliahan, serta pengiriman dosen untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, baik di dalam maupun luar negeri. Semua ini bertujuan agar lulusan UIN Walisongo memiliki daya saing tinggi.

Berbeda dengan pesantren tradisional, UIN Walisongo adalah lembaga Pendidikan tinggi Islam yang mempelajari ilmu agama seecara ilmiah. UIN Walisongo juga berbeda dengan Universitas umum karena mengkaji berbagai persoalan dengan pendekatan keagamaan yang ilmiah. Untuk mendukung hal tersebut, UIN Walisongo membekali mahasiswanya dengan dua bahasa utama: bahasa Arab sebagai bahasa agama dan ilmu, serta bahasa Inggris sebagai bahasa ilmu pengetahuan dan dunia internasional. Mahasiswa juga dibekali dengan berbagai ilmu penegtahuan agar mampu menganalisis berbagai persoalan dengan beragam pendekatan keilmuan.

Di era globalisasi ini, mahasiswa UIN Walisongo dituntut mampu berinteraksi secara ilmiah dengan ilmuwan dari berbagai negara.[82] Oleh karena itu, penguasaan bahasa Arab dan Inggris sangat penting. Kurikulum UIN Walisongo pun dirancang agar mahasiswa wajib mempelajari dan menggunakan kedua bahasa tersebut, baik sebagai mata kuliah khusus maupun sebagai pengantar dalam perkuliahan. Namun, kenyataannya, penguasaan bahasa asing, khususnya bahasa Arab dan Inggris, masih menjadi kendala bagi sebagian besar mahasiswa dan alumni. Akibatnya, mereka kesulitan mengakses sumber-sumber ilmu pengetahuan utama, baik kitab kuning berbasa Arab maupun buku ilmiah berbahasa Inggris. Hal ini juga berdampak pada kepercayaan diri mereka sebagai lulusan UIN Walisomgo yang diharapkan menjadi sarjana ahli di bidang ilmu pengetahuan dan keislaman.

Sealin itu, ada juga masalah menurunnya kepribadian Islami di kalangan sebagian mahasiswa. Padahal, pembentukan karakter Islami merupakan bagian penting

[82] 'Selayang Pandang Ma'had Al-Jami'ah Walisongo', 2014 <https://mahad.walisongo.ac.id/?page_id=16>.

dari misi UIN Walisongo yang tercermin dalam Tri Etika Kampus: diniyah (keagamaan), ukhuwah (persaudaraan), dan ilmiyah (keilmuan).

Melihat berbagai permasalahan tersebut, UIN Walisongo terus mencari solusi agar lulusannya tetap memiliki keunggulan dan ciri khas tersendiri. Salah satu Upaya yang dilakukan adalah dengan menyelenggarakan program kepesantrenan yang disebut Ma'had Al-Jami'ah Walisongo. Program ini dipilih karena pesantren terbukti mampu mencetak santri yang saleh dan berakhlak mulia, serta memberikan kontribusi besar dalam Pembangunan bangsa. Dengan adanya Ma'had Al-Jami'ah, diharapkan lulusan UIN Walisongo menjadi intelektual yang juga memiliki kedalaman agama dan karakter yang kuat.

Sebenarnya, konsep ma'had bukan hal baru di UIN Walisongo. sejak 1995, sudah ada Asrama Mahasiswa Walisongo yang menjalankan fungsi serupa, meski hanya bisa menampung sebagian kecil mahasiswa.[83] Melihat manfaatnya yang besar, kini program asrama tersebut dikembangkan menjadi Ma'had Al-Jami'ah Walisongo

[83] 'Selayang Pandang Ma'had Al-Jami'ah Walisongo', 2014 <https://mahad.walisongo.ac.id/?page_id=16>.

agar bisa dinikmati oleh lebih banyak mahasiswa dan mendukung visi serta misi UIN Walisongo secara lebih luas.

Dalam perkembangannya yang semakin meluas, UIN Walisongo kemudian memberlakukan program wajib ma'had bagi mahasiswa baru dimulai dari mahasiswa Angkatan 2021 yang hanya diberlakukan untuk mahasiswa dengan beasiswa KIP-K. Kemudian, berkembang lagi dengan memberlakukan program wajib ma'had bagi seluruh mahasiswa baru dengan ketentuan masa periode satu tahun untuk mahasiswa baru Angkatan 2022, masa periode satu semester untuk mahasiswa baru Angkatan 2023, dan yang terbaru yaitu masa periode empat bulan untuk mahasiswa baru Angkatan 2024 (dua periode bergantian untuk mahasiswa baru perempuan dan satu periode untuk mahasiswa baru laki-laki).

Pada perkembangannya, program kegiatan ma'had pada tahun ini tidak sama dengan tahun-tahun sebelumnya. Ma'had Al-Jami'ah Walisongo yang sekarang ini lebih mengedepankan atau memprioritaskan bacaan Al-Qur'an.[84] Dengan memperhatikan bacaan Al-Qur'annya ini diharapkan mahasiswa santri setelah lulus

[84] Wawancara dengan Kepala Ma'had Al-Jami'ah Walisongo, 26 Mei 2025.

akan lebih baik lagi dalam membaca Al-Qur'an. Berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya yang mana mahasiswa santri yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo lebih mengedepankan program bahasa melalui kelas bahasa pagi, kuliah bahasa malam, sampai dengan kesehariannya tidak terlepas dari percakapan menggunakan bahasa asing (Inggris dan Arab). Akan tetapi, di samping memprioritaskan bacaan Al-Qur'an, Ma'had Al-Jami'ah Walisongo tidak meninggalkan kegiatan-kegiatan yang sudah ada sebelumnya. Mahasiswa santri yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo juga masih dapat untuk mengembangkan minat dan bakat dalam berbahasa atau yang lainnya, dengan cara mengikuti kegiatan minat bakat yang disediakan dan dijadwalkan.

