

Dampak Intervensi Psikologi Positif dalam Meningkatkan Kepuasan Belajar

The Impact of Positive Psychology Interventions in Increasing Learning Satisfaction

Eka Nurmala^{1*}, Baihaqi², Nazilul Hamidi³, Sahar Saleh⁴, Ryan Puby Sumarta⁵

^{1,2} Politeknik Pelayaran Malahayati, Aceh

^{3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran, Jakarta

⁵ Politeknik Pelayaran Sorong, Papua Barat Daya

Article Info

Article history:

Received Mar 22, 2025

Revised Mar 25, 2025

Accepted Mar 27, 2025

Kata Kunci:

Dampak Intervensi, Psikologi
Positif, Kepuasan Belajar,
Peserta Didik, Lembaga
Pendidikan.

Keywords:

Impact of Intervention, Positive
Psychology, Learning Satisfaction,
Students, Educational Institutions.

ABSTRAK

Kepuasan belajar merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Psikologi positif merupakan cabang psikologi yang menekankan penguatan aspek-aspek positif dalam diri individu, seperti emosi positif, kebahagiaan, dan optimisme. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi dan menganalisis literatur yang relevan mengenai intervensi psikologi positif dalam meningkatkan kepuasan belajar. Hasil dari penelitian ini yaitu: 1) Intervensi psikologi positif memiliki dampak yang signifikan terhadap kepuasan belajar siswa; 2) Latihan syukur, *mindfulness*, intervensi kebahagiaan, pendekatan berbasis kekuatan, dan dukungan sosial terbukti efektif dalam meningkatkan pengalaman belajar yang lebih positif; dan 3) Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan strategi psikologi positif dalam kurikulum dan kebijakan pendidikan guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan siswa.

ABSTRACT

Learning satisfaction is a main factor determining students' academic success and psychological well-being. Positive psychology is a branch of psychology that emphasizes strengthening positive aspects in individuals, such as positive emotions, happiness, and optimism. This study uses the *Systematic Literature Review* (SLR) method to identify and analyze relevant literature on positive psychology interventions in improving learning satisfaction. The results of this study are: 1) Positive psychology interventions have a significant impact on students' learning satisfaction; 2) Gratitude exercises, *mindfulness*, happiness interventions, strength-based approaches, and social support be effective in enhancing more positive learning experiences; and 3) The implications of this study emphasize the importance of integrating positive psychology strategies into the curriculum and education policies to create a healthier learning environment and support student well-being.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:**Name:* Eka Nurmala*Institution:* Politeknik Pelayaran Malahayati, Jl. Laksamana Malahayati KM. 19 No. 12, Durung, Mesjid Raya, Aceh Besar, Aceh – 23381*Email:* ekanurmala28@gmail.com**1. PENDAHULUAN**

Kepuasan belajar merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Konsep ini mencakup perasaan puas, keterlibatan, dan motivasi yang dirasakan oleh siswa selama proses pembelajaran. Salah satu pendekatan yang semakin banyak digunakan untuk meningkatkan kepuasan belajar adalah intervensi psikologi positif. Intervensi ini berfokus pada penguatan aspek-aspek positif dari individu, seperti kebahagiaan, optimisme, dan resiliensi, guna mendukung perkembangan akademik dan kesejahteraan mental siswa. pembelajaran yang melibatkan siswa berperan aktif yang dapat memengaruhi terhadap kepuasan belajar yang mana terdapat pengalaman dan pengetahuan yang didapat (Nuramalina et al., 2019).

