

Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Pada Mahasiswa

Pera Patmawati, Reksiana
Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta
Corresponding email: pera.patmawati@mhs.iiq.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 06-07-2025
Received : 21-08-2025
Revised : 27-08-2025
Accepted : 10-09-2025

Keywords

psychological well-being
Quran memorization ability
university students
tahfiz
psychological well-being
linear regression

Kata kunci

psychological well-being
kemampuan menghafal Al-
Qur'an
mahasiswa
tahfiz
kesejahteraan psikologis
regresi linier

ABSTRACT

This study examines the effect of psychological well-being on Qur'an memorization ability among 70 seventh-semester students of the Dirasat Islamiyah Program at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Using a quantitative ex post facto design, data were collected through a psychological well-being scale and tahfiz score documentation. Multiple linear regression controlling for religiosity showed that psychological well-being had a positive and significant effect on Qur'an memorization ability ($\beta = 0.746$; $t = 2.705$; $p = 0.009$). Thus, higher psychological well-being is associated with better Qur'an memorization when religiosity remains constant. These findings highlight the importance of strengthening students' psychological well-being through institutional support and tahfiz mentoring programs.

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an pada 70 mahasiswa semester tujuh Program Studi Dirasat Islamiyah di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dengan menggunakan desain kuantitatif ex post facto, data dikumpulkan melalui skala kesejahteraan psikologis dan dokumentasi nilai *tahfiz*. Analisis regresi linear berganda yang mengontrol variabel religiusitas menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an ($\beta = 0,746$; $t = 2,705$; $p = 0,009$). Dengan demikian, tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi berkaitan dengan kemampuan menghafal Al-Qur'an yang lebih baik ketika religiusitas dianggap konstan. Temuan ini menyoroti pentingnya memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui dukungan institusional dan program pendampingan tahfiz.

Pendahuluan

Menghafal Al-Qur'an merupakan amalan penting dalam Islam yang telah dilakukan sejak lama dan dipandang sebagai bentuk ibadah sekaligus cara menjaga keaslian Al-Qur'an, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Hijr [15]:9 bahwa Allah Swt. yang menurunkan sekaligus menjaga Al-Qur'an (Al-Atsari, 2017). Kini, aktivitas tahfiz tidak lagi terbatas pada pesantren, tetapi telah meluas ke sekolah dan perguruan tinggi, bahkan dijadikan salah satu syarat akademik bagi lulusan (Agnesicca, Rifani, & Mawardini, 2023; Fauziah & Auliyani, 2023). Perguruan tinggi

seperti IIQ Jakarta, PTIQ, UIN, dan IAIN memasukkan tahfiz dalam bentuk mata kuliah, program ma'had, maupun syarat kelulusan hafalan juz tertentu (Utomo, 2022; Wijaya & Arranury, 2021).

Meskipun animo institusional terhadap program tahfiz terus meningkat, tingginya animo tersebut tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas, keberlanjutan, dan kenyamanan proses menghafal yang dialami mahasiswa (Azhari & Subando, 2025). Salah satu isu yang paling menonjol dalam berbagai kajian adalah faktor internal psikologis mahasiswa penghafal, seperti motivasi, optimisme, regulasi diri, mindfulness, efikasi diri, dan kekuatan karakter. Naafiah (2020) menunjukkan bahwa motivasi dan optimisme berkontribusi terhadap kedisiplinan santri penghafal Al-Qur'an, sementara Salsabila dan Khusnia (2024) menemukan bahwa regulasi diri menyumbang variasi pencapaian target hafalan mahasiswa. Ghazali dan Jannah (2023) mengungkapkan bahwa mindfulness turut menjelaskan ketangguhan mental mahasiswa penghafal. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada satu aspek psikologis spesifik, sehingga belum banyak yang menguji secara langsung bagaimana kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) secara utuh, yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, berpengaruh terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an.

Psychological well-being dipahami sebagai kondisi individu yang berfungsi optimal dan merealisasikan potensi dirinya, tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan psikologis, tetapi oleh penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup yang jelas, dan pertumbuhan pribadi, sebagaimana dirumuskan Ryff (1989, 2014) dalam enam dimensi *psychological well-being*. Pandangan ini diperkuat oleh model PERMA dari Seligman (2011, 2018) yang menempatkan emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian sebagai elemen utama *well-being*, di mana keterlibatan dalam aktivitas bermakna dan bermuatan religius seperti tahfiz Al-Qur'an dapat memperkuat rasa makna dan pencapaian, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan performa individu.

