

## Konsep *Flourishing* dalam Psikologi Positif : *Subjective Well-being* atau berbeda ?

**Nurlaila Effendy**

Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya  
laila.effendy@gmail.com

**Abstrak.** Pada Psikologi Positif mengenal 4 model *flourishing* dari Keyes, Huppert & So, Ed Diener, dan Seligman. Pada konsep Huppert & So *tools*-nya menggunakan ESS, Keyes menggunakan MHC-SF, Ed Diener menggunakan Flourish Scale, dan Seligman menggunakan PERMA Profiler. Kajian tentang *flourishing* dan *subjective well-being* ini untuk memahami lebih dalam konsep kesejahteraan dalam Psikologi Positif serta memahami konsep 4 *flourishing*. Konsep *Subjective well-being* dari Ryff dan Deci jika dikaitkan dengan konsep *flourishing* tidak persis sama. Pada *flourishing* tidak semua bisa dimasukkan secara penuh dalam *hedonic* dan *eudaemonic* pada konsep *subjective well-being*. Misal, *positive emotion* dan *engagement* dalam konsep *flourishing* dari Seligman, yaitu PERMA tidak bisa sepenuhnya masuk pada *hedonic* maupun *eudaimonic*. Pada PERMA ada unsur membangun *resilience* juga. PERMA adalah akronim pada *well-being* dan dapat terkait secara tidak langsung dengan fisik/fisiologis dan finansial. *Flourishing* lebih tepat sebagai tingkat tertinggi dalam *subjective well-being*. Empat konsep *Flourishing* tersebut memiliki kesamaan yang cukup besar, namun demikian berdasar penelitian yang membandingkan keempat alat ukur tersebut pada subjek yang sama, memiliki hasil yang berbeda. Pada penelitian di New Zealand, *flourishing* Ed Diener memiliki hasil 41%, Seligman memiliki hasil 47%, Huppert & So memiliki hasil 24%, Keyes memiliki hasil 39%. Subjek yang sama dengan alat ukur yang berbeda menunjukkan hasil yang bervariasi, dan hasil pada konsep Huppert & So yang paling ketat dibandingkan dengan yang lain.

Kata kunci : *Flourishing*, *Subjective well-being*, *Well-being*

### Pendahuluan

Pada awal berdirinya Ilmu Psikologi memiliki 3 tujuan utama, yaitu 1) Menyembuhkan terkait dengan kesehatan mental; 2) Mengidentifikasi dan memelihara bakat, potensi, dan mengembangkan *strength*; 3) Membantu manusia untuk hidup lebih produktif dan bermakna (Seligman, 2002). Namun, paska perang Dunia ke II, fokus Psikologi pada fungsi pertama. Pada Psikologi Positif yang dibangun oleh Martin Seligman pada tahun 1998 sebagai perkembangan terbaru mengembalikan 3 tujuan utama Psikologi. Seligman yang pada saat itu menjadi presiden APA (*American Psychology Association*) bersama beberapa koleganya (Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Chris Peterson, dan George Vaillant) mengembangkan Psikologi Positif. Tujuan mendirikan Psikologi Positif adalah menginginkan manusia memiliki kehidupan yang baik, kehidupan yang menyenangkan, dan kehidupan yang bermakna. Journal pertama Psikologi Positif diterbitkan 8 tahun kemudian, yaitu pada tahun 2006. Tujuan dari Psikologi Positif adalah kesejahteraan. Kesejahteraan dalam Psikologi Positif digambarkan dalam *flourishing* yang merupakan kesejahteraan tertinggi, karena mencakup semua aspek secara langsung dan tidak langsung. Ada empat konsep *flourishing* yang dikembangkan oleh Huppert & So, Keyes, Ed Diener, dan Seligman. Konsep ini memiliki alat ukur untuk mengukur *flourishing*.

### Psikologi Positif

Psikologi Positif memunculkan fungsi manusia yang positif dengan mencapai pemahaman ilmiah dan intervensi yang efektif untuk membangun berkembang individu, keluarga, dan masyarakat (Seligman, 2002). Hal ini sesuai yang disampaikan Compton (2004) bahwa Psikologi Positif adalah studi ilmiah tentang fungsi manusia yang optimal dan tujuannya untuk menemukan dan mempromosikan faktor yang memungkinkan individu, komunitas, dan masyarakat untuk tumbuh dan berkembang.

