

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fase remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal 20 tahun.¹ Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Dan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.² Masa ini merupakan bagian kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat di arahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Adapun tugas perkembangan masa remaja oleh Willian Kay yang dikutip Yudrik Jahja diantaranya adalah mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, mengembangkan

¹Khamim Zarkasih Saputro, "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17, No. 1 (2018): 25.

²Amita Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya," *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 1, No. 1 (2019): 116–33.

keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebayanya baik secara individual maupun kelompok, serta menerima dirinya dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri. Apabila tugas perkembangan ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosial serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, bila remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa dampak negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya.³

Pada masa remaja yang merupakan masa pergolakan yang penuh dengan konflik dan perubahan suasana hati ini akan ditemukan banyak permasalahan. Permasalahan yang sering muncul disebabkan oleh ketidakmampuan remaja untuk menghadapi ataupun menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi yang kemudian berdampak negatif seperti kegagalan dalam studi, penyimpangan perilaku, kriminalitas, dan lain sebagainya. Beberapa dampak ini tentu akan mempengaruhi kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang biasanya dialami oleh remaja

³Khamim Zarkasih Saputro, "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17, No. 1 (2018): 29.

diantaranya adalah depresi, rasa cemas, rasa takut, hiperaktif dan lain sebagainya.⁴

Salah satu lingkungan sosial yang berpengaruh bagi remaja adalah sekolah yang merupakan elemen penting dalam proses perkembangan individu karena berfungsi dalam pemilihan karir di masa mendatang dan merupakan sarana pembelajaran mengenai pengetahuan tentang peran sosial dan batasan norma. Selaras dengan konsep *Organization for Economic Co-operation and Development (OECD)* yang dijadikan rujukan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Indonesia dalam mengevaluasi penyelenggaraan fungsi dan peran sekolah di Indonesia telah merekomendasikan adanya parameter kualitatif dalam evaluasi seperti di Inggris dan Wales yaitu berupa aspek spiritual, moral, sosial budaya dan kontribusi sekolah dalam mengembangkan *well-being* siswa.⁵

Kesejahteraan (*well-being*) secara subjektif dan umum dibedakan menjadi dua perspektif, yakni yang pertama secara hedonik yang mempercayai bahwa kebahagiaan terkait dengan emosi positif. Kebahagiaan ini berisi pandangan individu terkait kebahagiaan dan kepuasan serta kemampuan untuk menyeimbangkan perasaan positif dan negatif. Dan kesejahteraan ini disebut oleh Keyes sebagai kesejahteraan emosional. Sedangkan yang kedua, kesejahteraan secara eudaimonik yang mempercayai bahwa kebahagiaan terkait dengan perjuangan meraih

⁴Yoga Achmad Ramadhan, "Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 17, No. 1 (2012): 27.

⁵Adhyatman Prabowo, "Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 5, No. 2 (2017): 263.

keberhasilan. Pandangan eudaimonik ini lebih terkait dengan kesejahteraan psikologis yang terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, kemampuan menghadapi tekanan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.⁶ Kesejahteraan yang relevan dengan siswa dan sesuai dengan tahap perkembangannya sebagai remaja adalah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).⁷

Menurut Ryff & Keyes, kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi memiliki kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi secara maksimal. Kesejahteraan psikologis ini merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Kesejahteraan psikologis dibagi menjadi enam dimensi utama, yaitu; sejauh mana individu memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kemampuan individu menerima dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup, mampu tumbuh secara personal, mampu mengendalikan lingkungan secara efektif dan menjadi pribadi yang mandiri.⁸ Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, siswa dapat menyelesaikan tugas-tugas akademis, meraih prestasi akademis dan menjalankan aktivitas belajar dengan lebih baik. Kesejahteraan psikologis siswa berpengaruh positif terhadap kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan

⁶Usmi Karyani Et Al., “*The Dimensions Of Student Well-Being*,” In *Seminar Psikologi & Kemanusiaan, Psychology Forum UMM*, 2015. 413-414.

⁷Adhyatman Prabowo, “Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 4, No. 2 (2016): 247.