Penelitian Utomo (2023) terhadap mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan dalam hafalan Al-Qur'an, semakin tinggi pula *Psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa, yang menguatkan adanya hubungan antara tahfiz dan kesejahteraan psikologis. Kajian literatur Satra dan Muarifah (2024) turut menyimpulkan bahwa aktivitas menghafal Al-Qur'an berkorelasi positif dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan penurunan stres, sehingga mahasiswa yang aktif dalam tahfiz cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik. Namun demikian, studi kualitatif lain menunjukkan sisi yang berbeda: Fajriyah dkk. (2024) menemukan bahwa mahasiswa penghafal mengalami kelelahan fisik dan gangguan tidur meskipun kualitas hidup subjektif masih dinilai baik, sedangkan Awaliyah dan Fadhilah (2024) mengidentifikasi stres akademik dan penurunan motivasi sebagai problem dalam menjaga hafalan di tengah dinamika perkuliahan. Kesenjangan antara temuan yang menunjukkan manfaat psikologis tahfiz dan temuan yang menunjukkan beban

psikologisnya inilah yang mendasari perlunya pengujian kuantitatif yang lebih spesifik mengenai pengaruh Psychological well-being terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan konstruk Psychological well-being secara utuh dalam enam dimensinya, alih-alih hanya menyoroti satu aspek psikologis tertentu seperti motivasi atau regulasi diri sebagaimana banyak dilakukan penelitian terdahulu. Dengan menempatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an sebagai variabel terikat yang diukur secara objektif melalui nilai tahfiz, bukan sekadar persepsi subjektif mahasiswa terhadap hafalannya, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai sejauh mana kesejahteraan psikologis benar-benar berkontribusi terhadap capaian hafalan, sekaligus menjadi dasar empiris bagi pengembangan program pembinaan tahfiz yang tidak hanya berorientasi pada aspek teknis membaca dan mengulang ayat, tetapi juga pada penguatan kondisi psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Psychological well-being terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an pada mahasiswa semester VII Program Studi Sarjana Dirasat Islamiyah UIN Syarif Hidayatullah Jakarta secara mendalam dan sistematis. Berdasarkan tujuan tersebut dirumuskan hipotesis penelitian: H_1 , terdapat pengaruh Psychological well-being terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an mahasiswa semester VII Program Studi Sarjana Dirasat Islamiyah UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian ex post facto, yaitu penelitian yang menginvestigasi peristiwa yang telah terjadi dengan menelusuri kembali faktor-faktor yang mungkin menyebabkannya (Machali, 2021; Harmoko et al., 2022). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji hipotesis mengenai pengaruh Psychological well-being terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an, yang dapat diukur secara empiris dan dinyatakan dalam bentuk angka (Hildawati et al., 2024). Penelitian dilaksanakan di Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta pada rentang waktu Juni 2025 hingga Januari 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester VII Program Studi Sarjana Dirasat Islamiyah UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjumlah 112 orang. Sampel ditentukan dengan teknik non-probability sampling jenis purposive sampling (Abdullah et al., 2022; Zulfikar et al., 2024) berdasarkan kriteria: (1) mahasiswa semester VII Program Studi Sarjana Dirasat Islamiyah; dan (2) memiliki nilai tahfiz juz 8 serta data kuesioner yang lengkap. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh 70 mahasiswa sebagai sampel, terdiri atas 36 laki-laki (51%) dan 34 perempuan (49%).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Psychological well-being (X), yang diukur menggunakan skala yang dikembangkan dari enam dimensi teori Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Adapun variabel

terikat, kemampuan menghafal Al-Qur'an (Y), merupakan data sekunder berupa nilai tahfiz mahasiswa yang mencakup jumlah juz yang dihafalkan, kelancaran, ketepatan bacaan, dan evaluasi dosen pengampu, yang diperoleh dari dokumen Program Studi Sarjana Dirasat Islamiyah. Untuk memastikan kemurnian pengaruh psychological well-being, analisis regresi dalam penelitian ini turut mengontrol variabel religiusitas mahasiswa sebagai variabel kontrol, sehingga koefisien pengaruh Psychological well-being yang dilaporkan mencerminkan pengaruh bersihnya terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup berskala Likert dengan empat pilihan jawaban (sangat setuju hingga sangat tidak setuju) serta dokumentasi nilai tahfiz. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dengan korelasi Pearson Product Moment dan reliabilitas dengan Cronbach Alpha untuk memastikan ketepatan dan konsistensi alat ukur (Widodo et al., 2023).

