

## **PENGARUH TAHFIDZ QUR'AN TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG**

*Ulfiah; Tarsono*

*Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung*

*Email : ulfiahmdc@yahoo.co.id*

**Abstracts:** This study aims to see the influence of Qur'anic tahfidz on improving Psychological Well Being. Ellison and Levin (1998), Ellison et.al. (2001), Koenig (2004), Krause and Ellison (2003) found a positive relationship between religiosity and Psychological Well Being. One dimension of religiosity is religious ritual, tahfidz Al-Qur'an is one of religious ritual in Islam religion. This study intends to find out whether the Qur'anic tahfidz can affect one's Psychological Well Being. Research design used in this research is quasi experiment. Type of research design used is Nonequivalent Control Group Design. The sample of this research is students of UIN Sunan Gunung Djati Bandung who have memorized Al-Qur'an juz 30. The subjek of research amounted to 40 students divided into two groups. Measurements were made using Psychological Well Being Scale. Data were analyzed by using parametric statistic t test. The mean score of the Psychological Well Being score in the experimental group before treatment was 474.55, whereas after the treatment was 502.2. Whereas the mean gain of the subjects in the control group before treatment was 497.6 and after treatment 507.85. These mean values indicate that there is a difference in mean values between experimental and control groups on conditions before and after treatment. This shows that tahfidz Al Qur'an affects the increase of Psychological Well Being.

**Abstrak** :Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh tahfidz Al Qur'an terhadap peningkatan *Psychological Well Being*. Ellison dan Levin (1998), Ellison et.al. (2001) , Koenig (2004), Krause dan Ellison (2003) menemukan adanya hubungan positif antara religiusitas dan *Psychological Well Being*. Salah satu dimensi religiusitas adalah ritual agama, tahfidz Al-Qur'an merupakan salah satu ritual agama dalam agama Islam. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui apakah tahfidz Al-Qur'an dapat mempengaruhi *Psychological Well Being* seseorang.Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi eksperiment*). Jenis rancangan penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel dari penelitian ini mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang telah hafal Al-Qur'an juz 30.Subjek penelitian berjumlah 40 mahasiswa yang terbagi menjadi dua kelompok.Pengukuran dilakukan menggunakan Skala *Psychological Well Being*.Data dianalisa dengan menggunakan statistik parametrik ttest. Nilai rata-rata skor *Psychological Well Being* dalam kelompok eksperimensebelum perlakuan adalah 474.55, sedangkan setelah perlakuan adalah502.2. Sedangkan perolehanskor rata-rata subyek pada kelompok kontrol sebelum perlakuan adalah 497.6 dan setelah perlakuan507.85. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata antarakeompok eksperimen dan kelompok kontrol pada kondisi sebelum dan setelah perlakuan. Hal inimenunjukkan bahwa tahfidz Al Qur'an berpengaruh terhadap peningkatan *Psychological Well Being*.

**Keywords** : *Psychological Well Being*;Tahfidz; Al-Qur'an.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan calon-calon penerus bangsa yang memiliki pengetahuan dan wawasan yang luas. Masa depan bangsa

ada ditangan mahasiswa. Melalui pengetahuan dan ilmu yang dimiliki seorang mahasiswa dapat menentukan arah masa depan bangsa. Pendidikan yang diperoleh di bangku perkuliahan akan memberikan sumbangan pada kemajuan bangsa ini. Tentunya ini semua kembali pada pribadi masing-masing mahasiswa tersebut, apakah mereka memiliki jiwa patriotisme dan nasionalisme untuk ikut andil membangun bangsa ini.<sup>1</sup>

Sebelum itu semua terjadi seorang mahasiswa harus dapat menyelesaikan masalah pribadinya. Karena untuk menjadi orang yang sukses tentunya harus sehat, baik sehat secara fisiologis maupun psikologisnya. Bagaimana ia akan membangun bangsa apabila ia belum bisa menyelesaikan masalah pribadinya. Akan banyak waktu yang tersita untuk mengurus diri sendiri dibanding untuk mengurus orang lain ataupun mengabdikan pada bangsa.

Dari sisi fisiologis setiap orang pasti dapat menyelesaikannya dengan datang ke dokter apabila ia merasa kurang sehat atau sakit. Namun sebaliknya jika masalah psikologis yang dihadapi banyak orang yang sulit menyelesaikannya, bahkan kadang mereka tidak sadar apa yang terjadi pada diri mereka. Padahal masalah yang terjadi dalam diri akan menghambat aktivitas mereka. Masalah psikologis dapat terjadi dari level ringan hingga level yang berat yang sangat mengganggu.

Ada beberapa masalah yang sering terjadi pada mahasiswa dan kemungkinan mereka tidak menyadarinya. Berikut beberapa masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa, yang pertama mereka belum memiliki tujuan yang jelas untuk masa depannya, mereka hanya mengikuti alur saja. Contoh kecil ketika mahasiswa ditanya mengenai alasan memilih jurusan dalam kuliah, kebanyakan jawaban mereka belum mengindikasikan perencanaan yang jelas atau belum ada tujuan yang jelas ketika memilih jurusan tersebut.

Kemudian banyak diantara mahasiswa belum menyadari potensi yang mereka miliki, bahkan mereka sulit mengenali potensi yang dapat mereka kembangkan. Mereka merasa kebingungan mencari kelebihan yang dimiliki, tak sedikit dari para mahasiswa

hanya menyadari kekurangan yang dimilikinya. Akibatnya membuat mereka menjadi merasa inferior dan kurang percaya diri dengan apa yang dimiliki.

Dari rasa kurang percaya diri tersebut akan mempengaruhi kualitas hubungan dengan orang lain atau dengan teman. Orang yang kurang percaya diri kemungkinan akan menjauh dari dunia sosial, apabila mereka bergabung dengan dunia sosial akan cenderung dependen pada orang lain. Mereka hanya ikut-ikutan apa yang dilakukan orang lain dan melakukan permintaan orang lain dikarenakan kurangnya rasa percaya diri dan rendahnya otonomi yang dimiliki.