⁸Wenita Cyntia Savitri And Ratih Arruum Listiyandini, “*Mindfulness Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja*,” *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, No. 1 (2017): 44.

emosi positif yang mana dapat memudahkan siswa untuk membangun modal sosial serta melakukan aktivitasnya dengan baik.⁹

Kesejahteraan psikologis pada remaja mengalami keadaan pasang surut. Padahal kesejahteraan pada remaja dapat menjadi prediktor bagi keadaan remaja seperti kesehatan fisik dan umur individu. Dan dengan keadaan terkini dimana adanya pandemi Covid-19 yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Beberapa penelitian menyampaikan bahwa pandemi secara signifikan juga berdampak pada keadaan psikologis dan keadaan sosial individu, termasuk para siswa.¹⁰ Sebagaimana dikutip dari hasil Risalah Kebijakan Nomor 5 Juni tahun 2021 yang dikeluarkan oleh Pusat Penelitian Kebijakan Kemdikbud menyatakan bahwa berdasarkan sebaran kategorisasi tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa, 71,62% responden berada di kategori sedang, 14,88% responden di kategori tinggi, dan 13,50% berada di kategori rendah. Angka terakhir mengindikasikan bahwa di masa pandemi, sebagian siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah sehingga perlu mendapat perhatian.¹¹

Untuk mencapai suatu kondisi *psychological well-being* yang baik pada siswa, maka diperlukan religiositas untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Apabila siswa memiliki religiositas yang baik, maka

⁹Fitri Atikasari, "Religiositas Dan Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Kebahagiaan Siswa," *JIPM: Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness* 1, No. 1 (2021): 16.

¹⁰Shania Dea Menany Soputan And Mulawarman Mulawarman, "Studi Kesejahteraan Psikologis Pada Masa *Pandemic Covid-19*," *COUNSENESEA Indonesian Journal Of Guidance And Counseling* 2, No. 1 (2021): 42.

¹¹"Risalah Kebijakan Nomor 5 Juni 2021 - Penelusuran Google," *Accessed June 10, 2022*, <https://www.google.com/search?client=firefox-b-D&Q=Risalah+Kebijakan+Nomor+5+Juni+2021>.

untuk menghadapi permasalahan yang sedang dirasakan siswa akan menyikapinya sesuai dengan ajaran agama yang dimilikinya. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan Batubara pada tahun 2017 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan religiositas dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 6 Binjai.¹² Selaras dengan hasil penelitian Fitriani pada tahun 2016 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara religiositas dengan *psychological well-being*. Hal ini sejalan dengan teori Ellison yang menjelaskan bahwa ada korelasi antara religiositas dengan kesejahteraan psikologis dimana individu dengan religiositas yang kuat lebih tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya dan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakannya.¹³

Menurut Warsiyah, religiositas merupakan fenomena sosial psikologis yang terbentuk karena adanya Faktor-faktor yang mempengaruhi baik secara internal maupun eksternal. Faktor eksternal memiliki posisi yang penting dalam membentuk religiositas remaja karena akan mendorong munculnya faktor internal dari dalam diri remaja. Faktor eksternal yang selalu ada dalam kehidupan individu adalah faktor lingkungan, seperti lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Faktor yang paling dominan di lingkungan sekolah ialah pembelajaran

¹²Azizah Batubara, "Hubungan Antara Religiositas Dengan *Psychological Well Being* Ditinjau Dari *Big Five Personality* Pada Siswa SMA Negeri 6 Binjai," *AL-IRSYAD* 7, no. 1 (2019).

¹³Annisa Fitriani, "Peran Religiositas Dalam Meningkatkan *Psychological Well Being*," *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 11, No. 1 (2016): 60.

Pendidikan Agama Islam.¹⁴ Berdasarkan kebijakan Dirjen Binbaga Islam Departemen Agama RI tahun 2003-2005, dinyatakan bahwa Pendidikan Agama Islam di sekolah umum adalah bertujuan untuk meningkatkan kualitas pemahaman dan pengamalan ajaran agama bagi siswa guna meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta pembinaan akhlak mulia dan budi pekerti luhur.¹⁵

Beberapa sekolah mungkin telah mengambil langkah dalam memberikan alternatif solusi untuk membina iman dan takwa siswa dengan nilai-nilai keIslaman, termasuk Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Banjarmasin yang menerapkan kegiatan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* menjadi kebiasaan sebelum masuk kelas setiap hari secara rutin. Melalui wawancara terbuka dengan salah satu guru PAI (Pendidikan Agama Islam) di sekolah ini, diketahui tujuan dari diadakannya kegiatan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* ini adalah untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan siswa. Dan kegiatan ini sudah dimulai dari tahun 2008, bahkan sekolah dasar terdekat juga mengikuti untuk membiasakan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* sebelum memasuki kelas.¹⁶

Pembiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* merupakan implementasi pendidikan Islam kedalam kehidupan sehari-hari, sehingga akan tercipta generasi yang bermoral serta menjunjung tinggi norma-norma agama Islam.

