

Kajian Teoritik, Peranan Empati pada Psychological Well-Being

Endah Kumala Dewi

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

ABSTRAK. Jumlah orang yang mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan meningkat dengan tajam akhir-akhir ini. Di Indonesia, masalah gangguan kesehatan jiwa berupa gangguan kecemasan dan depresi pada orang dewasa secara nasional mencapai 11.6 persen atau ada 1.740.000 orang di Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional (sumber : kompas, 2011). Masalah psikis tersebut juga dialami oleh kelompok usia yang lebih muda yaitu remaja karena ditemukan prevalensi kumulatif terhadap kejadian depresi pada remaja akhir (older adolescents) berkisar antara 14% sampai 25%. Diperkirakan kejadian depresi menjadi penyebab utama kejadian bunuh diri (Supyanti, Wahyuni 2014). Psychological Well-being adalah sebuah konstruk yang kompleks yang memperhatikan pengalaman dan fungsi manusia secara optimal. Ryff dan Singer menguraikan well-being dalam konteks teori perkembangan manusia sepanjang hidup. Untuk mencapai pertumbuhan manusia yang berjalan baik tidak sekedar dilakukan pencapaian kesenangan-kesenangan. Dalam artikel ini ingin dikaji bagaimana secara teoritik peranan empati dalam mencapai psychological well-being. Kajian ini berangkat dari suatu hipotesis empati-altruism yang menguraikan bahwa dorongan dari empati akan mengarahkan pada altruistik. Sehingga kondisi yang menguraikan lunturnya kesediaan untuk menolong orang lain dengan tulus karena sarat dengan nilai-nilai ekonomis dapat menjadi suatu alasan menurunnya kebahagiaan individu (kesejahteraan psikologisnya). Dengan mengembangkan altruism dan memanifestasikannya pada orang lain, muncul emosi positif yang membangkitkan kepuasan hidup. Selain itu dilakukannya tindakan menolong itu dapat diinterpretasikan menghasilkan pertumbuhan psikologis yang positif.

Key word: empathy, psychological well-being, altruism, prosocial behavior, social exchange theory

Pendahuluan

Menurut Supriyantoro (Direktur Jenderal Bina Upaya Kesehatan Kementerian Kesehatan) berinvestasi sumber daya manusia di antaranya dimaknai dengan kegiatan prevensi dan promosi kesehatan jiwa bagi kelompok anak dan remaja untuk beradaptasi terhadap tekanan dan konflik yang berlangsung sehari-hari. Selain itu menurut Supriyantoro, tantangan yang harus dihadapi, antara lain, faktor ekonomi dan disfungsi komunikasi di tengah keluarga yang makin meningkatkan masalah psikososial. (Sumber: Kompas, 2011). Dengan demikian dibutuhkan suatu dorongan bersifat internal dari individu untuk memberikan suatu bantuan kepada orang lain yang membutuhkannya. Namun dibutuhkan suatu faktor lain untuk memicu munculnya keinginan memberikan bantuan orang lain, adalah empati.

Dalam era perkembangan masyarakat komunal saat ini, kebiasaan masyarakat yang berkeinginan untuk membantu orang lain tampaknya mulai luntur, karena terkesan semua bentuk upaya pertolongan harus dihargai dengan suatu ukuran yang bersifat material. Demikian juga dalam masyarakat Indonesia, tampaknya beberapa kegiatan yang bersifat tradisional seperti hajatan, kenduren, slamatan, membuat rumah, dll dengan adanya perubahan social yang begitu cepat berubah menjadi bernilai ekonomis. Sehingga dapat diperkirakan pergeseran nilai-nilai yang begitu cepat kemungkinan akan membuat tiap-tiap individu juga sulit memperoleh kesejahteraan psikologis (psychological well-being). Untuk itulah empati menjadi suatu variable yang layak bernilai positif untuk memfasilitasi munculnya prosocial behavior. Dan pada akhirnya memberikan emosi positif karena sudah memberikan kebahagiaan pada orang lain yang membutuhkan. Sisi lainnya bagi individu sendiri adalah memberikan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis bagi individu. Dalam artikel ini ingin dikaji lebih jauh mengenai peranan empati dalam mengembangkan psychological well-being.

