

**EFEKTIFITAS PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF DALAM
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI SISWA PADA
PEMBELAJARAN PAI DI MAN 1 SLEMAN**



Oleh :

Fitriana Setiawati

NIM : 23204011083

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA**

TESIS

**Diajukan kepada Program Magister (S2) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan
Keguruan UIN Sunan Kaljaga untuk Memenuhi Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister Pendidikan (M. Pd.) Program Studi Pendidikan Agama Islam**

YOGYAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitriana Setiawati
NIM : 23204011083
Jenjang : Megister (S2)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 10 Maret 2025

Saya yang menyatakan



Fitriana Setiawati
NIM: 23204011083

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitriana Setiawati
NIM : 23204011083
Jenjang : Megister
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 10 Maret 2025

Saya yang menyatakan



Fitriana Setiawati
NIM: 23204011083

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN MEMAKAI JILBAB

SURAT PERNYATAAN MEMAKAI JILBAB

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitriana Setiawati

NIM : 23204011083

Jenjang : Megister

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Dengan ini menyatakan saya benar-benar berjilbab dengan kesadaran tanpa paksaan dari pihak manapun. Apabila terjadi hal yang tidak diinginkan maka saya tidak akan menyangkulpautkan kepada pihak fakultas. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Yogyakarta, 10 Maret 2025

Saya yang menyatakan



METERAN
TEMPEL

Fitriana Setiawati

NIM : 23204011083

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1049/Un.02/DT/PP.00.9/05/2025

Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIFITAS PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI SISWA PADA PEMBELAJARAN PAI DI MAN 1 SLEMAN

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FITRIANA SETIAWATI, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 23204011083
Telah diujikan pada : Rabu, 19 Maret 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Dr. Drs. Ichsan, M.Pd
SIGNED

Valid ID: 67e22763c6589



Penguji I
Prof. Dr. Sukiman, S.Ag., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 68250524e8353



Penguji II
Jamil Suprihatiningrum, S.Pd.Si., M.Pd.Si.,
Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 6819850fd32e2



Yogyakarta, 19 Maret 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6826ed2622eud

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Ilm Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**“Pendekatan Psikologi Positif dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam
terhadap Kesejahteraan Psikologi Siswa Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen di
MAN 1 Sleman”**

Yang ditulis oleh:

Nama : Fitriana Setiawati, S.Pd
NIM : 23204011083
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 11 Maret 2025

Pembimbing

Dr. Ichsan, M. Pd.

NIP 196302261992031003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Positive thinking is the notion that if you think good thoughts, things will work out well”

“Berpikir positif adalah anggapan bahwa jika Anda berpikir baik, segala sesuatunya akan berjalan baik” -Martin Seligman¹



¹ Seligman, Authentic Happiness. Jakarta

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini dipersembahkan untuk:

Almamater tercinta

Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta



TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab Latin dalam Tesis ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U1987. Penyimpangan penulisan kata sandang (al-) disengaja secara konsisten agar sesuai teks Arabnya.

ا	a	ط	ṭ
ب	b	ظ	ẓ
ت	t	ع	‘
ث	ṣ	غ	g
ج	j	ف	f
ح	h	ق	q
خ	kh	ك	k
د	d	ل	l
ذ	ẓ	م	m
ر	r	ن	n
ز	z	و	w
س	s	ه	h
ش	sy	ء	‘
ص	ṣ	ي	y
ض	ḍ		

Bacaan Madd:

ā : a panjang

ī : i panjang

ū : u Panjang

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Fitriana Setiawati (23204011083). Efektifitas Pendekatan Psikologi Positif dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Siswa dalam Pembelajaran PAI di MAN 1 Sleman. Tesis: Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025.

Latar belakang dari penelitian ini muncul berdasarkan masalah serius terkait dengan kesehatan mental di kalangan remaja. Studi terbaru menunjukkan peningkatan kasus depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya di kalangan generasi muda. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan lingkungan sering dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah psikologis siswa. Pelajaran PAI yang memiliki peran penting dalam memberikan bimbingan spiritual dinilai dapat menjadi media dalam membantu siswa mengatasi tekanan tersebut, dengan menggunakan pendekatan psikologi positif yang menekankan pada pengembangan kekuatan individu, seperti rasa syukur, optimisme, dan makna hidup. Integrasi nilai-nilai keagamaan dan prinsip-prinsip psikologi positif dalam pembelajaran PAI dapat menjadi strategi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi siswa. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kesejahteraan psikologi siswa yang mengikuti pembelajaran PAI dengan pendekatan konvensional, bagaimana kesejahteraan psikologi siswa yang mengikuti pembelajaran PAI dengan pendekatan psikologi positif dan apakah ada perbedaan antara siswa yang mengikuti pembelajaran PAI dengan menggunakan metode konvensional dan metode pendekatan psikologi positif di MAN 1 Sleman. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen yaitu metode berfungsi untuk mengetahui pengaruh percobaan/perlakuan terhadap karakteristik subjek yang diinginkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, untuk variabel independen adalah psikologi positif, sedangkan untuk variabel dependen adalah kesejahteraan psikologis siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X E1 sebagai kelas kontrol dengan proses pembelajaran menggunakan pendekatan konvensional dan kelas X E2 sebagai kelas eksperimen dengan proses pembelajaran dengan pendekatan psikologi positif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket yang terdiri dari 30 butir pernyataan, yang telah melalui uji validitas dari 44 butir pernyataan yang diolah dengan alat bantu "SPSS ver 25 for windows".

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: Berdasarkan penyajian data dan analisis diketahui nilai signifikansi sebesar $0,872 > 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_0) diterima dan hipotesis nol (H_a) ditolak. Dengan begitu penelitian berjudul Efektifitas pendekatan psikologi positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi siswa dalam pembelajaran PAI di MAN 1 Sleman dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis siswa kelas kontrol dan kelas eksperimen. Namun terdapat perubahan yang dapat dilihat dari hasil perhitungan pre-test dan post-test dari kedua kelas

yakni kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hasil pre-test menunjukkan bahwa kedua kelas memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda, yakni hasil posttest dari kelas kontrol tidak menunjukkan adanya peningkatan dari hasil pretestnya, sedangkan tingkat kesejahteraan psikologi dari hasil nilai posttest kelas eksperimen terdapat peningkatan dari hasil pretest sebelumnya, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode pendekatan psikologi positif dalam pembelajaran PAI dinilai efektif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi siswa.

Kata Kunci :Psikologi Positif, Kesejahteraan Psikologis, Pembelajaran PAI



ABSTRACT

Fitriana Setiawati (23204011083). The Effectiveness of Positive Psychology Approach in Improving Students' Psychological Well-being in Islamic Religious Education Learning at MAN 1 Sleman. Thesis: Islamic Religious Education Study Program, Faculty of Islamic Education and Teacher Training, Sunan Kalijaga State University Yogyakarta, 2025.

The background of this study emerged based on serious problems related to mental health among adolescents. Recent studies have shown an increase in cases of depression, anxiety, and other mental health problems among the younger generation. Factors such as academic pressure, social expectations, and the environment are often associated with an increased risk of psychological problems in students. Islamic Religious Education lessons that have an important role in providing spiritual guidance are considered to be a medium in helping students overcome these pressures, by using a positive psychology approach that emphasizes the development of individual strengths, such as gratitude, optimism, and the meaning of life. Integration of religious values and positive psychology principles in Islamic Religious Education learning can be a strategy in improving students' psychological well-being. So the purpose of this study is to determine the level of psychological well-being of students who take Islamic Religious Education learning with a conventional approach, how is the psychological well-being of students who take Islamic Religious Education learning with a positive psychology approach and whether there is a difference between students who take Islamic Religious Education learning using conventional methods and positive psychology approaches at MAN 1 Sleman.

The type of research used in this study is quantitative research with a quasi-experimental method, namely a method that functions to determine the effect of experiments/treatments on the characteristics of the subjects desired by the researcher. In this study there are two variables, for the independent variable is positive psychology, while for the dependent variable is the psychological well-being of students. The subjects in this study were students of class X E1 as a control class with a learning process using a conventional approach and class X E2 as an experimental class with a learning process with a positive psychology approach. The data collection technique was carried out using a questionnaire consisting of 30 statement items, which had gone through a validity test of 44 statement items processed with the SPSS ver 25 for windows tool.

The results of the study concluded that: Based on the presentation of data and analysis, the significance value is $0.872 > 0.05$, so the alternative hypothesis (H_0) is accepted and the null hypothesis (H_a) is rejected. Thus, the study entitled The

effectiveness of a positive psychology approach in improving students' psychological well-being in Islamic Religious Education learning at MAN 1 Sleman can be concluded that there is no significant difference in the psychological well-being of students in the control class and the experimental class. However, there are changes that can be seen from the results of the pre-test and post-test calculations of the two classes, namely the experimental class and the control class. The pre-test results show that the two classes have different levels of psychological well-being, namely the post-test results from the control class did not show any increase from the pre-test results, while the level of psychological well-being from the post-test results of the experimental class increased from the previous pre-test results, thus it can be concluded that the positive psychology approach method in Islamic Religious Education learning is considered effective in improving students' psychological well-being.

Keywords: Positive Psychology, Psychological Well-being, Islamic Religious Education Learning



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang begitu banyak kepada setiap hamba-Nya. Shalawat dan salam senantiasa terlimpahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya serta seluruh umatnya.

Berkat pertolongan Allah SWT dan petunjuk-Nya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan judul “Efektifitas Pendekatan Psikologi Positif dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Pada Pembelajaran PAI di MAN 1 Sleman” yang secara akademis menjadi syarat untuk memperoleh gelar Megister dalam Pendidikan Agama Islam. Semoga bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Dalam penyusunan tesis ini, penulis banyak bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dan tersusun sebagaimana mestinya. Untuk itu ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak. Dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati dan rasa hormat penulis haturkan terima kasih kepada:

1. Prof. Noorhaidi Hasan S.Ag, MA, M.Phil, Ph.D selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Prof. Dr.Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan beserta para staf yang telah memberikan pengarahan dan pelayanan dengan baik.

3. Dr.Hj. Dwi Ratnasari, M.Ag dan Dr. Adhi Setiawan M,Pd selaku ketua serta sekretaris Prodi S2 Pendidikan Agama Islam (PAI) dan yang telah memberikan izin penelitian tesis.
4. Dr. Drs. Ichsan, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pengarahan, motivasi, dan senantiasa bersabar membimbing peneliti hingga dapat menyelesaikan tesis ini.
5. Bapak Sibawaihi, S.Ag,M.Si,Ph.D selaku wali dosen yang sudah memberikan bimbingan serta arahan dalam perkuliahan.
6. Segenap dosen, pegawai dan seluruh civitas akademik dilingkungan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pengetahuan dan pengalaman selama masa perkuliahan.
7. Segenap guru MAN 1 Sleman yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan membantu jalannya penelitian.
8. Orang tua Tercinta, Bapak Yusuf dan Ibu Endang Jumilah yang senantiasa memberikan do'a dengan setulus hati di setiap deru nafasnya, atas ridho dan do'anya serta kasih sayang, motivasi, dukungan, semangat dan yang selalu memberikan yang terbaik hingga dapat melangkah sampai saat ini.
9. Kedua kakak kandung saya M. Very Setiawan dan Sirojuddin Akbar Setiajati serta kedua kakak ipar saya Nuzlil Laily dan Ismi Puji Astuti dan tidak lupa kedua keponakan lucu saya, Moh Syahdan Athoriz dan M. Althof Alfarizqi yang menjadi penyemangat bagi peneliti untuk mencapai yang terbaik bagi kedua orang tua.

10. Segenap teman-teman kelas MPAI D yang selalu memberi semangat peneliti
hingga dapat menyelesaikan tesis ini

Penulis menyadari bahwa penelitian tesis ini masih perlu penyempurnaan baik dari segi isi maupun metodologi. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan guna perbaikan dan penyempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat dan mendapat ridha-Nya

Yogyakarta, 6 Maret 2025



Fitriana Setiawati
23204011083



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
SURAT PERNYATAAN MEMAKAI JILBAB.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	v
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
E. Tinjauan Pustaka.....	15
F. Landasan Teori.....	22
G. Sistematika Pembahasan.....	58
H. Kerangka Berpikir.....	59
I. Rumusan Hipotesis.....	60
BAB II METODE DAN DESAIN PENELITIAN.....	62
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	62
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	64
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	65

D. Variabel dan Instrumen Penelitian	67
E. Definisi Operasional.....	69
F. Prosedur Penelitian.....	70
G. Teknik Pengumpulan Data	71
H. Teknik Analisis Data	72
BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	79
A. Data Umum	79
B. Data Khusus	80
C. Hasil Penelitian	82
D. Pengujian Syarat.....	87
E. Pembahasan.....	96
BAB IV PENUTUP	113
A. Kesimpulan	113
B. Saran.....	114
C. Keterbatasan.....	115
LAMPIRAN.....	120
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	152

