

Gambaran Kebahagiaan Pada Santri Tahfizh Dayah Al-Muslimun Lhoksukon

Description of Happiness Among Students at Tahfizh Dayah Al-Muslimun in Lhoksukon

Ulya Rifqah¹, Cut Ita Zahara², Rini Julistia³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: cut.itazahara@unimal.ac.id

Abstract: *This study aims to get a picture of happiness in tahfizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon students. The method used in this research is descriptive type quantitative method with univariate analysis. Data were obtained through a happiness scale compiled by researchers based on Seligman's (2005) theory. The subjects in this study amounted to 152 tahfizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon students with the sampling method using saturated sampling technique. The results of the research data analysis obtained the conclusion that as many as 45.4% of students have a high level of happiness. as many as 40.8% of students have a low level of happiness. Santri at a high level of happiness have more dominant positive feelings, so they can carry out the five aspects described by Seligman (2005), namely establishing positive relationships, full involvement, finding the meaning of life, optimism and resilience.*

Keywords: *Happiness, MTs Students, Tahfizh Students*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran kebahagiaan pada santri tahfizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif jenis deskriptif dengan analisis univariat. Data diperoleh melalui skala kebahagiaan yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Seligman (2005). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 152 santri tahfizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon dengan metode pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Hasil analisis data penelitian diperoleh kesimpulan bahwa sebanyak 45,4% santri memiliki tingkat kebahagiaan tinggi. sebanyak 40,8% santri memiliki tingkat kebahagiaan rendah. Santri pada tingkat kebahagiaan tinggi memiliki perasaan positif yang lebih dominan, sehingga dapat menjalankan kelima aspek yang dipaparkan oleh Seligman (2005) yaitu menjalin hubungan yang positif, keterlibatan penuh, menemukan makna hidup, optimisme dan resiliensi.

Kata kunci: Kebahagiaan, , Santri Tahfizh, Siswa MTs

Pendahuluan

Pesantren adalah salah satu lembaga pendidikan berbasis islami di Indonesia yang memiliki suatu aturan pada seluruh santri yang berada dibawah naungannya untuk menetap disebuah asrama (Saifuddin, 2015). Selama berada di asrama, para santri berkewajiban untuk patuh dan taat terhadap segala peraturan dan kegiatan yang telah disepakati dan ditetapkan bersama oleh pihak pesantren (Zulhimma, 2013).

Pesantren Al-Muslimun adalah sebuah lembaga pendidikan berbasis islam yang didirikan oleh Bapak H. Rusli Puteh dengan tujuan mampu mendidik serta membina putra dan putri bangsa yang mempunyai keseimbangan antara ilmu pengetahuan dan teknologi yang berwawasan keimanan serta ketakwaan. Berdasarkan keterangan ketua kesiswaan madrasah tsanawiyah, bahwa pada tingkat tsanawiyah dibagi menjadi 2 peminatan kelas, yaitu kelas reguler dan kelas tahfizh, namun mereka mendapat program yang sama yaitu bisa berbahasa asing (Arab dan Inggris), perbedaan kelas tahfizh dan reguler terdapat pada jam belajar, dimana kelas reguler akan mendapatkan tambahan waktu di jam pelajaran sains, sedangkan kelas tahfizh mendapatkan tambahan jam kelas tahfizh, penambahan jam tersebut baik kelas reguler maupun tahfizh juga berlaku pada kegiatan kedayahan mereka. Sehingga antara

kelas reguler dan kelas tahfizh memiliki fokus dan tujuan tersendiri selama berada di dayah tersebut.

Menurut Lestari dan Palasari (2020) kehidupan di pesantren dan sekolah biasa pada umumnya sangatlah berbeda, sehingga tidak jarang membuat santri sulit dalam beradaptasi ditambah lagi dengan segala peraturan dan program pembelajaran sehingga kerap kali membuat santri tertekan. Padatnya kegiatan dan ketatnya peraturan kerap kali membuat santri merasa mudah jenuh, bosan dan sangat rentan terhadap stress sehingga berpotensi untuk melanggar setiap peraturan yang ada (Nadhifah & Wahyuni, 2020).