Pendekatan Teoritik

Psychological Well-Being

Konsep well-being menunjuk pada berfungsinya dan dialaminya suatu kondisi psikologis secara optimal pada diri individu. Hal ini berfokus tidak hanya pada pencarian tentang kondisi individu seperti dalam

suatu hubungan interpersonal (misalnya dengan bertanya “apa kabar?”) tetapi juga suatu upaya penelitian yang cermat secara saintifik tentang kondisi psikologis individu. Meskipun dengan pertanyaan “Apa kabar” terkesan begitu sederhana, para teorist telah menemukan topic well-being adalah kompleks dan controversial. Dari awal sejarah perkembangan intelektual, ada suatu perdebatan tentang definisi dari pengalaman yang optimal dan apa yang membentuk “kehidupan yang baik”. Tentu saja, perdebatan ini sarat dengan implikasi teoritis dan praktis. Cara kita mendefinisikan well-being akan mempengaruhi cara kita dalam pengelolaan pemerintahan, pengajaran, terapi, parenting, memberikan advis dan semua hal yang kita upayakan untuk merubah manusia menjadi lebih baik dan tentunya membutuhkan visi tentang apa yang dimaksud dengan “sesuatu yang lebih baik” bagi kita semua.

Pada public psikologist di Amerika yaitu semacam komunitas ahli-ahli psikologi diyakini ada dua periode penting yaitu periode munculnya minat yang kuat pada pertumbuhan psikologis dan kesehatan, serta periode munculnya psikologi positif. Mungkin bukan bersifat kebetulan bahwa dua periode tersebut mewakili masa ketika bangsa Amerika sedang dalam kekayaan/kemakmuran. Pada masa itu muncul suatu pendapat, meskipun keuntungan secara ekonomis diperoleh tetapi keamanan secara material dan kemewahan ternyata tidak memberikan kebahagiaan yang memberikan rasa aman. Dalam masa inilah konsep well-being kemudian diperkenalkan sebagai bagian dari budaya yang surplus.

Ada dua formasi tentang well-being yang berbeda, mewakili dua filosofi berbeda, meskipun terkesan overlapping. Filosofi pertama adalah well-being berawal dari filosofi hedonism, dan mencerminkan anggapan bahwa well-being terdiri dari kesenangan atau kebahagiaan. Pandangan filosofi kedua adalah bahwa konsep well-being lebih dari sekedar kebahagiaan. Yaitu terletak pada aktualisasi dari potensi manusia. Pandangan kedua ini disebut eudaimonism, hal ini membuktikan sebuah keyakinan bahwa well-being terdiri dari dipenuhinya atau direalisasikannya potensi-potensi yang positif. Dan kedua tradisi yang berbeda tersebut hedonism dan eudaimonism menunjukkan adanya perbedaan pandangan dalam hal sifat-sifat manusia dan tentang apa yang membentuk masyarakat yang baik (“a good society”). Pandangan itu mempermasalahkan cara-cara kita dalam merespon suatu proses social dan perkembangan diri kita berkaitan dengan well-being. dan secara eksplisit dan implicit menguraikan perbedaan pendekatan pada suatu kehidupan.

The hedonic view

Para ahli psikologis yang mengadopsi pandangan hedonis cenderung memfokuskan pada suatu konsep yang luas tentang hedonism dan memasukkan pilihan-pilihan hidup dan kesenangan-kesenangan sebagai bagiannya. Pandangan utama diantara ahli psikologis yang mengacu pada hedonism bahwa well-being terdiri dari dua hal yaitu happiness yang bersifat subyektif dan pengalaman memperoleh kesenangan dibandingkan memperoleh pengalaman yang tidak menyenangkan. Hal itu meliputi semua pertimbangan tentang elemen-elemen kehidupan yang bersifat baik / buruk. Happiness tersebut tidak kemudian diturunkan menjadi hedonism yang bersifat fisik, tetapi dapat diturunkan dari happiness karena tercapainya tujuan atau nilai-nilai dalam berbagai bidang.

