



Senyum : Psikologi Positif dan Psikologi Islam

Nurliani Firdaus^{1*}

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare, Parepare, Indonesia

nurlianifirdaus@iainpare.ac.id

Ramli²

Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare, Parepare, Indonesia

ramli@iainpare.ac.id

ABSTRACT

Psychology began to focus its studies not only on mental disorders but also focused on new themes, such as smiling. To grow and develop in a social environment and strengthen the feeling of family, smiling is something that must be done. Basically, a smile will create a positive aura in the form of peace towards the people in the environment around us. This research uses a literature review method, by collecting various literature and research results that are relevant to the topic discussed in this article from various different sources. The aim of this research is to find out the benefits of smiling from the perspective of positive psychology and Islamic psychology. The research results show that smiling in positive psychology and Islamic psychology actually have similarities in viewing smiles. One of the benefits studied from the two types of psychology discussed is that it can reduce stress levels in humans. In Islam itself, as we already know, a smile is interpreted as a form of worship in the form of alms which is the easiest to do. Smiling also turns out to bring various positive impacts and huge benefits. One of the benefits of smiling is reducing stress levels.

Keywords : Islamic; smile; psychology; west

ABSTRAK

Ilmu psikologi telah mulai memfokuskan kajian bukan hanya seputar gangguan mental tetapi juga memfokuskan terhadap tema baru, seperti senyum. Untuk tumbuh dan berkembang dalam lingkungan bermasyarakat serta mempererat rasa kekeluargaan maka tersenyum adalah salah satu yang harus dilakukan. Pada dasarnya senyum akan menimbulkan aura positif berupa kedamaian terhadap orang-orang yang ada di lingkungan sekitar kita. Penelitian ini menggunakan metode *literatur review*, dengan mengumpulkan berbagai literatur dan hasil penelitas-penelitain yang relavan dengan topik yang dibahas pada artikel ini dengan berbagai sumber yang berbeda. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui manfaat senyum dari pandangan psikologi positif dan psikologi islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tersenyum dalam psikologi positif serta psikologi Islam ternyata memiliki persamaan dalam memandang senyum. Salah satu manfaat yang dikaji dari kedua jenis psikologi yang dibahas adalah tersenyum ternyata dapat mengurangi tingkat stres pada diri manusia. Dalam Islam sendiri seperti yang sudah kita ketahui bahwa senyuman diartikan sebagai sebuah ibadah berupa sedekah yang paling mudah untuk dilakukan. Senyum juga ternyata membawa berbagai dampak positif serta manfaat yang begitu besar. Salah satu manfaat dari tersenyum adalah mengurangi tingkat stres.

Kata Kunci: Barat; islam; psikologi; senyum

PENDAHULUAN

Manusia dalam kehidupan sehari-hari terkadang enggan untuk tersenyum, padahal senyum dapat menimbulkan kebahagiaan di lingkungan sekitar kita. Pada disiplin ilmu psikologi (positive psychology) sebagai ilmu yang memprioritaskan potensi positif setiap individu untuk dapat menyesuaikan diri serta memanfaatkan dirinya dalam lingkungan secara optimal sehingga memperoleh kehidupan yang baik (Snyder & Lopez, 2002). Pada psikologi positif ini akan melahirkan kesehatan pada mental terutama dalam menghadapi tantangan zaman yang semakin serba kompleks.

Di tengah kehidupan seperti saat ini, dimana sering kali ditemukan seseorang yang memiliki daya senyum yang rendah dan kurang memberikan senyuman kepada sesama manusia. Sebagian masyarakat, juga bahkan ada yang memiliki persepsi bahwa orang yang terlalu sering tersenyum adalah seorang yang memiliki niat jahat atau bahkan sampai ada yang beranggapan bahwa orang yang sering tersenyum adalah teroris. Namun jika dilihat dari segi positif, tersenyum memiliki begitu banyak manfaat.

