

Naila Sakhshiya Akmalia

Psikologi Positif dalam Pendidikan: Peran Growth Mindset, Grit, dan Kesejahteraan Psikologis dalam Keberhasilan Akademik

 Quick Submit

 Quick Submit

 Universitas 17 Agustus 1945 Semarang

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3606061457

Submission Date

Jul 4, 2026, 8:55 PM GMT+7

Download Date

Jul 4, 2026, 9:00 PM GMT+7

File Name

Artikel_Psikologi_Positif_dalam_Pendidikan_2.docx

File Size

48.4 KB

8 Pages

2,905 Words

20,159 Characters




24% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Small Matches (less than 18 words)

Top Sources

- 24%  Internet sources
- 0%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 24% Internet sources
- 0% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
theses.hal.science		3%
2	Internet	
www.lifescied.org		3%
3	Internet	
link.springer.com		2%
4	Internet	
www.middleeastjournalofpositivepsychology.org		1%
5	Internet	
repository.unj.ac.id		1%
6	Internet	
jurnal.muaraedukasi.id		1%
7	Internet	
ejurnal.stie-trianandra.ac.id		1%
8	Internet	
ojs.co.id		1%
9	Internet	
journal.arimsi.or.id		<1%
10	Internet	
jurnalkonatif.labschoolcibubur.id		<1%
11	Internet	
repository.upi.edu		<1%

12	Internet	bajangjournal.com	<1%
13	Internet	ejurnal.ung.ac.id	<1%
14	Internet	mail.msocialsciences.com	<1%
15	Internet	repository.unika.ac.id	<1%
16	Internet	core.ac.uk	<1%
17	Internet	ojs.uniska-bjm.ac.id	<1%
18	Internet	grfs.urmia.ac.ir	<1%
19	Internet	prosidingsinopsi.unmer.ac.id	<1%
20	Internet	journal.aripafi.or.id	<1%
21	Internet	jurnal.alimspublishing.co.id	<1%



Psikologi Positif dalam Pendidikan: Peran Growth Mindset, Grit, dan Kesejahteraan Psikologis dalam Keberhasilan Akademik

Naila Sakhshiya Akmalia^{1*}, Suci Surianti², Fauziah Nasution³

^{1,2}Program Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

³Dosen pembimbing / pengampu psikologi pendidikan, Universitas Islam Negeri Sumatra Utara
Email korespondensi: ¹naila0304242104@uinsu.ac.id ²sucisurianti21@gmail.com

³fauziahnasution@uinsu.ac.id

Alamat: Jl. William Iskandar ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371

Korespondensi penulis: naila0304242104@uinsu.ac.id

Abstract. This article examines the role of positive psychology in education, with a particular focus on growth mindset, grit, and psychological well-being as factors that support students' academic success. The background of this study is the increasing recognition that academic achievement is not determined solely by intellectual capacity, but is also shaped by psychological factors that influence students' attitudes, motivation, and resilience. This study aims to describe the concepts of growth mindset and grit, to explain their influence on academic performance, and to elaborate the role of psychological well-being in supporting learning success. The method used is a qualitative literature review, in which relevant theories and findings from journal articles, books, and prior research are collected, analyzed, and synthesized thematically. The findings indicate that growth mindset encourages students to view effort and failure as part of the learning process, grit strengthens students' persistence and consistency of interest toward long-term academic goals, and psychological well-being enhances students' confidence, stress management, and social relationships. The three constructs are found to be interrelated and mutually reinforcing in supporting student achievement. The implication of this study is that educators and schools need to design learning environments that nurture growth mindset, build students' grit, and protect their psychological well-being in order to optimize academic outcomes.

Keywords: academic success; grit; growth mindset; positive psychology; psychological well-being