2. Visi, Misi, dan Tujuan Ma'had Al-Jami'ah Walisongo

a) Visi

Visi Ma'had Al-Jami'ah Walisongo adalah menyiapkan mahasiswa muslim yang akademik dan berakhlak santri Nusantara.[85]

[85] 'Selayang Pandang Ma'had Al-Jami'ah Walisongo', 2014 <https://mahad.walisongo.ac.id/?page_id=16>.

b) Misi

Misi Ma'had Al-Jami'ah Walisongo adalah:[86]

1. Mengajarkan ilmu dasar keislaman dan akhlak muslim Nusantara.
2. Memfasilitasi pembelajaran Bahasa Arab dan Bahasa Inggris.
3. Membimbing santri membaca dengan fasih dan menghafal Al-Qur'an.

c) Tujuan

Tujuan dibangunnya Ma'had Al-Jami'ah Walisongo adalah untuk membantu program UIN Walisongo Semarang dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam bidang akademik, berbahasa asing (Arab dan Inggris) seacra lisan maupun tulisan, embaca dan menghafal Al-Qur'an serta hadits, membaca kitab klasik dan kontemporer serta memiliki akhlak yang mulia.[87]

[86] 'Selayang Pandang Ma'had Al-Jami'ah Walisongo', 2014 <https://mahad.walisongo.ac.id/?page_id=16>.

[87] Ibid.

3. Gambaran Umum Responden

Mahasiswa santri penghafal Al-Qur'an yang berada di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo sejumlah 80 santri ditetapkan menjadi responden dalam penelitian ini. Penetapan responden yang berjumlah 80 santri penghafal Al-Qur'an diambil melalui data pendaftaran mengikuti program khusus tahfidz yang disediakan oleh Ma'had Al-Jami'ah Walisongo. Dari responden sebanyak 80 santri, dalam pengambilan sampel penelitian, peneliti mengambil sampel sebanyak 66 santri menggunakan rumus slovin.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo yang melibatkan 66 responden yang masuk ke dalam kelompok program tahfidz di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Google Formulir dengan bantuan aplikasi SPSS 24 *for Windows* untuk menganalisis data. Dengan bantuan aplikasi ini, peneliti dapat memperoleh Gambaran data secara jelas, seperti nilai rata-

rata (*mean*), nilai minimum, dan nilai maksimum. Berikut adalah data yang telah berhasil dikumpulkan oleh peneliti:

Tabel 4.1 Deskriptif Responden

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tawadhu	66	58	80	68.79	5.750
Kesejahteraan Psikologis	66	90	143	110.42	11.730
Valid N (listwise)	66				

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa pada variabel tawadhu, skor terendah yang diperoleh responden adalah 58, sedangkan skor tertingginya adalah 80. Rata-rata skor pada variabel ini setelah dibulatkan adalah 69, dengan standar deviasi sekitar 6. Sementara itu, pada variabel kesejahteraan psikologis, skor terendah yang diperoleh adalah 90, skor tertinggi adalah 143, rata-rata skor yang diperoleh adalah 110, dengan standar deviasi setelah dibulatkan adalah 12.

Langkah berikutnya adalah mengelompokkan setiap responden berdasarkan skor yang mereka peroleh. Dalam penelitian ini, digunakan tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Artinya, responden yang masuk dalam kategori tinggi memiliki Tingkat tawadhu dan

kesejahteraan psikologis yang juga tinggi, demikian pula untuk kategori sedang dan rendah. Dalam menentukan kategori skor, norma yang digunakan dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah.

Tabel 4.2 Norma Kategori Skor

Kategori	Norma
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan:

X: Skor responden

M: Mean

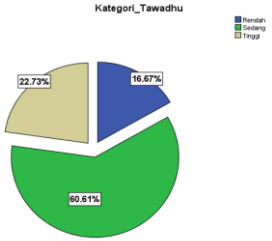
SD: Standar Deviasi

a. Analisis Deskripsi Variabel Tawadhu

Analisis deskripsi variabel dilakukan berdasarkan data dari subjek atau responden yang ikut serta. Tujuan analisis ini bukan untuk pengujian hipotesis, melainkan untuk menyajikan data yang berguna dalam menentukan:

Tabel 4.3 Norma Kategori Tawadhu

Kategori	Norma
Rendah	X < 63
Sedang	63 ≤ X < 75
Tinggi	75 ≤ X



Gambar 4.1 Kategori Tawadhu

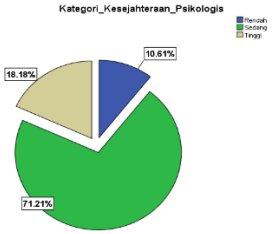
Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada gambar 4.1 di atas dan diolah menggunakan SPSS, dari 66 santri penghafal Al-Qur'an, sebanyak 22,73% (15 responden) memiliki skor tawadhu dalam kategori tinggi. Selanjutnya, 60,61% (40 responden) termasuk dalam kategori skor sedang, dan 16,67% (11 responden) memiliki skor tawadhu dalam kategori rendah.

b. Analisis Deskripsi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Analisis deskripsi variabel dilakukan berdasarkan data dari subjek atau responden yang ikut serta. Tujuan analisis ini bukan untuk pengujian hipotesis, melainkan untuk menyajikan data yang berguna dalam menentukan:

Tabel 4.4 Norma Kategori Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Norma
Rendah	$X < 98$
Sedang	$98 \leq X < 122$
Tinggi	$122 \leq X$



Gambar 4.2 Kategori Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada gambar 4.2 di atas dan diolah menggunakan SPSS, dari 66 santri penghafal Al-Qur'an, sebanyak 18,18% (12 responden) memiliki skor kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi. Selanjutnya, 71,21% (47 responden) termasuk dalam kategori skor sedang, dan 10,61% (7 responden) memiliki skor kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah.

2. Uji Prasyarat

Dalam sebuah penelitian, sebelum melakukan analisis data menggunakan analisis *product moment*, perlu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu untuk mengetahui apakah skor variabel tawadhu dan variabel kesejahteraan psikologis pada penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo berdistribusi normal atau tidak. Selain itu, dilakukan juga uji asumsi untuk menguji linieritas hubungan antara variabel tawadhu dan variabel kesejahteraan psikologis. Uji asumsi ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 24.0 *for Windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu variabel memiliki distribusi data yang normal atau tidak. Jika data memiliki distribusi normal, artinya sebaran datanya merata sesuai pola normal. Pada pengujian ini, digunakan analisis *one sample Kolmogorov-Smirnov* dengan tingkat signifikansi 0,05. Data dinyatakan normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Uji normalitas terhadap skor variabel tawadhu dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo menghasilkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		66
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.94011171
Most Extreme Differences	Absolute	.084
	Positive	.064
	Negative	-.084
Test Statistic		.084
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Sesuai dengan data yang ada, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,200 > 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel tawadhu dan kesejahteraan psikologis berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier yang signifikan antara dua variabel. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 24.0 *for Windows*. Pengambilan keputusan dalam uji linieritas untuk menetukan apakah hubungan antar variabel bersifat linier atau tidak didasarkan pada hasil *Deviation from Linearity* yang tertera pada tabel ANOVA, dengan pertimbangan sebagai berikut:

