

**KESEJAHTERAAN SISWA:
STUDI KOMPARATIF SISWA BERDASAR KEIKUTSERTAAN KEGIATAN TAHFIDZ**

Muthi' Fauziyyah¹ Usmi Karyani²

²Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

¹fauziyyah12@gmail.com

Abstract. *Memorizing the Qur'an has a great virtue, it makes the islamic religious schools and conducting tahfidz Qur'an program. Students who follow the activities tahfidz program should be exelient in the general subjects, and also required to memorize the Qur'an in one period. It can make the concerns of student will be burdened with many obligations so feel depressed and not enjoy at school. This study wil compare the well-being of the students who participated in tahfidz between the Qur'an and not followed the program. The research was conducted by survey method on 150 in X junior high school student of Surakarta, composed of 75 student participants tahfidz Qur'an (male: 4 : female: 71) and 75 students are not participants tahfidz (male: 17; female: 58), with an average age 13 years. Measuring instruments used to determine the well-being of the student is the student well-being scale. The data collacted tested using parametric statistical analysis techniques through independent sample t-test. The results showed difference student well-being between who they activities of tahfidz Qur'an and student who are not follow the activities of tahfidz Qur'an.*

Key words: *Remembering, Student Well-being, Tahfidz,*

Abstrak. *Menghafal Al-Qur'an mempunyai keutamaan besar, hal ini membuat sekolah berbasis agama Islam menyelenggarakan kegiatan tahfidz Al-Qur'an. Siswa yang mengikuti kegiatan tahfidz selain menguasai mata pelajaran umum, siswa juga dituntut untuk menghafal Al-Qur'an. Hal tersebut dapat membuat kekhawatiran siswa akan terbebani banyak kewajiban sehingga merasa tertekan dan tidak sejahtera di sekolah. Penelitian ini akan membandingkan kesejahteraan siswa antara yang mengikuti kegiatan tahfidz Al-Qur'an dan tidak mengukti kegiatan tersebut. Penelitian dilakukan dengan metode survey pada 150 siswa SMP X di Surakarta, terdiri dari 75 siswa peserta tahfidz Al-Qur'an (laki-laki: 4 orang; Perempuan: 71 orang) dan 75 siswa bukan peserta tahfidz (laki-laki: 17 orang; perempuan: 58 orang), rata-rata berusia 13 tahun. Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui kesejahteraan siswa adalah Skala Kesejahteraan Siswa. Data yang terkumpul diuji dengan menggunakan tehnik analisis statistik parametrik melalui uji t Independent Sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan kesejahteraan siswa antara yang mengikuti kegiatan tahfidz Al-Qur'an dan siswa yang tidak mengikuti kegiatan tahfidz Al-Qur'an.*

Kata Kunci : *Kesejahteraan Siswa, menghafal, tahfidz*

PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang berisi firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, dengan perantara malaikat Jibril sebagai pedoman serta petunjuk bagi seluruh umat.

Umat Islam mempunyai kewajiban untuk menjaga kesucian Al-Qur'an sesuai dengan *sunnatullah* yang telah diajarkan dan salah satu usaha sebagai kepedulian terhadap pemeliharaan kemurnian Al-Qur'an adalah dengan menghafalkannya. Hukum

menghafal Al-Qur'an menurut Imam Nawawi adalah *fardhu kifayah* (Gade, 2014).

Berdasarkan hal tersebut, setiap muslim mempunyai kewajiban untuk menghafalkan Al-Qur'an, sesuai dengan hadis berikut :

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ (رواه البخاري)

Artinya : "Sebaik-baiknya kamu adalah orang yang mempelajari AlQur'an dan mengajarkannya." (HR. Bukhari).

