GAMBARAN *MINDFULNESS* PADA MAHASISWA TAHFIDZ YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN

SKRIPSI

MAYA SHOBIBATUR ROHMAH
11010122022

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul " Gambaran Mindfulness pada Mahasiswa Tahfidz yang tinggal di Pondok Pesantren" 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, 16 Maret 2026



Maya Shobibatur Rohmah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

GAMBARAN *MINDFULNESS* PADA MAHASISWA TAHFIDZ YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN

Oleh

MAYA SHOBIBATUR ROHMAH
11010122022

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 13 Maret 2026

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Dr. H. Jainudin, M.Si	Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
NIP. 196205081991031002	NIP. 197403121999032001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

GAMBARAN *MINDFULNESS* PADA MAHASISWA TAHFIDZ YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN

Yang disusun oleh
Maya Shobibatur Rohmah
11010122022

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 30 Maret 2026

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. phil. Khoirun Niam
NIP.197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I

Dr. H. Jainudin, M.Si
NIP.196205081991031002
Penguji II

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
NIP.197403121999032001
Penguji III

Endang Wahyuni, S.Ag., M.Psi
NIP.197212142007102002
Penguji IV

Esti Novi Andyarini, M.Kes
NIP. 198411172014032003

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

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama	: Maya Shobibatur Rohmah
NIM	: 11010122022
Fakultas/Jurusan	: Fakultas Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address	: mayashobi078@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 :

Gambaran *Mindfulness* pada Mahasiswa Tahfidz yang Tinggal di Pondok Pesantren

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 10 April 2026

Penulis

(Maya Shobibatur Rohmah)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN iii
HALAMAN PERSETUJUAN iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
INTISARI xiii
ABSTRACT xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Penelitian 1
B. Fokus Penelitian 7
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 8
E. Keaslian Penelitian 9
BAB II KAJIAN PUSTAKA 14
A. Mindfulness **14**
1. Pengertian *Mindfulness* 14
2. Faktor yang Mempengaruhi *Mindfulness* 15
3. Aspek – Aspek *Mindfulness* 16
B. Mahasiswa Tahfidz **19**
C. Kerangka Teoritik **20**
BAB III METODE PENELITIAN 24
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian **24**
B. Lokasi Penelitian **24**
C. Partisipan/Informan Penelitian **25**
D. Sumber Data **27**
E. Teknik Pengumpulan Data **27**
F. Analisis Data **28**
G. Keabsahan Data **29**
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 31

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

A. Deskripsi Partisipan 31
1. Profil Partisipan ke 1 31
2. Profil Partisipan ke 2 32
3. Profil partisipan ke 3 32
B. Hasil Penelitian 33
1. Deskripsi Hasil Temuan 33
2. Analisis Temuan Penelitian 61
C. Pembahasan 73
BAB V PENUTUP 83
A. Simpulan 83
B. Saran 85
DAFTAR PUSTAKA 87

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Temuan Penelitian.....61

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Guidline Wawancara 92
Lampiran 2 Verbatim Wawancara Partisipan 97
Lampiran 3 Verbatim Wawancara Parrtisipan 2 112
Lampiran 4 Verbatim Wawancara Partisipan 3 132
Lampiran 5 Verbatim Wawancara Signifikan Others 1 151
Lampiran 6 Verbatim Wawancara Signifikan Others 2 156
Lampiran 7 Verbatim Wawancara Signifikan Others 3 162
Lampiran 8 Informed Consent Partisipan 169
Lampiran 9 Informed Consent Signifikan Other 172

