

**PENGARUH RESILIENSI DAN SPIRITUALITAS TERHADAP  
KEBAHAGIAAN MAHASISWA ASRAMA AL-HUSNA SURABAYA**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



RIZKY ARIANTO

11040120136


**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Resiliensi dan Spiritualitas Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa Asrama Al-Husna Surabaya” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 21 Desember 2023



Rizky Arianto

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

Pengaruh Resiliensi dan Spiritualitas Terhadap Kebahagiaan Mahasiswa Asrama  
Al-Husna Surabaya

Oleh:

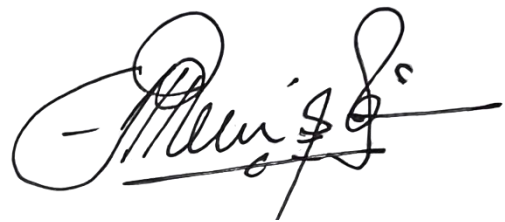
Rizky Arianto

11040120136

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Seminar Ujian Skripsi

Surabaya, 21 Desember 2023

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M.Pd

NIP. 19591209199021001

# HALAMAN PENGESAHAN

## SKRIPSI

### PENGARUH RESILIENSI DAN SPIRITUALITAS TERHADAP KEBAHAGIAAN MAHASISWA ASRAMA AL-HUSNA

Yang disusun oleh:

Rizky Arianto

11040120136

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada

Tanggal 3 Januari 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. Phil. Choirun Niam

NIP. 7251996031004

Anggota Tim Penguji  
Penguji I

Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M.Pd.

NIP. 19591209199021001

Penguji II

Rizma Fithri, S.Psi., M.Si.

NIP. 197403121999032001

Penguji III

Ika Mustika, M.Kes.

NIP. 198702212014032004

Penguji IV

Estri Kusumawati, M.Kes.

NIP. 198708042014032003



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizky Arianto  
NIM : 11040120136  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/Psikologi  
E-mail address : [rizkyarianto3103@gmail.com](mailto:rizkyarianto3103@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :  
Pengaruh Resiliensi dan Spiritualitas terhadap Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Al-Husna Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 9 Januari 2024

Penulis

RIZKY ARIANTO

## **ABSTRACT**

*Student happiness is an important thing to pay attention to so that it can influence their academic performance, health and social life. The aim of this research is to examine the influence of resilience and spirituality on happiness among Al-Husna Surabaya dormitory students. This research uses quantitative correlational methods. The population in this study was 125 students and the sample used was the entire population because it used a saturated sampling technique which is included in non-probability sampling. The data collection method in this research uses a questionnaire distributed via Google Form. The collected data was analyzed using multiple regression analysis techniques. The results of this research show that resilience has a direct effect on happiness. Spirituality has a direct influence on happiness. Resilience and spirituality simultaneously influence happiness. Resilience has a stronger influence on the happiness of dormitory students compared to the spirituality factor.*