Abstrak. Artikel ini membahas peran psikologi positif dalam pendidikan, dengan fokus pada growth mindset, grit, dan kesejahteraan psikologis sebagai faktor yang mendukung keberhasilan akademik siswa. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kapasitas intelektual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis yang membentuk sikap, motivasi, dan ketahanan siswa dalam belajar. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan konsep growth mindset dan grit, menjelaskan pengaruhnya terhadap performa akademik, serta menguraikan peran kesejahteraan psikologis dalam mendukung keberhasilan belajar. Metode yang digunakan adalah kajian literatur (literature review) kualitatif, yaitu dengan mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis teori serta temuan yang relevan dari artikel jurnal, buku, dan penelitian terdahulu secara tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa growth mindset mendorong siswa memandang usaha dan kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, grit memperkuat ketekunan dan konsistensi minat siswa dalam mencapai tujuan akademik jangka panjang, dan kesejahteraan psikologis meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan mengelola stres, serta kualitas relasi sosial siswa. Ketiga konsep tersebut saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain dalam mendukung prestasi siswa. Implikasi dari kajian ini adalah pentingnya bagi pendidik dan sekolah untuk merancang lingkungan belajar yang menumbuhkan growth mindset, membangun grit, dan menjaga kesejahteraan psikologis siswa demi mengoptimalkan hasil belajar.

Kata kunci: growth mindset; grit; kesejahteraan psikologis; keberhasilan akademik; psikologi positif

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan salah satu elemen kunci dalam mengoptimalkan kemampuan individu dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh kapasitas intelektual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis yang membentuk sikap, motivasi, dan ketahanan mental mereka (Hadini,

Rahmi, & Mustakim, 2022). Oleh karena itu, pendekatan yang memperhatikan aspek psikologis siswa semakin dipandang penting untuk mendukung kesuksesan proses pembelajaran.

Salah satu pendekatan yang relevan dalam psikologi pendidikan adalah psikologi positif, yaitu cabang psikologi yang menekankan pengembangan kekuatan karakter, emosi positif, dan potensi individu agar dapat mencapai kondisi psikologis yang sehat dan berkembang secara optimal (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Yudhawati, 2018). Dalam konteks pendidikan, konsep growth mindset dan grit menjadi dua elemen krusial yang banyak diteliti karena keduanya berkaitan langsung dengan prestasi akademik siswa. Growth mindset merujuk pada keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat ditingkatkan melalui usaha (Dweck, 2006), sedangkan grit menggambarkan ketekunan usaha dan konsistensi minat dalam mencapai tujuan jangka panjang (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007).

Di samping kedua konsep tersebut, kesejahteraan psikologis (psychological well-being) juga memainkan peran penting dalam mendukung keberhasilan belajar. Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta mampu menghadapi tantangan belajar dengan cara yang lebih konstruktif (Ryff, 1989; Sidabutar, Lumbantobing, Siallagan, & Turnip, 2024). Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji ketiga konsep ini secara terpisah (Fitri, Sugara, Sulistiana, & Bariyyah, 2022; Muhibbin & Wulandari, 2021; Hardiyanto Igo & Rahman, 2023), namun kajian yang mengintegrasikan growth mindset, grit, dan kesejahteraan psikologis sekaligus dalam satu kerangka pembahasan masih relatif terbatas, terutama dalam konteks pendidikan di Indonesia.

Kesenjangan (gap) inilah yang menjadi dasar penulisan artikel ini, yaitu perlunya kajian yang secara komprehensif menguraikan keterkaitan antara growth mindset, grit, dan kesejahteraan psikologis dalam mendukung keberhasilan akademik siswa. Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan konsep growth mindset dan grit dalam pendidikan; (2) menjelaskan pengaruh growth mindset dan grit terhadap performa akademik siswa; serta (3) menguraikan peran kesejahteraan psikologis dalam mendukung keberhasilan belajar.

2. KAJIAN TEORITIS

2.1. Psikologi Positif dalam Pendidikan

Psikologi positif adalah cabang psikologi yang mempelajari kekuatan dan aspek-aspek baik yang dimiliki manusia untuk membantu individu berkembang dan mencapai kehidupan yang bermakna (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pendekatan ini muncul sebagai reaksi

terhadap psikologi tradisional yang lebih banyak meneliti aspek negatif seperti stres dan gangguan mental, dan sebaliknya mengarahkan perhatian pada pengembangan kekuatan karakter, emosi positif, dan potensi individu (Park, Peterson, & Seligman, 2004). Dalam konteks pendidikan, psikologi positif diterapkan melalui pendekatan yang disebut positive education, yaitu integrasi keterampilan well-being ke dalam praktik pembelajaran di sekolah (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009). Penerapan prinsip psikologi positif dalam pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh (Hadini, Rahmi, & Mustakim, 2022).