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Nonquivalent Control Group Design	63
Tabel 2. 2 Jadwal Penelitian Tesis.....	64
Tabel 2. 3 Jumlah Populasi Peserta Didik MAN 1 Sleman.....	65
Tabel 2. 4 Data Jumlah Siswa	66
Tabel 2. 5 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	68
Tabel 2. 6 Skala Likert	72
Tabel 2. 7 Hasil Uji Coba Validitas	74
Tabel 2. 8 Hasil Uji Realibilitas	76
Tabel 3. 1 Kelas X E1 (Kelas Kontrol) dan X E2 (Kelas Eksperimen)	80
Tabel 3. 2 Deskripsi Data	83
Tabel 3. 3 Pretest Tingkat Kesejahteraan Psikologi Siswa Kelas Kontrol	84
Tabel 3. 4 Pretest Tingkat Kesejahteraan Psikologi Siswa Kelas Kontrol	84
Tabel 3. 5 Pretest Tingkat Kesejahteraan Psikologi Siswa Kelas Ekspreimen	85
Tabel 3. 6 Post test Tingkat Kesejahteraan Psikologi Siswa Kelas Eksperimen....	86
Tabel 3. 7 Uji Normalitas (Kelas Kontrol).....	88
Tabel 3. 8 Uji Normalitas (Kelas Ekperimen).....	90
Tabel 3. 9 Uji Normalitas Kelas Kontrol dan Eksperimen.....	91
Tabel 3. 10 Uji Homogenitas	92
Tabel 3. 11 Group Statistic	94
Tabel 3. 12 Hasil Uji Hipotesis Independent Sample Test	95

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir	60
Gambar 3. 1 Diagram Pretest Kesejahteraan Psikologi Kelas Kontrol.....	84
Gambar 3. 2 Diagram Post test kesejahteraan psikologi kelas kontrol.....	85
Gambar 3. 3 Diagram Pretest Kesejahteraan Psikologi Kelas Eksperimen	86
Gambar 3. 4 Diagram Post test Kesejahteraan Psikologi Kelas Eksperimen	87
Gambar 3. 5 Normal Q-Q Plot Kesejahteraan Psikologi Kelas Kontrol.....	89
Gambar 3. 6 Normal Q-Q Plot Kesejahteraan Psikologi Kelas Eksperimen	91



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir, Indonesia menghadapi tantangan serius terkait dengan kesehatan mental di kalangan remaja. Studi terbaru menunjukkan peningkatan kasus depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya di kalangan generasi muda. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan perubahan lingkungan sosial sering dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah psikologis ini. Dalam kurun waktu 11 tahun terakhir (2012-2023) tercatat ada 2.112 kasus bunuh diri di Indonesia. Sebanyak 985 kasus (atau 46,63 persen) di antaranya dilakukan oleh remaja.² Sementara secara global, data dari WHO yang dirilis tahun 2022 mengungkapkan kasus bunuh diri juga menjadi penyebab kematian terbesar keempat pada kelompok usia remaja 15-29 tahun di seluruh dunia.³ Survei mendalam yang dilakukan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 mengungkapkan hasil bahwa ada 1,4 persen remaja mengaku memiliki ide bunuh diri, 0,5 persen telah membuat rencana untuk bunuh diri, dan 0,2 persen telah melakukan percobaan bunuh diri.⁴

² Pijar Anugerah, (BBC News Indonesia) [ttps:/](https://) diakses pada 11 Agustus 2024

³ Yurika Fauzai Wardhani, "Kasus Bunuh Diri Tertinggi di Usia Muda", (Badan Riset dan Inovasi Nasional) diakses pada 11 Agustus 2024

⁴ Wilopo, "National Adolescent Mental Health Survey" (I-NAMHS) Laporan Penelitian, Mental Health, (Yogyakarta; Universitas Gadjah Mada 2022), hal.20.

Menurut data World Health Organization (WHO) pada tanggal 28 Agustus 2023, tercatat lebih dari 700.000 orang meninggal setiap tahunnya karena bunuh diri. Hal ini menjadikan bunuh diri sebagai penyebab kematian urutan keempat tertinggi pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. WHO mendefinisikan 'Remaja' sebagai individu yang berusia mulai 15-24 tahun, di mana individu mulai membentuk identitas mereka sendiri, membangun nilai-nilai mereka, dan mempersiapkan diri untuk memasuki masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Perubahan-perubahan ini dapat membuat remaja lebih rentan terhadap berbagai masalah, seperti terjadinya bullying yang mengakibatkan remaja mengalami kesehatan mental sampai mempunyai keinginan untuk menyakiti diri sendiri bahkan bunuh diri.⁵

Kasus bullying atau perundungan di sekolah yang sering dikaitkan pada masalah kesehatan mental bukanlah satu-satunya alasan yang membuat para remaja risau atas hidupnya sendiri.⁶ Krisis identitas atau kesulitan menemukan jati diri serta munculnya perasaan tidak percaya diri, rasa gagal serta bingung dan khawatir akan masa depan yang muncul akibat dari tekanan akademik atau ekspektasi sosial mengakibatkan remaja memiliki emosi yang tidak stabil dan menjadikan hidup tidak optimal, bahkan akan dirundung perasaan cemas, panik, stress, yang semua itu

⁵ Nurul Karisma et al., "Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying Di Indonesia", *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* Vol. 3, no. 03 (2024), hal.93.

⁶ 6 Heni Sukmawati, "Analisis Kesehatan Mental Anak Korban Perundungan (Bullying)", *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, (2024), hal.15.

menjadi aitem-aitem yang berlawanan dengan kondisi Bahagia.⁷ Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Murberg (2013) yang meneliti hubungan antara stress yang berhubungan dengan sekolah, psikosomatis dan gender menunjukkan bahwa stress yang dialami siswa yang berkaitan dengan sekolah terdiri dari empat kategori yaitu 1) masalah dengan teman sebaya di sekolah, 2) kekhawatiran tentang prestasi akademik, 3) tekanan dari tugas-tugas sekolah, 4) konflik dengan orangtua dan atau guru. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa stress yang terkait dengan sekolah memiliki hubungan dengan gejala-gejala psikosomatis yang dirasakan oleh siswa.⁸

Fenomena di atas memerlukan solusi yang efektif dan berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan psikologi siswa. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah dengan menggunakan metode psikologi positif. Pendekatan ini berfokus pada pengembangan kekuatan individu, kebahagiaan, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Terlebih pada sekarang ini Pendidikan yang dipahami bukan hanya sebagai transfer pengetahuan saja, tetapi juga sebagai alat penting untuk pengembangan keutuhan psikologis siswa. Penelitian yang mengintegrasikan aspek psikologi positif dalam konteks pendidikan telah menunjukkan potensi signifikan dalam

⁷ Indriyati Eko Purwaningsih, et al, "Kesejahteraan Psikologis dalam Hubungannya dengan Kecemasan dan Dukungan Sosial", Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora Vol.9, No. 1 (2023), hal.3.

⁸ Farah Aulia, "Aplikasi Psikologi Positif Dalam Konteks Sekolah", (Malang: Psychology forum, 2015), hal.122.

meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.⁹ Psikologi positif, dengan fokusnya pada pengembangan potensi, kekuatan, dan kesejahteraan, menawarkan perspektif yang berharga dalam pendekatan pendidikan yang holistik.

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kesejahteraan psikologis siswa, terutama dalam konteks moralitas agama Islam. Sejumlah penelitian telah menyoroti korelasi antara moralitas agama Islam dan kesejahteraan psikologis siswa, menunjukkan bahwa aspek-aspek seperti religiusitas, pembentukan akhlak, dan identitas keagamaan dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa. Salah satu aspek penting yang perlu dipertimbangkan adalah peran religiusitas Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebuah penelitian menemukan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Hal ini menunjukkan adanya korelasi positif antara religiusitas Islam dan kesejahteraan psikologis, yang menegaskan pentingnya aspek keagamaan dalam membentuk kesejahteraan siswa.¹⁰

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, Pasal satu menyatakan:

⁹ Haidar Putra Duly, *Pembentukan Akhlak Mulia*, (Medan: Perdana Publishing, 2022) hal.109

¹⁰ Ucik Saidatur Rohmah, "Pengaruh Pendidikan Agama Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa," *Social Science Academic* 2, no. 1 (2024), hal. 49.

¹¹ Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia, "Undang-Undang (UU) Tentang Guru Dan Dosen Nomor 14," Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia, (2005), hal.2.

“Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada Pendidikan anak usia dini jalur Pendidikan formal, Pendidikan dasar, dan Pendidikan menengah”¹¹

Seperti yang tertuang dalam undang-undang, seorang Guru yang dalam hal ini adalah guru Pendidikan Agama Islam berperan tidak hanya sebagai pengajar yang menyampaikan materi keagamaan, Namun juga sebagai pembimbing yang mengarahkan peserta didik memahami ajaran agama secara mendalam, membentuk karakter yang berakhlak mulia, serta membantu mereka dalam menghadapi tantangan psikologis dan sosial. Ini dikarenakan pendidikan agama tidak hanya fokus pada pengetahuan keagamaan saja tetapi juga pada pengembangan nilai-nilai, sikap, dan keterampilan yang mendukung kesejahteraan emosional dan sosial.¹² Beberapa aspek materi akidah akhlak seperti konsep bertawakal yang memiliki arti berserah diri pada kehendak Allah dan percaya sepenuh hati atas kepada Allah dinilai dapat dijadikan formula dalam memperoleh kebahagiaan hidup, individu yang bertawakal berarti sudah tidak perlu memfokuskan seluruh perhatiannya terhadap apa yang akan terjadi, termasuk perhatian mereka mengenai masa depan mereka.¹³

¹¹ Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia, “Undang-Undang (UU) Tentang Guru Dan Dosen Nomor 14,” Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia, (2005), hal.2.

¹² Nur Hafizah, Psikologi Positif Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Individu, (Medan; 2024) hal 11.

¹³ Dulay, Pembentukan... hal.107.

Madrasah sebagai lembaga pendidikan sangat berperan dalam membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan kognitif, sosial dan emosionalnya. Seperti yang dijelaskan oleh Hamilton & Hamilton dalam jurnal yang ditulis oleh Farah bahwa sekolah merupakan salah satu konteks perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan anak dan remaja, dan dapat menjadi kunci dari kemampuan dan kompetensi yang mendukung kapasitas mereka untuk beradaptasi dengan sukses. Siswa banyak dijejali dengan tugas-tugas yang ditujukan untuk meningkatkan prestasinya secara kognitif, namun jarang diberikan stimulasi yang dapat membantunya untuk mengembangkan dirinya secara utuh dan keseimbangan emosional untuk membangun kesejahteraan psikologi mereka.¹⁴

Psikologi Positif yang dikemukakan oleh Martin Seligman, yang dikenal dengan model PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement), merupakan kerangka konseptual yang mampu membangun dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Model ini menekankan pentingnya emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas, hubungan sosial yang sehat, makna hidup, serta pencapaian sebagai aspek penting dalam mencapai kehidupan yang lebih sejahtera dan bermakna. Dengan menerapkan pendekatan ini, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi diri, menghadapi tantangan hidup, dan mencapai keseimbangan psikologis secara berkelanjutan.¹⁵

¹⁴ Farah Aulia, Aplikasi...hal.130

¹⁵ Daffa Prastiwi, Prinsip Psikologi Positif, 1st ed. (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2024), hal.10.

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam perkembangan siswa, karena berdampak langsung pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademis serta kehidupan sehari-hari. Pada era saat ini, tekanan akademis, ekspektasi sosial, dan berbagai permasalahan remaja menjadi faktor-faktor yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, pendekatan dalam proses pembelajaran yang mampu mendukung kesejahteraan psikologis siswa menjadi sangat penting untuk diterapkan.

Kesejahteraan psikologi meliputi perasaan bahagia, kepuasan hidup, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan kemampuan untuk mengelola stres dengan baik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode psikologi positif dalam lingkungan pendidikan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi siswa. Pembelajaran yang mengintegrasikan metode psikologi positif dalam PAI dapat memberikan dukungan emosional dan psikologis yang diperlukan siswa untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologi yang baik cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik dan hubungan sosial yang lebih positif. Keterkaitan antara psikologi positif dan psikologi Islam terlihat dari tulisan yang pernah dipublikasikan oleh Dauly yakni dalam pendidikan Islam dan psikologi positif memiliki tujuan akhir yang sama, yaitu berupaya memberikan pandangan positif tentang manusia, membentuk manusia seutuhnya dan terhindar dari gangguan kejiwaan dengan memiliki kebahagiaan hidup. Kebahagiaan merupakan sebuah

konstrak psikologi terpenting yang berkembang di bidang kajian positif psikologi, dan menjadi bahasan yang sangat penting di era milenial ini, mengingat banyaknya bermunculan fenomena dengan kasus-kasus kekerasan, kejahatan, yang menampilkan minimnya empati antar sesama manusia. Oleh karenanya, sangat tepat kebahagiaan menjadi tujuan akhir dan sandaran utama menciptakan manusia seutuhnya melalui Pendidikan Islam dan Psikologi Positif.¹⁶

Pendidikan Agama Islam (PAI) di Indonesia, khususnya di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Sleman, merupakan komponen krusial yang tidak hanya bertujuan untuk pemahaman teologis namun juga pembentukan karakter dan kesejahteraan siswa. Namun, kurangnya integrasi antara pendekatan psikologi positif dan metode pembelajaran PAI bisa menjadi hambatan untuk mencapai potensi penuh dari pendidikan agama dalam mendukung kesejahteraan siswa. MAN 1 Sleman merupakan salah satu sekolah berbasis agama yang berada di bawah naungan Kemenag, Madrasah yang dikenal sebagai Madrasah penyelenggara ketrampilan dengan program Ketrampilan Hidup Mandiri (KHM) ini memiliki tujuan program untuk membekali peserta didik agar memiliki kecakapan sebagai bekal hidup sehingga mampu mandiri program ini juga dinilai sebagai upaya sekolah untuk membangun kesejahteraan siswa terhadap kecemasan masa depan mereka. Serta selain itu dengan adanya pembelajaran Pendidikan Agama Islam yang lebih kompleks seperti Akidah Akhlak yang

¹⁶ Dulay, Pembentukan...hal.120.

merupakan bagian dari kurikulum PAI memiliki peran penting dalam membentuk moralitas dan etika siswa. Metode psikologi positif, ketika diterapkan dalam pembelajaran Akidah Akhlak, mampu menjadi landasan untuk menyeimbangkan serta menstabilisasi emosi dan kesejahteraan psikologi siswa.