Penemuan hasil penelitian yang berbeda dilakukan oleh Firoozi (2017) bahwa efikasi diri terhadap mengorganisasi komputer, harapan kinerja dan lingkungan belajar merupakan prediktor terbaik kepuasan belajar. Dalam konteks pendidikan, kepuasan belajar berkaitan erat dengan bagaimana siswa memaknai pengalaman akademiknya. Siswa yang memiliki tingkat kepuasan belajar yang tinggi cenderung lebih termotivasi, lebih bertahan dalam menghadapi tantangan akademik, serta lebih siap menghadapi dunia kerja di masa depan. Sebaliknya, siswa yang mengalami ketidakpuasan belajar sering kali menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi, kurangnya keterlibatan dalam kelas, dan bahkan mengalami penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, menemukan strategi efektif untuk meningkatkan kepuasan

belajar merupakan prioritas dalam bidang pendidikan.

Psikologi positif merupakan cabang psikologi yang menekankan penguatan aspek-aspek positif dalam diri individu, seperti emosi positif, kebahagiaan, dan optimisme. Martin Seligman, salah satu tokoh utama dalam psikologi positif, mengembangkan konsep PERMA (*Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment*) sebagai kerangka kerja untuk memahami bagaimana seseorang dapat mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam konteks pendidikan, pendekatan PERMA telah digunakan untuk mengembangkan strategi yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa, membangun hubungan sosial yang lebih baik, dan memberikan makna yang lebih dalam dalam proses belajar. Pendekatan psikologi positif merupakan suatu langkah pemberdayaan individu dan masyarakat untuk membangun bangsa yang beradab (Yudhawati, 2018).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif memiliki dampak signifikan terhadap pengalaman akademik siswa. Misalnya, program latihan syukur yang mendorong siswa untuk mencatat hal-hal yang mereka syukuri setiap hari telah terbukti meningkatkan suasana hati dan motivasi belajar. Selain itu, teknik *mindfulness* yang melatih siswa untuk lebih fokus dan mengelola stres secara lebih efektif juga telah terbukti meningkatkan kepuasan belajar dan kesejahteraan akademik secara keseluruhan. Seperti pada penelitian Adnani & Koljaan (2025) yang menyatakan bahwa intervensi psikologi positif memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kepuasan belajar siswa.

Namun, meskipun terdapat berbagai penelitian yang menunjukkan efektivitas intervensi psikologi positif dalam meningkatkan kepuasan belajar, masih terdapat variasi dalam hasil yang diperoleh. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti metode intervensi yang digunakan, karakteristik sampel yang berbeda, serta durasi intervensi yang bervariasi. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih sistematis untuk memahami bagaimana intervensi psikologi positif dapat diterapkan secara efektif dalam berbagai konteks pendidikan. Kegiatan intervensi psikologi positif ditujukan untuk menjaga kesehatan mental, dan menjadikan lansia lebih produktif (Purusadu et al., 2023).

Kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak intervensi psikologi positif terhadap kepuasan belajar dengan menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR). Dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai studi yang telah dilakukan dalam bidang ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas dan implikasi dari pendekatan psikologi positif dalam meningkatkan pengalaman belajar siswa. Perlu guru menerapkan pelatihan serupa terhadap siswa-siswa sehingga siswa memiliki sumber daya psikologis positif dan pada gilirannya memiliki dampak positif signifikan bagi prestasi belajar maupun pengembangan diri mereka (Hutapea & Budiarto, 2016).

Lebih lanjut, kepuasan belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal siswa, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti lingkungan belajar, dukungan sosial dari teman sebaya dan pendidik, serta kebijakan pendidikan yang diterapkan. Dalam beberapa penelitian, ditemukan bahwa sekolah atau universitas yang menerapkan budaya positif dan mendukung kesejahteraan siswa memiliki tingkat kepuasan belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan institusi yang hanya berfokus pada pencapaian akademik semata. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan interaksi antara faktor

internal dan eksternal dalam memahami bagaimana kepuasan belajar dapat ditingkatkan secara optimal. Juhji (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kepuasan belajar mahasiswa dapat dijelaskan oleh faktor-faktor seperti profesionalisme dosen, kinerja dosen, kemudahan akses informasi akademik, layanan mengajar, sarana prasarana, dan kenyamanan mereka dalam mengikuti perkuliahan di kampus.

Di era digital saat ini, teknologi juga memainkan peran yang semakin besar dalam pengalaman belajar siswa. Banyak institusi pendidikan yang mulai mengadopsi pendekatan berbasis teknologi untuk meningkatkan kepuasan belajar, seperti pembelajaran daring, gamifikasi dalam pendidikan, serta penggunaan aplikasi berbasis psikologi positif. Misalnya, aplikasi berbasis *mindfulness* telah dikembangkan untuk membantu siswa mengelola stres akademik, sementara *platform* pembelajaran daring semakin banyak mengintegrasikan elemen psikologi positif untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa. Oleh karena itu, dalam kajian ini, juga akan dibahas bagaimana intervensi berbasis teknologi dapat berkontribusi dalam meningkatkan kepuasan belajar melalui pendekatan psikologi positif. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan belajar mahasiswa dengan pembelajaran *online* dengan konteks tertentu dapat digunakan sebagai masukan untuk desain lingkungan belajar yang tepat, dan untuk penyediaan dukungan yang ditargetkan kepada mahasiswa, dengan tujuan untuk mempengaruhi pengalaman belajar *online* mahasiswa secara positif (Indarti et al., 2021).

Dalam rangka mencapai tujuan penelitian ini, kajian ini akan mengkaji berbagai jenis intervensi psikologi positif yang telah diterapkan dalam pendidikan, baik dalam lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi. Dengan memahami berbagai strategi yang telah digunakan dan mengevaluasi efektivitasnya, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif bagi para pendidik,

praktisi psikologi, dan pembuat kebijakan pendidikan dalam merancang program yang lebih efektif untuk meningkatkan kepuasan belajar siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi dan menganalisis literatur yang relevan mengenai intervensi psikologi positif dalam meningkatkan kepuasan belajar. Metode penelitian merupakan cara atau teknik yang dilakukan dalam penelitian sehingga metode ini harus sudah direncanakan sebelum penelitian dilakukan agar penelitian dapat berjalan dengan lancar dan data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan dan juga valid, reliabel, objektif serta rasional (Siregar & Hartati, 2023). Proses SLR dilakukan melalui beberapa tahapan utama, yaitu:

Identifikasi Literatur

Sumber data diperoleh dari *database* akademik seperti Scopus, *Web of Science*, dan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan mencakup "*positive psychology intervention*", "*student satisfaction*", "*learning satisfaction*", dan "*academic well-being*".

Identifikasi literatur, melibatkan pencarian literatur relevan menggunakan basis data dan sumber informasi seperti GARUDA, Academia.edu, *Google Scholar*, dan *Microsoft Academic* (Utomo et al., 2024). Literatur yang dikumpulkan dibatasi pada publikasi dalam 10 tahun terakhir (2015-2025) untuk memastikan relevansi data.

Seleksi dan Kriteria Inklusi/Eksklusi

Pada tahap kedua, pertanyaan penelitian ditentukan, strategi pencarian didefinisikan, proses seleksi studi dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta dilakukan penilaian terhadap kualitas studi yang dipilih (Tsabita et al., 2023).

Kriteria inklusi, artikel berbahasa Inggris atau Indonesia, studi empiris yang menguji dampak intervensi psikologi positif

terhadap kepuasan belajar, dan tersedia dalam bentuk teks lengkap.

Kriteria eksklusi, artikel yang tidak memiliki data empiris, *literatur review* yang tidak menggunakan metodologi sistematis, serta studi yang tidak relevan dengan topik penelitian.

Analisis Data

Data dikoding berdasarkan metode intervensi, sampel penelitian, hasil utama, dan implikasi teoretis. Analisis tematik digunakan untuk mengelompokkan temuan berdasarkan jenis intervensi dan hasil yang dilaporkan.

Metode *Systematical Literature Review* (SLR) dengan teknik analisis data metasintesis. Meta sintesis bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan cara merangkum berbagai hasil penelitian (Nugroho et al., 2021).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis literatur, ditemukan bahwa intervensi psikologi positif yang paling umum digunakan dalam konteks pendidikan adalah:

Latihan Syukur (*Gratitude Intervention*)

Studi menunjukkan bahwa siswa yang secara rutin mencatat hal-hal yang mereka syukuri memiliki tingkat kepuasan belajar yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Syukur dalam psikologi positif lebih menitikberatkan pada perasaan atau emosi positif yang mendorong seseorang untuk berbagi kepada sesama sebagai bentuk penghargaan dan apresiasi atas kerja keras yang sudah dilakukan (Takdir, 2017). Efek positif dari latihan syukur terkait dengan peningkatan emosi positif dan keterlibatan akademik.

Mindfulness dan Meditasi

Beberapa penelitian melaporkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan

fokus, mengurangi stres akademik, dan meningkatkan kepuasan belajar. Meditasi *mindfulness* merupakan praktik yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, yang telah mendapatkan perhatian signifikan dalam literatur psikologi dan kesehatan mental khususnya dalam kontrol diri (Wandi et al., 2025).

Program berbasis *mindfulness* di sekolah dan universitas menunjukkan efek yang signifikan terhadap regulasi emosi dan motivasi belajar siswa.

Intervensi Kebahagiaan

Program yang berfokus pada peningkatan kebahagiaan siswa, seperti praktik refleksi diri terhadap pengalaman positif, menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepuasan belajar. Psikologi positif, sebagai cabang psikologi yang berfokus pada kekuatan dan potensi manusia, telah memberikan kontribusi yang signifikan bagi pemahaman tentang kebahagiaan (Tanjung et al., 2023).

Beberapa studi menemukan bahwa siswa yang terlibat dalam kegiatan yang membangun kebahagiaan mengalami peningkatan dalam motivasi intrinsik mereka terhadap pembelajaran.

Pendekatan Berbasis Kekuatan (*Strength-Based Approach*)

Pendekatan ini melibatkan identifikasi dan pengembangan kekuatan individu sebagai bagian dari strategi pendidikan. Dengan adanya pendekatan berbasis kekuatan yang berfokus pada masa sekarang dan masa depan, pendekatan ini membantu untuk meningkatkan motivasi dan investasi dalam lingkup terapeutik, memberikan dan menyadarkan adanya sistem dukungan yang bersifat *unconditional*, serta menghormati aspirasi yang dimilikinya (Utami & Kaloeti, 2022).

Studi menunjukkan bahwa siswa yang memahami dan menggunakan kekuatan mereka dalam proses belajar merasa lebih

percaya diri dan lebih puas dengan pengalaman akademik mereka.

Dukungan Sosial dan Relasi Positif

Intervensi yang meningkatkan hubungan sosial siswa, seperti mentoring positif dan kegiatan berbasis kelompok, berkontribusi pada peningkatan kepuasan belajar. Partisipasi dalam kelompok-kelompok ini dapat memberikan rasa memiliki, dukungan sosial, dan kesempatan untuk berkontribusi pada tujuan yang lebih besar dari diri sendiri (Yudhawati & Pabbajah, 2025).

Koneksi sosial yang lebih baik di antara siswa dan pendidik meningkatkan keterlibatan serta memperkuat pengalaman belajar secara keseluruhan.

Dampak Jangka Panjang Intervensi Psikologi Positif

Beberapa penelitian juga menyoroti dampak jangka panjang dari intervensi psikologi positif terhadap kepuasan belajar dan kesejahteraan akademik. Studi menunjukkan bahwa siswa yang secara konsisten terlibat dalam praktik psikologi positif lebih cenderung mengembangkan pola pikir berkembang (*growth mindset*) dan memiliki ketahanan akademik yang lebih tinggi. Ini berarti mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik dan lebih mampu mengatasi kegagalan secara konstruktif. *Growth mindset* adalah keyakinan bahwa kualitas-kualitas dasar seseorang, seperti kecerdasan, adalah hal-hal yang dapat diubah melalui upaya-upaya tertentu (Chrisantiana & Sembiring, 2017).

Lebih lanjut, literatur menunjukkan bahwa dampak psikologi positif tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga dapat meningkatkan iklim kelas secara keseluruhan. Siswa yang lebih bahagia dan lebih terlibat dalam pembelajaran menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kepuasan belajar secara kolektif.

Penelitian juga menemukan bahwa intervensi psikologi positif yang diterapkan dalam lingkungan pendidikan tidak hanya berpengaruh pada aspek akademik tetapi juga pada kesejahteraan emosional siswa. Misalnya, beberapa studi menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam program berbasis psikologi positif memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dan lebih mampu mengatur emosinya dalam menghadapi tekanan akademik.

Selain itu, teknologi memainkan peran penting dalam implementasi intervensi psikologi positif. Platform pembelajaran digital yang mengintegrasikan elemen psikologi positif, seperti aplikasi latihan syukur dan program pembelajaran berbasis *mindfulness*, semakin banyak digunakan untuk meningkatkan keterlibatan dan kepuasan belajar siswa. Studi menunjukkan bahwa pendekatan berbasis teknologi ini dapat memberikan akses yang lebih luas terhadap intervensi psikologi positif, terutama di lingkungan pendidikan yang mengadopsi model pembelajaran campuran (*blended learning*) atau pembelajaran jarak jauh.

Dalam beberapa studi kasus, intervensi psikologi positif juga dikaitkan dengan peningkatan hasil akademik secara tidak langsung. Misalnya, siswa yang memiliki tingkat kepuasan belajar yang lebih tinggi cenderung memiliki nilai akademik yang lebih baik karena mereka lebih termotivasi dan memiliki strategi pembelajaran yang lebih efektif. Oleh karena itu, integrasi intervensi psikologi positif dalam kurikulum pendidikan dapat menjadi strategi yang berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur ini menegaskan bahwa intervensi psikologi positif memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kepuasan belajar. Dengan mempertimbangkan berbagai metode yang telah diuji secara empiris, pendidik dan pengambil kebijakan dapat mengembangkan program pendidikan yang lebih komprehensif dan berbasis bukti untuk

mendukung kesejahteraan dan pengalaman akademik siswa. Bagikan pembelajaran dan praktik terbaik secara luas untuk meningkatkan dampak positif program dalam jangka panjang (Togatorop, 2024).

4. KESIMPULAN

Intervensi psikologi positif memiliki dampak yang signifikan terhadap kepuasan belajar siswa. Latihan syukur, *mindfulness*, intervensi kebahagiaan, pendekatan berbasis kekuatan, dan dukungan sosial terbukti efektif dalam meningkatkan pengalaman belajar yang lebih positif. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan strategi psikologi positif dalam kurikulum dan kebijakan pendidikan guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnani, L. S., & Koljaan, M. N. (2025). Kajian Systematic Literature Review tentang Dampak Intervensi Psikologi Positif dalam Meningkatkan Kepuasan Belajar. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(2), 1176–1181.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v8i2.6791>
- Chrisantiana, T. G., & Sembiring, T. (2017). Pengaruh Growth dan Fixed Mindset terhadap Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 133–146.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.422>
- Firoozi, M. R., Kazemi, A., & Jokar, M. (2017). The Role of Socio-Cognitive Variables in Predicting Learning Satisfaction in Smart Schools. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 9(3), 613–626.
<https://www.iejee.com/index.php/IEJEE/article/view/179>
- Hutapea, B., & Budiarto, Y. (2016). Aplikasi

- Psikologi Positif untuk Meningkatkan Well Being Guru-Guru Bruderan Purwokerto. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 25–38. <https://tinyurl.com/bdcje39d>
- Indarti, I., Wahyuningsih, U., Yulistiana, Y., Suhartini, R., & Prihatina, Y. I. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Belajar Jarak Jauh Mahasiswa Vokasi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 18(2), 226–236. <https://doi.org/10.23887/jptk-undiksha.v18i2.31147>
- Juhji, J., Rachman, M. S., & Nurjaya, N. (2020). Media Daring dan Kuantitas Pemberian Tugas terhadap Kepuasan Belajar Mahasiswa. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2). <https://doi.org/10.24235/tarbawi.v5i2.6802>
- Nugroho, D. A., Khasanah, D. N., Pangestuti, I. A. I., & Kholili, M. I. (2021). Problematika Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di SMA: A Systematic Literature Review (SLR). *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 87–96. <https://doi.org/10.26539/teraputik.51647>
- Nuramalina, N., Basuki, I. A., & Suyono, S. (2019). *Pengaruh Model Kolaboratif Berbasis Masalah terhadap Kepuasan Belajar Siswa Sekolah Dasar*. State University of Malang. <https://www.academia.edu/download/93856039/5632.pdf>
- Nurmala, E., Jamil, T. M., R., S., Baihaqi, B., Sabaruddin, S., Kurnia, R., & Dwi Kurniawan, I. (2025). Analisis Kerusakan pada Crane Kapal KM. Sabuk Nusantara 110, 7(2), 10533-10542. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i2.8104>
- Purusadu, T. K., Alsandi, P., Saputra, R. B., Saguruwjuw, Y., Roju, M. V. T., & Aryono, M. M. (2023). Pemberdayaan Lansia Produktif dan Sehat melalui Intervensi Psikologi Positif Kelurahan Taman, Kecamatan Taman, Kota Madiun. *SHARE: Journal of Service Learning*, 9(1), 50–57. <https://doi.org/10.9744/share.9.1.50-57>
- Siregar, M. S., & Hartati, D. V. (2023). Pengoperasian Dynamic Positioning System di Kapal PSV. WM Sulawesi saat Snatching pada Drillship GSF Explorer. *Airman: Jurnal Teknik dan Keselamatan Transportasi*, 6(2), 189–198. <https://doi.org/10.46509/ajtk.v6i2.413>
- Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif. *Jurnal Studia Insania*, 5(2), 175–198. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>
- Tanjung, A., Simaremare, C., Putri, D., Attar, F., & Ediyono, S. (2023). *Konsep Kebahagiaan menurut Psikologi Positif*. <https://tinyurl.com/4my7au7j>
- Togatorop, Y. H. (2024). Pendidikan Psikologi Positif Meningkatkan Kualitas Hidup. *Circle Archive*, 1(4). <https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/94/92>
- Tsabit, A. W. Z., Fanfa, H. S., & Syahada, M. R. (2023). Systematic Literature Review (SLR): Standar Manajemen Keamanan Sistem Perbankan. *Central Publisher*, 1(4), 310–327. <https://doi.org/10.60145/jcp.v1i4.91>
- Utami, W. P., & Kaloeti, D. V. S. (2022). Penyusunan Modul Intervensi Strength-Based Approach guna Meningkatkan Orientasi Masa Depan Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Perempuan Kelas IIA Semarang. *Jurnal Empati*, 11(6), 414–424. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36831>
- Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 19. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i4.821>

- Wandi, W., Nyanasuryanadi, P., Sari, F. A., & Yanti, Y. (2025). Peran Meditasi Mindfulness dalam Meningkatkan Kontrol Diri: Systematic Literature Review (SLR). *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 3(1), 476–483. <https://jurnal.researchideas.org/index.php/cendikia/article/view/320/309>
- Yudhawati, D. (2018). Implementasi Psikologi Positif dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa. *Psycho Idea*, 16(2), 111–118. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v16i2.3363>
- Yudhawati, D., & Pabbajah, M. (2025). Kebermaknaan Hidup dalam Organisasi Berbasis Paguyuban: Perspektif Psikologi Positif. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 247–268. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i1.865>