¹⁴Warsiyah Warsiyah, "Pembentuk Religiositas Remaja Muslim (Tinjauan Deskriptif Analitis)," *Cendekia: Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan* 16, no. 1 (July 30, 2018): 19–40, <https://doi.org/10.21154/cendekia.v16i1.1262>. 30.

¹⁵Mukhtar Hadi, "Religiositas Remaja SMA," *Tapis: Jurnal Penelitian Ilmiah* 1, No. 02 (December 13, 2017): 304–22, <https://doi.org/10.32332/Tapis.V1i02.925>. 307.

¹⁶Wawancara Dengan Ibu Fatimah, Guru PAI SMP Negeri 4 Banjarmasin, 22 Juli 2022

Dengan membiasakan berzikir menyebut nama-nama Allah yang mulia (*Al-Asmâ ul-Husnâ*), apabila dibaca dan dipelajari setiap hari akan mendorong seseorang untuk meningkatkan keimanan dan apabila di hayati akan memotivasi individu untuk berbuat adil, rendah hati, penolong, bermurah hati, pemaaf, penyayang dan penyabar.¹⁷ Islam mengajarkan manusia untuk berzikir kepada Allah SWT. Dengan melakukan zikir secara khusuk, ikhlas dan penuh pengharapan ridho Allah SWT maka hal tersebut akan membiasakan hati selalu dekat kepada Allah. Zikir memiliki dampak psikologis dalam jiwa seseorang. Karena dengan mengingat Allah SWT maka alam kesadaran manusia akan merasakan kehadiran Allah.¹⁸ Sebagaimana dalam Q.S Ar-Rad/13:28 berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Ayat ini menjelaskan bahwa dengan mengingat Allah (*dzikrullah*) hati menjadi tentram. Zikir dapat mencakup makna menyebut keagungan Allah surga atau neraka-Nya, rahmat dan siksa-Nya, atau perintah dan larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya. Zikir mengantarkan kepada ketentraman jiwa apabila dimaksudkan untuk sadar akan kebesaran dan

¹⁷Lia Magfiroh, “Pengaruh Intensitas Membaca Asmaul Husna Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas VII” (Semarang, UIN Walisongo, 2019).

¹⁸Regina Fitaloka Trisakti, “Pengaruh Dzikir Al-Asma Al-Husna Terhadap Ketenangan Jiwa: Studi Penelitian Pada Ibu-Ibu Pengajian Pondok Pesantren Al-Ikhlas Assalafiah Al-Islamiyah Kp.Bendungan Telur Rt 01/Rw08 Desa Bojong Emas Kec.Solokan Jeruk Kab. Bandung” (Diploma, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2017).

kekuasaan Allah SWT dan bukan sekedar ucapan dengan lidah, tetapi dengan menyebut nama Allah dan mengingatnya. Ketika individu menyadari kekuasaan Allah, menyebut-nyebut nama Allah, mengingat sifat-sifat-Nya yang agung, maka dipastikan akan melahirkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa. Ketentraman bisa dirasakan bila hati yakin dan percaya bahwa ada sumber yang tidak terkalahkan yang selalu mendampingi dan memenuhi harapan.¹⁹ Membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* berpengaruh secara psikologis terhadap individu yang membacanya, seperti dapat memberikan pengalaman batin. Bentuk pengalaman batin ini seperti mempunyai ketenangan hati, rasa syukur, sabar dan ikhlas. Dengan ketenangan hati, individu kemungkinan dapat mempunyai kemampuan mengendalikan diri, motivasi diri dan mempunyai Aspek-aspek kecerdasan emosional lainnya.²⁰

Berdasarkan dari beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan terkait dengan kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ*, ditemukan adanya hubungan-Hubungan kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* dengan beberapa variabel. Diantaranya dilakukan oleh Lili Khoirunnisa pada tahun 2017, dalam penelitian ini kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* memiliki hubungan positif dengan kecerdasan emosional siswa. Artinya semakin tinggi tingkat kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* maka semakin tinggi