Permasalahan-permasalahan diatas sering dijumpai ada pada diri mahasiswa, meskipun tidak semua mahasiswa akan seperti itu. Belum memiliki tujuan dan perencanaan masa depan yang jelas, belum bisa mengenali yang dimiliki yang menimbulkan rasa kurang percaya diri dan kualitas hubungan dengan teman yang kurang baik, serta kurangnya otonomi pribadi. Masalah yang telah disebutkan diatas mengindikasikan variabel *Psychological Well Being*. Ryff dan Keyes (1995)<sup>2</sup> menyatakan bahwa *Psychological Well Being* dapat dilihat dari sejauh mana seseorang merencanakan tujuan hidup, ada tidaknya kesadaran terhadap potensi yang dimiliki, kualitas dalam berhubungan dengan orang lain, dan sejauh mana rasa tanggung jawab terhadap hidupnya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Badriyah<sup>3</sup> mengenai Hubungan antara Religiusitas dengan *Psychological Well Being* didapatkan korelasi yang tinggi yaitu 0,624. Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan *Psychological Well Being* adalah religiusitas yang dimiliki seseorang. Penelitian-penelitian lain mengenai religiusitas dengan psikologi yang dilakukan oleh Ellison dan Levin (1998),<sup>4</sup> Ellison et.al (2001),<sup>5</sup> Koenig (2004),<sup>6</sup> Krause dan Ellison (2003)<sup>7</sup> juga menemukan adanya hubungan positif antara religiusitas dan *Psychological Well Being*.<sup>8</sup>

Salah satu bentuk religiusitas dalam agama Islam adalah menghafal Al-Qur'an atau tahfidz Al-Qur'an.<sup>9</sup> Salah satu program yang dilakukan di UIN Sunan Gunung Djati Bandung adalah adanya persyaratan harus tahfidz Al-Qur'an minimal 1 juz jika hendak mengikuti Sidang Munaqosah. Dengan kata lain jika belum tahfidz Al-Qur'an mahasiswa dikalangan UIN Sunan Gunung Djati Bandung tidak akan bisa mengikuti sidang munaqosah dan tentunya tidak bisa mendapatkan gelar sarjana.

Menurut Poerwodarminto, tahfidz berasal dari bahasa Arab yang memiliki arti menghafal, sedangkan arti dari hafalan itu sendiri adalah apa yang sudah diingatkan dan dapat mengucapkan tanpa melihat surat atau buku.<sup>10</sup> Adapun arti menghafal adalah "berusaha meresapkan ke dalam pikiran agar selalu ingat".<sup>11</sup> Sesuai dengan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Tahfidz Al-Qur'an adalah usaha mengingat atau meresapkan ayat-ayat Al-qur'an ke dalam pikiran sehingga dapat selalu mengingat atau dapat mengucapkan ayat-ayat Al-Qur'an tanpa melihat Al-Qur'an.

Berdasarkan apa yang sudah dipaparkan sebelumnya peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Tahfidz Al-Qur'an terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung". Adapun hypothesis penelitian ini adalah bahwa Tahfidz Al-Qur'an memberikan pengaruh terhadap *Psychological Well Being* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

## PSYCHOLOGICAL WELL BEING

Beberapa literatur teoretistelah membahas arti dari fungsi psikologis yang positif, diantaranya yaitu: konsep self aktualisasi dari Maslow, pandangan bahwa manusia berfungsi secara penuh (*the fully functioning person*), formula psikologi individu dari Jung, dan konsep kematangan (*maturity*) dari Allport. Ryff & Singer menyatakan bahwa domain teori lebih lanjut untuk mendefinisikan *psychological well being* berasal dari perspektif perkembangan rentang hidup yang diantaranya : model *psychosocial stage* dari Erikson, kecenderungan

dasar kearah pemenuhan kebutuhan hidup dari Buhler, deskripsi perubahan kepribadian pada masa dewasa dan usia tua.<sup>12</sup>

Ryff dan Keyes menyatakan bahwa *Psychological Well Being* dapat dilihat dari sejauh mana seseorang merencanakan tujuan hidup, ada tidaknya kesadaran terhadap potensi yang dimiliki, kualitas dalam berhubungan dengan orang lain, dan sejauh mana rasa tanggung jawab terhadap hidupnya sendiri.<sup>13</sup>

Ada enam dimensi Psychological well being, yaitu :

1) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri didefinisikan sebagai ciri utama dari kesehatan mental seperti karakteristik dari aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan matang, teori rentang hidup juga menekankan penerimaan terhadap diri sendiri dan kehidupan di masa lalu.<sup>14</sup> Penerimaan diri tinggi dapat ditandai dengan sikap positif terhadap diri, mengakui dan menerima aspek-aspek yang ada dalam diri, termasuk kebaikan dan kejelekan, dan memiliki perasaan positif terhadap masa lalunya, sebaliknya penerimaan diri dikatakan rendah apabila merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa dengan apa yang telah terjadi di kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas pribadi, ingin menjadi berbeda dengan dirinya saat ini.<sup>15</sup>

2) Hubungan Positif dengan orang lain (*Positive Relations with Others*)

Kemampuan untuk mencintai dapat dipandang sebagai komponen penting dalam kesehatan mental, aktualisasinya dapat berupa memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat pada semua orang, memiliki persahabatan yang mendalam dan memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain.<sup>16</sup> Skor tinggi akan diperoleh jika seseorang tersebut hangat, memusakan, mempercayai hubungan dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki empati, kasih sayang dan keakraban yang kuat, memahami memberi dan menerima dalam suatu hubungan. Sebaliknya skor rendah diperoleh jika seseorang kurang mempercayai hubungan dengan orang lain, sulit untuk menjadi hangat, terbuka dan peduli terhadap orang, menjauh dan

gagal dalam berhubungan dengan orang lain, dan tidak mau berkompromi dengan orang lain.<sup>17</sup>