*Keyword: Resilience, Spirituality, Happiness*

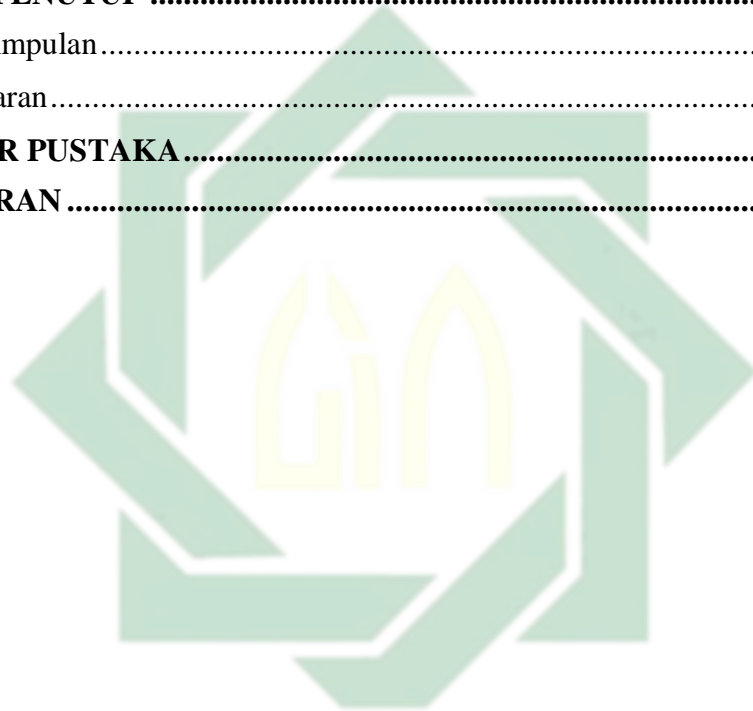


UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PUBLIKASI</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRACK</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A.Latar Belakang .....	1
B.Rumusan Masalah .....	8
C.Tujuan Penelitian .....	9
D.Manfaat Penelitian .....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>13</b>
A.Kebahagiaan.....	13
B. Resiliensi .....	19
C.Spiritualitas .....	25
D.Hubungan Antar Variabel.....	29
E. Kerangka Teori .....	30
F. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
A. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	34
B. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel .....	35
C. Teknik Pengumpulan Data .....	36

D. Validitas dan Reliabilitas.....	39
E. Analisis Data.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
A. Hasil Penelitian .....	48
B. Uji Hipotesis Penelitian.....	53
C. Pembahasan .....	57
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>62</b>
A. Simpulan.....	62
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>70</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blue Print Skala Kebahagiaan .....	37
Tabel 2 Blue Print Skala Resiliensi .....	38
Tabel 3 Blue Print Skala Spiritualitas .....	39
Tabel 4 Hasil Uji Validitas Kebahagiaan .....	40
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Resiliensi .....	41
Tabel 6 Uji Validitas Spiritualitas .....	42
Tabel 7 Nilai Reliabilitas Kebahagiaan .....	43
Tabel 8 Nilai Reliabilitas Resiliensi .....	43
Tabel 9 Nilai Reliabilitas Spiritualitas .....	43
Tabel 10 Keterangan Rumus Linier Regresi Berganda .....	44
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas .....	45
Tabel 12 Hasil Uji Multikolinieritas .....	46
Tabel 13 Uji Heteroskedastisitas .....	46
Tabel 14 Rumus Kategorisasi Variabel .....	48
Tabel 15 Kategorisasi Kebahagiaan .....	49
Tabel 16 Kategorisasi Resiliensi .....	49
Tabel 17 Kategorisasi Spiritualitas .....	49
Tabel 18 Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Gender .....	50
Tabel 19 Hasil Crosstabulation Gender dengan Kebahagiaan .....	50
Tabel 20 Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Usia .....	51
Tabel 21 Hasil Crosstabulation Usia dengan Kebahagiaan .....	51
Tabel 22 Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Rentang Waktu Tinggal di Asrama .....	52
Tabel 23 Hasil Crosstabulation Rentang Waktu Tinggal di Asrama dengan Kebahagiaan .....	52
Tabel 24 Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Asal Tempat Tinggal Mahasiswa .....	53
Tabel 25 Hasil Uji T (Parsial) .....	54
Tabel 26 Hasil Uji F (Simultan) .....	55
Tabel 27 Hasil Regresi Linear Berganda .....	56
Tabel 28 Sumbangan Efektif Variabel Independen .....	56

## DAFTAR GAMBAR

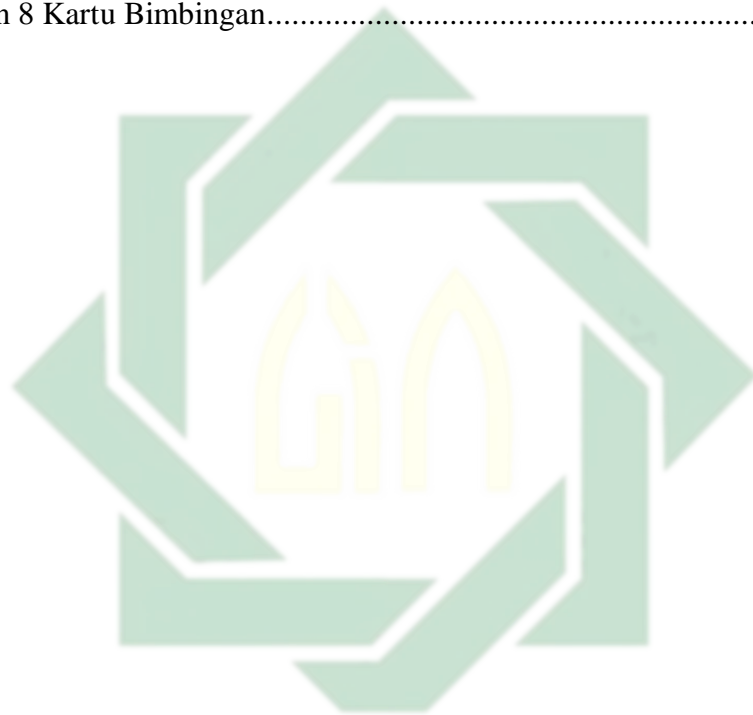
Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik.....	33
------------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kuisisioner Penelitian .....	71
Lampiran 2 Uji Validitas .....	77
Lampiran 3 Uji Reliabilitas .....	80
Lampiran 4 Uji Asumsi Klasik .....	81
Lampiran 5 Uji Hipotesis .....	82
Lampiran 6 Uji Demografi .....	83
Lampiran 7 Tabulasi Silang .....	84
Lampiran 8 Kartu Bimbingan .....	84