¹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. Vol. 4 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

²⁰Lili Khoirunnisa, "Hubungan Antara Kebiasaan Membaca Asmaul Husna Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 14, No. 1 (2017): 60.

pula kecerdasan emosional yang dimiliki siswa, sebaliknya jika semakin rendah tingkat kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* maka semakin rendah pula kecerdasan emosional pada siswa.²¹ Adapula penelitian Nur Lailah pada tahun 2019 yang menyebutkan pengaruh positif zikir *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap prestasi belajar pada santri. Santri yang mengamalkan zikir terbukti lebih tenang dan konsentrasi dalam belajar sehingga berpengaruh kepada prestasi belajarnya.²² Kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* juga memiliki hubungan positif dengan kecerdasan spiritual siswa yang mana semakin tinggi tingkat kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* pada siswa maka semakin tinggi pula kecerdasan spiritual pada siswa dan sebaliknya semakin rendah tingkat kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* maka semakin rendah pula tingkat kecerdasan spiritual pada siswa.²³ Penelitian-penelitian ini membuktikan adanya manfaat kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* sebagai bentuk dari praktik keseharian teori-teori pendidikan Islam dalam meningkatkan iman dan takwa siswa, agar didapatkan generasi-generasi yang bermoral dan menjunjung tinggi norma-norma agama sesuai ajaran Islam.

Dari pemaparan diatas, idealnya dengan adanya kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* disekolah, siswa diharapkan mampu menginternalisasikan makna-makna tiap *Al-Asmâ ul-Husnâ* ke dalam

²¹Khoirunnisa, 62.

²²Nur Lailah, "Pengaruh Zikir Asmaul Husna Dengan Relaksasi Terhadap Prestasi Belajar Santri Kelas Tarjim TPQ-Madin Fathur Rohman Kureksari Waru Sidoarjo" (Phd Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019).

²³Magfiroh, "Pengaruh Intensitas Membaca Asmaul Husna Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas VII."

kehidupan sehari-hari agar tercipta generasi yang bermoral dan memiliki sikap religiusitas yang sesuai dengan ajaran Islam. Berdasarkan wawancara terbuka yang dilakukan kepada 2 orang siswa di SMP Negeri 4 Banjarmasin, siswa mengatakan bahwa tujuan dilakukannya pembacaan *Al-Asmâ ul-Husnâ*, yaitu untuk mengingat Allah melalui nama-nama baik yang dimilikinya dan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan adanya kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ*, siswa mengaku merasakan ketenangan yang memudahkan fokus kepada pelajaran, merasakan *mood* positif dan perasaan bahwa hari-hari akan terlewati dengan bantuan dari Allah SWT.²⁴

Maka untuk mengetahui manfaat membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* yang telah dilakukan terhadap psikologis siswa, tepatnya *psychological well-being*, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja khususnya para siswa di SMP Negeri 4 Banjarmasin dengan judul **“Pengaruh Kebiasaan Membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap *Psychological Well-Being* pada Siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Banjarmasin”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dalam penelitian ini rumusan masalah adalah sebagai berikut;

²⁴Wawancara dengan 2 Siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Banjarmasin, Juli 2022.

1. Bagaimana tingkat kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* siswa di SMP Negeri 4 Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat *psychological well-being* pada siswa di SMP negeri 4 Banjarmasin
3. Adakah terdapat pengaruh kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap *psychological well-being* pada siswa di SMP Negeri 4 Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang sesuai dengan rumusan masalah, yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* siswa di SMP Negeri 4 Banjarmasin.
2. Untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* siswa di SMP Negeri 4 Banjarmasin.
3. Untuk mengetahui pengaruh kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap *psychological well-being* siswa di SMP Negeri 4 Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai tambahan referensi dalam memperkaya khazanah keilmuan dalam ranah psikologi dan keIslaman mengenai pengaruh kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-*

Husnâ terhadap *psychological well-being* pada siswa/i. Dan juga penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk diadakannya penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan pengaruh kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap variabel lain selain dari *psychological well-being* dan juga dengan subjek yang tidak terbatas pada siswa/i saja.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi informasi tambahan tentang pengaruh kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian, pembaca mampu mengetahui dan memahami bagaimana cara meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui metode-metode keIslaman yang sesuai dengan ajaran syariat Islam.

