

**PENGARUH OPTIMISME DAN *MINDFULNESS* TERHADAP
KEBAHAGIAAN SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK
PESANTREN AL-JIHAD SURABAYA**

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



ARISYA HAZIRAH ZHARFA ARIF

11010120005

**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 Optimisme dan *Mindfulness* terhadap Kebahagiaan Santri Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Al-Jihad 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 diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 29 Desember 2023



Arisya Hazirah Zharfa Arif

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh Optimisme dan *Mindfulness* Terhadap Kebahagiaan Santri Penghafal
Al-Qur'an di Pondok Pesantren Surabaya

Oleh:

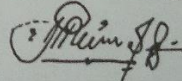
Arisya Hazirah Zharfa Arif

11010120005

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Seminar Ujian Skripsi

Surabaya, 29 Desember 2023

Dosen Pembimbing



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

NIP. 195912091990021001

HALAMAN PENGESAHAN

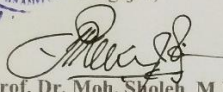
SKRIPSI

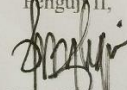
**PENGARUH OPTIMISME DAN MINDFULNESS TERHADAP
KEBAHAGIAAN SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK
PESANTREN AL-JIHAD SURABAYA**

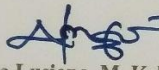
Yang disusun oleh :
Arisya Hazirah Zharfa Arif
11010120005

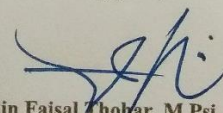
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 5 Maret 2024
Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. Moh. Solich, M.Pd
NIP. 19072511996031004
Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Prof. Dr. Moh. Solich, M.Pd
NIP. 195912094990021001

Penguji II,

Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog
NIP. 197609222009122001

Penguji III,

Nova Lusiana, M. Keb
NIP. 198111022014032001

Penguji IV,

Svafuruddin Faisal Thohar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198505092020121008

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Arisya Hazirah Zharfa Arif.....
NIM : 11010120005.....
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/Psikologi.....
E-mail address : arisyaarif30@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 Optimisme dan *Mindfulness* terhadap Kebahagiaan Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya

berserta 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, 17 Maret 2024

..... Penulis

(Arisya Hazirah Zharfa Arif)

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh optimisme dan *mindfulness* terhadap kebahagiaan pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 150 dengan pendekatan *non-probability sampling*, khususnya *purposive sampling*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik kuesioner serta analisis data menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS *Statistics 25 for windows*. Hasil penelitian adalah (1) terdapat pengaruh positif dan signifikan antara optimisme terhadap kebahagiaan, dengan nilai signifikan 0,000 dan koefisien sebesar 0,471. (2) terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *mindfulness* terhadap kebahagiaan, dengan nilai signifikan sebesar 0,005 dan koefisien sebesar 0,204. (3) optimisme dan *mindfulness* secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan, dengan nilai signifikan sebesar 0,000 dan koefisien sebesar 0,282. Kontribusi optimisme memberikan sumbangan pengaruh sebesar 21,8%. Sedangkan *mindfulness* memberikan sumbangan pengaruh sebesar 7,12%, dan sisanya 71,7% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Kata kunci: optimisme, *mindfulness*, kebahagiaan



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the effect of optimism and mindfulness on happiness in students who memorize the Qur'an at the Al-Jihad Islamic Boarding School in Surabaya. This research uses quantitative correlational methods. The sample in this research was 150 with a non-probability sampling approach, especially purposive sampling. The data collection method in this research uses questionnaire techniques and data analysis uses multiple regression analysis with the help of SPSS Statistic 25 for Windows. The results of the research are (1) there is a positive and significant influence between optimism on happiness, with a significant value of 0,000 and a coefficient of 0,471 (2) there is a positive and significant influence between mindfulness on happiness, with a significant value of 0,005 and a coefficient of 0,204 (3) optimism and mindfulness together have an influence on happiness, with a significant value of 0,000 and a coefficient of 0,282. The contribution of optimism provides an influence of 21,8%. Meanwhile, mindfulness contributed an influence of 7,12% and the remaining 71,7% was influence by other variables outside this research.