Memiliki perasaan yang sejahtera adalah idaman bagi semua orang, baik dewasa, remaja bahkan anak-anak. Orang yang merasa dirinya sejahtera ditandai dengan sikap kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa, dan lebih banyak tersenyum daripada orang lain yang merasa dirinya tidak bahagia (Arglye dalam Diponegoro, 2006). Noble dkk (2008), menjelaskan bahwa kesejahteraan siswa meliputi keadaan yang menjaga suasana hati yang positif, dapat memecahkan permasalahan, merasa puas dengan dirinya sendiri maupun berhubungan dengan orang lain, dan dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki oleh siswa. Selain itu, Victorian General Report (2010) melakukan kajian mengenai kesejahteraan siswa, menjelaskan bahwa kesejahteraan siswa sebagai sikap, suasana hati, kesehatan, resiliensi dan kepuasan siswa terhadap diri sendiri serta hubungan dengan orang lain dan pengalaman sekolah. Siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* adalah siswa yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan untuk mencari ilmu dengan berusaha mengingat ayat-ayat Allah SWT dimulai dari surat AlFatihah sampai An-Naas tanpa melihat tulisannya serta memahami asas tajwidnya. Pentingnya menghafal Al-Qur'an membuat beberapa sekolah mendukung siswa-siswa yang memiliki potensi sebagai penghafal Al-Qur'an.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap pimpinan majelis pendidikan dasar menengah (DIKDASMEN) Muhammadiyah Surakarta mengungkapkan

bahwa SMP X di Surakarta adalah salah satu lembaga pendidikan Islam yang mempunyai perhatian khusus terhadap menghafal AlQur'an. Program ini diwujudkan menjadi kegiatan *tahfidz*, dan untuk menunjang hafalan siswa sekolah juga mengadakan kegiatan *tahsin*. Berdasarkan hal demikian seorang siswa yang intensif menghafal AlQur'an diharapkan merasa sejahtera. Hasil wawancara yang dilakukan pada guru *tahfidz* di sekolah menjelaskan bahwa setiap siswa mempunyai dasar kewajiban untuk belajar pelajaran umum, sehingga siswa harus membagi waktu antara belajar pelajaran umum dan menghafal Al-Qur'an. Selain itu, hafalan yang baik dan benar tidak cukup dengan menghafal sekali saja, karena sebagian besar penghafal rata-rata banyak mengalami kesulitan setelah menghafal kemudian terlupa lagi. Hal ini dikarenakan oleh beragam masalah yang dihadapi seperti; menghafal itu susah dan banyak ayat-ayat yang serupa, adanya gangguan kejiwaan, gangguan lingkungan, atau banyaknya kesibukan yang lainnya (Gade, 2014). Hasil kuesioner terbuka yang diisi oleh 75 siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an Masalah tersebut juga diungkapkan dari hasil kuesioner terbuka yang diisi oleh 75 siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an, mengungkapkan sebanyak 44% siswa memiliki dorongan untuk menghafal Al-Qur'an dari orangtua.

Hal tersebut menjadikan beban tersendiri pada siswa untuk fokus pada hafalannya, sehingga kegiatan menghafal tidak jarang dirasakan sebagai beban dan membuat kurang sejahtera. Berdasarkan hasil penelitian dari Karyani dkk (2015) mengungkapkan bahwa aspek dari kesejahteraan siswa meliputi; sosial, kognitif, emosi, pribadi, fisik, spiritual. Sementara menurut Konu & Rimpela (2002) aspek kesejahteraan yaitu; *having*, berkaitan kesejahteraan dengan kondisi yang ada disekolah berupa fasilitas yang menunjang

pembelajaran, *relasion*, berkaitan kesejahteraan berhubungan dengan orang lain, *being*, berkaitan kesejahteraan dalam diri personal, dan *health*, berkaitan kesejahteraan dengan kesehatan dan sumber penyakit.