E. Definisi Operasional

1. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being adalah sebuah keadaan individu yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu.²⁵

²⁵Prabowo, "Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah," 2016. 248.

Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya; usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiositas, optimisme, pengendalian emosi, kelekatan dan relasi yang hangat, serta pencapaian tujuan hidup.²⁶

Jadi, *psychological well-being* yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah sebuah keadaan psikologis yang berfungsi secara positif dengan adanya kemampuan untuk menerima dirinya secara positif, mandiri, berempati dan dapat mengembangkan diri serta berkontribusi terhadap lingkungannya dengan baik pada siswa di SMP Negeri 4 Banjarmasin.

Psychological well-being dalam penelitian ini akan menggunakan skala sikap berdasarkan konsep kesejahteraan psikologi milik Ryff yang dimodifikasi dan ada dalam sebuah disertasi dari Najib Amrullah pada tahun 2021 yang berjudul “Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis dan Kompetensi Interpersonal Guru PAI”.²⁷

2. Kebiasaan Membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ*

Menurut Kamus Psikologi, *habit* atau kebiasaan adalah suatu reaksi yang diperoleh atau dipelajari. Kebiasaan merupakan satu kegiatan yang menjadi relatif otomatis setelah melewati praktik yang panjang. Kebiasaan juga bisa berupa pola pikiran atau sikap yang relatif terus-

²⁶Abang Harpan, “Peran Religiositas Dan Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja” (Phd Thesis, Universitas Ahmad Dahlan, 2015). 6.

²⁷Najib Amrullah, “Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Dan Kompetensi Interpersonal Guru Pai,” *Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin*, 2021.

menerus atau satu bentuk karakteristik dari tingkah laku, ciri, sifat.²⁸ Sedangkan membaca adalah sebuah persepsi visual atau penglihatan dari kata-kata beserta artinya, bisa juga merupakan persepsi gerak isyarat, sikap, langkah atau gerak-gerak bibir.²⁹ Menurut KBBI membaca adalah melihat serta memahami isi dari apa yang tertulis (dengan melisankan atau hanya dalam hati). Membaca juga bisa diartikan dengan mengucapkan, mengetahui, meramalkan, memperhitungkan, memahami, mengeja atau melafalkan apa yang tertulis.³⁰

Makna kebiasaan berasal dari kata “biasa” yang artinya pengulangan atau sering melakukan walau dalam waktu yang berbeda dan tempat berbeda pula. Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan tidak terlepas dari sebuah nilai-nilai atau *values*.³¹ Membaca merupakan suatu kegiatan atau proses kognitif yang berupaya untuk menemukan berbagai informasi yang terdapat dalam tulisan. Hal ini berarti membaca merupakan proses berfikir untuk memahami isi teks yang dibaca. Membaca adalah suatu proses yang dilakukan serta digunakan oleh

²⁸James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014). 219.

²⁹James P. Chaplin, 419.

³⁰“Hasil Pencarian - KBBI Daring,” *Accessed July 27, 2020*, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/membaca>.

³¹Nunu Nurfirdaus And Risnawati Risnawati, “Studi Tentang Pembentukan Kebiasaan Dan Perilaku Sosial Siswa (Studi Kasus Di SDN 1 Windujanten),” *Jurnal Lensa Pendas* 4, No. 1 (2019): 38.

pembaca untuk memperoleh pesan yang disampaikan penulis melalui media bahasa tulis.³²

Al-Asmâ ul-Husnâ menurut istilah merupakan nama-nama yang baik bagi Allah SWT. Sebagai bukti kebesaran-Nya dan kesempurnaan-Nya. Dijelaskan dalam ayat Q.S Al-Hasyr/59:24 dibawah ini:

هُوَ اللَّهُ الْخَلِيقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ ۗ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ ۗ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي
السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Artinya : “Dialah Allah Yang Menciptakan, Yang Mengadakan, Yang Membentuk Rupa, Yang Mempunyai Nama-Nama Yang Paling Baik. Bertasbih kepadanya-Nya apa yang dilangit dan bumi. Dan Dialah Yang Maha Perkasa Lagi Maha Bijaksana.”

Membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* memiliki beberapa manfaat. Selain mendapatkan pahala dan dicatat sebagai amal baik, juga akan memperoleh apa yang dihajatkan dan kedamaian hati. Kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* memungkinkan berhubungan dengan kecerdasan emosional dan spiritual individu dan salah satu bentuk dari dimensi religiositas pada individu.

