

## Peran *Optimisme* Dalam Meningkatkan *Subjective Well-Being* Pada TNI Angkatan Udara

Derita Perhatian<sup>1</sup>, Alimatus Sahrah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Magister Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
Email: deritaperhatian@gmail.com

### ABSTRACT

*Work is a human activity both physically and mentally which is basically an innate which has a purpose in life for the individual who undertakes it, in this case whatever the field of work undertaken by an individual (both private and TNI workers) all must be lived and enjoyed in order to get happiness and satisfaction in life or better known as subjective well-being. The high or low subjective well-being felt by individuals, especially the Indonesian Air Force (AU) in the field of work, cannot be separated from the important role of optimism in individuals. This study aims to determine the role of optimism in increasing subjective well-being in the Indonesian Air Force (AU). The data were collected by spreading the optimism scale and the Likert scale type of subjective well-being with a total of 79 research subjects. The research method used is in the form of quantitative methods with product moment correlation analysis techniques and simple regression. The result of the product moment correlation analysis that have been carried out show that, there is a positive and significant relationship between optimism and subjective well-being as evidenced by the correlation coefficient value of 0.695 and  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). It means that the higher the optimism, the higher subjective well-being. On the other hand, it also means that the lower the optimism, the lower the subjective well-being. Then, from the results of simple regression analysis, it is known that the magnitude of  $F = 0.696$  and the correlation coefficient value  $R$  Square ( $R^2$ ) is 0.009 with sig.  $F$  table 0,000 ( $p < 0.01$ ). It means that optimism has an effective contribution of 0.9% in increasing subjective well-being to the Indonesian Air Force (AU).*

**Keywords:** *Optimism, Subjective Well-being*

### PENDAHULUAN

Tentara Nasional Indonesia (TNI) merupakan bagian dari masyarakat umum yang dipersiapkan secara khusus untuk melaksanakan tugas pembelaan negara dan bangsa, serta memelihara pertahanan dan keamanan Nasional. Seperti yang ketahui bahwa saat ini bangsa Indonesia sedang memasuki suatu masa transisi, suatu masa di mana kita tengah berubah atau beralih dari suatu era yang orang menyatakan itu sebagai era ototarian kepada era demokrasi, dan perubahan seperti itu memang masih banyak ketidakpastian. Namun demikian ada satu hal yang sudah pasti bahwa perubahan tersebut tidaklah mengubah tugas dan tanggung jawab TNI selaku alat Negara bidang pertahanan dan keamanan, serta tidak mengubah sikap dan perilaku prajurit TNI yang harus senantiasa mengayomi masyarakat (Chalim & Farhan, 2016).

Sesuai dengan peran sebagai TNI maka TNI harus siap menerima resiko apapun yang akan terjadi, bekerja sesuai aturan yang telah di tetapkan pemerintah dan menjalankan fungsi TNI sebagaimana mestinya. Di Indonesia TNI terdiri dari tiga satuan yaitu: TNI Angkatan Darat (TNI AD), TNI Angkatan Udara (TNI AU) dan TNI Angkatan Laut (TNI AL). Dari ketiga angkatan tersebut yang memiliki resiko paling tinggi adalah TNI AU dan salah satu

pangkalan TNI AU terbesar ada di Yogyakarta (TNI Angkatan Udara, 2019). Fokus pada penelitian ini, peneliti memfokuskan penelitian yang dilakukan kepada anggota TNI Angkatan Udara khususnya pada Korps Polisi Militer (POM) dengan dasar pertimbangan bahwa peneliti menemukan permasalahan terkait dengan *subjective well-being* yang dialami oleh anggota TNI Angkatan Udara Korps Polisi Militer (POM). Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 10 anggota Korps Polisi Militer (POM) pada tanggal 21 Mei 2019, adapun permasalahan yang dihadapi oleh anggota TNI Angkatan Udara khususnya pada Korps Polisi Militer (POM), diantaranya; anggota TNI Korps Polisi Militer (POM) dituntut harus mampu menunjukkan eksistensinya dan mampu melaksanakan fungsinya sesuai dengan hukum, Undang-Undang dan peraturan yang berlaku, anggota Korps Polisi Militer (POM) harus bertindak secara independen/ mandiri dalam melaksanakan proses penegakan hukum dengan mengedepankan hukum sebagai panglima dan selalu menghindari diri dari kecongkakan kekuasaan (*arrogance of power*) dan penyalahgunaan kekuasaan (*abuse of power*) yang dapat merusak citra Polisi Militer Angkatan Udara selaku penegak hukum. Terlepas dari beratnya tugas dan tanggung jawab yang harus dijalankan, anggota Korps Polisi Militer (POM) dituntut untuk mampu menjadi contoh dan tauladan bagi seluruh personel Angkatan Udara dimanapun ditempatkan dengan tidak membuat pelanggaran sekecil apapun, baik dalam kedinasan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dari adanya gambaran terkait dengan beban tugas di alami oleh anggota TNI Angkatan Udara, maka semua pekerjaan dan tanggung jawab harus di jalankan sesuai dengan aturan yang sudah ditetapkan.