2.2. Konsep Growth Mindset

19 Growth mindset adalah keyakinan bahwa kemampuan, kecerdasan, dan potensi seseorang dapat tumbuh melalui usaha, latihan, dan pengalaman belajar (Dweck, 2006). Individu dengan growth mindset memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai bukti ketidakmampuan, sehingga mereka lebih terbuka terhadap tantangan dan pengalaman baru. Sebaliknya, individu dengan fixed mindset memandang kemampuan sebagai sesuatu yang tetap, sehingga lebih mudah merasa putus asa ketika menghadapi kesulitan (Yeager & Dweck, 2012). Penelitian Blackwell, Trzesniewski, dan Dweck (2007) menunjukkan bahwa siswa dengan keyakinan implisit bahwa kecerdasan dapat berkembang memperlihatkan peningkatan prestasi akademik yang lebih konsisten dibandingkan siswa dengan keyakinan bahwa kecerdasan bersifat tetap.

2.3. Konsep Grit

21 Grit didefinisikan oleh Duckworth, Peterson, Matthews, dan Kelly (2007) sebagai kombinasi antara ketekunan usaha (perseverance of effort) dan konsistensi minat (consistency of interest) dalam mencapai tujuan jangka panjang. Individu yang memiliki grit tinggi cenderung mampu menjaga usaha dan motivasi belajar secara konsisten meskipun menghadapi kegagalan atau rintangan (Duckworth & Quinn, 2009). Dalam konteks pendidikan, grit berkaitan erat dengan kemampuan siswa untuk tetap termotivasi dan berkomitmen terhadap tujuan akademik dalam jangka waktu yang lama, sebagaimana ditegaskan oleh Muhibbin dan Wulandari (2021) dalam kajiannya terhadap pelajar di Indonesia.

2.4. Konsep Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

16 Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi seseorang dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan psikologisnya, memiliki perasaan positif tentang diri sendiri, dan menjalani hidup dengan makna dan tujuan (Ryff, 1989). Ryff dan Keyes (1995) menguraikan enam

dimensi utama kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam dunia pendidikan, kesejahteraan psikologis berkaitan dengan motivasi belajar, keterlibatan siswa dalam pembelajaran, dan kemampuan menghadapi tekanan akademik (Sidabutar, Lumbantobing, Siallagan, & Turnip, 2024; Hardiyanto Igo & Rahman, 2023).

2.5. Keterkaitan Growth Mindset, Grit, dan Kesejahteraan Psikologis

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa growth mindset, grit, dan kesejahteraan psikologis bukan merupakan konsep yang berdiri sendiri, melainkan saling terkait dalam mendukung keberhasilan akademik. Datu, King, dan Valdez (2018) menemukan bahwa modal psikologis termasuk ketekunan dan optimism berperan dalam meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan pencapaian belajar siswa. Vainio dan Daukantaitė (2016) juga menunjukkan bahwa grit berhubungan positif dengan berbagai aspek kesejahteraan, termasuk kepuasan hidup dan afek positif. Temuan-temuan ini menjadi landasan bagi kerangka pembahasan dalam artikel ini, yang memandang ketiga konsep tersebut sebagai faktor psikologis yang saling memperkuat dalam mendukung keberhasilan belajar siswa.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain kajian literatur (literature review). Metode ini dipilih karena tujuan penelitian adalah menyintesis konsep dan temuan yang telah ada mengenai growth mindset, grit, dan kesejahteraan psikologis dalam pendidikan, bukan menghasilkan data empiris baru. Sumber data dalam penelitian ini berupa artikel jurnal ilmiah, buku, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik psikologi positif dalam pendidikan, yang diperoleh melalui penelusuran pada basis data akademik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan seleksi pustaka berdasarkan kata kunci growth mindset, grit, kesejahteraan psikologis, dan psikologi positif dalam pendidikan. Pustaka yang digunakan diutamakan yang terbit dalam lima tahun terakhir, dengan tetap memasukkan beberapa rujukan konseptual klasik yang menjadi landasan teori utama. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik (thematic analysis), yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menyintesis tema-tema utama dari berbagai sumber yang telah dikumpulkan, kemudian menginterpretasikan keterkaitan antar tema tersebut untuk menjawab tujuan penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Pengaruh Growth Mindset terhadap Performa Akademik