Jadi, dalam penelitian ini kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* adalah perilaku berulang-ulang yaitu membaca, memahami, dan memperoleh pesan dari *Al-Asmâ ul-Husnâ* (nama-nama baik Allah) kemudian mampu mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari pada siswa di SMP Negeri 4 Banjarmasin.

³²Dahlia Patiung, “Membaca Sebagai Sumber Pengembangan Intelektual,” *Al Daulah: Jurnal Hukum Pidana Dan Ketatanegaraan* 5, No. 2 (2016): 354.

Kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* dalam penelitian ini menggunakan skala sikap yang dimodifikasi dari penelitian Ainun Jariah berjudul “Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur’an Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII MTS Al-Hamid Banjarmasin”. Skala dibuat berdasarkan teori kebiasaan dari Burghardt dan B.F Skinner yang kemudian menghasilkan aspek kebiasaan yaitu; kontinuitas, konsistensi, kesungguhan, dan perencanaan.³³

F. Penelitian Terdahulu

Dari pemaparan beberapa penelitian terdahulu yang didapatkan peneliti, belum ada penelitian yang mengkorelasikan kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* dengan *psychological well-being* pada siswa seperti penelitian ini. Adapun beberapa penelitian terdahulu tentang kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* dan *psychological well-being* yaitu :

1. Penelitian dari jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol XIV No.1 oleh Lili Khoirunnisa pada tahun 2016 yang berjudul “*Hubungan Antara Kebiasaan Membaca Al-Asmâ ul-Husnâ Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta*” menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan psikologi pendidikan. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment* Pearson dengan bantuan

³³Ainun Jariah, “Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Kebiasaan Membaca Al-Quran,” *Jurnal Studia Insania* 7, No. 1 (2019): 52–65.

SPSS 22 *for windows*. Subjek penelitian diambil dari populasi yaitu sebanyak 34 siswa karena jumlah siswa yang tidak terlalu banyak. Dari hasil penelitian diketahui tingkat kecerdasan emosional siswa kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi, hal ini dibuktikan dengan hasil mean 103,85 yang berada pada kategori “tinggi”. Frekuensi untuk kategori skor “sangat tinggi” sebanyak 5 siswa, kategori “tinggi” sebanyak 24 siswa dan kategori “sedang” sebanyak 5 siswa. Adapun tingkat kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* siswa kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta berada dalam kategori tinggi, hal ini dibuktikan dengan mean 78,85 yang berada dalam kategori “tinggi”. Frekuensi untuk kategori skor “sangat tinggi” sebanyak 4 siswa, kategori “tinggi” sebanyak 13 siswa, dan kategori “sedang” sebanyak 17 siswa. Dan dari penelitian ini juga terdapat hubungan antara kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* dengan kecerdasan emosional siswa kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta yaitu positif dan signifikan. Dan kontribusi kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap kecerdasan emosional siswa kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta adalah sebesar 37,70% sedangkan 62,30% dipengaruhi oleh factor lain.³⁴ Persamaan penelitian Lili dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah memiliki variabel independen (kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ*) yang sama dan metode

³⁴Khoirunnisa, “Hubungan Antara Kebiasaan Membaca Asmaul Husna Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta.”

penelitian korelasional. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel dependen yaitu *psychological well-being* dengan kecerdasan emosional dan juga berbeda dalam hal jenjang subjek/responden.

2. Penelitian oleh Riski Hayatun pada tahun 2017 yang berjudul “*Pengaruh Pembacaan Al-Asmâ ul-Husnâ Terhadap Sikap Spiritual Siswa Kelas VII di MTs N Karanganyar Tahun Ajaran 2015/2016*” menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 58 siswa dari dua kelas yaitu kelas VII A dan VII B. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sikap spiritual siswa kelas VII yang diberi pembacaan *Al-Asmâ ul-Husnâ* sebagian besar dalam kategori sedang, terbukti memperoleh responden terbanyak yaitu 20 siswa (68,96%). Sedangkan sikap spiritual siswa kelas VII yang tidak diberi pembacaan *Al-Asmâ ul-Husnâ* sebagian besar dalam kategori sedang, terbukti memperoleh responden terbanyak yaitu 15 siswa (51,72%). Dan terdapat pengaruh positif pembacaan *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap sikap spiritual siswa kelas VII di MTs N Karanganyar Tahun Ajaran 2015/2016, terbukti nilai t_{hitung} adalah 5,543 dan $t_{tabel} = 2,000$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,543 > 2,000$) dapat diartikan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat pengaruh pembacaan *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap sikap spiritual siswa kelas VII di MTs N Karanganyar. Persamaan penelitian Riski dengan penelitian yang akan dilakukan adalah membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* sebagai variabel independen.

