

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN SPIRITUALITAS
DENGAN KEBAHAGIAAN MAHASISWA PENGHAFAAL AL-QUR'AN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
Psikologi**



Disusun oleh:

Nuraini Fakhriyani

NIM. 19107010101

Dosen Pembimbing Skripsi :

Muslim Hidayat, M.A.

NIP. 19840226 201903 1 010

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-678/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2023

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NURAINI FAKHRIYANI
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010101
Telah diujikan pada : Selasa, 04 Juli 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Muslim Hidayat, M.A.
SIGNED

Valid ID: 64af42ac18abc



Penguji I
Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

Valid ID: 64ae8270173eb



Penguji II
Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 64af80c732866



Yogyakarta, 04 Juli 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 64afb31946961

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nuraini Fakhriyani

NIM : 19107010101

Prodi : Psikologi

Menyatakan bawa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip telah disebutkan dalam teks pada daftar pustaka.

Demikian surat ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 19 Juni 2023

Yang menyatakan,



The image shows a red official stamp of Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. The stamp includes the university's name in Indonesian and English, the acronym 'UIK', and a unique identification number '07AKX48174883'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Nuraini Fakhriyani

NIM. 19107010101

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan
Humaniora UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta
Di Tempat

Assalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakaatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing skripsi saudara :

Nama : Nuraini Fakhriyani
NIM : 19107010101
Prodi : Psikologi
Judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Spiritualitas
dengan Kebahagiaan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakaatuh

Yogyakarta, 19 Juni 2023
Pembimbing



Muslim Hidayat, M.A.
NIP. 19840226 201903 1 010

MOTTO

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ...

“... Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri ...”

(QS. Ar Rad: 11)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu.”

(Umar bin Khattab)

“Perbanyak bersyukur, kurangi mengeluh. Buka mata, jembarkan telinga, perluas hati. Sadari kamu ada pada sekarang, bukan kemarin atau besok, nikmati setiap momen dalam hidup, berpetualanglah.”

(Ayu Estiningtyas)

“The best way to get started is to quit talking and begin doing.”

(Walt Disney)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilladzi Bini'matihi Tatimussholihat

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya amanah ini dapat saya selesaikan.

Puji syukur karena rahmat-Nya menghadirkan banyak orang baik yang mendukung, menyemangati, serta mendoakan semua yang terbaik untuk saya.

Teruntuk tempat saya belajar dan menyusun langkah menuju impian, Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Teruntuk Abah , Ibu dan Keluarga Besar

Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat dan doa yang selalu menjadi kekuatan besar hingga kini.

Barakallahu fiikum

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil 'aalamiin puji syukur atas kasih sayang dan ridho dari Allah SWT yang telah memudahkan segala urusan penulis dalam proses penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini merupakan karya yang tidak luput dari kekurangan dan dekat dengan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih yang begitu besar atas dukungan, bimbingan, tuntunan, dan bantuan dari berbagai pihak yang menjadikan proses penulisan dan penyelesaian skripsi ini terasa mudah dan menyenangkan. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
2. Ibu Lisnawati, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Studi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih banyak Ibu atas ilmu, bimbingan, serta dukungan yang diberikan selama kebersamaan proses perkuliahan di Program Studi Psikologi.
3. Bapak Muslim Hidayat, M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih Bapak untuk doa, masukan, dan kemudahan bimbingan serta dukungan yang tiada henti sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi, Psi., selaku Dosen Mata Kuliah Metodologi Penelitian Kuantitatif. Terima kasih banyak Bu Ratna untuk ilmu, bimbingan serta dukungan yang diberikan.
5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi.
6. Pihak pesantren yakni pengurus PPTQ Al-Hadi kompleks Al-Hamra', kompleks Madrasah Huffadz 1 PP. Almunawwir, dan kompleks Aisyah PP. Nurul Ummah yang telah bersedia memfasilitasi dan mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Tanpa adanya izin dari pihak pesantren, penelitian ini tidak dapat terlaksana.

7. Para mahasiswa penghafal al-Qur'an di PPTQ Al-Hadi kompleks Al-Hamra', kompleks Madrasah Huffadz 1 PP. Almunawwir, dan kompleks Aisyah PP. Nurul Ummah yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Tanpa adanya kesediaan dari teman-teman sekalian, penelitian ini tidak mungkin bisa selesai.
8. Abah dan Ibu. Terima kasih Abah dan Ibuku sayang untuk doa-doa terbaik yang dilantarkan, kasih sayang dan semangat yang mengalir terus saat Ani (panggilan penulis di keluarga) berada di rantauan menjalani kehidupan sebagai mahasiswa sekaligus santri penghafal al-Qur'an di pesantren. Terima kasih Abah sudah menjadikan Ani kuat dari kecil, secara tidak langsung memberikan banyak pelajaran untuk mandiri, tegar, dan tidak mudah putus asa untuk meraih mimpi. Salah satu yang menjadi alasan terbesar Ani untuk menjadi orang yang bermanfaat, yang terus menjadi lebih baik, dan yang mau banyak belajar adalah agar bisa membuat Abah dan Ibu selalu bangga.
9. Kakak dan mbak di Kudus yang telah mendukung Ani untuk selalu semangat belajar dan meraih cita-cita.
10. Sahabatku, Anis dan Tutut di Kudus. Terima kasih selalu mendukung dan memberikan aku *support* disetiap pilihan yang aku buat.
11. Nida dan Mila. Terima kasih sudah selalu bersedia dan mengusahakan kebersamaan penulis selama di daerah perantauan serta menjadi sahabat seperjuangan penulis yang sudah seperti saudara. Terima kasih sudah menjadi ruang bertukar cerita maupun pendapat serta menjadi tempat belajar untuk hal-hal yang tidak kuketahui. Semoga proses yang kita lalui dapat mendewasakan kita, serta karya (skripsi) yang kita hasilkan dapat dirasakan manfaatnya kelak.
12. Teman-teman di pondok pesantren. Terima kasih untuk segala *support* dan pengalamannya yang sudah seperti keluarga kedua penulis.
13. Seseorang yang kebersamaan penulis sejak 2015. Terima kasih sudah selalu bersedia dan mengusahakan kebersamaiku dalam keadaan apapun, memberikan segala bentuk *support* agar aku tidak kehilangan

semangat. Terima kasih sudah bersedia menjadi ruang bertukar cerita, pendengar yang baik, dan menjadi saksi hidup aku bertumbuh serta menjadi saksi hidup aku bertumbuh dengan segala tantangan yang ada.

14. Semua orang baik yang terlibat dalam mendukung serta mendoakan penulis hingga terselesaikannya studi ini.

15. Diri saya sendiri. Terima kasih sudah berhasil menjaga komitmen sampai selesainya masa studi S1 ini. Semangatmu dan tekadmu hingga akhir yang tidak pernah ada surutnya, itu luar biasa. Barakallahu fiikum.



DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	11
D. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II DASAR TEORI	24
A. Kebahagiaan.....	24
1. Pengertian Kebahagiaan	24
2. Aspek-aspek Kebahagiaan	25
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebahagiaan.....	27
B. Dukungan Sosial	30
1. Pengertian Dukungan Sosial	30
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	31
3. Sumber-sumber Dukungan Sosial	33
C. Spiritualitas	33
1. Pengertian Spiritualitas.....	33
2. Aspek-aspek Spiritualitas	34
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Spiritualitas	36

D. Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an	37
E. Dinamika Hubungan antara Dukungan Sosial, Spiritualitas, dan Kebahagiaan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an.....	39
F. Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Desain Penelitian.....	45
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	45
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
D. Populasi dan Sampel Penelitian	47
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur	50
G. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Orientasi Kancan.....	54
B. Persiapan Penelitian	55
C. Pelaksanaan Penelitian	59
D. Hasil Penelitian	60
E. Pembahasan.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	27
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	13
Tabel 2. Distribusi Skala Kebahagiaan	48
Tabel 3. Distribusi Skala Dukungan Sosial.....	49
Tabel 4. Distribusi Skala Spiritualitas.....	49
Tabel 5. Distribusi Item Lolos dan Gugur Skala Kebahagiaan.....	56
Tabel 6. Distribusi Item Skala Kebahagiaan Setelah Uji Coba	57
Tabel 7. Sebaran Item Lolos Dan Gugur Skala Dukungan Sosial	57
Tabel 8. Sebaran Item Lolos Skala Dukungan Sosial	58
Tabel 9. Uji Reliabilitas	58
Tabel 10. Deskripsi Partisipan Penelitian	60
Tabel 11. Deskripsi Statistik	61
Tabel 12. Kategorisasi Partisipan.....	62
Tabel 13. Kategorisasi Skala Kebahagiaan.....	63
Tabel 14. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial	63
Tabel 15. Kategorisasi Skala Spiritualitas	63
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 17. Hasil Uji Linearitas	64
Tabel 18. Hasil Uji Multikolinearitas	65
Tabel 19. Hasil Uji Heteroskedastisitas	65
Tabel 20. Hasil Uji Hipotesis Mayor	66
Tabel 21. Hasil Uji Hipotesis Minor.....	66
Tabel 22. Koefisien Determinasi.....	67

