

Sabar dan *Flourishing* pada Ibu-ibu Pengajian

Annisa Eka Putri¹, Ahmad Hidayat²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau,
Jl. Kharuddin Nasution No.113, Kota Pekanbaru, Indonesia 28284

email korespondensi : ahmadhidayat@psy.uir.ac.id

Abstract

Flourishing is one of the concepts studied in positive psychology. One of the factors that contributes on *flourishing* is patience. This research aims to determine the effect of patience on flourishing to mothers who take a part in recitation. The sample was 125 recitation mothers with an average age of 41-50 years old with using *snowball sampling* technique. This research used Schnitker's (2012) 3-FPQ (Three-Factor Patience Questionnaire) scale with 11 items and Effendy and Subandriyo's (2017) *flourishing* scale with 23 items. The data analysis technique used is *Partial Least Square* (PLS) with *smartPLS* 3.0 software. The results of the analysis show that patience has a positive and significant effect on *flourishing* with a p value <0.05. The contribution of the influence of the patience variable is able to explain the *flourishing* variable by 9.9%. Recommendations for future researchers are expected to examine other factors that are assumed to have a greater effect on *flourishing*, expand research subjects and use qualitative methods to gain a deeper understanding. These findings strengthen other research that show how patience affects *flourishing*.

Keywords: patience; flourishing; recitation mothers

Abstrak

Flourishing merupakan salah satu konsep yang dikaji dalam psikologi positif. Salah satu faktor yang membentuk *flourishing* adalah sabar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sabar terhadap *flourishing* pada ibu-ibu pengajian. Sampel yang sebanyak 125 ibu-ibu pengajian dengan usia rata-rata 41-50 tahun menggunakan teknik *snowball sampling*. Penelitian ini menggunakan skala 3-FPQ (*Three-Factor Patience Questionnaire*) Schnitker (2012) dengan 11 aitem dan skala *flourishing* milik Effendy dan Subandriyo (2017) dengan 23 aitem. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Partial Least Square* (PLS) dengan software *smartPLS* 3.0. Hasil analisis menunjukkan bahwa sabar berpengaruh positif dan signifikan terhadap *flourishing* dengan nilai $p < 0,05$. Kontribusi pengaruh variabel sabar mampu menjelaskan variabel *flourishing* sebesar 9,9%. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang diasumsikan berpengaruh lebih besar terhadap *flourishing*, memperluas subjek penelitian serta menggunakan metode kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam. Temuan ini memperkuat penelitian lainnya yang menunjukkan bagaimana sikap sabar mempengaruhi *flourishing*.

Kata kunci: sabar; *flourishing*; ibu-ibu pengajian

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia (Khollda & Satria, 2021). Pendidikan yang ada di Indonesia dibagi menjadi tiga jalur, yakni pendidikan formal, non formal dan informal (Hamdanah, 2017). Salah satu bentuk pendidikan non formal adalah pengajian. Pendidikan yang ditempuh melalui pengajian dianggap sebagai proses tanpa akhir dan dikenal dengan istilah *long life education* (Sutarjo, 2021).

Fenomena pengajian kini telah menjadi hal yang lumrah dilakukan oleh masyarakat muslim Indonesia. Fenomena pengajian semakin menarik perhatian dalam beberapa tahun terakhir ketika menjadi tren dikalangan beberapa publik figur. Dalam hal ini fenomena pengajian tidak hanya sebatas wadah untuk memperdalam ilmu agama saja, melainkan sebagai sarana dalam

mempererat tali silaturahmi antar anggota pengajian tersebut (Amrullah, 2021). Dalam prakteknya, pengajian merupakan kegiatan keagamaan yang bersifat fleksibel dan tidak terkait oleh waktu sehingga dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun (Syahputra, 2019).

Penelitian Fauziah et al (2021) menjelaskan bahwa kegiatan pengajian berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman keagamaan individu, sehingga mampu mengubah pandangan hidup, sikap batin, dan perilaku individu yang tidak sesuai dengan ajaran agama menjadi sesuai guna memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Penelitian Prabowo dan Subarkah (2020) turut membuktikan bahwa keterlibatan diri individu dalam kegiatan pengajian dapat memberikan pengaruh yang baik pada kesehatan mental individu yang menjalaninya, secara positif berkaitan dengan *well being* serta berhubungan negatif dengan distress (Ellison et al 2001), serta berkorelasi positif dengan *authentic happiness* (Halimah et al 2019).

Konsep *authentic happiness* diperkenalkan oleh Martin Seligman sebagai konsep dasar dalam psikologi positif yang terdiri dari tiga komponen yakni emosi positif, keterlibatan, dan makna hidup (Scorsolini-comin et al 2013). Konsep tersebut kemudian diperbarui menjadi konsep *well-being* kompleks atau tingkat kesejahteraan tertinggi yang disebut *flourishing*. *Flourishing* terdiri dari lima komponen, yaitu emosi positif, keterlibatan diri, makna hidup, tujuan hidup, relationship serta pencapaian hidup (Seligman, 2011). Dengan demikian, *Flourishing* merupakan pengembangan dari konsep *happiness* dan *well being*.

Keyes memandang konsep *flourishing* sebagai konsep yang berkaitan erat dengan beberapa variabel, seperti *emotional well-being*, *psychological well being* dan *social well being* (dalam Sekarini et al 2020). Penelitian Lopez (2009) turut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *flourishing* yang tinggi ditandai dengan adanya vitalitas emosional yang positif, mampu berfungsi secara positif baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial serta bebas dari berbagai penyakit. Sementara, individu dengan tingkat *flourishing* yang rendah diketahui dua kali lebih beresiko mengalami depresi (Keyes, 2002), cenderung memiliki rasa ketidakpuasan dengan kondisi dirinya dan akan lebih mudah frustrasi (Ryff & Singer, 2000), mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri dari berbagai situasi, tidak pandai memaknai kehidupan dengan baik hingga memiliki kesulitan dalam mengembangkan sikap serta tingkah laku ke arah yang lebih baik (Sekarini et al 2020). Hal ini didukung oleh Yuspendi et al (2017) dalam penelitiannya yang menjelaskan bahwa *Flourishing* digambarkan sebagai bentuk kesehatan mental yang salah satunya ditunjukkan dengan adanya kualitas emosi yang baik dan stabil pada individu sehingga mampu mengelola stress dengan baik.