Ruang lingkup Psikologi Positif (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000): 1) Positif subjektif, yaitu pikiran konstruktif tentang diri dan masa depan (misal: optimisme dan harapan), serta perasaan energi, vitalitas, dan

keyakinan, atau efek positif emosi (misal: gembira, tertawa, dll); 2) Level Individu, yaitu berfokus pada ciri-ciri individu positif (kapasitas untuk cinta dan rekreasi, *courage*, *interpersonal skills*, *forgiveness*, kelapangan hati keberanian, ketekunan, kejujuran, atau kebijaksanaan), mengembangkan kekuatan positif dari karakter, mengembangkan potensi dan dorongan untuk mengejar keunggulan; 3) Level Kelompok/Masyarakat, yaitu berfokus pada pengembangan, pembuatan, dan pemeliharaan lembaga positif (pembangunan dari nilai-nilai sipil, penciptaan keluarga sehat, studi lingkungan kerja yang sehat, dan masyarakat yang positif).

Psikologi Positif mempunyai tujuan untuk kesejahteraan dengan membangun emosi positif dan fokus pada *strength* individu (Seligman, 2013). Tujuan Psikologi Positif adalah Kesejahteraan. Kesejahteraan dalam Psikologi Positif adalah kesejahteraan keseluruhan yang meliputi *hedonic* dan *eudaimonic*.

### **Subjective Wellbeing**

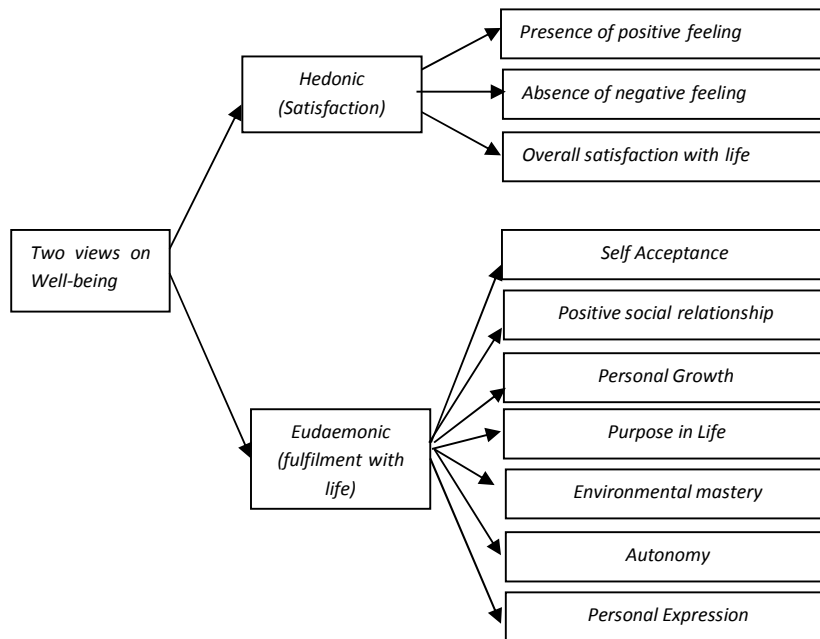
Kualitas hidup adalah keseimbangan antara kesempatan atau keterbatasan kehidupan seseorang, yang merupakan hasil dari proses interaksi antara individu dan lingkungannya (Renwick, 1996). Kualitas hidup dapat didefinisikan sebagai keseluruhan kesejahteraan hidup yang meliputi evaluasi objektif dan subjektif. Evaluasi objektif merujuk pada kondisi kehidupan seseorang seperti kesehatan, pendapatan materi, kualitas kehidupan di rumah, hubungan pertemanan, aktivitas, dan peran sosial. Evaluasi subjektif merujuk kepada kepuasan pribadi terhadap kondisi hidupnya. Kepuasan dalam hidup atau tidak, bukan tergantung dari penilaian para ahli, namun berdasarkan evaluasi individu terhadap hidupnya. Kepuasan hidup terkait dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*).