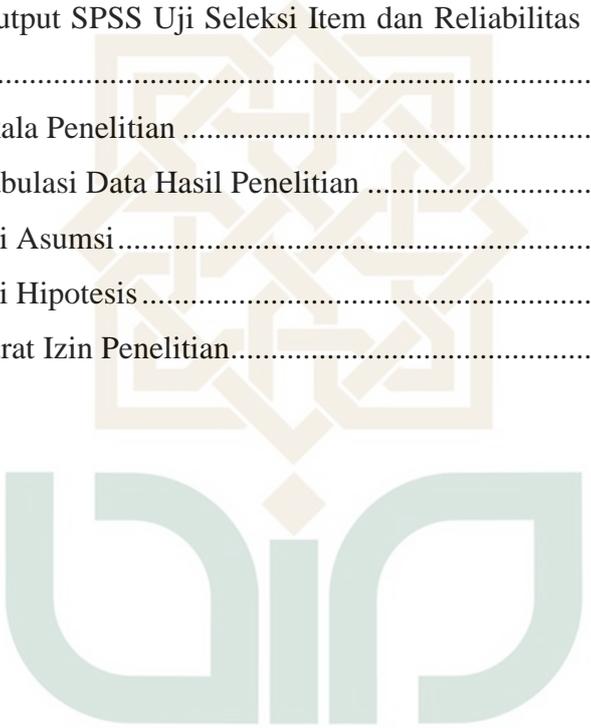
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Hubungan antara Dukungan Sosial, Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an	43
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba.....	84
Lampiran 2. Tabulasi Data Hasil Uji Coba.....	86
Lampiran 3. Output SPSS Uji Seleksi Item dan Reliabilitas Sebelum Pengguguran Item	91
Lampiran 4. Output SPSS Uji Seleksi Item dan Reliabilitas Setelah Pengguguran Item	94
Lampiran 5. Skala Penelitian	96
Lampiran 6. Tabulasi Data Hasil Penelitian	100
Lampiran 7. Uji Asumsi	111
Lampiran 8. Uji Hipotesis	113
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	114



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

INTISARI

Masa dewasa awal merupakan masa adaptasi seseorang terhadap bentuk kehidupan dan harapan sosial baru yang disertai dengan rasa kekhawatiran, ketegangan emosi dan ketakutan akan kehidupannya. Berbagai tekanan yang dialami mahasiswa penghafal al-Qur'an sebagai dewasa muda dapat memunculkan perasaan negatif berlebihan atau ketidakbahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan spiritualitas dengan kebahagiaan mahasiswa penghafal al-Qur'an. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subjek yang berpartisipasi sebanyak 117 mahasiswa penghafal al-Qur'an dengan rincian 40 orang dari PPTQ Al-Hadi komplek Al-Hamra', 33 orang dari komplek Madrasah Huffadz 1 PP. Almunawwir, dan 44 orang dari komplek Aisyah PP. Nurul Ummah yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Ketiga alat ukur yang digunakan merupakan skala adopsi. Analisis data menggunakan metode analisis regresi linear berganda dengan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dan spiritualitas dengan kebahagiaan mahasiswa penghafal al-Qur'an. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis mayor dalam penelitian ini terbukti. Sementara hasil uji parsial menunjukkan bahwa dukungan sosial dan spiritualitas masing-masing keduanya memperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan spiritualitas masing-masing ada hubungan yang positif dengan kebahagiaan mahasiswa penghafal al-Qur'an. Oleh karena itu, hipotesis minor pertama dan hipotesis minor kedua terbukti. Adapun sumbangan efektif (SE) dari dukungan sosial sebesar 27,6% dan spiritualitas 22,1%, sehingga kedua variabel bebas tersebut memberikan pengaruh pada kebahagiaan sebesar 49,7%. Penelitian ini dapat merepresentasikan kondisi kebahagiaan mahasiswa penghafal al-Qur'an, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan evaluasi, baik kepada pihak pesantren, sumber dukungan sosial maupun mahasiswa penghafal al-Qur'an itu sendiri.

Kata kunci : *Dewasa awal, kebahagiaan, dukungan sosial, spiritualitas.*

ABSTRACT

Early adulthood is a period of adaptation of a person to new forms of life and social expectations accompanied by feelings of anxiety, emotional tension and fear for their lives. Various pressures experienced by students who memorize the Qur'an as young adults can lead to excessive negative feelings or unhappiness. This study aims to determine the relationship between social support and spirituality with the happiness of students memorizing the Qur'an. The method used in this research is correlational quantitative. Subjects who participated were 117 students who memorized the Qur'an with details of 40 people from PPTQ Al-Hadi komplek Al-Hamra', 33 people from the komplek Madrasah Huffadz 1 PP. Almunawwir, and 44 people from the komplek Aisyah PP. Nurul Ummah was selected using a purposive sampling technique. The three measuring instruments used are adoption scales. Data analysis used multiple linear regression analysis with the results of hypothesis testing showing that there is a positive relationship between social support and spirituality with the happiness of students memorizing the Qur'an. This is indicated by a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), so the major hypothesis in this study is proven. While the results of the partial test showed that both social support and spirituality obtained a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This shows that social support and spirituality each have a positive relationship with the happiness of students memorizing the Qur'an. Therefore, the first minor hypothesis and the second minor hypothesis are proven. The effective contribution (SE) of social support is 27.6% and spirituality is 22.1%, so that the two independent variables influence happiness by 49.7%. This research can represent the happiness of students who memorize the Qur'an, so that the results of this study can be used as an evaluation, both for the pesantren, sources of social support and students who memorize the Qur'an itself.

Keywords: *students memorizing the Qur'an, happiness, social support, spirituality.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan merupakan bagian dari perasaan atau afek positif yang sudah menjadi fitrah dalam diri setiap manusia. Kebahagiaan adalah bentuk afek positif yang diharapkan dapat terjadi dalam kehidupan semua orang (Pontoh & Farid, 2015). Sebagian orang dapat bertahan hidup karena dirinya merasa telah menemukan kebahagiaan dalam hidupnya dan sebagian yang lain mampu bertahan hidup karena ingin merasakan bahagia dalam kehidupan yang dijalani. Akan tetapi, emosi bahagia bukan sesuatu yang bisa dikendalikan untuk ada atau tidak dalam diri seseorang. Perasaan bahagia datang sendiri begitu saja tanpa bisa dipastikan kapan datangnya (Schultz, 1991).

Kebahagiaan merupakan penilaian dari masing-masing individu terhadap kualitas hidupnya sendiri yang dapat terlihat dengan adanya emosi rasa senang dan puas terhadap hidup yang dijalani (Patnani, 2012). Bestari (2015) mengungkapkan bahwa kebahagiaan adalah suatu pengalaman yang membuat seseorang merasa damai dan senang, termasuk juga merasakan kesejahteraan, tidak adanya perasaan tertekan, kedamaian pikiran, serta merasakan kepuasan hidup. Seseorang yang bahagia akan mampu memandang positif dirinya sendiri maupun orang lain, termasuk persepsi mengenai masalah-masalah yang dihadapinya (Kamthan et al., 2019).

Kebahagiaan yang dirasakan seseorang dapat memberikan dampak positif bagi hidupnya, sebaliknya ketidakbahagiaan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Nettle (dalam Mundzir, 2014) mengatakan bahwa angka harapan hidup yang dimiliki oleh orang yang merasa tidak bahagia cenderung lebih rendah dibanding orang yang merasa bahagia. Selain itu, sifat apatis dalam menghadapi masalah atau rintangan dalam hidup cenderung akan muncul saat individu merasa tidak bahagia. Sifat apatis tersebut dapat membuat individu merasa kesulitan dalam menghadapi problematika kehidupannya. Hal itu

cenderung membuatnya mencari tempat pelarian yang bersifat negatif karena merasa tersiksa dengan keadaan yang sedang dialami sekarang.