Salah satu faktor yang diasumsikan mampu berkontribusi dalam memfasilitasi tercapainya *flourishing* adalah spiritualitas dan agama (Tuck & Anderson, 2014). Spiritual dan agama dapat menjadi sumber kekuatan individu ketika sedang dikuasai oleh emosi negatif (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Pengalaman-pengalaman spiritual sehari-hari dapat menjadi faktor pelindung dari munculnya emosi negatif dari individu. Bentuk spiritual tersebut diantaranya ialah, merasakan kehadiran tuhan, merasa dicintai oleh tuhan, serta merasakan kedamaian dalam diri (Park & Roh, 2022). Konsep spiritual tidak dapat terlepas dari konsep agama dan religiusitas. Salah satu unsur spiritualitas yang dikaji dalam psikologi positif adalah sabar (Subandi, 2011). Sabar dalam psikologi positif diartikan sebagai sikap dan perilaku individu ketika menghadapi berbagai permasalahan hidup yang ditandai dengan adanya kemampuan dalam menahan diri, mengendalikan perilaku, kecenderungan menunggu, dan kemampuan untuk dapat bersikap tenang guna mengatasi emosi negatif yang dihasilkan oleh masalah tersebut (Schnitker, 2012; Subandi, 2011). Lebih spesifik, Schnitker (2012) mengklasifikasikan beberapa situasi yang memerlukan sabar dalam menghadapinya, yakni ketika berhadapan dengan individu lain yang dianggap menjengkelkan, ketika menghadapi kesulitan hidup dan ketika menghadapi kendala atau kerepotan yang dapat terjadi sehari-hari.

Sabar memberikan dampak baik pada kesehatan mental (Ain, 2021), rendahnya tingkat depresi, kecemasan serta disfungsi psikologis (Aghababaei & Tabik, 2015), mengembangkan

ketahanan psikologis (Safaria, 2018), membantu dalam mengelola stressor stress (Yuwono, 2010), berdampak positif pada sistem tubuh yang menjadi teratur dan organ yang terkendali (Hübner & Vannoorenberghe, 2015), berkorelasi dan berpengaruh positif dengan kebahagiaan, kepuasan hidup (Schnitker, 2012), kualitas hidup dan *well-being* (Bülbul & Izgar, 2018) hingga tercapainya *authentic happiness* yang merupakan konsep awal dari terbentuknya *flourishing*.

Kardjono (2010) menyatakan bahwa pengendalian emosi yang stabil merupakan wujud dari sikap atau perilaku sabar yang dimiliki oleh individu, dengan keterampilan tersebut individu akan menjadi lebih bijaksana serta lebih hati-hati dalam bertindak dan berbuat. Individu dengan kemampuan mengendalikan diri diyakini memiliki keseimbangan emosi serta kemampuan *coping* yang baik sehingga mampu menanggulangi berbagai situasi termasuk yang tersulit. Individu dengan kemampuan tersebut dianggap memiliki tingkat *flourishing* yang baik (Akin & Akin, 2015; Jafari, 2020). Sementara ketika individu tidak mampu memelihara sikap dan perilaku sabar dalam dirinya akan memunculkan beberapa emosi negatif, seperti adanya perasaan yang tidak nyaman yang dapat memicu ketegangan fisik, psikologis, serta dapat mengakibatkan perubahan tingkah laku kearah yang negatif (Kamalayah et al 2020)

Berdasarkan uraian diatas, diasumsikan bahwa sabar mampu memberikan dampak positif pada diri individu serta pada berbagai aspek kehidupan yang disebut dengan *flourishing*. Namun, hingga saat ini diketahui belum terdapat penelitian yang membahas sabar dan *flourishing* secara langsung, khususnya pada ibu-ibu yang mengikuti pengajian. Telaah literatur ini sepatutnya dikembangkan mengingat pentingnya sikap sabar dalam menciptakan kehidupan yang *flourish* melalui hubungan kedekatan dengan tuhan dan ilmu yang di peroleh dari kegiatan keagamaan khususnya pengajian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi kajian psikologi positif.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada ibu-ibu pengajian di Kota Pekanbaru. Jumlah sampel penelitian ditentukan menggunakan tabel rekomendasi *software smartPLS 3.0 M3*. Diketahui jumlah maksimum indikator dari variabel independen sabar adalah 5, dengan nilai R^2 minimum sebesar 0,25 dan dengan menggunakan tingkat signifikansi 5% serta kekuatan statistik 80%, diperoleh minimal sampel pada penelitian ini adalah 70 sampel (Hair et al 2013) . Namun, peneliti menggunakan 125 sampel. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hair et al (2014) bahwa ukuran sampel yang lebih besar akan meningkatkan konsistensi estimasi PLS-SEM.

Analisis statistik deskriptif dengan pendekatan *Partial Least Square (PLS) SEM* digunakan sebagai teknik analisis data. Model pengukuran PLS terdiri dari *measurement model (outer model)* dan *structural model (inner model)* (Latan & Ghozali, 2012). Teknik analisis ini tidak berdasarkan pada asumsi distribusi data, yaitu data yang dianalisis tidak memiliki pola distribusi tertentu yang dapat berupa data nominal, data kategori, data ordinal, data interval dan data rasio serta mampu mengukur sampel dalam jumlah yang kecil (dibawah 100 sampel) (Ghozali, 2013). Rata-rata usia subjek 41-50 tahun dengan lama mengikuti pengajian rata-rata 5 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *non-probability sampling*, dengan spesifikasi *snowball sampling*. Kontak awal penelitian membantu peneliti untuk mendapatkan responden lainnya sesuai dengan kriteria yang dimaksud dalam penelitian melalui rekomendasi.