Herry (2013) menyebutkan manfaat yang didapat oleh penghafal Al-Qur'an yaitu: Dicintai Allah SWT, salah satu bentuk kecintaannya dengan merahmati, membahagiakan, meridhai dan memasukkan penghafal Al-Qur'an ke surge, Penghafal Al-Qur'an menjadi pionir (orang yang diutamakan) dalam segala kehidupan manusia, Investasi jangka panjang, untuk memberikan syafa'at ketika di dalam kubur pada hari kiamat serta pengantar ke surge, Ensiklopedia kehidupan, Teman yang paling setia, disaat sendiri dalam liang lahat Al-Qur'am menjadi teman di alam kematian serta menjadi penolong dan pemberi syafa'at, Mentoring ideal, menjadikan merubah tabiat dan tingkah laku mengikuti apa yang dihafalkannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rifa'ah (2013) menjelaskan bahwa semakin meningkatnya motivasi membaca Al-Qur'an, dapat mempengaruhi ketentraman jiwa.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Julianto & Subandi (2015) mengungkapkan bahwa penelitian membaca Al-Fatihah reflektif intuitif dapat menurunkan depresi. Pada penelitian ini berhasil membantu subjek menemukan pegangan hidup mereka melalui refleksi prinsip kebaikan Allah SWT, cinta dan kasih sayang Allah selama ini kedalam proses kehidupan selama ini, sehingga menjadikan subjek merasa tenang, lebih segar, fokus dan dapat berkonsentrasi. Ivizan dkk (2013) menjelaskan bahwa agama dan spiritualitas memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis. Terdapat pula hubungan positif yang kuat diantaranya karena kesejahteraan psikologis dapat tercipta ketika ada

pengembangan psikologis (Hafeez dan Rafique, 2013).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini: "apakah ada perbedaan kesejahteraan siswa antara yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an dibandingkan dengan yang tidak mengikuti kegiatan *tahfidz*? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk : membandingkan kesejahteraan siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an dan siswa yang tidak mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an, mengetahui tingkat kesejahteraan pada siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an, mengetahui tingkat kesejahteraan pada siswa yang tidak mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Terdapat dua variabel yang akan diteliti yakni kesejahteraan siswa dan variabel tergantung keikutsertaan kegiatan hafalan Al-Qur'an. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kesejahteraan siswa adalah suatu keadaan emosi positif yang dimiliki oleh siswa sehingga dapat memecahkan permasalahannya, adanya komunikasi yang baik dalam berhubungan dengan orang lain dapat mendukung pembelajaran.

Sedangkan yang dimaksud dengan siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* adalah siswa yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan dengan mengingat ayat-ayat Allah yang dimulai dari surah Al-Fatihah sampai AnNaas tanpa melihat tulisanya serta memahami asas tajwidnya. Siswa penghafal Al-Qur'an yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz*, ada 2 macam yakni; siswa yang berada di kelas Program Khusus penghafal Al-Qur'an yang kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an berupa pelajaran wajib di dalam kurikulum, dan siswa kelas umum yang

mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler tahfidz* Al-Qur'an. Sementara siswa yang tidak mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an merupakan siswa umum yang tidak mengikuti kegiatan hafalan Al-Qur'an.

Penelitian ini dilakukan di SMP X, berdasarkan data siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an di kelas umum berjumlah 15 siswa dan di kelas Program Khusus berjumlah 60 siswa, dengan karakteristik; berjenis kelamin perempuan 95% dengan jumlah 71 siswa dan laki-laki 5% dengan jumlah 4 siswa, memiliki rata-rata umur 13 tahun dan rata-rata sedang menempuh kelas VII dan VIII. Sementara itu, siswa yang tidak mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an sebanyak 75 siswa dengan karakteristik; berjenis kelamin perempuan 77% dengan jumlah 58 siswa dan laki-laki 23% dengan jumlah 17 siswa, memiliki rata-rata umur 13 tahun dan sedang menempuh kelas VII-IX.

Penelitian ini menggunakan satu alat ukur untuk mengetahui kesejahteraan siswa. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kesejahteraan Siswa yang disusun oleh Karyani dkk (2015). Alat ukur ini terdiri dari 18 item *favourable* dan 21 item *unfavourable*, yang menggambarkan kesejahteraan siswa berdasarkan aspek sosial, kognitif, emosi, pribadi, fisik dan spiritual. Aitem yang disajikan pada siswa memiliki lima alternatif pilihan jawaban, mulai dari "Tidak Pernah", "Jarang", "Kadang-kadang", "Sering", dan "Selalu".

