

Sinergi Tasawuf dalam Menggapai Kebahagiaan Serta Pengaruhnya pada Semangat Belajar Anak

Juma'iyah Nur Wahidah¹(✉),
Khodijah²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya

¹e-mail:
jumaiyahnurwahidah@gmail.com

ABSTRAK

Semangat belajar ialah suatu dorongan ataupun antusias yang diperlihatkan siswa melalui keterlibatannya dalam pembelajaran untuk memperoleh keterampilan dan pengetahuan. Semangat belajar bisa mempengaruhi hasil belajar yang siswa raih. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan mengenai Pengaruh dari adanya sinergi Tasawuf dalam meningkatkan kebahagiaan yang dapat berpengaruh pada meningkatkan semangat belajar, penelitian ini menggunakan metode kepustakaan dalam memperoleh data yang akan di paparkan dan didapatkan hasil bahwasannya Sinergi antara ajaran tasawuf dan upaya menggapai kebahagiaan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap semangat belajar seseorang. Praktik-praktik tasawuf seperti muhasabah, zuhud, dan tawakkal dapat menciptakan kondisi batin yang tenang, penuh harap, dan berorientasi pada tujuan yang lebih tinggi. Kondisi batin yang positif ini, pada gilirannya, mendorong individu untuk lebih giat dalam menuntut ilmu. sinergi antara tasawuf dan upaya meraih kebahagiaan merupakan kunci untuk meningkatkan semangat belajar. Dengan memahami dan mengamalkan nilai-nilai tasawuf, individu dapat menemukan motivasi intrinsik yang kuat untuk terus belajar dan berkembang.

KATA KUNCI

tasawuf; kebahagiaan; semangat belajar

ABSTRACT

The spirit of learning is a drive or enthusiasm shown by students through their involvement in learning to acquire skills and knowledge. The spirit of learning can affect the learning outcomes that students achieve. This study aims to describe the influence of the synergy of Sufism in increasing happiness that can affect the enthusiasm for learning, this study uses a library method in obtaining data that will be presented and the results obtained are that the synergy between the teachings of Sufism and efforts to achieve happiness have a significant influence on a person's enthusiasm for learning. Sufism practices such as muhasabah, zuhud, and tawakkal can create a calm, hopeful, and goal-oriented inner condition. This positive inner condition, in turn, encourages individuals to be more active in seeking knowledge. The synergy between Sufism and efforts to achieve happiness is the key to increasing the enthusiasm for learning. By understanding and practicing the values of Sufism, individuals can find strong intrinsic motivation to continue learning and developing.

KEYWORDS

sufism; happiness; eager to learn



Juwara: Jurnal Wawasan dan Aksara
Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0
International License

PENDAHULUAN

Pada era modern, manusia sering kehilangan arah dan kebahagiaan. Fenomena ini juga dialami oleh Generasi Z dan Generasi Alfa, yang tengah berada dalam masa peralihan dari kanak-kanak menuju remaja. Anak-anak di era ini memiliki karakteristik yang lebih kritis dan memahami situasi dengan baik (Rahmat, 2018). Namun, mereka juga lebih rentan terbawa arus dan kurang memiliki kontrol diri, sehingga cenderung mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif yang berorientasi pada kesenangan sesaat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pendekatan tasawuf sebagai solusi untuk meningkatkan kontrol diri dan kesejahteraan generasi muda.

Kondisi tersebut berdampak pada semangat belajar anak. Ketika metode pembelajaran yang ditawarkan kurang menarik, anak-anak cenderung kehilangan motivasi untuk mengikuti proses belajar. Hal ini diperburuk oleh metode pembelajaran yang monoton dan kurang inovatif, yang semakin membuat anak merasa bosan dan tidak terinspirasi. Motivasi belajar anak sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kebahagiaan. Kebahagiaan yang dirasakan seorang anak, baik secara lahir maupun batin, berkontribusi besar terhadap kualitas pembelajaran mereka (Andrean & Munastiwi, 2021). Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan hubungan antara kebahagiaan siswa dengan semangat belajar dan mengidentifikasi pendekatan pedagogis yang relevan untuk mendukung kebahagiaan tersebut.

Di tengah situasi ini, ajaran tasawuf hadir menawarkan perspektif berbeda. Tasawuf yang juga dikenal sebagai sufisme adalah ajaran tentang bagaimana menyucikan jiwa, menjernihkan akhlak, serta membangun harmoni antara aspek lahir dan batin untuk mencapai kebahagiaan sejati (Hakim, 2022). Namun, sistem pendidikan saat ini cenderung lebih fokus pada aspek kognitif, sehingga sering mengabaikan pengembangan aspek spiritual dan emosional peserta didik. Akibatnya, banyak anak merasa tertekan, kehilangan motivasi, dan sulit mencapai kesejahteraan hidup. Implikasi dari penelitian ini adalah memberikan landasan untuk integrasi prinsip tasawuf dalam kurikulum pendidikan guna menciptakan generasi yang lebih harmonis dan seimbang.

Kebahagiaan, yang menjadi tujuan hidup setiap manusia, melibatkan perasaan menyenangkan yang ditandai dengan kenikmatan, kepuasan, kenyamanan, kegembiraan, atau emosi positif lainnya. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh secara fisik (Uraningsari & Djalali, 2016). Sayangnya, banyak orang kesulitan menemukan

kebahagiaan sejati karena terlalu berfokus pada pencapaian materi atau kesuksesan duniawi. Tasawuf mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati dapat diraih melalui penyucian jiwa dan kedekatan dengan Tuhan. Ketika seseorang merasa bahagia, semangat belajarnya akan meningkat secara alami. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas nilai-nilai tasawuf dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan motivasi belajar generasi muda.

Berdasarkan pemikiran tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh sinergi tasawuf dalam meningkatkan kebahagiaan, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap semangat belajar anak. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai bagaimana penerapan nilai-nilai tasawuf dapat membantu membangun generasi muda yang bahagia, termotivasi, dan berkualitas. Implikasi dari penelitian ini adalah mengembangkan strategi pendidikan berbasis nilai spiritual yang tidak hanya berfokus pada keberhasilan akademis tetapi juga pada pengembangan holistik peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) untuk menggali konsep, teori, dan temuan empiris yang relevan dengan sinergi tasawuf dalam mencapai kebahagiaan serta pengaruhnya terhadap semangat belajar anak. Studi pustaka dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menganalisis dan mensintesis informasi yang tersedia dari berbagai sumber tertulis guna mendapatkan gambaran yang komprehensif terkait topik penelitian.

Data penelitian ini bersumber dari literatur yang relevan, meliputi: 1) Buku-buku tentang tasawuf, kebahagiaan, dan motivasi belajar; 2) Artikel jurnal ilmiah yang membahas hubungan antara tasawuf, kebahagiaan, dan pendidikan; 3) Dokumen lain seperti laporan penelitian, disertasi, dan tesis yang relevan; 4) Artikel atau esai dari sumber daring yang terpercaya.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Analisis Konten*. Dalam analisis konten, peneliti akan: 1). Mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan tasawuf, kebahagiaan, dan semangat belajar dalam setiap sumber literatur; 2). Menyusun kategori-kategori tematik berdasarkan pemahaman yang diperoleh dari literatur yang ada, untuk kemudian dianalisis hubungan antar kategori

tersebut; 3). Menyusun kesimpulan-kesimpulan mengenai bagaimana sinergi tasawuf dapat berkontribusi dalam mencapai kebahagiaan dan mempengaruhi semangat belajar, dengan mengaitkan teori-teori dan konsep-konsep yang ditemukan dalam literatur yang dikaji. Analisis dilakukan secara mendalam dan sistematis, dengan membandingkan berbagai pandangan dari berbagai sumber untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis literatur, ditemukan beberapa poin penting mengenai hubungan sinergi tasawuf, kebahagiaan, dan semangat belajar anak.

Tasawuf

Tasawuf secara etimologis berasal dari bahasa Arab tashawwafa atau shuf, yang berarti "bulu domba," melambangkan kesederhanaan hidup para penganutnya. Para sufi memilih pakaian dari kain wol kasar sebagai simbol sikap menjauhi kemewahan duniawi dan memprioritaskan pengabdian kepada Allah.

Menurut Junaid al-Baghdadi, tasawuf adalah proses penyucian hati dari hawa nafsu dan gangguan duniawi, menanamkan sifat keruhanian, serta meneladani Rasulullah dalam syariat. Harun Nasution menghubungkan tasawuf dengan konsep-konsep seperti al-suffah (kesederhanaan), saf (barisan), sufi (kesucian), dan sophos (hikmah Yunani), memperlihatkan akarnya yang kaya secara budaya dan spiritual.

Tasawuf bertujuan membina moralitas dengan menciptakan kestabilan jiwa, pengendalian hawa nafsu, dan konsistensi dalam berkomitmen terhadap nilai-nilai luhur. Tujuan utamanya adalah mencapai kebahagiaan spiritual melalui kedekatan dengan Tuhan.

Kebahagiaan

Kata bahagia merupakan kata sifat yang diartikan sebagai keadaan atau perasaan senang tenang dan bebas dari segala yang menyusahkan. Sedangkan kebahagiaan berarti perasaan bahagia atau kesenangan dan ketenteraman hidup lahir batin.

Kebahagiaan (*happiness*) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin. Kebahagiaan didefinisikan sebagai suatu keadaan pikiran atau

perasaan yang ditandai dengan kecukupan hingga kesenangan, cinta, kepuasan, kenikmatan, atau kegembiraan yang intens.

Berbagai pendekatan filsafat, agama, psikologi, dan biologi telah dilakukan untuk mendefinisikan kebahagiaan dan menentukan sumbernya. Para filsuf dan pemikir agama mendefinisikan kebahagiaan dalam kaitan dengan kehidupan yang baik dan tidak hanya sekadar sebagai suatu emosi. Definisi ini digunakan untuk menerjemahkan *eudaimonia* dan masih digunakan dalam teori kebaikan.

Sementara itu para peneliti juga telah mengidentifikasi beberapa hal yang berhubungan dengan kebahagiaan: hubungan dan interaksi sosial, status pernikahan, pekerjaan, kesehatan, kebebasan demokrasi, optimisme, keterlibatan religius, penghasilan, serta kedekatan dengan orang-orang bahagia lain. Kebahagiaan memberikan berbagai dampak positif dalam segala aspek kehidupan dan akan mengarahkan pada hidup yang lebih baik.

Berdasarkan Uraian dia atas dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang mengalami emosi positif, puas dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan. Mengalami kesenangan dan ketentraman hidup lahir batin, keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir bati. Dan ketika seseorang melakukan evaluasi terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan afeksi.

Kebahagiaan dalam Tasawuf

Kebahagiaan atau dalam bahasa arab *As-sa'adah* secara etimologi berarti keadaan atau perasaan senang dan tenang, serta bebas dari hal yang menyusahkan. Dalam bahasa arab, *sa'adah* merupakan bentuk masdar dari *sa'ada yas'adu*, yang berarti sebuah istilah yang menggambarkan keadaan senang dan gembira, serta segala yang menjadikan unsur kebahagiaan dalam jiwa manusia.

Secara terminologi, definisi bahagia berbeda-beda dalam pandangan pemikir atau filsuf. Dalam Tasawuf modernya, Hamka mengemukakan beberapa definisi bahagia menurut beberapa pemikir dan filsuf dari Yunani, Islam dan Barat modern. Plato dan beberapa filsuf Yunani yaitu Pithagoras dan Socrates mendefinisikan bahagia sebagai istilah yang digunakan untuk mengungkapkan keutamaan akhlak dan jiwa seperti kebijaksanaan, keberanian, keadilan dan kehormatan. Kebahagiaan menurut Plato bisa ditunjukkan lewat jiwa. Jiwa tersusun dari tiga bagian, yaitu nafsu, kehendak, dan akal.

Kehendak membuat manusia mampu mengendalikan nafsu, sedangkan akal membantu menentukan kapan harus mematuhi atau menahan nafsu.

Selain pendapat dari filsuf Yunani, Hamka juga memaparkan pendapat para pemikir barat modern terkait kebahagiaan dengan menggunakan pendekatan eksistensial. Secara garis besar, dapat disimpulkan bahwa para pemikir barat modern tentang kebahagiaan berbeda pendapat, disebabkan perbedaan aliran mereka, yaitu materialis yang mendasarkan kebahagiaan pada materi dan lainya immateri yang mendasarkan kebahagiaan pada selain materi.

Tasawuf menawarkan jalan yang komprehensif untuk mencapai kebahagiaan sejati. Dengan memahami dan mengamalkan ajaran-ajaran tasawuf, seseorang dapat menemukan kedamaian batin, keharmonisan dalam hidup, dan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan.

Untuk mencapai tingkat kesempurnaan dan kesucian, jiwa memerlukan pendidikan dan latihan mental yang panjang. Terdapat nilai-nilai tasawuf yang harus dijalankan untuk mendekatkan diri kepada Allah dalam rangka menyucikan jiwa, yaitu:

Al Taubat

Al Taubat berasal dari bahasa Arab yaitu *taba*, *yatuubu*, *taubatan* yang artinya kembali. Sedangkan taubat yang dimaksud oleh kalangan sufi adalah memohon ampun atas segala dosa dan kesalahan disertai janji yang sungguh- sungguh tidak akan mengulangi perbuatan dosa tersebut, yang disertai dengan melakukan amal kebajikan.

Al Zuhud

Al Zuhud berasal berasal dari istilah *al-zaahiduun*, yang maknanya bahwa saudara-saudara Yusuf sudah tidak tertarik lagi hatinya kepada Yusuf. Selain itu kata *zuhud* juga berawal dari kata *zahada* yang artinya benci dan meninggalkan sesuatu. mengarahkan seluruh keinginan hanya kepada Allah SWT serta menyatukan kemauan kepada Nya dan hanya sibuk dengan Nya dibandingkan dengan kesibukan lainnya.

Wara'

Wara' artinya menjauhi dosa, lemah, lunak hati dan penakut. Menurut Ibrahim ibn Adham, *wara'* adalah meninggalkan *syubhat* (sesuatu yang meragukan) dan meninggalkan sesuatu yang tidak berguna. *Wara'* merupakan suatu permulaan dari *zuhud*, sedangkan yang merupakan akhir dari keridhoaan itu adalah *qana'ah*.

Al shabr

Al Shabr atau sabar adalah menahan dan mencegah diri. Menurut Zun al Nun al Mishri, sabar artinya menjauhkan diri dari hal-hal yang bertentangan dengan kehendak Allah, tapi tenang ketika mendapat cobaan dan menampakkan sikap cukup walaupun sebenarnya berada dalam keadaan fakir dalam bidang ekonomi (Alparizi, 2022)

Semangat Belajar

Semangat belajar ialah suatu dorongan ataupun antusias yang diperlihatkan siswa melalui keterlibatannya dalam pembelajaran untuk memperoleh keterampilan dan pengetahuan. Semangat belajar bisa mempengaruhi hasil belajar yang siswa raih. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan mengenai Pengaruh sinergi Tasawuf dalam meningkatkan kebahagiaan yang dapat berpengaruh pada meningkatkan semangat belajar (Umam & Masyithoh, 2024).

Motivasi sangat diperlukan dalam pelaksanaan aktivitas manusia karena motivasi merupakan hal yang dapat menyebabkan, menyalurkan dan mendukung perilaku manusia supaya giat belajar dan antusias untuk mencapai hasil yang optimal. Peran khas motivasi adalah meningkatkan semangat, kebahagiaan, dan keinginan untuk belajar. Seseorang yang bermotivasi tinggi memiliki banyak energi untuk belajar (Slameto, 2010). Hal ini menunjukkan bahwa anak yang memiliki motivasi belajar dapat menghabiskan waktu lebih banyak untuk belajar dan lebih rajin dibandingkan dengan anak yang kurang motivasi belajarnya.

Sebuah penelitian menyatakan bahwa setidaknya terdapat 5 hal yang berhubungan dengan tingkat kebahagiaan siswa di lingkungan sekolah dan apabila diurutkan berdasarkan kontribusi dari masing-masing keadaan terhadap kebahagiaan siswa berdasarkan uji korelasi adalah sebagai berikut: 1) hubungan dengan teman sebaya; 2) perlakuan di dalam kelas (pembelajaran); 3) kegiatan belajar; 4) perlakuan di luar kelas; 5) kepemilikan (Anas & Umar, 2021). Faktor yang berpengaruh pada semangat belajar yakni faktor internal dan eksternal.

Faktor Internal

Faktor yang bersumber dari kepribadian siswa secara keseluruhan termasuk fisik dan mentalnya. Menurut Slameto, faktor internal bisa dikategorikan kedalam dua macam, yakni faktor psikologis dan fisiologis. Faktor fisiologis berupa kondisi jasmani seseorang

dengan fungsi-fungsi fisiologisnya. Sedangkan faktor psikologis ialah kondisi kejiwaan yang bisa berpengaruh terhadap belajar siswa.

Faktor Eksternal

Faktor yang sumbernya dari luar diri seseorang. Faktor eksternal dibedakan menjadi dua macam, yakni faktor sosial dan non sosial. Faktor sosial ialah faktor yang bersumber dari manusia lainnya, contohnya keluarga, guru, atau masyarakat sekitar. Adapun faktor non sosial ialah faktor yang bersumber dari benda disekitar siswa, contohnya ruang belajar, alat-alat belajar, alat peraga, kondisi iklim, suhu, dan benda lain sekitar.

Sinergi Tasawuf dalam Menggapai Kebahagiaan

Sinergi antara tasawuf dan kebahagiaan tercipta ketika seseorang menerapkan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, tasawuf mengajarkan untuk tidak hanya mencari kebahagiaan melalui pencapaian duniawi, tetapi juga melalui pemahaman diri yang lebih dalam dan hubungan spiritual yang lebih erat dengan Tuhan. Ketika seseorang mampu mencapai kebahagiaan batin melalui proses tasawuf, maka ia akan memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan lebih mampu menghadapi tekanan dalam kehidupan, termasuk dalam hal pembelajaran dan pendidikan.

Secara spesifik, prinsip *muraqabah* (pengawasan diri) dalam tasawuf sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran diri seseorang (Harun, 1990). Individu yang menghayati konsep ini akan lebih mudah mengenali emosi negatif yang menghalangi kebahagiaan dan mengelola stres dengan lebih efektif. Hal ini juga berkaitan dengan semangat belajar, karena individu yang merasa lebih bahagia dan damai cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, motivasi yang lebih baik, dan ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan belajar.

Pengaruh Tasawuf terhadap Semangat Belajar

Tasawuf mendukung pengembangan motivasi intrinsik melalui pendekatan spiritual. Teori self-determination menunjukkan bahwa kebutuhan untuk merasa kompeten, otonom, dan terhubung dapat dipenuhi melalui praktik tasawuf (Ryan & Deci, 2000). Dalam tasawuf, tercapainya kepuasan batin melalui kedekatan dengan Tuhan dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Individu yang merasa lebih terhubung dengan dimensi spiritual dalam dirinya akan lebih termotivasi untuk terus belajar dan

berkembang, tidak hanya untuk mencapai hasil duniawi, tetapi juga untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi.

Sinergi Tasawuf dan Pendidikan

Penerapan tasawuf dalam pendidikan, khususnya dalam pengembangan semangat belajar, dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung untuk pertumbuhan individu (Seligman, 2011). Literasi spiritual yang diajarkan dalam tasawuf memberikan pandangan yang lebih luas tentang makna hidup, yang dapat memotivasi pelajar untuk lebih berkomitmen terhadap proses belajar mereka. Oleh karena itu, pendidikan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip tasawuf tidak hanya memfokuskan pada aspek akademik, tetapi juga pada aspek moral dan spiritual, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup peserta didik secara menyeluruh (Hamka, 2021)..

Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kebahagiaan dalam belajar dapat dicapai jika pelajar merasa memiliki tujuan yang lebih besar daripada sekadar meraih nilai atau prestasi. Ketika pendidikan dipandang sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan batin dan kedekatan dengan Tuhan, maka semangat belajar akan menjadi lebih berkelanjutan dan lebih bermakna.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa sinergi antara tasawuf, kebahagiaan, dan semangat belajar sangat erat kaitannya. Tasawuf, melalui prinsip-prinsip seperti sabar, syukur, tawakkul, dan ikhlas, memberikan landasan yang kuat untuk mencapai kebahagiaan batin yang sejati. Kebahagiaan ini, pada gilirannya, berdampak positif terhadap semangat belajar, karena individu yang merasa damai dan bahagia lebih termotivasi untuk belajar dan berkembang. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan pribadi dan pendidikan dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan lebih produktif, baik dari segi psikologis maupun akademis. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan spiritual dalam mendukung semangat belajar dan mencapai kebahagiaan yang sejati, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam aspek pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alparizi, A. S. (2022). Pendekatan Tasawuf dalam Kajian Islam. *Maqosid: Jurnal Studi Keislaman dan Hukum Ekonomi Syariah*, 10(01), 63-79
- Anas, M., & Umar, N. F. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Siswa. *Seminar Nasional LP2M UNM*, 0. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/25452>
- Andrean, S., & Munastiwi, E. (2021). Kontribusi Keharmonisan Keluarga Dalam Perkembangan Keterampilan Sosial Siswa Kelas V Di SDN Bangun Harjo. *JEMARI (Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah)*, 3(1), 31-40.
- Hamka. (2021). *Tasawuf Modern*. Jakarta: Pustaka Islam.
- Harun, N. (1990). *Falsafat dan Mistisisme dalam Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Luqmanul Hakim, M. (2022). *Perspektif hamka tentang urgensi pendidikan tasawuf dalam kehidupan masyarakat modern (Doctoral dissertation, UIN Mataram)*.
- Rahmat, S. T. (2018). Pola asuh yang efektif untuk mendidik anak di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, 10(2), 143-161.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Umam, A., & Masyithoh, S. (2024). Meningkatkan Semangat Belajar Siswa Sekolah Dasar Melalui Pemberian Penguatan. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)*, 5(2), 173. <https://doi.org/10.30595/jrpd.v5i2.21836>
- Uraningsari, F., & Djalali, M. A. A. (2016). Penerimaan diri, dukungan sosial dan kebahagiaan pada lanjut usia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01).