1) Nilai sig. *Deviation from Linearity* > 0,05 berkesimpulan uji linieritas sudah terpenuhi
2) Nilai sig. *Deviation from Linearity* < 0,05 berkesimpulan uji linieritas tidak terpenuhi

Berikut ini adalah rincian hasil dari uji linieritas yang dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel tawadhu dan kesejahteraan psikologis:

Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Tawadhu	Between Groups	(Combined)	5218.505	22	237.205	2.738	.002
		Linearity	2521.743	1	2521.743	29.105	.000
		Deviation from Linearity	2696.762	21	128.417	1.482	.136
	Within Groups		3725.617	43	86.642		
	Total		8944.121	65			

Berdasarkan hasil tabel 4.6 di atas diketahui bahwa koefisien nilai signifikansi *Deviation from Linearity* adalah 0,136 > 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel tawadhu dan variabel kesejahteraan psikologis.

3. Uji Hipotesis

Proses pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan kebenaran penelitian serta menjawab hipotesis yang diajukan, sekaligus menyajikan hasil penelitian secara jelas. Dalam penelitian ini, peneliti

mengajukan hipotesis apakah terdapat korelasi posistif antara tawadhu dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo.

Alat yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode korelasi *product moment* yang diterapkan melalui program SPSS versi 24.0 *for Windows*, serta menggunakan teknik *pearson correlation*. Adapun hasil dari uji korelasi *product moment* antara variabel tawadhu dan variabel kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Uji Hipotesis

Correlations

		Tawadhu	Kesejahteraan Psikologis
Tawadhu	Pearson Correlation	1	.531**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	66	66
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	.531**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	66	66

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dalam uji hipotesis, suatu hipotesis dapat diterima jika nilai signifikan $P < 0{,}05$. Pada tabel 4.7 di atas terlihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) untuk variabel tawadhu dan kesejahetraan psikologis adalah 0,000. Oleh karena itu,

dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tawadhu dengan variabel kesejahteraan psikologis.

Untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antar variabel, dapat dilihat dari skor *pearson correlation*. Semakin mendekati angka 1, maka hubungan antar variabel semakin kuat. Pada penelitiian ini, hasil yang diperoleh adalah 0,531, di mana skor tersebut berada diantara 0,40 – 0,599, yang berarti bahwa tingkat keeratan hubungan antara variabel tawadhu dengan kesejahteraan psikologis adalah sedang/cukup. Pada hasil ini juga diperoleh nilai *pearson correlation* bernilai positif yang mengindikasikan bahwa jika variabel tawadhu meningkat, maka variabel kesejahteraan psikologis juga meningkat.

C. Pembahasan

Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tawadhu dengan kesejahteraan psikologis, peneliti mengambil sampel mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang berada di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo sebagai objek penelitian. Berdasarkan kajian teori dari berbagai literatur, hipotesis

yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang positif antara variabel tawadhu dengan variabel kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini telah terjawab melalui uji korelasi *pearson product moment* yang menguji hubungan antara tawadhu dan kesejahteraan psikologis. Hasil uji menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,531 dan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Artinya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara tawadhu dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo, sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Hasil uji yang telah dilakukan, penelitian ini menemukan adanya hubungan posisitif yang signifikan antara tawadhu dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penghafal AL-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tawadhu yang dimiliki santri, maka semakin baik pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Hal ini sejalan dengan temuan wawancara mendalam, di mana para penghafal Al-Qur'an mengaku merasakan manfaat psikologis seperti rasa Syukur, ketenangan batin, kebahagiaan, dan penerimaan diri selama proses menghafal Al-Qur'an.

Santri yang memiliki sikap tawadhu cenderung tidak merasa lebih unggul dari orang lain, mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan sosial untuk selalu tampil sempurna. Sikap ini membantu mereka mengelola stres, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan rasa puas dalam hidup. Dukungan dari lingkungan pesantren, seperti bimbingan ustadz/ustadzah dan suasana religius, juga memperkuat kesejahteraan psikologis.

Penelitian sebelumnya yang mendukung adalah dari Aghababaei dkk (2015). Mereka meneliti tentang hubungan antara kerendahan hati, struktur HEXACO (model kepribadian), religiusitas, dan kesejahteraan. Hasilnya menunjukkan bahwa kerendahan hati seseorang berakar dari religiusitas.[88] Kerendahan hati dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa manusia tidak seharusnya merasa berhak untuk memanipulasi atau memanfaatkan orang lain, serta tidak boleh terlalu bergantung pada hal-hal materi. Nilai-nilai ini akan membantu seseorang mencapai kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain, menghindari tindakan yang menyakiti diri sendiri

[88] Michael C. Ashton, Kibeom Lee, and Reinout E. de Vries, 'The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A Review of Research and Theory', *Personality and Social Psychology Review*, 18.2 (2014), pp. 139–52, doi:10.1177/1088868314523838.

maupun orang lain, serta menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan religius. Sealin itu, penelitian oleh Tri Putri Islamiana (2020) dan Ulfatul Munawaroh (2018) juga menunjukkan adanya korelasi positif antara tawadhu dengan *psychological well-being* pada subjek guru dan mahasiswa santri.[89] Penelitian-penelitian tersebut menegaskan bahwa sikap rendah hati menjadi salah satu faktor penting yang mendukung kesehatan mental dan kepuasan hidup individu.

Imam Al-Ghozali dalam karya *Ihya' 'Ulumuddin* menjelaskan bahwa tawadhu adalah sikap mengesampingkan kedudukan diri sendiri dan mengakui keutamaan orang lain, yang tercermin dalam perilaku tidak sombong dan tidak merasa lebih tinggi dari orang lain.[90] Sikap ini tidak hanya bersifat lahiriah, tetapi juga merupakan kondisi batin yang mencerminkan kesadaran akan kelemahan diri di hadapan Allah SWT.

Hal ini sejalan dengan dengan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan positif antara tawadhu dan aspek interpersonal dalam kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian terdahulu yang dikaji dalam bab II juga menunjukkan bahwa

[89] Tri Putri Islamiana, 'Hubungan Tawadhu Dengan Psychological Well- Being Pada Guru Yang Mengajar Di Sekolah Berbasis Islam Di Siak Sri Indrapura. Skripsi' (Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2020).