Terlepas dari adanya beban dan kewajiban yang harus dijalankan, bekerja merupakan aktivitas manusia baik secara fisik maupun mental yang pada dasarnya merupakan bawaan yang mempunyai tujuan hidup Individu yaitu untuk mendapatkan kepuasan. Seharusnya apapun bidang pekerjaan harus dinikmati baik itu TNI atau pekerjaan swasta lainnya, semua harus di jalani dan di nikmati agar individu dapat mendapatkan kebahagiaan yang di inginkan dalam hidup. Jika kesedihan yang dirasakan secara berlarut-larut dan tidak bisa mengatasi kesedihan tersebut maka akan menimbulkan stres bahkan depresi yang tidak baik untuk kesehatan mental seseorang. Dalam bidang psikologi dikenal dengan nama *subjective well-being* yaitu mengacu pada bagaimana orang yang menilai kehidupannya, termasuk dalam beberapa variabel seperti kepuasan hidup dan kepuasan perkawinan, kurangnya depresi, kegelisahan, suasana hati dan emosi positif di dalam menjalani kehidupannya (Muzakkiyah & 2016). Individu yang memiliki *subjective well being* tinggi, merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Individu tersebut juga kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa, dan tersenyum lebih banyak dari pada individu yang tidak bahagia. Individu yang bahagia akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik dan akan lebih cepat dalam menilai dan mengambil keputusan dalam setiap masalah (Josh, 2010).

*Subjective well-being* menurut Diener (2002) merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya sendiri, baik secara afektif maupun kognitif. *Subjective well-being* dapat diartikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai mood dan emosi seperti perasaan emosional positif dan negatif (Eddington & Shuman, 2005). Disisi lain, *subjective well-being* juga didefinisikan sebagai konstruksi multidimensi yang terdiri dari tiga komponen terpisah yaitu adanya pengaruh positif, relatif tidak adanya pengaruh negatif; dan evaluasi kognitif orang terhadap keadaan hidup mereka (Jibeen, 2014). *Subjective well-being* memiliki makna yang hampir sama dengan kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff dan Siregar (2008) kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri-sendiri dan orang lain dan dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkahlakunya sendiri, dapat melihat dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka sendiri, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup lebih

bermakna, serta berjuang untuk menjelajahi dan mengembangkan diri sendiri selengkap mungkin.

Diener (1999) menjelaskan dimensi *Subjective well-being* dibagi menjadi dua yaitu penilaian kognitif dan penilaian afektif. Penilaian kognitif adalah penilaian individu mengenai kepuasan hidup, sedangkan penilaian afektif adalah penilaian individu terhadap mood dan emosi yang sering dirasakan dalam hidup. Berikut ini adalah pembahasan mengenai kedua dimensi tersebut.

a. Dimensi kognitif *subjective well-being*

Dimensi kognitif dari *subjective well-being* adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup. Evaluasi tersebut dapat dikategorikan menjadi evaluasi umum (global) dan evaluasi khusus (domain tertentu). Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai kedua penilaian tersebut. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global, yaitu evaluasi individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Penilaian umum ini merupakan penilaian individu yang bersifat reflektif terhadap kepuasan hidupnya (Diener, 2005). Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk merepresentasikan penilaian individu secara umum. Kepuasan hidup secara global didasarkan pada proses penilaian dimana individu mengukur kualitas hidupnya dengan didasarkan pada satu set kriteria yang unik yang mereka tentukan sendiri. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi individu terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standar unik yang mereka miliki. Evaluasi terhadap kepuasan domain tertentu, yaitu penilaian yang dibuat individu dalam mengevaluasi domain atau aspek tertentu dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial, kehidupan dengan pasangan hidup dan kehidupan dengan keluarga (Diener, 2005).