Keywords: optimism, mindfulness, happiness



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| INTISARI | ix |
| ABSTRACT | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 8 |
| C. Keaslian Penelitian | 8 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 9 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 10 |
| BAB II..... | 11 |
| KAJIAN PUSTAKA..... | 11 |
| A. Kebahagiaan..... | 11 |
| B. Optimisme | 18 |
| C. <i>Mindfulness</i> | 20 |
| D. Pengaruh Antar Variabel..... | 22 |
| E. Kerangka Teori..... | 24 |
| F. Hipotesis | 27 |
| BAB III..... | 28 |
| METODE PENELITIAN | 28 |
| A. Identifikasi Variabel | 28 |
| B. Definisi Operasional | 28 |
| C. Populasi, Sample, dan Teknik Sampling | 29 |
| D. Rancangan Penelitian..... | 32 |
| E. Instrumen Penelitian | 33 |
| F. Validitas dan Reliabilitas | 36 |
| G. Analisis Data | 40 |
| BAB IV | 49 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 49 |
| A. Hasil Penelitian..... | 49 |
| B. Pembahasan..... | 56 |
| BAB V..... | 63 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 63 |
| A. Kesimpulan | 63 |
| B. Saran..... | 63 |
| DAFTAR PUSTAKA | 2 |
| LAMPIRAN | 7 |



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Blue Print Skala Kebahagiaan | 33 |
| Tabel 3. 2 Blue Print Skala Optimisme | 34 |
| Tabel 3. 3 Blue Print Skala Mindfulness | 35 |
| Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Kebahagiaan | 37 |
| Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Optimisme | 38 |
| Tabel 3. 6 Uji Validitas Mindfulness | 38 |
| Tabel 3. 7 Nilai Reliabilitas Kebahagiaan | 39 |
| Tabel 3. 8 Nilai Reliabilitas Optimisme | 40 |
| Tabel 3. 9 Nilai Reliabilitas Mindfulness | 40 |
| Tabel 3. 10 Keterangan Rumus Linier Regresi Berganda..... | 43 |
| Tabel 3. 11 Hasil Uji Normalitas | 41 |
| Tabel 3. 12 Hasil Uji Multikolinieritas..... | 42 |
| Tabel 3. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas | 42 |
| Tabel 4. 1 Rumus Kategorisasi Variabel..... | 49 |
| Tabel 4. 2 Kategorisasi Kebahagiaan | 49 |
| Tabel 4. 3 Kategorisasi Optimisme | 50 |
| Tabel 4. 4 Kategorisasi Mindfulness | 51 |
| Tabel 4. 5 Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Gender | 51 |
| Tabel 4. 6 Hasil Crosstabulation Gender dengan Kebahagiaan..... | 52 |
| Tabel 4. 7 Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Usia..... | 53 |
| Tabel 4. 8 Hasil Crosstabulation Usia dengan Kebahagiaan | 53 |
| Tabel 4. 9 Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Rentang Waktu Tinggal..... | 54 |
| Tabel 4. 10 Hasil Crosstabulation Waktu Tinggal dengan Kebahagiaan | 54 |
| Tabel 4. 11 Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Banyaknya Hafalan | 55 |
| Tabel 4. 12 Hasil Crosstabulation Banyak Hafalan dengan Kebahagiaan | 56 |
| Tabel 4. 13 Hasil Uji T (Parsial)..... | 44 |
| Tabel 4. 14 Hasil Uji F (Simultan)..... | 46 |
| Tabel 4. 15 Hasil Regresi Linear Berganda..... | 46 |
| Tabel 4. 16 Sumbangan Efektif Variabel Independen | 47 |

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teoritik | 27 |
| Gambar 3.1 Tabel Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael | 30 |