Penelitian ini menggunakan dua skala sebagai instrumen penelitian untuk mengumpulkan data, antara lain : (1) Skala Sabar dari terjemahan *The Three-Factor Patience Questionnaire (3-FPQ)* oleh Schnitker (2012) yang terdiri dari 11 aitem untuk mengukur tingkat sabar dalam menghadapi permasalahan situasional, diantaranya *Interpersonal patience*, *Life hardship patience*, dan *Daily hassles patience*. Alternatif jawaban yang digunakan pada instrumen ini

adalah skala likert dengan 4 alternatif jawaban, yakni Sangat Tidak Sesuai = 1, Tidak Sesuai = 2, Sesuai = 3, Sangat Sesuai = 4; (2) Skala *Flourishing* milik Effendy dan Subandriyo (2017) yang terdiri dari 23 aitem dengan nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,847. Skala ini dikembangkan berdasarkan alat ukur PERMA *Profiler* milik Seligman (2011) dengan menambahkan aspek “*health*” dari teori yang dikemukakan oleh Butler dan Kern (2016) untuk mengukur tingkat *flourishing* individu dengan melibatkan kondisi yang sehat secara fisik maupun psikis. Sehingga skala ini berpedoman pada enam dimensi *flourishing*, antara lain *Positive emotion, Engagement, Meaning, Relationship, Accomplishment, dan Health*. Adapun alternatif jawaban pada skala ini berupa rentang nilai 1 sampai 10 yang merujuk pada nilai terburuk hingga terbaik pada setiap pernyataan yang tersedia.

HASIL

Penelitian ini secara keseluruhan melibatkan 125 ibu-ibu pengajian di Kota Pekanbaru. Berdasarkan usia, penelitian ini didominasi oleh responden dengan rentang usia 41-50 tahun sebanyak 46 orang (36,8%) dan usia responden yang paling sedikit diketahui berada pada rentang > 51 tahun sebanyak 16 orang (12,8%). Jika dilihat dari segi pekerjaan, maka responden terbanyak ialah mereka yang berprofesi sebagai Ibu rumah tangga yaitu sebanyak 78 orang (62,4%). Terakhir, jika ditinjau dari seberapa lama mengikuti pengajian, maka responden terbanyak berada pada rentang > 5 tahun dengan jumlah 69 orang (55,2%). Penjelasan terkait data demografi responden pada penelitian ini dapat dilihat pada uraian tabel 1.

Tabel 1.
Deskripsi Responden Penelitian (N=125)

| Karakteristik | N | % | |
|--------------------------|----------------------|-------|-------|
| Usia | 20-30 Tahun | 22 | 17,6% |
| | 31-40 Tahun | 41 | 32,8% |
| | 41-50 Tahun | 46 | 36,8% |
| | > 51 Tahun | 16 | 12,8% |
| Pekerjaan | Ibu Rumah Tangga | 78 | 62,4% |
| | Tenaga Pengajar | 21 | 16,8% |
| | Pegawai Negeri Sipil | 2 | 1,6% |
| | Honorier | 1 | 0,8% |
| | Wiraswasta | 10 | 8,0% |
| | Wirausaha | 6 | 4,8% |
| Lama Mengikuti Pengajian | Lainnya | 7 | 5,6% |
| | > 1 Tahun | 14 | 11,2% |
| | 1-2 Tahun | 15 | 12,0% |
| | 3-4 Tahun | 27 | 21,6% |
| > 5 Tahun | 69 | 55,2% | |

Hasil analisis data turut memperoleh deskripsi data penelitian melalui skor hipotetik dan skor empirik yang masing-masing terdiri dari skor *maximum*, skor *minimum*, *mean* dan *standard deviation* yang dapat dilihat pada uraian tabel 2.

Tabel 2.
Deskriptif Statistik

| Variabel Penelitian | Skor Empirik | | | | Skor Hipotetik | | | |
|---------------------|--------------|------|--------|-------|----------------|------|-------|------|
| | Xmaks | Xmin | Mean | SD | Xmaks | Xmin | Mean | SD |
| Sabar | 42 | 25 | 33,75 | 3,58 | 44 | 11 | 27,5 | 5,5 |
| Flourishing | 189 | 112 | 157,12 | 15,97 | 230 | 23 | 126,6 | 34,5 |

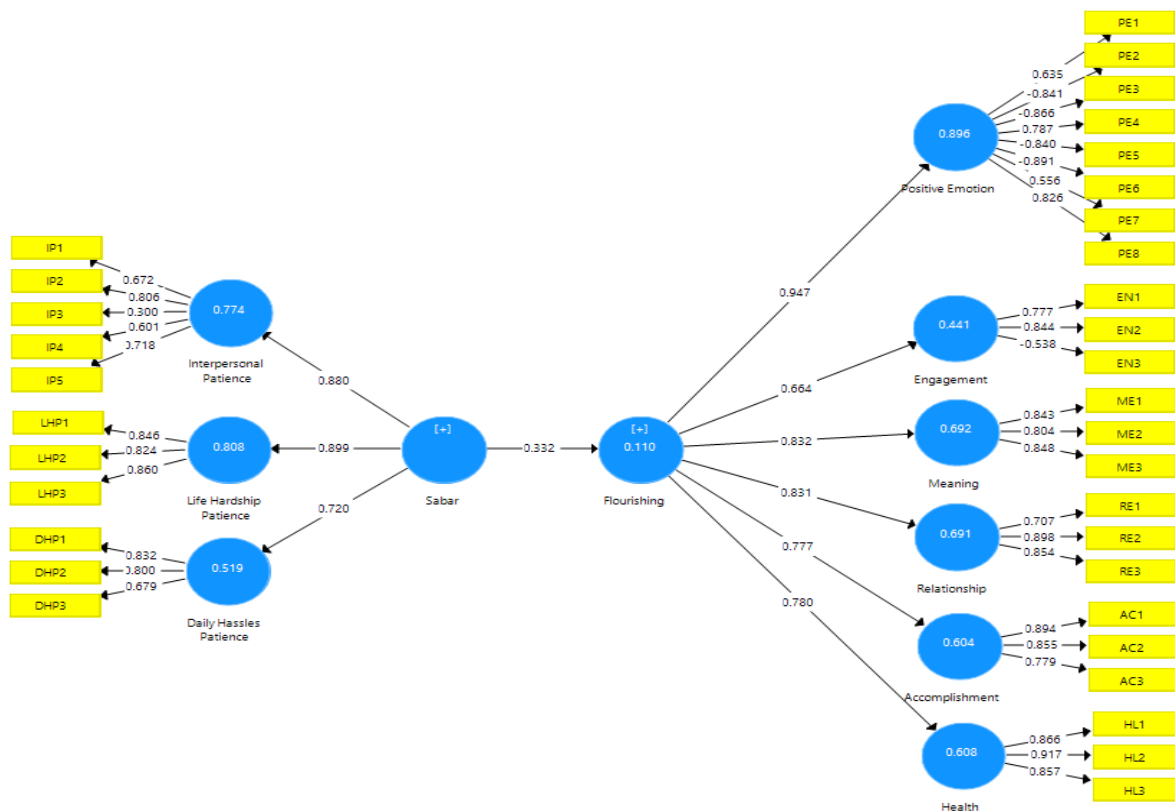
Pemaparan tersebut mengindikasikan bahwa nilai *mean* yang diperoleh variabel sabar secara empirik lebih tinggi jika dibandingkan dengan nilai *mean* pada variabel sabar secara hipotetik, maka dapat diasumsikan bahwa tingkat sabar pada ibu-ibu yang mengikuti pengajian secara statistik memiliki kecenderungan yang tinggi. Hal yang sama juga berlaku untuk nilai mean pada variabel *flourishing*, dimana nilai mean pada *flourishing* secara empirik menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai mean pada *flourishing* yang diperoleh secara hipotetik. Maka, dapat dikatakan bahwa tingkat *flourishing* pada ibu-ibu yang mengikuti pengajian memiliki kecenderungan yang tinggi.