[90] Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* (Mutiara Media, 2022).

religiusitas dan sikap spiritual seperti tawadhu berperan penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan *psychological well-being* pada kalangan santri dan remaja pondok pesantren. Penelitian Shinta Sukmawati dan Sabiqotul Husna (2023) misalnya, menemukan bahwa religiusitas dan dukungan sosial secara simultan berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri tahfidz, yang memperkuat argumen bahwa nilai-nilai keagamaan seperti tawadhu memiliki peran penting dalam kesehatan mental.[91]

Temuan ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh J. C. Elliot yang menyatakan bahwa tawadhu' sebagai sikap rendah hati merupakan salah satu nilai spiritual yang dapat meningkatkan aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain dalam kesejahteraan psikologis.[92] Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Tangney (2011), yang menyatakan bahwa rendah hati adalah kemampuan untuk menerima diri, memahami ketidaksempurnaan, dan terbebas dari sifat sombong.[93] Lingkungan sosial cenderung memberikan respon positif kepada individu yang rendah hati, sehingga mereka lebih

---

[91] Shinta Sukmawati and Sabiqotul Husna, 'Dampak Religiusitas Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Di Kalangan Santri Tahfidz', *Journal An-Nafs*, 8.2 (2023), pp. 213–31.

[92] J. C Elliott, 'Trace: Tennessee Research and Creative Exchange Humility: Development and Analysis of a Scale' (University of Tennessee, Knoxville, 2010), doi:https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/795

[93] June Price Tangney, 'Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19.1 (2011), doi:https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.70.

mudah mendapatkan dukungan sosial yang memperkuat kesejahteraan psikologis.

Pemikiran tokoh-tokoh terdahulu dalam kajian tasawuf juga mendukung temuan ini. Misalnya, Imam Al-Ghozali menekankan bahwa tawadhu adalah fondasi utama dalam pembentukan karakter yang sehat secara psikologis dan sosial.[94] Pemikiran ini sejalan dengan pendidikan di Ma'had Al-Jami'ah Walisongo yang tidak hanya menekankan penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi juga pembentukan karakter melalui nilai-nilai keislaman, termasuk tawadhu. Dengan demikian, lingkungan Pendidikan yang kondusif dan sistem pembinaan yang terstruktur di Ma'had ini mendukung terbentuknya sikap tawadhu yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini memperkuat peran pendidikan sebagai sarana strategis dalam membentuk karakter kesejahteraan psikologis individu sebagaimana dijelaskan dalam landasan teori bab sebelumnya.

Teori psikologi modern juga mengakui bahwa sikap rendah hati berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi tekanan sosial yang berlebih.[95] Hal

[94] Al-Ghozali, *Ihya' 'Ulumudin Jilid 7, Terj Ismail Yakub.* H.17, (CV. Semarang, 1988).

[95] Carol. D Ryff and C. L. M Keyes, 'The Structure of Psychological Well-Being Revisited', *Journal of Personality and Social Psychology*, 69.4 (1995), h.719, doi:10.1037/0022-3514.69.4.719.

ini sejalan dengan konsep tawadhu dalam tasawuf yang menekankan pentingnya kesadaran akan keterbatasan diri dan ketergantungan kepada Allah sebagai sumber kekuatan utama.

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini juga mendukung validitas hasil. Penggunaan skala *Psychological Well-Being* (PWB) Ryff yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya memberikan dasar yang kuat untuk mengukur kesejahteraan psikologis secara komprehensif.[96] Hal ini sesuai dengan penjelasan pada bab sebelumnya mengenai prosedur pengumpulan data dan analisis data yang sistematis dan memenuhi asumsi statistik yang diperlukan.

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis terdiri dari enam aspek utama, yaitu kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri.[97] Dalam penelitian ini, aspek-aspek tersebut secara umum menunjukkan skor yang baik pada responden yang memiliki tingkat tawadhu yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa tawadhu tidak hanya berdimensi spiritual,

[96] Merlyna Revelia, 'Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff ' S Psychological Well -Being', *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 7.1 (2018), pp. 8–14.

[97] Tricia A Seifert, 'The Ryff Scales of Psychological Well-Being', *Center of Inquiry*, 2005, doi:https://centerofinquiry.org/uncategorized/ryff-scales-of-psychological-well-being/.

tetapi juga berkontribusi pada perkembangan psikologis individu secara menyeluruh.

Analisis data menunjukkan bahwa aspek pengembangan pribadi dan tujuan hidup mendapatkan skor tinggi pada responden dengan tingkat tawadhu yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sikap tawadhu mendorong motivasi untuk terus belajar dan berkembang, sesuai dengan konsep tawadhu yang menekankan penghargaan terhadap proses dan usaha tanpa mengedepankan kesombongan. Pemikiran ini juga didukung oleh teori psikologi positif yang menyatakan bahwa sikap rendah hati dapat meningkatkan rasa makna dan tujuan hidup seseorang.[98]

Aspek kemandirian dan penguasaan lingkungan juga menunjukkan hubungan positif dengan tawadhu. Sikap rendah hati memunginkan individu untuk lebih adaptif dan mampu mengelola lingkungan sosial dan akademiknya dengan baik. Hal ini sesuai dengan pandangan bahwa tawadhu bukan berarti lemah, melainkan kekuatan yang tersembunyi yang membantu individu menghadapi tantangan dengan sikap terbuka dan bijaksana.[99]

---

[98] Yola Tiaranita, Salma Dias Saraswati, and Fuad Nashori, 'Religiositas, Kecerdasaan Emosi, Dan Tawadhu Pada Mahasiswa Pascasarjana', *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2.2 (2018), p. 182, doi:10.21580/pjpp.v2i2.1175.

[99] Septa Aristiani Saputri, Hardjono, and Nugraha Arif Karyanta, 'Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Santri', *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2013, pp. 22–31.

Hubungan positif dengan dengan orang lain merupakan aspek kesejahteraan psikologis yang paling dipengaruhi oleh tawadhu. Sikap menghargai pendapat orang lain dan kemampuan untuk bergaul dengan baik yang merupakan bagian dari tawadhu berkontribusi pada kualitas hubungan interpersonal yang sehat. Hal ini sejalan dengan teori sosial yang menyatakan bahwa hubungan interpersonal yang baik merupakan salah satu faktor utama dalam kesejahteraan psikologis.[100]

Secara keseluruhan, hasi penelitian ini mengkonfirmasi bahwa tawadhu bukan hanya nilai moral atau spiritual, tetapi juga merupakan faktor psikologis yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional individu, khususnya pada mahasiswa santri penghafal Al-Qur'an. Hasil penelitian ini memberikan sedikit tambahan kontribusi dalam literatur psikologi agama dan pendidikan Islam, dengan menunjukkan bahwa pengembangan sikap tawadhu dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di lingkungan pesantren. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah sampel yang relatif kecil.