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial berbantuan SPSS 29. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi: uji normalitas dengan koefisien varians (KV), di mana data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai $KV < 30\%$ (Norfai, 2020); uji multikolinearitas dengan melihat nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF), di mana tidak terjadi multikolinearitas apabila $VIF < 10$ dan $Tolerance > 0,10$ (Amruddin et al., 2022); serta uji heteroskedastisitas untuk memastikan varians residual bersifat konstan (Rifkhan, t.t.). Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linier berganda dan uji parsial (uji t) pada taraf signifikansi 0,05, dengan Psychological well-being sebagai variabel bebas utama dan religiusitas sebagai variabel kontrol (Karimuddin Abdullah et al., 2022).

Hasil dan Pembahasan

Statistik Deskriptif dan Uji Asumsi Klasik

Hasil analisis deskriptif terhadap 70 responden menunjukkan skor rata-rata Psychological well-being (X) sebesar 39,66 dengan standar deviasi 4,77, dan skor rata-rata kemampuan menghafal Al-Qur'an (Y) sebesar 82,79 dengan standar deviasi 9,35, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	KV (%)
Psychological well-being (X)	70	39,66	4,77	12,04
Kemampuan Menghafal Al-Qur'an (Y)	70	82,79	9,35	11,29

Sumber: Hasil olah data SPSS 29 (2026)

Nilai koefisien varians (KV) untuk kedua variabel berada di bawah ambang batas 30% (12,04% untuk Psychological well-being dan 11,29% untuk kemampuan menghafal Al-Qur'an), sehingga kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal dan layak dianalisis lebih lanjut menggunakan regresi linier. Hasil ini didukung oleh tampilan histogram yang menyerupai kurva lonceng dan grafik normal P-P plot yang mengikuti garis diagonal tanpa penyimpangan ekstrem. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai Tolerance sebesar 0,677 dan VIF sebesar 1,477, yang berarti

tidak terjadi multikolinearitas antara Psychological well-being dan variabel kontrol religiusitas, sehingga model regresi layak digunakan. Uji heteroskedastisitas juga menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05 untuk kedua variabel, dengan sebaran titik pada diagram scatterplot yang acak di sekitar garis nol tanpa membentuk pola tertentu, sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi.

Analisis Regresi dan Pengujian Hipotesis

Hasil analisis regresi linier berganda, dengan Psychological well-being sebagai variabel bebas utama dan religiusitas sebagai variabel kontrol, disajikan pada Tabel 2, menghasilkan persamaan regresi $Y = 68,462 + 0,746X - 0,228X_2(\text{kontrol})$.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Psychological well-being terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	68,462	9,507	-	7,201	<0,001
Psychological well-being (X)	0,746	0,276	0,381	2,705	0,009
Religiusitas (variabel kontrol)	-0,228	0,135	-0,238	-1,686	0,097

Sumber: Hasil olah data SPSS 29 (2026)

Uji parsial (uji t) pada variabel Psychological well-being menghasilkan t hitung sebesar 2,705 ($> t$ tabel 1,996) dengan signifikansi 0,009 ($< 0,05$), sehingga H_1 diterima: Psychological well-being berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an, meskipun telah mengontrol variabel religiusitas. Koefisien regresi sebesar 0,746 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor Psychological well-being akan diikuti oleh peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an sebesar 0,746, dengan asumsi religiusitas berada dalam kondisi konstan.