Tabel 3.
Kategorisasi Variabel dalam Penelitian

| Variabel | Kategorisasi | N | % |
|-------------|---------------|----|-------|
| Sabar | Sangat Tinggi | 34 | 27,2% |
| | Tinggi | 68 | 54,4% |
| | Sedang | 23 | 18,4% |
| | Rendah | 0 | 0,00% |
| | Sangat Rendah | 0 | 0,00% |
| Flourishing | Sangat Tinggi | 11 | 8,8% |
| | Tinggi | 89 | 71,2% |
| | Sedang | 25 | 20,0% |
| | Rendah | 0 | 0,00% |
| | Sangat Rendah | 0 | 0,00% |

Tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu memelihara sabar dalam diri pada kategori tinggi (54,4%). Sementara responden yang berada pada kategori sangat tinggi 27,2%. Sedangkan pada variabel *flourishing*, sebagian besar responden berada pada kategori tinggi (71,2%) dan 8,8% responden diketahui berada dalam kategori sangat tinggi.

Pada tahap analisis *outer model* atau *measurement model*, dilakukan uji validitas dan reliabilitas konstruk yang dinilai dari beberapa kriteria yaitu *Convergent Validity*, *Discriminant Validity* dan *Cronbach's Alpha*, *Composite Reliability* dan AVE (Latan & Ghazali, 2012). Nilai *loading Convergent Validity* setiap indikator dari setiap variabel dapat dilihat pada gambar 1 yang telah dilampirkan diatas. Chin menyebutkan *Convergent validity* yang baik atau ideal memiliki peolehan nilai *loading* diatas 0,5 hingga 0,7 (dalam Ghazali, 2013). Tingkat validasi yang digunakan penelitian ini adalah 0,5. Sedangkan *Discriminant validity* yang baik memiliki nilai hubungan antar konstruk yang lebih tinggi dibanding nilai hubungannya dengan konstruk lainnya (Rifai, 2015). Kemudian syarat perolehan nilai *Cronbach's Alpha*, *Composite Reliability* yang baik adalah diatas 0,5 hingga 0,7 dan nilai AVE diatas 0,5 (Sarwono & Narimawati, 2015). Berdasarkan pemaparan tersebut, maka aitem dengan perolehan nilai yang tidak memenuhi persyaratan pada masing-masing pengujian akan dieliminasi dari model.



Gambar 1. Analisis Outer Model

Berdasarkan hasil pengujian pada analisis *outer model* yang telah dilakukan, diketahui secara keseluruhan variabel sabar dan *flourishing* telah memenuhi persyaratan dari masing-masing pengujian sehingga berada pada kategori yang baik. Perolehan tersebut dapat dilihat pada tabel 4. Melalui tabel 4. diketahui bahwa semua konstruk pada variabel laten dianggap memenuhi kriteria reliabel dan valid. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh lebih besar dari 0,5, nilai *Composite Reliability* diatas 0,7 dan memiliki nilai AVE diatas 0,5 serta nilai *loading factor* pada setiap dimensi dari masing-masing variabel diatas 0,5.

Tabel 4.
Evaluasi Model Pengukuran (*Outer Model*)

| Variabel | Dimensi | Outer Loading | Cronbach's Alpha | Composite Reliability | AVE |
|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|-----------------------|-------|
| Sabar | <i>Interpersonal Patience</i> | 0.880 | 0.673 | 0.804 | 0.509 |
| | <i>Life Hardship Patience</i> | 0.899 | 0.797 | 0.881 | 0.712 |
| | <i>Daily Hassles Patience</i> | 0.720 | 0.671 | 0.815 | 0.597 |
| Flourishing | <i>Positive Emotion</i> | 0.947 | 0.776 | 0.858 | 0.606 |
| | <i>Engagement</i> | 0.664 | 0.646 | 0.849 | 0.738 |
| | <i>Meaning</i> | 0.832 | 0.778 | 0.871 | 0.692 |
| | <i>Relationship</i> | 0.831 | 0.760 | 0.863 | 0.679 |
| | <i>Accomplishment</i> | 0.777 | 0.796 | 0.881 | 0.712 |
| | <i>Health</i> | 0.780 | 0.855 | 0.912 | 0.775 |

Tabel 5.
Evaluasi *Discriminant Validity* (*Cross Loading*)