[100] Rahmawati Dwi Anggraeni, 'Hubungan Antara Religiusitas Dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Pondok Pesantren', *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2.1 (2011), p. 29, doi:10.26740/jptt.v2n1.p29-45.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menguatkan teori-teori yang ada, tetapi juga memberikan bukti empiris bahwa tawadhu merupakan variabel penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, khususnya pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di ma'had Al-Jami'ah Walisongo.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian berjudul "Hubungan Antara Tawadhu dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an" yang sesuai dengan dengan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tawadhu dengan kesejahteraan psikologis yang diperoleh dari hasil uji analisis korelasi dengan nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000.
2. Skor *Pearson Correlation* yaitu 0,531 yang berarti bahwa menolak H0 dan terima Ha dengan tingkat keeratan antar variabel yaitu cukup/sedang. Pada hasil ini juga diperoleh nilai positif yang menunjukkan bahwa jika variabel tawadhu meningkat, maka variabel kesejahteraan psikologis juga meningkat.

B. Saran

1. Bagi santri pada umumnya, hendaknya menanamkan sikap tawadhu dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam berinteraksi dengan teman maupun guru. Karena dengan

adanya sikap tawadhu, maka dapat merasakan kesadaran adanya keterbatasan dan ketergantungan kepada Allah sehingga dapat membersihkan hatinya dari sifat sombong. Jangan merasa lebih baik dari orang lain meskipun sudah memiliki banyak hafalan. Sebaliknya, tetaplah menghargai dan mendahulukan kepentingan bersama, karena sikap ini berdampak banyak terhadap keseahatan mental dan hubungan sosial yang harmonis. Dan jadikan proses menghafal Al-Qur'an sebagai sarana untuk memperbaiki diri, menerima masukan, dan terus belajar dari pengalaman, sehingga tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan bijaksana.

2. Bagi pondok pesantren, hendaknya hal ini dapat ditindaklanjuti untuk melakukan pendampingan tawadhu, seperti memberikan pelatihan atau pembinaan khusus tentang pentingnya kerendahan hati, serta bagaimana sikap ini dapat membantu santri menghadapi tekanan dan tantangan dalam proses menghafal Al-Qur'an maupun kehidupan sehari-hari, karena dari hasil yang terlihat bahwa pengahafal Al-Qur'an memiliki kondisi tawadhu yang berindikasi pada kesejahteraan psikologis. Dan juga, pondok pesantren diharapkan memberikan jaminan

fasilitas lingkungan yang mendukung snatri untuk saling menghormati, tidak membandingkan kelebihan, dan mengutamakan kerjasama, karena lingkungan seperti ini dapat memperkuat kesejahteraan psikologis santri.

3. Bagi orang tua, diharapkan memberi teladan sikap tawadhu di rumah, seperti tidak membanggakan diri secara berlebihan dan selalu menghargai orang lain, sehingga anak dapat meniru perilaku positif tersebut. Selalu mendukung anak untuk tetap rendah hati dalam setiap pencapaian, serta ajak anak untuk selalu bersyukur dan tidak mudah merasa puas denga napa yang sudah diraih. Hendaknya juga diharapkan untuk membangun komunikasi yang terbuka dan penuh kasih sayang, serta dorong anak untuk menerima kritik dan saran dengan lapang dada, sebagai bagian dari proses tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan sejahtera secara psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

Adil, Ahmad, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Teori Dan Praktik* (GET PRESS INDONESIA, 2023)

Al-Ghozali, *Ihya' 'Ulumudin Jilid 7, Terj Ismail Yakub* (CV. Semarang, 1988)

Anggraeni, Rahmawati Dwi, 'Hubungan Antara Religiusitas Dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Pondok Pesantren', *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2.1 (2011), p. 29, doi:10.26740/jptt.v2n1.p29-45

Anggraeni, Tania Puspa, and Miftakhul Jannah, 'Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Kepribadian Hardiness Dengan Stres Pada Petugas Port Security', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3.2 (2014), pp. 1–5 <http://portalgaruda.fti.unissula.ac.id/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=290061>

Arikunto, S, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Ed. Revisi* (PT. Rineka Cipta, 2013)

Ashton, Michael C., Kibeom Lee, and Reinout E. de Vries, 'The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A Review of Research and Theory', *Personality and Social Psychology Review*, 18.2 (2014), pp. 139–52,

doi:10.1177/1088868314523838

Astamal, Rio, (Qur'an Web v1.8), diakses pada tanggal 10 Juli 2025, https://quranweb.id/17/37/

Bahreisy, Salim, *Terjemah Al-Hikam (Pendekatan Abdi Pada Khaliqnya)* (Balai Buku, 1980)

Diener, Ed, *Assesing Well Being*, 2009

———, 'Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener', *Springer*, April, 2009, pp. 101–2, doi:10.1007/978-90-481-2354-4

Elliott, J. C, 'Trace: Tennessee Research and Creative Exchange Humility: Development and Analysis of a Scale' (University of Tennessee, Knoxville, 2010), doi:https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/795

Ernawati, *Statistika Pada Tasawuf Dan Psikoterapi: Contoh Kasus Dan Analisis Data Dengan SPSS* (Alinea (CV. Alinea Media Dipantara), 2022)

Febriani, Anisa Rizki, *Surah An Nisa Ayat 36 Jelaskan tentang Tiga Perintah Allah SWT*, detikHikmah.com (16 April 2024), https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-7295007/surah-an-nisa-ayat-36-jelaskan-tentang-tiga-perintah-allah-swt

Haeri, Syekh Fadhlalla, *Al-Hikam : Rampai Hikmah Syekh Ibn*

'Atha'Illah (PT. Serambi Ilmu Semesta, 2007)

Hajar, Ibnu, *Fathul Baari, Jilid 11* (Pustaka Azzam)

Hamka, *Tasawuf Modern / Prof. Dr. Hamka*, Cet. 3 (Republika Penerbit, 2015)

Hawwa, Sa'id, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* (Mutiara Media, 2022)

Ihsan, Nur Hadi, and Iqbal Maulana Alfiansyah, 'Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka', *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21.2 (2021), pp. 279–98, doi:10.24042/ajsk.v21i2.9636