### 3) Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi seseorang berfungsi penuh jika memiliki *internal locus of evaluation*, dimana seseorang tidak memerlukan persetujuan orang lain, tetapi mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi yang dimiliki.<sup>18</sup>Otonomi dikatakan tinggi apabila independen, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam, dan mengevaluasi diri dengan standar personal, sebaliknya otonomi rendah apabila fokus pada ekspektasi dan evaluasi dari orang lain, mempercayakan pada keputusan orang lain untuk membuat keputusan penting, *conform* terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.<sup>19</sup>

### 4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan individu untuk memilih atau membuat lingkungannya sesuai dengan kondisi fisik dikatakan sebagai karakteristik kesehatan mental, dalam perkembangan rentang hidup didefinisikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks.<sup>20</sup>Penguasaan lingkungan tinggi apabila memiliki rasa penguasaan dan kecakapan untuk mengelola lingkungan, mengontrol aturan kompleks dari aktivitas eksternal, menggunakan peluang secara efektif, dapat memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai personal. Sebaliknya penguasaan lingkungan rendah apabila sulit mengelola urusan sehari-hari, merasa tidak dapat merubah atau memperbaiki konteks, tidak menyadari adanya peluang, kurang memiliki kontrol terhadap dunia luar.<sup>21</sup>

### 5) Tujuan hidup (*Purpose in Life*)

Salah satu fungsi positif adalah memiliki tujuan, niat, dan arah, yang semuanya berkontribusi untuk menimbulkan perasaan bahwa hidup ini bermakna.<sup>22</sup> Tujuan hidup dikatakan tinggi apabila seseorang memiliki tujuan hidup dan rasa mengarahkan, merasakan adanya makna hidup saat ini dan masa

lalu, memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup, memiliki maksud dan tujuan untuk hidup. Sebaliknya tujuan hidup dikatakan rendah apabila kurang merasakan makna hidup, memiliki sedikit maksud dan tujuan, kurang terarah, tidak dapat melihat tujuan dimasa lalu, tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberikan makna hidup.<sup>23</sup>

6) Pertumbuhan personal (*Personal Growth*)

Kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari potensi yang dimiliki merupakan inti dari perspektif klinis pada pertumbuhan personal.<sup>24</sup> Pertumbuhan personal yang memiliki skor tinggi adalah ketika seseorang memiliki perasaan berkembang terus, melihat diri seperti tumbuh dan berkembang, terbuka pada pengalaman baru, memiliki keinginan untuk merealisasikan potensi yang dimiliki, melihat perbaikan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu, berubah dengan cara yang mencerminkan pengetahuan diri dan efektifitas. Sebaliknya pertumbuhan personal dengan skor rendah apabila memiliki stagnasi personal, kurang adanya peningkatan dari waktu ke waktu, merasa bosan dan kurang berminat pada kehidupan, merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau tingkah laku baru.<sup>25</sup>

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being* yang dinyatakan oleh Ryff & Singer adalah:

a. Perbedaan Usia

Perbedaan usia memiliki pengaruh terhadap dimensi-dimensi *Psychological Well Being*. Pada dimensi penguasaan lingkungan menunjuk pola peningkatan seiring bertambahnya usia. Kemudian pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan personal menunjukkan penurunan seiring bertambahnya usia. Namun pada dimensi penerimaan diri tidak menunjukkan perbedaan seiring bertambahnya usia.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ryff<sup>26</sup> ditemukan adanya perbedaan tingkat *psychological well-being* pada orang dari berbagai kelompok usia. Dalam dimensi penguasaan

lingkungan terlihat profil meningkat seiring dengan penambahan usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karenanya, individu tersebut semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya.

b. Perbedaan Jenis kelamin

Menurut Ryff,<sup>27</sup> satu-satunya dimensi yang menunjukkan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan adalah dimensi hubungan positif dengan orang lain. Sejak kecil, stereotipe jender telah tertanam dalam diri anak laki-laki digambarkan sebagai sosok yang agresif dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, serta sensitif terhadap perasaan orang lain.<sup>28</sup> Tidaklah mengherankan bahwa sifat-sifat stereotipe ini akhirnya terbawa oleh individu sampai individu tersebut dewasa. Sebagai sosok yang digambarkan tergantung dan sensitif terhadap perasaan sesamanya, sepanjang hidupnya wanita terbiasa untuk membina keadaan harmoni dengan orang-orang di sekitarnya. Inilah yang menyebabkan mengapa wanita memiliki skor yang lebih tinggi dalam dimensi hubungan positif dan dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain.

c. Perbedaan status

Ryff dkk (dalam Malika, R. 2008)<sup>29</sup> mengemukakan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi. Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki status sosial ekonomi yang lebih baik dari dirinya.

d. Perbedaan Budaya

Ryff (dalam Malika, R. 2008)<sup>30</sup> mengatakan bahwa sistem nilai individualisme-kolektivisme memberi dampak terhadap psychological well-being yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki skor yang tinggi dalam

dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme, memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain

e. Dukungan Sosial

Menurut Devis (dalam Malika, R. 2008),<sup>31</sup> individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari orang lain atau kelompok. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial.

## TAHFIDZ AL-QUR'AN

Menurut Poerwodarminto, tahfidz berasal dari bahasa Arab yang memiliki arti menghafal, sedangkan arti dari hafalan itu sendiri adalah apa yang sudah diingatkan dan dapat mengucapkan tanpa melihat surat atau buku.<sup>32</sup> Adapun arti menghafal adalah "berusaha meresapkan ke dalam pikiran agar selalu ingat".<sup>33</sup> Sesuai dengan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Tahfidz al-Qur'an adalah usaha mengingat atau meresapkan ayat-ayat al-Qur'an ke dalam pikiran sehingga dapat selalu mengingat atau dapat mengucapkan ayat-ayat al-Qur'an tanpa melihat al-Qur'an.