| Indikator | AC | DHP | EN | HL | IP | LHP | ME | PE | RE |
|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| AC1 | 0.896 | 0.131 | 0.614 | 0.459 | 0.346 | 0.288 | 0.661 | 0.522 | 0.381 |
| AC2 | 0.857 | 0.080 | 0.476 | 0.409 | 0.288 | 0.227 | 0.556 | 0.468 | 0.390 |
| AC3 | 0.775 | 0.204 | 0.391 | 0.443 | 0.293 | 0.209 | 0.519 | 0.495 | 0.430 |
| DHP1 | 0.238 | 0.831 | 0.100 | 0.208 | 0.399 | 0.441 | 0.283 | 0.258 | 0.272 |
| DHP2 | 0.058 | 0.805 | -0.050 | 0.163 | 0.357 | 0.440 | 0.172 | 0.103 | 0.213 |
| DHP3 | 0.050 | 0.672 | 0.023 | -0.048 | 0.123 | 0.200 | 0.143 | 0.025 | 0.078 |
| EN1 | 0.563 | 0.093 | 0.871 | 0.356 | 0.243 | 0.175 | 0.536 | 0.432 | 0.341 |
| EN2 | 0.447 | -0.042 | 0.847 | 0.317 | 0.112 | 0.071 | 0.476 | 0.397 | 0.402 |
| HL1 | 0.500 | 0.115 | 0.405 | 0.866 | 0.207 | 0.123 | 0.502 | 0.520 | 0.520 |
| HL2 | 0.467 | 0.231 | 0.274 | 0.915 | 0.138 | 0.109 | 0.503 | 0.609 | 0.583 |
| HL3 | 0.398 | 0.098 | 0.361 | 0.860 | 0.047 | 0.024 | 0.418 | 0.474 | 0.509 |
| IP1 | 0.156 | 0.221 | 0.014 | 0.073 | 0.687 | 0.457 | 0.181 | 0.105 | -0.029 |
| IP2 | 0.296 | 0.337 | 0.145 | 0.126 | 0.818 | 0.577 | 0.239 | 0.149 | 0.083 |
| IP4 | 0.261 | 0.300 | 0.249 | 0.150 | 0.627 | 0.526 | 0.225 | 0.174 | 0.262 |
| IP5 | 0.327 | 0.303 | 0.184 | 0.076 | 0.707 | 0.426 | 0.258 | 0.242 | 0.201 |
| LHP1 | 0.230 | 0.366 | 0.041 | 0.086 | 0.607 | 0.846 | 0.179 | 0.124 | 0.122 |
| LHP2 | 0.251 | 0.389 | 0.241 | 0.091 | 0.579 | 0.824 | 0.291 | 0.249 | 0.227 |
| LHP3 | 0.248 | 0.488 | 0.089 | 0.075 | 0.587 | 0.860 | 0.230 | 0.135 | 0.060 |
| ME1 | 0.658 | 0.257 | 0.531 | 0.395 | 0.310 | 0.322 | 0.841 | 0.529 | 0.396 |
| ME2 | 0.490 | 0.159 | 0.568 | 0.515 | 0.210 | 0.187 | 0.809 | 0.637 | 0.520 |
| ME3 | 0.577 | 0.252 | 0.376 | 0.437 | 0.274 | 0.185 | 0.846 | 0.657 | 0.584 |
| PE1 | 0.483 | -0.007 | 0.552 | 0.437 | 0.192 | 0.141 | 0.501 | 0.738 | 0.540 |
| PE4 | 0.548 | 0.202 | 0.350 | 0.536 | 0.227 | 0.160 | 0.615 | 0.820 | 0.570 |
| PE7 | 0.342 | 0.144 | 0.242 | 0.388 | 0.057 | 0.073 | 0.533 | 0.632 | 0.406 |
| PE8 | 0.439 | 0.231 | 0.351 | 0.521 | 0.224 | 0.227 | 0.628 | 0.898 | 0.702 |
| RE1 | 0.289 | 0.141 | 0.434 | 0.366 | 0.160 | 0.155 | 0.467 | 0.491 | 0.714 |
| RE2 | 0.342 | 0.242 | 0.268 | 0.526 | 0.118 | 0.070 | 0.471 | 0.620 | 0.896 |
| RE3 | 0.512 | 0.254 | 0.374 | 0.593 | 0.168 | 0.168 | 0.547 | 0.658 | 0.851 |

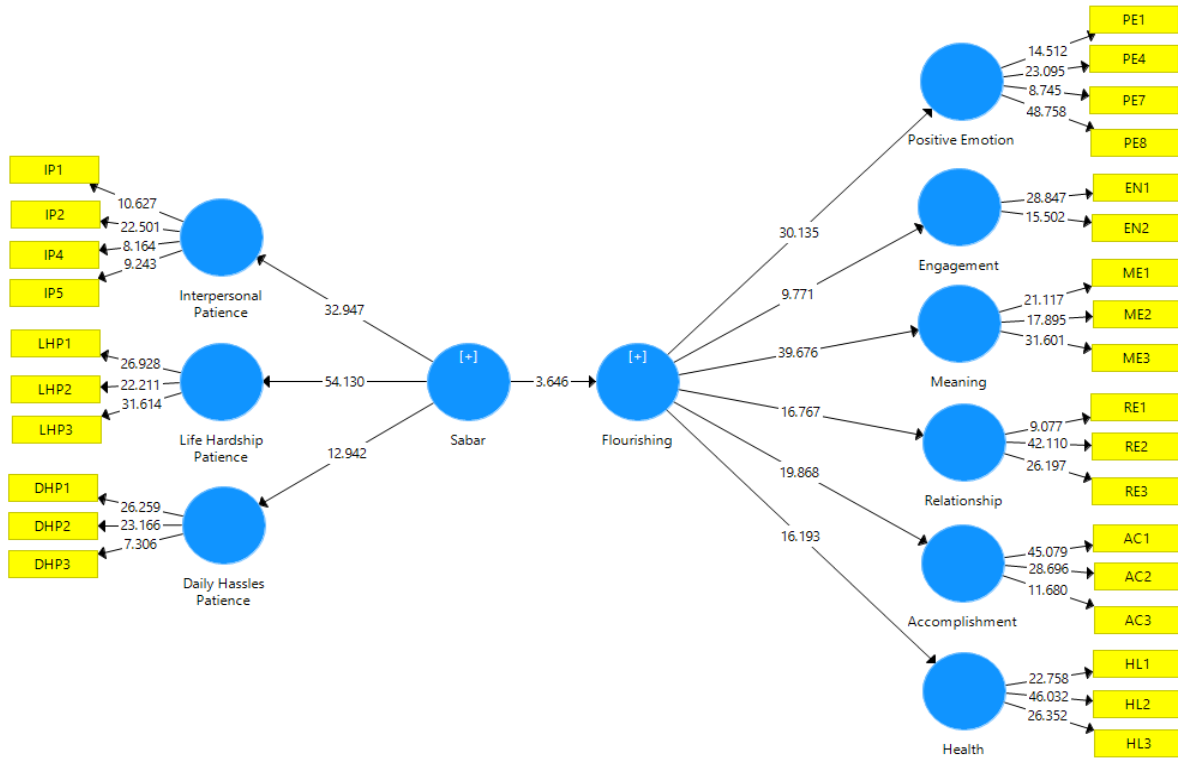
AC : *Accomplishment* , DHP : *Daily Hassles Patience*, EN : *Engagement*, HL : *Health*, IP : *Interpersonal Patience*, LHP : *Life Hardship Patience*, ME : *Meaning*, PE : *Positive Emotion*, RE : *Relationship*

Tabel 5. menunjukkan bahwa setiap variabel laten pada penelitian ini memiliki nilai *discriminant validity* yang baik melalui nilai *loading factor* pada masing-masing indikator dari variabel laten yang menunjukkan nilai *loading* yang lebih besar, jika dibandingkan dengan nilai *loading* pada indikator dari variabel laten lainnya.