### **Psychological well being dan Subjective well-being**

Konsep *psychological well-being* dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Kesejahteraan psikis (*psychological well-being*) dapat dilihat dari 6 dimensi, yaitu *self acceptance*, *autonomy*, *interpersonal relation*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989).

Pada Kesejahteraan subjektif ada dua pendekatan (Deci & Ryan, 2001) yaitu: 1) *hedonic*, fokusnya pada komponen *feeling* yang didefinisikan dalam bentuk pencapaian kenikmatan dan menghindari sakit. Konsep *subjective well-being* sesuai dengan perspektif atau pendekatan *hedonic* yang mendefinisikan sebagai hal yang fundamental tentang memaksimalkan kenikmatan dan menghindari atau meminimalkan sakit/*pain*; 2) *eudaemonic*, fokusnya pada komponen *thinking*, makna dan realisasi diri yang didefinisikan kesejahteraan dalam bentuk tingkatan fungsi penuh sebagai manusia. Pada perspektif ini fokus pada kebermaknaan dalam hidup, *self realization* dan fungsi penuh sebagai individu. Pada *eudaimonic* memformulasikan pada aktualisasi potensi manusia. Pada Ryan and Deci menggunakan *framework* dari teori *self-determination*, pengalaman kesejahteraan yang timbul dari *fulfilment* dari tiga kebutuhan psikologis yang mendasar: *autonomy*, *competence* dan *relatedness*.

*Subjective well-being* dari Diener (2000) didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan seseorang. Adapun hasil evaluasi kognitif orang yang bahagia adalah adanya kepuasan hidup yang tinggi, sedangkan evaluasi afektifnya adalah banyaknya afeksi positif dan sedikitnya afeksi negatif yang dirasakan (Diener dkk, 1999). Menurut Diener & Oishi (2005) terdapat dua komponen dasar *subjective well being* yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai komponen kognitif dan kebahagiaan (*happiness*) sebagai komponen afektif. Memahami lebih jauh *Subjective well-being* dengan mengabungkan konsep dari Ed Diener (2009) dan Ryff (1989) dapat dijelaskan dalam konsep Deci & Ryan pada gambar berikut.



Gambar 1. Subjective well being

Kesejahteraan dalam konsep Psikologi Positif adalah memiliki perspektif multidisiplin pada promotif kesejahteraan yang memiliki implikasi seluruhnya, yaitu individu, sosial dan institusional (Seligman, 2003; Vázquez&Hervás, 2008). Kesejahteraan pada Psikologi Positif dikembangkan oleh Martin Seligman dikenal dengan PERMA, yaitu *positive emotion, engagement, relationship, meaningfulness dan accomplishment* (Seligman, 2013). Kesejahteraan pada pendekatan Psikologi Positif meliputi pendekatan *hedonic* dan *eudaemonic* sebagai pendekatan kesejahteraan dan juga terkait secara tidak langsung dengan kesejahteraan objektif. Konsep kesejahteraan dalam Psikologi Positif dikenal dengan nama *flourishing*. Ada 4 konsep *flourishing* yang dikenal luas, yaitu konsep dari Seligman, Keyes, Huppert & So, dan Ed Diener

**Flourishing**

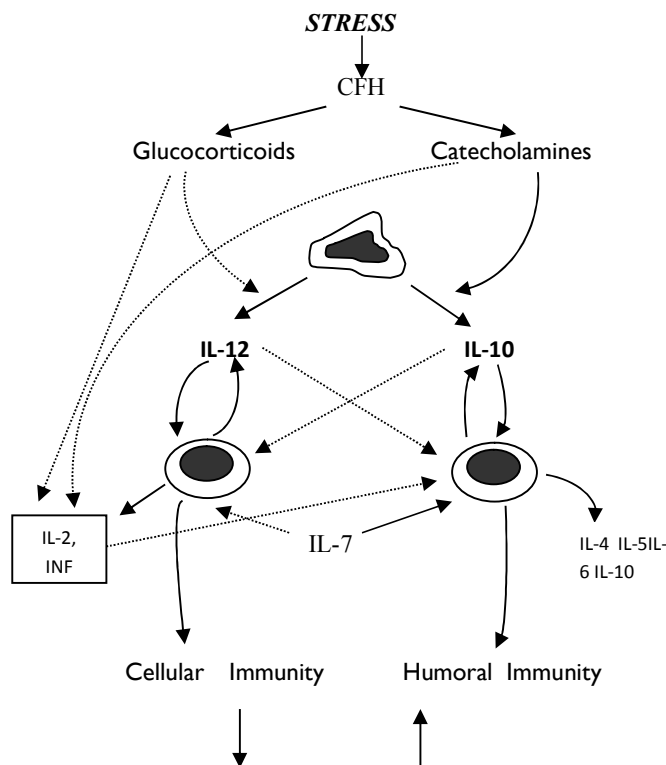
*Flourishing* merupakan pengalaman hidup yang berjalan dengan baik. *Flourishing* adalah kombinasi dari perasaan baik (*good feeling*) dan berfungsi secara efektif. *Flourishing* sinonim dari level kesejahteraan mental yang tinggi dan melambangkan kesehatan mental (Huppert, 2009; Keyes, 2002; Ryff dan Singer, 1998). Penelitian longitudinal dan penelitian-penelitian eksperimen, pada level tertinggi dari *well-being* menunjukkan terkait dengan *positive outcome*, termasuk pembelajaran efektif, produktivitas dan kreativitas, hubungan yang baik, perilaku pro-sosial, dan kesehatan yang baik dan harapan hidup (Diener dkk, 2010; Dolan dkk, 2008; Huppert 2009; dan Lyubomirsky dkk. 2005). Diener menambahkan *purpose in life, positive relationship, engagement, competence, self esteem, optimish* untuk *enrichment of well being* dalam konsep *flourishing*. Jadi orang dengan tingkat yang tinggi dari emosi positif dan memiliki fungsi yang baik secara psikis dan sosial yang baik memiliki *complete mental health* sebagai *Flourishing*. Dari penjelasan ini menunjukkan *fourising* adalah tingkat tinggi dari *well being*.

Pada awal berdiri, yaitu tahun 2000, tujuan Psikologi Positif yang disampaikan oleh Seligman adalah *Auntetic Happiness* yang meliputi 3 dimensi (*positive emotion, engagement, dan meaning*). Pada tahun 2006, konsep tersebut diperbaiki menjadi 5 pilar (PERMA) yang dikenal dengan *flourishing*. Adapun lima pilar PERMA sebagai *high level of Well-being* adalah: 1) *Positive Emotion*, adalah bagian esensial dari kesejahteraan/*well being*, termasuk didalamnya ada kesenangan, keceriaan, kebahagiaan, dan lain-lain yang merupakan bagian dari emosi positif; 2) *Engagement*, adalah fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan benar-benar merasa kesenangan dalam keterlibatan penuh dengan yang sedang dikerjakan. *Flow* akan dirasakan pada kondisi ini baik pada kehidupan profesional

maupun kehidupan pribadi; 3) *Relationship/Positive Relationship*, setiap orang memerlukan orang lain dan meningkatkan kesejahteraannya dengan membangun hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, ataupun tetangga; 4) *Meaning*, kehidupan menjadi terbaik jika dapat mendedikasikan lebih besar pada hal lebih luas yang berdampak pada orang lain, bukan hanya pada diri sendiri, sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna; 5) *Accomplishment/Achievement*, adalah tujuan-tujuan yang dapat diperoleh, baik tujuan kecil, sedang atau besar. Kesejahteraan berkembang bila manusia dapat berkembang lebih baik dengan tujuan-tujuannya tercapai. Apabila orang memiliki ke lima pilar tersebut, maka kehidupan orang tersebut akan merasa sejahtera (Seligman, 2002).

Pada PERMA secara tidak langsung juga mempengaruhi kesehatan dan finansial. Pada *achievement/accomplishment* dan *engagement* akan membuat seseorang mengembangkan diri dan melakukan pekerjaan yang terlibat penuh dengan emosi, sehingga akan memiliki kontribusi dan pengembangan diri yang baik. Hal ini akan berdampak positif pada karirnya, secara tidak langsung terkait dengan finansial. Sedangkan Keadaan fisik juga dipengaruhi adanya emosi positif. Emosi menggambarkan adanya kecenderungan manusia untuk bertindak dan juga terkait sistem fisiologis manusia. Emosi dibagi menjadi 2 (Barret & Russel, dalam Mayne & Bonanno, 2001), yaitu emosi negatif (misal, tertekan, sedih, depresi, *fatig*, cemas dan lain-lain) dan emosi positif (misalnya bersemangat, senang, rileks, dan lain-lain). Emosi juga mempengaruhi sistem dalam tubuh yang akan mempengaruhi sistem imunitas. Seseorang yang memiliki sistem imunitas yang baik akan menjadi lebih produktif dari pada yang memiliki sistem imun tidak baik, dari ketidak hadirannya dalam bekerja, sakit dengan berobat jalan maupun di rumah sakit. Selain tidak produktif juga membuat seseorang mengeluarkan biaya tambahan untuk biaya kesehatan.

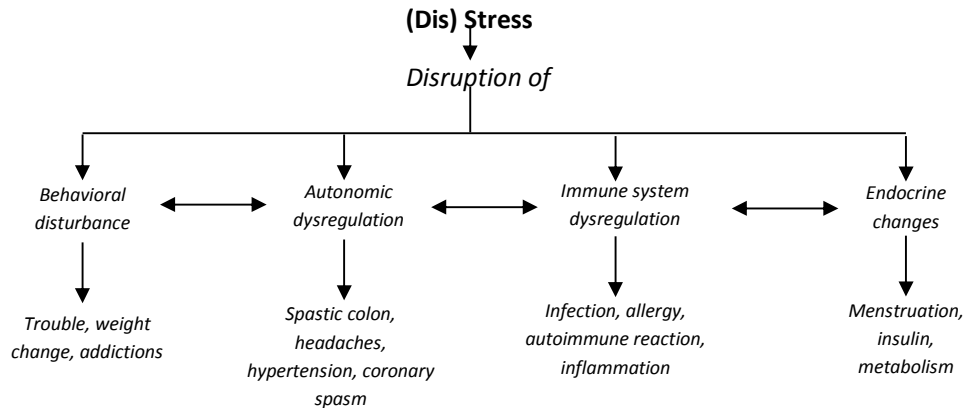
Aspek psikologis seperti stres dapat mempengaruhi sistem imun. Stres sangat berpengaruh pada aksis HPA yang akan mempengaruhi sistem imun. Stres meningkatkan CRH yang selanjutnya merangsang peningkatan *glucocorticoid* dan *catecholamine*. Hal ini akan mempengaruhi ekspresi sel Th1 dan Th2 yang menyebabkan imunitas seluler dan humoral (Putra, 1997). Proses tersebut dapat dilihat pada Gambar 2



Gambar 2.. Pengaruh stres pada sistem imun (Liben, 2005, hal 32)

Orang yang bahagia akan didominasi emosi positif, sedang emosi positif (*pleasure, excited, affiliative, alert, atau joy*) akan meningkatkan  $\beta$ -Endorphine, serotonin, dopamin, makrofag, leucocyt, CD4(limfosit), sehingga

orang akan menjadi lebih sehat karena hormon-hormon positif dikeluarkan oleh tubuh (Effendy dkk, 2008). Sebaliknya, apabila orang mengalami emosi negatif, seperti stres dapat mempengaruhi keseimbangan sistem tubuh manusia seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 1. Homeostatis (Hafen dkk, 1996, hal. 61)

Pada orang yang mengalami tekanan atau emosi negatif akan mengganggu keseimbangan tubuh, dari mulai perubahan atau masalah berat badan, sistem kardiovaskuler, sistem respiratori, sistem pencernaan, ataupun sistem imunitas. Sehingga perlu meningkatkan emosi positif agar yang menurunkan aktivitas HPA yang akan menurunkan CRF, sehingga terjadi penurunan hormon-hormon yang tidak menguntungkan dan meningkatkan hormon yang menguntungkan. Hal ini dapat berdampak pada proses biologis (peningkatan makrofag, leukosit, limfosit, dan imunitas serta penurunan tekanan pada otot, denyut jantung, dan konsumsi O<sub>2</sub>), sehingga meningkatkan tampilan fisik individu. Kesehatan mental sangat berpengaruh pada kesehatan fisik (Effendy dkk, 2008) Jadi emosi-emosi negatif maupun positif akan mempengaruhi sistem imun. Emosi positif akan berpengaruh pada sistem imunitas, karena akan mengeluarkan hormon-hormon positif seperti dopamin, serotonin, endorphin. Pada konsep PERMA pada dimensi *engagement*, *achievement* dan *positive emotion* tidak secara persis masuk dalam konsep subjective well being dari Deci dan Ryan, walau pada hedonic ada unsur emosi positif, namun ada unsur menghindari *pain*. Hal ini berbeda dengan konsep emosi positif dalam PERMA.

Pada dimensi *engagement* akan terkait dengan proses yang menyenangkan dan menghasilkan kontribusi yang optimal dalam bekerja, sehingga akan berdampak pada karir seseorang. Karir akan terkait dengan jabatan maupun pendapatan. Ketika karyawan *engaged*, ia akan merasakan dorongan untuk berusaha untuk mencapai tujuan yang menantang dan ingin meraih kesuksesan. Karyawan yang *engaged* bukan saja memiliki kapasitas energi untuk menjadi energik namun juga secara antusias memberikan kapasitas energi yang dimiliki untuk pekerjaannya. *employee engagement* adalah suatu keadaan pikiran yang positif dan memuaskan (*fulfilling*) yang terkait dengan pekerjaan yang ditandai oleh adanya semangat (*vigor*), dedikasi (*dedication*) dan penyerapan (*absorption*) (Schaufeli & Bakker, 2004). *Employee engagement* juga mencerminkan keterlibatan yang kuat dalam bekerja dan memperhatikan pekerjaannya. *Employee Engagement* didefinisikan sebagai sebuah konsep semangat untuk berprestasi. (Bakker dan Leiter, 2010). Penjelasan ini mendukung konsep *flourishing* dari Seligman yaitu PERMA yang secara tidak langsung akan terkait dengan karir dan pendapatan sebagai pengukuran kesejahteraan secara objektif. Konsep ini menjadi lebih luas dari konsep Deci & Ryan terkait *subjective well-being*.

Selain konsep *Flourishing* dari Ed Diener dan Seligman, ada konsep *flourishing* dari Keyes dan Huppert & So. Ada persamaan dan perbedaan konsep *flourishing* dari Seligman, Ed Diener, Keyes, dan Huppert & So. Perbedaan dan persamaanya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Konsep *Flourishing*

<b>Keyes</b>	<b>Huppert &amp; so</b>	<b>Diener</b>	<b>Seligman</b>
Positive Relationship	Positive Relationship	Positive Relationship	Positive Relationship
Positive Affect (Interested)	Engagement	Engagement	Engagement
Purpose in life	Meaning	Purpose & Meaning	Meaning & Purpose
Self- Acceptance	Self-Esteem	Self Acceptance & Self Esteem	-
Positive Affect (happy)	Positive Emotion	-	Positive Emotion
-	Competence	Competence	Accomplishment/Competence
-	Optimism	Optimism	-
Social Contribution	-	Social Contribution	-
Social Integration	-	-	-
Social Growth	-	-	-
Social Acceptance	-	-	-
Social Coherence	-	-	-
Enviromental mastery	-	-	-
Personal Growth	-	-	-
Autonomy	-	-	-
Life Satisfaction	-	-	-
-	Emotional Stability	-	-
-	Vitality	-	-
-	Resilience	-	-

Studi terhadap 1009 subjek penelitian di New Zealand dengan alat ukur dari keempat konsep *flourishing* memiliki hasil yang bervariasi. Pada konsep Hupper & So menggunakan ESS-10 aitem/4 poin dan hasilnya 24% mengalami *flourish* . Pada konsep Keyes menggunakan MHC-SF 14 item/6 point dan hasilnya 39%. Pada konsep Ed Diener menggunakan Flourish Scale 8 aitem/7 poin dengan hasil 41%. Pada konsep Seligman

menggunakan PERMA Profiler 16 aitem/11 poin dan hasilnya 47%. (Hone, 2014). Subjek yang sama dengan alat ukur yang berbeda menunjukkan hasil yang bervariasi, dan hasil pada konsep Hupper & So yang paling ketat dibandingkan dengan yang lain. Konsep *flourishing* yang memiliki konsep hampir sama ternyata memiliki hasil yang berbeda pada subjek yang sama. Perlu analisis lebih jauh pada dimensi apa yang perbedaannya sangat signifikan sehingga mendapatkan gambaran tentang persamaan dan perbedaan di masing-masing konsep tersebut.

## Penutup

Psikologi Positif berkembang secara empiris sangat cepat sejak didirikan 1998. Kajian pada Psikologi semakin luas dengan berkembangnya Psikologi Positif. Fokus Psikologi pada menyembuhkan terkait dengan kesehatan mental akan lebih berkembang dan kembali kepada tujuan Psikologi yang lain, yaitu: mengidentifikasi dan memelihara bakat, potensi, dan mengembangkan *strength*, dan membantu manusia untuk hidup lebih produktif dan bermakna. Sehingga, pembahasan tentang manusia menjadi lebih komprehensif., sehingga tujuan Psikologi adalah *flourishing*. *Flourishing* sinonim dari level kesejahteraan mental yang tinggi dan melambangkan kesehatan mental. Kesejahteraan pada pendekatan Psikologi Positif meliputi pendekatan *hedonic* dan *eudaemonic* sebagai pendekatan kesejahteraan dan juga terkait secara tidak langsung dengan kesejahteraan objektif (finansial dan kesehatan). Hasil penelitian di New Zealand yang menggunakan alat ukur keempat *flourishing* tersebut menunjukkan hasil yang bervariasi. Empat Konsep *flourishing* yang dikenal dalam Psikologi Positif masih perlu dikembangkan lagi penelitian diberbagai wilayah sehingga mendapat gambaran lebih luas.

## Daftar Pustaka

- Bakker, A.B., and Leither, M.P. (2010). *Work Engagement*. New York:Psychology Press
- Deci, E.L., & Ryan, R. M. (2001). On Happiness & Human Potential: A Review of Research on Hedonic and Eudaemonic Well Being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166.
- Diener, E., Helliwell, J. F., & Kahneman, D. (Eds.). (2010). *International differences in well-being*. NewYork: Oxford University Press.
- Diener, E., Helliwell, J., Lucas, R., & Schimmack, U. (2009). *Well-being for public policy*. USA: Oxford University Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–31.
- Diener, E., & Suh, E. M. (Eds.). (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA:MIT.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W., Oishi, S., et al. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Dolan, P., & White, M. P. (2007). How can measures of subjective well-being be used to inform public policy? *Perspectives on Psychological Science*, 2, 71–85.
- Effendy, N., Prawitasari, J.E, Hastjarjo, D.T., dan Nasrunudin. (2008). Pengaruh Psikoterapi transpersonal terhadap Pasien HIV dan AIDS. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 14 (1), 1-16.
- Hafen, B.Q., Karren, K.J., Frandsen, K.J., & Smith, N.L. (1996). *Mind, Body, Health. The Effects of attitudes, Emotions, and Relationship*. Massachusetts: Allyn & Bacon.

- Hone, L.C., Jarden, A., Schofield, G.M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. doi:10.5502/ijw.v4i1.4
- Huppert, F. A., & So, T. (2009). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them? Briefing document for the OECD/ISQOLS meeting "Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?" 23/24 July, 2009, Florence, Italy.
- Keyes L.M.C dan Haidt, J. (2002). *Flourishing : The Positive Person and the Goal life*. New York : AP Association.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
- Mayne, T.J., & Bonanno, G.A. (2001). *Emotion. Current Issues and Future Direction*. New York: Guilford Publication.
- Putra, S.T. (1999). *Development of Psychoneuroimmunological Concept FMI XXXV*, January – March, 23-26.
- Renwick, R., Brown, J., & Nagler, M. (1996). *Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation*. California: Sage Publication, Inc.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35–55.
- Schaufeli, W.B., and Bakker, A.B. (2004). Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with burnout and Engagement: Multi-Sample Study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-315.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2013). *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Sin, L.N and Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and Allivating Depressive Symtops with PPI: A Practical-friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology in session*, 65 (5), 457-887.
- Vasques, C, Hervas, G, rahona, JJ, dan Gomez, D. (2009). Psychological ell-being & Health. Contribution of Positive Psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-27