Orang yang menghafal Al-Qur'an disebut sebagai *haafidz* bagi laki-laki dan *haafidzah* bagi perempuan, kata ini berasal dari kata *haffadza* yang artinya menghafal, maka sebutan ini diberikan pada orang yang telah menghafal Al-Qur'an.<sup>34</sup>

Dari kaidah-kaidah yang telah dibahas sebelumnya, terdapat beberapa metode menghafal yang berlaku secara umum, Sa'dulloh<sup>35</sup> memaparkan beberapa metode yang biasa digunakan oleh penghafal Al-Qur'an yaitu :

- 1) *Bin - nazhar* yaitu membaca dengan cermat ayat-ayat Al-Qur'an yang akan dihafalkan dengan melihat mushaf secara berulang-ulang.

- 2) *Tahfizh* yaitu melafalkan sedikit demi sedikit ayat-ayat Al-Qur'an yang telah dibaca berulang-ulang pada saat *Bin - nazhar* hinggasempurna dan tidak terdapat kesalahan. Hafalan selanjutnya dirangkai ayat demi ayat hingga hafal.
- 3) *Talaqqi* yaitu menyertorkan atau memperdengarkan hafalan kepada seorang guru atau instruktur yang telah ditentukan.
- 4) *Takrir* yaitu mengulang hafalan atau melakukan sima'an terhadap ayat yang telah dihafal kepada guru atau orang lain. *Takrir* ini bertujuan untuk mempertahankan hafalan yang telah dikuasai.
- 5) *Tasmi'* yaitu memperdengarkan hafalan kepada orang lain baik kepada perseorangan ataupun jama'ah.

## KERANGKA PEMIKIRAN

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah mahasiswa yang sudah memiliki perencanaan yang matang untuk masa depannya, mengembangkan potensi yang dimiliki daripada menyesali kekurangannya, memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan banyak orang, serta memiliki tanggung jawab atas apa yang ia lakukan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ryff dan Keyes (1995) yang menyatakan *Psychological Well Being* dapat dilihat dari sejauh mana seseorang merencanakan tujuan hidup, ada tidaknya kesadaran terhadap potensi yang dimiliki, kualitas dalam berhubungan dengan orang lain, dan sejauh mana rasa tanggung jawab terhadap hidup sendiri.<sup>36</sup>

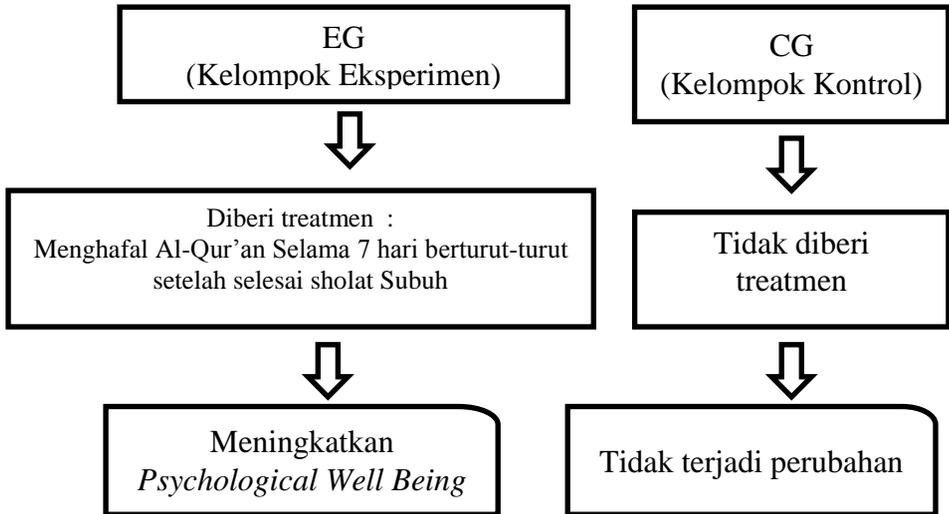
*Psychological Well Being* terbentuk dari beberapa dimensi yaitu *Self acceptance* (penerimaan diri), *Positive relations with other* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomi* (otonomi), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), *personal growth* (pertumbuhan pribadi) (Riff & Singer, 1996). Dimensi-dimensi tersebut jika terpenuhi akan memberikan kesejahteraan bagi seseorang yang memilikinya. Seperti seorang mahasiswa jika semua dimensi tersebut sudah terpenuhi, maka akan memiliki tingkat *Psychological Well Being* yang tinggi. Jika seorang mahasiswa bisa memiliki *Psychological Well Being* yang tinggi maka

akan mempermudah dirinya untuk menjalankan urusan-urusan lain diluar.

Al Qadhi melalui penelitiannya di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, telah berhasil membuktikan bahwa hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'-an individu dapat merasakan perubahan psikologis yang sangat besar, baik mereka yang bisa berbahasa Arab maupun bukan.<sup>37</sup> Penelitian Al Qadhi ini diperkuat pula oleh penelitian yang dilakukan oleh dokter yang berbeda, dalam Konferensi Kodekteran Islam Amerika Utara pada tahun 1984 disampaikan bahwa Al-Qur'an terbukti mampu mendatangkan ketenangan sampai 97% bagi mereka yang mendengarkannya.<sup>38</sup>

Salah satu dimensi religiusitas adalah dimensi praktek agama.<sup>39</sup> Tahfidz Al-Qur'an merupakan salah satu praktek agama yang sangat dianjurkan karena memiliki banyak manfaat baik dunia maupun akhirat. Dihubungkan dengan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa religiusitas berhubungan dengan *Psychological Well Being* seseorang. Disini tahfidz Al-Qur'an yang merupakan bagian dari ritual agama yaitu salah satu dimensi religiusitas, melalui penelitian ini akan dilihat apakah tahfidz Al-Qur'an dapat mempengaruhi *Psychological Well Being* seseorang. Berikut kerangka pemikiran yang diajukan peneliti yang diringkas dalam bagan.