Berbagai masalah yang dihadapi seringkali membuat seseorang tidak bahagia dan mengalami perasaan negatif seperti marah, sedih, menarik diri dari lingkungan bahkan bisa sampai melakukan bunuh diri. Selain itu, individu dapat juga mengalami depresi, stres, gelisah, berburuk sangka, cemas, dan mendapatkan tekanan mental yang mengakibatkan potensi agresif berlebihan bahkan bunuh diri merupakan sebuah implikasi dari derasnya problematika hidup (Fajrussalam et al., 2022). Bahkan seseorang dapat mengalami gangguan mental ketika ia merasa gagal dalam menyelesaikan problematika yang dihadapi (Martin et al., 2018). Oleh karena itu, kebahagiaan menjadi bagian terpenting dan harus ada dalam diri setiap manusia, baik bagi anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia (Bestari, 2015).

Sebagaimana setiap manusia pasti menginginkan kebahagiaan, manusia juga memegang tugas perkembangannya masing-masing dalam setiap tahap perkembangannya dari usia anak-anak hingga lansia. Salah satu tahap perkembangan yang harus dilalui adalah tahap dewasa awal yang menjadi puncak dari perkembangan setiap orang (Putri, 2018). Masa dewasa awal merupakan masa pencarian, penemuan, pemantapan, dan masa reproduktif yang diliputi dengan ketegangan emosional, perubahan nilai kualitas diri, penyesuaian hidup dan lautan masalah. Seseorang dapat dikatakan dewasa awal ketika berusia 18 tahun hingga 25 tahun yang diidentifikasi dengan eksplorasi dan eksperimen (Jannah et al., 2019). Masa dewasa awal yaitu masa adaptasi seseorang terhadap bentuk kehidupan dan harapan sosial baru. Masa dewasa awal memang masa yang disertai dengan rasa kekhawatiran, ketegangan emosi dan ketakutan akan kehidupannya (Hakimah et al., 2022).

Salah satu kelompok manusia yang berada di fase dewasa awal adalah mahasiswa. Fase ini mengakibatkan mahasiswa mengalami perubahan intelektual, emosional, fisik, dan sosial yang spesifik (Putri, 2018). Secara fisik, mahasiswa mengalami perubahan – perubahan yang menandakan masuknya dalam fase dewasa. Secara emosional, mahasiswa belajar mengatasi perasaan kompleks dan

mengontrol emosi. Secara intelektual, mahasiswa mencapai tingkat kognitif yang lebih tinggi dan kompleks. Perasaan positif yang tertanam pada diri mahasiswa dihasilkan dari keseimbangan antara kesenangan, harapan dan rasa aman. Kebahagiaan mahasiswa terlihat ketika dirinya mampu memposisikan diri dan menerima segala situasi dengan emosi yang positif (Jannah et al., 2019). Mahasiswa sebagai dewasa awal sangat membutuhkan nasehat dan arahan dari orang-orang terdekatnya dalam menghadapi berbagai gejolak yang dialami, baik nasehat dari orang tua maupun orang lain (Nasri et al., 2018).

Seligman (dalam Widiyanto et al., 2017) menegaskan bahwa salah satu karakteristik orang yang bahagia yaitu ketika seseorang mempunyai interaksi yang baik dan positif dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Kriteria hidup bahagia digambarkan seperti selalu optimis dan mampu menemukan makna dalam melakukan kegiatan apapun, memiliki kemampuan resiliensi yang baik, dan memiliki keterlibatan penuh dalam berbagai aktivitas seperti aktivitas bersama keluarga dan hobi. Individu merasa bahagia ketika ia merasa keseluruhan aspek kebutuhan yakni sosial, fisik, emosional, dan psikologis telah terpenuhi dalam dirinya.

Berbagai tekanan yang dialami mahasiswa dewasa muda dapat memunculkan afek atau perasaan negatif berlebihan yang akan berdampak pada kesehatan psikis dan mental serta menghambat produktivitas mahasiswa. Terlebih bagi mahasiswa yang menghafalkan al-Qur'an, mereka dihadapkan dengan problematika menjadi mahasiswa sekaligus seorang santri penghafal al-Qur'an. Hal ini dikarenakan mahasiswa penghafal al-Qur'an selain bertanggungjawab menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa, ia juga bertanggungjawab untuk tetap melaksanakan setoran hafalan sesuai target dan senantiasa menjaga ayat-ayat al-Qur'an yang telah dihafalkan. Selain itu, mereka juga harus tetap mengikuti setiap kegiatan pesantren sesuai peraturan yang ada.

Preliminary research yang dilakukan kepada mahasiswa penghafal al-Qur'an (MH) dan (SA) mengungkapkan bahwa mereka sudah 3 tahun berproses menghafalkan al-Qur'an dan keduanya baru memulai menghafal sejak duduk di bangku mahasiswa. Kedua subjek mengaku belum merasa bahagia menjadi

seorang mahasiswa penghafal al-Qur'an karena masih belum bisa memenuhi tanggung jawab kedua peran tersebut dengan baik secara beriringan. Misalnya jika mereka harus fokus pada tugas kuliah yang harus diselesaikan, mereka menjadi kesulitan untuk fokus pada menambah dan *muroja'ah* hafalan al-Qur'an. Begitupun ketika mereka harus fokus pada kewajiban menghafal al-Qur'an, maka tugas sebagai mahasiswa juga tidak bisa maksimal. Terlebih saat mendekati jadwal *sima'an* subjek merasa lebih tertekan dalam mempersiapkannya. Kemudian, wawancara pada subjek berinisial FU yang telah mengkhataamkan hafalannya saat semester 7 mengatakan bahwa dirinya merasa membutuhkan waktu yang lebih lama dalam menghafal al-Qur'an saat menjadi mahasiswa dibandingkan saat masih menjadi pelajar. Subjek juga terpaksa tidak mengikuti kegiatan atau organisasi yang disukai di luar perkuliahan agar tidak semakin kesulitan dalam membagi waktu. Subjek mengaku masih belum bisa mendapatkan hasil yang maksimal yang membuat dirinya merasa puas selama berproses menjadi mahasiswa penghafal al-Qur'an.

Al-Qur'an berbahasa Arab yang terdiri dari 1.027.000 huruf, 8.643 kalimat, 6.666 ayat, dan 114 surah tentu bukan hal yang mudah untuk dihafalkan dan membutuhkan kuatnya memori dari penghafal al-Qur'an (Chairani & Subandi, 2010). Terlebih melupakan ayat-ayat al-Qur'an yang telah dihafalkan merupakan sebuah dosa besar. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

“Ditunjukkan kepada saya seluruh pahala umatku bahkan sampai sekecil kotoran (debu) yang dikeluarkan oleh seseorang dari masjid, dan ditunjukkan kepada saya dosa-dosa umatku, saya tidak melihat sebuah dosa yang lebih besar dibandingkan surat atau ayat yang diberikan kepada seseorang kemudian ia melupakannya” (HR. Turmudzi) (Fathurrozi, 2019)

Di sisi lain, menghafal al-Qur'an tidak sekedar terletak pada kuatnya memori, tapi juga memiliki tanggung jawab untuk memahami, menjaga, dan bersedia menerapkan kandungan di dalam al-Qur'an dalam keseharian (Chairani & Subandi, 2010).

Mahasiswa penghafal al-Qur'an yang merasa tertekan dan tidak bahagia akan berdampak pada fungsi struktur organ di dalam otak besar bernama *amigdala* yang berfungsi mengatur ingatan dan emosi yang berkaitan dengan rasa bahagia dan takut. Salah satu fungsi *amigdala* adalah meletakkan emosi pada sebuah memori, sehingga sesuatu yang ada di dalam memori dapat tersimpan lama. Mahasiswa penghafal al-Qur'an yang bahagia ketika menghafalkan, ingatan hafalannya akan cenderung bertahan lebih lama dibandingkan ingatan hafalan mahasiswa yang tidak bahagia (Wattimena, 2022).

