



The Power of Quotes: Bagaimana Kata-Kata Positif Memengaruhi Kesehatan Jiwa dan Emosi

Alya Fitriani, Surawan Surawan

Alyaftrianiii@gmail.com, surawan@iain-palangkaraya.ac.id

Abstract. *Mental and emotional health issues are increasingly prevalent in today's high-pressure modern life. This study aims to explore how positive quotes influence individuals' mental and emotional well-being through a qualitative approach. Data were collected through interviews using five open-ended essay questions. The findings indicate that positive quotes can enhance positive emotions, encourage self-reflection and cognitive reframing, and strengthen emotional regulation. As a simple and accessible form of psychological intervention, positive quotes prove effective in promoting psychological well-being. This study concludes that positive quotes hold potential as a preventive and promotive mental health tool, particularly relevant in today's digital culture.*

Keywords: *Positive Quotes, Positive Emotions, Self-Reflection, Emotion Regulation, Mental Health*

Abstrak. Masalah kesehatan jiwa dan emosi semakin meningkat di era modern yang penuh tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana kutipan positif dapat memengaruhi kesehatan jiwa dan emosi individu melalui pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan beberapa individu menggunakan lima pertanyaan esai terbuka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kutipan positif mampu meningkatkan emosi positif, mendorong refleksi diri dan perubahan pola pikir (*reframing*), serta menguatkan regulasi emosi. Penggunaan kutipan positif sebagai bentuk intervensi sederhana menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kutipan positif memiliki potensi sebagai alat preventif dan promotif kesehatan jiwa yang mudah diakses dan relevan dengan budaya digital masa kini.

Kata Kunci: Kutipan Positif, Emosi Positif, Refleksi Diri, Regulasi Emosi, Kesehatan Jiwa

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan jiwa dan emosi semakin menjadi perhatian global, terutama di tengah tekanan hidup modern yang kompleks. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kejiwaan, termasuk kecemasan dan depresi (Yosep, 2013). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan 12 juta di antaranya mengalami depresi. Faktor seperti tekanan pekerjaan, hubungan sosial, dan ketidakpastian ekonomi sering memicu stres, yang dapat mengganggu keseimbangan emosi dan menurunkan kualitas hidup. Banyak individu kesulitan menemukan cara sederhana dan terjangkau untuk mengelola emosi mereka, terutama di tengah stigma terhadap terapi psikologis atau pengobatan medis. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mudah diakses, seperti penggunaan kutipan positif, untuk mendukung kesehatan jiwa tanpa memerlukan biaya besar atau intervensi klinis.

Kekuatan dari sebuah kutipan atau kata (*power of quotes*) dapat memengaruhi kesehatan jiwa dan emosi kita. Kutipan positif memiliki kelebihan sebagai alat sederhana namun efektif untuk

meningkatkan kesehatan jiwa dan emosi. Menurut psikologi positif, kata-kata yang menginspirasi dapat memicu emosi positif, meningkatkan motivasi, dan membantu individu mengatasi stres (Aprilyani & Fahlevi, 2022). Kelebihan utama kutipan positif adalah aksesibilitasnya; kutipan dapat ditemukan di media sosial, buku, atau bahkan diciptakan sendiri, menjadikannya alat yang fleksibel untuk semua kalangan. Selain itu, kutipan positif dapat berfungsi sebagai pengingat untuk berpikir optimis, yang terbukti mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan mental. Studi oleh Seligman (2002) menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif, sehingga memperkuat kesejahteraan psikologis. Kelebihan lainnya adalah efek langsungnya; membaca kutipan singkat dapat segera mengubah suasana hati tanpa memerlukan waktu atau pelatihan khusus.