(Batson et al., 2002) mendefinisikan senyum sebagai sebuah proses dalam diri manusia yang begitu indah, berawal dari sebuah objek kemudian panca indera kita menangkap dan mengetahuinya. Dalam proses tersebut akan muncul dalam hati energi yang sangat besar berupa kebahagiaan sehingga terjadi senyuman. Husley (Azmi, 2021) mendefinisikan senyum sebagai suatu perubahan pada bagian ekspresi wajah sehingga menimbulkan mata bersinar, sudut mulut melengkung ke atas tanpa adanya suara, kegembiraan, kesenangan, kasih sayang, persetujuan, terkendali, serta berbagai macam emosi lainnya. Mackley (Febrianto & Widiana, 2019) mengartikan senyum sebagai ekspresi wajah individu untuk mengungkapkan perasaan yang dimiliki, rasa persahabatan, kesepakatan dan apresiasi individu terhadap sesamanya. Sebagai makhluk sosial, didalam interaksi dan pergaulan sesama manusia pemunculan senyuman yang mempesona serta memiliki keseimbang adalah sesuatu yang sangat dibutuhkan atau bernilai.

Dalam Islam sendiri seperti yang sudah kita ketahui bahwa senyuman diartikan sebagai sebuah ibadah berupa sedekah yang paling mudah untuk dilakukan. Sebagian seorang umat muslim sudah menjadi sebuah kewajiban untuk melakukan sedekah sebagai bukti ketakutan kepada Allah SWT. Senyum juga ternyata membawa berbagai dampak positif serta manfaat yang begitu besar. Salah satu manfaat dari tersenyum adalah mengurangi tingkat stres.

Psikologi Islam ada untuk menjadi sebuah alternatif aliran psikologi, sebagai revisi ilmu psikologi dalam melihat kenyataan eksistensi manusia secara lebih utuh (Nashori, 2005) Adapun makna dari revisi yang dikatakan di atas adalah bahwa psikologi Islam membawa contoh manusia yang sempurna yang bersumber dari landasan wahyu Allah SWT.

Penelitian yang dilakukan oleh (Yudhawati, 2018) dengan judul penelitian “Implementasi Psikologi Positif Dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa” hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi psikologi positif diharapkan dapat membentuk pribadi mahasiswa yang dapat mengembangkan sisi positif dalam dirinya, mengembangkan emosi positif dalam berhubungan social dengan orang lain, berpikir positif dalam mengatasi berbagai problem yang dihadapi, memiliki sikap positif dalam belajar dari kesalahan dan pada akhirnya dapat mengintegrasikan seluruh materi kuliah pengembangan kepribadian sesuai dengan hard skill yang diperoleh dari masing-masing jurusan yang diminatinya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada metode penelitian yang digunakan. Perbedaan selanjutnya yakni penelitian ini tidak terfokus pada manfaat dari senyum sedangkan penelitian yang dilakukan membahas tentang manfaat senyum dari segi psikologis positif dan psikologi islam. Adapun persamaannya yakni, sama-sama membahas tentang psikologi positif dan manfaat dari psikologi positif salah satunya senyum yang dapat mempengaruhi Kesehatan mental. Manfaat dari penelitian yang dilakukan yakni untuk memberikan informasi kepada pembaca bahwa hal kecil seperti senyum dapat berdampak besar bagi Kesehatan mental kita. Sehingga peneliti ingin mengkaji lebih dalam tentang penelitian ini

METODE

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur. (Afifyanti, 2005) Penelitian ini menggunakan metode *literatur review*, dengan mengumpulkan berbagai literatur dan hasil penelitian yang relevan dengan topik yang dibahas pada artikel ini dengan berbagai sumber yang berbeda. (Sugiyono, 2013) Peneliti kemudian melakukan evaluasi terhadap literatur-literatur yang didapatkan dengan menyusun secara sistematis dan membuat kesimpulan akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senyum

Dale Carnegie berpendapat bahwa salah satu cara yang sangat penting untuk mendapatkan teman dan memengaruhi teman-teman serta orang-orang yang berada di sekeliling kita adalah dengan tersenyum. Senyum yang menarik serta seimbang, dapat dijadikan sebagai aset pribadi. Ketika individu merasakan kebahagiaan, kesenangan, humor, atau salam, di situlah senyum akan berkembang.

Kamus Medis Internasional Webster mendefinisikan senyum sebagai suatu perubahan suatu ekspresi wajah yang menerlibatkan terangnya mata, naik serta melengkungnya ke atas sudut mulut, tanpa adanya suara. Senyum adalah kontraksi otot wajah yang lebih ringan daripada tertawa yang dapat menggambarkan hiburan, kesenangan, lembut kasih sayang, persetujuan, menahan kegembiraan, ironi, cemoohan, serta atau berbagai emosi lainnya.