Sedangkan perbedaannya terletak di metode penelitian kuantitatif yang digunakan, yaitu kuantitatif eksperimen dengan kuantitatif korelasional. Juga terdapat perbedaan pada responden, dimana responden penelitian tersebut adalah siswa MTs dan pada penelitian yang akan datang respondennya adalah siswa SMP.

3. Penelitian oleh Lia Magfiroh pada tahun 2019 yang berjudul “*Pengaruh Intensitas Membaca Al-Asmâ ul-Husnâ Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas VII di MTs Uswatun Hasanah Mangkang Semarang*” menggunakan metode penelitian lapangan atau *field research*. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena subjek penelitian yang kurang dari 100 orang, yaitu sebanyak 34 responden. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan inferensial. Dari hasil penelitian diketahui bahwa intensitas membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap kecerdasan spiritual siswa di MTs Uswatun Hasanah termasuk dalam kategori cukup. Hal ini dibuktikan dengan nilai *mean* hasil angket tentang intensitas membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* sebesar 74,088 yang termasuk dalam kategori baik karena berada pada interval 59-87. Dan kecerdasan spiritual siswa kelas VII di MTs Uswatun Hasanah termasuk dalam kategori cukup. Hal ini dibuktikan dengan nilai *mean* hasil angket tentang kecerdasan spiritual siswa sebesar 77,588 yang termasuk dalam cukup karena berada pada interval 59-89. Intensitas membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan spiritual siswa kelas VII di MTs

Uswatun Hasanah Mangkang Semarang. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis regresi satu prediktor dengan metode skor deviasi sebesar 30,97. Skor ini lebih besar dari F tabel sehingga dapat diartikan ada pengaruh positif yang signifikan antara intensitas membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap kecerdasan spiritual siswa kelas VII di MTs Uswatun Hasanah Mangkang Semarang.³⁵ Persamaan penelitian Lia dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel independennya yaitu membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ*. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel dependen, teknik analisis data dan juga respondennya.

4. Penelitian oleh Fitrotu Khoirin Nisak pada tahun 2017 yang berjudul “*Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Asmâ ul-Husnâ Terhadap Karakter Siswa MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta*” menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *stratified random sampling* dengan hasil kelas VII B berjumlah 29 siswa, VIII B berjumlah 26 siswa dan IX B berjumlah 21 siswa. Dari hasil penelitian diketahui adanya pengaruh yang positif dan sangat signifikan antara kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap karakter siswa MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta berdasarkan hasil perhitungan statistik yang memperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,156 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.01$) yang artinya semakin tinggi kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* maka semakin baik karakter

³⁵Magfiroh, “Pengaruh Intensitas Membaca Asmaul Husna Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas VII.”

siswa MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta. Nilai pengaruh kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap karakter adalah 15,6%.³⁶ Persamaan penelitian Fitrotu dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel independennya yaitu kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* dan juga metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel dependen dan juga responden penelitian Fitrotu adalah Mts sedangkan penelitian yang akan datang adalah SMP.

5. Penelitian dari *International Journal of Social Science and Religion* (IJSSR) Vol.1 N0.1 oleh Evi Ni'matuzzakiyah pada tahun 2020 yang berjudul "*The Influence of Al-Asmâ ul-Husnâ Dhikr on Adolescent Emotional Intelligence*" menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Masyarakat dengan subjek penelitian sebanyak 65 remaja. Subjek diminta mengisi pretest terlebih dahulu sebelum intervensi zikir *Al-Asmâ ul-Husnâ* dilakukan. Dan setelah melakukan zikir selama sepuluh minggu, subjek penelitian diminta untuk mengisi *posttest*. Data *pretest* dan *posttest* dianalisis melalui uji *Wilcoxon* menggunakan *SPSS 16*. Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui signifikansi sebesar 0,031 yang mana lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima yang artinya terdapat perbedaan kecerdasan emosi

³⁶Fitrotu Khoirin Nisak, "Pengaruh Kebiasaan Membaca Asmaul Husna Terhadap Karakter Siswa Mts Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta" (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), [Http://Digilib.Uin-Suka.Ac.Id/Id/Eprint/27596/](http://Digilib.Uin-Suka.Ac.Id/Id/Eprint/27596/).

antara sebelum dan sesudah zikir *Al-Asmâ ul-Husnâ*.³⁷ Persamaan penelitian Evi dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel independennya yaitu membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ*. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitian kuantitatifnya yaitu menggunakan eksperimen sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kuantitatif korelasional.