Koefisien determinasi (R Square) sebagaimana disajikan pada Tabel 3 menunjukkan nilai sebesar 0,099, yang berarti model regresi yang melibatkan Psychological well-being (bersama variabel kontrol religiusitas) mampu menjelaskan sekitar 9,9% variasi kemampuan menghafal Al-Qur'an, sedangkan 90,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,314	0,099	0,072	9,00416

Sumber: Hasil olah data SPSS 29 (2026)

Pembahasan

Temuan bahwa Psychological well-being berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an sejalan dengan teori Ryff (1989, 2014) yang memandang individu dengan well-being tinggi cenderung lebih stabil secara emosi, memiliki fokus yang kuat, dan konsisten dalam aktivitas bermakna, termasuk rutinitas menghafal dan muroja'ah Al-Qur'an. Ketika dimensi-dimensi Psychological well-being seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi berkembang dengan baik, mahasiswa lebih mudah mempertahankan kedisiplinan,

mengatasi kejenuhan, dan mengelola tekanan akademik maupun non-akademik yang dapat mengganggu proses hafalan.

Temuan ini juga sejalan dengan model PERMA dari Seligman (2018) yang menempatkan emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian sebagai elemen utama well-being, di mana keterlibatan dalam aktivitas bermuatan religius seperti tahfiz Al-Qur'an memperkuat rasa makna dan pencapaian, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan performa individu. Hasil ini konsisten dengan penelitian Utomo (2023) pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Daerah Istimewa Yogyakarta yang menemukan hubungan positif antara keterlibatan hafalan dan psychological well-being, serta kajian literatur Satra dan Muarifah (2024) yang menyimpulkan bahwa aktivitas menghafal Al-Qur'an berkorelasi positif dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan penurunan stres.

Secara umum, hasil angket menunjukkan bahwa Psychological well-being mahasiswa Program Studi Sarjana Dirasat Islamiyah berada pada kategori yang relatif baik, sehingga dapat menjadi salah satu faktor pendukung utama dalam proses tahfiz. Namun demikian, nilai koefisien determinasi yang hanya sebesar 9,9% menunjukkan bahwa Psychological well-being bukan satu-satunya penentu keberhasilan menghafal Al-Qur'an. Kondisi ini sejalan dengan temuan kualitatif Fajriyah dkk. (2024) dan Awaliyah dan Fadhilah (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal tetap dapat mengalami kelelahan dan stres akademik meskipun secara umum kondisi psikologisnya baik, sehingga faktor lain seperti strategi menghafal, kualitas pembinaan tahfiz, dukungan sosial, dan beban akademik turut berperan penting dan perlu diperhitungkan dalam upaya peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an mahasiswa secara menyeluruh.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi pengelolaan program tahfiz di perguruan tinggi. Musyrif dan musyrifah tahfiz perlu dibekali kemampuan mendampingi mahasiswa tidak hanya dari sisi teknis bacaan dan kelancaran hafalan, tetapi juga peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa bimbingannya, misalnya dengan mengenali tanda-tanda kejenuhan, rendahnya penerimaan diri, atau hilangnya arah dan tujuan dalam proses menghafal. Program tahfiz yang hanya menekankan target kuantitas hafalan tanpa memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa berisiko menimbulkan tekanan yang justru kontraproduktif terhadap kualitas hafalan itu sendiri. Oleh karena itu, integrasi layanan bimbingan konseling ringan, kegiatan pengembangan diri, dan forum berbagi pengalaman antarmahasiswa penghafal dapat menjadi salah satu strategi institusional untuk menumbuhkan psychological well-being, yang pada akhirnya turut mendukung pencapaian target hafalan Al-Qur'an secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Psychological well-being berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an mahasiswa semester VII Program Studi Sarjana Dirasat Islamiyah UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien regresi sebesar 0,746, nilai t hitung 2,705

yang lebih besar dari t tabel 1,996, dan nilai signifikansi 0,009 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima. Secara substantif, semakin baik tingkat Psychological well-being yang dimiliki mahasiswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menghafal Al-Qur'an, meskipun kontribusi variabel ini terhadap variasi kemampuan menghafal masih tergolong terbatas (9,9%), sehingga faktor-faktor lain di luar model turut berperan penting.

Berdasarkan simpulan tersebut, mahasiswa disarankan untuk mengembangkan aspek Psychological well-being seperti penerimaan diri, tujuan hidup yang jelas, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi, karena aspek-aspek tersebut terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an. Dosen, musyrif/musyrifah, dan pengelola program tahfiz perlu merancang kegiatan pembinaan yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis menghafal, tetapi juga mendukung penguatan Psychological well-being mahasiswa, misalnya melalui pembinaan motivasi, pendampingan psikologis ringan, dan penciptaan lingkungan belajar yang suportif. Institusi diharapkan memberikan dukungan kebijakan dan fasilitas yang mendukung pengembangan program tahfiz yang holistik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi menjelaskan kemampuan menghafal Al-Qur'an, seperti strategi menghafal, intensitas muroja'ah, dan dukungan keluarga, serta dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed methods untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa penghafal Al-Qur'an terkait psychological well-being.