Skor masing-masing item skala berkisar antara 1 sampai 5. Nilai tertinggi masing-masing adalah 5 dan terendah adalah 1. Alat ukur telah melalui validasi melibatkan 11 ahli psikologi serta ahli psikometri. Karyani dkk (2015) dalam mencari koefisien validitas menggunakan formula yang dikemukakan oleh Aiken's V. Hasil validitas yang telah diperhitungkan ahli menunjukkan 0,66-0,91 ($p < 0,05$). Jika nilai v lebih besar kurang dari 0,70 (level 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa gugur

karena tidak memenuhi kriteria sebagai item valid (Aiken, 1985).

Hal tersebut menjadikan item nomor 15 digugurkan dan menjadikan 38 item yang memenuhi kriteria validitas isi yang baik. Hasil analisis indeks daya beda item menunjukkan bahwa 38 item yang diujikan secara empirik kepada siswa, terdapat 19 item memiliki daya beda tinggi ($r_{ix} = 0,30$), 1 item sedang ($r_{ix} = 0,25$) dan 17 item rendah ($r_{ix} = 0,20$).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa dari SMP X Surakarta. Sampel digunakan berjumlah 150 siswa yang terdiri dari 75 siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* dan 75 siswa umum atau tidak mengikuti kegiatan *tahfidz*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, karena peneliti dapat menentukan sample penelitian berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan. Adapun karakteristiknya adalah: 2.3.1 Kelompok siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Siswa yang berada kelas di program khusus penghafal Al-Qur'an Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *tahfidz* Al-Qur'an Siswa yang memiliki hafalan minimal 1 juz Bersedia mengikuti penelitian 2.3.2 Kelompok siswa umum Siswa yang tidak mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an Siswa yang masih belajar membaca Al-Qur'an Bersedia mengikuti penelitian Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *analisis statistic parametric* dengan uji *t Independent Sample t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data ditemukan koefisien komparasi uji $t = 0,948$ dan data signifikansi = 0,345 ($p > 0,05$). Hal ini berarti ada perbedaan signifikan kesejahteraan pada siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an dan siswa yang tidak mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an.

Hasil analisis kategorisasi juga menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti

kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 149,91 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 114 yang menunjukkan bahwa kesejahteraan siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* tergolong tinggi, sedangkan untuk kategorisasi pada variabel kesejahteraan siswa yang tidak mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 147,77 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 114 yang menunjukkan bahwa kesejahteraan siswa yang tidak mengikuti kegiatan *tahfidz* tergolong tinggi. Namun dilihat dari hasil kategorisasi tersebut, kesejahteraan siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an.

Hasil penelitian ini didukung penelitian sebelumnya, Rifa'ah (2013) bahwa terdapat pengaruh seorang muslim yang memiliki motivasi yang sering membaca Al-Qur'an, maka akan terhindar dari ketepurukan dan perasaan yang menekannya. Semua persoalan hidup yang dijalani akan diadukan pada Tuhannya, sehingga zikir, do'a, dan tilawah Al-Qur'an yang dijawab oleh Allah SWT, memunculkan ketenangan batin dan ketentraman jiwa. Selain itu, Julianto & Subandi (2015) menjelaskan bahwa membaca Al-Fatihah secara berulang-ulang dengan memahami dan menghayati maknanya dapat menurunkan depresi secara signifikan dan meningkatkan imunitas melalui indikator jumlah neutrofil.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* dan tidak mengikuti kegiatan *tahfidz* sama-sama dikategorikan tinggi. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa kesejahteraan siswa bukan hanya dipengaruhi oleh aspek spiritual saja, namun juga dipengaruhi oleh aspek-aspek lainnya seperti yang dijelaskan oleh Karyani dkk (2015) bahwa kesejahteraan siswa memiliki aspek yang meliputi; sosial, kognitif, emosi,

pribadi, fisik dan spiritual. Faktor lain yang mendukung kesejahteraan siswa yaitu; makna hidup, faktor demografis kesehatan fisik, pendidikan, agama dan kepribadian (Ryff, 1989; Grossi dkk, 2012; Hafeez & Rafiqe, 2013; Salami, 2011).