Dalam bukunya berjudul “Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology, Kahneman, dkk (dalam Ryan and Deci, 2001) mendefinisikan psikologi hedonis sebagai sebuah studi tentang apakah yang membuat pengalaman dan kehidupan menjadi suatu menyenangkan atau tidak menyenangkan. Dan ia secara jelas menyatakan dalam paradigmanya bahwa istilah well-being dan hedonism pada hakekatnya adalah ekuivalen. Dengan mendefinisikan well-being dalam istilah kesenangan versus penderitaan, psikologi hedonis menyatakan bahwa hal tersebut dapat menjadi topic riset dan intervensi yang jelas terutama untuk memaksimalkan happiness pada manusia.

Meskipun banyak cara untuk mengevaluasi posisi individu dalam kontinum senang/menderita dalam pengalaman manusia, kebanyakan riset dalam psikologi hedonis yang baru menggunakan asesmen SWB (subjective well-being) oleh Diener dan Lucas (dalam Decy and Ryan 2001). SWB terdiri dari tiga komponen yaitu kepuasan hidup, adanya mood yang positif dan tidak adanya mood yang negatif, dan ketiganya disimpulkan sebagai kebahagiaan.

The eudaimonic view

Aristotle menyatakan bahwa kebahagiaan hedonis merupakan suatu idealism yang bersifat vulgar (kasar) dan membuat manusia menjadi budak dengan mengikuti semua keinginannya. Ia mengusulkan

fakta bahwa kebahagiaan yang sebenarnya ditemukan dalam ekspresi sifat-sifat kebajikan yaitu sesuatu yang berharga untuk dilakukan. Teori Eudaimonia menjadi bermanfaat karena menunjukkan well-being sebagai suatu yang berbeda dengan happiness. Menurut eudaimonic theories, bahwa tidak semua keinginan akan menghasilkan suatu kondisi well-being dan menghasilkan kesenangan, bahkan outcomes yang dihasilkan tidak tepat untuk individu dan tidak akan mempromosikan kesejahteraan. Maka dari perspektif eudaimonic, happiness yang bersifat subjektif tidak sama dengan well-being.

Waterman dalam Ryan and Decy (2001) menyatakan bahwa happiness didefinisikan secara hedonis. Sedangkan konsep well-being pada eudaimonic mengarahkan individu untuk hidup menurut dirinya yang sejati. Eudaimonia terjadi jika individu melakukan aktivitas kehidupan yang paling bersesuaian dengan nilai - nilai yang dipegangnya secara kuat dan bersifat holistic atau terintegrasi dalam kehidupannya . Dengan kondisi demikian, individu akan merasa secara intens hidup dan autentik artinya seperti yang ia inginkan disebut oleh Waterman sebagai personal expressiveness (PE).

Secara empiris, Waterman menunjukkan bahwa ukuran kenikmatan hedonis dan personal expressiveness sangat kuat berkorelasi, tetapi berbeda dalam hal pengalaman yang dilakukan. Sebagai contoh, bila dikaitkan dengan pemenuhan dorongan-dorongan , maka personal expressiveness lebih berasosiasi dengan hadirnya tantangan yang harus diatasi individu dan membuat individu berusaha keras, sedangkan kenikmatan hedonis lebih berkaitan dengan individu merasa relax, lepas dari problem dan bahagia.

Ryff dan Singer (dalam Deci dan Ryan , 2001) telah mengeksplorasi pertanyaan –pertanyaan tentang well-being dalam konteks mengembangkan suatu teori tentang manusia yang mencapai kemajuan dalam pertumbuhan. Berawal dari pendapat Aristotle , Ryff dan Singer menguraikan well-being tidak sekedar pencapaian kesenangan, tetapi bekerja keras untuk mencapai kesempurnaan yang merupakan realisasi dari potensi sesungguhnya individu. Ryff dan Keyes menyatakan bahwa Psychological well-being berbeda dengan SWB dan memperkenalkan pendekatan yang bersifat multidimensional mengenai pengukuran PWB yang meliputi 6 aspek yang berbeda pada aktualisasi manusia : yaitu otonomi, personal growth, self-acceptance, life purpose, mastery, dan positive relatedness. Ke enam konstruk tersebut mendefinisikan tentang PWB baik secara teoritis maupun operasional dan mengarah pada tercapainya kesehatan emosional dan sehat fisik. Ryff dan Keyes memberikan fakta bahwa kehidupan eudaimonic seperti dalam PWB dapat mempengaruhi sistim psikologis yang khusus berkaitan dengan fungsi imunologis dan promosi kesehatan.