Khan 2013 (dalam Nadhifa & Wahyuni, 2020) mengatakan bahwa kebahagiaan penting untuk semua orang karena individu yang bahagia akan bersemangat dalam menjalani segala aktifitas kesehariannya begitu pula pada santri, dimana kebahagiaan juga memiliki pengaruh terhadap belajar serta semangat santri dalam menjalani segala kegiatan di pesantren dan dalam studinya Khan juga mengatakan bahwa hidup di pondok pesantren dapat membuat individu mendapatkan ketenangan, seperti mendengar lantunan ayat suci Al-Qur'an serta melantungkannya disetiap selesai shalat dapat membuat jiwa seseorang menjadi tenang. Namun fenomena yang telah

didapatkan di lapangan bahwa tidak semua santri menilai dirinya bahagia selama belajar di pesantren.

Seligman (2005) mengartikan kebahagiaan sebagai bentuk perasaan positif yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta melakukan aktivitas-aktivitas positif yang disukainya. Seligman (2005) membagi emosi positif menjadi tiga macam, diantaranya kepuasan akan masa lampau, kebahagiaan akan masa sekarang, dan optimis akan masa depan, ketika individu berada dalam suasana hati yang positif, maka orang lain akan lebih menyukainya, individu yang bahagia akan mengacu pada pengalaman positif dan terbebas dari rasa ketakutan akan sesuatu.

Dari hasil survey awal yang telah didapatkan dan diuraikan, bahwa terdapat 2 aspek yang cenderung rendah dibandingkan dengan 3 aspek yang lain, yaitu pada aspek menjalin hubungan yang positif dengan presentase yang menjawab iya 35% sedangkan yang menjawab tidak 65%. Kemudian aspek optimisme dengan presentase yang menjawab iya 38% sedangkan yang menjawab tidak 62%.

Hal tersebut juga diperkuat dengan tambahan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan N (14) merupakan salah satu santri dari kelas tahfizh, N mengatakan bahwa N merasa kurang nyaman dengan lingkungan pertemanan di pesantren tersebut, karena

adanya pengelompokan teman disekitar, N juga mengatakan, padatnya kegiatan di pesantren membuatnya sulit fokus untuk mencapai target yang telah ia buat dan seringkali merasa tertekan, hal tersebut memicu timbulnya rasa stress dan tidak nyaman dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Menurut Seligman (2005) kenyamanan merupakan salah satu emosi positif yang membentuk kebahagiaan pada seseorang, santri tahfizh pesantren yang merasa tidak nyaman akan mempengaruhi kebahagiaannya sehingga dimungkinkan mereka juga merasa kurang bahagia karena ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh target yang harus dicapai dan kegiatan yang sangat padat.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui pula bahwa adanya persepsi yang tidak baik antara sesama santri, sehingga tidak terbentuknya relasi pertemanan yang baik diantara mereka sesama. Hal tersebut juga berdampak pada keadaan santri yang tidak nyaman, aman dan tenang selama melakukan kegiatan, sehingga akan memunculkan perasaan yang tidak bahagia.

Menurut Alkahil (2010) salah satu manfaat menghafal Al-Quran yaitu memberikan ketenangan jiwa bagi penghafalnya, namun fenomena yang didapatkan di lapangan bahwa masih

terdapat santri tahfizh yang menilai dirinya kurang bahagia.

Handono dan Bashori (2013) menjelaskan bahwa beberapa permasalahan santri berkaitan dengan lingkungan sosial, seperti masalah teman sebaya, bermasalah dengan orang-orang yang berada di ruang lingkup pesantren serta tidak betah karena harus bersosialisasi dengan orang lain yang berbeda adat istiadat di lingkungan tempat tinggalnya.

Berdasarkan paparan diatas, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah (2016) pada santri di sebuah pesantren, bahwa banyak santri mendapatkan tekanan dengan adanya aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh pesantren. Hal ini tentunya mempengaruhi kebahagiaan pada santri.