Kebahagiaan dapat menjadi sebuah stimulus bagi kesehatan mental seseorang dan mampu menjadi *antecedent* bagi individu dalam menghadapi berbagai permasalahannya (Rienneke & Setianingrum, 2018), terlebih bagi mahasiswa penghafal al-Qur'an. Kebahagiaan juga dianggap dapat menutup peluang bagi mahasiswa melakukan perilaku menyimpang karena mereka terhindar dari masalah-masalah yang dapat memberikan perasaan negatif (Azizah, 2013). Kebahagiaan mampu memberikan berbagai manfaat positif yakni dapat meningkatkan kesehatan, memperpanjang umur, serta meningkatkan kesejahteraan hidup seseorang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Post (2005) mengenai *Altruism, Happiness, and Health* yang mengungkapkan tentang adanya hubungan erat antara kebahagiaan, kesehatan, kesejahteraan, dan umur panjang.

Diener (2006) menguraikan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan kebahagiaan, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal yakni faktor yang berawal dari dalam diri individu seperti kesehatan, harga diri, nilai hidup, kepribadian, kepercayaan, dan kebersyukuran. Selain itu, terdapat juga faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu seperti pekerjaan, penghasilan, pengetahuan, hubungan interpersonal, dan pernikahan. Carr (2004) juga menyebutkan bahwa kebahagiaan dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya dukungan sosial, budaya, persahabatan, kepribadian, kesehatan, pernikahan, kerjasama, serta spiritualitas dan agama.

Salah satu faktor adanya sebuah kebahagiaan dalam hidup adalah dukungan sosial. Sebagaimana yang dikatakan oleh Seligman (2005) bahwa individu yang bahagia mempunyai kepuasan dalam kehidupan sosial. Individu yang berbahagia

akan merasa puas dan senang bersosialisasi bersama keluarga, teman, maupun kolega. Selain itu, mereka juga sering terlibat dalam hubungan romantis dengan lawan jenis. Hal ini karena individu merasa dengan bersosialisasi akan membuat mereka diterima dan bagian dari komunitas sosial yang dapat menghasilkan perasaan atau afek positif.

Setiap orang cenderung membutuhkan dukungan sosial baik secara fisik maupun psikis dalam mengatasi berbagai problematika hidup yang sedang dialami. Dukungan sosial yang didapat dari keluarga dan lingkungan sekitar mampu memberi kekuatan pada individu dalam menjalani kehidupannya. Misalnya, seseorang yang sedang menghadapi suatu masalah akan sangat membutuhkan orang-orang di sekitarnya untuk memberikan motivasi, semangat, nasehat dan arahan yang mampu membantu dirinya menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi (Ikromi et al., 2019).

Chaplin (Marni & Yuniawati, 2015) mendefinisikan dukungan sosial sebagai usaha memberikan semangat serta saran untuk orang lain yang sedang dihadapkan dalam suatu pengambilan keputusan atau membantu menyiapkan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan individu lain. Persepsi individu tentang dukungan sosial yang didapatkan mampu memberikan perasaan atau afek positif dan kepuasan hidup. Rook (Kumalasari & Ahyani, 2012) mengatakan bahwa salah satu aspek kehidupan pribadi yang dipandang dapat memuaskan individu secara emosional adalah hubungan pertemanan yang terjalin dengan individu lain. Seseorang yang mendapat dukungan dari lingkungannya akan merasa segalanya menjadi lebih mudah. Sikap memberikan keyakinan pada individu bahwa ia dicintai serta dihargai dianggap sebagai bentuk dari sikap mendukung (Primanda, 2015).

Dukungan sosial yang didapatkan dari hubungan interpersonal dapat membuat individu terhindar dari emosi negatif, menjaga kenyamanan batin, dan memberikan rasa senang dalam diri individu. Selain itu, dukungan sosial dapat membuat seseorang mampu melihat sisi positif dari setiap masalah yang sedang dihadapi (Khalif & Abdurrohman, 2019). Tingkat kebahagiaan otentik sangat dipengaruhi oleh tingkat dukungan sosial yang dimiliki. Semakin tinggi dukungan

sosial yang didapatkan, maka semakin meningkat juga kebahagiaan otentiknya (Pratitis et al., 2022).

Menurut Bowman (Rahman, 2012), dukungan sosial dapat menurunkan tekanan psikologis secara efektif saat individu sedang dalam masa penuh tekanan. Dukungan sosial dari lingkungan terdekat sangat diperlukan untuk membawa individu mengatasi berbagai permasalahan yang dialami. Maslihah (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diperoleh individu mampu meminimalisir potensi hadirnya peristiwa yang memunculkan stres. Dukungan sosial berpotensi mengurangi terjadinya stres karena dapat menjadikan individu mampu mengubah persepsinya mengenai kejadian yang menyebabkan *stressfull*. Lebih lanjut, Effendi & Tjahjono (Sasmita & Rustika, 2015) menjelaskan bahwa dukungan sosial berlaku penting dalam memelihara kesehatan psikologis dan memberi dampak positif pada individu yang sedang merasakan tekanan agar ia dapat memangkas guncangan psikologis yang dialaminya.

Penelitian yang relevan dengan pandangan penelitian ini yakni penelitian oleh Alvionita et al. (2022) berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Strategi *Coping* dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi” yang menyimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dan strategi *coping* secara simultan memberikan sumbangan efektif sebesar 33,8% pada kebahagiaan mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan variabel dukungan sosial memiliki sumbangan efektif sebesar 23,8% atau lebih dominan berpengaruh pada kebahagiaan dibandingkan variabel strategi *coping*.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2022) berjudul “Masalah Sosial Santri Penghafal Al-Qur’an (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Al-Qur’an Al Amin Pabuwaran Purwokerto Utara)” memiliki latar belakang dan rumusan masalah yang mengarah pada hafidz yang hampir menuju 30 juz hafalan namun berkendala dalam gangguan asmara, kurangnya dukungan sosial daripada sesama hafidz, dan pengaruh medsos. Selanjutnya Maheindry (2022) dalam penelitian berjudul “Hubungan antara Dukungan Orang Tua Asuh dengan Kebahagiaan Remaja di Pesantren Yatama Indonesia Al-Fattah Tambak Beras Jombang” juga menghasilkan pembahasan bahwa orang yang memberi dorongan dukungan dapat

mengakibatkan perasaan kebahagiaan yaitu dukungan dari keluarga (66,8%), orang yang mempunyai status khusus (12,3%) dan teman sebaya (20,6%). Adanya tingkat dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan sekitar, terlebih dari teman dan keluarga akan membantu mereka meningkatkan tingkat kebahagiaan mereka selama di Pesantren dan membantu mereka mempertahankan motivasi dan konsentrasi dalam belajar.

Faktor lain yang cukup memengaruhi kebahagiaan selain dukungan sosial adalah spiritualitas, sebagaimana yang dijelaskan oleh Wahidin (2017) bahwa kebahagiaan terbentuk karena adanya *self-awareness* (kesadaran diri), sementara *self-awareness* terbentuk dari unsur *self-concept* (konsep diri), *self-concept* berkaitan dengan *self-believe* (kepercayaan diri), melalui *self-believe* inilah spiritualitas terbentuk. Spiritualitas merupakan cara yang dilakukan individu dalam rangka memahami secara mendalam dan berkelanjutan tentang dirinya sendiri dan kebutuhannya agar menjadi individu yang lebih baik lagi (Qona'ah, 2020).

Menurut Abraham Maslow, spiritualitas menjadi bagian dari tahapan aktualisasi diri dimana individu memiliki keceriaan, intuisi, kreativitas, kerendahan hati, dan tujuan hidup yang jelas. Pengalaman spiritual berfungsi sebagai peneguhan dari keberadaan seseorang sebagai makhluk spiritual dan menjadi kebutuhan tertinggi yang dapat dicapai manusia, bahkan melebihi batas hirarki manusia (Schultz, 1991). Spiritualitas merupakan suatu konsep meluas dalam berbagai perspektif dan dimensi yang ditandai dengan adanya perasaan keterhubungan atau keterikatan pada sesuatu yang besar dalam diri seseorang disertai dengan adanya usaha mencari makna kehidupan (Ardian, 2016). Spiritualitas menjadi bagian yang tak terlihat dan bersifat unik di dalam diri individu yang berkontribusi menyatukan nilai-nilai transedental yang memberikan keterhubungan, makna, dan tujuan (Fridayanti, 2015).