Kedua dimensi tersebut tidak sepenuhnya terpisah. Evaluasi global dan evaluasi terhadap domain tertentu memiliki keterkaitan satu sama lain. Dalam melakukan penilaian mengenai kepuasan hidup secara umum, individu kemungkinan besar akan menggunakan informasi mengenai kepuasan pada salah satu aspek hidup yang dianggap paling penting. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global merupakan refleksi dari persepsi individu terhadap hal-hal yang ada di dalam hidupnya, ditambah dengan bagaimana kultur mempengaruhi pandangan hidup positif individu.

b. Dimensi afektif *subjective well-being*

Menurut Diener (1999) dimensi afektif *subjective well-being* merefleksikan peristiwa yang terjadi di dalam hidup individu. Dengan meneliti tipe-tipe dari reaksi afektif yang ada, seorang peneliti dapat memahami cara individu mengevaluasi kondisi dan peristiwa di dalam hidupnya. Secara umum dimensi afektif *subjective well-being* dapat dikategorikan menjadi evaluasi terhadap keberadaan dan evaluasi terhadap keberadaan afek-afek negatif. Averill (dalam Carr, 2004) menjelaskan bahwa afek positif adalah kombinasi hal yang sifatnya menyenangkan (*pleasantness*) dan emosi yang termasuk didalamnya antara lain aktif, siap sedia dan senang. Afek negatif adalah kombinasi hal yang sifatnya membangkitkan (arousal) dan hal yang sifatnya tidak menyenangkan (*unpleasantness*) dan didalamnya terdapat emosi seperti cemas, sedih dan ketakutan. Carr (2004) menjelaskan afek positif sebagai dimensi dimana terdapat perasaan yang nyaman dengan intensitas yang beragam. Afek-afek positif merepresentasikan emosi yang bersifat menyenangkan, seperti cinta atau kasih sayang. Afek-afek positif dianggap sebagai bagian dari *subjective well-being* karena afek-afek tersebut merefleksikan reaksi individu terhadap sejumlah peristiwa dalam hidup yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan (Diener, 2005).

Seligman (2006) menyatakan bahwa *optimisme* merupakan suatu pandangan secara menyeluruh, melihat yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Pendapat lain menurut Snyder (2002) optimisme adalah kognitif berbasis tujuan proses yang beroperasi setiap kali suatu hasil dianggap memiliki nilai substansial. *Optimisme* adalah alat untuk membantu individu mencapai tujuan yang dia miliki mengatur untuk dirinya sendiri. Dalam pilihan tujuan itu sendiri, makna atau kekosongan berada (Paulson, 2010). Kemudian, Khan (2015) menyatakan bahwa orang yang optimis adalah orang-orang dengan harapan yang baik tentang masa depan. Harapan seperti itu seharusnya membuat kesuksesan pada masalah tertentu tampak lebih mungkin dan karenanya harus mendorong upaya pemecahan masalah yang berkelanjutan, menghasilkan hasil yang lebih baik. *Optimisme* merupakan karakteristik kepribadian tetap yang terkait dengan harapan positif tentang peristiwa masa depan. Orang yang optimis mengharapkan konsekuensi positif terjadi pada mereka karena orang yang pesimis mengharapkan konsekuensi negatif terjadi pada mereka (Duy, 2017). Seligman (1991) menjabarkan aspek-aspek optimisme sebagai berikut:

- a. *Permanence*, merupakan gaya penjelasan peristiwa yang menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Orang-orang yang mudah menyerah (pesimis) percaya bahwa penyebab kejadian-kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen (kejadian itu akan terus berlangsung) selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Orang-orang yang melawan ketidakberdayaan (optimis) percaya bahwa penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara.
- b. *Pervasiveness*, Pervasif merupakan gaya penjelasan peristiwa yang berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa meliputi universal (menyeluruh) dan spesifik (khusus). Sebagian orang bisa melupakan persoalan dan melanjutkan hidup mereka bahkan ketika salah satu aspek kehidupan mereka (misal: pekerjaan. Perkawinan) berantakan. Ada sebagian lain yang membiarkan satu persoalan melebar mempengaruhi segala segi kehidupan mereka. Mereka menganggap sebagai bencana.
- c. *Personalization* merupakan cara seseorang menyikapi peristiwa yang dialaminya. Hal ini berkaitan juga dengan cara pandang seseorang tentang kesuksesan apakah karna faktor internal dari dalam dirinya atautkah dari faktor eksternal yang lingkungan berikan padanya.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui peran *optimisme* dalam meningkatkan *subjective well-being* pada TNI Angkatan Udara (AU).