Fenomena sosial yang relevan adalah maraknya penggunaan kutipan positif di media sosial, seperti *Instagram*, *Twitter*, dan *WhatsApp*, yang menjadi bagian dari budaya digital saat ini. Banyak individu, terutama generasi muda, membagikan kutipan motivasi sebagai cara untuk mengekspresikan emosi atau mendukung orang lain. Fenomena ini mencerminkan kebutuhan masyarakat akan inspirasi di tengah tantangan hidup. Menurut Soerjono, fenomena sosial terjadi ketika ada perubahan perilaku masyarakat yang memengaruhi nilai-nilai budaya, seperti kecenderungan untuk mencari makna melalui konten digital (Soerjono, 2009). Penggunaan kutipan positif di platform daring menunjukkan adanya keinginan kolektif untuk mengatasi tekanan emosional dengan cara yang sederhana dan cepat, sekaligus membangun komunitas virtual yang saling mendukung.

Namun, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2013), sekitar 6% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosi, setara dengan 14 juta orang. Selain itu, laporan Kementerian Kesehatan RI (2021) menyebutkan bahwa pandemi COVID-19 memperburuk kondisi kesehatan jiwa, dengan peningkatan kecemasan akibat isolasi sosial dan ketidakpastian. Di sisi lain, studi oleh Fredrickson (2001) dalam teori "*Broaden-and-Build*" menunjukkan bahwa emosi positif, yang dapat dipicu oleh kutipan inspiratif, memperluas pola pikir dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Fakta ini menegaskan bahwa kutipan positif dapat menjadi alat praktis untuk mengurangi dampak negatif dari tekanan sosial dan emosional.

Artikel ini menawarkan dua aspek kebaruan dalam pendekatan kesehatan jiwa. Pertama, artikel ini mengintegrasikan perspektif psikologi positif dengan fenomena budaya digital, mengeksplorasi bagaimana kutipan positif di media sosial dapat menjadi intervensi kesehatan jiwa yang relevan dengan era modern. Pendekatan ini berbeda dari studi sebelumnya yang lebih berfokus pada terapi klinis atau meditasi, sehingga menawarkan solusi yang lebih inklusif dan sesuai dengan gaya hidup digital saat ini. Kedua, artikel ini menyoroti potensi kutipan positif sebagai alat pencegahan, bukan hanya intervensi, untuk membangun ketahanan emosi sebelum masalah kesehatan jiwa memburuk. Dengan menggabungkan bukti ilmiah dari psikologi positif dan analisis fenomena sosial, artikel ini memberikan wawasan baru tentang bagaimana alat sederhana seperti kutipan dapat memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan emosional.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi bagaimana kutipan positif memengaruhi kesehatan jiwa dan emosi. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman subjektif dan persepsi individu secara mendalam, yang relevan dengan tujuan penelitian untuk mengeksplorasi dampak psikologis dan emosional dari kata-kata positif (Creswell, 2014). Pendekatan ini berfokus pada pengumpulan data naratif melalui wawancara untuk menangkap perspektif individu terhadap fenomena yang diteliti, sesuai dengan teori psikologi positif yang menekankan pentingnya emosi positif dalam kesejahteraan (Seligman, 2002).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kutipan Positif Meningkatkan Emosi Positif