Pendekatan psikologi positif mengalihkan fokus dari permasalahan dan gangguan dalam pembelajaran menjadi lebih memperhatikan kelebihan dan bakat peserta didik. Dengan menggali dan meningkatkan kekuatan emosional siswa, berbagai permasalahan dapat dicegah secara efektif.¹⁷ terlebih ada beberapa alasan yang menurut Seligman mengapa psikologi positif itu sangat penting untuk diajarkan di sekolah yaitu yang pertama, kesejahteraan yang lebih besar akan bersinergi dengan pembelajaran yang lebih baik. Peningkatan kebahagiaan akan menyebabkan peningkatan pembelajaran, yang merupakan tujuan tradisional pendidikan. Suasana hati yang positif akan menghasilkan perhatian yang lebih luas, pemikiran yang lebih kreatif, dan pemikiran yang lebih holistik.¹⁸ Dalam konsep Psikologi Positif yang dikemukakan oleh Seligman, dia mencetuskan model PERMA yang terdiri dari emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian, bagian-bagian inilah yang menjadi prinsip yang digunakan dalam metode pendekatan Psikologi Positif.

¹⁷ Ulin Nihayah, et al, "Konsep Memaafkan Dalam Psikologi Positif", Indonesian Journal of Counseling and Development Vol.3, no. 2 (2021) hal.110.

¹⁸ Aulia, Aplikasi.. hal.124

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syaiful Anwar memberikan temuan bahwa kesejahteraan seseorang itu berbeda-beda, Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga, serta masyarakat sekitar.¹⁹ Perbedaan kesejahteraan tersebut juga kemungkinan terjadi pada kelompok siswa di setiap kelas yang berbeda, mengingat setiap kelas memiliki dinamika sosial, pola interaksi, serta lingkungan belajar yang tidak selalu sama. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Atika permatasari mengungkapkan temuan bahwa terdapat penurunan kepuasan hidup dari masa kanak-kanak akhir menuju masa remaja. ²⁰Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan psikologi positif pada jenjang Madrasah Aliyah guna menanggulangi hal negatif yang dapat terjadi pada masa remaja siswa.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dari penerapan pendekatan psikologi positif dalam pembelajaran PAI terhadap kesejahteraan psikologi siswa di MAN 1 Sleman. Serta untuk membandingkan tingkat kesejahteraan siswa pada kelompok kelas yang berbeda antara kelas kontrol dan eksperimen, guna mengetahui apakah faktor lingkungan kelas dan bagaimana cara pengajaran berperan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologi mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai sejauh mana pendekatan psikologi

¹⁹ Syaiful Anwar, "Urgensi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kecerdasan Emosional Siswa" Jurnal Pendidikan Agama Islam Vol.2, no. 2 (2022) hal.33.

²⁰ Sari, A. P. "Efektivitas Gabungan Intervensi Psikologi Positif dengan Aktivitas Counting Blessings dan Three Funny Things Terhadap Peningkatan Subjective Well-Being pada Siswa SMA", *Gastronomía Ecuatoriana Turismo Local*. 1, no. 69 (2020) hal.24.

positif dapat diintegrasikan dalam PAI untuk tidak hanya memenuhi kebutuhan rohani tetapi juga kebutuhan psikologis siswa, sehingga membantu mereka mencapai kehidupan yang lebih sejahtera dan memuaskan. Studi ini akan melihat bagaimana pendekatan tersebut mempengaruhi aspek-aspek seperti kebahagiaan, ketahanan, hubungan sosial, dan kepuasan hidup siswa, yang semuanya merupakan indikator penting dari kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan rekomendasi kepada lembaga pendidikan agama untuk mengadopsi strategi yang efektif dalam mengimplementasikan psikologi positif dalam kurikulum dan pedagogi mereka.

Penggunaan pendekatan psikologi positif dalam pembelajaran PAI belum banyak dieksplorasi, menjadikan studi ini sebagai kontribusi penting bagi pengembangan pendidikan agama Islam yang inovatif dan relevan dengan kebutuhan kontemporer siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih luas, khususnya dalam konteks pendidikan agama di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, Rumusan Masalah ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi kesejahteraan psikologi siswa yang mengikuti pembelajaran PAI dengan pendekatan konvensional di MAN 1 Sleman?

2. Seberapa tinggi kesejahteraan psikologi siswa yang mengikuti pembelajaran PAI dengan pendekatan psikologi positif MAN 1 Sleman?
3. Adakah perbedaan signifikan pada kesejahteraan psikologi siswa yang mengikuti pembelajaran PAI dengan pendekatan konvensional dan siswa yang mengikuti pembelajaran PAI dengan pendekatan psikologi positif di MAN 1 Sleman?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi kesejahteraan psikologi siswa yang mengikuti pembelajaran PAI dengan pendekatan konvensional di MAN 1 Sleman
2. Untuk mengetahui seberapa tinggi kesejahteraan psikologi siswa yang mengikuti pembelajaran PAI dengan pendekatan psikologi positif di MAN 1 Sleman.
3. Untuk mengetahui perbedaan signifikan kesejahteraan psikologi siswa yang mengikuti pembelajaran PAI dengan pendekatan konvensional dan siswa yang mengikuti pembelajaran PAI dengan pendekatan psikologi positif di MAN 1 Sleman.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Untuk kedepannya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam mengembangkan konsep penelitian selanjutnya. Secara teoritis dapat bermanfaat untuk memberikan sumbangan yang konstruktif dalam bidang psikologi positif dan pendidikan agama Islam dengan mengeksplorasi potensi sinergi antara kedua bidang tersebut. Ini membantu memperluas pemahaman tentang aplikasi psikologi positif dalam konteks pendidikan agama.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

1) Pengembangan Ketrampilan Penelitian: penelitian ini berfungsi sebagai wahana bagi peneliti untuk mengasah ketrampilan dalam menulis karya ilmiah dan menerapkan metodologi penelitian yang sistematis. Dengan demikian, peneliti dapat mempersiapkan diri untuk penelitian yang lebih kompleks di masa mendatang.

2) Peningkatan Pengetahuan: penelitian ini berkontribusi pada pengembangan pengetahuan peneliti tentang peran psikologi positif terhadap tingkat kesejahteraan psikologi siswa melalui metode psikologi positif model PERMA. Pengetahuan ini sangat relevan, terutama dalam konteks lembaga pendidikan.

b. Bagi Pendidik

1) Masukan Bagi Guru: hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan praktis bagi guru dan pendidik dalam merancang dan menerapkan model pendekatan dalam pembelajaran yang lebih efektif untuk kesejahteraan psikologi siswa. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung perkembangan karakter, moral, dan kesejahteraan psikologis siswa. Guru juga dapat mengadaptasi strategi pengajaran yang lebih berorientasi pada kekuatan, potensi, dan emosi positif siswa, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan inspiratif.

2) Membangun Kesejahteraan Psikologis Siswa: Melalui penelitian ini, guru dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa dalam konteks pembelajaran PAI. Dengan demikian, guru tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga emosional dan spiritual siswa. Pemahaman ini memungkinkan guru untuk mengembangkan metode pengajaran yang lebih inklusif dan suportif, sehingga siswa merasa dihargai, termotivasi, dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Peserta Didik

Dengan diterapkannya pendekatan psikologi positif dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), siswa dapat mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis, seperti rasa percaya diri, optimisme, dan kebahagiaan dalam belajar. Lingkungan belajar yang lebih suportif dan berbasis kekuatan individu membantu siswa merasa lebih termotivasi, nyaman, dan termotivasi untuk mencapai potensi terbaiknya. Pendekatan psikologi positif dalam pembelajaran PAI tidak hanya meningkatkan tetapi juga membantu mereka dalam membangun karakter yang lebih baik. Siswa dapat mengembangkan sikap positif seperti syukur, empati, ketahanan mental, dan rasa makna dalam hidup, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan emosional serta hubungan sosial yang lebih harmonis.

d. Bagi Akademik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam pengembangan teori-teori baru tentang bagaimana pendekatan psikologi positif dapat diintegrasikan ke dalam metode pembelajaran untuk meningkatkan aspek psikologis siswa.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka penting dilakukan untuk mengetahui serta menunjukan perbedaan dengan penelitian yang sudah ada sebelumnya. Peneliti akan memaparkan beberapa jurnal atau penelitian yang berkaitan

dengan tema yang akan peneliti lakukan. Adapun penelitian terdahulu yang dapat dijadikan rujukan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh H. Gilmore tentang kesejahteraan psikologi mahasiswa dengan judul “A scoping review of factors associated with Australian university student wellbeing” (2025) Dalam penelitian ini ditemukan bahwa kesejahteraan psikologi mahasiswa dilaporkan terdapat 242 faktor yang berbeda. Faktor-faktor dikelompokkan secara tematis ke dalam kategori psikologis, sosial, demografi, khusus universitas, gaya hidup, kejadian hidup yang tidak menyenangkan, dan terkait pekerjaan/finansial. Beberapa kesenjangan pengetahuan diidentifikasi. Ini termasuk: Pengukuran kesejahteraan yang tidak konsisten, pengambilan sampel yang tidak representatif, pemahaman terbatas tentang faktor-faktor khusus universitas, penelitian terbatas yang mengidentifikasi kelompok mahasiswa yang berisiko, dan tidak adanya studi intervensi yang membahas fitur lingkungan atau pengalaman universitas.²¹ Persamaan dalam penelitian ini terkait kesejahteraan psikologi yang mana penelitian ini sama-sama membahas terkait kondisi kesejahteraan psikologi individu yang tengah menempuh pendidikan, sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penelitian sebelumnya hanya berfokus pada faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan

²¹ Angus H. Gilmore, “A scoping review of factors associated with Australian university student wellbeing” *International Journal of Wellbeing (IJW)*, Vol. 15, No.1 (2025) hal. 3

psikologi seseorang dari segi demografis, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan adalah terkait efek dari pendekatan psikologi positif terhadap kesejahteraan psikologi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sanghani dengan judul “Positive psychology intervention in education well-being and achievement” (2020) Penelitian ini membahas bagaimana Intervensi Psikologi Positif (PPI) dalam pendidikan untuk meningkatkan prestasi dan kesejahteraan siswa. PPI adalah intervensi atau kegiatan yang disengaja yang bertujuan untuk menumbuhkan kognisi positif, perasaan positif dan/atau perilaku positif yang meningkatkan kesejahteraan dan memperbaiki gejala depresi. Dalam skenario saat ini, siswa maupun guru mengalami tingkat stres psikologis dan kecemasan yang tinggi karena berbagai faktor, dan prevalensi depresi di kalangan anak muda sangat tinggi di seluruh dunia. Hasil dalam penelitian ini ada dalam pendidikan, yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi positif sebagai berikut:
Intervensi Psikologi Positif dalam Pendidikan untuk siswa sekolah swasta yang termasuk kelas 9, 10 dan 11. Orang tua melaporkan bahwa ada perubahan positif di lingkungan mereka. Efikasi Diri dan Pengembangan Keterampilan Bahasa melalui Psikologi Positif Intervensi untuk siswa kurang mampu di sekolah yang dikelola oleh yayasan amal. Kedua proyek yang disebutkan di atas sedang dalam

proses dan banyak perubahan konstruktif yang terlihat di kalangan siswa.²²

Persamaan dalam penelitian ini ada pada variabel yang digunakan yaitu variabel psikologi positif sebagai variabel independent yang mempengaruhi variabel kesejahteraan psikologi sebagai variabel dependen. Perbedaan dalam penelitian ini ada model psikologi positif yang digunakan, dalam penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan PPI sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah model PERMA, lalu pada jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian sebelumnya adalah jenis kualitatif dan yang digunakan oleh peneliti adalah kuantitatif.