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan variabel dependent (Y) yaitu *subjective well-being* dan variabel independent (X) yaitu *optimisme*. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 79 orang yang berasal dari Korps Polisi Militer (POM) TNI Angkatan Udara (AU) Adi Sucipto Yogyakarta. Data diperoleh melalui penyebaran skala *instrument* penelitian berupa skala *subjective well-being* dan skala *optimisme*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya; pertama, analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan tujuan untuk mengetahui arah hubungan antara variabel Y (*Subjective well-being*) dengan variabel X (*Optimisme*). Kedua, analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana dengan tujuan untuk mengetahui besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel X (*optimisme*) terhadap variabel Y (*subjective well-being*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan, diketahui nilai KS-Z pada variabel *subjective well-being* sebesar 1,524 dengan taraf sig. 0,019 ( $p > 0,01$ ) artinya data yang diperoleh dari variabel *subjective well-being* terdistribusi normal. Kemudian, nilai KS-Z pada variabel *optimisme* sebesar 1,104 dengan taraf sig. 0,175 ( $p > 0,01$ ) artinya data yang diperoleh dari variabel *optimisme* terdistribusi normal. Hasil uji linieritas yang dilakukan pada variabel *optimisme* dan variabel *subjective well-being* memperoleh nilai F sebesar 1,113 dengan taraf sig. 0,000 ( $p < 0,000$ ) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *optimisme* dengan variabel *subjective well-being*.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dan regresi sederhana.

**Tabel 1. Data Hasil Analisis Korelasi Product Moment**

		OPTIMISME	SWB
OPTIMISME	Pearson Correlation	1	,695**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	79	79
SWB	Pearson Correlation	,695**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	79	79

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Tabel 2. Data Hasil Analisis Regresi Sederhana**

Model	R	R Square	Change Statistics				
			R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,095	,009	,009	,696	1	77	,000

a. Predictors: (Constant), OPTIMISME

b. Dependent Variable: SUBJECTIVE\_WELL\_BEING

## DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* diperoleh nilai  $r = 0,695$  dengan taraf sig. 0,000 ( $p < 0,01$ ), hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *optimisme* dengan *subjective well-being*. Artinya, semakin tinggi *optimisme* maka semakin tinggi *subjective well-being* pada TNI Angkatan Udara (AU). Sebaliknya, semakin rendah *optimisme* maka semakin rendah *subjective well-being* TNI Angkatan Udara (AU). Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendirian, manusia hidup di dunia saling membutuhkan satu sama lain. Dalam interaksi sosial manusia harus saling tolong menolong, baik tolong menolong dalam bentuk tenaga, materi dan bahkan secara pemikiran. Segerstrom (dalam Ghufron & Risnawita, 2013) menjelaskan bahwa *optimisme* adalah cara berfikir yang positif

dan realistis dalam memandang masalah. Berfikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Robinson, dkk (dalam Ghufroon & Risnawita, 2013) menyatakan individu yang memiliki sikap optimis jarang depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah kearah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih, dan selalu berjuang dengan penuh kesadaran.

Seligman (2006) menyatakan seseorang yang optimis mungkin merasa tidak berdaya pada satu bagian kehidupan mereka, namun terus melangkah dengan tangguh dibagian yang lainnya, hal tersebut menunjukkan adanya penjelasan yang spesifik terhadap kejadian yang dialami. Bahasan tersebut merupakan penjabaran dari aspek *pervasive*, aspek ini menjadikan seseorang untuk bangkit dari suatu permasalahan sehingga tidak senantiasa terpuruk disatu situasi yang mengarahkan kepada depresi, stress, dan putus asa (Seligman, 2006). Hal tersebut menunjukkan dengan adanya *pervasive* maka seseorang tidak mudah memiliki emosi negatif yang dalam hal ini digambarkan dengan keterpurukan, depresi, stress dan putus asa (Eid & Larsen, 2008).