6. Penelitian dari *Advances in Health Science Research* Vol. 12 oleh Evi Ni'matuzzakiyah pada tahun 2018 yang berjudul "*The Influence of Al-Asmâ ul-Husnâ Dhikr to Psychological Wellbeing of Employees*" yang menggunakan pendekatan kuantitatif bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari zikir *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap kesejahteraan psikologis karyawan. Analisis data dipenelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk data hasil pretest dan posttest dengan aplikasi *SPSS 16*. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang mana lebih besar dari 0,05 maka bisa disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima yang artinya ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada karyawan sebelum dan sesudah diberi intervensi zikir *Al-Asmâ ul-Husnâ*. Kesimpulannya, terdapat pengaruh zikir *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap kesejahteraan karyawan.³⁸ Persamaan penelitian Evi dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel-variabelnya yaitu

³⁷Evi Ni'matuzzakiyah, "*The Influence Of Asmaul Husna Dhikr On Adolescent Emotional Intelligence*," *International Journal Of Social Science And Religion (IJSSR)*, 2020, 47–54.

³⁸Ni'matuzzakiyah; Evi Ni'matuzzakiyah, "*The Influence Of Asmaul Husna Dhikr To Psychological Wellbeing Of Employees*," *In International Seminar On Public Health And Education 2018 (ISPHE 2018)* (Atlantis Press, 2018), 62–66.

zikir *Al-Asmâ ul-Husnâ* dengan kesejahteraan psikologis. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitian kuantitatif yang digunakan juga pada subjek penelitian yang berbeda antara karyawan dan siswa SMP.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis kuantitatif merupakan prediksi-prediksi yang di buat peneliti tentang hubungan antarvariabel yang diharapkan. Hipotesis ada dua bentuk; hipotesis null (H₀) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis null membuat suatu prediksi yang menyatakan tidak ada satupun hubungan antarvariabel dalam penelitian. Sedangkan hipotesis alternatif membuat suatu prediksi atas hasil yang diharapkan.³⁹ Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. H₀: tidak ada pengaruh kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap *psychological well-being* pada siswa di SMP Negeri 4 Banjarmasin.
2. H_a: terdapat pengaruh kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* terhadap *psychological well-being* pada siswa di SMP Negeri 4 Banjarmasin.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan penulisan dalam penelitian ini, maka peneliti membuat sistematika penulisan yang terdiri dari lima bab, yaitu:

1. Bab pertama yaitu pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah yang membahas tentang ketertarikan peneliti untuk mengadakan

³⁹John W. Creswell, *Research Design (Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014). 191-194.

penelitian tentang pengaruh kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ* dengan *psychological well-being* pada siswa SMP Negeri 4 Banjarmasin. Kemudian dilanjutkan dengan rumusan masalah guna mempertegas alasan masalah dalam latar belakang. Kemudian menjelaskan tujuan pokok penelitian penelitian dan signifikansi penelitian secara praktis dan teoritis. Bab ini juga diisi dengan definisi istilah, penelitian terdahulu dan sistematika penulisan.

2. Bab kedua yaitu landasan teori yang berisi teori *psychological well-being* yang meliputi; pengertian, faktor yang mempengaruhi, Aspek-aspek dan sebagainya. Dan juga bab ini diisi teori tentang kebiasaan membaca *Al-Asmâ ul-Husnâ*.
3. Bab ketiga yaitu metode penelitian yang berisi jenis penelitian, lokasi penelitian, data dan sumber data, teknik pengambilan data dan teknik analisis data.
4. Bab keempat yaitu paparan dan pembahasan data penelitian yang di dalamnya akan di bahas analisis antara teori dan hasil penelitian yang telah didapatkan.
5. Bab kelima yaitu kesimpulan dan saran-saran.