Terdapat beberapa penelitian yang variabelnya sama seperti Lestari dan Palasari (2021) menunjukkan bahwa sebesar 7,5% kualitas persahabatan berkontribusi terhadap kebahagiaan pada santri. kualitas persahabatan memiliki peran yang penting terhadap kebahagiaan pada santri karena santri yang memiliki ikatan persahabatan yang baik ketika berada di pondok pesantren cenderung lebih merasa bahagia dan bersemangat dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fauqiyah (2010) hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas

memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan pada remaja panti asuhan dengan sumbangan sebesar. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakannya.

Berdasarkan fenomena yang di dapatkan, maka peneliti ingin melihat bagaimana gambaran kebahagiaan yang dimiliki oleh santri tahfizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon.

Metode

Variabel dalam penelitian ini adalah "kebahagiaan". Responden dalam penelitian ini berjumlah 152 santri tahizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon.

Desain studi ini menggunakan analisis kuantitatif dengan metode deskriptif. Pengambilan responden penelitian menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan teknik sampling jenuh. Teknik sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil (Sugiyono,2019). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Psikologis. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Skala Likert dengan empat alternatif pilihan jawaban, yaitu: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju) (Azwar, 2012). Skala Psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala kebahagiaan. Skala kebahagiaan akan peneliti kembangkan sendiri

berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2005).

Setelah melakukan uji coba terhadap variabel optimisme dari 66 item terdapat 33 item yang valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,903. Teknik analisis data dilakukan dengan

menggunakan analisis univariat, yakni teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya (Sugiyono, 2019).

Hasil

Tabel 1.

Norma Kategorisasi Subjek Penelitian

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > M + 1 = 99,21$	Tinggi	69	45,4%
$X < M - 1 = 95,57$	Rendah	62	40,8%
	Fluktuasi mean	21	13,8%
	Total	152	100%

Berdasarkan tabel diatas penelitian yang dilakukan diketahui bahwa dari total 152 responden penelitian terdapat 69 santri (45,4%) yang berada di kategori tingkat kebahagiaan tinggi dan sebanyak 62 santri 40,8% berada di kategori tingkat kebahagiaan rendah, dan sebanyak 21 santri berada pada batas kisaran skor atau fluktuasi skor mean sebesar 13,8%. Dengan demikian dapat dilihat bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi.

Tabel 2

Kebahagiaan berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	Tinggi	33	45,8%
	Rendah	26	36,1%
	Fluktuasi mean	13	18,1%
Perempuan	Tinggi	34	42,5%
	Rendah	30	37,5%
	Fluktuasi mean	16	20%
	Total	152	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa kebahagiaan dengan kategori tinggi pada laki-laki sebanyak 33 santri (45,8%), pada kategori rendah sebanyak 26 santri (36,1%) dan pada fluktuasi mean sebanyak 13 santri (18,1%). Sedangkan kebahagiaan dengan kategori tinggi pada perempuan sebanyak 34 santri (42,5%), kategori rendah sebanyak 30 santri (37,5%) dan pada fluktuasi mean sebanyak 16 santri (20%).

Tabel 3

Kategorisasi berdasarkan aspek kebahagiaan

Aspek	Kategori	Frekuensi	Persentase
Menjalin hubungan yang positif	Tinggi	70	46,1%
	Rendah	62	40,8%