Teori Pertukaran Sosial (Social Exchange Theory)

Perubahan sosial yang berlangsung dengan cepat akibat kemajuan teknologi telah berdampak pada relasi antar individu. Margareth S. Clark dan Judson R.Mills (dalam Lange,Kruglanski, Higgins, 2012) membedakan antara exchange dan communal relationship dalam hal norma memberi dan menerima suatu manfaat. Istilah manfaat sebagai sesuatu yang dipilih suatu pihak dalam relasi untuk diberikan kepada pihak lain berkaitan dengan penggunaannya atau nilainya.

Manfaat bisa memiliki banyak bentuk: seperti pelayanan, barang, pujian, pemberian informasi, mendukung pihak lain untuk mencapai tujuan, pemberian secara simbolis karena kepedulian seperti kartu ucapan atau bunga. Manfaat tidak sama dengan reward, bahwa reward menunjukkan pada semua keinginan, kepuasan, atau kegembiraan, yang mungkin akan dinikmati oleh penerima. Sebagai contoh, individu menikmati kebanggaan karena bersama dengan orang yang terkenal, sejauh orang yang populer tersebut memilih berbagi kebahagiaan dengan individu sebagai suatu hadiah. Dan di suatu saat, mungkin saja individu memberi pada orang lain suatu manfaat untuk memenuhi kebutuhan atau keinginan tetapi manfaat tersebut tidak dianggap sebagai hadiah dalam perspektif penerima.

Contoh lain, adalah ketika seorang siswa menerima suatu buket bunga dari pengagumnya, bunga tersebut adalah suatu manfaat karena memiliki nilai dan pemberi bermaksud memberikannya pada penerima. Bila si penerima memang menyukai bunga maka ia tidak merasakan bunga tersebut sebagai hadiah. Interaksi yang berlangsung antara individu dan individu lain dalam era masyarakat modern ini terkesan bersifat “interchangeability” artinya berubah-ubah dari bersifat komunal menjadi bersifat social exchange. Ketika dalam suatu pertemuan dengan kerabat/keluarga, individu cenderung menggunakan pola communal relationship dan di saat lain ketika bertemu dalam acara formal merubah pola menjadi social exchange . Hal tersebut terjadi juga karena dilatar belakangi oleh lingkup individu, yaitu keluarga atau kelompok masyarakat sekitar.

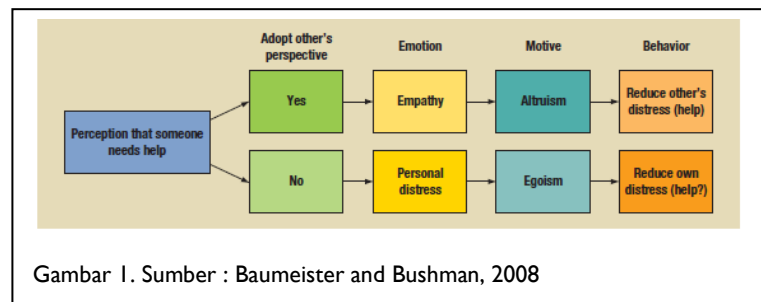
Semula hajatan pernikahan tidak harus membawa uang sebagai ucapan selamat, namun lama kelamaan uang menjadi komoditi praktis untuk menunjukkan penghargaan atau permintaan. Sebagai contoh, menolong tetangga yang sedang memiliki kerepotan untuk menyelenggarakan hajatan akan mengundang perhatian dan belas kasihan orang-orang sekitar untuk datang dan menolong. Namun sekarang, meskipun masih tetangga dekat, tetap membuat siapapun yang memiliki kebutuhan “gawe” harus memberikan sejumlah uang sebanding dengan kinerja yang ditunjukkan oleh orang tersebut.

Secara kualitatif, dalam exchange relationship, maka satu pihak “ seperti berdagang (melakukan transaksi) secara rasional menuntut pengembalian, berupa barang/pelayanan sebanding dengan apa yang telah diterima dan mengupayakan yang paling maksimal. Disisi lain penerima manfaat berkewajiban mengembalikan sebanding dengan apa yang diperoleh. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap situasi psikologis yang ada dalam suatu relasi social / interpersonal akan menentukan apakah akan digunakan norma kelompok / masyarakat yang bersifat komunal atautkah akan digunakan norma relasi yang bersifat transaksi. Dengan demikian kualitas relasi interpersonal akan menentukan persepsi terhadap situasi yang muncul .