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

INTISARI

Menghafal Al-Qur'an merupakan aktivitas yang menuntut konsistensi, kesabaran, dan kemampuan mengelola pikiran serta emosi. Mahasiswa tahfidz yang tinggal di pondok pesantren menghadapi tuntutan ganda antara aktivitas akademik dan kegiatan keagamaan, sehingga diperlukan kemampuan *mindfulness* untuk menjaga keseimbangan diri. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mendeskripsikan gambaran *mindfulness* santri dalam menjelankan kegiatan di pondok pesantren, mengidentifikasi strategi yang digunakan mahasiswa tahfidz, untuk mencapai *mindfulness* selama menjalankan aktivitas di pondok pesantren, dan menganalisis faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat *mindfulness* pada mahasiswa tahfidz. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Mahasiswi Al-Asyrof Waru Sidoarjo dengan melibatkan tiga partisipan yang merupakan mahasiswi program tahfidz Al-Qur'an dan memiliki minimal hafalan lima juz. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawanacara semi terstruktur. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memiliki kemampuan *mindfulness* yang cukup baik dalam menjalani peran sebagai mahasiswa dan santri tahfidz, yang ditandai dengan kesadaran diri, sikap tidak menghakimi, serta kemampuan mengelola emosi. Strategi yang digunakan meliputi refleksi diri, menenangkan diri, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Faktor pendukung berasal dari motivasi menjaga hafalan dan dukungan sosial, sedangkan faktor penghambatnya adalah kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan akademik dan aktivitas pondok pesantren.

Kata kunci : *Mindfulness, Mahasiswa Tahfidz, Pondok Pesantren*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

ABSTRACT

Memorizing the Qur'an is an activity that requires consistency, patience, and the ability to manage thoughts and emotions. Tahfidz students living in Islamic boarding schools face dual demands between academic activities and religious activities, so mindfulness skills are needed to maintain balance. This study aims to describe the picture of students' mindfulness in carrying out activities at Islamic boarding schools, identify strategies used by tahfidz students to achieve mindfulness during their activities at Islamic boarding schools, and analyze factors that support and hinder mindfulness in tahfidz students. This study uses a qualitative approach with a phenomenological approach. This study was conducted at the Al-Asyrof Waru Sidoarjo Student Islamic Boarding School involving three participants who are students of the Al-Qur'an tahfidz program and have memorized at least five juz. Data collection techniques were carried out through semi-structured interviews. Data analysis used data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results showed that participants demonstrated a relatively good level of mindfulness in their roles as students and tahfidz students, characterized by self-awareness, non-judgmental attitudes, and emotional management. Strategies used included self-reflection, calming down, and engaging in enjoyable activities. Supporting factors included motivation to maintain memorization and social support, while inhibiting factors included difficulty managing time between academic and Islamic boarding school activities.

Keywords: *Mindfulness, Tahfidz Students, Islamic Boarding School*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR PUSTAKA

Affandi, M., & Mubarok, A. S. (2022). Resiliensi Mahasiswa Santri Tahfidz ditinjau dari Kecerdasan Spiritual dan Religiusitas. *Jurnal Psikologi Islam*, *9*(2), 2549–9297. https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.204

Ainurrafiq Dawam, dkk. (2025). Analisis Program Mindfulness Berbasis Nilai-Nilai Pesantren dalam Mengurangi Gejala Depresi pada Remaja. *Edumulya : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *2*(2), 45–58. https://doi.org/10.59166/edumulya.v2i2.267

Amin Khasib M dkk. (2023). Manifestasi Surat Al-Ahqaf pada Upaya Membangun Perilaku Istiqomah Menghafal Al-Qur'an di Sekolah Dasar . *Indonesian Journal of Islamic Elementary Eduation*.

Antara News Jatim. (2019). *4.000 penghafal Al Quran di Jatim terima tunjangan dari pemerintah*. https://jatim.antaranews.com/berita/340764/4000-penghafal-al-quran-di-jatim-terima-tunjangan-dari-pemerintah

Arifatul, O. :, Fajriyah, C., Mildaeni, I. N., Hamzah, I. F., & Wulandari, D. A. (2024). Kualitas Hidup Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an. In *PSIMPHONI* (Vol. 5, Number 1).

Badriyah, N., & Hapsari, M. T. B. (2024). The Relationship between Mindfulness and Self-Efficacy in Mahasantri Memorizing Qur'an with Peer Support being Moderating Variable. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *9*(1), 52–67. https://doi.org/10.33367/psi.v9i1.5237

Bilo, B. (2025). Pengaruh Mindfulness terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, *3*(4), 184–193. https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v3i4.5563

Brown, dkk. (2007). *Psychological Inquiry Copyright ©* (Vol. 18, Number 4). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Cheung, R. Y. M., & Djekou, L. (2024). Self-compassion and grit mediated the relation between mindfulness and mind wandering based on cross-sectional survey data. *Scientific Reports*, *14*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-024-58395-y

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Fikri, M. H., Murhayati, S., & Darmawan, R. (2025). *Kebebasan Data dalam Penelitian Kualitatif*.