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Mohd Nor, M. R., Amel, B., Bin Seman, H. M., & MohdYusoff, M. Y. Z. (2017). Religious Commitment and its Relation to Happiness among Muslim Students: The Educational Level as Moderator. *Journal of Religion and Health*, 56(5), 1870–1889. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0361-9>
- Adha, T. (2021). *Kebahagiaan Para Santri PPPA Daarul Quran Saat Bertemu dengan Orang Tua Asuh*. <https://timesindonesia.co.id/peristiwa-daerah/289045/kebahagiaan-para-santri-pppa-darul-quran-saat-bertemu-dengan-orang-tua-asuh>
- 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.
- Bagheri, F., & Gharehbaghi, F. (2019). The Relationship between Mindfulness, Happiness and Healthy Lifestyle. *Caspian Journal of Health Research*, 4(2), 44–48. <https://doi.org/10.29252/cjhr.4.2.44>
- BPS. (2021). *Indeks Kebahagiaan Menurut Provinsi 2014-2021*. Badan Pusat Statistik.
- C. R. Snyder Shane J. Lopez. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. 687–699.
- 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.
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. H. (2016). Gender Differences in Happiness and Life Satisfaction Among Adolescents in Hong Kong: Relationships and Self-Concept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035–1051. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0867-z>
- 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.
- Dr. Abdul Muhid, M. S. (2019). *ANALISIS STATISTIK EDISI Ke 2 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows* (M. P. Dona Nur Hidayat, S.Psi. (ed.); 2nd ed.). Zifatama Jawara.
- 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.
- Evilia Uli Christina, F. B. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Happiness Pada Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan. *Jurnal Ilmiah*, 14(1), 62–73.
- Fakhriyani, D. V. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
- 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.
- Fitriah, V. R. (2020). *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kebahagiaan Pada Usia Dewasa Awal*. 1–8.
- Fortier, M. S., & Morgan, T. L. (2022). How optimism and physical activity interplay to promote happiness. *Current Psychology*, 41(12), 8559–8567. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01294-y>
- Ghozali, I. (2011). Analisis Multivariate dengan program IBM SPSS 19. Semarang: Badan Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro.
- Gunawan, I. (2016). Pengantar Statistika Inferensial (Cetakan Ke-1). *Rajawali Pers*.
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psychathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>
- 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.
- Javier, F. (2023). *Indeks Kebahagiaan Indonesia Terendah Keempat se- Asia Tenggara*. Tempo.
- Junaidin, & Purwanti, I. S. (2022). Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas Teknologi Sumbawa. *JPDK: Research & Learning in Primary Education*, 4(1), 1–7.
- Junaidin, S. I. P. (2022). *Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas Teknologi Sumbawa*. 4, 447–458.
- Laela, F., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Forgiveness dan Happiness Pada Komunitas Konselor Motivator. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 10–16.
- 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>

- Lyubomirsky, S. (2013). *The Myths Of Happiness*. The Penguin Press.
- Mafaza, N., Kawuryan, F., & Pramono, R. B. (2021). Kebahagiaan Mahasiswa ditinjau dari Optimisme dan Student Engagement. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 148–159. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6877>
- 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).
- Mujidin, M., Millati, N., & Rustam, H. K. (2021). Hubungan bersyukur kepada tuhan dan perilaku bersedekah dengan kebahagiaan pada mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 106–116.
- Nandini, D. (2016). Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 9(2), 97914.
- 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>
- Oltean, H. R., Hyland, P., Vallières, F., & David, D. O. (2019). Rational beliefs, happiness and optimism: An empirical assessment of REBT's model of psychological health. *International Journal of Psychology*, 54(4), 495–500. <https://doi.org/10.1002/ijop.12492>
- Putra, W. (2023). *Bahagia Umar di Trans Studio Bandung Lewat Hafalan Al Qur'an*. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6657610/bahagia-umar-di-trans-studio-bandung-lewat-hafalan-al-quran>.
- Rahma, A. (2022). *Gambaran Kebahagiaan pada Anak Dari Orang Tua yang Bercerai*. 6(2017), 8451–8454.
- Rahmasari, D. (2023). *Kebahagiaan pada Remaja Putri yang Tinggal di Pondok Pesantren Happiness among Adolescent Women Who Live in Islamic Boarding Abstrak*. 10(02), 4–7.
- Royanulloh, R., & Komari, K. (2019). Bulan Ramadan dan Kebahagiaan Seorang Muslim. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(2), 51–62. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i2.5587>
- Rusdiana, I. (2017). Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 2(1), 35–44. <https://doi.org/10.21154/ibriez.v2i1.23>
- 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.