**Bagan1.1.**  
**Skema Kerangka Pikir**



## METODOLOGI PENELITIAN

### a. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dikarenakan tidak semua variabel (gejala yang muncul) dan kondisi eksperimen dapat diatur dan dikontrol secara ketat oleh peneliti. Eksperimen kuasi merupakan pengembangan dari *true experimental design*, yang sulit dilaksanakan.<sup>40</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh Tahfidz Al-Qur'an terhadap *Psychological Well Being* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Jenis rancangan penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*, rancangan ini adalah salah satu bentuk *quasi experimental design* yang hasilnya diperoleh dengan cara membandingkan EG dan CG yang tidak setara, rancangan ini mencakup *pretets* dan *posttets*.<sup>41</sup>

Adapun gambaran mengenai rancangan nonequivalent control group design sebagai berikut,<sup>42</sup>

	Preresponse Measure	Treatment	Postresponse Measure	Difference
EG	Y1	X	Y2	Y1-Y2
CG	Y1		Y2	Y1-Y2

COMPAR

Keterangan :

- Y1 : Pengukuran kemampuan awal kelompok eksperimen
- Y2 : Pengukuran kemampuan akhir kelompok eksperimen
- X : Pemberian perlakuan
- Y1 : Pengukuran kemampuan awal kelompok kontrol
- Y2 : Pengukuran kemampuan akhir kelompok control

b. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono variabel penelitian adalah “suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.”<sup>43</sup>

1) Variabel Independen

Variabel Independen atau sering disebut variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh atau yang menjadi penyebab perubahan atau munculnya variabel dependen atau terikat.<sup>44</sup>Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Tahfidz al-qur'an.

Definisi Konseptual :

Menurut Poerwodarminto, tahfidz berasal dari bahasa Arab yang memiliki arti menghafal, sedangkan arti dari hafalan itu sendiri adalah apa yang sudah diingatkan dan dapat mengucapkan tanpa melihat surat atau buku.<sup>45</sup> Adapun arti menghafal adalah “berusaha meresapkan ke dalam pikiran agar selalu ingat.”<sup>46</sup>Sesuai dengan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Tahfidz Al-Qur'an adalah usaha mengingat atau

meresapkan ayat-ayat Al-qur'an ke dalam pikiran sehingga dapat selalu mengingat atau dapat mengucapkan ayat-ayat Al-Qur'an tanpa melihat Al-Qur'an.

Definisi Operasional :

Tahfidz Al-Qur'an dalam penelitian ini adalah subjek diminta untuk mengulang kembali hafalan al-Qur'an yang telah dihafal dalam waktu akumulatif 30 menit perharinya dalam kurun waktu 7 hari berturut-turut.

## 2) Variabel Dependen

Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas.<sup>47</sup>Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Psychological well being*.

Definisi Konseptual :

Ryff dan Keyes dalam Rahayu (2008)<sup>48</sup> menyatakan bahwa *Psychological Well Being* dapat dilihat dari sejauh mana seseorang merencanakan tujuan hidup, ada tidaknya kesadaran terhadap potensi yang dimiliki, kualitas dalam berhubungan dengan orang lain, dan sejauh mana rasa tanggung jawab terhadap hidupnya sendiri.

Definisi Operasional :

*Psychological Well Being* dalam penelitian ini adalah hasil skor yang diperoleh subjek dari *Psychological Well Being scale* dari Ryff yang diadaptasi sesuai dengan kebutuhan peneliti. Skala ini disusun dari 6 dimensi yang membentuk *psychological Well Being* yaitu *Self acceptance* (penerimaan diri), *Positive relations with other* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomi* (otonomi), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), *personal growth* (pertumbuhan pribadi).<sup>49</sup>

## 3) Relevan Variabel

*Relevant variable* adalah variabel-variabel yang berhubungan dengan fenomena yang diselidiki, yang ikut menentukan keberhasilan penelitian. *Relevant variable* ini dapat berupa *controlled variable* dan *uncontrolled variable*.

a. *Controlled Variable*

Faktor Internal :Usia

Sesuai dengan judul penelitian dan rancangan penelitian maka diambil subjek yang homogen yaitu mahasiswa semester II pada fakultas Psikologi UIN Bandung.

Faktor Eksternal :

1) Alat ukur

Digunakan alat ukur yang telah direncanakan sebelumnya agar dapat mengukur atribut yang hendak diukur. Dengan cara memperhatikan validitas dan reliabilitas alat ukur.

2) Waktu

Diambil waktu yang sama yaitu dalam 7 hari yang telah ditentukan.

b. *Uncontrolled Variable*

Merupakan variabel yang berada diluar kendali peneliti, sehingga tidak dapat dikontrol, yaitu:

1) Emosi Subjek

Setiap orang yang mempunyai emosi yang berbeda-beda dan tidak bisa dikendalikan

2) Mood

Mood setiap orang juga berbeda-beda sehingga tidak bisa dikendalikan

3) Motivasi

Motivasi setiap orang juga berbeda-beda

4) Kecemasan

Kecemasan setiap orang berbeda, mungkin ada faktor dalam diri atau diluar diri subjek yang membuatnya mengalami kecemasan.

c. Subjek Penelitian

1. Karakteristik Subjek Penelitian

a) Jenis kelamin laki-laki dan perempuan

b) Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung

c) Hafal Al-Qu'an 10 Juz

## 2. Populasi

Populasi subjek penelitian yaitu Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

### d. Teknik pengambilan sampel

Sample diambil *purposive random sampling* yaitu berdasarkan karakteristik subjek yang telah ditentukan.