Inner model merupakan struktural model yang digunakan untuk memprediksi korelasi kausalitas (sebab-akibat) antara variabel laten atau variabel yang tidak dapat diukur secara langsung (Latan & Ghazali, 2012). Pengujian *inner model* hanya dapat dilakukan ketika analisis *outer model* sudah dilaksanakan, sehingga dapat dipastikan bahwa validitas dan reliabilitas alat ukur telah terpenuhi terlebih dahulu.

Gambar. 1. *Inner Model*

Gambar diatas merupakan hasil dari *bootstrapping* dengan beberapa aitem dari dimensi pada kedua variabel yang telah digugurkan karena tidak memenuhi persyaratan pada pengujian *convergent validity* sebelumnya. Pada variabel sabar, terdapat satu item yang gugur yaitu pada dimensi *Interpersonal Patience* (IP3). Sementara pada variabel *flourishing* terdapat lima aitem yang gugur, empat aitem berada pada dimensi *Positive Emotion* (PE) dan sisanya berada pada dimensi *Engagement* (EN) yaitu PE 2, PE3, PE5, PE6 dan EN3.



Nilai *R-Square* yang diperoleh dalam pengujian *inner model* digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh atau seberapa besar tingkat saling ketergantungan antar variabel pada model. Sementara penilaian koefisien jalur bertujuan untuk mengetahui arah hubungan, apakah positif atau bahkan negatif. Selain itu, nilai signifikan dapat dikatakan baik apabila nilai yang diperoleh $> 0,05$ dan dapat dianggap berpengaruh jika nilai *t* hitung $> 1,98$. Untuk menaksir pengaruh sebab akibat pada SEM-PLS aplikasi *smartPLS 3.0 M3*, tersaji pada tabel berikut :

Tabel 6.
Evaluasi Model Struktural (*Inner Weight*)

| Variabel | Original Sampel (O) | Sample Mean (M) | Standard Deviation (STDV) | T. Statistics (O/STDEV) | P Values |
|--------------------------------|---------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------|----------|
| Sabar -> Flourishing | 0.314 | 0.315 | 0.086 | 3.646 | 0.000 |

Tabel 6. menunjukkan bahwa penelitian ini memperoleh nilai koefisien jalur sebesar 0.314 dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$ dan nilai *t* hitung sebesar 3,646. Dapat disimpulkan bahwa sabar berpengaruh positif dan signifikan terhadap *flourishing*.

Tabel 7.
R Square

| Variabel | <i>R Square</i> | <i>R Square Adjusted</i> |
|-----------------------------|-----------------|--------------------------|
| Sabar -> <i>Flourishing</i> | 0,099 | 0,091 |

Merujuk pada tabel *R Square* diatas, pengaruh sabar terhadap *flourishing* memperoleh nilai sebesar 0,099, dengan nilai *adjusted r square* 0,091. Maka, konstruk pada variabel eksogen (sabar) secara bersamaan mampu memengaruhi *flourishing* sebesar 0,099. Artinya, pengaruh semua konstruk eksogen sabar terhadap *flourishing* termasuk pada kategori rendah atau lemah.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan yang diberikan oleh sabar terhadap *flourishing*. Dengan adanya hasil penelitian tersebut, menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat sabar pada ibu pengajian, maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing*-nya, begitupun sebaliknya. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh positif spiritualitas terhadap kondisi mental sebagai sumber kekuatan pada individu dengan emosi negatif yang kemudian berdampak pada meningkatnya kemampuan individu dalam beradaptasi ketika menghadapi tekanan hidup yang turut berperan dalam memengaruhi tingkat *flourishing* seorang individu (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Spiritualitas yang dimiliki oleh individu menggambarkan bagaimana hubungan kedekatan individu tersebut dengan tuhan. Individu yang memiliki hubungan kedekatan dengan tuhan melalui peningkatan kesabaran akan merasakan ketenangan yang sebelumnya belum pernah dirasakan, lebih sabar menghadapi berbagai permasalahan serta tercapainya *authentic happiness* yang merupakan konsep awal *flourishing* (Halimah et al., 2019).

Salah satu upaya yang umum dilakukan untuk memiliki hubungan kedekatan dengan tuhan ialah dengan melibatkan diri dalam berbagai kegiatan keagamaan, salah satunya pengajian. Individu yang terlibat dalam kegiatan keagamaan meyakini bahwa kegiatan tersebut merupakan salah satu strategi dalam menghadapi permasalahan dan mengatasi peristiwa hidup yang negatif (Ellison et al 2001). Pengalaman yang diperoleh melalui kegiatan keagamaan memberikan dampak yang baik pada kebermaknaan hidup, termasuk pada kebermaknaan dalam situasi tersulit (Pollner dalam Rahayu, 2015) serta beresiko lebih rendah mengalami depresi dibandingkan dengan individu yang jarang terlibat kegiatan keagamaan (Murphy et al 2000). Lebih spesifik, Risky et al (2018) menyebutkan agama berperan penting dalam membantu individu mencapai kebahagiaan yang hakiki, yaitu kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat.

Berdasarkan pengakuan dari beberapa ibu-ibu pengajian di Kota Pekanbaru pada penelitian ini, berbagai manfaat dari keterlibatan individu dalam kegiatan keagamaan tersebut dapat dirasakan ketika mereka berada dalam keadaan sadar (tanpa paksaan), mampu mendengarkan dan memahami dengan baik, serta berada pada waktu yang efektif pula. Keadaan tersebut diyakini akan mendorong individu untuk dapat mengamalkan ilmu-ilmu yang diperoleh. Dalam hal ini, individu dituntut memiliki kesadaran serta kemampuan dalam mengatur dan membagi waktu sebaik mungkin antara mengikuti pengajian dan kegiatan atau tanggung jawab lainnya.