Relasi untuk Menolong (Helping Relationship)

Dua motif untuk menolong : Altruism dan Egoism

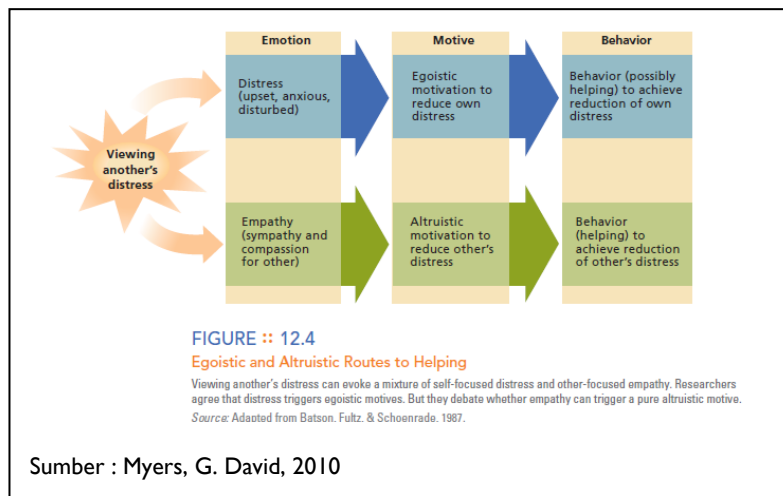
Pada abad 19, seorang filosof Auguste Comte menguraikan dua bentuk helping didasarkan pada motif yang sangat berbeda. Yang pertama disebut egoistic helping yaitu seorang penolong menginginkan pengembalian dari bantuan yang diberikan. Tujuan dari penolong adalah untuk meningkatkan kesejahteraan dirinya. Bentuk lain dari helping adalah altruistic helping , si penolong tidak mengharapkan pengembalian dari bantuan yang diberikan. Tujuan penolong adalah meningkatkan kesejahteraan orang lain. Kedua bentuk helping yang berbeda ini dihasilkan oleh dua tipe motif yang berbeda. Altruistic helping dimotivasi oleh adanya empati yaitu respon emosional yang menghubungkan pada perasaan orang lain. Ketika individu melihat orang lain dalam keadaan tertekan dan sedih, maka ia dapat merasakan kesedihan orang tersebut. Dengan adanya berbagi perasaan tersebut maka individu ingin memberikan bantuan agar orang yang menderita tersebut menjadi lebih baik.



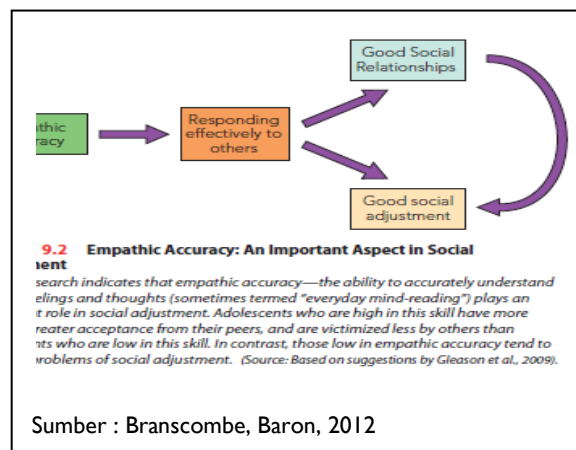
Kemampuan untuk mengalami penderitaan orang lain adalah sebuah karakteristik empati. Dari sebuah studi ketika individu mengalami shock yang menyakitkan (dalam gambar 8.4). studi itu menggunakan fMRI untuk mengetahui aktivitas otak saat partisipan mengalami shock yang menyakitkan. Kemudian dibandingkan aktivitas otak yang ada antara partisipan dan orang yang menyaksikan .(dalam studi ini mereka adalah pasangan karena diharapkan muncul empati diantara mereka) . Studi ini menemukan bahwa reaksi otak mereka ternyata berkorelasi dengan skor empati secara individual, semakin mereka merasakan empati, aktivitas di otak mereka semakin aktif . (Baumesiter and Bushman 2008).