## 3. Alat Ukur dan Alat Bantu Penelitian

Alat ukur atau instrumen pengumpulan data merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti untuk mempermudah dirinya dalam mengumpulkan data. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah recognition test

### a) Nama Alat Ukur

Skala *Psychological Well Being*

### b) Kegunaan

Alat ukur ini digunakan untuk mengukur tingkat *Psychological Well Being* seseorang

### c) Spesifikasi

Alat tes ini merupakan sehelai kertas yang di dalamnya terdapat pernyataan-pernyataan dan alternatif jawaban.

### d) Cara Penggunaan

Alat tes ini dibagikan kepada subjek. Kemudian subjek diminta untuk mengisi pernyataan-pernyataan menggunakan alternatif jawaban yang ada sesuai dengan keadaan subjek.

## 4. Teknik Analisis Data

Uji yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan uji t, karena:

a) Data berskala ukur interval

b) membandingkan 2 kelompok independen

c) Data berdistribusi Normal

d) Data bersifat Homogen

$\alpha = 0,05$

Kriteria Uji :

$H_0$  Ditolak jika  $p < \alpha$

H<sub>1</sub> Ditolak jika  $p > \alpha$

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Deskriptif

**Tabel Analisis Deskriptif**

Nilai	Pretest		Posttest	
	KE	KK	KE	KK
Rata-rata	474.55	497.6	502.2	507.85
Varians	2943.73	3790.99	4114.27	3259.71
Simpangan Baku	54.26	61.57	64.14	57.09
Jumlah Siswa	20	20	20	20
Nilai Tertinggi	547	650	608	625
Nilai Terendah	364	404	372	400

**Keterangan:**

KE = Kelompok Eksperimen

KK = Kelompok Kontrol

Dari tabel diatas terlihat bahwa rata-rata *pretest* kelompok eksperimen adalah 474.55, sedangkan *posttest* kelompok eksperimen adalah 502.2 artinya rata-rata *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi daripada rata-rata *pretest* kelompok eksperimen. Hal tersebut membuktikan bahwa setelah diberikan perlakuan Tahfidz Al-Qur'an. *Psychological Well Being* akan meningkat. Selanjutnya rata-rata *pretest* kelompok kontrol adalah 497.6, sedangkan *posttest* kelompok kontrol adalah 507.85. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan *Psychological Well Being* juga setelah dilakukan pengujian kembali, namun peningkatannya lebih besar pada kelompok eksperimen.

## 2. Analisis Inferensial

## a. Uji Normalitas

Tabel Uji Normalitas

Variabel	Sig. (2-tailed)	Alpha	Ket
Skor Awal (Pretest)	0.831	0.05	Normal
Skor Akhir (Posttets)	0.958	0.05	Normal

Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika  $Asymp.Sig(2-tailed) > Alpha$ , dari tabel diatas terlihat bahwa nilai  $Asymp.Sig(2-tailed)$  data *pretest* dan *posttest* lebih besar dari  $Alpha$ , artinya kedua data tersebut berdistribusi normal

## b. Uji Homogenitas

Tabel Uji Homogenitas

Variabel	Sig.	Alpha	Ket
Skor Awal (Pretest)	0.661	0.05	Homogen
Skor Akhir (Posttets)	0.418	0.05	Homogen

Data bersifat homogen jika  $Sig > Alpha$ , dari tabel diatas terlihat bahwa nilai  $Sig$  data *pretest* dan *posttest* lebih besar dari  $Alpha$ , artinya kedua data tersebut bersifat homogen.

## c. Pengujian Hipotesis

Tabel Pengujian Hipotesis

<i>Psychological Well Being</i>	Sig. (2-tailed)	T
<i>Baseline</i>	0.217	1.256
<i>Pretest-Posttest</i> kelompok control	0.228	-1.246
<i>Pretest-Posttest</i> kelompok eksperimen	0.001	-3.957

## PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diawal bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tahfidz Al-Qur'an terhadap *Psychological Well Being* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Untuk itu dalam bagian ini peneliti akan melakukan pembahasan terhadap hasil penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang telah dikemukakan di awal.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu uji rata-rata kesamaan *pretest* dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen sebagai *preliminary baseline*. *Preliminary baseline* tersebut berguna untuk membuktikan bahwa kondisi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setara atau sama sebelum diberikan perlakuan. Hasil *preliminary baseline* dari analisis uji t diperoleh nilai t hitung sebesar 1.256 dan *P value* sebesar 0.217. Karena hasil t hitung bernilai positif maka kriteria ujinya adalah terdapat perbedaan yang signifikan apabila t hitung  $>$  t tabel. Dengan tingkat kesalahan 0.05 diperoleh t tabel sebesar 1.73, hasilnya adalah tidak ada perbedaan data awal (*pretest*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol karena t hitung  $<$  t tabel ( $1.256 < 1.73$ ) atau *P value*  $>$  *alpha* ( $0.217 > 0.05$ ). Dari hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa kondisi awal kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan adalah setara atau sama. Sehingga apabila nanti terjadi perubahan adalah dikarenakan perlakuan yang diberikan, bukan dikarenakan kondisi awal yang tidak setara.

Selanjutnya dari hasil pengujian hipotesis menggunakan *paired samples t test* pada kelompok eksperimen diperoleh t hitung sebesar -3.957 dan *P value* sebesar 0.001. Karena hasil t hitung bernilai negatif maka kriteria ujinya adalah terdapat perbedaan yang signifikan apabila t hitung  $<$  t tabel. Dengan tingkat kesalahan 0.05 maka nilai t tabel adalah sebesar -1.73, artinya t hitung  $<$  t tabel yaitu ( $-3.957 < (-1.73)$ ) serta *P value*  $<$  *alpha* ( $0.001 < 0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak, dengan kata lain hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Artinya tahfidz Al-Qur'an berpengaruh signifikan terhadap

*Psychological Well Being* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Badriyah, N.L. (2015) mengenai Hubungan antara Religiusitas dengan *Psychological Well Being* yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang tinggi yaitu 0,624. Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan *Psychological Well Being* adalah religiusitas yang dimiliki seseorang. Salah satu dimensi religiusitas adalah dimensi praktek agama (Badriyah, N.L.2015).<sup>50</sup>Tahfidz Al-Qur'an merupakan salah satu praktek agama yang sangat dianjurkan karena memiliki banyak manfaat baik dunia maupun akhirat. Dihubungkan dengan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa religiusitas berhubungan dengan *Psychological Well Being* seseorang.