Adapun implikasi yang diperoleh dari mengikuti pengajian dengan baik serta di waktu yang efektif tersebut didukung oleh temuan Hamdanah (2017) antara lain, menjadi lebih sabar menghadapi persoalan hidup termasuk persoalan yang ada dalam keluarga, rajin mengamalkan anjuran agama, adanya perasaan aman, tenang dan tentram, mampu memaafkan, paham bertindak terhadap anak dan pasangan sehingga tercipta keluarga sakinah. Nasution et al (2022) turut membuktikan bahwa ibu-ibu pengajian yang tidak memiliki kemampuan tersebut cenderung kurang memperhatikan dan mendengarkan materi yang disampaikan, sibuk

berbicara saat pengajian berlangsung, serta mengalami kesulitan dalam mempraktekan ilmu yang diperoleh di kehidupan sehari-hari sehingga cenderung masih berperilaku kurang baik.

Islam mengajarkan bahwa salah satu cara untuk dapat menyikapi masalah yang terjadi dalam hidup adalah dengan sikap sabar. Sabar yang dimaksud adalah sabar secara aktif bukan pasif, yaitu sikap sabar yang diikuti oleh suatu proses dan tindakan. Dalam hal ini, individu mampu untuk melihat sisi baik dari setiap kejadian yang menimpanya (Hidayat et al 2023). Schnitker (2012) mendefinisikan sabar sebagai perwujudan dari bentuk sikap dan kemampuan individu untuk tetap tenang dalam menunggu hingga ketika berhadapan dengan berbagai situasi yang mampu memicu frustrasi dan dikorelasikan dengan sifat serta karakter kepribadian.

Sikap tenang tersebut dapat terbentuk atas keyakinan individu terhadap pertolongan yang maha kuasa sehingga dapat meningkatkan kemampuan individu dalam berfikir positif, bangkit dari situasi sulit dan menemukan penyelesaian masalah secara lebih mudah (Lubis, 2018). Handayani mengidentifikasi keterampilan individu dalam mengendalikan diri dan emosi sebagai perwujudan dari sikap sabar (dalam Ernadewita & Rosdialena, 2019). Individu yang mampu mengendalikan diri diyakini memiliki keseimbangan emosi serta kemampuan *coping* yang baik sehingga mampu menanggulangi berbagai situasi. Individu dengan kemampuan tersebut dianggap memiliki tingkat *flourishing* yang baik (Akin & Akin, 2015; Jafari, 2020). Sejalan dengan Huppert dan So (2011) yang menyebutkan salah satu komponen dari *flourishing* adalah emosi positif dan adanya kestabilan emosi serta memiliki ketahanan yang baik.

Penelitian ini menemukan bahwa presentase *flourishing* ibu-ibu pengajian pada kategori sangat tinggi-tinggi lebih banyak dibanding dengan kategori sedang-rendah. Hal ini dapat terjadi karena faktor usia dan gender. Seligman menjelaskan bahwa individu dengan usia muda akan cenderung lebih mudah memelihara emosi negatif dalam diri, dimana individu dengan usia yang lebih tua (orangtua) sudah jarang mengalaminya (dalam Arif, 2016). Dengan demikian, individu yang lebih tua diyakini lebih mudah dalam memelihara emosi positif sehingga mampu berpikir lebih positif jika dibandingkan dengan individu dengan usia yang lebih muda. Selain itu, temuan Schotanus Dijkstra et al (2015) dan Khodarahimi (2013) membuktikan bahwa individu dengan gender wanita diindikasikan memiliki tingkat *flourishing* yang cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan pria.

KESIMPULAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sabar terhadap *flourishing* pada ibu-ibu pengajian. Berdasarkan hasil perhitungan statistik pada penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sabar memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *flourishing* pada ibu-ibu pengajian dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,314, $p < 0,000 < 0,05$ dan t hitung 3,646 lebih besar dari t tabel 1,98. Hasil statistik penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat sabar, maka akan semakin tinggi pula tingkat *flourishing* pada ibu-ibu yang mengikuti pengajian. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat sabar maka akan semakin rendah pula tingkat *flourishing*-nya. Walaupun begitu, pengaruh yang diberikan sabar pada *flourishing* tergolong lemah. Pada penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk memperluas subjek atau cakupan penelitian, mengkaji faktor lain yang diasumsikan berpengaruh lebih besar terhadap *flourishing*, serta menggunakan instrumen penelitian yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian kualitatif juga dapat dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam terkait topik yang serupa.

DAFTAR PUSTAKA

Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2015). Patience and Mental Health in Iranian Students. *Iranian*

- Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3). <https://doi.org/10.17795/ijpbs-1252>
- Ain, A. Q. (2021). Kontribusi Sikap Sabar Bagi Kesehatan mental di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 1–14. http://digilib.uinsgd.ac.id/42595/%0Ahttp://digilib.uinsgd.ac.id/42595/1/Article_Asyifa_Qurotul_Ain.pdf
- Akin, A., & Akin, U. (2015). Mediating Role of Coping Competence on the Relationship Between Mindfulness and Flourishing. *Suma Psichologica*, 22(1), 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2015.05.005>
- Amrullah, A. (2021). Pengajian Artis Dan Fenomena Spiritualitas Youtube. *Jurnal Al-Hikmah: Jurnal Dakwah*, 15(1), 83–94. <http://jurnaliainpontianak.or.id/index.php/alhikmah/article/view/1969>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik menuju Kebahagiaan*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Bülbül, A. E., & Izgar, G. (2018). Effects of the Patience Training Program on Patience and Well-Being Levels of University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 159. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i1.2900>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Effendy, N., & Subandriyo, H. (2017). Tingkat Flourishing Individu dalam Organisasi PT X dan PT Y. *Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*, 5(1), 1–17. file:///C:/Users/Macbook_Pro/Desktop/wellbeing_skripsi/jurnal_kajian/nurlaila_effendy_PERMA.pdf
- Ellison, C. G., Boardman, J. D., Williams, D. R., & Jackson, J. S. (2001). Religious involvement, stress, and mental health: Findings from the 1995 Detroit area study. *Social Forces*, 80(1), 215–249. <https://doi.org/10.1353/sof.2001.0063>
- Ernadewita, & Rosdialena. (2019). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1). <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>
- Fauziah, N., Nuuryadien, M., & Mahfud. (2021). Kegiatan Pengajian Rutin Kitab Ta'lim Al-Muta'allim dalam Membina Sikap Ta'dzim Remaja Usia 15-21 Tahun kepada Guru di Masjid Jami' Al-Ikhlas Desa Sindangmekar Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1).
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate bagi Program SPSS*. Badan Penerbitan Universitas Diponegoro.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2014). *Multivariate Data Analysis*. In *Pearson New International Edition*. SAGE Publications Inc.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2013). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. SAGE Publications Inc.
- Halimah, L., Fitriyani, C., Nibras, W., Irbah, F., & Hanafi, A. (2019). Sabar Dan Authentic Happiness Pada Anggota Komunitas Khuruj Fisabilillah Di Bandung. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 15–22.
- Hamdanah. (2017). Motivasi Ibu-Ibu Mengikuti Pengajian Di Badan Kontak Majelis Taklim (Bkmt) Kota Palangka Raya. *Jurnal Transformatif (Islamic Studies)*, 1(2). <https://doi.org/10.23971/tf.v1i2.794>
- Hidayat, A., Azhar, M., Anis, M., Purnomo, H., & Muliadi, R. (2023). Characteristics of Patience in Parents with Autistic Children: A Phenomenological Study. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 4(1), 86–101. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i1.17498>
- Hübner, M., & Vannoorenberghe, G. (2015). Patience and Long-Run Growth. *Economics*