Gambaran Kebahagiaan Pada Santri Tahfizh Dayah Al-Muslimun Lhoksukon

Keterlibatan penuh	Fluktuasi mean	20	13,2%
	Tinggi	73	48%
	Rendah	57	37,5%
Menemukan makna hidup	Fluktuasi mean	22	14,5%
	Tinggi	86	56,6%
	Rendah	66	43,4%
Optimisme	Tinggi	73	48%
	Rendah	55	36,2%
	Fluktuasi mean	24	15,8%
Resiliensi	Tinggi	63	41,4%
	Rendah	64	42,4%
	Fluktuasi mean	25	16,4%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa kebahagiaan dengan kategori tinggi menurut aspek menjalin hubungan yang positif sebanyak 70 santri (46,1%), sedangkan kategori rendah sebanyak 62 santri (40,8%), adapun pada fluktuasi mean sebanyak 20 santri (13,2%). Kebahagiaan dengan kategori tinggi menurut aspek keterlibatan penuh sebanyak 73 santri (48%), sedangkan kategori rendah sebanyak 57 santri (37,5%) adapun pada fluktuasi mean sebanyak 22 santri (14,5%). Kebahagiaan dengan kategori tinggi menurut aspek menemukan makna hidup sebanyak 86 santri (56,6%), sedangkan kategori rendah sebanyak 66 santri (43,4%). Kebahagiaan dengan kategori tinggi menurut aspek optimisme sebanyak 73 santri (48%), sedangkan kategori rendah sebanyak 55 santri (36,2%) adapun pada fluktuasi mean sebanyak 24 santri (15,8%). Kebahagiaan dengan kategori tinggi menurut aspek resiliensi sebanyak 63 santri (41,4%), sedangkan kategori rendah sebanyak 64 santri (42,4%) adapun pada fluktuasi mean sebanyak 25 santri (16,4%).

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kebahagiaan pada santri tahfizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon, kebahagiaan merupakan bentuk perasaan positif yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta melakukan aktivitas-aktivitas positif yang disukainya (Seligman,2005).

Berdasarkan hasil penelitian, secara umum kebahagiaan pada santri tahfizh dayah Lhoksukon tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 69 santri, sedangkan kategori rendah sebanyak 62 santri. Hal ini

menandakan bahwa terdapat santri tahfizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon mampu mengaplikasikan lima aspek kebahagiaan yang dipaparkan oleh Seligman (2005) dengan baik, Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiatoro dkk (2017), bahwa kebahagiaan pada santri tahfizh dapat membuat para santri merasa lebih dekat dengan Allah serta menimbulkan religiusitas yang tinggi sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar.

Hal tersebut juga selaras dengan pernyataan Seligman (2005) menyatakan bahwa agama mampu mengisi manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup seseorang, oleh karena itu individu akan merasakan adanya optimisme, harapan, keyakinan, kepercayaan, sehingga memunculkan emosi positif.

Sementara itu pada penelitian ini juga ditemukan, subjek yang tergolong dalam kategori kebahagiaan rendah sebanyak 62 orang. Hal ini menandakan bahwa terdapat santri yang belum mampu mengaplikasikan dengan baik lima aspek yang dipaparkan oleh Seligman (2005), hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah (2016) pada santri di sebuah pondok pesantren bahwa banyak santri yang mendapatkan tekanan dengan adanya serangkaian peraturan di dalam pondok pesantren, keadaan di asrama yang tidak sama dengan keadaan rumah juga dapat memicu sumber tekanan yang dapat menyebabkan stres sehingga tidak ada keterlibatan penuh dalam melakukan setiap kegiatan juga dapat mempengaruhi relasi pertemanan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat santri tahfizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon yang tergolong ke dalam kategori kebahagiaan tinggi dan tergolong dalam kategori kebahagiaan

rendah. Peneliti juga akan melakukan analisis deskriptif terkait aspek-aspek pada kebahagiaan yang dipaparkan oleh Seligman (2005).

Berdasarkan lima aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Seligman (2005), pada penelitian ini aspek menjalin hubungan yang positif masuk dalam kategori tinggi sebanyak 70 santri, hal ini menunjukkan bahwa santri tahfizh mampu menciptakan hubungan positif dengan orang lain, baik bersama teman, kakak leting, pengasuh, serta ustazd dan ustadzah, sehingga dapat menimbulkan kebahagiaan pada individu tersebut. Hal sejalan dengan penelitian Santje (2019), mengungkapkan bahwa individu yang dapat menjalani relasi yang positif dengan orang sekitar dengan cara tetap peduli dengan keadaan orang lain serta saling membantu sesama ketika mengalami kesulitan dan merasa nyaman dengan lingkungan yang didapat sekarang ini merupakan individu dengan kebahagiaan yang tinggi.