Psikologi Positif

Para ahli psikologi positif berpendapat bahwa kehidupan manusia anak semakin berarti jika sisi positifnya bisa dikembangkan dengan ideal. (Abdurachman, 2018) Adapun sisi positif yang dimaksud adalah emosi yang positif (positive emotions), memiliki kepribadian yang bijaksana, serta pandai bersyukur. Emosi positif merupakan kebahagiaan, bersyukur kepada Allah SWT. dan orang lain. Kepribadian sifat yang positif yang didesain oleh ahli psikologi positif adalah

seperti perasaan yang selalu ingin mengetahui, kreatif, pemberani, memikirkan tentang masa depan, optimis, etika dalam bekerja baik, mudah beradaptasi, jujur, baik hati, semangat, peduli, keadilan, tekun, serta memiliki daya tampung untuk mengalir dan mencerahkan (Seligman, 2002).

(Setiadi, 2016) Emosi positif yang berkaitan dengan kehidupan, emosi yang ada pada masa lalu, masa sekarang, dan harapan di masa depan. Diantara aspek dari emosi positif salah satu diantaranya adalah rasa gembira (happiness) yang manifestasi filosofisnya adalah senyum. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Kaltner dan Harker (Yudhawati, 2018) perihal pengaruh senyum terhadap kebahagiaan hidup mendapatkan adanya hubungan antara senyum (ekspresi senyum positif) dengan kebahagiaan hidup.

Sudah sering kali senyum disebutkan sebelumnya tentang manfaatnya dalam kesehatan. Meyakinkan akan hal positif dari senyum perlu fakta ilmiah yang mendukungnya. Di era ini, berbicara ilmiah berarti berbicara mengenai suatu data yang berdasarkan penelitian, studi kasus, opini ahli, serta teori-teori pendukung.

Senyum selain dari mencerminkan emosi dari seseorang, juga mengandung unsur estetika (keindahan) di dalamnya. Estetika di dalam dunia medis meliputi kecantikan secara virtual atau tampak. Pertama kali seseorang ketika bertemu, tentu yang akan menjadi perhatian utama adalah wajah. Hal tersebut dikarenakan wajah sebagai suatu identitas masing-masing dari individu. Ekspresi muka contohnya senyuman menjadi salah satu yang akan dicermati oleh setiap individu. Sehingga dari senyuman yang indah akan menjadi sebuah aset seseorang.

Membedakan senyum yang dicetuskan masing-masing dari setiap emosi menjadi sebuah perihal penting dalam aspek bersosial kehidupan. Salah satu penelitian mengenai senyuman dan persepsi emosi mendukung hal tersebut. (Gadassi et al., 2011) menyatakan didalam pembeliannya bahwa pada bagian kelompok sampel depresi episode pertama banyak terdapat kesalahan dalam mengkategorikan senyum yang tulus sebagai fase penerimaan ataupun sopan santun belaka dibandingkan dengan kelompok sampel yang tidak mempunyai riwayat depresi (Gadassi et al., 2011). Dari pengetahuan ini dapat menyokong seseorang

untuk mengetahui bagaimana suasana hati orang lain yang ada di sekitar kita yang sedang tersenyum.

Kemudian selanjutnya, akan membantu untuk memberikan respon yang balik terhadap senyuman tersebut. Misalkan melihat orang lain tersenyum dengan gembira, maka akan direspon dengan senyuman kegembiraan pula, bahkan akan dimulai komunikasi yang lebih hangat lagi. Jika seseorang menunjukkan senyum yang sedih maka akan direspon pula dengan sikap empati serta dukungan-dukungan yang bersifat positif. Tujuannya adalah agar mengurangi perasaan sedih pada orang tersebut.

Salah satu dari indikator senyum yang indah serta senyum adalah senyum yang simetris. Senyum yang dapat dikatakan simetris itu sangat mudah untuk nampak. Pemahaman senyum yang simetris ini, setiap orang selanjutnya akan membawa ketertarikannya untuk memiliki kesehatan serta penampilan yang lebih baik lagi. Sebagai individu akan bercermin serta mencoba untuk tersenyum, serta memperhatikan masing-masing dari sudut bibir sudah terangkat sama