3. Alfred dengan judul “The effectiveness of a positive psychological intervention for promoting preschool teachers' well-being and professional competence: EASP intervention program” (2024) Studi saat ini menyelidiki efektivitas program Early Advancement in Social–Emotional Health and Positivity (EASP), intervensi psikologis positif yang mempromosikan kesejahteraan guru prasekolah dan aspek motivasi kompetensi profesional. Peserta secara acak dimasukkan ke dalam kelompok intervensi (n=143) yang menerima 1) empat lokakarya daring, 2) aplikasi telepon pintar, dan 3) aktivitas daring, atau ke kelompok kontrol daftar tunggu (n=130), yang menerima materi

²² Sanghani, “Positive psychology intervention in education well-being and achievement” *Journal of Positive Psychology*, 4(2), (2020) hal.251-257

intervensi setelah semua pengumpulan data. Peserta melaporkan dimensi kesejahteraan mereka, efikasi diri mengajar, dan motivasi otonom untuk mengajar sebelum dan sesudah intervensi. Hasil dari model analitik jalur menunjukkan kesesuaian yang sangat baik dengan data, $\chi^2 = 37,62$, $df = 33$, $CFI = 0,99$, $TLI = 0,98$, $RMSEA = 0,02$ [90% $CI = 0,00, 0,05$], $SRMR = 0,02$. Intervensi memiliki efek langsung pada perubahan dimensi kesejahteraan, termasuk kepositifan, hasil, kekuatan, keterlibatan, dan ketahanan ($\beta = 0,14$ hingga $0,26$, $ps = 0,00$ hingga $0,04$), dan efek intervensi tidak langsung pada perubahan dalam efikasi diri mengajar dan motivasi otonom untuk mengajar ($\beta = 0,14$ hingga $0,15$, $ps = 0,00$ hingga $0,01$). Temuan ini menyoroti nilai potensial penerapan intervensi psikologis positif dalam lingkungan pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kompetensi profesional di kalangan guru prasekolah.²³

Persamaan dalam penelitian ini adalah ada pada konsep pengukuran tingkat kesejahteraan psikologi individu yang mana dalam penelitian sebelumnya sampel yang digunakan adalah guru dan penelitian yang peneliti lakukan adalah kesejahteraan psikologi pada siswa. Perbedaan dalam penelitian ini ada pada pengaplikasian psikologi positif yang digunakan, dalam penelitian sebelumnya menggunakan EASP yaitu sebuah pendekatan atau program yang berfokus pada pengembangan

²³ Alfred S.Y., "The effectiveness of a positive psychological intervention for promoting preschool teachers' well-being and professional competence: EASP intervention program" *Journal Psychology: Health and Well-Being*. Volume 16, Issue 4. hal.2

kesehatan sosial-emosional dan sikap positif sejak dini, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan dengan model psikologi positif PERMA

4. Penelitian dengan judul “Meraih Meaning Full Life prespektif psikologi positif dan tasawuf positif” Oleh Nurdin (2021) Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan yang bertujuan untuk memaparkan bagaimana cara mencapai meaningful life untuk mengoptimalkan kehidupan individu sebagai bagian dari masyarakat dalam sudut pandang Psikologi Positif sebagai perkembangan termutakhir dari Ilmu Psikologi dan Tasawuf Positif yang merupakan titik balik dari tasawuf konservatif. Adapun yang menjadi latar belakang penulisan ini karena kehidupan manusia selalu berjalan bersama dengan perubahan kekinian yang dapat menjebak individu dan masyarakat dalam kehidupan yang tidak lagi bermakna. Sehingga melahirkan emosi yang sulit dikendalikan, rentan stress, terbiasa menyalahkan keadaan dan kehidupan menjadi hampa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pencapaian kehidupan penuh makna menurut Psikologi Positif dapat dilakukan dengan meninggalkan semua ego individu dan mengabdikan diri untuk kemanusiaan. Di sisi lain Tasawuf Positif berpendapat bahwa meaningful life adalah nampaknya amal shaleh sebagai fungsi profetis

Tasawuf dalam segala kehidupan sosial, dan juga ikut andil dalam penyelesaian permasalahan duniawi.²⁴

Persamaan dalam penelitian ini adalah terkait psikologi positif dalam Pendidikan Agama Islam. Namun untuk jenis penelitian dan metode penelitian berbeda. Penelitian sebelumnya menggunakan jenis dan metode kualitatif sedangkan penelitian yang ditulis oleh peneliti menggunakan metode kuantitatif.

5. Nur Hafizah dengan judul “Psikologi Positif strategi meningkatkan kesejahteraan subjektif Individu” Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Strategi-strategi tersebut melibatkan penguatan aspek positif seperti rasa syukur, optimisme, hubungan sosial yang positif, serta pencapaian tujuan dan makna hidup. Selain itu, praktik mindfulness dan aktivitas yang memberikan pengalaman positif juga terbukti berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana psikologi positif dapat diimplementasikan sebagai suatu strategi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pengembangan program intervensi yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks, seperti

²⁴ Muhammad Nurdin, Meraih Meaningful Life: Perspektif Psikologi Positif dan Tasawuf Positif, Proceeding of The 1st Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era (FICOSIS 2021). hal. 20

pendidikan, organisasi, dan masyarakat, guna meningkatkan kualitas kehidupan dan kesejahteraan subjektif secara holistik.²⁵

Persamaan dalam penelitian ini terkait pada psikologi positif serta dampaknya pada kesejahteraan psikologi seseorang. Dan perbedaannya terdapat pada jenis penelitian dan metode penelitian berbeda. Penelitian sebelumnya menggunakan jenis dan metode kualitatif sedangkan penelitian yang ditulis oleh peneliti menggunakan metode kuantitatif.

F. Landasan Teori

Dalam Penelitian ini penulis ingin meneliti terkait pendekatan psikologi positif dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam terhadap kesejahteraan psikologis siswa di MAN 1 Sleman. Namun sebelum itu, dibutuhkan beberapa teori untuk dapat menjadi landasan dalam memahami konsep-konsep yang terkait dengan variabel yang ingin diteliti. Diantaranya adalah :

1. Psikologi Positif

Psikologi positif merupakan salah satu disiplin ilmu pengetahuan, dan cukup banyak dipengaruhi oleh pendekatan Humanistik. Psikologi positif ini merupakan cabang dari ilmu psikologi yang dikembangkan oleh Martin Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi. Mereka mengungkapkan jika mereka percaya bahwa psikologi positif akan muncul fungsi manusia yang mencapai pemahaman ilmiah dan efektif

²⁵ Hafizah, "Psikologi Positif Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Individu." (Medan, 2024) hal.3

untuk membangun berkembang dalam individu, keluarga, dan masyarakat.²⁶ Menurut Gable dan Haidt psikologi positif merupakan ilmu yang mengkaji tentang proses serta keadaan yang memiliki pengaruh pada fungsi optimal atau pengembangan dari seorang, kelompok atau institusi.²⁷ Sedangkan menurut Peterson (2006) salah satu inisiator dari psikologi positif, mendefinisikan psikologi positif sebagai studi ilmiah mengenai hal-hal baik yang terjadi dalam hidup manusia.

Psikologi positif mempelajari pengalaman subjektif manusia seperti: kesejahteraan, kecukupan hati, dan kepuasan (di masa lalu); harapan dan optimisme (untuk masa depan); dan flow maupun kebahagiaan (di masa sekarang). Psikologi tidak hanya lagi berfokus pada upaya untuk memperbaiki hal-hal buruk pada manusia, tetapi juga untuk membangun kualitas-kualitas positif pada hidup seseorang²⁸ Artinya, psikologi positif merupakan sebuah gerakan psikologi yang bertujuan untuk mengembangkan potensi dan mengoptimalkan fungsi manusia melalui pengembangan hal-hal positif yang dimiliki oleh orang tersebut.

Martin Seligman, memperkenalkan lima komponen PERMA sebagai fondasi utama konsep psikologi positif pada tahun 2011.²⁹

²⁶ Nurdin, "Meraih Meaningful Life: Perspektif Psikologi Positif Dan Tasawuf Positif.", *Journal public knowing knowledge*, Vol.1 No.1, (2021), hal.32

²⁷ Shelly L. Gable and Jonathan Haidt, "What (and Why) Is Positive Psychology?", *Review of General Psychology* 9, no. 2 (2005) hal 38.

²⁸ M. E. Seligman and M. Csikszentmihalyi, "Positive Psychology. An Introduction", *The American Psychologist* 55, no. 1 (2000) hal 5-14.

²⁹ Ni Luh et al., "Schwartz Value Dan Perma Well-Being Pada Dewasa Awal", *Journal Marantha* 8, no. 3 (2024) hal.88.

Dalam buku Prinsip Psikologi positif yang ditulis oleh Prastiwi, Psikologi positif disusun berdasarkan prinsip-prinsip psikologi positif yang berpusat pada kesejahteraan, khususnya lima komponen PERMA yang diartikulasikan oleh Seligman yaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian.³⁰

Emosi Positif, dalam pandangan Seligman, tidak hanya terbatas pada kebahagiaan, melainkan juga mencakup kemampuan mempertahankan optimisme dan melihat masa lalu serta masa depan dengan pandangan optimis. Keterlibatan, sebagai unsur kedua, mencakup keterlibatan sepenuhnya dalam aktivitas untuk memupuk vitalitas dan mendukung pertumbuhan pribadi. Hubungan positif, sebagai elemen ketiga, ditekankan sebagai cara penting untuk mengekspresikan kasih sayang dan berfungsi sebagai dukungan sosial dalam melewati masa-masa sulit.

Pencarian makna dalam hidup, sebagai komponen keempat, membantu individu bertahan melalui tantangan dengan memberikan perspektif alternatif terhadap keberadaan. Pencapaian/Prestasi, sebagai elemen terakhir, yaitu perasaan puas setelah mencapai tujuan atau melakukan Sesutu dengan baik. Elemen ini ditekankan melalui penetapan tujuan realistis, yang Seligman anggap meningkatkan

³⁰Daffa Tiara Kurnia Prastiwi, Prinsip Psikologi Positif, 1st ed. (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2024) hal 60.

kemungkinan keberhasilan dan memupuk rasa kemampuan dalam mengejar aspirasi.

Seligman menulis PERMA sebagai theory of well-being. Komponen PERMA yang membentuk prinsip-prinsip ini digunakan untuk membangun kesiapan seseorang dalam beradaptasi terhadap perubahan, Adapun masing- masing dari prinsip tersebut akan dijelaskan sebagai berikut :

a. Emosi Positif (Positive Emotional)

1) Emosi positif yang terkait dengan masa kini

a) Kegembiraan (Joy)

Kegembiraan adalah emosi yang menyenangkan dan seringkali cukup intens, biasanya terjadi dalam lingkungan yang aman dan terjamin dan dialami tubuh sebagai pancaran hangat yang muncul dari pusat tubuh yang bergerak keatas dan keluar. Kegembiraan harus dibedakan dengan konstruk

kesejahteraan, walaupun kegembiraan dan kesejahteraan umumnya disebut sebagai satu hal yang sama karena kedua konstruksi tersebut memiliki kualitas yang sama yaitu memiliki valensi emosional yang positif, tetapi secara lebih spesifik kesejahteraan berkaitan dengan pengukuran penilaian seseorang terhadap kepuasan hidupnya.

Seseorang dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi adalah orang yang puas dengan kehidupannya, dan umumnya

memiliki lebih banyak emosi yang positif dibandingkan emosi yang negatif. Meskipun sifat seperti itu disebut sebagai kegembiraan, istilah kegembiraan lebih umum dan lebih tepat digunakan untuk menggambarkan keadaan emosi menyenangkan sesaat atau relatif cepat berlalu. Oleh karena itu, mungkin saja seseorang sering mengalami perasaan gembira yang intens, tetapi karena dia juga mengalami emosi yang negatif yang intens, skor kejaahteraannya relatif rendah.³¹

b) Bersyukur (Gratitude)

Bersyukur adalah emosi yang umum dialami, rasa syukur juga bisa mewakili sikap yang lebih luas terhadap kehidupan, yakni kecenderungan untuk melihat seluruh kehidupan sebagai anugerah. Oleh karena itu rasa syukur memiliki banyak makna yang dapat dikonseptualisasikan pada beberapa tingkat analisis mulai dari pengaruh sesaat hingga disposisi jangka Panjang. Rasa syukur sebagai pengaruh sesaat adalah perasaan berterimakasih yang kita rasakan pada momen-momen tertentu. Ini adalah reaksi emosional yang terjadi secara langsung sebagai respon terhadap peristiwa positif. Sementara rasa syukur sebagai disposisi jangka Panjang adalah sikap atau karakter dalam diri

³¹ Prastiwi, Prinsip... hal.86

seseorang. Seseorang yang memiliki disposisi syukur cenderung melihat kehidupan secara keseluruhan dengan rasa terimakasih dan apresiasi, bahkan dalam situasi sulit.³² Bersyukur merupakan salah satu bentuk apresiasi atas apa yang telah Tuhan berikan dalam kehidupannya, dengan cara memandang secara positif stimulus dengan berpikir positif dan optimisme atas kesulitan yang ada.³³ Di dalam bahasa Arab kata syukur berasal dari kata dasar “syakara” yang artinya berterima kasih, bentuk masdarnya kalimat ini yaitu syukr, syukraan yang berarti rasa terima kasih.³⁴ Rasa syukur ini juga berkaitan dengan kesehatan psikologis dan fungsi sosial individu, dalam membantu individu sebagai pengembangan dirinya. Dalam perspektif psikologi positif, orang-orang yang memiliki tradisi kuat dalam bersyukur kepada Tuhan, memiliki kemampuan menyelami jiwa dan batin orang lain dengan penuh empatik.³⁵ Meskipun tidak memiliki banyak harta, orang yang bersyukur cenderung lebih dermawan dan rendah hati dibandingkan dengan orang-

³² 32 Prastiwi Prinsip...hal.92

³³ 33 Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Dan Psikologi Positif", Jurnal Studia Insania vol. 5, no. 2 (2017) hal 77.

³⁴ 34 Raisa Chilmia Ar-rosyada, "Hubungan Kebersyukuran dan Optimisme Dengan Tingkat Kecemasan Penyintas Covid19 dengan Long Covid", Tesis, (Surabaya; UIN Sunan Ampel 2022) hal.30.

³⁵ Fadilah Nurarini, "Pengaruh Rasa Syukur dan Kepribadian Terhadap Psychological Well- Being Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus", International Journal of Islamic educational psychology, Vol.3 No.1 (2016) hal.24.

orang kaya. Pribadi-pribadi yang bersyukur dilaporkan memiliki sifat materialistis yang rendah. Mereka tidak begitu menaruh perhatian penting pada hal-hal yang bersifat materi dan cenderung tidak menilai keberhasilan atau keberuntungan diri mereka sendiri dan orang lain dari jumlah harta benda yang mereka kumpulkan.³⁶ Psikologi positif memaknai rasa bersyukur sebagai cara manusia untuk mengakui hal-hal baik yang terjadi dalam hidup. Para psikolog menerjemahkan bersyukur sebagai sebuah respon emosional yang positif saat memberi atau menerima manfaat dari orang lain. Karena bersyukur membantu kita terhubung dengan apa yang ada di luar kita, maka rasa syukur ini dapat membentuk baik relasi sosial yang baru maupun memperkuat relasi yang sudah ada. Rasa syukur juga dapat membuat orang termotivasi.

c) Ketenangan (Serenity)

Ketenangan dalam konsep psikologi positif adalah lambang kedamaian batin, ketenangan muncul ketika tidak ada ancaman atau peluang penting yang harus dihadapi, dan untuk merasakan ketenangan seseorang harus menyadari bahwa segala sesuatu sudah berjalan sebaik mungkin.