Temuan lain pada penelitian ini adalah ditemukannya sebanyak 62 santri yang tergolong dalam kategori rendah pada aspek menjalin hubungan yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum terdapat pula santri tahfizh yang belum mampu menjalankan hubungan yang positif dengan orang-orang di sekelilingnya sehingga dapat menimbulkan kurang

nyaman dan tidak mendapat dukungan dari orang di sekelilingnya serta timbul rasa tidak percaya akan kemampuan diri sendiri oleh karena itu akan memicu timbulnya tekanan yang mengakibatkan seorang individu tidak semangat dalam menjalankan aktifitas kegiatan yang telah ditetapkan.

Pada aspek keterlibatan penuh kategori tinggi sebanyak 73 santri. Hal ini menandakan bahwa santri tahfizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon mampu melibatkan diri dengan sukarela terhadap menjalankan segala aturan dan kegiatan yang telah ditetapkan oleh pihak dayah, tidak hanya fisik yang beraktifitas akan tetapi juga melibatkan hati dan pikiran yang turut serta dalam aktifitas tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2015) dimana kebahagiaan dapat membantu mahasiswa untuk mengelola kemampuan diri, berinteraksi dengan lingkungannya serta dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kepribadian yang sehat guna untuk mendukung seluruh pemenuhan tugas. Sementara itu, kategori rendah pada aspek ini sebanyak 57 santri. Hal ini menandakan bahwa masih terdapat santri yang tidak mampu menjalani kegiatan dan aktifitas yang telah ditetapkan secara total melibatkan fisik dan hati.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (2012)

dimana terdapat beberapa santri yang terkadang merasa terbebani dengan kegiatan yang harus dijalani.

Pada aspek menemukan makna hidup yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 86 santri, sedangkan kategori rendah sebanyak 66 guru santri. Hal ini menunjukkan bahwa santri tahfizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon dapat menemukan makna hidup, dimana individu mengetahui tujuan hidup dengan jelas, kemantapan kepribadian dan gerbang kehidupan yang tentram. Menurut Seligman (2005), kehidupan yang baik adalah sekedar hidup dengan nyaman, dan kehidupan yang bermakna lebih tinggi dari kehidupan yang lebih baik. Sebaliknya tidak sedikit pula santri yang masih belum mampu menemukan makna dan tujuan hidupnya dengan jelas.

Aspek optimisme yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 73 santri, sedangkan yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 55 santri. Hal ini menandakan bahwa banyak santri yang memiliki impian dan harapan yang positif pada masa depan, hal ini sejalan dengan pemaparan yang diungkapkan oleh Seligman (2005) individu yang optimis umumnya jarang memiliki kecemasan yang berlebihan meski sedang mengalami kegagalan karena akan menilai bahwa kegagalan hanya bersifat sementara bukan permanen dan

mereka yakin bahwa mampu untuk melaluinya, serta individu yang optimis cenderung memiliki harapan yang positif terhadap masa depan dan terus bergerak maju untuk mencapai keberhasilan. Sebaliknya masih ada santri yang tidak memiliki rasa optimisme dalam dirinya, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (2012) target hafalan yang dirasa berat oleh seorang individu membuatnya merasa bosan dan putus asa.

Kemudian aspek yang terakhir adalah resiliensi terdapat 63 santri yang tergolong dalam kategori tinggi dan 64 santri yang tergolong dalam kategori rendah. Pada aspek ini hanya memiliki perbedaan (1%) saja pada santri yang tidak memiliki rasa bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan. Menurut Reivich dan Shatte yang dikutip (dalam Sarmadi 2018), pribadi yang resiliensi dapat ditandai dengan adanya kestabilan dalam mengelola emosi, mampu berempati, kemampuan merasakan sesuatu yang berhasil dicapai, kemampuan mengendalikan diri, memiliki sikap optimis, kemampuan menganalisis permasalahan, serta *self efficacy*.