Kemampuan seseorang untuk meyakini kejadian baik yang terjadi memiliki penyebab yang bersifat menetap seperti karakter dan bakat, kemudian kejadian buruk memiliki penyebab yang bersifat sementara seperti suasana hati dan usaha. Hal tersebut merupakan bahasan aspek permanent, seseorang yang percaya bahwa kejadian baik bersifat menetap akan menjadikan seseorang tetap bekerja keras walaupun telah sukses (Seligman, 2006). Hal ini menunjukkan adanya kerja keras seseorang yang merupakan realisasi dari harapan dalam bentuk usaha untuk mencapainya, sebagai contoh jika seseorang mengharapkan hasil positif maka individu tersebut akan bekerja sesuai tujuan yang telah ia tetapkan (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1988).

Bekerja merupakan aktivitas manusia baik fisik maupun mental yang pada dasarnya merupakan bawaan dan mempunyai tujuan yaitu untuk mendapatkan kepuasan (As'ad, 1998). Diener dan Biswas-Diener (2008) mengatakan bahwa life satisfaction merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik hal-hal yang sudah individu lakukan dalam kehidupannya secara menyeluruh dan atas area-area utama yang mereka anggap penting dalam hidup (*domain satisfaction*) seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang. Hal tersebut menunjukkan dengan adanya *pervasive* maka seseorang tidak mudah memiliki emosi negatif yang dalam hal ini digambarkan dengan keterpurukan, depresi, stress dan putus asa (Eid & Larsen, 2008). Sehingga dengan *optimisme* yang tinggi akan memberi dampak positif terhadap *subjective well being*. Selaras dengan hasil penelitian Nursanti, dkk (2012) menegaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *optimisme* dengan *subjective well-being* sehingga semakin tinggi *optimisme* yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah *optimisme* yang dimiliki seseorang maka semakin rendah *subjective well-being*.

Berdasarkan, hasil analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik regresi sederhana diketahui, besarnya  $F = 0,696$  dan nilai koefisien korelasi ( $R$ ) sebesar 0,095 dengan signifikansi  $F_{hitung}$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) dapat disimpulkan bahwa variabel *optimisme* berperan terhadap variabel *subjective well-being*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,009 artinya besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel *optimisme* terhadap *subjective well-being* sebesar 0,9% sedangkan 99,1% ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti, diantaranya; harga diri yang positif, kontrol pribadi, derajat ekstroversi dan dukungan sosial.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa adanya hubungan antara *optimisme* dengan *subjective well-being* pada TNI Angkatan Udara (AU), sehingga dapat disimpulkan bahwa *optimisme* berperan dalam meningkatkan *subjective well-being* pada TNI Angkatan Udara (AU) sebesar 0,9% sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya semakin tinggi *optimisme* maka semakin tinggi *subjective well-being* pada TNI Angkatan Udara (AU). Sebaliknya, semakin rendah *optimisme* maka semakin rendah *subjective well-being* pada TNI Angkatan Udara (AU).

## DAFTAR PUSTAKA

- Chalim, M. A., & Farhan, F. (2016). Peranan Dan Kedudukan Tentara Nasional Indonesia (TNI) Di Dalam Rancangan Undang-Undang Keamanan 102 Nasional Di Tinjau Dari Perspektif Politik Hukum Di Indonesia. *Jurnal Pembaharuan Hukum*, 2(1), 102. <https://doi.org/10.26532/jph.v2i1.1419>.
- Diener, E. & Lucas, R.E. (1999). *Personality and subjective well-being*. *Journal Well-being the foundations of hedonic psychology*, 213 – 229. Amerika: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). *Very happy people*. *Psychological Science*, 13, 81-84
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi S. (2005). *Subjective Well-Being: The science of happiness and life satisfaction*. *Handbook of positif psychology*. Oxford;Oxford University Press.
- Eddington, N., Shuman, r. (2005). (Online) <http://www.texcpe.com/cpe/PDF/ca-happines.pdf>. Diakses : 15 April 2020.
- Muzakkiyah, N., & . S. (2016). Religiusitas, Penyesuaian Diri dan Subjektive Well Being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.739>.
- Ryff, C.D. & Singer, H.B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well Being. *Journal of Happiness Studies* Vol.9 No.1 : 13-39.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.