Irawan, Aguk, *Buku Pintar Tasawuf Memahami Spiritualitas Islam Dan Tarekat Dari Ahlinya by Syekh Abdul Qadir Al-Jailani* (ZAMAN, 2012)

Islamiana, Tri Putri, 'Hubungan Tawadhu Dengan Psychological Well- Being Pada Guru Yang Mengajar Di Sekolah Berbasis Islam Di Siak Sri Indrapura. Skripsi' (Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2020)

Kurniawan, Agung Widhi, and Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Pandiva Buku, 2016)

Mulyadi, Adis, Maisa Siti, Nabilah Mardiah, Muhammad Fauzan Kamil, and Tiara Atikah, 'JURNAL PENDIDIKAN ISLAM

Analisis Sistem Penerapan Sikap Tawadhu Di Pondok Pesantren Al-Barokah (Studi Analisis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)', 13.1 (2023), pp. 30–38

Natanael, Yonathan, Mirna Devi, Yasril Ananta Burhanudin, and Jamiludin Nur, 'Measurement Invariance Pada Indonesian Tawadhu Scale (ITS)', *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3.2 (2020), pp. 71–86, doi:10.15575/jpib.v3i2.9373

Nurlaeli, Ida, 'Aplikasi, Dampak, Dan Universalitas Sikap Tawadhu'', *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 23.1 (2022), pp. 33–46

Purnama Rozak, 'Indikator Tawadhu Dalam Keseharian', *Jurnal Madaniyah*, 1 (2017), pp. 174–87

Revelia, Merlyna, 'UJI VALIDITAS KONSTRUK PADA INSTRUMEN RYFF ' S PSYCHOLOGICAL WELL -BEING', *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 7.1 (2018), pp. 8–14

Redaksi, *Tafsir Surah Luqman Ayat 18-19*, 29 April 2021, (diakses pada tanggal 10 Juli 2025), https://tafsiralquran.id/tafsir-surah-luqman-ayat-18-19/

Royanulloh, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Sosial Keagamaan* (Alinea (CV. Alinea Media Dipantara), 2022)

Ryan, R. M, and E. L Deci, 'On Happiness and Human Potentials : A

Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being', *Annual Review Psychology*, 52 (2001), pp. 141–66

Ryan, Richard M., Veronika Huta, and Edward L. Deci, 'Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia', *Journal of Happiness Studies*, 9.1 (2008), pp. 139–70, doi:10.1007/s10902-006-9023-4

Ryff, Carol D., and Corey Lee M. Keyes, 'The Structure of Psychological Well-Being Revisited', *Journal of Personality and Social Psychology*, 69.4 (1995), pp. 719–27, doi:10.1037/0022-3514.69.4.719

Saifuddin, Ahmad, *Penyusunan Skala Psikologi (Pertama)* (KENCANA (Divisi dari Prenadamedia Group), 2020)

Saputri, Septa Aristiani, Hardjono, and Nugraha Arif Karyanta, 'Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Santri', *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2013, pp. 22–31

Seifert, Tricia A, 'The Ryff Scales of Psychological Well-Being', *Center of Inquiry*, 2005, doi:https://centerofinquiry.org/uncategorized/ryff-scales-of-psychological-well-being/

'SELAYANG PANDANG MA'HAD AL-JAMI'AH WALISONGO', 2014 <https://mahad.walisongo.ac.id/?page_id=16>

Shihab, Quraish, *Tafsir Al-Misbah* (Lentera Hati, 2009)

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Alfabeta, 2013)

Sukmawati, Shinta, and Sabiqotul Husna, 'Dampak Religiusitas Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Di Kalangan Santri Tahfidz', *Journal An-Nafs*, 8.2 (2023), pp. 213–31

Tafsir Ibnu Katsir, *Tafsir Surat Al-Isra, Ayat 37-38*, diakses tanggal 24 Juni 2015, dari http://www.ibnukatsironline.com/2015/06/tafsir-surat-al-isra-ayat-37-38.html

Tangney, June Price, 'Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19.1 (2011), doi:https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.70

Tiaranita, Yola, Salma Dias Saraswati, and Fuad Nashori, 'Religiositas, Kecerdasaan Emosi, Dan Tawadhu Pada Mahasiswa Pascasarjana', *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2.2 (2018), p. 182, doi:10.21580/pjpp.v2i2.1175

Triwahyuningsih, Yeni, 'Kajian Meta-Analisis Hubungan Antara Self Esteem Dan Kesejahteraan Psikologis', *Buletin Psikologi*, 25.1 (2017), pp. 26–35, doi:10.22146/buletinpsikologi.9382

Tuasikal, Muhammad Abduh, *Memiliki Sifat Tawadhu'*, (Rumaysho, 15 November 2011), https://rumaysho.com/2056-memiliki-sifat-tawadhu.html

Tyasara, Laudia, *Arti Tawadhu: Memahami Konsep Kerendahan Hati dalam Islam* (Liputan 6, 24 Februari 2025), https://www.liputan6.com/feeds/read/5886412/arti-tawadhu-memahami-konsep-kerendahan-hati-dalam-islam?page=2

Ulfatul Munawaroh, 'HUBUNGAN ANTARA TAWADHU DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA SANTRI' (Universitas Islam Indonesia, 2018)

Waterman, A. S, 'Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment', *Journal of Personality and Social Psychology*, 64.4 (1993), doi:https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678

Wells, Inggrid E, *Psychological Well-Being,Assessment Tools and Related Factors*, *Psychological Well-Being* (Nova Science Publishers, Inc, 2010)

Yunahar, Ilyas, 'Kuliah Akhlak', *Lembaga Pengkajian Dan Pengalaman Islam*, 2007

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1: Kuesioner

Kuesioner Skala Tawadhu

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menghargai pendapat orang lain				
2	Saya mudah bergaul dengan siapa saja				
3	Saya berteman dengan siapa pun				
4	Saya mengembangkan skill dengan belajar lebih keras				
5	Saya senang berada di dalam lingkungan yang positif				
6	Saya termotivasi untuk mendapatkan hasil yang terbaik				
7	Saya menghargai setiap proses dari pekerjaan yang saya lakukan				
8	Saya mendengarkan dengan serius ketika orang lain berbicara				
9	Saya memberi salam ketika bertemu orang lain				