³⁶Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Dan Psikologi Positif.", *Journal Insania*, Vol.5 No.2 (2017), hal.42

Tingkat ketenangan yang tinggi dapat dicapai setelah keadaan yang penuh tekanan berlalu sehingga seseorang merasa bahwa dia layak untuk mendapatkan kedamaian dan ketenangan. Namun tidak jelas apakah ketenangan ini dapat dialami terus menerus dalam jangka waktu yang lama ataukah ada titik jenuh tertentu ketika orang merasa bosan atau gelisah karena kurangnya kegembiraan.³⁷ Menurut Pfau dalam sebuah jurnal, mengatakan menyatakan bahwa Serenity dapat digambarkan sebagai adanya kedamaian di hati dengan ketidakadaannya konflik mental yang membuat manusia bahagia dan nyaman dengan apa yang dimilikinya, dalam hal ini Pfau mengemukakan Serenity sebagai hal dimana manusia dapat menerima dan memahami semua keadaan. Sedangkan menurut Jackson, Serenity adalah perasaan baik, dimana seseorang dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Artinya, Serenity dalam konteks yang lebih luas, diterjemahkan sebagai rasa yang timbul dari faktor internal seseorang karena adanya interaksi seseorang secara personal dengan lingkungannya, dan menghasilkan adaptasi positif. James Tabb dalam Moertaningsih,

³⁷ Prastiwi Prinsip...hal.101

mengemukakan ada 12 (dua belas) karakteristik Serene yang dapat diberlakukan di setiap tempat, yaitu:³⁸

- 1) Safe and untroubled; Tempat tersebut harus memiliki kepastian akan ketenangan, mampu mengurangi tingkat stress, tidak keostik, nyaman, tidak mengancam dan aman dari bahaya.
- 2) Authentic; Memiliki keaslian dengan fitur-fitur penting, kejujuran, integritas dan ekspresi yang nyata.
- 3) Coherent and Identifiable; Memiliki atmosfir ketenangan yang menyehatkan, suasana kedamaian, tidak tersentuh oleh gangguan luar, bersih dan jelas.
- 4) Human scale; Dalam skala pengukuran manusia secara fisik
- 5) Harmonious and balance; Memiliki keseimbangan yang memungkinkan untuk melakukan hal-hal yang baik secara optimal.
- 6) Connectedness with nature; Memiliki keseimbangan dengan alam, yang mampu membangun hubungan positif dengan semua makhluk hidup, dan memiliki vitalitas.
- 7) Mysterious and fascinating; Memiliki keindahan yang misterius dan kerahasiaan

³⁸ Prastiwi, Prinsip...hal.103-104

8) Enhanced perception and experience of sense; Memiliki sensitifitas terhadap suara, dapat melihat seluas-luasnya dengan jelas, sensitif terhadap berbagai aroma, material, sejalan dengan kewaspadaan.

9) Increase presence; Memiliki pergerakan yang lambat, keterpusatan, menghargai dan menghormati kesejahteraan.

10) Transforming healing; Dapat mengurangi kepadatan secara temporal dan mengurangi stress.

11) Existence of grace and beauty; Memiliki material yang berkualitas, elegan, dan ilusi bentuk.

12) Possesing the Spirit of Place; Memiliki kekuatan hakiki, pesona, kualitas tempat yang menyenangkan dan sesuatu yang lain.³⁹

d) Kepuasan (Contentment)

Kepuasan adalah suatu bentuk pengaruh menyenangkan yang melibatkan ketenangan dan ketentraman. Emosi ini adalah respon yang cenderung muncul mencakup kepastian tinggi dan usaha. Contentment bisa dikaitkan erat dengan konsep kebahagiaan dan kepuasan. Dalam psikologi positif, Seligman mempelajari apa yang mungkin berkontribusi

³⁹ Sarwosri Moertiningsih, "Perspektif Teori Sense of Serenity Pada Historic Urban Landscape Kawasan Pasar Lama Tangerang", *Mintakat: Jurnal Arsitektur* 20, no. 1 (2019) hal.11.

untuk menjalani kehidupan yang baik, atau apa yang akan menyebabkan orang mengalami peningkatan mood positif dan kepuasan keseluruhan dengan kehidupan mereka.

Terdapat beberapa peran dalam psikologi positif yang dapat meningkatkan kepuasan, diantaranya adalah;

a) Rasa syukur

Emmons mengungkapkan bahwa orang yang secara rutin mengungkapkan rasa syukur cenderung merasa lebih puas dengan hidup mereka. Dalam sebuah eksperimen partisipan yang diminta untuk menulis hal-hal yang mereka syukuri setiap hari menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat kepuasan dan kesejahteraan yang subjektif.

b) Pengalaman hidup

Penelitian yang dilakukan oleh Bryant tentang cara untuk mengukur sejauh mana orang menikmati dan menghargai pengalaman hidup mereka, ditemukan bahwa kemampuan untuk menikmati momen-momen kecil dalam hidup secara positif dapat mempengaruhi kepuasan dan kesejahteraan

c) Spiritualitas

Ada hubungan yang kuat antara spiritualitas dan kepuasan. Orang yang memiliki tingkat religius yang tinggi, mereka cenderung merasa lebih puas dengan hidup, memiliki tingkat

depresi yang lebih rendah, dan kesejahteraan mental yang lebih baik.

d) Minat (Interest)

Minat adalah keadaan psikologi yang ditandai dengan meningkatnya perhatian, usaha, pengaruh yang dialami pada momen tertentu, serta kecenderungan yang bertahan lama untuk terlibat kembali dengan objek atau topik tertentu seiring berjalannya waktu. Minat ialah suatu dorongan yang menyebabkan terikatnya perhatian individu pada objek tertentu seperti pekerjaan, pelajaran, benda, dan orang. Minat diartikan sebagai suatu kecenderungan untuk memberikan perhatian dan bertindak terhadap orang, aktivitas atau situasi yang menjadi objek dari minat tersebut dengan disertai perasaan senang.⁴⁰ Minat merupakan sikap seseorang yang mempunyai keinginan yang tinggi terhadap sesuatu atau suatu rasa kemauan yang kuat untuk suatu hal untuk mencapai tujuan tertentu. Atau dengan kata lain bahwa minat merupakan suatu rasa suka/senang, dorongan atau ketertarikan dari dalam diri seseorang yang mengarahkannya pada obyek yang diminatinya. Menurut Siti Rahayu Hadinoto, faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya minat seseorang yaitu ; Faktor dari

⁴⁰ Muhdib Abdul Wahab, Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam, (Jakarta : Kencana, 2004) hal.40.

dalam (Instrinsik), yaitu berarti bahwa sesuatu perbuatan memang diinginkan karena seseorang senang melakukannya. Faktor instrinsik terdiri atas rasa senang atau tertarik, perhatian, aktivitas, motivasi dan emosi; Faktor dari luar (Ekstrinsik), yaitu berarti bahwa sesuatu perbuatan dilakukan atas dasar dorongan atau pelaksanaan dari luar. Orang melakukan perbuatan itu karena ia didorong/dipaksa dari luar. Seperti: lingkungan, orang tua, guru.⁴¹

2) Emosi Positif yang terkait dengan masa depan

a) Harapan

Harapan dapat diartikan sebagai seperangkat kognitif atau proses berpikir positif yang ditujukan untuk mencapai suatu tujuan. Orang yang memiliki harapan tentu akan memiliki upaya yang lebih dalam mencapai tujuan. Secara teori, harapan memiliki dua komponen yang saling berhubungan dan saling mempengaruhi secara timbal balik. Hope menurut Snyder dalam jurnal Indy, adalah proses mental ketika individu memiliki keinginan kuat (willpower) dan disertai dengan rencana atau pemetaan (waypower) untuk mencapai tujuannya. Dengan adanya hope, perilaku individu menjadi lebih terarah untuk dapat merealisasikan pencapaian

⁴¹ Sri Rahayu Hadinoto, Psikologi Umum, (Bandung : Pustaka Setia, 1998), hal. 189

tujuannya.⁴² Selain itu dalam Prastiwi, juga menjelaskan bahwa terdapat teori harapan yang dikemukakan oleh Snyder, teori ini terdiri dari tiga bagian ;

- 1) Goals : memiliki tujuan adalah landasan harapan walaupun tujuan tersebut bisa besar atau kecil.
- 2) Pathways : tipe spesifik yang dikembangkan untuk mencapai tujuan, jika jalur pertama tidak berhasil, kita harus mencari cara untuk menemukan jalur baru. Orang-orang yang memiliki harapan besar memahami bahwa hambatan tidak bisa dihindari dan mungkin diperlukan beberapa kali percobaan untuk mencapai tujuannya.
- 3) Agency : (kemauan keras) hak pilihan atau agency adalah kemampuan untuk tetap termotivasi untuk mencapai tujuan. Ini melibatkan keyakinan bahwa hal-hal baik akan datang kepada kita.⁴³

b) Optimis

Optimisme memiliki arti selalu berpengharapan baik dalam perspektif psikologi positif.⁴⁴ Optimisme yakni keyakinan individu bahwa peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak akan memengaruhi semua aktivitas

⁴² Indy Hurun Ein et al., "Hope Dan Al-Raja' Dalam Perspektif Psikologi dan Tasawuf", Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris 8, no. 1 (2021) hal.39.

⁴³ Prastiwi, Prinsip ... hal.118-119

⁴⁴ Hadini Hadini, et al., "Teori Psikologi Positif Dalam Peta Aliran-Aliran Psikologi Pendidikan Serta Implikasinya Dalam Pendidikan Islam", JURNAL AZKIA : Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam 17, no. 2 (2022) hal 41.

dan bukan mutlak disebabkan oleh diri sendiri, tetapi dapat disebabkan oleh situasi, nasib dan orang lain. Demikian juga dengan Optimisme merupakan pola pikir positif yang memengaruhi penyesuaian diri, kesehatan, motivasi dan prestasi akademik.⁴⁵

Seligman mendefinisikan optimisme sebagai sebuah gaya tertentu dalam merespon kejadian-kejadian yang negatif dalam hidup. Meski banyak orang berpikir bahwa seseorang yang optimis berarti seseorang yang memiliki harapan, namun sebenarnya kedua konsep ini memiliki makna berbeda. Optimisme sebagai konstruk kognitif dikaitkan dengan proses memutuskan suatu pilihan. Seseorang memiliki keyakinan umum untuk dapat meraih kesuksesan berdasarkan kemampuan yang dimiliki disebut juga dengan optimis. Chang menjelaskan bahwa optimisme berkaitan dengan keyakinan seseorang pada perolehan hasil positif yang hendak dicapai berdasarkan pada perkiraan.

c) Antusias

Antusias adalah salah satu kunci komponen kesejahteraan psikologi. Seligman menyatakan bahwa antusiasisme memberikan kontribusi yang signifikan terhadap

⁴⁵ Surwaningsih, et al., Kesejahteraan...hal.4.

kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang.⁴⁶ Antusiasme sendiri adalah perasaan semangat, minat, atau gairah yang tinggi terhadap sesuatu. Antusiasme menunjukkan sikap positif dan ketertarikan yang besar terhadap suatu kegiatan, ide, atau kejadian. Orang yang antusias biasanya menunjukkan energi, keterlibatan aktif, dan motivasi yang kuat dalam melakukan sesuatu.

d) Antisipisme

Penggunaan antisipasi seringkali bersifat sukarela dan tidak bergantung pada penyelesaian konflik. Dalam psikologi positif, mengantisipasi kejadian positif dimana mendatang dapat meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan emosional saat ini. Tindakan menantikan sesuatu yang menyenangkan dapat menimbulkan perasaan gembira dan puas. Antisipasi juga dapat memberikan periode emosi positif yang berkepanjangan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.⁴⁷

e) Rasa Ingin Tahu

Perasaan ingin tahu dapat didefinisikan sebagai pengakuan, pencarian, dan keinginan kuat untuk mengeksplorasi informasi baru dan menantang. Ketika seseorang penasaran

⁴⁶ Prastiwi, Prinsip...hal.130

⁴⁷ Prastiwi, Prinsip..hal.133

dia akan mencurahkan lebih banyak perhatian pada aktivitas, memproses informasi lebih dalam, mengingat informasi dengan lebih baik dan cenderung bertahan dalam tugas sampai tujuan tercapai ⁴⁸ Rasa ingin tahu akan memotivasi diri untuk terus mencari tahu dan mengetahui hal baru sehingga akan memperbanyak pengetahuan dan pengalaman seseorang.

b. Keterlibatan

1) Keterlibatan Kognitif

Keterlibatan kognitif merujuk pada tingkat focus mental dan usaha intelektual yang dicurahkan individu dalam suatu tugas atau aktivitas. Dengan kata lain, keterlibatan kognitif adalah sejauh mana seseorang mampu melakukan tugasnya.

2) Keterlibatan Emosional

Keterlibatan emosional melibatkan perasaan positif seperti antusiasisme, kebanggan, dan kepuasan yang dirasakan saat melakukan suatu tugas atau aktivitas. Keterlibatan emosional ini merupakan reaksi seseorang terhadap lingkungannya yang terdiri dari emosi seperti minat, kecemasan, kegembiraan, dan rasa memiliki. Keterlibatan emosional berfokus pada tingkat respon negatif atau positif terhadap lingkungan dan tugas. Hasil positif dari keterlibatan emosional diharapkan dapat

⁴⁸ Prastiwi, Prinsip..hal.144

membangun hubungan seseorang dengan lingkungan dan memengaruhi kesadaran mereka untuk melakukan pekerjaannya.