persis sama tinggi ataukah belum. (Syadiyah et al., 2021)Salah satu faktor yang memengaruhi kesimetrisannya, sangat dianjurkan untuk tingkatkan intensitas senyum. Hal ini disebabkan karena senyum dapat menjadi tolak ukur masing-masing dari individu apakah seseorang dalam keadaan yang sehat ataukah tidak. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia terkadang tidak menyadari bahwa tersenyum dapat memanimalisir tingkat stress. Stres adalah momok yang hampir senantiasa dialami oleh setiap masyarakat serta mencetuskan perubahan di dalam tubuh. Bila stres senantiasa berulang kali terjadi tanpa adanya proses pemulihan, akan menimbulkan berbagai macam dampak negatif. Stres dapat menginduksi gastritis, hipertensi, penyakit jantung, penyakit metabolik, dan masih banyak penyakit lain yang dapat tumbuh. Selain dari fisik, stres juga bisa mengganggu mental serta menyebabkan terjadinya penyakit kejiwaan seperti gangguan kecemasan, depresi, skizofrenia, perilaku menyimpang serta lain sebagainya.

(Setyowati & Hakim, 2021)Stres menginduksi berbagai macam penyakit melalui berbagai macam cara didalam tubuh pada tingkat molekuler. Terjadi

perubahan didalam tingkat sel-sel, kemudian pada tingkat jaringan hingga organ, sehingga menimbulkan berbagai macam manifestasi klinis yang sering dikeluhkan oleh setiap orang. Tingkat stres dapat diukur melalui penilaian terhadap kadar hormon kortisol, peningkatan kadar oksidan, serta penurunan kadar antioksidan.

Psikologi Islam

Salah satu persoalan penting pada setiap mazhab psikologi adalah tentang sebuah temuan apa yang bisa di berikan dalam memahami serta mengembangkan diri manusia. Sehubungan dengan pengembangan psikologi islami menjadi cermin keilmuan yang kokoh, waktu yang dibutuhkan cukup, usaha yang kuat, serta tetap mengharapkan pertolongan dari Allah SWT.

Secara garis besar, (Pujiastuti, 2021)psikologi islami bertujuan sebagai pemberdayaan manusia supaya kualitas hidup manusia lebih meningkat. Psikologi islam akan menjadi sebuah pengingat bahwa manusia harus di pahami sebagai makhluk yang multi dimensi. (Nashori, 2018)Dalam perspektif psikologi islami, manusia bukan hanya sekedar makhluk fisik, psikologis (kognitif, afektif), sosial tetapi juga sebagai moral-spiritual.

(Hamdan, 2019)Dalam perspektif psikologi barat modern pada umumnya, sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal spiritual kurang mendapatkan perhatian yang lebih baik. Berbeda halnya dengan perspektif psikologi Islam, manusia tidak akan pernah terlepas dari sesuatu hal yang berkaitan dengan spiritual (Allah, malaikat, jin, setan/iblis). Sudah jelas bahwa manusia diciptakan oleh Allah sang penentu hidup manusia. Semua hal yang berkaitan dengan semacam ini diabaikan sehingga timbul gejala spiritual, aliran dari psikologi barat tidak berhasil dalam memahami serta gagal dalam menanganinya.

(Nurjan, 2017)Persoalan lain yang memiliki kaitan dengan tidak berkembangnya hati nurani (qalbu) manusia adalah karena adanya penghambat yang secara sengaja dilaksanakan oleh manusia sehingga menjadikan hati nurani tidak atau kurang berfungsi secara optimal. Secara spiritual, ini telah dijelaskan oleh Ibnu Katsir. Seorang ahli tafsir ini memiliki pandangan bahwa hati nurani tidak akan berfungsi karena hati nurani manusia terdapat bintik dan noda-noda hitam.

Noda hitam yang dimaksud adalah dosa-dosa yang telah dilakukan manusia terhadap sesamanya maupun terhadap Allah SWT. Apabila bintik hitam tersebut semakin bertambah, maka hati nurani akan semakin tidak berfungsi. Qalbu ibarat sebuah barang bening serta bercahaya, namun cahayanya tidak akan pernah memancar keluar apabila dihalangi oleh bintik-bintik hitam. Apabila seseorang ingin jika cahaya yang dimaksud keluar, maka yang harus dilakukan adalah menghilangkan bintik hitam serta selanjutnya memperkuat cahaya itu dengan perbuatan baik terhadap Allah dan sesama.