Menurut hipotesis empati – altruism oleh Batson, Batson, Slingsby, Harrell, Peekna, & Todd dalam Decy and Ryan 2001), empati akan memotivasi individu untuk menurunkan tekanan yang dirasakan orang lain dengan cara menolongnya atau menenangkannya. Bagaimana kita dapat menjelaskan apakah yang memotivasi aktivitas membantu itu motif egoistic atau altruistic? Bila kadar empati yang muncul itu rendah, individu dapat menurunkan tekanan yang dirasakannya dengan menolong orang lain yang membutuhkan atau melarikan diri dari situasi itu sehingga mereka tidak harus melihat orang yang sedang menderita itu lebih lama. Namun jika kadar empatinya tinggi, maka individu akan merasakan bahwa

satu-satunya solusi adalah menolong korban agar merasa lebih baik, karena individu merasa bahwa tidak cukup hanya dengan meninggalkan saja atau menutup mata karena orang tsb akan tetap menderita.



Pada kenyataannya, temuan riset menunjukkan bahwa empati terdiri dari tiga komponen yang berbeda: yaitu aspek emosional yang meliputi sharing perasaan dan emosi pada orang lain (emosional empathy), komponen kognitif meliputi persepsi terhadap pikiran dan perasaan orang lain secara akurat (empathy accuracy) dan aspek ketiga dikenal sebagai empathic concern yaitu meliputi perasaan mengenai kondisi well-being pada orang lain. Perbedaan ini penting karena tampak bahwa tiga komponen itu berkaitan dengan aspek-aspek prosocial behavior yang mempunyai pengaruh jangka panjang. Sebagai contoh, efek dari empathic accuracy akan berperan pada penyesuaian social yang dilakukan individu yaitu sejauh mana individu dapat hidup dengan baik bersama orang lain.



Dalam suatu studi yang informatif, oleh Gleason dan kolega dalam (branscombe dan baron 2012) dihipotesiskan bahwa adolesen dengan usia yang lebih tinggi yang memiliki empathy accuracy, disebut memiliki skill “everyday mind-reading” artinya semakin akurat dalam memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain, dan melakukan penyesuaian yang lebih baik. Dan mereka tidak akan mengalami bullying atau disisihkan secara social, tetapi dapat menjalin persahabatan secara memuaskan.

Melakukan tindakan menolong pada orang lain dapat mengurangi perasaan yang tidak menyenangkan artinya menghilangkan perasaan-perasaan negative (negative – state relief). Motiv lain untuk menolong orang lain adalah sebagai cermin dari gambaran empati: karena kita peduli dengan kesejahteraan

orang lain (emphatic concern), memahami perasaan mereka (emphatic accuracy) dan kesediaan berbagi dengan mereka (emosional emphaty), kita menolong karena akan mengurangi emosi negative kita. Pengetahuan bahwa orang lain sedang menderita, atau lebih umum menyaksikan mereka membutuhkan bantuan dapat menyebabkan tekanan. Untuk mengurangi rasa tertekan maka kita menolong orang lain, ini penjelasan tentang prosocial behavior yang dikenal sebagai negative-state relief model.

Secara umum dapat dibenarkan bahwa kita merasa nyaman memiliki efek positif pada orang lain. Kebahagiaan berempati (emphatic Joy) adalah : menolong sebagai sebuah prestasi (pencapaian). Dalam emphatic joy hypothesis dinyatakan bahwa penolong menikmati reaksi positif yang ditunjukkan oleh orang lain yang ditolongnya . Sebagai contoh , kita merasa sangat senang ketika melihat orang lain memberi kita senyuman dan melihat reaksi senangnya ketika kita memberinya hadiah. Artinya karena kita mengetahui adanya dampak positif pada orang lain maka kita merasakan kepuasan tersebut. Jadi apabila reaksi yang muncul sebatas emotional emphaty atau emphatic concern maka kita tidak mengetahui apa sebenarnya reaksi dari orang yang kita tolong tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa empati berkaitan dengan tindakan menolong atau perilaku prososial. Dan ketika melakukan tindakan menolong orang lain akan memberikan perasaan / emosi positif bagi diri kita.