3) Keterlibatan Pelaku

Keterlibatan perilaku merujuk pada Tindakan nyata yang menunjukkan partisipasi aktif, usaha, dan persistensinya dalam tugas atau aktivitas tertentu. Keterlibatan perilaku sering didefinisikan dalam mengikuti aturan, konsentrasi, dan partisipasi pada sebuah kegiatan atau aktivitas.⁴⁹

c. Hubungan

Dalam psikologi positif, hubungan atau relationship adalah ikatan baik yang terjalin antar manusia. Hubungan ini dapat bersifat individual dan berubah seiring waktu. Hubungan manusia secara umum mempengaruhi pertumbuhan individu, Kurangnya ikatan sosial atau koneksi dianggap sebagai ancaman bagi kelangsungan hidup manusia. Pentingnya hubungan sosial ditunjukkan oleh dampaknya pada fungsi umum manusia dan Kesehatan fisik. Suatu penelitian menunjukkan situasi ketika seseorang berbagi kabar baik dengan orang lain, seseorang akan bereaksi secara aktif yang efeknya peristiwa positif dapat meningkat dan menyebabkan lebih banyak efek intens pada kesejahteraan psikologi.

d. Makna

⁴⁹ Prastiwi, Prinsip...hal. 152-155

Makna merujuk pada tujuan hidup yang lebih dalam dan rasa memiliki arah dalam kehidupan. Makna dalam konteks ini berkaitan dengan bagaimana seseorang memahami kehidupannya sebagai sesuatu yang bernilai, bermakna, dan berkontribusi bagi diri sendiri maupun orang lain. Dalam psikologi positif, memiliki makna hidup dapat meningkatkan kebahagiaan, kesejahteraan emosional, dan ketahanan diri. Makna sering kali ditemukan melalui: Hubungan sosial yang erat, Kontribusi kepada komunitas atau orang lain, Pengejaran tujuan yang selaras dengan nilai-nilai pribadi, Praktik spiritual atau keagamaan, Pertumbuhan pribadi dan pencapaian diri. Victor Frankl memahami kebermaknaan hidup sebagai proses penemuan isi dunia sekitar yang bermakna intrinsik secara individual. Menurut teorinya kebermaknaan tidak diciptakan tetapi ditemukan di luar individu. Pencarian kebermaknaan hidup yang unik merupakan motif yang melekat pada diri tiap manusia.

Pemenuhan kebermaknaan hidup selalu mengimplikasikan pembuatan keputusan dan tidak mengikuti prinsip homeostasis seperti kepuasan akan kebutuhan. Kebermaknaan hidup dapat dicapai melalui nilai kreatif, pengalaman, dan sikap.⁵⁰

e. Pencapaian

Pencapaian dalam psikologi positif tidak hanya dipandang sebagai pencapaian tujuan atau keberhasilan eksternal semata, tetapi juga

⁵⁰ Sumanto, Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup (Yogyakarta; 2006) hal.12

sebagai perjalanan pengembangan diri yang berkelanjutan. Pencapaian bukan hanya soal keberhasilan besar, tetapi juga tentang merayakan kemajuan kecil yang memberi makna dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.⁵¹ Ada beberapa faktor yang dapat mendukung sebuah pencapaian, diantaranya adalah;

1) Efikasi Diri (self efficacy) / Percaya Diri

Efikasi memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya.⁵²

Albert Bandura yang merupakan tokoh yang mencetuskan efikasi diri, mendefinisikan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.⁵³ Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan,

keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung ketidakpastian, tidak

⁵¹ Prastiwi, Prinsip ..hal. 180

⁵² Prastiwi, Prinsip... hal. 136

⁵³ Dulay, Pembentukan ...hal.113.

dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan. Meskipun efikasi diri memiliki suatu pengaruh sebab-musabab yang besar pada tindakan kita, efikasi diri bukan merupakan satu-satunya penentu tindakan.

2) Resiliensi (resilience) / Ketahanan

Secara etimologis, kata “resiliensi” berasal dari bahasa latin “resilere” yang berarti sebuah kapasitas untuk pulih atau bangkit kembali.⁵⁴ Resiliensi atau ketangguhan diri merupakan hasil dari upaya mengelola berbagai macam risiko atau hal yang berpotensi memunculkan krisis dengan cara-cara yang positif daripada menghindari risiko tersebut.⁵⁵ Resiliensi diartikan sebagai proses adaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, ancaman, atau sumber stres. Menjadi orang resilien tidak berarti seseorang tidak mengalami kesulitan. Terdapat luka emosi dan kesedihan umum dirasakan oleh mereka yang mengalami kesulitan atau trauma dalam kehidupan. Bahkan, jalan menuju resilien seringkali melibatkan banyak distress emosi. Resiliensi mencakup keberadaan faktor-faktor protektif (personal, sosial, keluarga) yang memungkinkan

⁵⁴ Zonelia Kartika, "The Relationship Between Social Support Among Mothers Who Have Autistic Children With Resilience In Parenting", Vol. 3 No. 1 (2024) International Conference on Special Education in South East Asia Region (ICSAR 2024), hal.11.

⁵⁵ Pratiwi Wahyu Widiarti et al., "Resiliensi (Ketangguhan Diri) Siswa SMP Ditinjau Dari Komunikasi Guru dan Regulasi Moral Siswa Di Kota Yogyakarta", Widyakala Journal, Vol.8 No.1 (2020) hal 43.

individu untuk bertahan terhadap tekanan hidup.⁵⁶ Resiliensi didefinisikan sebagai suatu kemampuan individu untuk pulih kembali dari kondisi yang tidak nyaman dan sebagai karakteristik kepribadian positif yang meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi dan menghadapi emosi negatif dari stress.⁵⁷

2. Kesejahteraan Psikologi

Psychological well-being adalah pengertian kesejahteraan yang luas meliputi evaluasi positif dari diri sendiri dan kehidupan orang lain, rasa tumbuh dan berkembang sebagai pribadi, keyakinan bahwa hidup mempunyai makna dan tujuan, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengelola kehidupan seseorang dan lingkungannya secara efektif, dan penentuan nasib sendiri.

Kesejahteraan (well-being) merupakan sebuah konsep yang merujuk kepada keadaan individu yang memiliki mental yang sehat.⁵⁸

Kesejahteraan psikologi mencakup berbagai aspek kehidupan individu yang berkontribusi terhadap perasaan baik secara keseluruhan dan fungsi optimal. Istilah ini sering digunakan dalam studi psikologi positif dan berkaitan dengan bagaimana individu dapat hidup dan berfungsi

⁵⁶ Pratiwi Wahyu Widiarti et al., "Resiliensi (Ketangguhan Diri) Siswa SMP Ditinjau Dari Komunikasi Guru dan Regulasi Moral Siswa Di Kota Yogyakarta", Widyakala Journal, Vol.8 No.1 (2020) hal 43.

⁵⁷ Fuad Nashori, Psikologi Resiliensi, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021). hal. 20.

⁵⁸ Faturachman, et. al., Psikologi Untuk Kesejahteraan Masyarakat (Yogyakarta : Pustaka Pelajar 2011) hal.13.

dengan baik secara mental dan emosional.⁵⁹ Kesejahteraan psikologi bukan hanya absensi dari penyakit mental, tetapi juga keberadaan kualitas positif dalam hidup seorang individu.⁶⁰

Kesejahteraan psikologi (Psychological well-being) ini merupakan kondisi seseorang yang dirasakan dan ia mampu mengakui dan menerima berbagai kondisi dirinya apa adanya, mampu membangun sebuah hubungan baik dengan orang lain, mampu menyelesaikan masalah serta masalah sosial, mampu mengkoordinasikan dan manage kondisi lingkungan luarnya, mempunyai makna hidup, dan dapat mampu kemampuan dirinya secara berkepanjangan serta konsisten.⁶¹ Menurut Aziz kesehatan mental yang baik dapat mempengaruhi produktifitas individu dalam bekerja. Individu yang dikatakan sehat mentalnya akan menjadi individu yang produktif dan inovatif serta dapat andil dalam lingkungan sekitarnya terutama dilingkungan ia bekerja.⁶² Individu akan mewujudkan keselarasan antar fungsi kejiwaan, mampu dengan mudah beradaptasi dengan dirinya sendiri dan mampu melakukan penyesuaian terhadap lingkungannya.

Pentingnya Kesejahteraan Psikologi bagi seorang individu adalah untuk memberikan kemampuan untuk berhasil menghadapi kehidupan

⁵⁹ Yoseph Pedhu, "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara", Jurnal Konseling dan Pendidikan 10, no. 1 (2022) hal.10.

⁶⁰ Emilia Mustary, "Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis Individu", Indonesian Journal of Islamic Counseling Vol 3 No.1 (2021) hal. 70–76.

⁶¹ Purwaningsih, et al., Kesejahteraan...hal.7

⁶² Zulkarnain, "Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan", Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan Vol. 10, no. 1 (2019) hal.18.

sehari-hari dan tantangan yang muncul. Ini mencakup kemampuan untuk merasa puas dengan kehidupan, merasa bahwa hidup berguna, memiliki perasaan berhubungan dengan orang lain, dan memiliki kapasitas untuk mengelola stres lebih efektif.

Ada beberapa model yang menjelaskan bentuk dan dimensi kesejahteraan psikologi, salah satu yang paling dikenal adalah model Carol D. Ryff, yang terdiri dari enam dimensi utama:

a. Penerimaan Diri

Mampu menerima diri sendiri apa adanya, termasuk kekuatan dan kelemahan yang dimiliki. Orang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi merasa puas dengan diri mereka sendiri dan tidak terlalu keras mengkritik diri sendiri. Seorang individu dikatakan memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri apabila ia memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya, baik kualitas diri yang baik maupun yang buruk. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki nilai yang rendah dalam dimensi ini apabila merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri, memiliki masalah dengan kualitas tertentu dari dirinya, dan berharap untuk menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri. Menurut Matthews dalam Well-being, menjelaskan bahwa individu yang menerima dirinya merasa aman akan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang dianutnya tanpa terpengaruh oleh kelompok, dapat mengekspresikan pendapat

pribadinya tanpa ada rasa bersalah dan dapat menerima perbedaan pendapat, tidak merasa cemas akan hari kemarin ataupun esok. Kemudian individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi semua masalah.⁶³

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Memiliki hubungan yang erat dan hangat dengan orang lain, termasuk keluarga, teman, dan pasangan. Orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki kemampuan empati, kasih sayang, dan kemampuan untuk menjaga hubungan interpersonal yang positif. Pada dimensi ini terkait dengan hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain. Dimensi ini juga menekankan suatu kemampuan yang penting dalam kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Hubungan hangat dengan orang lain merupakan kriteria kedewasaan. Dalam perkembangan orang dewasa, hal ini digambarkan dalam kemampuan berhubungan dekat dengan orang lain (intimacy) dan memberi arahan kepada orang lain (generativity). Seseorang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain. Selain itu, individu tersebut memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi dan

⁶³ Ahmad Djunaidi, *Well-Being (Konsep, Penelitian, Dan Penerapannya)*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2022) hal.115.

intimitas serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini ditandai dengan tingkah laku yang tertutup dalam berhubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, peduli dan terbuka dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.

c. Otonomi

Kemampuan untuk mengatur diri sendiri dan membuat keputusan tanpa terpengaruh oleh tekanan sosial atau ekspektasi orang lain. Ini mencakup rasa percaya diri dan independensi dalam tindakan dan pemikiran. Menurut Ryff, Otonomi merupakan kemampuan individu menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal. Atribut ini merupakan dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan seseorang berasal dari dirinya sendiri dan tidak ditentukan oleh kendali orang lain. Individu yang mampu melakukan aktualisasi diri dan berfungsi penuh memiliki keyakinan dan kemandirian sehingga dapat mencapai prestasi yang memuaskan. Ciri utama dari seorang individu yang memiliki otonomi yang baik antara lain dapat menentukan segala sesuatu seorang diri, dan mandiri. Ia mampu mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain, memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial dan dapat

mengatur tingkah laku dari dalam diri. Sebaliknya, seseorang yang kurang otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain dan berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting

d. Penguasaan Lingkungan

Kemampuan untuk mengelola dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan pribadi. Orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik merasa mampu mengatasi tantangan hidup dan memanfaatkan peluang di sekitar mereka.

Kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya dapat didefinisikan sebagai salah satu karakteristik kesehatan mental. Penguasaan lingkungan yang baik dapat dilihat dari sejauh mana individu dapat mengambil keuntungan dari peluang-peluang yang ada di

lingkungan. Individu yang memiliki tingkatan yang baik pada dimensi ini ditandai dengan kemampuannya memilih atau menciptakan sebuah lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya dan memanfaatkan secara maksimal sumber-sumber peluang yang ada di lingkungan. Individu juga mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang dapat menguasai lingkungannya mengalami kesulitan mengatur kegiatan sehari-hari

dan merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan apa yang ada di luar dirinya.

e. Tujuan Hidup

Memiliki tujuan dan makna dalam hidup. Ini mencakup perasaan bahwa hidup memiliki arah yang jelas dan tujuan yang signifikan, serta adanya motivasi untuk mencapai tujuan tersebut. Dimensi ini menggambarkan tentang kesehatan mental karena di dalamnya terdapat keyakinan individu mengenai tujuan dan makna hidupnya akan membawa kepada kesehatan mental. Tujuan hidup mencakup apa yang akan kita capai dalam menjalani hidup, sehingga membuat hidup lebih bersemangat. Pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup, pendirian terhadap tujuan, dan tujuan yang telah direncanakan adalah bagian penting dari pencapaian tujuan hidup.