Menurut Kokashi (Junaidin & Purwanti, 2022), hubungan seseorang dengan Tuhan Yang Maha Esa memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan seseorang, bahkan sering dianggap sebagai faktor utama untuk menuju kebahagiaan. Carr (Junaidin & Purwanti, 2022) juga mengatakan bahwa agama atau spiritualitas yang dimiliki seseorang menjadi salah satu hal yang dapat

memengaruhi kebahagiaannya. Semakin dekat individu dengan Tuhan, maka individu akan memperoleh energi positif didalamnya yang dapat menjadi pemicu hadirnya kebahagiaan bagi individu. Sejalan dengan pendapat tersebut, McClain-Jacobson et al. (Qona'ah, 2020) juga turut mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, maka semakin rendah tingkat tekanan psikologis yang dialami individu seperti putus asa, depresi, stres, serta keinginan untuk mati dan bunuh diri.

Koenig, George dan Siegler (Sitepu, 2021) menjelaskan bahwa spiritualitas menjadi salah satu sumber *coping* yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi rasa kehilangan, kesedihan, dan kesepian. Kebanyakan orang dapat mengingat Tuhannya saat terjadi peristiwa yang membuat dirinya merasa sedih, takut dan merasa kehilangan, sehingga spiritualitasnya meningkat melalui pengalaman spiritualitasnya. Selanjutnya Graham et al. (Sitepu, 2021) mengungkapkan bahwa seseorang dengan spiritualitas yang baik akan mempunyai kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Rope (Sitepu, 2021) juga mengatakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual yang baik akan membantu meningkatkan *coping*, harapan, optimisme, mengurangi kecemasan dan mendukung adanya perasaan nyaman dan tenang.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahidin (2017) berjudul “Spiritualitas dan *Happiness* pada Remaja Akhir serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan Konseling” didapatkan hasil bahwa spiritualitas berperan sebesar 45,2% terhadap *happiness* pada remaja akhir, sedangkan 54,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, ekonomi, teman, keluarga, dan sebagainya. Hal ini memperlihatkan bahwa spiritualitas mempunyai kontribusi yang besar dalam memperoleh *happiness*. Hasil penelitian lain oleh Junaidin & Purwanti (2022) berjudul “Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas Teknologi Sumbawa” menyimpulkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan kebahagiaan mahasiswa asrama Universitas Teknologi Sumbawa. Dengan demikian, spiritualitas memang berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang. Tinggi rendahnya tingkat

spiritualitas yang dimiliki seseorang akan berpengaruh terhadap kebahagiaan individu itu sendiri.

Paulina et al. (2021) mengatakan bahwa mahasiswa penghafal al-Qur'an digerakkan agar mampu menyelesaikan berbagai tugas akademis tanpa prokrastinasi atau ditunda-tunda, mampu bekerjasama dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan, mengikuti setiap aturan dan kegiatan yang ada di Pesantren, serta mampu menyempatkan waktu untuk menambah hafalan al-Qur'an (*ziyadah*) dan mengulang-ngulang hafalannya (*muroja'ah*) agar hafalan al-Qur'annya tetap terjaga. Keluarga dan teman yang memahami dan mendukung kegiatan dalam perkuliahan dan menghafal al-Qur'an akan membantu mengurangi stres dan tekanan yang dirasakan mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Selain itu, mahasiswa penghafal al-Qur'an dengan spiritualitas tinggi akan lebih mampu memaknai secara positif setiap kejadian dalam hidupnya, sehingga hidupnya dapat lebih bermakna dan terhindar dari depresi dan stres (Wahidin, 2017).

Dasar penelitian ini dikuatkan oleh saran dari peneliti terdahulu yang dipaparkan oleh Prabowo & Laksmiwati (2020) dalam jurnal berjudul "Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya" agar dapat mengkaji mengenai faktor lain yang dapat memengaruhi kebahagiaan mahasiswa yang belum terungkap sepenuhnya selain dari variabel rasa syukur. Selanjutnya saran dari Widianoro et al. (2017) dalam jurnal berjudul "Hubungan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Santri Penghafal-Qur'an" agar sebaiknya di penelitian selanjutnya peneliti lebih memperbanyak dan memperluas sampel dan populasi mahasiswa yang menghafalkan al-Qur'an, tidak hanya melibatkan populasi di satu pesantren saja. Oleh karena itu, dengan mempertimbangkan saran-saran tersebut, peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian terkait kebahagiaan pada mahasiswa penghafal al-Qur'an dengan populasi yang lebih luas dan mengkajinya menggunakan dua faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan, yakni faktor eksternal berupa dukungan dan faktor internal berupa spiritualitas. Dengan demikian, rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan spiritualitas dengan kebahagiaan mahasiswa penghafal al-Qur'an?"

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan spiritualitas dengan kebahagiaan mahasiswa penghafal al-Qur'an.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan dalam disiplin ilmu Psikologi, khususnya di bidang Psikologi Positif pada tema tentang kebahagiaan, dukungan sosial, dan spiritualitas.

2. Manfaat Praktis

Apabila penelitian ini teruji secara empiris, diharapkan dapat bermanfaat untuk berbagai pihak diantaranya:

a) Bagi Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat membantu mahasiswa penghafal al-Qur'an dalam memahami dukungan sosial dan spiritualitas terhadap dirinya dalam kaitannya dengan kebahagiaan yang dirasakan, sehingga mahasiswa penghafal al-Qur'an dapat lebih mengoptimalkan dan mengolah dukungan-dukungan serta spiritualitas yang sudah dimiliki agar dapat meningkatkan kebahagiaan yang dirasakan.

b) Bagi Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat membagikan persepsi kepada pihak pesantren terkait kebahagiaan dilihat dari dukungan sosial dan spiritualitas, sehingga bisa menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan oleh pengasuh atau pengurus pesantren untuk mahasiswa penghafal al-Qur'an agar tetap mampu meningkatkan perasaan positif, kepuasan hidup, dan menekan perasaan negatif.

c) Bagi Keluarga dan Orang Terdekat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan kepada keluarga dan orang-orang terdekat dari mahasiswa penghafal al-Qur'an mengenai pentingnya dukungan sosial dan spiritualitas bagi mereka, sehingga keluarga dan orang terdekat dapat turut serta memberikan dukungan pada mahasiswa penghafal al-Qur'an, baik dukungan secara psikologi, materi maupun spiritual, sehingga kebahagiaan tetap dapat dirasakan dengan baik oleh subjek.



D. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Zaenab Pontoh dan M. Farid	Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Pelaku Konversi Agama	2015	Teori religiusitas dari Glock & Stark (1966), teori dukungan sosial dari Sarafino (2002), dan teori kebahagiaan dari Seligman (2013)	Kuantitatif korelasional	Skala religiusitas berdasar pada aspek religiusitas (Glock & Stark, 1966), skala dukungan sosial berdasar pada aspek dukungan sosial oleh Sarafino (2002), dan skala kebahagiaan berdasarkan aspek kebahagiaan dari Seligman (2013). Instrument penelitian dibuat sendiri oleh peneliti.	Subjek penelitian adalah 60 orang pelaku konversi agama berusia 40-55 tahun yang bergabung dalam komunitas Persatuan Islam Tionghoa Indonesia di Makassar.	Terdapat hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada pelaku konversi agama.
2.	Fitrie Uraningsari dan M As'ad Djalali	Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan	2016	Teori penerimaan diri dari Crumbough,	Kuantitatif korelasional	Skala penerimaan diri mengacu pada konsep Crumbough (dalam Alwisol,	Subjek penelitian adalah para lansia perempuan atau laki-laki yang	Terdapat hubungan antara penerimaan diri dan dukungan

		pada Lanjut Usia		teori dukungan sosial dari Sarafino (1998), dan teori kebahagiaan dari Seligman (2013)		2012), skala dukungan sosial dikembangkan berdasarkan aspek dari Sarafino (1998), dan skala kebahagiaan berdasarkan konsep Seligman (2013). Alat ukur disusun sendiri oleh peneliti	berusia di atas 65 tahun dan bertempat tinggal di daerah Ketintang, Rungkut-Surabaya, dan Sidoarjo.	sosial dengan kebahagiaan lansia.
3.	Abdul Khalif dan Abdurrohim	Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang	2019	Teori dukungan sosial dari Sarafino (2011) dan teori kebahagiaan dari Bastaman	Kuantitatif korelasional	Skala dukungan sosial berdasar pada aspek dukungan sosial (Sarafino, 2011) dan skala kebahagiaan berdasarkan aspek dari Bastaman (dalam Fuad, 2018). Instrument penelitian disusun sendiri oleh peneliti.	Subjek penelitian adalah 88 orang narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang.	Terdapat hubungan yang positif dan signifikan dukungan sosial dengan kebahagiaan narapidana yang ada di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang.
4.	Widiantoro, Reiza Ekasyahputra Purawigena,	Hubungan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan	2017	Teori kebahagiaan dari Argyle & Lu (1990)	Kuantitatif korelasional	Skala kebahagiaan mengacu pada aspek kebahagiaan menurut Argyle &	Subjek penelitian adalah 21 santri yang sedang mengikuti	Kontrol diri berpengaruh secara signifikan terhadap