- Letters*, 137, 163–167. <https://doi.org/10.1016/j.econlet.2015.10.011>
- Huppert, F., & So, T. T. C. (2011). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Jafari, F. (2020). The Mediating Role of Self-Compassion in Relation Between Character Strengths and Flourishing in College Students. *International Journal of Happiness and Development*, 6(1). <https://doi.org/10.1504/ijhd.2020.10030681>
- Kamaliyah, S., Purwaningsih, I. E., & Ballerina, T. (2020). Koping Religius Kaitannya dengan Subjective Well-Being Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Spirit Khasanah Psikologi Nusantara*, 10(2), 59–72. <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/spirit/article/view/8212>
- Kardjono. (2010). Pengendalian Emosi melalui Relaksasi Aktif di Alam Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(1), 21–27.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum : From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207–222.
- Khodarahimi, S. (2013). Hope and Flourishing in an Iranian Adults Sample: Their Contributions to the Positive and Negative Emotions. *Applied Research in Quality of Life*, 8(3), 361–372. <https://doi.org/10.1007/s11482-012-9192-8>
- Khollda, N. ., & Satria, R. (2021). Peran Kegiatan Pengajian Sebagai Wadah Pelaksanaan Pendidikan Islam Berbasis Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3825–3830.
- Latan, H., & Ghozali, I. (2012). *Partial Least Squares Konsep, Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program Smart PLS 2.0 M3*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Lopez, S. J. (2009). The Encyclopedia of positive psychology. In *The Clifton Strengths Institute and Gallup* (Vol. 1). <https://doi.org/10.5860/choice.46-5397>
- Lubis, M. Z. (2018). *Hubungan Sabar terhadap Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Sentosa Banjarmasin*. Universitas Islam Negeri Antasari.
- Murphy, P. E., Ciarrocchi, J. W., Piedmont, R. L., Cheston, S., Peyrot, M., & Fitchett, G. (2000). The Relation of Religious Belief and Practices, Depression, and Hopelessness in Persons with Clinical Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 1102–1106. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.6.1102>
- Nasution, M. D. A., Syahara, U., Ananda, R., Romah, M., Siregar, D., Pasaribu, A. H., & Lase, S. H. (2022). Respons Masyarakat dalam Menentukan Manajemen Waktu Pengajian Rutin di Masjid Al Ikhlas Desa Tanjung Selamat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 274–280.
- Park, J., & Roh, S. (2022). *Daily spiritual experiences, social support, and depression among elderly Korean immigrants* (M. Orrell, R. Allen, & T. Lim (eds.); Vol. 17). *Aging & Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/13607863.2012.715138>
- Prabowo, S. A., & Subarkah, M. Z. (2020). Hubungan Aktivitas Keagamaan dengan Kesehatan Mental Narapidana. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(1), 35. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i1.108509>
- Rahayu, I. K. (2015). *Kesejahteraan Subjektif (Subjective Well-Being) pada Istri Narapidana sekaligus Penderita Kanker Ovarium (Studi Kasus di Desa Ngajum Kabupaten Malang)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Rahmania, F. A., Anisa, S. N., Hutami, P. T., Wibisono, M., & Rusdi, A. (2019). Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 155–165. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6>
- Rifai, A. (2015). Partial Least Square-Structural Equation Modeling (PLS-SEM) untuk Mengukur Ekspektasi Penggunaan Repositori Lembaga (Pilot Studi di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). *Al-Maktabh*, 14, 56–65.
- Risky, S. N., Puspitasari, R., Saraswati, R. R., & Jakarta, U. N. (2018). Agama dan Kebahagiaan : A Literatur Review. *Risenologi KPM UMJ*, 3(2).

- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30–44. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_4
- Safaria, T. (2018). Perilaku Keimanan, Kesabaran dan Syukur dalam Memprediksi Subjective Well Being Remaja. *Humanitas*, 15(2), 127–136.
- Sarwono, J., & Narimawati, U. (2015). *Membuat Skripsi, Tesis, dan Disertasi dengan Partial Least Square SEM (pls-sem)*. ANDI.
- Schnitker, S. A. (2012). An Examination of Patience and Well-Being. *Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185>
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2015). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351–1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>
- Scorsolini-comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & Santos, M. A. dos. (2013). From Authentic Happiness to Well-Being : The Flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663–670. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400006>
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif the Basic Concept of Flourishing in Positive Psychology. *Psycho Idea*, 18(2), 1693–1076.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New Year : Free Press.
- Subandi. (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215–227.
- Sutarjo. (2021). Peran Majelis Taklim Dalam Meningkatkan Pemahaman Keagamaan. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 9(1), 101–113. <https://doi.org/10.35706/judika.v9i1.5238>
- Syahputra, R. F. (2019). *Motivasi Kaum Ibu Mengikuti Pengajian Majelis Taklim Syahidul Ikhlas di Kelurahan Tempel Rejo Kecamatan Curup Selatan*. IAIN Curup.
- Tuck, I., & Anderson, L. (2014). Forgiveness, Flourishing, and Resilience : The Influences of Expressions of Spirituality on Mental Health Recovery. *Informa Healthcare*. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.885623>
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.29210/120192334>
- Yuspendi, Y., Handojo, V., & Handayani, V. (2017). Peran Voluntary Activities dan Coping terhadap Perkembangan Flourishing. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1, 190–197.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Psycho Idea*, 2.