10	Saya kurang peduli dengan pendapat orang lain				
11	Saya merasa sedih ketika melihat teman saya terkena musibah				
12	Saya bahagia melihat teman saya bahagia				
13	Saya dapat berdiskusi dengan siapapun				
14	Saya memberikan motivasi yang positif bagi banyak orang				
15	Saya berperilaku wajar saat bersama orang lain				
16	Saya menghormati budaya dimana saya tinggal				
17	Saya senang berteman dengan orang yang baru saya kenal				
18	Saya senang menerima masukan dan saran dari orang lain				
19	Saya mendukung siapapun yang terpilih menjadi pemimpin				
20	Saya berdiskusi dengan semua teman apapun perbedaannya				

Kuesioner Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak takut menyatakan pendapat saya bahkan ketika bertentangan dengan pendapat banyak orang				
2	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkesinambungan.				
3	Saya tidak tertarik dengan kegiatan yang memperluas pengetahuan saya				
4	Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha untuk mewujudkannya				
5	Kebanyakan orang melihat saya sebagai orang yang penuh kasih dan sayang				
6	Di banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya				
7	Saya hidup saat ini dan tidak memikirkan hari esok				

8	Saya cenderung mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain tentang saya				
9	Ketika saya melihat perjalanan hidup saya, saya senang dengan apa yang terjadi				
10	Saya sudah lama menyerah untuk membuat perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya				
11	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering kali membuat saya sedih				
12	Saya belum pernah mengalami hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain				
13	Saya rasa merupakan hal yang penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara berpikir saya maupun cara berpikir orang lain				
14	Memelihara hubungan dekat terasa sulit bagi saya dan membuat saya frustasi				

15	Dibandingkan kebanyakan orang, saya merasa sikap saya terhadap diri sendiri kurang positif				
16	Saya memiliki arah dan tujuan hidup				
17	Saya menilai diri saya sendiri berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan nilai-nilai yang menurut orang lain penting				
18	Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif terhadap diri saya sendiri				
19	Saya mampu menciptakan lingkungan tempat tinggal dan gaya hidup yang sesuai dengan yang saya inginkan				
20	Saya mudah dipengaruhi oleh orang-orang yang memiliki pendapat kuat				
21	Saya tidak senang berada dalam situasi baru yang mengharuskan saya mengubah cara-cara yang biasa saya lakukan				

22	Saya tidak cocok dengan orang-orang dan lingkungan di sekitar saya				
23	Saya tahu bahwa saya dapat mempercayai teman-teman saya, dan mereka tahu bahwa mereka dapat mempercayai saya				
24	Saat saya merenungkannya, saya merasa diri saya tidak banyak berubah atau berkembang selama bertahun-tahun				
25	Beberapa orang menjalani hidup tanpa tujuan, namun saya bukanlah salah satu dari mereka				
26	Saya sering merasa sepi karena hanya memiliki beberapa teman dekat untuk berbagi cerita				
27	Ketika saya membandingkan diri dengan teman dan orang yang saya kenal, hal itu membuat saya merasa bahwa keadaan saya lebih baik				
28	Saya belum benar-benar memahami tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup				

29	Terkadang saya merasa telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup				
30	Saya merasa bahwa banyak orang di sekitar saya telah meraih lebih banyak hal dalam hidup dibandingkan saya				
31	Saya percaya diri dengan pendapat saya meskipun bertentangan dengan pendapat umum				
32	Saya merasa bahwa saya telah banyak berkembang dari waktu ke waktu				
33	Saya menikmati percakapan perseorangan ataupun ramai-ramai dengan anggota keluarga maupun dengan teman saya				
34	Aktivitas sehari-hari saya terlihat sepele dan tidak penting bagi saya				
35	Saya menyukai banyak hal tentang kepribadian saya				
36	Sulit bagi saya mengutarakan pendapat saya mengenai hal-hal yang diperdebatkan				

37	Saya mampu membangun lingkungan yang nyaman				

Skala Likert

Jawaban	**Keterangan**	***Favorable***	***Unfavorable***
SS	Sangat Sesuai (SS)	4	1
S	Sesuai	3	2
TS	Tidak Sesuai	2	3
STS	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Lampiran 2: Tabulasi data

Tabulasi Data Skala Tawadhu

No	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	JUMLAH
1	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	73
2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	75
3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	69
4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	71
5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	59
6	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	65
7	4	2	2	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	2	3	2	2	58
8	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	69
9	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	75
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	78
11	4	2	3	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	70
12	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	70
13	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	63
14	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	77
16	4	2	2	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	61
17	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	65
18	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	67
19	4	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	69
20	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
21	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	72
22	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	67
23	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76
24	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	76
25	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	66
26	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	69
27	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	69
28	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	78
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	61
30	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
32	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	62
33	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	68
34	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	64
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
36	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	67
37	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	66
38	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	67
39	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
40	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	72
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	78
42	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	77
43	3	2	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	60
44	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	67
45	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	76
46	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	68
47	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	69
48	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	3	3	69
49	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
50	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	74
51	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	64
52	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	74
53	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	72
54	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
55	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	66
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	76
57	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	66
58	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	60
59	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	72
60	4	2	2	3	4	4	4	4	3	4	1	3	4	4	3	3	3	4	3	4	66
61	4	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	64
62	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	76
63	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
64	4	3	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	66
65	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	69
66	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	70