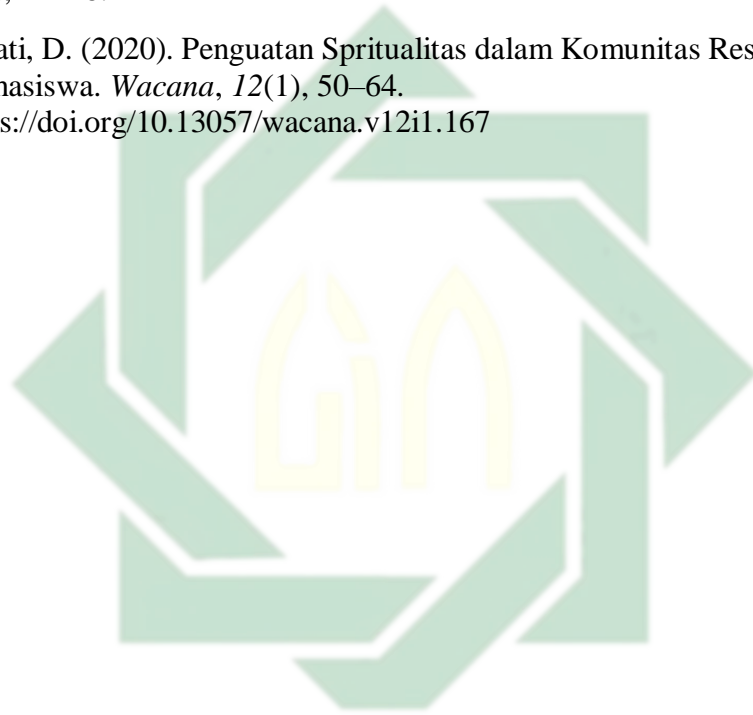
- Sabrina Rose Teeter. (2018). THE EFFECT OF MEDITATION ON MINDFULNESS AND HAPPINESS. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Sanli, E., Balci Celik, S., & Gencoglu, C. (2019). Validity and Reliability of The Authentic Happiness Scale. *Khazar Journal of Humanities and Social Sciences*, 22(1), 5–20. <https://doi.org/10.5782/2223-2621.2019.22.1.5>
- Sarnapi. (2023). *Jelang Ramadhan, Suasana Bahagia Selimuti Para Penghafal Al Quran diPesantren Aqshal Cirebon, Ini Penyebabnya*.
<https://jurnalsoreang.pikiran-rakyat.com/jawa-barat/pr-1016446824/jelang-ramadhan-suasana-bahagia-selimuti-para-penghafal-al-quran-dipesantren-aqshal-cirebon-ini-penyebabnya>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2(2002), 3–12.
- Selviana, N. T. M., & Syarifah, D. (2021). Optimisme sebagai moderator pada pengaruh job insecurity terhadap happiness at work karyawan saat pandemi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 870–882.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27343>
- Shahama, A., Patel, A., Carson, J., & Abdel-Khalek, A. M. (2022). The pursuit of happiness within Islam: a systematic review of two decades of research on religiosity and happiness in Islamic groups. *Mental Health, Religion and Culture*, 25(7), 629–651. <https://doi.org/10.1080/13674676.2022.2028748>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriatna, H. (2022). *DRW Skincare Sukses Berikan Kebahagiaan Dan Dukungan Santri Yatim Penghafal Alquran*.
<https://www.akurat.co/hikmah/1302412402/DRW-Skincare-Sukses-Berikan-Kebahagiaan-Dan-Dukungan-Santri-Yatim-Penghafal-Alquran>
- Sutatminingsih, R., & Zaina, I. (2020). Dukungan Sosial , Optimisme dan Kebahagiaan Pada The Relationship of Social Support and Optimism with Happiness in Mustahiq. *JUPIIS : Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 12(1), 243–253.
- 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.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kebahagiaan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107.

<https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>

Widhianingrum, R., Subandi, S., & Rumiani, R. (2018). Pelatihan Mindfulness pada Kebahagiaan Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 2(2), 97.
<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v2i2.1150>

Widiantoro, Purawigena, R. E., & Gamayanti, W. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Santri Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 11–18.

Yudhawati, D. (2020). Penguatan Spritualitas dalam Komunitas Resimen Mahasiswa. *Wacana*, 12(1), 50–64.
<https://doi.org/10.13057/wacana.v12i1.167>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A