Kebiasaan positif perlu ditanamkan agar seorang individu terbiasa melakukan sesuatu yang positif (Surawan et al., 2022). Kemudian, solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari (Surawan & Mazrur, 2020). Salah satu caranya adalah dengan sekadar menuliskan, membaca kalimat-kalimat atau kutipan-kutipan positif yang bisa memengaruhi suasana hati dan pola pikir kita. Kutipan positif seperti ayat-ayat yang tercantum dalam Al-Qur'an, hadits, buku-buku, jurnal bahkan sampai pada perkataan positif dari seseorang secara acak, ternyata memiliki peran signifikan dalam meningkatkan emosi positif. Emosi positif adalah emosi ketika seseorang mengalami sesuatu yang menyenangkan yang dapat memberikan efek positif pada dirinya sendiri. Emosi positif juga dapat didefinisikan sebagai pemaknaan yang positif terhadap sesuatu hal, meskipun sedang berada dalam situasi yang negatif (Saputri et al., n.d.). Emosi positif sangat penting untuk kesejahteraan mental, keberhasilan akademik, dan perkembangan sosial siswa (W. F. Jannah & Hadiyanto, 2024a). Dalam konteks kesejahteraan psikologis, komunikasi berbasis bahasa positif dapat meningkatkan kepuasan hidup, membangun emosi positif, serta memperkuat hubungan sosial yang sehat. Kebahagiaan merupakan salah satu emosi positif yang paling bermakna, kebahagiaan biasanya tidak terlihat kecuali dalam perilaku eksplisit seperti tertawa, meloncat-loncat, tersenyum, bahkan menangis. Kemudian menurut KBBI Kebahagiaan didefinisikan sebagai “kesenangan dan ketentraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin” (Putri et al., n.d.). Penelitian Fredrickson (2001) menunjukkan bahwa emosi positif yang dipicu oleh bahasa optimis dan suportif mampu meningkatkan resiliensi mental dan memperluas kapasitas individu untuk mengatasi tantangan hidup (Putra et al., n.d.). Adanya emosi positif ternyata juga dapat meningkatkan motivasi seorang individu. Makna motivasi menurut Huit, W. (2001) ialah suatu kondisi atau status internal (kadang-kadang diartikan sebagai kebutuhan, hasrat, atau keinginan) yang mengarahkan perilaku seseorang untuk bertindak secara aktif guna mencapai suatu tujuan (Jannah, 2022). Jika dikaitkan dengan ranah akademis, penggunaan kata-kata dengan konteks positif tentunya akan meningkatkan antusiasme siswa untuk belajar serta membentuk motivasi belajar siswa, yang dimana hal ini dapat dikaitkan dengan kesehatan jiwa dan emosi yang dimana hal tersebut dapat memengaruhi keberhasilan sebuah pembelajaran yang ditentukan oleh banyak faktor di antaranya adalah faktor guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar, karena guru secara langsung dapat mempengaruhi, membina dan meningkatkan kecerdasan serta keterampilan siswa (Surawan, 2019).

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk membangun emosi positif pada siswa adalah dengan menggunakan kutipan positif untuk meningkatkan emosi positif, yang dilihat dari sudut pandang neurosains. Neurosains adalah cabang ilmu pengetahuan yang mengkaji hubungan antara otak dan perilaku manusia (W. F. Jannah & Hadiyanto, 2024). Cara kerjanya adalah apa yang telah didengar, dibaca, dikatakan seseorang maupun ditulis oleh seorang individu dapat ia tanam pada otaknya, kemudian ia rasakan pada hatinya lalu ia wujudkan dalam bentuk perilaku dalam kehidupan nyatanya. Teknologi neurosains sendiri sejatinya telah digunakan untuk mempelajari bagaimana otak manusia merespons berbagai rangsangan dan bagaimana rangsangan tersebut dapat memengaruhi emosi dan perilaku individu.

Berdasarkan data hasil wawancara dan dokumentasi yang telah diperoleh dari individu mengatakan bahwa kutipan positif dapat meningkatkan emosi positif seperti pernyataan berikut: “Pernah banget! Kadang aku lihat kutipan positif di media sosial, langsung rasanya hati jadi lebih tenang dan pikiran jadi lebih semangat. Misalnya kutipan “hari ini susah, tapi besok bisa lebih baik,” itu bikin aku lebih kuat jalani hari”.



Gambar 1.1 wawancara

Kemudian ada juga pernyataan: “Pernah banget. Waktu hati lagi down dan semangat udah kayak hilang arah, aku scrolling sosmed dan nemu kutipan yang langsung bikin hati adem. Rasanya kayak diingetin lagi buat nggak nyerah sama tujuan hidup”.



Gambar 1.2 wawancara

Kutipan Positif Mendorong Refleksi Diri dan *Reframing* Pikiran

Refleksi diri dapat didefinisikan sebagai pengalaman fenomenologis sementara dimana diri menjadi objek bagi diri sendiri. Refleksi diri berdasarkan perspektif sosial budaya adalah gagasan memberi jarak, baik dari diri sendiri maupun situasi langsung, terjadi melalui mediator semiotik (analisis teks/symbol), atau melalui proses penamaan terhadap pengalaman afektif atau memberi jarak dari situasi yang menjauhkan individu dari pengalaman atas situasi tersebut (Bahiyah & Savitri, 2018). Refleksi diri dilakukan dengan mengadakan penilaian terhadap diri sendiri. Penilaian diri merupakan proses membandingkan antara hasil dari kinerja yang telah dilakukan dengan tujuan pembelajaran (Meidianawaty, n.d.) Refleksi diri ini juga dapat mendorong individu untuk melihat ke dalam diri, mengevaluasi pengalaman masa lalu serta dapat memahami faktor-faktor yang membentuk kepribadian mereka (Rizki et al., n.d.).

Mengubah sudut pandang atau *reframing* merupakan hal yang bukan barang baru lagi dan sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat juga diartikan mengubah pikiran negatif kita terhadap suatu permasalahan menjadi pikiran positif. *Look at the bright side*, petik manfaat, dan ambil hikmahnya adalah sebagian dari cara untuk mengubah pikiran negatif tersebut. Dengan kata lain, seperti menurut (Wiwoho, 2011) “*reframing* adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu”. *reframing* adalah membingkai ulang, berarti mengubah konsepsi atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah pernah dialami dan meletakkannya di bingkai

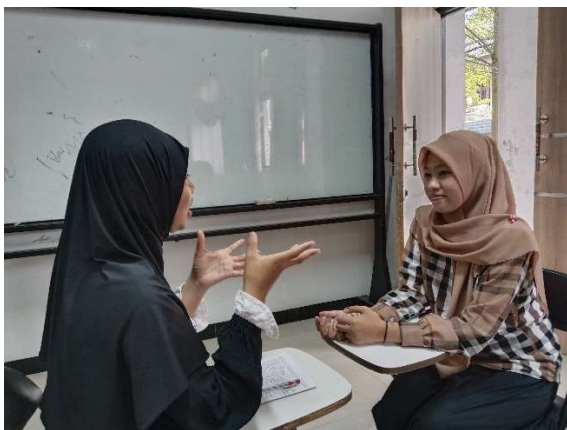
lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkret yang sama baik atau lebih baik, dan dengan demikian mengubah artinya secara keseluruhan. Tujuan *reframing* adalah membantu individu mengambil sudut pandang yang lain secara positif dari suatu peristiwa yang salah secara nilai. (Virgiawan Bayu, n.d.) Salah satu cara dalam mengubah sudut pandang atau *reframing* pikiran ialah mendengarkan ceramah. Ceramah yaitu penyampaian informasi melalui penuturan secara lisan dari pemberi informasi kepada yang mendengarkan (Mariadi & Surawan, 2023). Metode ceramah ini dapat menyebabkan *reframing* pikiran jika disampaikan dengan cara yang efektif, persuasif, dan relevan dengan pengalaman pendengar.

Berdasarkan data hasil wawancara dan dokumentasi yang telah diperoleh dari individu mengatakan bahwa kutipan positif dapat mendorong refleksi diri dan *reframing* pikiran seperti pernyataan berikut: “Kutipan yang paling bikin semangat menurutku itu yang bilang kalau kita nggak sendirian dan semua orang punya masalah. Kayak “semua orang pernah gagal, tapi yang penting jangan berhenti.” Itu bikin aku merasa lebih tenang dan terus mau berusaha”.



Gambar 1.3 wawancara

Kemudian ada juga pernyataan: “Pas aku lagi gagal atau sedih, kutipan positif tuh sering banget nolong aku. Misalnya ada kutipan kayak “kamu lebih kuat dari yang kamu pikirkan,” itu bikin aku lebih percaya diri dan nggak merasa sendiri”.



Gambar 1.4 wawancara

Kutipan Positif Menguatkan Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah saat individu mampu mengelola emosinya dengan baik sehingga individu mampu menghadapi tantangan dan ketegangan emosi dalam hidupnya (Reskido et al., 2022). Regulasi emosi mencakup berbagai aspek, yaitu aspek biologis, aspek sosial, dan aspek perilaku sebagai suatu proses kognitif yang sadar dan tidak sadar (M. Jannah et al., 2023) Terdapat beberapa faktor yang

memengaruhi regulasi emosi, di antaranya ialah faktor-faktor individu itu sendiri, seperti usia, jenis kelamin, konteks sosial, lokasi dan sifat kepribadian (Azizah & Hendriani, 2023). Gross dan John (2003) berpendapat bahwa ada dua strategi regulasi emosi yang umum dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu strategi *Expressive suppression* (penekanan ekspresif) dan strategi *Cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif). Strategi *expressive suppression* (penekanan ekspresif) adalah bentuk penyesuaian respons yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung, misalnya menahan marah atau tidak menunjukkan kegembiraan, sedangkan *Expressive suppression*, menurut Gross dan John (2003), tergolong sebagai *response-focused strategies*, yaitu strategi regulasi emosi yang mengacu pada hal-hal yang kita lakukan saat suatu emosi sedang terjadi. Penggunaan kutipan positif untuk menguatkan regulasi emosi dapat dikategorikan sebagai strategi *Cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), yaitu bentuk perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran situasi yang berpotensi memunculkan emosi dengan cara yang mengubah dampak emosionalnya. *Cognitive reappraisal*, menurut Gross dan John (2003), tergolong sebagai *antecedent-focused strategies* mengacu pada hal-hal yang kita lakukan sebelum suatu emosi muncul. (Bintamur, 2023). *Antesedent focused strategy (cognitive reappraisal)* sebagai strategi kedua merupakan suatu strategi yang akan dilakukan individu ketika munculnya emosi dan hal ini terjadi ketika sebelum individu memberikan respon pada emosi yang ada. Strategi ini muncul untuk mengubah pola pikir individu agar menjadi lebih positif dalam menginterpretasikan suatu keadaan yang akan menimbulkan emosi tertentu. Strategi ini mampu mengurangi kuatnya pengaruh emosi sehingga respon yang muncul tidak akan berlebihan (Kumala & Darmawanti, 2022).

Berdasarkan data hasil wawancara dan dokumentasi yang telah diperoleh dari individu mengatakan bahwa kutipan positif dapat menguatkan regulasi emosi seperti pernyataan berikut: “Pas lagi jatuh banget, kutipan positif itu ibaratnya jadi penyelamat. Dulu aku pernah hampir nyerah ngejar impian. Tapi setelah baca kutipan yang nyentuh banget, aku pelan-pelan bangkit dan jadi berani buat lanjut lagi. Kecil sih, tapi efeknya besar banget”.



Gambar 1.5 wawancara

Kemudian ada juga pernyataan: “Pas lagi susah, kutipan positif lumayan membantu Aku jadi inget bahwa aku gak sendirian dan masih ada harapan”.



Gambar 1.6 wawancara

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwasanya kutipan positif memiliki pengaruh yang nyata terhadap kesehatan jiwa dan emosi individu. Melalui pendekatan kualitatif, ditemukan bahwa kutipan positif mampu meningkatkan emosi positif, seperti perasaan tenang, semangat, dan harapan, bahkan dalam situasi sulit, kemudian mendorong refleksi diri dan *reframing* pikiran, yaitu membantu individu mengevaluasi diri dan mengubah sudut pandang negatif menjadi lebih konstruktif, serta menguatkan regulasi emosi, sehingga individu lebih mampu mengendalikan respons emosionalnya dengan cara yang sehat.

Dalam konteks kehidupan modern dan budaya digital, kutipan positif yang tersebar luas di media sosial menjadi alternatif yang sederhana, murah, dan efektif untuk membantu menjaga kesehatan jiwa. Selain itu, kutipan ini dapat menjadi alat preventif sebelum gangguan emosional menjadi lebih serius.

Dengan demikian, kutipan positif bukan hanya sekadar kata-kata, melainkan juga sarana yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu membangun ketahanan emosi di tengah tantangan hidup sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilyani, R., & Fahlevi, R. (2022). *Psikologi positif*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin Books.
- Cohen, S., Alper, C. M., Doyle, W. J., Treanor, J. J., & Turner, R. B. (2006). Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. *Psychosomatic Medicine*, 68(6), 809–815. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000245867.92364.3c>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Azizah, E. A., & Hendriani, W. (2023). *Efektivitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi Ditinjau Dari Perbedaan Gender: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis*. 6(2).

- Bahiyah, S., & Savitri, S. I. (2018). Validasi Struktur Internal Alat Ukur Refleksi Diri Adaptif melalui CFA. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.34966>
- Bintamur, D. F. (n.d.). *Resiliensi sebagai Mediator antara Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal dan Kepuasan Hidup*.
- Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2023). Confirmatory Factor Analysis: Skala Regulasi Emosi Pada Setting Olahraga di Indonesia (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 153–160. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p153-160>
- Jannah, W. F., & Hadiyanto, A. W. R. (2024a). *PERAN EMOSI POSITIF PADA SISWA MENGGUNAKAN TEKNIK POSITIVE REINFORCEMENT PERSPEKTIF NEUROSAINS*. 09.
- Jannah, W. F., & Hadiyanto, A. W. R. (2024b). *PERAN EMOSI POSITIF PADA SISWA MENGGUNAKAN TEKNIK POSITIVE REINFORCEMENT PERSPEKTIF NEUROSAINS*. 09.
- Jannah, R. (2022). *TEACHER'S INNOVATION IN CLASS MANAGEMENT TO INCREASE STUDENT LEARNING MOTIVATION IN PANDEMIC ERA*. 3.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (n.d.). STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DENGAN BANYAK PERAN. . . *Character*, 9.
- Meidianawaty, V. (n.d.). *Refleksi Diri dalam Pendidikan Kedokteran. Pembelajaran PAI di Masa Pandemi Covid-19 Analisis Sebuah Metode*. (n.d.).
- PENERAPAN STRATEGI REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF*. (n.d.).
- Putra, A. A. P., Hariangga, E. F., Kanyaah, G. S., & Zaman, H. S. N. (n.d.). *PENGARUH BAHASA POSITIF DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS*. 9(2).
- Putri, K. A., Jasri, S. Z., Uyun, N. K., Ningrum, A., Bilqis, Q. M., & Aini, D. K. (n.d.). *“Kotak Pikiran Positif” Untuk Menumbuhkan Kebahagiaan dan Optimisme Pada Anak TPQ Chasan Puro*.
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2022). *Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim*.
- Rizki, N. L., Soesanto, E., Fathurrahman, F., & Saputra, A. S. (n.d.). *Pengembangan Jati Diri Melalui Refleksi dan Eksplorasi: Peran Lingkungan Serta Cipta, Rasa, dan Karsa Dalam Membangun Kepercayaan Diri*.
- Saputri, D. A., Margareta, T., & Nabilla, S. (n.d.). *PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN EMOSI POSITIF BAGI MAHASISWA BARU UNIVERSITAS BATAM*.
- Surawan, S. (2019). Peningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar PAI Menggunakan Model Pembelajaran Pakem Pada Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah Sumbermulyo Bantul Yogyakarta. *Journal of Classroom Action Research*, 1(1), 29–30. <https://doi.org/10.29303/jcar.v1i1.239>

- Surawan, S., Syabrina, M., El Bilad, C. Z., & Azmy, A. (2022). Implementation of Character Education at Madrasahs and Integrated Islamic Schools in Central Kalimantan. *Ta'dib*, 25(1), 19. <https://doi.org/10.31958/jt.v25i1.5333>
- Surawan & Mazrur (2020). *Psikologi Perkembangan dan Agama*. (n.d.).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan kesehatan jiwa pasca-pandemi*. Kemenkes RI.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction? *Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik*, 1477–1491.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Laporan riset kesehatan dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Soerjono. (2009). *Sosiologi: Suatu pengantar*. PT RajaGrafindo Persada.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- World Health Organization. (2001). *Mental health: New understanding, new hope*. WHO Press.
- World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. WHO Press.
- Yosep, I. (2013). *Keperawatan jiwa*. Refika Aditama.