Tabulasi Data Skala Kesejahteraan Psikologis

No	KP1	KP2	KP5	KP6	KP7	KP8	KP9	KP10	KP11	KP14	KP15	KP16	KP17	KP18	KP19	KP20	KP21	KP22	KP23	KP24	KP25	KP26	KP27	KP28	KP29	KP30	KP31	KP32	KP33	KP34	KP35	KP37	KP38	KP39	KP40	KP41	KP43	JUMLAH
1	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	131
2	3	4	3	3	4	1	1	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	3	1	1	4	2	1	3	3	3	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	100
3	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	118
4	2	4	4	4	3	3	4	1	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	4	115
5	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	104
6	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110
7	2	4	4	4	2	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	4	4	3	2	4	2	2	2	4	3	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	2	3	109
8	4	4	4	3	2	3	3	1	3	3	1	1	3	2	3	4	3	3	2	1	1	4	3	2	3	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	1	4	100
9	4	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	1	1	2	2	1	3	3	3	4	3	3	112
10	4	4	2	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	1	2	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	128
11	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	2	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	1	4	4	4	4	3	2	3	124
12	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	112
13	2	4	3	4	4	2	4	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	1	3	1	2	2	4	2	2	1	3	93
14	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	3	3	1	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	103
15	3	4	2	4	4	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	92
16	2	3	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	102
17	3	4	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	100
18	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	117
19	2	4	4	3	2	4	1	4	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1	4	2	3	2	3	4	4	4	4	2	3	109
20	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	111
21	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	1	1	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	110
22	4	4	4	4	3	2	4	1	3	4	4	4	1	4	4	4	1	4	3	4	1	4	4	4	1	4	1	2	4	1	4	3	3	4	3	3	3	115
23	2	4	4	4	2	3	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	123
24	3	4	4	4	2	4	1	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	1	4	2	2	4	1	2	2	3	2	1	98
25	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	103
26	3	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	1	1	3	4	3	3	1	1	2	3	1	3	1	1	1	3	1	2	2	3	3	2	1	92
27	3	4	3	4	3	3	3	1	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	1	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	115
28	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	125
29	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	106
30	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	1	4	100
31	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	134
32	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	102
33	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115
34	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	1	4	4	1	1	4	2	4	1	4	3	3	1	1	1	1	4	1	4	1	3	1	3	3	4	3	97
35	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	97
36	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	119
37	2	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	104
38	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	120
39	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	102
40	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	120
41	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	143
42	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	1	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	131
43	2	4	4	3	1	3	3	2	2	4	4	4	2	1	4	4	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	4	1	4	4	4	3	3	2	3	2	2	109
44	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	90
45	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	3	2	3	2	1	2	2	1	3	3	3	4	3	3	3	113
46	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	114
47	3	4	4	4	4	2	2	2	3	2	1	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	1	2	2	4	4	1	1	4	104
48	1	4	3	4	1	4	3	3	3	3	4	1	4	2	3	4	4	3	4	2	2	4	3	2	4	4	3	4	2	3	3	4	1	4	2	4	4	112
49	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	102
50	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	2	4	2	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	2	4	3	4	3	4	4	122
51	2	4	3	4	3	2	4	1	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	104
52	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4	3	1	3	3	3	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	4	2	4	4	127
53	2	4	4	4	3	2	4	2	2	4	4	3	3	1	4	4	3	3	3	3	1	3	2	1	4	4	3	4	2	1	2	2	3	4	3	3	3	103
54	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	111
55	2	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	4	3	3	2	97
56	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	134
57	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	104
58	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	102
59	4	4	1	3	3	1	4	1	4	2	4	2	3	3	2	4	4	4	4	3	1	2	3	4	3	1	3	1	3	2	3	3	4	4	2	3	3	105
60	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	112
61	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	98
62	3	4	4	3	1	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	4	4	2	3	3	100
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	131
64	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	101
65	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	4	2	2	3	3	3	1	3	112
66	4	4	4	4	3	2	3	2	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	120

Lampiran 3: Deskriptive Analisis

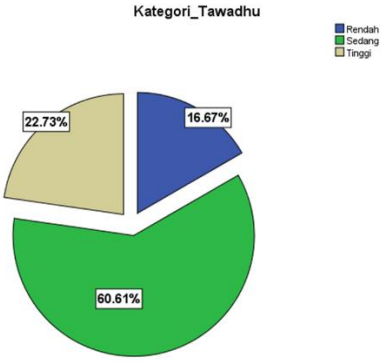
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tawadhu	66	58	80	68.79	5.750
Kesejahteraan Psikologis	66	90	143	110.42	11.730
Valid N (listwise)	66				

Lampiran 4: Kategori Skor

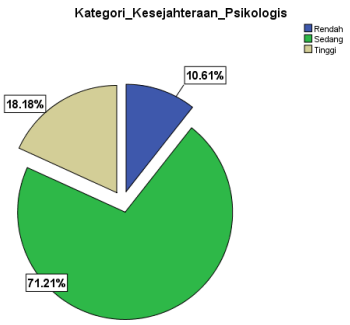
Norma Kategori Tawadhu

Kategori	Norma
Rendah	X < 63
Sedang	63 ≤ X < 75
Tinggi	75 ≤ X



Norma Kategori Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Norma
Rendah	X < 98
Sedang	98 ≤ X < 122
Tinggi	122 ≤ X



Lampiran 5: Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		66
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.94011171
Most Extreme Differences	Absolute	.084
	Positive	.064
	Negative	-.084
Test Statistic		.084
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6: Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Tawadhu	Between Groups	(Combined)	5218.505	22	237.205	2.738	.002
		Linearity	2521.743	1	2521.743	29.105	.000
		Deviation from Linearity	2696.762	21	128.417	1.482	.136
	Within Groups		3725.617	43	86.642		
	Total		8944.121	65			

Lampiran 7: Uji Hipotesis

Correlations

		Tawadhu	Kesejahteraan Psikologis
Tawadhu	Pearson Correlation	1	.531**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	66	66
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	.531**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	66	66

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 8: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
MA'HAD AL-JAMI'AH WALISONGO
Jl. Prof. Hamka,Kampus II UIN Walisongo, Ngaliyan Semarang 50185

SURAT KETERANGAN
Nomor : 238/Un.10.0/P4/KM.11/07/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: AHMAD MUTHOHAR, M.Ag.
NIP	: 19691107 199603 1 001
Jabatan	: Kepala Ma'had Al-Jami'ah Walisongo

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: Fadhila Rizka Afifah
NIM	: 2104046059
Jurusan/Prodi	: Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora
Judul skripsi	: Hubungan Antara Tawadhu' dengan Kesejahteraan Psikologis (Studi pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Mah'ad al-Jami'ah Walisongo Tahun 2024/2025 Gelombang 2)

Bahwa nama tersebut di atas benar-benar telah melakukan penelitian dan pencarian data pada tanggal 13 Januari sampai dengan tanggal 31 Januari 2025.
Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 11 Juli 2025
Kepala Ma'had Al-Jami'ah Walisongo

AHMAD MUTHOHAR, M.Ag
NIP 19691107 199603 1 001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATAR DIRI

Nama	: Fadhila Rizka Afifah
NIM	: 2104046059
Jurusan	: Tasawuf dan Psikoterapi
Tempat, Tanggal Lahir	: Magelang, 11 September 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Bekasi
Email	: rizka.afifah03@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Pendidikan Formal

SD : SDI Ibnu Hajar, Bekasi

SMP : Pondok Pesantren At-Taqwa Pusat Puteri, Babelan

SMA : SMAIT Yapidh Boarding School

2. Non Formal

a). Pesantren Tahfidz Daarul Huffadz Indonesia

b). Bimbel Online Ruang Guru

c). Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang