

Pengaruh Strategi Aktivitas (Bersyukur dan Optimis) terhadap Peningkatan Kebahagiaan pada Mahasiswa SI Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Mochamad Fahmy Arief & Nur Habibah
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

ABSTRAK Penelitian dengan tipe pretest-posttest control group design bertujuan untuk menguji pengaruh strategi aktivitas (bersyukur dan optimis) terhadap kebahagiaan. Eksperimen selama 6 minggu diikuti oleh 42 mahasiswa SI Pendidikan Guru dan Sekolah Dasar (PGSD) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian dilakukan dengan menulis aktivitas positif dua kali dalam seminggu selama 4 minggu pertama, dilanjutkan tanpa menulis selama 2 minggu berikutnya. Penelitian menggunakan 2 skala dalam mengukur kebahagiaan, yaitu subjective well-being dan sebagai perbandingan digunakan psychological well-being untuk mengetahui tingkat kebahagiaan mahasiswa. Aktivitas bersyukur diukur dengan menggunakan skala subjective well-being melalui paired samples t-test, nilai signifikansi diperoleh pada pretest-follow up dengan thitung 3,523 (thitung > ttabel 2,160; p = 0,05). Sedangkan nilai signifikan tidak diperoleh dengan pengukuran menggunakan skala psychological well-being. Demikian halnya dengan aktivitas optimis, pengukuran menggunakan skala subjective well-being melalui paired samples t-test, nilai signifikansi diperoleh pada pretest-posttest dengan thitung 3,570 (t hitung > t tabel 2,179; p = 0,05). Sedangkan dengan menggunakan skala psychological well-being, nilai signifikansi diperoleh pada pretest-follow up dengan thitung 3,319 (t hitung > t tabel 2,179; p = 0,05). Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dapat diambil kesimpulan bahwa strategi aktivitas (bersyukur dan optimis) memiliki pengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan subyek mahasiswa.

Kata kunci : strategi aktivitas, kebahagiaan, mahasiswa.

Latar Belakang

Universitas merupakan laboratorium sosial paling penting dalam mengembangkan nilai-nilai dan kompetensi pengetahuan (Mendes, Manuela, Graciana, 2007). Laboratorium ini akan menjadi penentu dalam mendedikasikan beberapa tahun kehidupan mahasiswa untuk melakukan pengembangan pribadi. Jadi dalam dunia yang terus berubah, mahasiswa harus mencari hubungan yang lebih baik dengan lingkungan mereka dan sebanyak mungkin menyadari peran baru yang memungkinkan mereka memenuhi kebutuhan dan harapan pengguna suatu hari nanti.

Sebuah survei yang dilakukan oleh seorang psikiater Viktor Frankl (2004), terhadap sejumlah mahasiswa, beliau menemukan 25 persen mahasiswa Eropa dan 60 persen mahasiswa Amerika merasakan kehampaan eksistensial. Kehampaan eksistensial tersebut terutama tercermin dalam bentuk rasa bosan. Sebuah hasil survei di Amerika menunjukkan, bahwa waktu perasaan kecewa anak muda yang berusia antara 20-24 tahun lebih lama dibanding orang tua yang berusia 65-74 tahun. Kehampaan dan kekecewaan merupakan kondisi yang mencerminkan kondisi tidak bahagia (Frankl, 2004).

Perasaan tidak bahagia yang dirasakan mahasiswa di Indonesia dapat dilihat dari perilaku menyimpang yang mengindikasikan perasaan tidak bahagia yang kemudian memunculkan perilaku destruktif serta adanya keinginan mencari kebahagiaan dengan cara-cara tertentu. Beberapa perilaku menyimpang yang ditemukan lima oknum mahasiswa yang mengkonsumsi obat terlarang diberhentikan dari perkuliahan di sebuah universitas di Jakarta (www.metro.news.viva.co.id). Setiap tahun diperkirakan 15.000 remaja (termasuk di dalamnya mahasiswa) meninggal akibat penyalahgunaan narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya di seluruh Indonesia. Sementara omzet peredaran narkoba dalam satu tahun diperkirakan mencapai Rp 20 triliun (kompas).

Kebahagiaan di dalam hidup adalah suatu hal yang menjadi harapan di dalam kehidupan banyak orang, bahkan sepertinya semua orang mendambakan kehidupan yang berbahagia (Diener, 2000). Pada saat ini, terdapat dua sudut pandang mengenai kebahagiaan yang didasarkan pada dua filsafat yang berbeda. Yang pertama, disebut hedonic, memandang bahwa tujuan hidup adalah kesenangan. Sedang pan-

dangan yang kedua adalah eudaimonic, yang memformulasikan kebahagiaan sebagai konsep aktualisasi potensi manusia dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Teori dan penelitian telah menunjukkan bahwasanya seseorang dapat meningkatkan kebahagiaan melalui aktivitas positif (Lyubomirsky & Kristin, 2013). Salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebahagiaan adalah bersyukur (Emmons & Shelton, 2002). Bersyukur menumbuhkan pengalaman hidup yang positif dari pengalaman hidup atau situasi yang dihadapi, sehingga seseorang dapat mengeluarkan kepuasan secara maksimal dan menikmati keadaan mereka. Bersyukur juga merupakan strategi coping. Dalam bersyukur seseorang menafsirkan secara positif permasalahan hidup (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003).

Aktivitas berikutnya yang dapat meningkatkan kebahagiaan adalah optimis. Optimis dapat memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika tertimpa musibah; kinerja yang lebih tinggi di tempat kerja, terutama dalam tugas-tugas yang menantang; dan kesehatan fisik yang lebih baik (Seligman, 2002). Optimisme merupakan suatu pertimbangan yang memiliki kecenderungan dapat mempengaruhi perasaan, sikap, cara berpikir dan perilaku seseorang dalam situasi tertentu (Patton, Wendy, Bartrum & Peter, 2004). Penelitian oleh King (2001) terhadap 81 orang mahasiswa menghasilkan mahasiswa yang menulis tujuan hidup selama 4 hari berturut-turut secara signifikan dapat meningkatkan subjective well-being.

Kajian Pustaka

Menurut Biswar, Diener & Dean (2007) kebahagiaan merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia. Kebahagiaan merupakan sesuatu yang lebih dari sebuah pencapaian tujuan. Kenyataannya kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, pendapatan yang lebih tinggi, kreativitas yang lebih tinggi, serta tempat kerja yang lebih baik.

Menurut Ryan dan Deci (2001), saat ini terdapat dua perspektif besar mengenai well-being. Perspektif yang pertama disebut dengan pendekatan hedonis (hedonic approach), sedangkan pendekatan lainnya disebut pendekatan eudaimonik (eudaimonic approach).

Pandangan hedonis bahwa tujuan hidup yang utama adalah mendapatkan kenikmatan secara optimal. Pandangan ahli Psikologi mengungkapkan hedonic adalah well-being yang tersusun atas kebahagiaan subjektif dan berfokus pada pengalaman yang mendatangkan kesenangan. Diener, Lucas dan Oishi mengembangkan model berdasarkan pandangan hedonic ini dan disebut subjective well-being, yang terdiri dari tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, adanya afek positif dan tidak adanya afek negatif (Diener, Lucas, Oishi, 2006)

Pandangan hedonic mengarahkan well-being dalam konsep kepuasan hidup dan kebahagiaan. Sedangkan eudaimonic memformulasikan well-being dalam konsep aktualisasi manusia dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, pendekatan hedonic dan eudaimonic kemudian melahirkan dua konsep baru mengenai well-being, yaitu subjective well-being dan psychological well-being. Pendekatan eudaimonic menjadi landasan bagi psychological well-being, dan pendekatan hedonic menjadi landasan bagi subjective well-being. Konsep subjective well-being menyatakan bahwa well-being individu ditentukan oleh sejauh mana kepuasan individu terhadap kehidupannya serta sejauh mana keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang dirasakan oleh individu tersebut (Bradburnd dalam Ryff dan Keyes, 1995). Sementara, konsep psychological well-being menyatakan bahwa well-being ditentukan oleh seberapa baik kemampuan individu untuk berfungsi secara positif dalam hidupnya (Andrews, McKennell, Withey, Bryant, Veroff, Campbell, Converse, dan Rodgers dalam Ryff dan Keyes, 1995).

Dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa bersyukur dapat juga membuat kecenderungan untuk melihat keseluruhan hidupnya sebagai sebuah hadiah dan keberuntungan (Emmons, 2007). Bersyukur memiliki beberapa arti dan dapat dikonseptualisasikan pada beberapa level. Dalam hal ini akan dijabarkan mengenai bersyukur yang berkisar dari afek yang sesaat hingga pada disposisi jangka panjang (Emmons, 2007). Seligman (2004) mendefinisikan syukur sebagai suatu perasaan terima-kasih dan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, yang memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian (Seligman & Peterson, 2004).

Manfaat bersyukur menurut Lyubomirsky (2007), dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, seperti menikmati sebuah berkah dalam kehidupan, mampu mendapatkan kemungkinan terbesar dari kepuasan dan kegembiraan dari situasi anda saat itu. Selain itu, bersyukur dapat

menunjang rasa penghargaan diri (self esteem) dan kebergunaan diri (self worth).

Seligman (2002) optimis berarti keadaan selalu berpengharapan baik. Dasar dari optimisme adalah cara berpikir seseorang ketika menghadapi suatu masalah. Synder dan Lopez (2001) mengungkapkan bahwa optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimisme menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan, juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri.

Metode Penelitian

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa S1 Pendidikan Guru dan Sekolah Dasar yang duduk di semester 2 dan semester 4. Dari sebaran Subjective Happiness Scale, yang bersedia untuk menjadi subyek penelitian adalah 126 orang. Dari 126 orang tersebut dipilih 98 orang yang memiliki skor ≤ 17 pada subjective happiness scale. Setelah itu ditetapkan 60 orang secara random dan dibagi menjadi 3 kelompok untuk mengikuti eksperimen. Dari 60 mahasiswa, yang mengikuti sampai akhir adalah 42 orang.

Eksperimen Pretest Posttest Control Group Design melibatkan tiga kelompok yang dipilih secara acak/random. Skema rancangan penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Rancangan Penelitian					
Assignment	Kelompok	Pretes	Perlakuan	Posttest	Follow up
Random	KE ₁	O ₁	X ₁	O ₂	O ₃
Random	KE ₂	O ₁	X ₂	O ₂	O ₃
Random	KK	O ₁	X ₃	O ₂	O ₃

Keterangan

KE_n : Kelompok Eksperimen ke-

KK : Kelompok Kontrol

X₁ : Menerapkan strategi aktivitas bersyukur

X₂ : Menerapkan strategi aktivitas optimis

X₃ : Menulis detail harian

O_n : Pengukuran ke-n terhadap variabel tergantung

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang diukur, yaitu strategi aktivitas (bersyukur, optimis dan detail harian) sebagai variabel bebas dan variabel kebahagiaan sebagai variabel dependen.

1. Strategi Aktivitas merupakan cara yang disengaja oleh individu untuk dilakukan secara rutin dengan jangka waktu tertentu. Pilihan strategi aktivitas adalah sebagai berikut :
 - a. Bersyukur adalah suatu cara mengekspresikan dengan menuliskan perasaan syukur dalam sebuah buku harian (Emmons & Mc Cullough, 2004). Dalam satu hari, dipilih waktu beberapa menit (pagi hari setelah bangun tidur, atau siang waktu istirahat kerja, ataupun ketika mau tidur malam) untuk merefleksikan kehidupan.
 - b. Optimis adalah menuliskan kemungkinan diri yang terbaik dengan memvisualisasikan diri yang terbaik dimasa depan (King, 2001). Hal ini dilakukan dengan cara duduk di tempat yang tenang selama 20-30 menit untuk berpikir tentang harapan dalam kehidupan dalam satu, lima atau 10 tahun dari sekarang.
2. Kebahagiaan adalah penilaian menyeluruh tentang kehidupan secara lengkap yang meliputi aspek kognitif dan afektif. Dalam penelitian ini menggunakan 2 alat ukur, yaitu Subjective happiness scale (Sin Lyubomirsky and Heidi Lepper, 1997) dan Psychological well-being (Carol & Ryff, 1995).

Hasil

Sebelum dilakukan pengolahan data dengan menggunakan SPSS, terlebih dahulu dilakukan beberapa uji asumsi normalitas dan uji homogenitas. Dari uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 2.
Uji Normalitas

	<i>Subjective Happiness Scale</i>			<i>Psychological well-being</i>		
	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>	<i>Follow-up</i>	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>	<i>Follow-up</i>
Bersyukur	0,687	0,665	0,885	0,99	0,49	0,935
Optimis	0,762	0,57	0,832	0,853	0,394	0,715
Detail Harian	0,679	0,474	0,111	0,916	0,971	0,992

Dari tabel tersebut, nilai $LoS > 0,05$ maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal atau sampel yang didapatkan berasal dari distribusi normal. Uji homogenitas dilakukan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih sampel yang didapatkan berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.
Uji Homogenitas

	Bersyukur		Optimis		Detail harian	
	<i>Levene Statistic</i>	<i>p</i>	<i>Levene Statistic</i>	<i>p</i>	<i>Levene Statistic</i>	<i>p</i>
<i>Subjective Happiness Scale</i>	0,311	0,735	0,881	0,423	0,398	0,674
<i>Psychological well-being</i>	0,661	0,522	0,141	0,896	2,423	0,101

Dari tabel tersebut, nilai signifikansi lebih dari 0,05. Dapat disimpulkan data tersebut memiliki variansi yang sama (homogen). Uji lain yang perlu dilakukan adalah perlu dibuktikan bahwa ketiga kelompok diambil dari populasi yang sama. Peneliti menggunakan teknik perhitungan statistik ANOVA satu arah untuk melihat perbandingan nilai rata-rata kelompok. Hasil perhitungan statistik tersebut akan ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.
Perbandingan Tiga Kelompok Sebelum Eksperimen

Alat Ukur	F	p
<i>Subjective happiness scale</i>	1,160	0,324
<i>Psychological well-being</i>	1,363	0,268

Berdasarkan perhitungan anova skor subjective happiness scaledan skor Psychological well-being- menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara ketiga kelompok subjek sebelum dilakukan eksperimen (pretest). Dalam analisis ini, peneliti menggunakan teknik perhitungan statistik uji komparasi paired samples t test untuk melihat pengaruh strategi aktivitas terhadap peningkatan kebahagiaan diukur

dengan menggunakan Subjective Happiness Scale. Hasil perhitungan statistik tersebut akan ditunjukkan pada tabel 5 berikut ini :

Tabel 5.
T-test Subjective Happiness Scale

<i>Subjective Happiness Scale</i>	Bersyukur		Optimis		Detail harian	
	t	p	t	p	t	p
<i>Pretest - Posttest</i>	1,391	0,187	3,570	0,004	2,606	0,021
<i>Pretest - Follow up</i>	3,523	0,004	4,904	0,001	3,042	0,009

Hasil perhitungan statistik uji paired samples t test dengan menggunakan skala Psychological well-being ditunjukkan pada tabel berikut ini :

Tabel 6.
T-test Psychological Well-being

<i>Psychological well-being</i>	Bersyukur		Optimis		Detail harian	
	t	p	t	p	t	p
<i>Pretest - Posttest</i>	2,130	0,053	0,396	0,900	0,558	0,586
<i>Pretest - Follow up</i>	0,041	0,968	0,006	0,006	1,229	0,239

Pembahasan

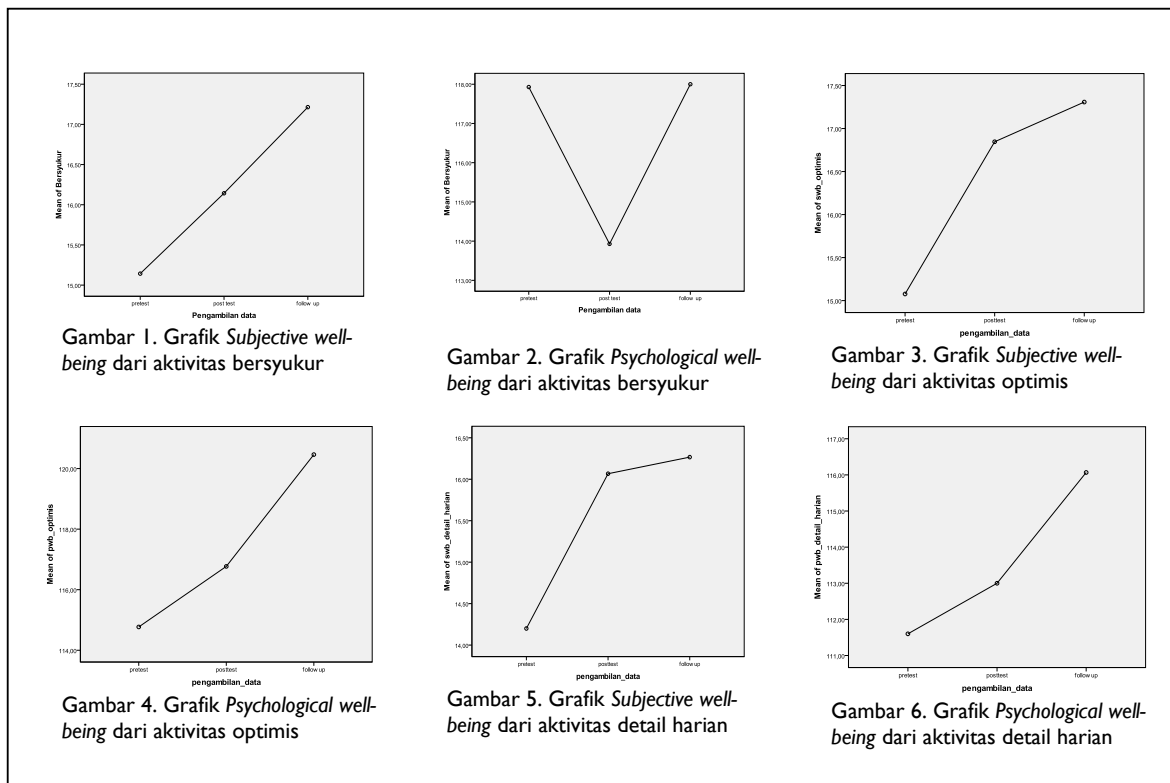
Analisa dengan menggunakan uji t (t-test) subjective happiness scale pada aktivitas bersyukur, terlihat adanya kenaikan (terlihat pada nilai mean pretest- posttest), dengan nilai signifikansi yang didapat adalah 0,187. Nilai ini lebih besar dari nilai LoS yaitu sebesar 0,05. Sedangkan untuk follow up, didapatkan nilai signifikansi 0,004 yang berarti signifikan untuk LoS 0,05. Hasil ini mengindikasikan adanya perubahan tingkat kebahagiaan setelah melakukan aktivitas bersyukur dihitung dengan subjective happiness scale. Diagram plot aktivitas bersyukur diukur dengan subjective happiness scale dapat dilihat pada Gambar :

Kegagalan dalam meraih signifikansi ketika post-test ini disebabkan oleh beberapa hal, antara lain subyek penelitian mendekati ujian akhir semester (seminggu berikutnya sudah masuk ujian akhir semester), sehingga dimungkinkan adanya efek penghambat kenaikan kebahagiaan disebabkan oleh tingkat stres (Shenoy, U.S. Dissertation, 2000). Faktor lain yang menyebabkan perubahan tidak signifikan adalah subyek mengulang kalimat bersyukur beberapa kali untuk hal yang sama. Hal ini akan menyebabkan munculnya kebosanan (Lyubomirsky, 2007).

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh strategi aktivitas terhadap subjective well-being. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Fordyce (1977, 1983) dan Sin & Lyubomirsky (2009) bahwa subjective well-being dapat ditingkatkan dengan mempraktekkan aktivitas secara rutin. Bersyukur menumbuhkan pengalaman hidup yang positif (Frederickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003).

Pada penggunaan skala Psychological well-being, aktivitas bersyukur gagal dalam mencapai nilai signifikansi baik perbandingan pretest-posttest dan perbandingan pretest-follow up. Dari diagram dapat dilihat penurunan nilai psychological well-being antara nilai pretest dibandingkan dengan nilai post-test. Praktek bersyukur belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap skor psychological well-being, bahkan cenderung menurun dikarenakan meningkatnya stres mendekati ujian. Ketika setelah ujian dilaksanakan, tingkat psychological well-being kembali ke angka semula.

Hasil ini berbeda dengan penelitian tentang hubungan antara bersyukur dan kebahagiaan yang diukur dengan psychological well-being oleh Dickerhoof, Lyubomirsky, Sheldon (2007), yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian tersebut tergolong penelitian longitudinal, sehingga dapat efek jangka panjang.



Berdasarkan uji statistik t test untuk aktivitas optimisme dengan menggunakan subjective happiness scale dan psychological well-being, didapatkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari LoS 0,05, sehingga optimis memiliki pengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan mahasiswa. Dapat dilihat di tabel, terjadi peningkatan skor subjective happiness scale antara sebelum eksperimen, hingga sesudah eksperimen. Kenaikan rata-rata adalah 1,8 dilihat dari subjective happiness scale. Hasil ini memperkuat teori yang telah diungkapkan bahwa optimis dapat meningkatkan subjektif well-being (Lyubomirsky, 2007; Seligman, 2002). Pengaruh dari optimis terhadap psychological well-being di uji dengan t test antara pretest-posttest dengan signifikansi 0,386 > LoS 0,05. Sedangkan antara pretest dan follow up memiliki signifikansi 0,006 < LoS 0,05.

Aktivitas detail harian, diluar yang diharapkan ternyata memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan subjective well-being dan tetapi tidak dengan perubahan psychological well-being. Pada penelitian terdahulu, Lumley & Provenzano (2003) menulis detail harian (writing disclosure) tidak memiliki pengaruh terhadap subyek.

Yang diperkirakan menjadi penyebab kenaikan subyektif well-being pada subyek dengan aktivitas detail harian adalah mereka menjadi lebih waspada terhadap pemanfaatan waktu. Ketika subyek menuliskan aktivitas yang telah mereka lakukan, mereka kurang puas dengan hasil, kemudian mereka melakukan evaluasi dan mengatur waktu lebih efektif. Hal ini sesuai dengan penelitian Misra dan Mc Kean (2000) dari Midwestern University, bahwa time management dapat menurunkan tingkat stres.

Kenaikan nilai subjektive well-being tersebut, tidak sejalan dengan kenaikan psychological well-being subyek dengan aktivitas menulis detail harian. Meskipun psychological well-being menunjukkan peningkatan, tetapi gagal meraih angka signifikan. Dapat disimpulkan, meskipun menulis detail harian dapat meningkatkan subyektif well-being, tetapi psychological well-being subyek adalah tetap.

Penutup

Berdasarkan pengukuran tingkat kebahagiaan sebelum dan sesudah perlakuan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan subyek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan dengan mempraktekkan strategi aktivitas (bersyukur dan optimis). Hal ini dapat diketahui dari analisis kuantita-

tif yang menyebutkan ada perbedaan skor subjective well-being sebelum dan sesudah perlakuan melalui strategi aktivitas (bersyukur dan optimis).

Daftar Pustaka

- Biswas, R., Diener and Dean, B. 2007. Positive psychology coaching : putting the science of happiness to work for your clients. John Wiley & Sons, inc.
- Dickerhoof, R., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. 2007. How and why do intentional activities work to boost well-being?: An experimental longitudinal investigation of regularly practicing optimism and gratitude. Manuscript under review.
- Diener, E. 2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychology*, 55(1), 34-43
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi. 2006. Subjective Well-being : The Science of Happiness and Llife Satisfaction. Dalam C. R. Snyder & J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp 63-73). Oxford : Oxford University Press.
- Diener, E., Scollon, C.N., dan Lucas, R.E. 2003. The Evolving Concept of Subjective Well-being: the Multifaceted Nature of Happiness. *Journal Advances in Cell Aging and Gerontology*, vol. 15, 187-219
- Emmons, R.A . 2007. Thanks: How The New Science Of Gratitude Can Make You Happier. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R.A & McCullough, M.E. 2004. *The Psychology Of Gratitude*. New York : Oxford University Press.
- Emmons, R.A. & Shelton, C. M. 2002. Gratitude and Prosocial Behaviour : Helping when it costs you. Association for Psychological Science.
- Fordyce, M. W. 1977. Development of a Program to Increase Happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521.
- Fordyce, M. W. 1983. A Program to Increase Happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- Frankl, Viktor. 2004. *Man's Search For Meaning : The Classic Tribute to Hope From the Holocaust*. Random House.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. 2003. What good are Positive Emotions in Crises?: A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Keyes, L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. 2002. Optimizing Well-being : the Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 82,6.
- King, L. A. 2001. The Health Benefits of Writing about Life Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Kompas. Setahun, 15.000 Remaja Tewas akibat Narkoba - Uang Beredar Setiap Tahun Rp 20 Triliun. 24 Januari 2006.
- Lumley, M. A., & Provenzano, K. M. 2003. Stress Management through Written Emotional Disclosure Improves Academic Performance Among College Students with Physical Symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 95, 641-649.
- Lyubomirsky, Sonja. 2007. *The How of Happiness*. London: Sphere.
- Lyubomirsky, S., Kristin L. 2013, How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*. 22, I 57-62. Diunduh tanggal 12 Mei 2014 dari <http://cdp.sagepub.com/content/22/1/57>
- Lyubomirsky, S & Lepper, H.S. 1997. Measures of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research* 46:1337 155. Diunduh pada tanggal 2 Mei 2013 dari <http://www.springerlink.com/content/fulltext.pdf>.
- Mendes, Julio., Manuela Guerreiro., Graciana. 2007. Student's Happiness and well-being at the University of Algarve, Portugal. Makalah disajikan dalam International Conference on Happiness and Public Policy, United Nations Conference Center (UNCC) Bangkok, Thailand, 18-19 Juli 2007.
- Misra, R., & McKean, M. 2000. College Students Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Patton, Wendy., Bartrum & Peter. 2004. Gender Differences for Optimism, Self Esteem, Expectations and Goals in Predicting Career Planning and Exploration in Adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance* vol 4, pp 193-209.

- Peterson, Christopher & Seligman, M.E.P. 2004. *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Robinson-Whelen, S., Kim, C., MacCallum, R. C., & Kiecolt-Glaser, J. K. 1997. Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1345-1353.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. 2001. On Happiness and Human Potential Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166
- Ryff, C., & Keyes, C. 1995. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69(4), 719-727.
- Seligman, M. E. P. 2002. *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. 2009. Enhancing Well-being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice Friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Shenoy, Uma A. 2000. *College-Stress and Symptom-expression in International Students: A comparative study*. Dissertation. Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Snyder, & S. J Lopez (Eds). 2001. *Handbook of positive psychology*. NC: Oxford University Press.
- [www://metro.news.viva.co.id/news/read/532563-pakai-narkoba--5-mahasiswa-universitas-pancasila-dipecat](http://metro.news.viva.co.id/news/read/532563-pakai-narkoba--5-mahasiswa-universitas-pancasila-dipecat). Diakses tanggal 10 Januari 2015.