Emosi Positif Memicu Terjadinya Psychological dan Physical Well-Being

Dengan memperluas cara berpikir individu dan mengembangkan sumber daya psikologis, emosi yang positif setiap saat akan meningkatkan emosional dan physical well-being. Dari studi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa individu yang mengalami emosi positif selama masa duka citanya akibat kehilangan / kematian seseorang , dengan mengalami emosi positif , individu tersebut lebih mungkin mengembangkan rencana jangka panjang dan tujuan-tujuan.

Dengan disertai emosi yang positif , adanya rencana dan tujuan tersebut dapat memprediksi berkembangnya psychological well-being dalam 12 bulan setelah masa duka citanya. Sebuah cara yang dialami oleh individu dengan emosi positif dalam mengembangkan ketahanan menghadapi penderitaan (adversity) adalah dengan menemukan makna positif dalam setiap kejadian yang dialaminya atau dalam penderitaan itu sendiri. Hal yang penting adalah hubungan antara makna positif dan emosi positif bersifat timbalbalik : artinya dengan menemukan makna hidup yang positif tidak hanya memicu munculnya emosi yang positif, tetapi juga dengan adanya emosi yang positif –karena individu memperluas cara berpikirnya, seharusnya meningkatkan kemungkinan ditemukannya makna yang positif pada kejadian berikutnya (Huppert, Baylis, Keverne, 2006).

Relasi timbal- balik yang bersifat dugaan ini yaitu antara emosi yang positif, cara berpikir yang lebih luas, dan menemukan makna positif , maka berdampak pada setiap kali efek dari emosi yang positif muncul seharusnya terakumulasi dan berlipat ganda: yaitu semakin luas perhatiannya demikian juga semakin berkualitas proses pikirnya dipicu oleh pengalaman-pengalaman sebelumnya dari emosi yang positif sehingga memfasilitasi munculnya coping dalam mengatasi penderitaan dan dengan meningkatkan kemampuan coping tersebut seharusnya dapat memprediksi pengalaman munculnya emosi positif di masa depan. Dengan berjalannya siklus tersebut secara terus menerus , individu membangun daya lenting secara psikologis dalam menghadapi kesulitan dan meningkatkan kondisi emosional well-being. (Huppert, Baylis, Keverne, 2006).

Kepustakaan

Baumeister, F.Ray ; Bushman, J. Brad: 2008. Social Psychology and Human Nature, Thomson Wadsworth, USA

Myers, G.David : 2012 . Social Psychology . McGraw – Hill , Americas, New York

Baron, A.Robert ; Branscombe, R.Nyla: 2012. Social Psychology, Pearson Education, Inc. USA

Huppert, A.Felicia ; Baylis, Nick; Keverne, Barry: 2006. The Science of well-being. Oxford University Press. English.

Ryan, M.Richard; Deci, L.Edward : 2001. On Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. Journal . Annu. Rev.Psychol. 2001.52:141 – 66 .

Seligman, Martin: 2011. Beyond Authentic Happiness. Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif. Judul asli : Flourish : Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.

- Alih Bahasa : Rudi Atmoko. Penerbit Kaifa, PT Mizan Pustaka, cetakan 1, Desember 2013. Bandung
- Snyder, R.C. ; Lopez, J. Shane. 2007. Positive Psychology. The Scientific and Practical Explanation of Human Strengths. Sage Publications. Thousand Oaks, London, New Delhi.
- Seligman E.P. Martin : 2004 Positive Psychology in Practice ; Edited by P.Alex Linley and Stephen Joseph . John Wiley and Sons, Inc. Hoboken, New Jersey.
- Carr, Alan : 2004. Positive Psychology : The Science of Happiness and Human Strengths . Brunner – Routledge 27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2 FA , USA & Canada.
- Harian Kompas, Artikel Psikologi : 29 September 2011. Kecemasan dan Depresi capai 11,6 % <http://health.kompas.com/read/2011/09/29/07021233/Kecemasan.dan.Depresi.Capai.11.6.Persen>
- Supyanti, WE; Wahyuni , AAS. Pencegahan Percobaan Bunuh Diri pada Anak dan Remaja dengan Gangguan Depresi.
<http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/4268>