	dan Witrin Gamayanti	Santri Penghafal Al-Qur'an				Lu (1990) dan skala kontrol diri	program tahfidz pada salah satu pondok pesantren di kota Bandung dan sekaligus berperan sebagai mahasiswa dengan rentang usia 18-22 tahun.	kebahagiaan pada santri penghafal al-Qur'an.
5.	Ragil Prabowo dan Hermien Laksmiwati	Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya	2020	Teori rasa syukur dari McCollough (2002) dan teori kebahagiaan dari Froh et al. (2010)	Kuantitatif korelasional	Skala rasa syukur mengacu pada aspek rasa syukur menurut McCollough (2002) dan skala kebahagiaan dikembangkan berdasarkan aspek dari Forh et al. (2010).	Subjek penelitian adalah 252 mahasiswa prodi Psikologi di Universitas Negeri Surabaya angkatan 2015, 2016, 2017, dan 2018.	Ada hubungan yang positif antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa
6.	Junaidin dan Siti Indah Purwanti	Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas	2022	Teori spiritualitas dari Glock & Stark (1968) dan teori kebahagiaan dari Seligman (2002)	Kuantitatif korelasional	Skala spiritualitas mengacu pada aspek yang dikembangkan oleh Glock & Stark (1968) dan skala kebahagiaan berdasarkan aspek	Subjek penelitian adalah 69 mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang tinggal di asrama	Ada hubungan yang positif spiritualitas dengan kebahagiaan mahasiswa asrama Universitas

		Teknologi Sumbawa				dari Seligman (2002).		Teknologi Sumbawa.
7.	Siti Nurhidayah dan Rini Agustini	Kebahagiaan Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Spiritualitas	2012	Teori kebahagiaan dari Lyubomirsky & Lepper, 1997, dukungan sosial, teori spiritualias	<i>Cross sectional study</i>	Skala kebahagiaan didasarkan pada aspek kebahagiaan (Lyubomirsky & Lepper, 1997), aspek dukungan sosial, dan aspek spiritualitas. Instrument penelitian disusun sendiri oleh peneliti.	Subjek penelitian adalah 101 orang lansia yang tinggal di PSTW Budhi Dharma Bekasi dan lansia yang ada di desa Mekarsari berjumlah 114 lansia.	Ada hubungan yang positif dan nyata dukungan sosial dengan kebahagiaan. Tidak ada hubungan nyata spiriualitas dengan kebahagiaan.
8.	Rizka Kamalia	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Self-efficacy pada Mahasiswa Penghafal al-Qur'an	2021	Teori dukungan sosial oleh Zimet et al. (1988) dan teori <i>self-efficacy</i> dari Bandura	Kuantitatif	Skala dukungan sosial didasarkan pada aspek dukungan sosial (Zimet et al., 1988) dan skala <i>self-efficacy</i> dikembangkan berdasarkan aspek dari Bandura (dalam Chen et al., 2001). Kedua skala merupakan skala modifikasi.	Subjek penelitian adalah mahasiswa yang menghafal al-Qur'an, baik yang tinggal di Pesantren maupun di luar Pesantren.	Dukungan teman adalah prediktor satu-satunya dari <i>self-efficacy</i> mahasiswa penghafal al-Qur'an. Dukungan keluarga dan <i>significant others</i> tidak memiliki pengaruh

								signifikan pada <i>self-efficacy</i> mahasiswa penghafal al-Qur'an.
9.	Mustika Tarigan	Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal	2018	Teori dukungan sosial dari Sarafino (2006)	Kuantitatif korelasional	Skala dukungan sosial berdasar pada aspek dukungan sosial (Sarafino, 2006) dan skala <i>subjective well-being</i> . Alat ukur dikembangkan dan disusun sendiri oleh peneliti.	Subjek penelitian adalah 108 orang kategori remaja akhir yang memiliki orangtua tunggal dan menjadi mahasiswa di Universitas Medan Area angkatan 2011-2014.	Terdapat hubungan positif yang signifikan dukungan sosial dengan <i>subjective well-being</i> remaja dengan orangtua tunggal.
10.	Winda Ayu Bestari	Perbedaan Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa Strata 1 dan 2	2015	Teori kebahagiaan dari Seligman (2005)	Kuantitatif komparatif	Skala <i>The Oxford Happiness Questionnaire</i> (Argyle & Hills, 2002)	Subjek penelitian adalah 50 mahasiswa (25 mahasiswa S2 dan 25 mahasiswa Psikologi S1 di Universitas Muhammadiyah Malang	Ada perbedaan antara tingkat kebahagiaan pada mahasiswa S1 dengan mahasiswa S2.
11.	Salamatul Hidayah	Dukungan Sosial dan	2016	Teori dukungan	Kualitatif fenomenolo	Wawancara terstruktur yang	Subjek penelitian adalah 5 orang	3 subjek merasa mendapat

		Kebahagiaan pada Lansia yang Tinggal di UPTD Panti Sosial		sosial dari Sarafino (2002) dan teori kebahagiaan dari Seligman (2005)	gi	dikembangkan dari aspek dukungan sosial dan kebahagiaan serta observasi secara langsung	lansia dengan usia 60 tahun ke atas yang tinggal di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda karena ditelantarkan oleh keluarganya.	dukungan yang cukup selama tinggal di UPTD Panti Sosial, sehingga dapat merasakan kebahagiaan dan 2 subjek lainnya merasa dukungan sosial yang didapatkan belum cukup untuk membuatnya bahagia dan tetap membutuhkan dukungan dari keluarga.
12.	Widi Mulatsih Qona'ah	Analisis Kebahagiaan Guru di SD Muhammadiyah Kota Yogyakarta (Tinjauan dari Aspek Dukungan	2020	-	Kualitatif deskriptif	Pengamatan, wawancara, dokumen, studi kepustakaan, dan kredibilitas.	Subjek penelitian adalah 5 orang guru SD Muhammadiyah di menetap di Kota Yogyakarta dengan karakteristik: guru yang sudah	Bentuk dukungan sosial dan spiritualitas yang memengaruhi kebahagiaan guru di SD Muhammadiyah Kota

		Sosial dan Spiritualitas)					bekerja minimal 5 tahun, sudah berumah tangga dan mempunyai anak, belum tersertifikasi dan tinggal di luar Kota Yogyakarta.	Yogyakarta yakni: a) dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi guru yang berusia dibawah 40 tahun, sedangkan guru berusia di atas 40 tahun tidak bergantung pada dukungan sosial; b) Tingkat spiritualitas lebih tinggi dimiliki oleh guru yang usianya lebih tua.
13.	Damar Aditama	Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi	2017	Teori stres dari Sarafino (2012) dan teori spiritualitas dari Elkins dkk. (1988).	Kuantitatif korelasional	Skala stres mengacu pada aspek stres milik Sarafino (2012) dan skala Spiritualitas dikembangkan dari aspek spiritualitas Elkins dkk.	Subjek penelitian adalah 82 mahasiswa Islam dari Universitas yang ada di Yogyakarta yang sedang mengerjakan	Terdapat hubungan yang negatif spiritualitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan

						(Wahyuningsih, 2009).	skripsi selama lebih dari satu semester.	skripsi.
14.	Wahidin	Spiritualitas dan <i>Happiness</i> pada Remaja Akhir serta implikasinya dalam Layanan Bimbingan Konseling	2017	Teori spiritualitas dari Glock & Stark (2004) dan teori <i>happiness</i> dari Seligman (2002)	Kuantitatif korelasional	Skala spiritualitas mengacu pada aspek spiritualitas dari Glock & Stark (2004) dan skala <i>happiness</i> berdasar pada aspek <i>happiness</i> dari Sarafino (2002). Alat ukur dikembangkan dan disusun sendiri oleh peneliti.	Subjek penelitian adalah 53 mahasiswa semester 3 Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya prodi Bimbingan dan Konseling.	Ada hubungan signifikan antara spiritualitas dengan <i>happiness</i> remaja akhir di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
15.	Diana Christiany Malau, Amanah Surbakti dan Abdul Murad	Hubungan Spiritualitas dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Mahasiswa Sekolah Tinggi Diakones HKBP	2022	Teori spiritualitas dari Gomez dan Fisher (2003), teori dukungan sosial dari Cohen & Hoberman (1987), dan teori resiliensi dari Wagnild	Kuantitatif korelasional	Skala spiritualitas mengacu pada aspek spiritualitas dari Gomez dan Fisher (2003), skala dukungan sosial dikembangkan dari aspek dukungan sosial Cohen & Hoberman (1987), dan teori resiliensi berdasarkan aspek	Subjek penelitian adalah 92 mahasiswa di Sekolah Tinggi Diakones HKBP angkatan 2018, 2020, dan 2021.	Ada hubungan positif yang signifikan spiritualitas dan dukungan sosial dengan resiliensi mahasiswa Sekolah Tinggi Diakones HKBP.