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Aboalshamat, K. T., Alsiyud, A. O., Al-Sayed, R. A., Alreddadi, R. S., Faqiehi, S. S., & Almehmadi, S. A. (2018). The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 21(8), 1038–1043. [https://doi.org/10.4103/njcp.njcp\\_278\\_17](https://doi.org/10.4103/njcp.njcp_278_17)
- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *EL-TARBAWI*, 10(2).
- Alam, A. (2022). Positive psychology goes to school: conceptualizing students' happiness in 21st century schools while 'minding the mind!' are we there yet? Evidence-backed, school-based positive psychology interventions. *ECS Transactions*, 107(1), 11199.
- Amal, N. (2021). Hubungan Sabar Dengan Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren Al-Athiyah Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19. *Repository UIN Ar-Raniry*, 20.
- Amiruddin, A., Qorib, M., & Zailani, Z. (2021). A study of the role of Islamic spirituality in happiness of Muslim citizens. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 77(4), 1–5. <https://doi.org/10.4102/hts.v77i4.6655>
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Ayu, G., Saraswati, D., Hanum, A. U., & Hartika, L. D. (2019). Hubungan Spiritual tourism dan coping dengan kebahagiaan pada perkumpulan international society for krishna consciousness (ISKCON) di Bali. *Jurnal Psikologi Mandala*, 3(2), 1–19.
- Azwar, S. (2013). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Azwar, S. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. *Japanese Psychological Research*, 46(4), 337–349.
- Azwar, S. (2017). Penyusunan Skala Psikologi. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 7, 1.
- Bahri, H. S. (2022). *PERAN HARGA DIRI DAN RESILIENSI TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA SANTRI DENGAN ORANG TUA BERCERAI*. UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.
- Basya, S. H. (2007). Kamus Mini Hidup Bahagia. Jakarta: Cakrawala.
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family. *School, and Community*. Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities, 1–32.
- Bozick, R. (2007). Making it through the first year of college: The role of students' economic resources, employment, and living arrangements. *Sociology of Education*, 80(3), 261–285.
- BPS. (2021). *Indeks Kebahagiaan Menurut Provinsi 2014-2021*. Badan Pusat Statistik.
- Caroline, E. (2019). *Metode Kuantitatif*. Media Sahabat Cendekia.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Hove & New York; Brunner–Routledge. Taylor and Francis Group.

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82.
- Damanik, R. K. (2021). *Kecemasan Masyarakat & resiliensi pada masa Vaksinasi Covid-19*. Insan Cendekia Mandiri.
- Davidson, J. R. T. (2020). *Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)*.
- Demirtaş, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología/Annals of Psychology, 36*(2), 320–329.
- Detikedu. (2022). *6 Kota Yang Menjadi Favorit Mahasiswa Untuk Kuliah*. Detikedu. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6165814/6-kota-yang-jadi-favorit-mahasiswa-untuk-kuliah-ada-incaranmu>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276.
- Dunn, D. S., Uswatte, G., & Elliott, T. R. (2009). *Happiness, resilience, and positive growth following physical disability: Issues for understanding, research, and therapeutic intervention*.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Erniati, S., Purwadi, & Sari, E. Y. D. (2018). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kebahagiaan Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional, 1*(7), 78–85. <https://www.researchgate.net/publication/341616468>
- Fakhriyani, D. V. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf)
- Feizi, S., Nasiri, M., Bahadori, H., Hosseini Amiri, M., & Mirhosseini, H. (2020). The relationship between spiritual well-being and happiness among healthcare students: Application of the spiritual health questionnaire for the Iranian population. *Heliyon, 6*(11), e05448. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05448>
- Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions, 2*(1), 17–28.
- Fitri, S. (2021). *Perbedaan Happiness Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Paguyuban Persatuan Mahasiswa Bener Meriah dan Takengon (Permata) di Banda Aceh*. UIN Ar-Raniry.
- Ghozali, I. (2011). Analisis Multivariate dengan program IBM SPSS 19. Semarang: Badan Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping Your Inner Strength: How To Find The Resilience To Deal with Anything*. New Harbinger.
- Gunawan, I. (2016). Pengantar Statistika Inferensial (Cetakan Ke-1). *Rajawali Pers*.
- Hadi, S. (1991). Analisis Butir untuk Instrumen Angket. *Tes Dan Skala Nilai*

*Dengan Basica.*

- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85–93. <https://doi.org/10.37715/psy.v1i1.361>
- Hendriani, W. (2018). Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar (Edisi Pert). *Prenada Media Group*.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082.
- Hohyuns, S., Jihwan, S., & Seungman, L. (2021). Effects of self-esteem on resilience and school happiness of korean students participating in school sports club. *Journal of Engineering Education Transformations*, 34(3), 89–99. <https://doi.org/10.16920/jeet/2021/v34i3/155398>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(2), 137–164.
- Idhsa, Y. A. (2022). *Pengaruh religiusitas, penerimaan diri, resiliensi, dan faktor demografis terhadap kebahagiaan orang tua dengan anak berkebutuhan khusus*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Imaduddin, A. (2017). *Spiritualitas dalam konteks konseling*. 1, 1–8.
- Islam, D. (2017). *Pondok Pesantren Mahasiswa di Surabaya*. Dutaislam.Com. <https://www.dutaislam.com/2017/08/cari-pondok-pesantren-mahasiswa-di-surabaya-ini-daftar-alamatnya.html>
- Javier, F. (2023). *Indeks Kebahagiaan Indonesia Terendah Keempat se- Asia Tenggara*. Tempo.
- Junaidin, S. I. P. (2022). *Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas Teknologi Sumbawa*. 4, 447–458.
- Karyana, A. B. (2022). *Presiden Jokowi Resmikan Asrama Mahasiswa Nusantara di Kota Surabaya*. Mediapriangan.Com. <https://www.mediapriangan.com/berita/pr-5925873087/presiden-joko-widodo-resmikan-asrama-mahasiswa-nusantara-di-kota-surabaya>
- Laela, F., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Forgiveness dan Happiness Pada Komunitas Konselor Motivator. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 10–16.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–22.
- Lee, C. S. (2020). Gratitude influences happiness through mindfulness in Korean high school students: The moderated mediation model of grit. *Perspektivy Nauki i Obrazovania*, 48(6), 334–344. <https://doi.org/10.32744/PSE.2020.6.26>
- Lestari, Y. I., & Palasari, W. (2021). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren Iik Riau. *Jurnal Psikologi Jambi*, 5(2), 17–27. <https://doi.org/10.22437/jpj.v7i2.12637>

- Lyubomirsky, S. (2013). *The Myths Of Happiness*. The Penguin Press.
- Mahipalan, M., & Sheena. (2019). Workplace Spirituality and Subjective Happiness Among High School Teachers: Gratitude As A Moderator. *Explore*, 15(2), 107–114. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.07.002>
- Marannu, G. M., & Huwae, A. (2023). *Resiliensi dan Kebahagiaan Pada Caregiver ODGJ*. 6(1), 36–42.
- Martsari, O. D., & Ediati, A. (2020). Harapan Orangtua Dan Depresi Pada Mahasiswa Program Studi S1 Kedokteran Umum. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 835–842. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21835>
- Mauludi, S. (2017). *Happiness Here! Bahagia tuh di Sini!* Elex Media Komputindo.
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik Edisi 2. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Muhjab, S., & Sunawan. (2021). Pengaruh Spiritual Terhadap Kebahagiaan di Sekolah Berbasis Asrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(1), 83–91. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Mujidin, M., Millati, N., & Rustam, H. K. (2021). Hubungan bersyukur kepada tuhan dan perilaku bersedekah dengan kebahagiaan pada mahasiswa. *Cousellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 106–116.
- Mustikasari, D. S., Winaudri, W., & Malang, U. M. (2019). Resiliensi Sebagai Mediator Self-Compassion Dan Kebahagiaan. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20–21.
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2022). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10, 114–130. <https://doi.org/10.24854/jpu465>
- Najoan, D. (2020). Memahami hubungan religiusitas dan spiritualitas di era milenial. *Educatio Christi*, 1(1), 64–74.
- Noe, F., Farida, H. D. K., & Rahayu, W. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Eating Disorder Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Putri Universitas Tibhuwana Tunggaladewi (Unitri). *Journal Nursing News*, 4(1), 159–170.
- Nugroho, A. P. (2023). MENDALAMI MAKNA DAN TUJUAN SPIRITUALITAS DALAM ISLAM. *El-Hekam*, 7(1), 139–151.
- Nurochim, N., & Ngaisah, S. (2020). Pendampingan dalam Memahami Indeks Kebahagiaan Guru di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Tangerang Selatan. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(01), 1–14. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v12i01.213>
- Piedmont, R. L. (2001). Spiritual transcendence and the scientific study of spirituality. *Journal of Rehabilitation*, 67(1).
- Pragholapati, A. (2020). Resiliensi pada kondisi wabah COVID-19. *Academia. Edu*, 1.
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedent Dan Hasil Dari Resiliensi Antecedent and Outcome of Resilience. *Motiva : Jurnal Psikologi 2022*, 5(1), 8–15.
- 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.  
<https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i2.805>
- Rahma, A. (2022). *Gambaran Kebahagiaan pada Anak Dari Orang Tua yang Bercerai*. 6(2017), 8451–8454.  
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/3560/3576>
- Rahmawati, A. Y. (2020). Hubungan Self Regulation dengan Happiness Pada Santriwati Penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh. *Reposistory UIN Ar-Raniry*, July, 1–23.
- Ranggayoni, R., Munir, A., & Meutia, C. (2020). Hubungan Religiusitas dan Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Gajah Putih Takengon. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 48–55. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.287>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.  
<https://books.google.co.id/books?id=CdJTjKseD2cC>
- Resmadewi, R. (2019). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal Di Asrama. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 122. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v13i2.764>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321.
- Rodríguez-Hernández, C. F., Cascallar, E., & Kyndt, E. (2020). Socio-economic status and academic performance in higher education: A systematic review. *Educational Research Review*, 29, 100305.  
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100305>
- Rothmann, I., Cooper, C. L., Abraham, C., Conner, M., Jones, F., O'Connor, D., & Canter, D. (2016). *Topics in Applied Psychology Series*.
- Rustam, H. K., Hidayah, N., & Mujidin. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Level Pendidikan, dan Optimisme terhadap Kebahagiaan pada Pelajar Sekolah Menengah. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 12(1), 6–11.
- Saldías, F., & Moyano, E. (2022). *Influencia de la Espiritualidad y Religiosidad sobre la Felicidad en Adultos Mayores Influence of Spirituality and Religiosity on Happiness in Older Adults*. 32(2), 1–18. [www.psykhe.cl](http://www.psykhe.cl)
- Sanli, E., Celik, S. B., & Gencoglu, C. (2019). *Validity and reliability of the authentic happiness scale*.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Satici, S. A., Kayis, A. R., Satici, B., Griffiths, M. D., & Can, G. (2023). Resilience, Hope, and Subjective Happiness Among the Turkish Population: Fear of COVID-19 as a Mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(2), 803–818. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00443-5>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2(2002), 3–12.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.



- Sharma, N. (2019). *The relationship among mental health , resilience and happiness*. 7(4), 1–7. <https://doi.org/10.25215/0704.006>
- Short, C. A., Barnes, S., Carson, J. F., & Platt, I. (2020). Happiness as a predictor of resilience in students at a further education college. *Journal of Further and Higher Education*, 44(2), 170–184. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1527021>
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta*.
- Sulistiyowati, F. (2023). Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa Di Asrama Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 2(1), 1–10.
- Syarafina. (2017). Hubungan ketaatan beribadah dengan kebahagiaan lansia. *Jurnal Keperawatan*, 10.
- Taylor, S. E. (2018). Health psychology 10th edition. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*.
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 74, 547–576.
- Underwood, L. G., & Teresi, J. A. (2002). The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 22–33.
- Vaillant, G. E. (2003). Mental health. *American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1373–1384. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1373>
- Wahidin, W. (2017). Spiritualitas Dan Happiness Pada Remaja Akhir Serta. *Journal of Innovatife Counseling: Theory , Practice & Research*, 1, 57–66.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- Yudhawati, D. (2020). Penguatan Spritualitas dalam Komunitas Resimen Mahasiswa. *Wacana*, 12(1), 50–64. <https://doi.org/10.13057/wacana.v12i1.167>
- Yuzarion, Y., Prasetya, A. F., Mujidin, M., Kardo, R., & Dianto, M. (2022). Kontribusi Kesadaran Spiritual dengan Kebahagiaan Tenaga Kependidikan di Lembaga Pendidikan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 102–109. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.161>