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang sedang memasuki tahap perkembangan remaja awal dengan rentang usia sekitar usia 10 atau 11 sampai 14 tahun, memasuki masa peralihan dari masa kanak-kanak yang memberikan kesempatan untuk tumbuh, tidak hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif, sosial, otonomi, harga diri, dan keintiman (Papalia dkk, 2009). Pada tahap perkembangan masa remaja pula, terdapat tuntutan psikologis yang harus dipenuhi diantaranya; remaja dapat menerima kondisi fisiknya dan dapat memanfaatkan secara efektif, dapat memperoleh kebebasan emosional dari orang tua, mampu bergaul lebih matang dengan kedua jenis kelamin, mengetahui dan menerima kemampuan diri, dan dapat memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma (Ramadhan, 2012).

Berdasarkan teori tugas perkembangan pada remaja awal tersebut, siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an melakukan perkembangan kognitifnya dengan cara menghafalkan Al-Qur'an. Hasil dari data penelitian menunjukkan bahwa siswa mulai menghafal Al-Qur'an sejak dari TK sebanyak 53%, SD 30% dan SMP 7%. Berdasarkan data tersebut siswa mulai menghafal Al-Qur'an rata-rata dimulai sejak TK. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Lutfy (2013) yang menjelaskan, jika proses menghafal seseorang terhadap Al-Qur'an telah dimulai sejak dini, maka hafalan orang tersebut akan lebih baik hasilnya dan tidak merasakan adanya tambahan beban yang berarti karena telah menjadi kebiasaan. Pada penelitian ini dari, 75 sample diketahui bahwa subjek memiliki motivasi dari diri sendiri untuk

menghafal Al-Qur'an sebesar 36%, orang tua sebesar 27%, lingkungan sebesar 17%, dan ingin lebih dekat dengan Allah SWT sebesar 20%.

Sementara itu, subjek yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an yang didorong oleh orang tuanya sebesar 44%, dari diri sendiri sebesar 25%, guru sebesar 20% dan orang lain 11%. Hal tersebut mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* memiliki motivasi dari diri sendiri, dan memiliki dorongan menghafal Al-Qur'an dari orangtua, teman dan guru. Rata-rata subjek telah menghafal Al-Qur'an 1-6 juz, dengan cara menghafal yang beragam seperti; mengulang-ngulang ayat sebanyak 47%, membaca 13%, mendengar/murotal 36% dan mengikuti program diluar sekolah 4%. Selain menghafalkan ayat Al-Qur'an subjek juga mempelajari isi kandungan ayat untuk mempermudah menghafal. Subjek yang menghafal sambil mempelajari isi kandungan sebanyak 67%. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Khan dkk (2010), menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an dengan visualisasi dan sistem multimedia dapat memberikan relaksasi, menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi dan stres. Efek setelah membaca Al-Qur'an tersebut bersifat permanen dan bertahan lama ketika dilakukan setiap hari secara rutin dan terus menerus. Perasaan subjek setelah mampu menghafal Al-Qur'an adalah merasa dirinya tenang dan tentram sebanyak 33%, senang 40%, memiliki rasa syukur 11%, bangga 8%, untuk bekal di akhirat 5% dan perasaan biasa saja 3%. Dilihat dari hasil data tersebut diketahui bahwa rata-rata subjek merasa tenang, tentram dan senang setelah mampu

menghafal Al-Qur'an. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an lebih merasa sejahtera dikarenakan sering mengingat Allah SWT, melalui kajian-kajian yang mereka lakukan. Seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an, surah Ar-Ra'a ayat 28 tentang ketentraman, Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram."

Dijelaskan bahwa orang-orang yang mendapatkan tuntunan-Nya adalah orang-orang yang beriman dan hatinya menjadi tentram karena selalu mengingat Allah SWT, dan dengan mengingat Allah SWT, hati menjadi tentram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka yang melakukan hal-hal yang baik, akan merasa bahagia dengan kebaikan yang dilakukannya (Kementerian Agama RI, 2010).

SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa : Siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an lebih sejahtera dibanding siswa yang tidak mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an namun masih dalam kategori yang sama tinggi, Kesejahteraan siswa yang mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an memiliki tingkat kesejahteraan tinggi, dengan dibuktikan memiliki rerata empirik (RE) 149,91 dan rerata hipotetik (RH) 114, Kesejahteraan siswa yang tidak mengikuti kegiatan *tahfidz* Al-Qur'an memiliki tingkat kesejahteraan tinggi, dilihat dari rerata empirik (RE) 147,77 dan rerata hipotetik (RH) 144.

DAFTAR PUSTAKA

- Diponegoro, A.M. (2006). Peran stress management terhadap kesejahteraan subjektif. *Humanitas*. 3 (2), 137-145.

- Frailon, J. (2004). Measuring student well-being in the context of Australian schooling: Discussion paper.
- Gade, F. (2014). Implementasi metode takrar dalam pembelajaran menghafal AlQur'an. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*. 14 (2), 413-425.
- Grossi, E., Blessi, G.T., Sacco, P.L., & Buscema, M. (2012). The interaction between culture, health, and psychological well-being: Data mining from the Italian culture and well-being project. *Journal Happiness Study*. 13, 129-148.
- Hafeez, A., & Rafique, R. (2013). Spirituality and religiosity as predictors of psychological in Residents of Old Homes. *Dialogue*. 8(3), 285-301.
- Herry, B.A. (2012). *Agar orang sibuk bisa menghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pro-U Mediasi
- Ivtzan, I., Chan, C., Gardner, H., & Prashar, K. (2013). Psychological well-being and social support for parents with intellectual disabilities: Risk factors and intervension. *Journal with Religion & Health*. 52(3), 915-929.
- Julianto, S., & Subandi. (2015). Membaca Al-Fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas. *Jurnal Psikologi*. 42(1), 34-46.
- Karyani, U., Prihartanti, N., Prastiti, W.D., Lestari, R., Hertinjung, W.S., Prasetyaningrum, J., Yuwono, S., & Partini. (2015). Pengembangan instrument pengukuran kesejahteraan siswa. *Proceeding University Research Colloquium*, 65-74
- Kementrian Agama RI. (2010). *Al-Qur'an dan Tafsir*. Jakarta: Gema Insani
- Khan, N., Ahmad, N., Abdullah, A. A., & Nubli, M. (2010). Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Qur'an. Second International Conference on Computer Research and Development. <http://dx.doi.org/10.1109/ICCRD.2010.62>
- Konu, A., & Rimpela, M. (2002). Well-being in school: a conceptual model. *Health Promotion International*. 17(1), 79-86.
- Lutfy, A. (2013). Metode tahfidz Al-Qur'an (studi komparatif metode tahfidz AlQur'an di Pondok Pesantren Madrasah al-Hufadzh II Gedongan Ender, Pangenan Cirebon dengan Pondok Pesantren tahfidz Qur'an terpadu AlHikmah Bobos, Dukupuntang Cirebon). *Holistik* 14(02),157-173.
- Noble, T., Wyatt, T., McGrath, H., Roffey, S., & Rowling. L. (2008). Scoping study into approaches to student wellbeing: final report. Di unduh pada tanggal 4 September 2015 dari: <https://docs.education.gov.au/documents/scoping-study-approachesstudent-wellbeing-final-report>
- Rifa'ah, S. (2013). Pengaruh motivasi membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santriwati pondok pesantren putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. *Skripsi*. Pendidikan Agama Islam UIN Walisongo. Semarang.

- 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), 1069-1081
- Salami, S.O. (2011). Personality and psychological well-being of adolescents: The moderating role of emotional intelligence. *Social Behavior and Personality*. 39(6), 785-794.
- Victorian Government. (2010). *The effectiveness of student wellbeing programs & services*. Februari 2010. Victorian Auditor-General's Report <http://www.audit.vit.gov.au/publications/2009-10/290110-StudentWellbeing-Full-Report.pdf>