## KESIMPULAN

Tahfidz Al-Qur'an berpengaruh signifikan terhadap lima dimensi *Psychological Well Being* yaitu pada dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Namun tahfidz Al-Qur'an tidak berpengaruh pada dimensi otonomi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman peneliti saat mengerjakan penelitian ini, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Untuk penelitian selanjutnya agar mencari dan menghubungkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Psychological Well Being*.
- b. Untuk penelitian selanjutnya agar dilakukan pada sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif.
- c. Selanjutnya diharapkan mengadakan penelitian mengenai tahfidz Al-Qur'an pada subjek yang sebelumnya belum menghafal Al-Qur'an.

Karena perlakuan dilakukan di tempat subjek masing-masing, maka beberapa variabel yang tidak dapat dikontrol. Di antaranya

adalah kondisi ruangan, pencahayaan, suhu dan kondisi-kondisi lainnya yang tidak dapat dikendalikan peneliti. Untuk penelitian selanjutnya agar memperhatikan variabel-variabel tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- "Arti Kata Hafal," n.d. <http://kbbi.co.id/arti-kata/hafal>.
- Aziz, Abdul, and Abdul Rauf. *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Qur'an Da'iyah*. Bandung: Syamil Cipta Media, 2004.
- Badriyah, N.L. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Pada Guru MDA Di Kecamatan Blubur Limbangan, Kabupaten Garut." 2015.
- Badriyah, Nur Lailatul. "Analisis Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Film My Name Is Khan." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2015.
- Chairani, Lisa, and Subandi Subandi. *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Christofer G. et.al, Ellison. "Religious Involvement, Stress, and Mental Health: Findings from the 1995 Detroit Area Study." *Social Forces* 80, no. 1 (2001): 215–49.
- El Syakir, Septian. *Islamic Hypno Parenting: Mendidik Anak Masa Kini Ala Rasulullah*. Jakarta: Kawan Pustaka, 2014.
- Ellison, Christopher G., and Jeffrey S. Levin. "The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions." *Health Education & Behavior* 25, no. 6 (1998): 700–720.
- Fatah, Yahya Abdul, and Yahya Abdul Az Zawawi. *Revolusi Menghafal Al-Qur'an*. Surakarta: Insan Kamil, 2010.
- Feldman, Ruth, D. E. Papalia, and S. W. Olds. *Human Development*, 2009.
- Idler, et.al, Ellen L. "Measuring Multiple Dimensions of Religion and Spirituality for Health Research: Conceptual Background and

- Findings from the 1998 General Social Survey." *Research on Aging* 25, no. 4 (2003): 327–65.
- Julianto, Julianto, Very Very, Rizki Putra Dzulqaidah, and Siti Nurina Salsabila. "Pengaruh Mendengarkan Murattal Al Quran Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi." *PSYMPATHIC* 1, no. 2 (2016).
- Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice." *South Med J* 97, no. 12 (2004): 1194–1200.
- Kussrinaryanto, Kussrinaryanto. "Korelasi Tahfidz Al-Qur'an Dengan Prestasi Belajar Bahasa Arab Santri Di SMP Pondok Pesantren Penghafal Al-Qur'an Daarul Qur'an Semester Gasal Sanggir Paulan Colomadu Karanganyar Tahun Ajaran 2013/2015." Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014.
- Rahayu, M.A. "Psychological Well Being Pada Wanita Dewasa Muda Sebagai Istri Kedua Dalam Pernikahan Poligami." Universitas Indonesia, 2008.
- Ryff, Carol D., and Corey Lee M. Keyes. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited." *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719–27.
- Ryff, Carol D., and Burton Singer. "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research." *Psychotherapy and Psychosomatics* 65, no. 1 (1996): 14–23.
- Sadulloh, S.Q. *9 Cara Praktis Menghafal Al-Quran*. Jakarta: Gema Insani, 2008.
- Singh, Malika, and Stephen A. Woods. "Predicting General Well-Being From Emotional Intelligence and Three Broad Personality Traits." *Journal of Applied Social Psychology* 38, no. 3 (2008): 635–46.
- Sugiyono, Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 1999.

Suwarni, E., and L.I. Suryana. *Quasi-Experimental Designs*. Bandung: Universitas Islam Bandung Fakultas Psikologi, 2001), 2001.

## ENDNOTE

---

<sup>1</sup>Abdul Aziz and Abdul Rauf, *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Qur'an Da'iyah* (Bandung: Syamil Cipta Media, 2004), 20.

<sup>2</sup>M.A. Rahayu, "Psychological Well Being Pada Wanita Dewasa Muda Sebagai Istri Kedua Dalam Pernikahan Poligami" (Universitas Indonesia, 2008), 45.

<sup>3</sup>N.L. Badriyah, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Pada Guru MDA Di Kecamatan Blubur Limbangan, Kabupaten Garut" (2015), 45. Skripsi tidak diterbitkan.

<sup>4</sup>Christopher G. Ellison and Jeffrey S. Levin, "The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions," *Health Education & Behavior* 25, no. 6 (1998): 700–720.

<sup>5</sup>Ellison Christofer G. et.al, "Religious Involvement, Stress, and Mental Health: Findings from the 1995 Detroit Area Study," *Social Forces* 80, no. 1 (2001): 215–49.

<sup>6</sup>Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice," *South Med J* 97, no. 12 (2004): 1194–1200.