Selain hasil penelitian secara umum, hasil penelitian kebahagiaan pada santri tahfizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon juga ditinjau berdasarkan jenis kelamin, maka pada jenis kelamin, pada laki-laki terdapat sebanyak 33 santri yang berada pada

kategori tinggi, dan sebanyak 26 santri, berada pada kategori rendah. Adapun pada perempuan terdapat sebanyak 34 santri berada pada kategori tinggi, dan sebanyak 30 santri yang berada pada kategori rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2015) menjelaskan bahwa wanita lebih banyak mengalami emosi positif dibandingkan pria. Terdapat perbedaan antara pria dan wanita dalam memandang kebahagiaan, berdasarkan peran sosial yang dialaminya, yang bisa berdampak langsung kepada pengalaman dan sikap-sikap yang dimiliki oleh seorang perempuan.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri tahfizh dayah Al-Muslimun Lhoksukon memiliki kebahagiaan yang tinggi. Hal ini dikarenakan adanya perasaan positif yang dirasakan oleh setiap santri, sehingga memunculkan rasa aman, nyaman, tenang dan damai, oleh karena itu santri mampu membangun relasi yang baik dengan teman dan orang disekelilingnya, juga dapat mengetahui apa tujuan mereka untuk berada di dayah Al-Muslimun Lhoksukon, sehingga mereka mempunyai rasa optimisme dalam menjalani setiap kegiatan dan program-program yang telah ditetapkan oleh pihak dayah, mampu menjalani dengan sepenuh hati dan fokus

terhadap kegiatan, meskipun mungkin ada beberapa tujuan yang tidak mampu untuk dicapai oleh santri, namun mereka mampu untuk bangkit dan mengejar kembali target-target yang telah ditetapkan.

Saran

Bagi para santri agar mempertahankan rasa kebahagiaan yang ada di dalam diri misalnya saja dengan sering menjalin komunikasi dan berbagi pengalaman serta perasaan yang mereka alami dengan teman ataupun orang tua.

Referensi

- Amaliya, R., (2015). Kebahagiaan dan Gender : Tinjauan Kritis Tentang Makna Kebahagiaan Ditinjau dari perspektif gender. *Jurnal psikologi islam*, 12 (2). <https://ejournal.uinmalang.ac.id/index.php/psiko/article/view/6400/0>.
- Al-Kahil, Abdud Daim. (2010). *Hafal Al-Qur'an tanpa Nyantri*. Pustaka Arafah.
- Fadhillah, E. (2016). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Happiness Pada Remaja Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 9(1), 69–79.
- Fauqiyah, E. (2010). Hubungan Religiusitas Dengan Happiness Pada Remaja Panti Asuhan. Universitas islam Negeri Syarif Hidayatullah. *Skripsi*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/3416>.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan Penguatan Terhadap Disiplin Anak Usia Dini di Paud Pembina 1 Kota Bengkulu (Studi Deskriptif Kuantitatif Di PAUD Pembina 1 Kota Bengkulu). *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89.
- Intan Lestari, Y., & Palasari, W. (2020). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dengan kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren IIK Riau. *Jurnal Psikologi Jambi*, 5(2), 17–27. <https://online-journal.unja.ac.id/jpi/article/download/12637/10965/34886>.
- Maharani, D., (2015). Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/download/186/16>.
- Na'imah, dkk. (2017). Orientasi Happiness Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Psikologi Undip*, 16(1), 32-39. <https://doi.org/10.14710/jpu.16.1.32-39>.
- Nadhifah, N. U., & Wahyuni, Z. I. (2020). Pengaruh Orientasi Religius, Hardiness, dan Quality of Friendship Terhadap Kebahagiaan Santri.-*TAZKIYA: Journal of Psychology*, 8(1), 9–22. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i1.15270>.
- Santje, L. F. (2019). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PEREMPUAN BEKERJA. *Jurnal Psikologi*, 7, 38–47. <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4997/FernySantjeLakoy.pdf>.
- Seligman, E. P. (2005). *Authentic Happiness. Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. (Terjemahan. Nukman). Mizan Pustaka.
- Widiantoro dkk (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Santri Penghafal AL-Qur'an. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5 (1).11-18. <https://ejournal.uinsuka.ac.id/isoshum/PI/article/view/1381>
- Zulhimma.(2013) Dinamika perkembangan pondok pesantren di Indonesia. *Jurnal Darul Ilmi*,1(2), 165-181.