Hasil kajian menunjukkan bahwa growth mindset memberikan pengaruh besar terhadap performa akademik siswa. Siswa yang percaya bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha cenderung melihat kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar, sehingga mereka lebih terlibat dalam proses pembelajaran dan tidak mudah menyerah saat menghadapi hambatan (Yeager & Dweck, 2012). Temuan ini sejalan dengan Blackwell, Trzesniewski, dan Dweck (2007) yang menunjukkan bahwa keyakinan implisit terhadap kecerdasan yang dapat berkembang memprediksi peningkatan prestasi akademik secara longitudinal pada masa transisi remaja. Sebaliknya, siswa dengan fixed mindset lebih rentan menghindari tantangan karena takut gagal, yang pada akhirnya menghambat perkembangan kemampuan akademik mereka.

4.2. Peran Grit dalam Meningkatkan Prestasi Belajar

Kajian terhadap konsep grit menunjukkan bahwa ketekunan usaha dan konsistensi minat berperan penting dalam mempertahankan motivasi belajar siswa dalam jangka panjang (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Siswa dengan grit tinggi cenderung tidak mudah menyerah ketika menghadapi materi pelajaran yang sulit atau mengalami kegagalan, dan lebih memilih untuk mencoba strategi belajar yang berbeda (Datu, Yuen, & Chen, 2017). Fitri, Sugara, Sulistiana, dan Bariyyah (2022) bahkan menunjukkan bahwa kegigihan (grit) dapat ditingkatkan melalui pelatihan growth mindset, yang mengindikasikan adanya hubungan timbal balik antara kedua konsep tersebut.

4.3. Hubungan Growth Mindset dan Grit dalam Keberhasilan Akademik

Growth mindset dan grit ditemukan saling berkaitan dalam mendukung keberhasilan akademik siswa. Keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang (growth mindset) mendorong munculnya sikap gigih dan tidak mudah menyerah yang menjadi ciri utama grit. Siswa yang memiliki growth mindset akan lebih berani menghadapi tantangan akademik karena memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, sementara grit membantu mereka mempertahankan usaha tersebut dalam jangka waktu yang lama (Datu, King, & Valdez, 2018). Kombinasi kedua konsep ini terbukti meningkatkan motivasi belajar dan ketahanan siswa dalam menghadapi kesulitan akademik.

4.4. Peran Kesejahteraan Psikologis dalam Mendukung Keberhasilan Belajar

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peran signifikan dalam mendukung keberhasilan belajar. Siswa dengan kesejahteraan psikologis yang

baik cenderung lebih percaya diri, mampu mengelola stres, serta memiliki pandangan positif terhadap proses belajar (Ryff & Keyes, 1995). Sidabutar, Lumbantobing, Siallagan, dan Turnip (2024) menemukan bahwa dukungan sosial dari guru berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa, yang pada gilirannya berdampak pada motivasi dan partisipasi belajar mereka. Selain itu, Hardiyanto Igo dan Rahman (2023) menunjukkan bahwa motivasi belajar anak juga dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis yang dibentuk dalam lingkungan keluarga yang harmonis, yang menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor sekolah, tetapi juga oleh lingkungan di luar sekolah.

4.5. Sintesis: Keterkaitan Ketiga Konsep dalam Mendukung Keberhasilan Akademik

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa growth mindset, grit, dan kesejahteraan psikologis merupakan tiga konsep psikologi positif yang saling terkait dan memperkuat dalam mendukung keberhasilan akademik siswa. Growth mindset memberikan keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang, grit memberikan daya tahan untuk terus berusaha mencapai tujuan, sedangkan kesejahteraan psikologis menyediakan fondasi emosional dan sosial yang memungkinkan kedua proses tersebut berjalan secara optimal. Temuan ini memperkuat pandangan Vainio dan Daukantaitė (2016) bahwa ketekunan (grit) berkorelasi positif dengan berbagai aspek kesejahteraan, sehingga pengembangan satu aspek psikologis berpotensi memperkuat aspek psikologis lainnya. Implikasinya, upaya peningkatan keberhasilan akademik siswa sebaiknya tidak hanya berfokus pada satu aspek, melainkan mengintegrasikan ketiga konsep tersebut dalam praktik pembelajaran di sekolah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa psikologi positif memiliki kontribusi signifikan dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan siswa. Growth mindset mendorong siswa untuk memandang usaha dan kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, grit memperkuat ketekunan dan konsistensi siswa dalam mencapai tujuan akademik jangka panjang, dan kesejahteraan psikologis menyediakan fondasi emosional dan sosial yang mendukung motivasi serta keterlibatan siswa dalam belajar. Ketiga konsep ini terbukti saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain dalam mendukung pencapaian akademik siswa secara optimal.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar pendidik dapat mengimplementasikan prinsip-prinsip psikologi positif dalam praktik pembelajaran, antara lain dengan menghargai usaha siswa dan membantu mereka memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Pihak sekolah disarankan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung

kesejahteraan mental siswa, sementara siswa sendiri perlu didorong untuk membangun sikap tidak mudah menyerah dan rasa percaya diri dalam belajar. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena bersifat kajian literatur tanpa data empiris langsung dari lapangan, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian empiris, baik kuantitatif maupun kualitatif, guna menguji secara langsung hubungan antara growth mindset, grit, dan kesejahteraan psikologis terhadap prestasi akademik siswa pada konteks pendidikan di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Dosen Pengampu mata kuliah Psikologi Pendidikan, Dr. Fauziah Nasution, M.Psi, atas bimbingan dalam penyusunan kajian ini, serta kepada Program Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang telah memberikan fasilitas akademik untuk menyelesaikan artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

- 4 Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246–263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- 17 Datu, J. A. D., King, R. B., & Valdez, J. P. M. (2018). Psychological capital bolsters motivation, engagement, and achievement among Filipino high school students. *School Psychology International*, 39(4), 349–366. <https://doi.org/10.1177/0143034318756299>
- 2 Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (2017). Grit and determination: A review of the literature with implications for school psychology. *School Psychology International*, 38(2), 119–128. <https://doi.org/10.1177/0143034316685949>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- 11 Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- 10 Fitri, G. S., Sugara, G. S., Sulistiana, D., & Bariyyah, K. (2022). Model pelatihan growth mindset untuk meningkatkan kegigihan (grit). *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(1), 8–17.
- Hadini, S., Rahmi, S., & Mustakim, N. (2022). Teori psikologi positif dalam peta aliran-aliran psikologi pendidikan serta implikasinya dalam pendidikan Islam. *Azkiya: Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam*, 17(2), 41–51.
- 15 Hardiyanto Igo, S. D., & Rahman, F. (2023). Motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis anak dalam lingkungan keluarga yang harmonis. *Chatra: Jurnal Pendidikan & Pengajaran*, 1(2), 72–80.
- 12 Muhibbin, M. A., & Wulandari, R. S. (2021). The role of grit in Indonesian student. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion and Humanity*, 3(2), 112–123.

- 1 Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- 3 Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep dasar flourishing dalam psikologi positif. *Psycho Idea, 18*(2), 124–134.
- 1 Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35*(3), 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Siagian, I. W. (2025). Pengaruh school well-being terhadap grit dengan growth mindset sebagai mediator pada siswa SMK Harapan Bangsa Tanjung Morawa (Tesis magister). Universitas Medan Area.
- 14 Sidabutar, D., Lumbantobing, K., Siallagan, Y. G., & Turnip, H. (2024). Pengaruh dukungan sosial guru terhadap kesejahteraan psikologis siswa. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora, 3*(4).
- 13 Syadiyah, R. K., Astuti, R. H. Y., & Aprilliani, F. (2021). Psikologi positif melalui humor dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling, 2*(2), 68–75.
- 5 Vainio, M. M., & Daukantaitė, D. (2016). Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies, 17*(5), 2119–2147. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9688-7>
- 8 Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist, 47*(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>
- Yudhawati, D. (2018). Implementasi psikologi positif dalam pengembangan kepribadian mahasiswa. *Psycho Idea, 16*(2), 111–118.
- 20 Fitriana, A. S. (2025). Pentingnya pendekatan konseling humanistik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling, 3*(2).
- 7 Bator, R. J., Bryan, A. D., & Schultz, P. W. (2011). Who gives a hoot? Intercept surveys of litterers and disposers. *Environment and Behavior, 43*(3), 295–315. <https://doi.org/10.1177/0013916509356884>
- 18 Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Tough, P. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.