<sup>7</sup>Ellen L. Idler, et.al, "Measuring Multiple Dimensions of Religion and Spirituality for Health Research: Conceptual Background and Findings from the 1998 General Social Survey," *Research on Aging* 25, no. 4 (2003): 327–65.

<sup>8</sup>Rahayu, "Psychological Well Being Pada Wanita Dewasa Muda Sebagai Istri Kedua Dalam Pernikahan Poligami," 41.

<sup>9</sup>Yahya Abdul Fatah and Yahya Abdul Az Zawawi, *Revolusi Menghafal Al-Qur'an* (Surakarta: Insan Kamil, 2010), 94–95.

<sup>10</sup>Kussrinaryanto Kussrinaryanto, "Korelasi Tahfidz Al-Qur'an Dengan Prestasi Belajar Bahasa Arab Santri Di SMP Pondok Pesantren Penghafal

Al-Qur'an Daarul Qur'an Semester Gasal Sanggiri Paulan Colomadu Karanganyar Tahun Ajaran 2013/2015" (Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014), 10–14.

<sup>11</sup>"Arti Kata Hafal," <http://kbbi.co.id/arti-kata/hafal> diakses pukul 07.45 WIB tanggal 8 April 2016.

<sup>12</sup>Carol D. Ryff and Burton Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," *Psychotherapy and Psychosomatics* 65, no. 1 (1996): 14–23.

<sup>13</sup>Rahayu, "Psychological Well Being Pada Wanita Dewasa Muda Sebagai Istri Kedua Dalam Pernikahan Poligami," 52.

<sup>14</sup>Ryff and Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," 14–23.

<sup>15</sup>Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719–27.

<sup>16</sup>Ryff and Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," 14–23.

<sup>17</sup>Ryff and Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," 719.

<sup>18</sup>Ryff and Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," 14–23.

<sup>19</sup>Ryff and Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," 719.

<sup>20</sup>Ryff and Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," 14–23.

<sup>21</sup>Ryff and Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," 719.

<sup>22</sup>Ryff and Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," 14–23.

<sup>23</sup>Ryff and Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," 719.

<sup>24</sup>Ryff and Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," 14–23.

- <sup>25</sup>Ryff and Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," 719.
- <sup>26</sup>Malika Singh and Stephen A. Woods, "Predicting General Well-Being From Emotional Intelligence and Three Broad Personality Traits," *Journal of Applied Social Psychology* 38, no. 3 (2008): 635-46.
- <sup>27</sup>Singh and Woods, "Predicting General Well-Being From Emotional Intelligence and Three Broad Personality Traits."
- <sup>28</sup>Ruth Feldman, D. E. Papalia, and S. W. Olds, *Human Development*, 2009..
- <sup>29</sup>Singh and Woods, "Predicting General Well-Being From Emotional Intelligence and Three Broad Personality Traits," 635-46.
- <sup>30</sup>Feldman, Papalia, and Olds, *Human Development*.
- <sup>31</sup>Ibid.
- <sup>32</sup>Kussrinaryanto, "Korelasi Tahfidz Al-Qur'an Dengan Prestasi Belajar Bahasa Arab Santri Di SMP Pondok Pesantren Penghafal Al-Qur'an Daarul Qur'an Semester Gasal Sanggir Paulan Colomadu Karanganyar Tahun Ajaran 2013/2015".
- <sup>33</sup>"Arti Kata Hafal" diakses pukul 07.45 WIB tanggal 8 April 2016.
- <sup>34</sup>Lisa Chairani and Subandi Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran Peranan Regulasi Diri* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 25.
- <sup>35</sup>S.Q. Sadulloh, *9 Cara Praktis Menghafal Al-Quran* (Jakarta: Gema Insani, 2008), 41.
- <sup>36</sup>Ryff and Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," 719. Lihat juga Rahayu, "Psychological Well Being Pada Wanita Dewasa Muda Sebagai Istri Kedua Dalam Pernikahan Poligami," 34.
- <sup>37</sup>Septian El Syakir, *Islamic Hypno Parenting: Mendidik Anak Masa Kini Ala Rasulullah* (Jakarta: Kawan Pustaka, 2014). Lihat juga Julianto Julianto et al., "Pengaruh Mendengarkan Murattal Al Quran Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi," *PSYMPATHIC* 1, no. 2 (2016): 120-29.
- <sup>38</sup>El Syakir, *Islamic Hypno Parenting: Mendidik Anak Masa Kini Ala Rasulullah*.
- <sup>39</sup>Nur Lailatul Badriyah, "Analisis Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Film My Name Is Khan" (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2015), 32.

- 
- <sup>40</sup>Sugiyono Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 1999), 98.
- <sup>41</sup>E. Suwarni and L.I. Suryana, *Quasi-Experimental Designs* (Bandung: Universitas Islam Bandung Fakultas Psikologi, 2001), 2001), 102.
- <sup>42</sup>Suwarni and Suryana, *Quasi-Experimental Designs*.
- <sup>43</sup>Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, 64.
- <sup>44</sup>Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*.
- <sup>45</sup>Kussrinaryanto, "Korelasi Tahfidz Al-Qur'an Dengan Prestasi Belajar Bahasa Arab Santri Di SMP Pondok Pesantren Penghafal Al-Qur'an Daarul Qur'an Semester Gasal Sanggir Paulan Colomadu Karanganyar Tahun Ajaran 2013/2015," 76.
- <sup>46</sup>"Arti Kata Hafal" diakses pukul 07.45 WIB tanggal 8 April 2016.
- <sup>47</sup>Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, 67.
- <sup>48</sup>Rahayu, "Psychological Well Being Pada Wanita Dewasa Muda Sebagai Istri Kedua Dalam Pernikahan Poligami," 34.
- <sup>49</sup>Ryff and Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," 14–23.
- <sup>50</sup>Badriyah, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Pada Guru MDA Di Kecamatan Blubur Limbangan, Kabupaten Garut" Skripsi.102.