Fuadah, N., Elnur, K., Setiyowati, A. J., Zen, E. F., & Laksana, E. P. (2022). Studi Fenomenologi Kepercayaan Diri Santri pada Pembelajaran Tahfizh Qur'an Tematik. *Edudeena : Journal of Islamic Religious Education*, *6*(1), 35–47.

Ghozali, M. A., & Jannah, M. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Ketangguhan Mental Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Effects of Mindfulness on mental toughness in Students memorize The Holy Qur'an. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(03), 460–470.

Handayani, H., Abdul Rahman, A., Direvisi, A., & Disetujui, A. (2022). Mindfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dengan Stres Mindfulness as a Moderator on the Relationship of Religion to Stress. *Jurnal Psikologi Islam*, *9*(1), 2549–9297. https://doi.org/10.47399/jpi.v9i1.134

Haqi, A. dkk. (2023). Teori Pemrosesan Informasi dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, *9*(3), 2656–5862. https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.5256/http

Haznil, F. A. (2022). Pengaruh Kompensasi dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan Hotel Amaris Jakarta. *Jurnal Ilmu Manajemen*. https://doi.org/10.35446/dayasaing.v8i3.1170

Herlina, L., Syahbana, M. A., Ramadhan, S., & Paris, I. (2024). *Penyuluhan Manajemen Stres dan Manajemen Waktu Pada Santri di Pondok Pesantren* (Vol. 2, Number 4).

Husna, M. dkk. (2021). *Strategi Menghafal Al-Qur'an pada Santri Mahasiswa Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an Nurul Furqon Malang*. http://riset.unisma.ac.id/index.php/fai/index

Islam, D. N., & Hidayat, A. (2023). Kesabaran terhadap Self Acceptance pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, *4*(3), 194. https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.23822

Istiqomah, S. dkk. (2020). Hubungan Antara Mindfullness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Baru yang Tinggal di Pondok Pesantren X, Y, dan Z. *Jurnal EMPATI*, *8*(4), 781–786. https://doi.org/10.14710/empati.2019.26523

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Batam Books Trade Paperbacks New York.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Kurniawan, A. T. dkk. (2024). The Relationship Between Adolescent Santri Coping Strategies With the Stress Level of Memorizing the Qur'an At the Tahfidz Al-Qur'an Ar-Rohmani Batujaya Assembly In 2022. *Jurnal Medicare*, *3*(1), 47–63. https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v3i1.52

Kusumawati, I. (2022). Pengaruh Motivasi Kerja, Budaya Kerja dan Disiplin Kerja dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan di Era New Normal Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pada Badan Keuangan dan Aset Daerah Kabupaten Sumbawa). *Jurna; Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, *3*(5). https://doi.org/10.31933/jemsi.v3i5

Latifah, W. dkk. (2025). Peran Guru Tahfidz dalam Meningkatkan Motivasi Menghafal Al-qur'an Siswa di SMA Muhammadiyah PK Sambi. *Jurnal Manajmen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*. https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i3

Meisy, F. P., & Hidayat, A. (2023). *Faith Against Patience in Psychology Riau Islamic University Keimanan Terhadap Kesabaran pada Mahasiswa Universitas Islam Riau*. *20*(2), 2655–5034. https://doi.org/10.18860/psi.v20i2.23348

Miftahul Diyanah, dkk. (2025). Penafsiran Ayat Ayat Tentang Istiqomah. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, *3*(3), 63–70. https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v3i3.2504

Miles, M. B., Hubrmsn, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook* (edition 3). SAGE Publications.

Nasidah, E. dkk. (2025). Mindfulness Sebagai Strategi Mengelola Beban Tugas Mahasiswa Untuk Meningkatkan Produktivitas. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(6), 285–288. https://doi.org/10.62017/merdeka

Neliwati dkk. (2024). Peran Guru Tahfizh dalam Membimbing Siswa untuk Meningkatkan Hafalan Al-Qur'a Sesuai Pencapaian Kurikulum di MTS Pab 2 Sampali Kecamatan Percut Sei Tuan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*.

Nisa Khoirun. (2024). *Peningkatan Kesejahteraan Emosional Santri Melalui Praktik Mindfulness dan Refleksi Spiritual*. *12*(2), 98–106.

Nurdamayanti Eka, . dkk. (2023). Hubungan Antara Menghafal AL-Qur'an Dengan Kecerdasan Kognitif Pada Santri Usia 11-18 Tahun Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Nurussalam Batulicin Tanah Bumbu. *JUMAKES : Jurnal Mahasiswa Kesehatan*.

Nurfajriani, vera wiyanda, dkk. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(17), 826–833. https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Prihatin L, W. S. (2024). Kepercayaan Diri Akademik pada Siswa Kelas VII di SMP Bunda Hati Kudus Grogol Jakarta Barat. *Psiko Edukasi*, *22*(1), 28–39. https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5568

Putri Candra, dkk. (2024). The Role of Mindfulness to Reduce Anxiety Facing Muhafadzoh in Female Students of Islamic Boarding School X. *Eduvest-Journal of Universal Studies*, *4*. http://eduvest.greenvest.co.id

Rahmi, M. A., Kustati, M., Sepriyanti, N., Imam, U., & Padang, B. (2025). Menghafal Al-Qur'an Sebagai Sarana Pengelolaan Emosi Peserta Didik SMP It Rabbi Radhiyya. In *Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam* (Vol. 2, Number 2).

Republika. (2022). *Hafidz-Hafidzah Surabaya Peroleh Insentif*.

Rohman, dkk. (2025). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Gen-Z. *Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*.

Royhan, A. (2024). Efek Proteksi Mendengarkan, Membaca, dan Menghafal Al-Qur'an Terhadap Demensia. *Jurnal Ruhul Islam*.

Sari, L. (2023). Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an dalam Menjaga Kualitas Hafalan Al-Qur'an di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Uin K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. *Sibernetik : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*.

Sejati, S. dkk. (2024). *Dinamikas Psikologis Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Ditinjau dari Surat Faatir Ayat 32*. https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc

Shapiro, S. L. dkk. (2006). Mechanisms of mindfulness. In *Journal of Clinical Psychology* (Vol. 62, Number 3, pp. 373–386). https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-19). Alfabeta.

Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). *Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, dan Tersierhafal Al-Qur'an Terhadap Demensia*.

Syatina, H., Zulfahmi, J., & Agustina, M. (2021). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Hafalan Al-Qur'an Siswa. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 15. https://doi.org/10.47498/tadib.v13i01.475

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Tanay, G., & Bernstein, A. (2013). State mindfulness scale (SMS): Development and initial validation. *Psychological Assessment*, *25*(4), 1286–1299. https://doi.org/10.1037/a0034044

Ubaidillah, F. A., Hasan, N., & Rasyid, M. G. (2025). Peranan Regulasi Diri Terhadap Stres Akademik Santri Tahfidz Al-Qur'an. *Jurnal Multidisiplin Ibrahimy*, *2*(2), 213–222. https://doi.org/10.35316/jummy.v2i2.6609

Ulfah, M. dkk. (2024). Penerapan Teori Kognitif dalam Menghafal Al-Quran Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*. https://jicnusantara.com/index.php/jiic

Ulya, R., & Andita Anastasya, Y. (2024). Gambaran Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Career Maturity of Bireuen High School and Equivalent Students Assessed Based on Personality Type. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(3), 500–511. https://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420

Wijaya A, T. W. (2025). Penerimaan Diri dan Keterbukaan Diri Mahasiswa. *Psiko Edukasi*, *23*(1), 39–57. https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v23i1.7069

Zuhaida, F., Faudy Akbar, R., Wahayuningtiyas, A., Jodi Prasetiyo, M., Ips, T., & Sunan Kudus, U. (2025). *Adaptasi Sosial Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Iain Kudus (Honeymoon, Culture Shock, Recovery, dan Adjusment)*. https://journal.nabest.id/index.php/annajah

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/