				& Young (1987).		resiliensi dari Wagnild & Young (1987).		
16.	Jessica Harijanto dan Jenny Lukito Setiawan	Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Perantau di Surabaya	2017	Teori kebahagiaan dari Park & Kim (2008) dan teori dukungan sosial dari Koo dan Kim (2006)	Kuantitatif korelasional	Skala kebahagiaan mengacu pada aspek kebahagiaan Park & Kim (2008) dan skala spiritualitas mengacu pada aspek kebahagiaan Koo dan Kim (2006).	Subjek penelitian adalah 170 orang mahasiswa perantau semester 1 Universitas X di Surabaya yang menetap sementara di Surabaya dan tidak tinggal bersama orang tua	Terdapat hubungan yang positif dan signifikan dukungan sosial dengan kebahagiaan mahasiswa perantau di Universitas X Surabaya.

1. Keaslian Topik

Peneliti mengidentifikasi penelitiannya dengan penelitian terdahulu dan menemukan bahwa telah terdapat beberapa penelitian yang menggunakan topik kebahagiaan sebagai salah satu variabel yang diteliti dengan dukungan sosial atau spiritualitas. Teridentifikasi baru ada satu penelitian yang menggunakan topik kebahagiaan sebagai salah satu variabel yang diteliti dengan dukungan sosial dan spiritualitas secara bersamaan berjudul “Kebahagiaan Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Spiritualitas”. Akan tetapi, metode yang dipakai dalam penelitian tersebut adalah desain penelitian *cross sectional study* dan melibatkan responden lansia, berbeda dengan metode dan responden yang digunakan dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, penelitian ini merupakan penelitian replikasi.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini memakai teori dari Argyle & Lu (1990) dalam mengungkapkan definisi dari kebahagiaan. Pada penelitian sebelumnya terdapat satu penelitian yang menggunakan teori ini. Teori ini digunakan oleh peneliti karena teorinya mudah dipahami serta diuraikan dengan singkat dan jelas. Teori ini dianggap lebih cocok karena peneliti ingin melihat secara jelas tanda-tanda kebahagiaan pada mahasiswa penghafal al-Qur'an.

Variabel dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada teori dari Zimet et al. (1988). Pada penelitian terdahulu sudah ada satu penelitian yang menggunakan teori ini. Peneliti menggunakan teori ini karena dianggap lebih mudah dipahami dan lebih menjelaskan konsep dari dukungan sosial itu sendiri. Selanjutnya variabel spiritualitas merujuk pada teori spiritualitas dari Elkins et al. (1988). Pada penelitian terdahulu terdapat satu penelitian yang mengacu pada teori ini. Teori spiritualitas dari Elkins et al. (1988) dianggap oleh peneliti lebih rinci dalam menjelaskan konsep spiritualitas.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini memakai dua alat ukur, yakni skala kebahagiaan dan skala dukungan sosial. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu kebahagiaan yang

akan diukur menggunakan skala kebahagiaan dari penelitian terdahulu milik Widianoro et al. (2017) yang diadaptasi dari *The Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) milik Hills & Argyle (2002). OHQ merupakan pengembangan dari *Oxford Happiness Inventory* (OHI) yang disusun oleh Argyle & Lu (1990). Skala dukungan sosial yang menjadi variabel bebas pertama akan diukur menggunakan skala dukungan sosial dari penelitian terdahulu milik Kamalia (2021) yang diadaptasi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) milik Zimet et al. (1988). Selanjutnya alat ukur yang digunakan untuk mengukur spiritualitas pada penelitian ini adalah menggunakan skala spiritualitas milik Hidayah (2021).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian terdahulu yang telah banyak dilakukan, teridentifikasi subjek yang digunakan adalah pelaku konversi agama, lansia, remaja, mahasiswa, dan narapidana. Namun, pada penelitian ini peneliti menggunakan subjek yaitu mahasiswa yang juga berperan sebagai santri penghafal al-Qur'an, sehingga subjek pada penelitian ini berbeda dari penelitian terdahulu yaitu dengan menggunakan subjek mahasiswa penghafal al-Qur'an.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah selesai dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini yang menyatakan ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dan spiritualitas dengan kebahagiaan mahasiswa penghafal al-Qur'an telah terbukti. Hal ini ditunjukkan dengan diperolehnya nilai signifikansi sebesar 0,00 atau sangat signifikan pada hasil uji hipotesis mayor. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat dukungan sosial dan spiritualitas maka semakin tinggi juga kebahagiaan mahasiswa penghafal al-Qur'an, sebaliknya semakin rendah tingkat dukungan sosial dan spiritualitas maka semakin rendah juga kebahagiaan mahasiswa penghafal al-Qur'an.

Selanjutnya penelitian ini juga mengungkap mengenai hipotesis minor pertama yang menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa penghafal al-Qur'an. Begitupun dengan hipotesis kedua yang menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara spiritualitas dan kebahagiaan pada mahasiswa penghafal al-Qur'an juga telah terbukti. Hal ini ditunjukkan melalui nilai signifikansi yang diperoleh pada hasil uji hipotesis minor keduanya sebesar 0,00 atau sangat signifikan.

B. Saran

1. Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pentingnya bagi mahasiswa penghafal al-Qur'an merasakan kebahagiaan dalam menjalani perannya sebagai mahasiswa sekaligus santri penghafal al-Qur'an di pondok pesantren. Bagi partisipan dengan tingkat kebahagiaan yang rendah atau bahkan sedang, sebaiknya agar lebih bisa meningkatkan kembali spiritualitas dalam dirinya. Salah satu cara meningkatkan spiritualitas dapat dilakukan

dengan cara memahami makna dari setiap ayat al-Qur'an yang dihafalkan, terutama mengenai janji-janji Allah di dalam al-Qur'an kepada para penghafal kalam-Nya. Begitu juga dengan partisipan yang telah memiliki tingkat spiritualitas tinggi diharapkan mampu mempertahankannya dan terus ditingkatkan. Dengan demikian, mahasiswa penghafal al-Qur'an akan mampu memaknai secara positif setiap hal yang terjadi dalam hidupnya serta terhindar dari perasaan-perasaan negatif.

2. Pondok Pesantren

Bagi pengelola pesantren yang menjadi penanggung jawab santri selama menjalani masa pendidikan di pondok pesantren sekaligus mengganti peran keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan yang maksimal kepada mahasiswa penghafal al-Qur'an, baik dukungan melalui penguatan mental maupun dengan membedakan kegiatan di pesantren antara santri *takhasus* dengan santri mahasiswa, yang mana kegiatan untuk santri mahasiswa sebaiknya lebih sedikit dari santri *takhasus*. Tidak hanya itu, dukungan yang diberikan juga dapat berupa penyediaan program atau kegiatan yang mampu meningkatkan spiritualitas mahasiswa penghafal al-Qur'an, misalnya kegiatan ngaji kitab dengan pilihan kitab yang sesuai. Sebagaimana yang sudah diketahui bahwa spiritualitas cukup memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa penghafal al-Qur'an, sehingga akan berdampak juga pada kualitas hafalan mereka.