Cara lain untuk mencapai tujuan hidup adalah dengan cara lebih mengenal diri sendiri, yaitu apakah kekuatan-kekuatan diri dan

apakah kelemahan-kelemahan diri. Dengan demikian menyadari ‘siapa saya’ dan ‘saya ingin menjadi siapa’, merupakan dasar

berpijak dalam menghadapi masalah yang kompleks. Namun

demikian, tidak semua orang dapat menilai dirinya sendiri dengan

tepat dan bahkan ada kecenderungan lebih mudah untuk selalu

menilai orang lain atau mengalami self-serving bias. Tanpa tujuan

hidup yang jelas, individu akan mengalami kesulitan- kesulitan

dalam mengarungi kehidupan ini.

Menurut Ryff, Seseorang yang memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi tujuan hidup memiliki rasa keterarahan dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup. Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki tujuan hidup, kehilangan rasa keterarahan dalam hidup, kehilangan keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta tidak melihat makna yang berkembang untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu

f. Perkembangan Diri

Rasa terus berkembang sebagai individu dan berusaha untuk mencapai potensi penuh. Ini termasuk keinginan untuk belajar hal-hal baru, meningkatkan diri, dan berkembang secara emosional serta intelektual. Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

Pertumbuhan pribadi merupakan tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai individu. Kemampuan ini merupakan gagasan dari individu untuk terus memperkuat kondisi internal alamiahnya. Seseorang yang memiliki pertumbuhan diri yang tinggi akan menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan orang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang rendah. Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik

ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan diri yang berkesinambungan memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu, serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang kurang baik akan merasa dirinya stagnasi, tidak melihat peningkatan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang lebih baik

Keenam dimensi ini menggambarkan berbagai aspek yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologi individu. Dapat disimpulkan bahwa aspek yang terdapat dalam kesejahteraan

psikologis adalah memiliki sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain, penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Pada umumnya, manusia memiliki tingkat kesejahteraan yang berbeda-beda, adapun yang dapat mempengaruhi kesejahteraan

psikologi seseorang menurut Ryff dalam Djunaedi⁶⁴, terdapat beberapa faktor, yakni :

1) Faktor Demografis

Faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi (psychological well-being) yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya. Ryff mengatakan bahwa ada perbedaan anatar usia dengan kesejahteraan psikologis, dia menemukan bahwa beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia., dimensi purpose in life and personal growth cenderung mengalami penurunan ketika lanjut usia, sedangkan dimensi selanjtnya adalah self acceptance tidak mengalami perubahan pada pertambahan usia. Selain itu juga perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Wanita memiliki hubungan positif dengan orang lain cenderung lebih baik dibandingkan dengan laki-laki. Begitu juga dengan pertumbuhan pribadi wanita jauh lebih baik dibandingkan dengan pertumbuhan diri pada laki-laki.⁶⁵

Hasil penelitian longitudinal Wisconsin (dalam Ryff dan Singer, 1996) individu yang mempunyai pendidikan tinggi

⁶⁴ Djunaedi, et al., "Kesejahteraan psikologis siswa yang orang tuanya bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)", *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* Vol 5, no. 1 (2016) hal.110

⁶⁵ NR Setyawati, *Kesejahteraan Psikologi*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2019) hal.23.

menunjukkan bahwa memiliki kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi baik pada wanita maupun laki-laki terutama pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Selanjutnya individu yang memiliki jabatan dan penghasilan tinggi juga menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologisnya lebih tinggi. Ryff meneliti bahwa adanya perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis antara masyarakat dengan budaya individualisme dan dengan budaya kekeluargaan. Pada budaya barat yang menganut kemandirian dimensi penerimaan diri dan otonomi lebih terlihat. Sedangkan pada budaya timur yang menganut kekeluargaan dimensi hubungan positif dengan orang lain terlihat lebih tinggi.⁶⁶

2) Dukungan Sosial

Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial. Menurut Cob (dalam Lakoy, 2009) dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan dicintai, dihargai, diperhatikan dan merasa berada sebagai bagian dari suatu jaringan social, seperti organisasi masyarakat dalam individu. Selain itu Robinson (dalam Fransiska, 2009) mengemukakan

⁶⁶ Djunaidi, Well-Being...hal.132

mengenai orang-orang yang mendapat dukungan sosial memiliki tingkat psychological well-being yang lebih tinggi.

3) Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan. Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan psikologis. Ryff menjelaskan bahwa pengalaman hidup tertentu dapat mempengaruhi kondisi psychological well-being seseorang. Pengalaman-pengalaman tersebut mencakup berbagai kondisi kehidupan di berbagai periode kehidupan. Pengalaman hidup yang dialami tergantung dari cara individu mengevaluasi atau mempersepsi peristiwa hidup yang dialaminya sebagai pandangan yang positif, negatif, atau netral. Jika individu mengevaluasi peristiwa yang dialaminya sebagai sesuatu yang positif maka diperkirakan individu tersebut akan memandangnya sebagai pengalaman hidup yang positif sehingga membuat kesejahteraan psikologisnya baik.⁶⁷

3. Kesejahteraan Psikologi Siswa

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis, merupakan prediktor penting dalam membangun perkembangan hidup yang lebih positif, kualitas hidup, fungsi sosial dalam upaya mempromosikan

⁶⁷ Irfan Aulia Syaiful and Siti Sariyah, "Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif", *Biopsikosial* 2, no. 1 (2018), hal.28.

hubungan interpersonal dan fungsi yang lebih optimal pada remaja di sekolah.⁶⁸ Kesejahteraan psikologis siswa dapat dilihat dari kondisi di mana siswa merasa sehat secara mental, emosional, dan sosial dalam lingkungan belajar mereka. Kesejahteraan ini sangat penting karena berpengaruh langsung terhadap prestasi akademik, motivasi belajar, dan hubungan sosial siswa di sekolah. Individu yang merasakan sejahtera secara psikologis memberikan dampak perasaan puas dan bahagia dalam menjalani hidup, kesejahteraan psikologis yang meliputi aspek kepuasan hidup dan juga perasaan yang positif seperti rasa senang, gembira dan puas.⁶⁹ Jika melihat dari hasil penelitian terdahulu, bahwa rata-rata Tingkat kesejahteraan psikologi remaja di tingkat sekolah menengah atas berada pada tingkat yang rendah sampai dengan sedang, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dukungan dari keluarga dan guru, lingkungan sekolah yang aman, serta kemampuan mengelola stres.⁷⁰ Ketika siswa merasa didukung dan dihargai, mereka akan lebih percaya diri dan berani menghadapi tantangan belajar. Dukungan emosional dari orang tua, guru, dan teman sebaya sangat berperan dalam membantu siswa mengatasi stres dan membangun rasa percaya diri.

Lingkungan sekolah yang aman dan nyaman juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Sekolah

⁶⁸ Ahkam Alwi, "kesejahteraan di sekolah bagi siswa SMA : konsep dan faktor yang berpengaruh" Jurnal Psikologi Talenta vol.5 no.2 (2020) hal.143

⁶⁹ Hosana, "Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap kesejahteraan psikologis siswa" jurnal psikologi Vol.1 No.4 (2024) hal.3

⁷⁰ 70 Tia, Kesejahteraan...hal.112

yang menerapkan pendekatan pendidikan yang inklusif dan suportif dapat membantu siswa merasa lebih dihargai dan termotivasi dalam belajar. Kemampuan siswa dalam mengelola stres dan emosi juga memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan mereka. Ketika siswa merasa dihargai dan didukung dalam proses belajar mereka, mereka akan lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan sikap yang lebih positif.⁷¹ Selain itu, lingkungan sekolah yang aman dan kondusif juga berperan dalam menciptakan suasana belajar yang nyaman, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal baik dari segi akademik maupun psikologis. Tujuan dari memastikan kesejahteraan psikologis siswa, mereka dapat belajar dengan lebih efektif, memiliki hubungan sosial yang lebih sehat, dan berkembang menjadi individu yang lebih resilien di masa depan.

4. Kesejahteraan Psikologi dalam Psikologi Positif

Dalam perspektif psikologi positif, dikenal dua konsep kesejahteraan yaitu kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan subjektif. Menurut Diener, kesejahteraan psikologis berpijak pada tradisi eudaimonic yang memandang bahwa kebahagiaan manusia dicapai dengan hidup terpuji (being good) kesejahteraan subjektif lebih didasarkan apa yang dipikirkan dan dirasakan individu mengenai hidupnya yang memuat komponen kepuasan hidup, afek positif dan afek

⁷¹ Ni Made Sukma, "Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa" Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, Vol. 1, No. 3, September, (2020) hal.146

negatif.⁷² Ryff dan Keyes juga menyebutkan psychological well being lebih dekat pada konsep kedua dimana bahagia bersifat eudemonic. Konsep ini menyebutkan psychological well being adalah kondisi dimana individu dapat menerima dirinya secara penuh, menguasai lingkungannya dengan baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain serta dapat memiliki perasaan bahagia dan puas akan hidupnya.⁷³

Psikologi positif menawarkan pandangan yang membangun tentang bagaimana kita dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan. Kesejahteraan psikologi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan perasaan bahagia, kepuasan hidup, dan pencapaian potensi diri. Dalam psikologi positif, kesejahteraan psikologi tidak hanya didefinisikan sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga sebagai kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara optimal dan mencapai kebahagiaan yang bermaknaan. Dalam modelnya, Seligman mengidentifikasi 5 dimensi yang terkait dengan wellbeing yakni : Positive Emotion yang bersifat subjektif terkait dengan pengalaman kebahagiaan sehubungan dengan masa lalu, sekarang dan masa depan; Engagement yang menyangkut penggunaan Character Strength dan bakat serta kapasitas individu, yang mengacu pada tercapainya tujuan; Relationship yang membahas tentang tingkat kreativitas dan altruisme dalam hubungan sosial; Meaning yang

⁷² Djunaidi, Well-Being...hal.153

⁷³ Ralph Adolph, Psychological Well-Being Eudaimonic, (Palembang: UIN Fatah 2016), hlm. 23

berfokus pada pertanyaan kehidupan; dan Accomplishment merupakan kegembiraan yang berasal dari berjuang untuk sukses dan mencapai kemenangan sebagai cara untuk merealisasikan diri.⁷⁴

Prastiwi di dalam bukunya, menjelaskan bahwa Emosi positif, Keterlibatan, Hubungan, Makna, dan Pencapaian adalah bentuk dari model PERMA yang dapat menuntun pada sebuah Wellbeing / Kesejahteraan Psikologi. Model ini dikembangkan oleh Martin Seligman sebagai kerangka untuk memahami faktor-faktor yang mendukung kehidupan yang lebih bahagia dan bermakna. Dengan menerapkan kelima elemen PERMA secara seimbang, seseorang dapat mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal, meningkatkan kualitas hidup, dan memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi tantangan hidup.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan laporan dan pembahasan tesis sesuai dengan penjabaran berikut:

Bab Pertama : Pendahuluan, bab ini berisi tentang: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, mafaat penelitian, kajian pustaka, landasan teori, dan sistematika pembahasan, kerangka berfikir, dan hipotesis.

⁷⁴ Prastiwi, Prinsip..hal.59

Bab Kedua : Pada bab ini bab ini memuat uraian terkait metode penelitian yang berisikan pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel, variable, instrument pengumpulan data, uji validitas dan reabilitas serta Teknik analisis data.

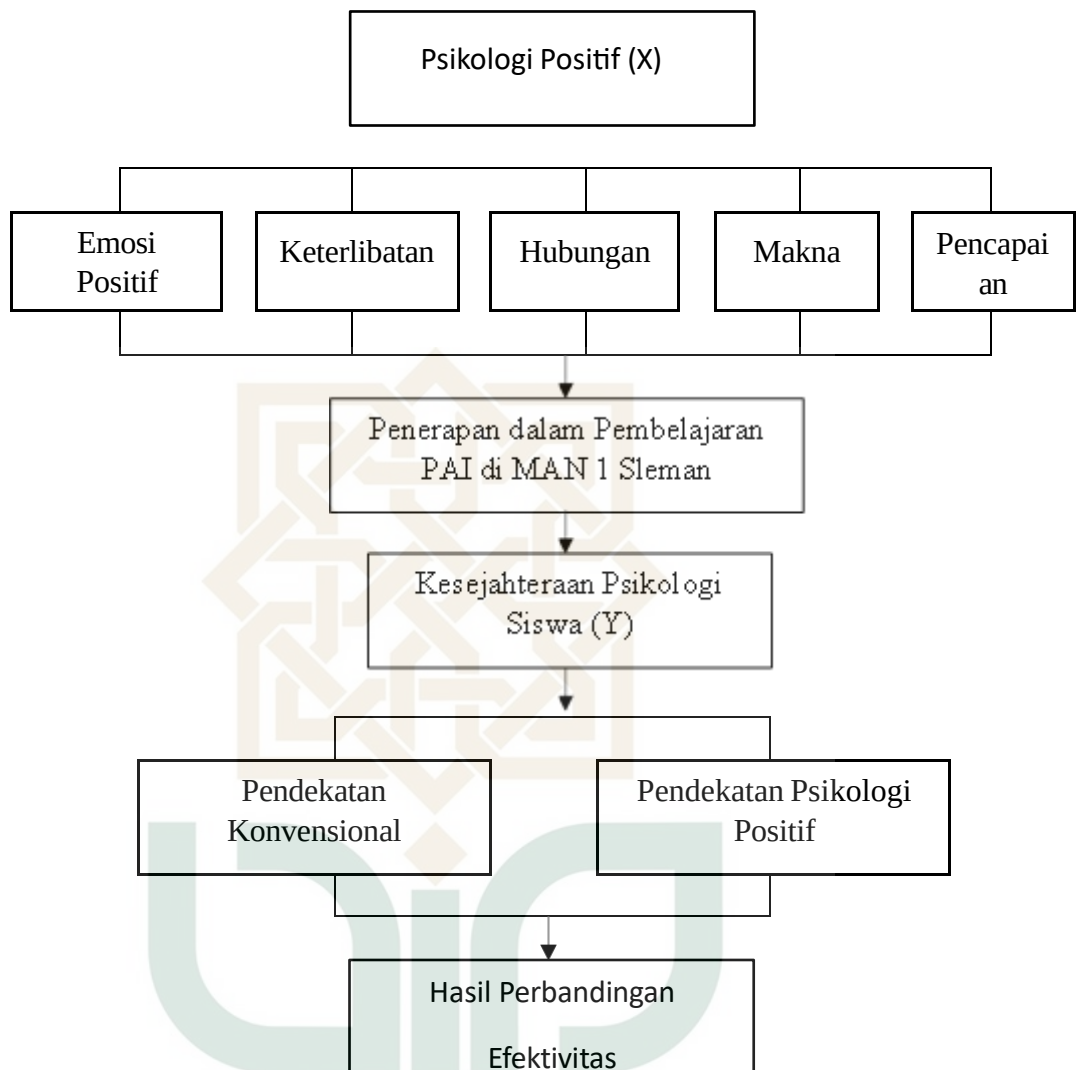
Bab Ketiga : Pada bab ini mengurai tentang hasil dari penelitian dan pembahasan, hasil uji hipotesis dan keterbatasan penelitian. Serta pemaparan data, temuan penelitian yang disajikan dalam topik sesuai dengan pertanyaan pertanyaan penelitian dan hasil analisis data.

Bab Keempat : Bab berisi tentang kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan dengan temuan penelitian yang dikemukakan pada bab sebelumnya.

H. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir (atau kerangka pemikiran) adalah model konseptual yang menggambarkan bagaimana teori berhubungan dengan faktor-faktor yang penting dalam penelitian.⁷⁵

⁷⁵ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, ed. oleh Sutopo, 2 ed. (Bandung: CV. Alfabeta, 2020). Hlm 95



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

I. Rumusan Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban terhadap masalah penelitian sementara, yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau kita ingin pelajari. Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul adapun Hipotesis dari peneliti ini adalah:

H₀ : Tidak ada perbedaan signifikan antara kesejahteraan psikologi siswa kelas kontrol dan kelas eksperimen di MAN 1 Sleman

H_a : Ada perbedaan signifikan antara kesejahteraan psikologi siswa kelas kontrol dan kelas eksperimen di MAN 1 Sleman



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dengan judul Pendekatan Psikologi Positif dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam terhadap Kesejahteraan Psikologi Siswa Pada Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen di MAN 1 Sleman, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Kesejahteraan Psikologi Positif siswa kelas Kontrol terbilang sedang dengan jumlah penskoran nilai minimum 63 dan maksimum 81, persentasenya adalah sebagai berikut ; 0% siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah, 83% siswa tingkat kesejahteraan psikologi sedang, 14% siswa berada di tinggi, dan 0% berada ditingkat sangat tinggi.
2. Kesejahteraan Psikologi siswa kelas Eksperimen setelah diberi perlakuan, rata-rata berada di tingkat tinggi dengan nilai minimum 69 dan maksimum 88, persentasenya adalah sebagai berikut ; 0% siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah, 39% siswa memiliki tingkat kesejahteraan sedang, 56% siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologi yang tinggi, dan 0% siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sangat tinggi.
3. Dan dari analisis data menunjukkan bahwa variabel Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen terdapat perbedaan dengan tingkat signifikansi sebesar $0,872 > 0,05$, maka Hipotesis Alternatif (H_a) ditolak dan Hipotesis nol

(H0) diterima dengan hasil tidak ada beda antara Kesejahteraan Psikologi Siswa pada Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen di MAN 1 Sleman.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan selanjutnya peneliti menyampaikan saran-saran yang dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait atas hasil penelitian ini. Antara lain:

1. Bagi sekolah : Diharapkan sekolah dapat memberikan dukungan dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang nyaman, kondusif, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa, baik melalui fasilitas maupun pendekatan pembelajaran yang memperhatikan aspek psikologis siswa
2. Bagi Guru : Guru diharapkan dapat menerapkan metode pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional siswa, seperti memberikan apresiasi, membangun komunikasi yang positif, dan mendorong sikap bersyukur dalam pembelajaran.
3. Bagi Siswa: Siswa diharapkan mampu menerapkan sikap bersyukur dan ketenangan dalam kehidupan sehari-hari serta meningkatkan hubungan sosial yang positif baik di lingkungan sekolah maupun di rumah
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan durasi yang lebih panjang agar dampak

yang dihasilkan lebih signifikan dan mencakup aspek kesejahteraan psikologis secara komprehensif.

C. Keterbatasan

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah bahwa kesejahteraan psikologis jelas dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk lingkungan sekitar di mana seseorang tumbuh dan tinggal. Penelitian ini hanya berlangsung selama tiga bulan dengan pertemuan pembelajaran sebanyak lima kali. Melihat keterbatasan waktu tersebut, hasil penelitian mungkin belum sepenuhnya merefleksikan perubahan kesejahteraan psikologis secara signifikan. Adanya variabel pengganggu yang dapat mempengaruhi hasil penelitian menjadi bias, dan durasi yang singkat membuat peneliti belum dapat melihat dampak jangka panjang dari intervensi yang diberikan terhadap kesejahteraan siswa.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahman Shaleh, Muhdib Abdul Wahab. (2004) "Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam." Jakarta : Kencana, 40–68.
- Adolph, Ralph. (2006) "Psychological Well-Being Eudaimonic," *Journal of Happiness Studies* · 2006, 1–23.
- Alfred S.Y, (2024) "The effectiveness of a positive psychological intervention for promoting preschool teachers' well-being and professional competence: EASP intervention program" *journal Psychology: Health and Well-Being*. Volume 16, Issue 4.
- Anwar, Syaiful. (2022) "Urgensi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Vii Di Sekolah Menengah Atas" 2, no. 2: 5.
- Arikunto, Suharsini. (2014) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asiah, N. (2020) "Efektivitas Penggunaan Media Komik Pada Materi Pendidikan Agama Islam Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar".
- Aulia, Farah. (2015) "Aplikasi Psikologi Positif Dalam Konteks Sekolah." *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 978–79.
- Darwis Hude, M, Abd Muid N, and Faizin. (2020) "Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: Character Strengths Dan Virtue Dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al-Qur'an." *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam* 11, no. 1 : 67–83.
- Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia. (2005) "Undang-Undang (UU) Tentang Guru Dan Dosen Nomor 14." *Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia*, 2.
- Djunaidi, Ahmad. (2022) *Well-Being (Konsep, Penelitian, Dan Penerapannya)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dulay, Haidar Putra. (2022) *Pementukan Akhak Mulia*. Edited by Muhammad Yunus Nasution. Medan: Perdana Publishing.
- Ein, Indy Hurun, Fakultas Psikologi, Uin Syarif, and Hidayatullah Jakarta. (2021) "Hope dan Al-Raja' dalam Perspektif Psikologi dan Tasawuf." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 8, no. 1: 39–49

- Faturochman. (2011) “Kesehatan Mental Masyarakat” ; Model-Model Psikologi Kebhinekatunggalikaan dan Penerapannya di Indonesia. Jurnal Psikologi Indonesia, no. 1, 61- 72.
- Gable, Shelly L, and Jonathan Haidt. (2005) “What (and Why) Is Positive Psychology?” Review of General Psychology 9, no. 2: 103–10.
- Gilmore, H. Angus, (2025) “A scoping review of factors associated with Australian university student wellbeing” International Journal of Wellbeing (IJW), Vol. 15, No.1.
- Hadini, Hadini, Syarifah Rahmi, and Nyak Mustakim. (2022) “Teori Psikologi Positif Dalam Peta Aliran-Aliran Psikologi Pendidikan Serta Implikasinya Dalam Pendidikan Islam.” Jurnal Azkiya : Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam 17, no. 2 : 41–51.
- Hafizah, Nur. “Psikologi Positif Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Individu,” n.d., 1–11.
- Sanghani, (2020) “Positive psychology intervention in education well-being and achievement” Journal of Positive Psychology, 4(2).251-257
- Sukmawati, Heni (2024) “Analisis Kesehatan Mental Anak Korban Perundungan (Bullying) di Madrasah Ibtidaiyah” Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP) Vol. 3, No. 2, 1-5.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Diedit oleh Sutopo. 2 ed. Bandung: CV. Alfabeta, 2020.
- Karisma, Nurul, Aida Rofiah, Siti Nur Afifah, and Yuni Mariani Manik. (2024) “Kesehatan Mental Remaja Dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying Di Indonesia.” Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan 3, no. 03: 560–67.
- Luh, Ni, Ayu Vivekananda, Evi Ema, and Vitoria Polii. (2024) “Schwartz Value dan Perma Well-Being Pada Dewasa Awal” 8, no. 3: 277–88.
- Moertiningsih, Sarwosri. (2019) “Perspektif Teori Sense of Serenity Pada Historic Urban Landscape Kawasan Pasar Lama Tangerang.” Mintakat: Jurnal Arsitektur 20, no. 1 : 9–18.
- Mustary, Emilia. (2021) “Pemaafan Dan Kesejahteraan Psikologis Individu.” Indonesian Journal of Islamic Counseling 3 : 70–76.
- Muthmainah, (2022) “Dukungan Sosial Dan Resiliensi Pada Anak Di Wilayah

- Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta.” Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah 6, no. 1: 78–88.
- Nashori, Fuad, and Iswan Saputro. (2021) Psikologi Resiliensi. Universitas Islam Indonesia.
- Nihayah, Ulin, Salsabila Ade Putri, and Rahmat Hidayat. (2021) “Konsep Memaafkan Dalam Psikologi Positif.” Indonesian Journal of Counseling and Development 3, no. 2 : 108–19.
- Nurarini, Fadilah. (2016) “Pengaruh Rasa Syukur dan Kepribadian Terhadap Psychological Well-Being Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus.” Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 124.
- Nurdin, Muhammad. (2021) “Meraih Meaningful Life: Perspektif Psikologi Positif Dan Tasawuf Positif.” Proceeding of The 1st Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era (FICOSIS) 1 : 386–401.
- Pedhu, Yoseph. (2022) “Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara.” Jurnal Konseling Dan Pendidikan 10, no. 1 : 65.
- Prastiwi, Daffa Tiara Kurnia. (2024) Prinsip Psikologi Positif. 1st ed. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Purwaningsih, Indriyati Eko, Ryan Sugiarto, and Sulistyo Budiarto. (2023) “Kesejahteraan Psikologis Dalam Hubungannya Dengan Kecemasan dan Dukungan Sosial.” Sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora vol.9, no. 1 : 1–16.
- Raisa Chilmia Ar-rosyada. (2022) “Hubungan Kebersyukuran dan Optimisme dengan Tingkat Kecemasan Penyintas Covid-19 dengan Long Covid,” 1-178.
- Ramadhani, Tia, Djunaedi Djunaedi, and Atiek Sismiati S. (2016) “Kesejahteraan Psikologi (Psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta).” Insight: Jurnal Bimbingan Konseling 5, no. 1: 1-108.
- Rohmah, Ucik Saidatur. (2024) “Pengaruh Pendidikan Agama Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa.” Social Science Academic 2, no. 1: 49–56.
- Sari, A. P. (2020). “Sari, A. P. (2020). Efektivitas Gabungan Intervensi Psikologi Positif Dengan Aktivitas Counting Blessings Dan Three Funny Things

- Terhadap Peningkatan Subjective Well-Being Pada Siswa Sma.”
Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local. 1, no. 69: 5–24.
- Seligman, M. E., and M. Csikszentmihalyi. (2000) “Positive Psychology. An Introduction.” *The American Psychologist* 55, no. 1: 5–14.
- Suban, Alwan. (2020) “Konsep Pendidikan Islam Perspektif Al-Ghazali.” *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 4, no. 1: 87.
- Sugiyono. (2012) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Cet. 17. Bandung: Alfabeta.
- Sumanto. (2006) *Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup* No.14 : 119–20.
- Syaiful, Irfan Aulia, and Siti Sariyah. (2018) “Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif.” *Biopsikososial* 2, no. 1 : 28–57.
- Takdir, Mohammad. (2017) “Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani Dan Psikologi Positif.” *Jurnal Studia Insania* 5, no. 2 : 175
- Wahyuni, Sri. (2022) “Pengembangan Model Pelatihan Manajemen Stres dan Rasa Syukur Untuk Meningkatkan Student Wellbeing Berdasarkan Perspektif Islam Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pekanbaru Riau” Disertasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Widiarti, Pratiwi Wahyu, M Lies Endarwati, Gilang Jiwana Adikara, Abidatu Lintang Pradipta, and Ari Sukmawati. (2020) *Resiliensi (Ketangguhan Diri) Online Siswa SMP Ditinjau Dari Komunikasi Guru Dan Regulasi Moral Siswa Pada Masa Pandemi Covid Di Kota Yogyakarta*.
- Wilopo, et al. (2022) “National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian.” *Mental Health*.
- Zonelia Kartika. (2019) “The Relationship Between Social Support Among Mothers Who Have Autistic Children With Resilience In Parenting.” *Psikologi UMBY*.
- Zulkarnain, Zulkarnain. (2019) “Kesehatan Mental dan Kebahagiaan.” *Mawa’Izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no.1: 18–38