Referensi

- Abdullah, K., Cahyani, C., Nasrun, A., Yendra, R., Suparni, S., Astaty, D., & Simatupang, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Agnesicca, R., Rifani, R., & Mawardini, A. (2023). *Mewujudkan Generasi Qurani di Era Modernisasi dengan Cara Menghafal Al-Quran*.
- Al-Atsari, M. A. G. dan A. I. (2017). *Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta Selatan: Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Amruddin, Fitriani, R. F., Ismainar, H., Rusiadi, Astuti, E., Suryani, N. D., ... Susyanti, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sukoharjo: Pradina Pustaka Grup.
- Awaliyah, S., & Fadhillah, N. (2024). Problematika Mahasiswa Menjaga Hafalan Al-Qur'an di Tengah Dinamika Perkuliahan dan Organisasi. *Jurnal Ilmiah*, 2(4).
- Azhari, P., & Subando, J. (2025). Identifikasi Faktor Penentu Keberhasilan Hafalan Al-Qur'an pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah*, 14(1).
- Fajriyah, A. C., et al. (2024). Kualitas Hidup Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an. *PSIMPHONI*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v5i1.21012>
- Fauziah, H., & Auliyani, S. (2023). Pengaruh Kemampuan Menghafal Al-Quran Juz 30 terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PAI. *Masagi*, 2(1), 120–128. <https://doi.org/10.37968/masagi.v2i1.460>
- Ghozali, M. A., & Jannah, M. (2023). Pengaruh Mindfulness terhadap Ketangguhan Mental pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an. *Character*, 10(3), 460–470.

- Harmoko, et al. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian. Feniks Muda Sejahtera.
- Hildawati, et al. (2024). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif & Aplikasi Pengolahan Analisa Data Statistik. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Karimuddin Abdullah, et al. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif (3rd ed.). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Naafiah, N. (2020). Pengaruh Motivasi dan Optimisme terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(1), 18. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4853>
- Norfai. (2020). Manajemen Data Menggunakan SPSS. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjary.
- Rifkhan. (t.t.). Pedoman Metodologi Penelitian Data Panel dan Kuesioner. Indramayu: Penerbit Adab.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 99–101.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 276–293. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Salsabila, N., & Khusnia, A. (2024). Pengaruh Self Regulation terhadap Target Pencapaian Hafalan Al-Qur'an. Qiroah, 14. <https://doi.org/10.33511/qiroah.v14n2.158-167>
- Satra, M., & Muarifah, A. (2024). Tinjauan Literatur tentang Kesejahteraan Psikologis pada Penghafal Al-Qur'an. Qudwah Qur'aniyah: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir, 2(1), 42–60. <https://doi.org/10.30631/qudwahquraniyah.v2i1.2392>
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. North Sydney: Random House Australia.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the Building Blocks of Well-Being. The Journal of Positive Psychology, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Utomo, A. P. (2023). Peran Religiusitas terhadap Psychological well-being pada Mahasiswa Penghafal Quran (Tesis, Universitas Gadjah Mada). <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/219088>
- Utomo, T. (2022). Analisis Perkembangan Tahfidz Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Tangerang Berdasarkan Laporan Periode Juli-Oktober 2022. Tadarus Tarbawy: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan, 4(2). <https://doi.org/10.31000/jkip.v4i2.7188>
- Widodo, S., et al. (2023). Buku Ajar Metode Penelitian. Science Techno Direct.
- Wijaya, D. R., & Arranury, Z. (2021). Evaluasi Penerapan Program Hafalan Juz 30 pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat UIN Alauddin Makassar. At-Tarbawi: Jurnal Kajian Kependidikan Islam, 6(2), 137–148. <https://doi.org/10.22515/attarbawi.v6i2.4372>

Zulfikar, R., et al. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif (Teori, Metode dan Praktik). Bandung: Widina Media Utama.