Dari penjelasan di atas, sudah diketahui bahwa hati nurani atau qalbu akan bersinar jika kita sering berbuat baik kepada sesama manusia. Adapun salah satu cara agar kita senantiasa berbuat baik terhadap sesama adalah dengan tersenyum pada saat bertemu. Didalam al-qur'an sendiri telah disebutkan sekali tentang *tabassum* atau senyum pada Surah an-Naml ayat 19. Tabassum adalah isim masdar, secara harfiah diartikan kedalam bahasa Indonesia dengan kata senyuman. Makna dari senyum memang hampir dekat dengan tawa. Senyum juga bisa dikatakan sebagai miniatur atau bisa dikatakan tahap awal dari tawa. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, senyum diartikan dengan tawa ekspresif yang tidak bersuara untuk memperlihatkan rasa senang, gembira, menyapa, setuju, dan lain sebagainya dengan mengembangkan bibir sedikit. Dari unsur tersebut dapat dikata bahwa senyum mengandung unsur tawa.

(Mubarok, 2018) Ada berbagai macam jenis senyum, yang pertama adalah senyum jujur. Senyum yang jujur dan sejati yang mengekspresikan kesenangan yang spontan, gembira, serta kejujuran perasaan. (Ihsan, 2014) Senyum juga merupakan sesuatu yang harus ada dalam interaksi manusia, sebagai usaha membentuk kejujuran yang sukses, dalam membangun keterbukaan kekeluargaan, serta seluruh hubungan antara manusia, antar saudara dengan saudaranya, antar teman dengan temannya dan antara pemimpin dan rakyatnya. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw. yang artinya " Senyumu terhadap saudaramu adalah sedekah untuk dirimu".

Hadis tersebut di atas menjelaskan bahwa sekedar tersenyum, yang sebenarnya suatu yang nampak mudah untuk dilakukan tetapi ada juga sebagian manusia yang merasa sangat sulit untuk melakukannya terhadap sesama. Hal tersebut sudah dianggap bernilai sama dengan telah bersedekah kepada sesama tanpa mengeluarkan uang, tenaga, ataupun pikiran sedikitpun.

Kemudian yang kedua yaitu senyum palsu, merupakan senyuman yang terjadi apabila seseorang memaksa diri untuk bermuka manis atau dengan keadaan terpaksa melakukannya untuk menyelamatkan diri suatu situasi yang tidak menyenangkan. Pada saat senyum palsu berlangsung, kedua bibir pelakunya menjadi satu serta dua sudut mulutnya berdekatan dan lurus, tanpa menimbulkan kesan sedikitpun pada kedua mata. Durasi waktu senyum ini lebih lama daripada senyum jujur. Tapi, orang-orang yang mendapatkan senyuman ini tidak akan pernah bisa tertipu serta ia pasti dapat mengungkapkan kepalsuan senyuman tersebut.

Ketiga yaitu senyuman pucat, senyum ini sering terjadi kepada mereka yang bekerja di bagian pelayanan publik sebagai contoh seperti pramugari dan pegawai toko. Para Pakar Psikologi Universitas Frankfurt menekankan bahwa orang-orang tersebut mudah dan sangat berpotensi untuk tertimpa penyakit psikis, karena mereka secara terpaksa bersandiwara dengan menunjukkan bahwa diri mereka merupakan orang yang ramah yang ramah dan menyenangkan pada saat melayani pelanggan. Selanjutnya keempat, yaitu senyum kemarahan. Ada sebuah kisah bahwa Ka'ab bin Malik bertutur tentang sebuah kisah ketertinggalan dirinya serta apa saja yang dialami olehnya pada perang tabuk, tatkala dia tertinggal di perang bersama dengan Nabi Saw pada perang tabuk tersebut: "Aku datang menjumpai beliau yakni Nabi Muhammad Saw...Tatkala aku mengucapkan salam kepada beliau, beliau tersenyum dengan senyum kemarahan".

Hadist riwayat Bukhari Selanjutnya yang kelima yaitu senyum kasih sayang dan sambutan selamat datang. Sebagai telah dijelaskan dalam hadits Jabir bin Abdillah sebagai berikut yang berkata: "Rasulullah Saw tidak pernah merintangi aku sejak aku masuk Islam serta beliau juga tidak pernah bertemu denganku,

kecuali beliau pasti tersenyum di hadapanku". Hadis riwayat Bukhari. Kemudian yang keenam atau terakhir yaitu senyum optimis, harapan, serta perasaan gembira. Sebagai telah dijelaskan dalam hadits Nabi. Dari Ummu haram binti Mirhan, beliau berkata: "Rasulullah Saw tidur di rumah kami di suatu hari. Namun ketika beliau sudah terbangun beliau tersenyum, Apa yang membuat engkau tersenyum?", Beliau menjawab, sekelompok orang yang berasal dari golonganku umatku diperlihatkan kepadaku. Mereka menaiki kapal dilautan hijau, bagaikan para raja diatas dipan kencana". Ummu haram berkata "Berdo'alah kepada Allah supaya dia menjadikan saya termasuk diantara mereka". Beliau pun mendoakan Ummu Haram. Hadis ini diriwayatkan oleh Bukhari.

SIMPULAN

Pandangan Islam sendiri seperti yang sudah kita ketahui bahwa senyuman diartikan sebagai sebuah ibadah berupa sedekah yang paling mudah untuk dilakukan. Sebagai seorang umat muslim sudah menjadi kewajiban untuk melakukan sedekah sebagai bukti kettaatan kepada Allah SWT. Senyum juga ternyata membawa berbagai dampak positif serta manfaat yang begitu besar. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tersenyum dalam psikologi positif serta psikologi Islam ternyata memiliki persamaan dalam memandang senyum. Diantara keduanya sama-sama mengkaji perihal senyum, serta mendapatkan kajian bahwa tersenyum memiliki begitu banyak manfaat positif. Manfaat yang diperoleh dapat berdampak pada diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Salah satu manfaat yang dikaji dari kedua jenis psikologi yang dibahas adalah tersenyum ternyata dapat mengurangi tingkat stres pada diri manusia. Dalam Islam sendiri seperti yang sudah kita ketahui bahwa senyuman diartikan sebagai sebuah ibadah berupa sedekah yang paling mudah untuk dilakukan. Sebagian seorang umat muslim sudah menjadi sebuah kewajiban untuk melakukan sedekah sebagai bukti kettaatan kepada Allah SWT. Senyum juga ternyata membawa berbagai dampak positif serta manfaat yang begitu besar. Salah satu manfaat dari tersenyum adalah mengurangi tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurachman, N. (2018). *Anatomi Senyum Kajian Kinesiologi*. Airlangga University Press.
- Afiyanti, Y. (2005). Penggunaan literatur dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(1).
- Azmi, N. (2021). PERILAKU SENYUM UNTUK MEMBANGUN SELF CONCEPT. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(2), 92–97.
- Batson, C. D., Ahmad, N., Lishner, D. A., Tsang, J., Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Empathy and altruism. *The Oxford Handbook of Hypo-Egoic Phenomena*, 161–174.
- Febrianto, M. R., & Widiana, H. S. (2019). Efek Pelayanan Senyum, Salam, Sapa Petugas Kasir Terhadap Kepuasan Konsumen Supermarket. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–12.
- Gadassi, R., Mor, N., & Rafaeli, E. (2011). Depression and empathic accuracy in couples: An interpersonal model of gender differences in depression. *Psychological Science*, 22(8), 1033–1041.
- Hamdan, S. R. (2019). Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam. *Unisia*, 38(84), 1–14.
- Ihsan. (2014). *Tertawa dalam Perspektif Psikologi (Tertawa Dalam Al- Qur'an)*. eprints.walisongo.ac.id.
- Mubarok, A. (2018). Pencegahan Terorisme Dengan Pendekatan Islamic Indigenous Psychology. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), 55–72.
- Nashori, F. (2005). Refleksi Psikologi Islami. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), 33–42.
- Nashori, F. (2018). Refleksi Psikologi Islami. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), 33–42.
- Nurjan, S. (2017). Refleksi psikologi islami dalam dunia psikologi di indonesia. *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 61–76.
- Pujiantuti, T. (2021). *Psikoterapi Islam*. CV. ELSI PRO.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2(2002), 3–12.
- Setiadi, I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Setyowati, S., & Hakim, N. (2021). Terapi Tersenyum Untuk Mengurangi Kecemasan Lansia Di Wilayah Bantul Yogyakarta. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 75–79.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology. *Handbook of Positive Psychology*, 751–767.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Syadiyah, R. K., Astuti, R. H. Y., & Aprilliani, F. (2021). Psikologi Positif Melalui Humor dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(02), 67–78.
- Yudhawati, D. (2018). Implementasi psikologi positif dalam pengembangan kepribadian mahasiswa. *Psycho Idea*, 16(2), 111–118.