3. Keluarga dan Orang Terdekat

Bagi keluarga dan orang-orang terdekat dari mahasiswa penghafal al-Qur'an sebaiknya dapat turut serta memberikan dukungan pada mahasiswa penghafal al-Qur'an, baik dukungan secara psikologi, materi maupun spiritual, sehingga kebahagiaan tetap dapat dirasakan dengan baik oleh mahasiswa penghafal al-Qur'an. Dukungan dapat dilakukan dengan memberikan semangat, perhatian, saran dan nasehat-nasehat dari setiap permasalahan yang dihadapi. Selain itu, dukungan yang diberikan juga dapat berupa materi dengan membantu memenuhi segala kebutuhan sebagai penunjang kenyamanan dari mahasiswa penghafal al-Qur'an.

4. Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi tambahan dalam mengkaji problematika mengenai kebahagiaan dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhinya. Penelitian baru yang menggunakan topik sama seperti pada penelitian ini dapat dilaksanakan dengan menambah atau mengganti variabel dukungan sosial dan spiritualitas dengan variabel-variabel lainnya. Variabel lain yang dapat dijadikan variabel baru contohnya seperti regulasi diri, *parental support*, *peer support*, religiusitas, efikasi diri dan lain sebagainya. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa mengkaji topik menggunakan metode yang berbeda berupa metode eksperimen atau bahkan menggunakan pendekatan kualitatif agar dapat mengetahui secara mendalam tentang kebahagiaan mahasiswa penghafal al-Qur'an. Dengan demikian, topik terkait kebahagiaan mahasiswa penghafal al-Qur'an akan menjadi semakin luas.



DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *El-Tarbawi*, *X*(2), 39–62.
<https://doi.org/https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>
- Alvionita, F., Damayanti, R., & Yulianti, I. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Strategi *Coping* dengan Kebahagiaan Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *ANFUSINA*, *2*(5), 185-196.
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta*, *02*, 254–271.
- Ardian, I. (2016). Konsep Spiritualitas dan Religiusitas (Spiritual and Religion) Dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *NURSCOPE*, *2*(5), 1–9.
- Argyle, M. (2004). *The Psychology of Happiness*. New York: Routledge.
- Argyle, M. & Lu, L. (1990). The Happiness of Extraverts. *Person an Individual Different*, *10*(11), 1011-1017.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *4*(2), 295–316.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bestari, W. A. (2015). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Strata 1 dan Strata 2. *SEMINAR PSIKOLOGI & KEMANUSIAAN*, 978–979.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Routledge.
- Chairani, L., & Subandi, M. A. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri* (Vol.1). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, *28*(4), 5-18
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, *5*(1), 22-36.
<https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>

- Fathurrozi, M. (30 Agustus 2019). Berdosakah Melupakan Hafalan Al-Qur'an?. <https://islam.nu.or.id/ilmu-al-quran/berdosakah-melupakan-hafalan-al-quran-uislw>
- Fridayanti. (2015). Religiusitas, Spritualitas dalam Kajian Psikologi dan Urgensi Perumusan Religiusitas Islam. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 199–208.
- Ghozali, Imam. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 (Edisi 8). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hakimah, N., Rochani, & Conia, P. D. D. (2022). Gambaran Emotional Focused Coping dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Sistema: Jurnal Pendidikan*, 03(01), 14–20.
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85–93.
- Hidayah, S. (2016). Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lansia yang Tinggal di UPTD Panti Sosial. *Psikoborneo*, 4(3), 334–340.
- Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Fatwa Tentama. (2019). Faktor psikologis yang mempengaruhi subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 412–420.
- Jannah, R., Putra, M. S., Nurudin, A. S., & Situmorang, N. Z. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15126>
- Junaidin, & Purwanti, S. I. (2022). Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas Teknologi Sumbawa. *JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING*, 4(1), 388–393.
- Kamthan, S., Sharma, S., Bansal, R., Pant, B., Saxena, P., Chansoria, S., & Shukla, A. (2019). Happiness among second year MBBS students and its correlates using Oxford Happiness Questionnaire. *Journal of Oral Biology and Craniofacial Research*, 9(2), 190–192. <https://doi.org/10.1016/j.jobcr.2018.06.003>
- Khalif, A., & Abdurrohman, A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 240–253. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7717>
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial

- Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21–31.
- Kushlev, K., Heintzelman, S. J., Lutes, L. D., Wirtz, D., Kanippayoor, J. M., Leitner, D., & Diener, E. (2020). Does Happiness Improve Health? Evidence From a Randomized Controlled Trial. *Psychological Science*, 31(7), 807–821. <https://doi.org/10.1177/0956797620919673>
- Malau, D. C., Surbakti, A., & Murad, A. (2022). Hubungan Spiritualitas dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Mahasiswa Sekolah Tinggi Diakones HKBP. *Jurnal of Education, Humaniora and Social Science (JEHSS)*, 5(2), 918–926. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i2.1314>
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Empathy*, 3(1), 1–7. journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/download/3008/1747
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 112–123. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i2.1965>
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103–114. <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114>
- Mukhabibah, W., Ninin, R. H., Joefiani, P. (2017). Kesejahteraan Spiritual pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Studia Insania*, 5(2), 199-213.
- Nasri, S. A., Nisa, H., & Karjuniwati, K. (2018). Bagaimana Remaja Memaafkan Perceraian Orang Tuanya: Sebuah Studi Fenomenologis. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 102–120. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11574>
- Nurhidayah, S., & Agustini, R. (2012). Kebahagiaan Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Spiritualitas. *Jurnal Soul*, 5(2), 15–32.
- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada Perempuan. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1), 56–64.
- Paulina, M., Istiningtyas L., & Lukmawati. (2021). Regulasi Diri dan Makna Hidup pada Mhasiswa Penghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang. *TAZKIYA (Journal of Psychology)*, 9(1), 76-86.
- Piedmont, Ralph L. (2001). Spiritual Transcendence and the Scientific Study of Spirituality. *Journal of Rehabilitation*, 67(1), 4-14.
- Pontoh, Z., & Farid, M. (2015). Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Pelaku Konversi Agama. *Jurnal Psikologi*

Indonesia, 4(01), 100–110.

- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Pratitis, N., Rina, A. P., Agustin, A. H., & Azizah, A. N. (2022). Kebahagiaan Otentik pada Anak Jalanan Ditinjau dari Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(1), 8.
<https://doi.org/10.28926/briliant.v7i1.824>
- Primanda, W. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Untuk Sembuh Pada Pengguna Napza di Rehabilitasi BNN Tanah Merah Samarinda Kalimantan Timur. *Psikoborneo*, 3(1), 1–7.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i1.3749>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Qona'ah, W. M. (2020). Analisis Kebahagiaan Guru di SD Muhammadiyah Kota Yogyakarta (Tinjauan Dari Aspek Dukungan Sosial dan Spiritualitas). *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 201–211.
- Raiyati, Siti. (2017). Presentasi Diri Mahasiswa Penghafal Al Quran. *Jurnal Studia Insania*, 5(1), 17-24.
- Rauf, A. A. A. (2004). *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Qur'an Da'iyah*. Bandung: Syamil Cipta Media.
- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). *Hubungan Antara Forgiveness dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tingga Di Panti Asuhan*. 5985, 18–31.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th edition). John Wiley & Sons, Inc.
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289.
- Schultz, D. P. (1991). *PSIKOLOGI PERTUMBUHAN, Model-Model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan
- Sitepu, A. (2021). *Hubungan Antara Spiritualitas dengan Psychological Well-being pada Mahasiswa*.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Takwin, Bagus. (2013). Kesadaran Perubahan Diri dan Persepsi Terhadap Perubahan Sosial pada Mahasiswa, *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Tarigan, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565>
- Uraningsari, F., & Djalali, M. A. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01), 15–27.
- Veenhoven, Ruut. (2014). Informed Pursuit of Happiness: What we should know, do know and can get to know. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 1035–1071.
- Wahidin. (2017). Spiritualitas dan Happiness pada Remaja Akhir serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *INNOVATIVE COUNSELING*, 1(1), 57–66.
- Wattimena, R. A. A. (2022). Kajian Filsafat-Neurosains Tentang Otak dan Kebahagiaan Manusia. *THE ARY SUTA CENTER SERIES ON STRATEGIC MANAGEMENT*, 59, 1–25.
- Widiantoro, Purawigena, R. E., & Gamayanti, W. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Santri Penghafal Al- Qur'an. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 11–18.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA