

KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) PADA REMAJA DI DAERAH ABRASI

Deni Herbyanti

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract. *Happiness can be felt by everybody, also teenager. Teenager's feeling about happiness is affected by himself and also the environment. Teenagers who live in abbration territory just a half of teenagers who have meaning appropriate to their self and environment. The aims of this research are to understand and describe the meaning of happiness that felt by teenagers in abbration territory. The informans are teenagers age between 12 to 16 years old and live in abbration territory in Sayung Demak regency, Central Java. The collecting data method is open quetionary which are the informans can answer the questions freely according to their understanding, logics, terms, and styles of language. The data analysis is using triangulation, which is the unity of qualitative and quantitative. It is included in parallel with dominant in qualitative. The results show the meaning of happiness for teenagers who live in abbration territory is if they feel a harmonious family and environment, have good facilities, can reach their hope, and also the healthy. Factors which influence happiness for the teenagers in abbration territory are optimism, full effort, get support can make parent being happy, togetherness in a family and healthy. The sadness that felt by teenagers in abbration territory are upset, fear of future, and loss contact with their close people.*

Keywords: *happines, teenagers, abbration territory*

Abstrak. *Kebahagiaan memang sebuah hal yang dirasakan oleh setiap orang, diantaranya adalah kebahagiaan yang dirasakan oleh remaja. Kebahagiaan yang dirasakan oleh remaja juga merupakan sebuah perasaan yang dipengaruhi oleh diri sendiri dalam menjalani kehidupan serta adanya keadaan lingkungan tempat tinggal. Remaja yang tinggal di daerah abrasi adalah sebagian remaja yang memiliki makna serta bentuk kebahagiaan sesuai dengan diri dan lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan makna kebahagiaan yang dirasakan oleh remaja di daerah abrasi. Informan dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 12-16 tahun dan tinggal di daerah abrasi Kecamatan Sayung, Demak, Jawa Tengah. Metode pengambilan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner terbuka yaitu informan bebas menjawab pertanyaan secara bebas menurut pengertian, logika, istilah dan gaya bahasanya sendiri. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan triangulasi yaitu perpaduan antara metode kualitatif dan kuantitatif. Analisis yang dipakai termasuk dalam jenis pararel dengan metode kualitatif lebih dominan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna kebahagiaan pada remaja di daerah abrasi adalah kebahagiaan apabila berada dalam sebuah keluarga yang utuh dengan kasih sayang serta berada dalam lingkungan yang tentram dan harmonis, memiliki fasilitas yang tercukupi, memiliki harapan yang tercapai serta memiliki kesehatan. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada remaja adalah memiliki optimis dan berusaha, mendapatkan dukungan, bisa membahagiakan orang tua, kebersamaan dalam keluarga serta kesehatan. Kesedihan yang dirasakan remaja di daerah abrasi adalah kecewa, takut masa depan tidak tercapai serta berpisah dengan orang dekat.*

Kata kunci: *kebahagiaan, remaja, daerah abrasi*

Remaja yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang dimiliki, besar dalam lingkungan yang mendukung secara kondusif merupakan harapan terciptanya generasi-generasi penerus yang berkualitas. Namun kenyataannya, tidak semua remaja dapat berada di lingkungan yang memberikan kenyamanan serta keleluasaan dukungan untuk berkembang secara optimal. Sebagaimana yang terjadi pada remaja di kecamatan Sayung, Kabupaten Demak yang hidup dan dibesarkan di lingkungan yang rawan bencana abrasi, limpahan air laut yang setiap saat dapat menggenangi rumah warga.

Abrasi adalah proses pengikisan pantai oleh tenaga gelombang laut dan arus laut yang bersifat merusak. Abrasi biasanya disebut juga erosi pantai. Kerusakan garis pantai akibat abrasi dipicu oleh terganggunya keseimbangan alam daerah pantai tersebut. Walaupun abrasi bisa disebabkan oleh gejala alami, namun manusia sering disebut sebagai penyebab utama abrasi. Pada saat ini sedikitnya 32.400 kilometer kawasan pesisir atau pantai di Indonesia terancam abrasi yang sangat parah sepanjang tahun. Jika kondisi ini tidak diantisipasi, laju abrasi pantai yang sangat tinggi tersebut sudah pasti mengancam berbagai infrastruktur, kawasan permukiman, sarana dan prasarana publik, bahkan yang paling serius adalah tenggelamnya sejumlah pulau, total panjang pantai di Indonesia dewasa ini sekitar 81.000 kilometer, tersebar di pulau-pulau besar dan kecil, termasuk pantai di pulau terluar Indonesia yang berbatasan langsung dengan perairan negara lain. Dari pantai sepanjang itu, sekitar 40 persen atau 32.400 km kini dalam kondisi kritis karena terancam abrasi sepanjang tahun. Tiap detik gelombang datang menghantam pantai dan tiap detik pula menggerus daratan. Tanah dan pasir terseret ke laut dan hilang bercampur dengan butir pasir laut. Akibatnya daratan menjadi hilang (Adam & Virgi, 2008).

Bencana alam ataupun kerusakan alam yang terjadi merupakan bentuk ketidakseimbangan alam

sebagai salah satu akibat eksploitasi alam yang berlebihan serta ketidaktepatan kebijakan dalam pengelolaan tata ruang maupun lingkungan. Kepala Devisi Lingkungan Hidup Lembaga Bantuan Hukum Semarang menyatakan bahwa dari 95.000 hektar hutan bakau di Jawa Tengah, 61.000 hektar diantaranya rusak berat. Faktor penyebab kerusakan tersebut adalah alih fungsi lahan yang tidak tepat, eksploitasi sumber daya alam seperti penambangan pasir dan reklamasi pantai karena pemerintah tidak konsisten dalam penanganan tata ruang. Berdasarkan data Dinas Kelautan dan Perikanan Jawa Tengah, hingga tahun 2006 angka abrasi tertinggi terjadi di Kabupaten Demak sekitar 640 hektar (Uti, 2008).

Warga setempat mayoritas bermata pencaharian nelayan. Tambak yang biasa digunakan sebagai mata pencaharian pokok warga setempat sudah tidak bisa digunakan lagi sebagai pangkuan ekonomi. Hal tersebut terjadi karena abrasi yang terjadi menenggelamkan lahan tambak warga. Mata pencaharian warga semakin minim, hanya sebagai nelayan laut. Selain itu juga membawa dampak kerusakan fasilitas umum seperti jalan, sekolah, masjid dll. Rusaknya jalan membuat warga harus berputar jalan apabila ingin pergi kedesa tetangga. Warga juga mengalami kersakan rumah, karena kandungan garam pada gelombang air laut membuat rumah warga keropos, sehingga perlu adanya perbaikan rumah.

Kecamatan Sayung memiliki latar belakang agama Islam dan memiliki pendidikan akhir di Sekolah Menengah Pertama (tamat SD, 1927 orang), tamat SMP 485 orang dan lulus SMA sebanyak 701 orang serta penduduk yang pernah sekolah di SD dan tidak menamatkannya sebanyak 176 orang. Sebagian kecil penduduk memiliki latar belakang pendidikan tinggi (Diploma 21 orang), Sarjana 16 orang serta pasca sarjana 2 orang. Sebagian besar penduduk lebih memilih pendidikan informal yaitu selesai dari sekolah dasar langsung melanjutkan kepondok pesantren.

Seiring berjalannya waktu, warga telah dapat beradaptasi dengan lingkungan alam yang dihadapinya, yaitu warga tetap bisa melaksanakan kegiatannya pada saat air laut datang, warga masih tetap mampu untuk menjalani kebiasaan sehari-hari, warga tetap tinggal di daerah tersebut. Keinginan untuk tetap tinggal di daerah tersebut adalah tidak memilikinya tanah atau lahan untuk membangun rumah tinggal yang jauh dari abrasi. Adanya kebiasaan yang tetap dijalankan bukan berarti tidak ada dampak negatif yang pelan-pelan akan mempengaruhi kondisi psikologis warga di daerah tersebut. Terjadinya bencana alam dan kerusakan alam yang semakin parah secara psikologis akan menyebabkan beberapa dampak yang negatif seperti kecemasan, stress, depresi dan ketidakberdayaan secara subjektif. Warga yang tinggal di daerah abrasi juga merasa sedih karena lahan pangan berkurang sehingga kebutuhan kurang tercukupi, rumah dan tempat tinggal terancam hilang. Remaja pun yang tinggal di daerah abrasi juga merasa sedih karena waktu untuk bermain berkurang dan kuang leluasa karena lahan desa banyak yang rusak, sekolah yang terkadang juga tergenangi oleh air abrasi sehingga kegiatan belajar terganggu. Dampak psikologis dari abrasi memiliki gejala-gejala yang muncul yaitu adanya rasa takut apabila abrasi semakin parah dan menghanyutkan pemukiman sehingga tidak memiliki tempat tinggal, mata pencaharian sebagai nelayan laut yang menurut remaja tidak bisa membuat hidup menjadi lebih baik, kecemasan masa depan yaitu takut apabila tidak memiliki tempat tinggal saat sudah berumah tangga, serta adanya kecenderungan pada remaja untuk merantau ke luar kota untuk bekerja menjadi buruh pabrik dan untuk tinggal di daerah yang lebih baik yang jauh dari bencana. Kecemasan tersebut menumbuhkan rasa sedih pada remaja karena remaja harus meninggalkan kampung halaman untuk bekerja. Para remaja yang tinggal di daerah abrasi berharap bahwa setelah mereka merantau keluar kota akan

mendapatkan kehidupan yang lebih layak dengan pekerjaan dan tempat tinggal yang baru. Hal tersebut karena adanya rasa tidak nyaman yang di alami remaja. Dampak-dampak yang dialami mambawa efek pada kegiatan sehari-hari yang biasa di lakukan oleh warga setempat. Remaja pun yang tinggal di daerah tersebut juga mengalami dampak psikologis yang lama, dari masa anak sampai masa remajanya. Bencana alam yang sering mereka rasakan dari lahir sampai pada masa remaja membawa pola pemikiran yang berbeda serta cara melihat realitas yang berbeda dengan remaja di daerah yang aman. Kebahagiaan yang di rasakan oleh remaja setempat tentu saja berbeda dan memiliki makna tersendiri bagi remaja setempat. Mustofa (2008) menjelaskan bahwa seseorang akan merasa sedih apabila merasa takut dan pesimis sehingga melihat masa depan dengan bayangan negatif yaitu merasa tidak mampu untuk mencapai apa yang diinginkan.

Orang yang menghayati hidup dengan bahagia, menjalani hidup dengan penuh semangat dan optimisme serta jauh dari penderitaan. Mereka mempunyai tujuan hidup yang jelas, baik jangka panjang maupun jangka pendek. Mereka juga menyadari betapa bahagia dalam menjalani hidup walaupun dalam kehidupan dapat ditemukan betapa buruknya keadaan. Menurut Jalaluddin (dalam Hidayah, 2008) bahagia merupakan sebuah pilihan hidup, musibah yang datang adalah di rasakan oleh semua orang tetapi kebahagiaan datang hanya dari diri.

Kebahagiaan adalah tujuan bagi setiap manusia. Kebahagiaan adalah sesuatu hal yang menyenangkan, suka cita, membawa kenikmatan serta tercapainya sebuah tujuan. Kebahagiaan pada tiap orang memang berbeda, karena kebahagiaan adalah hal yang subjektif. Kebahagiaan tiap individu berbeda satu sama lain meskipun mengalami kejadian yang sama. Kebahagiaan pada tiap individu tergantung pada pemaknaan dan memahami kebahagiaan (Lukman, 2008).

Kebahagiaan juga dipengaruhi oleh hal-hal yang dapat mempengaruhi pola berfikir seseorang. Kematangan emosi juga dapat mempengaruhi bagaimana kebahagiaan seseorang terhadap pemaknaan dari kebahagiaan. Kebahagiaan juga melihat dari sisi pandang individu terhadap realitas yang ada. Cara berfikir positif serta syukur adalah bagian dari pemahaman realitas kebahagiaan (Lukman, 2008).

Kebahagiaan (*Happiness*)

Perkembangan ilmu pengetahuan terutama di bidang psikologi, kini muncul sebuah pemikiran baru yaitu ilmu psikologi positif yang salah satu bahasannya adalah kebahagiaan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, bahagia diartikan sebagai keadaan senang dan tenteram, bebas dari segala yang menyusahkan.

Pada dasarnya kehidupan itu selalu memberikan kebahagiaan sepanjang dikehendaki dan diakui. Kehendak kebahagiaan hanya dapat diwujudkan oleh individu sepanjang mengakui dengan apa adanya dan sebagaimana mestinya (Yudiantara, 2008). Lebih lanjut Yudiantara juga menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan hal yang bisa ditumbuhkan oleh setiap individu dengan salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu optimis terhadap segala hal yang dilakukan.

Mustofa (2008) menjelaskan bahwa manusia berada di bawah dua kekuasaan dua induk berdaulat, yaitu suka dan duka. Selain itu Mustofa juga menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah kepuasan, kesenangan, kesukaan, dan kepuasan hati tentang segala hal yang terjadi. Selain itu Frey & Stutzer (2006), menjelaskan bahwa kebahagiaan akan terwujud apabila apa yang menjadi kebutuhan dapat terpenuhi. Adapun sumber kebahagiaan menurut Mustofa (2008) adalah:

a. Kekayaan

Kekayaan adalah banyaknya harta yang dimiliki yang berupa materi sehingga segala kebutuhan materi dan kepuasan diri dapat terpenuhi.

b. Jabatan dan posisi

Jabatan atau posisi adalah potensi strata sosial yang dimiliki yang terkait dengan jabatan yang dapat meningkatkan kewibawaan dan pandangan yang lebih dari orang lain.

c. Prestasi dalam bidang tertentu

Prestasi di bidang tertentu adalah hal yang dapat menumbuhkan semangat baru dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

d. Penerimaan yang positif oleh lingkungan

Penerimaan positif oleh lingkungan adalah penerimaan dimana tempat tinggal dapat memberi tempat dan posisi yang baik.

Kebahagiaan berbanding terbalik dengan perasaan kesedihan, adapun sumber penghalang kebahagiaan (timbulnya kesedihan) menurut Mustofa (2008) adalah:

a. Tidak percaya kepada Sang Pencipta

Tidak percaya pada Sang Pencipta merupakan sebuah perilaku yang bisa memunculkan kesombongan dalam melakukan segala sesuatu, sehingga mudah puas dan mudah meremehkan orang lain. Ketidakpercayaan tersebut membawa efek pada perilaku yang dilakukan dengan tanpa dasar sehingga tidak timbul rasa syukur akan segala hal yang dilakukan.

b. Iri dengan orang lain

Iri dengan orang lain yaitu mudah untuk tidak suka dengan keberhasilan serta apa yang diraih oleh orang lain. Hal ini dapat menimbulkan sikap yang bisa membuat seseorang memburu segala sesuatu yang bisa melebihi orang lain tanpa melihat kemampuan pada dirinya.

c. Mudah marah dan gampang melakukan permusuhan

Seseorang yang mudah marah dapat dengan

mudah untuk melakukan permusuhan dan menghilangkan perasaan yang membuat hati senang menjadi selalu muram. Kemarahan yang sering dilakukan bisa membuat cara berpikir negatif sehingga melihat segala hal dengan pesimis.

d. Ketakutan

Ketakutan adalah ketidakberanian untuk mencoba sesuatu hal yang baru, rasa yang negatif yang muncul terhadap sebuah kejadian. Ketakutan bisa membawa dampak negatif yang membuat pikiran seseorang sulit untuk berkembang. Dalam hal ini bisa membuat seseorang tertutup dan sulit untuk menyatu dengan lingkungan.

e. Pesimisme

Pesimis adalah melihat masa depan dengan bayangan negatif yaitu merasa tidak mampu untuk mencapai apa yang diinginkan ataupun cita-cita. Adanya rasa ketidakmampuan ini membuat seseorang sulit untuk menjadi orang yang berkembang.

f. Berburuk sangka dan senang mencurigai

Buruk sangka dan senang mencurigai orang lain dapat menyebabkan kemampuan untuk bergaul dengan lingkungan menjadi kurang, hal ini juga dapat menyebabkan komunikasi dan hubungan sosial menurun. Hal ini juga bisa menyebabkan seseorang hidup tidak tenang karena terganggu oleh pikiran-pikiran yang buruk tentang segala hal yang ada disekelilingnya.

g. Bersikap angkuh

Bersikap angkuh adalah sikap yang dimunculkan karena sudah merasa mendapatkan segala hal yang diinginkan sehingga tidak mau melihat keadaan sekelilingnya. Sikap angkuh ini juga dapat memunculkan hubungan sosial yang kurang baik karena hanya mau bergaul dengan orang

yang dianggap setara dengan keadaan yang di alami.

Menurut Veenhovent (2005), kebahagiaan seseorang pasti akan muncul kapanpun, seperti halnya hal yang menyedihkan. Kebahagiaan bisa dimunculkan dari lingkungan yang menyenangkan yang ditempati, kemampuan yang dimiliki, kebutuhan yang terpenuhi, dan kenikmatan dalam hidup.

Myers (dalam Lopes & Snyder, 2007) juga menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah tercipta dari kesejahteraan yang didapatkan serta banyaknya financial yang di miliki. Selain itu Myers juga menjelaskan bahwa kebahagiaan seseorang bisa muncul dengan ketekunan untuk mengaktualisasikan pikiran dengan bahagia, serta emosi positif pada seseorang.

Costa dan Crae (dalam Compton, 2005) mengatakan bahwa kebahagiaan tumbuh dari support seseorang, baik keluarga, teman ataupun lingkungan.

Remaja

Masa remaja menurut mapiere (dalam ali & ansori, 2008) adalah masa yang berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan usia 21 tahun bagi wanita dan 13 sampai dengan 22 tahun bagi laki-laki. Menurut Hurlock (dalam Ali & Ansori, 2008) masa remaja adalah masa-masa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. selain itu Hurlock juga mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi di dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

Hurlock (dalam Ali & Ansori, 2008) juga menjelaskan bahwa remaja adalah masa yang paling tepat dalam mengembangkan intelektual. Sedangkan

menurut Monk (dalam Ali & Ansori, 2008) menyatakan bahwa remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Remaja sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk pada golongan orang dewasa. Remaja ada diantara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikis, tetapi perlu diketahui bahwa fase ini adalah fase yang paling potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik, Monk (dalam Ali & Ansori, 2008).

Ciri-ciri Perkembangan Remaja

Pemahaman ciri-ciri remaja ini sangatlah penting bagi remaja yang bersangkutan maupun bagi masalah yang dihadapi oleh remaja.

Hurlock (2001) menjelaskan ciri-ciri dalam masa remaja antara lain:

- a. Masa remaja sebagai periode peralihan, artinya bukan lagi masa anak-anak tetapi berkembang menuju masa dewasa.
- b. Masa remaja sebagai periode perubahan, artinya dalam menuju kedewasaan remaja mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan ini akan terjadi terus menerus sampai individu mendapatkan batas terakhir dari perkembangannya.
- c. Masa remaja sebagai usia bermasalah, maksudnya ketika dalam menghadapi suatu masalah, remaja tidak lagi menyelesaikan masalah itu secara kanak-kanak, tetapi remaja juga belum mampu untuk bertindak sebagai orang dewasa.
- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, artinya remaja bukan lagi kanak-kanak tetapi juga belum memperoleh status orang dewasa. Hal ini akan membuat bingung remaja

- e. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan, artinya masa remaja merupakan masa yang paling rawan diantara masa-masa yang ada, karena masa remaja merupakan masa yang mudah terkena pengaruh, baik pengaruh dari keluarga, sekolah, teman-teman sebaya maupun dari lingkungan dimana remaja itu berada.
- f. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik, artinya pada masa remaja banyak khayalan, impian, serta keinginan-keinginan yang belum mampu diwujudkan oleh remaja. Hal ini terjadi karena remaja membutuhkan bimbingan dan pengarahan dari orang tua
- g. Masa remaja sebagai masa usia dewasa, artinya tidak lagi berstatus kanak-kanak tetapi juga belum sepenuhnya memperoleh status dewasa. Walaupun demikian remaja diharapkan mampu bersikap selayaknya seperti orang dewasa

Lebih lanjut dikatakan Hurlock (2001) pada masa remaja ditandai dengan ciri-ciri yang mewujudkan adanya ketidak tenangan jiwa, karena itu membuat mereka mengalami kegoncangan, mudah terpengaruh, mudah emosional dan sebagainya. Keadaan yang demikian ini membuat remaja mengalami gangguan keseimbangan mental, apabila ditambah dengan seringnya mengalami kegagalan dalam pemahaman kebutuhan-kebutuhannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja secara fisik ditandai dengan mulai berfungsinya kelenjar kelamin. Pada masa ini remaja mengalami masa peralihan, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa mencari identitas, masa yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realitis, dan sebagai masa usia dewasa.

Kebahagiaan Pada Remaja

Menurut Seligman (2005) bahwa memahami kebahagiaan diperlukan sebuah kekuatan dan kebajikan yang dipahami oleh masing-masing personal. Kekuatan dan kebajikan adalah karakteristik positif yang

menimbulkan perasaan senang dan gratifitas. Dengan menggali dan mengembangkan sisi kekuatan individu, menghantarkan individu pada kebahagiaan yang murni dan mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya, baik sebagai individu, anggota keluarga, anggota masyarakat, dan negara.

Remaja memang merupakan masa-masa ingin mengetahui dan mencoba banyak hal dan masa-masa pencarian identitas. Pada masa ini remaja juga merupakan masa yang rawan dalam pertumbuhan fisik maupun psikis.

Adapun kebutuhan diinginkan oleh remaja untuk memenuhi kebutuhan dirinya menurut Panuju & Umami:

1. Kebutuhan Fisik Jasmaniah

Kebutuhan fisik jasmaniah merupakan kebutuhan pertama yang disebut juga dengan kebutuhan primer, seperti makan dan minum, seks dan sebagainya tidaklah dipelajari manusia akan tetapi merupakan fitrah sejak manusia itu lahir. Remaja sebagaimana layaknya dewasa, dalam pemenuhan kebutuhan fisik jasmaniah ini tidak banyak berbeda dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya. Perbedaannya hanya terletak pada tata cara memenuhi kebutuhan itu. Remaja atau manusia meletakkan pemenuhan kebutuhannya dengan jalan tidak mengurangkan kebutuhan-kebutuhan jiwa (kasih sayang, rasa aman serta harga diri dsb).

2. Mental Rohaniah

a. Kebutuhan agama

Yang dimaksud dengan agama dalam kehidupan adalah iman yang diyakini oleh pikiran, diresapkan oleh perasaan dan dilaksanakan dalam tindakan, perbuatan, perkataan dan sikap.

b. Kebutuhan akan kasih sayang dan Rasa kekeluargaan

Rasa kasih sayang adalah kebutuhan jiwa yang paling mendasar dan pokok dalam hidup manusia. Remaja merasa kurang disayang oleh ibu dan bapaknya akan menderita batinnya. Kebutuhan akan kasih sayang pada usia remaja merupakan kebutuhan yang prinsip bagi kesehatan jiwa dan mental remaja, karena ini merupakan jalan penghargaan dan penerimaan sosial (lingkungan)

c. Kebutuhan rasa aman

Kebutuhan remaja akan rasa aman mendorong untuk selalu berusaha mencari rezeki dan meningkatkan nilai-nilai kehidupan. Remaja akan berusaha menghindari segala kemungkinan yang akan membawanya kepada kesuksesan atau hilangnya rasa aman tersebut.

d. Kebutuhan akan penyesuaian diri

Penyesuaian diri dibutuhkan oleh semua orang dalam pertumbuhan yang manapun, dan lebih dibutuhkan pada usia remaja. Karena pada usia ini remaja mengalami banyak kegoncangan-kegocangan dan perubahan dalam dirinya. Apabila seseorang tidak berhasil menyesuaikan diri pada masa kanak-kanaknya, maka ia dapat mengejanya pada usia remaja. Akan tetapi apabila ia tidak dapat menyesuaikan diri pada usia remaja maka kesempatan untuk perbaikan itu mungkin akan hilang untuk selama-lamanya, kecuali dengan pengaruh khusus.

e. Kebutuhan akan kebebasan

Kebutuhan akan remaja merupakan manifestasi perwujudan diri. Kebebasan emosional dan materi juga merupakan kebutuhan vital remaja masa kini.

f. Kebutuhan akan pengendalian diri

Remaja membutuhkan pengendalian diri

karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai untuk itu. Dia sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual yang berlangsung dengan cepat. Sebagai akibat dari pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, terjadi kegoncangan dan keseimbangan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis.

- g. **Kebutuhan akan penerimaan sosial**
Remaja membutuhkan rasa diterima oleh orang-orang dalam lingkungan, dirumah, di sekolah maupun di lingkungan di mana dia hidup. Penerimaan sosial mempunyai peranan yang begitu besar dalam menciptakan kematapan emosi pada semua umur.

Selain hal diatas pergaulan dan lingkungan tempat tinggal remaja juga berperandalam pemenuhan kebutuhan, baik jasmani maupun rohani. Remaja juga memiliki kebutuhan untuk mendapatkan kebahagiaan, berprestasi, menerima posisi positif dalam lingkungan.

Dari uraian di atas memang banyak kebutuhan yang di butuhkan pada masa remaja, baik kebutuhan fisik (jasmani) maupun kebutuhan rohani. Selain itu juga banyak kebutuhan dalam pergaulan maupun lingkungan tempat tinggalnya. Dengan demikian apabila macam kebutuhan tersebut dapat terpenuhi maka kebahagiaan pada remaja juga akan muncul terkait hal tersebut.

Kebahagiaan yang terdapat pada remaja adalah kebahagiaan saat mencari jati diri. Dukungan serta pemahaman tentang realitas akan membawa kebahagiaan tersendiri bagi setiap remaja. Tataran pada remaja dalam melihat realitas yang ada di sekitar adalah sebuah tantangan melihat pemahaman kebahagiaan. Mussen, Conger, dan Kagen (dalam Compton, 2005) menyatakan memang antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam segi psikologis, wanita lebih mudah merasakan sebuah kejadian. Kebahagiaan memang dapat muncul oleh

berbagai kejadian, selain itu tataran lingkungan yang kurang mendukung memiliki pengaruh pada pemaknaan kebahagiaan.

Masa remaja memang masa dimana seseorang menuju pada masa kedewasaan. Istilah yang sering digunakan untuk menyebut remaja adalah “puber” (orang barat) dan adolesensi (orang Amerika). Keduanya merupakan masa transisi dari masa anak-anak menjadi masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Diperlukan peran banyak hal untuk mendampingi pada masa ini, keluarga, lingkungan, teman yang bisa membuat remaja mencapai kebahagiaan yang diinginkan. Pettijohn (dalam Sayekti, 2007) mengemukakan bahwa tujuan utama masa remaja itu sendiri adalah untuk pengembangan identitas pribadi.

Pada masa remaja juga terjadi perubahan mendasar yang sangat berpengaruh terhadap eksistensi dan perannya dalam berbagai dimensi kehidupan. Perubahan-perubahan diantaranya jasmani, rohani, pikiran, perasaan dan sosial (Daradjat dalam Hidayah, 2008) yang dapat menunjukkan sikap dan perilaku yang berbeda dari masa sebelumnya. Memang perlu dukungan-dukungan sosial yang positif untuk tatanan pada masa remaja dalam memenuhi kematangan emosi. Demikian lingkungan di sekitar juga perlu dijadikan lingkungan yang sehat secara fisik maupun sosial. Lingkungan yang rawan akan bencana bisa mempengaruhi proses pemahaman emosi pada remaja. Namun demikian peran orang di sekitar dan pemaknaan realitas pada individu akan membawa pemaknaan terhadap kebahagiaan.

Berdasarkan pada fenomena diatas untuk memperoleh jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara objektif, maka perlu dilakukan pengkajian melalui penelitian ilmiah dengan seksama. Oleh karena itu penulis dalam penelitian ini mengajukan rumusan masalah yaitu “Bagaimana Kebahagiaan Pada Remaja di Daerah Abrasi?”.

Penelitian ini secara garis besar bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan makna Kebahagiaan (*happiness*) dan Kesedihan Pada Remaja di Daerah Abrasi.

Secara umum manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan pandangan agar hidup lebih tenang, berfikir positif terhadap kejadian serta melihat realitas sebagai sebuah semangat untuk menapaki masa depan.

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya bagi:

1. Bagi Remaja agar melihat masa depan dengan semangat untuk hidup lebih baik.
2. Orang Tua Remaja agar dapat memberikan motivasi kepada remaja untuk berfikir positif.
3. Bagi Pemerintah setempat agar memperbaiki fasilitas belajar dan memperbaiki tata letak kota sehingga daerah yang terkena abrasi mendapatkan penanganan yang lebih baik.
4. Bagi kalangan praktisi psikologi agar dapat menambah wawasan di psikologi dan menambahkan khasanah ilmu pengetahuan
5. Bagi peneliti yang sejenis sebagai tambahan referensi terutama di bidang psikologi positif, sosial dan psikologi perkembangan

Penulis mengajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana bentuk kebahagiaan (*happiness*) yang diharapkan pada remaja yang tinggal di daerah abrasi?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi kebahagiaan pada remaja yang tinggal di daerah abrasi?
3. Bagaimana bentuk kesedihan yang dialami pada remaja yang tinggal di daerah abrasi?
4. Faktor yang mempengaruhi rasa sedih pada remaja yang tinggal di daerah abrasi?

METODE PENELITIAN

Gejala penelitian yang akan penulis teliti adalah kebahagiaan (*happiness*) dan remaja di daerah abrasi. Informan dalam penelitian ini diambil secara *purposive sample* yaitu subjek diambil dengan melihat ciri dan karakter tertentu (Kartono, 1996). Subjek dalam penelitian ini ditetapkan berdasar:

1. Remaja yaitu remaja awal dengan ciri rentang usia 12-16 tahun.
2. Tinggal di daerah abrasi (Kecamatan Sayung, Demak, Jawa Tengah)

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner terbuka dan dokumentasi keadaan Suyung, Demak, Jawa Tengah. Metode analisis data yang digunakan adalah triangulasi jenis paralel yaitu metode kualitatif berperan dominan dalam analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebahagiaan pada remaja merupakan hal yang dirasakan remaja secara individu. Namun demikian kebahagiaan yang dirasakan remaja satu sama lain bisa sama. Dari hasil penelitian dan kategorisasi dihasilkan bahwa bentuk kebahagiaan yang dirasakan remaja yaitu:

a. Bentuk Kebahagiaan pada Remaja

Bentuk kebahagiaan yang dirasakan remaja yaitu sebuah kebahagiaan apabila mempunyai keluarga yang utuh dan mendapatkan kasih sayang dari keluarga, adanya lingkungan yang harmonis, adanya keinginan yang tercapai serta adanya peran dan dukungan dari orang lain.

Hasil dari analisis tersebut sesuai dengan pendapat dari beberapa tokoh. Bentuk kebahagiaan yang dirasakan remaja adalah sebuah kebahagiaan apabila mempunyai keluarga yang utuh, memiliki keluarga yang menyanyangi, tinggal bersama keluarga, memiliki orang tua

yang baik, serta berada dalam keluarga yang hidup tenang dan harmonis disekeliling. Hal tersebut sesuai dengan teori Costa & Crae (dalam Compton, 2005) yang menyebutkan bahwa kebahagiaan tumbuh dari support seseorang, baik keluarga, teman atau lingkungan. Bentuk kebahagiaan pada remaja yang tumbuh dengan adanya lingkungan keluarga yang harmonis juga sesuai dengan teori dari mustofa (2008) yang menyebutkan bahwa bahagia muncul salah satunya dari penerimaan yang positif oleh lingkungan. Selain itu bentuk kebahagiaan yang dirasakan remaja adalah adanya hal yang tercapai diantaranya adalah adanya prestasi yang tercapai, adanya fasilitas yang terpenuhi serta bisa menjadi diri sendiri sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Mustofa (2008) bahwa kebahagiaan bersumber dari kekayaan, prestasi dalam bidang tertentu, menjadi diri sendiri serta sesuai dengan teori yang diungkap oleh Venhovent (2005) bahwa kebahagiaan bisa dimunculkan dari lingkungan yang menyenangkan, kemampuan yang dimiliki, kebutuhan yang terpenuhi. Alasan remaja merasakan sebuah kebahagiaan akan suatu hal karena adanya kebersamaan dan dukungan baik dari keluarga ataupun dari teman seperti hal yang dingkapkan Costa & Crae (dalam Compton, 2005) bahwa kebahagiaan tumbuh dari suport seseorang baik keluarga, teman ataupun lingkungan. Demikian pula bentuk kebahagiaan yang dirasakan remaja bukanlah sebuah kebahagiaan yang timbul dengan dari diri sendiri melainkan adanya peran orang lain yang ikut dalam kebahagiaan yang dirasakan yaitu adanya peran keluarga dan orang dekat. Peran orang lain dalam kebahagiaan remaja dapat berupa adanya kasih sayang dan kebersamaan dengan orang tua dan teman seperti adanya teman dalam suka dan duka, adanya dukungan dari orang lain

misalkan dukungan dari teman, fasilitas yang memenuhi seperti kebutuhan yang terpenuhi, serta prestasi yang akan didapat. Hal tersebut sesuai dengan teori Venhovent (2005) bahwa kebahagiaan bisa tumbuh dari suport seseorang baik keluarga, teman ataupun lingkungan.

b. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada remaja

Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan pada remaja adanya faktor eksternal dan faktor internal yaitu:

1. Faktor internal yaitu sikap optimis dan selalu berusaha keras, keinginan untuk membanggakan orang tua serta kesehatan yang dimiliki.
2. faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan adalah kebersamaan dan dukungan dari orang lain yaitu dari orang tua, keluarga serta teman dekat.

Dari hasil diatas dijelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada remaja yaitu Kebahagiaan yang dirasakan remaja memiliki sebuah faktor yang berperan dalam timbulnya kebahagiaan tersebut. Faktor yang berperan dalam kebahagiaan adalah adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internalnya yaitu adanya sikap optimis dan berusaha, keinginan untuk membanggakan orang tua serta kesehatan. Sikap optimis pada remaja diantaranya adalah sikap yang selalu tabah dan ceria, berpikir positif, pantang menyerah dan selalu semangat. Faktor lainnya adalah berusaha. Sikap berusaha ini diantaranya adalah belajar dengan giat, bekerja keras serta berdo'a. Hasil tersebut sesuai dengan faktor yang diungkapkan oleh Seligman dalam transendensi bahwa optimis atau harapan hal yang baik untuk masa depan. Keinginan untuk membahagiakan orang tua

menjadi faktor yang membahagiakan remaja karena bisa membahagiakan orang tua. Faktor internal lainnya adalah kesehatan yang dimiliki oleh remaja karena tanpa kesehatan sebuah kebahagiaan tidak akan dirasakan sempurna. Hal ini sesuai dengan pendapat Keyes dan magyar (dalam Synder & Lopez, 2007) bahwa kesejahteraan emosi terkait dengan keadaan subjektif yang dirasakan.. Faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan adalah adanya kebersamaan yaitu kebersamaan dengan keluarga dan teman dekat. Faktor lainnya adalah dukungan dan semangat dari orang lain yaitu dukungan dari orang tua, keluarga dan teman dekat. Hal tersebut sesuai dengan hal yang diungkapkan Seligman (2005) bahwa seseorang yang memiliki semangat biasanya orang yang berusaha dan totalitas dalam setiap aktifitasnya

c. Bentuk kesedihan yang dirasakan remaja

Remaja selain memiliki kebahagiaan juga memiliki rasa sedih, adapun bentuk rasa sedih tersebut adalah remaja merasa kecewa, remaja berpisah dengan teman serta remaja takut akan masa depan.

Dari hasil di atas remaja memang merasakan sebuah kebahagiaan dalam hidupnya. Namun demikian remaja juga mengalami suatu kesedihan, seperti halnya dalam hasil analisis didapatkan bahwa remaja mengalami kesedihan yaitu adanya rasa kecewa, berpisah dengan teman serta adanya rasa takut dengan masa depan. Remaja mengalami sebuah rasa kecewa yang menimbulkan kesedihan seperti saat remaja dimarahi oleh orang tua serta dikhianati sahabat. Remaja memiliki alasan rasa sedih yaitu adanya rasa khawatir tidak bisa membahagikan orang tua sehingga mangalami sebuah rasa pesimis. Hasil tersebut sesuai dengan hal yang disampaikan oleh Mustofa (2008) bahwa hal yang menghambat kebahagiaan diantaranya

adanya rasa pesimis, ketakutan, iri dengan orang lain, serta mudah marah. Selain dari diri sendiri ada orang lain yang menyebabkan timbulnya rasa sedih yaitu keluarga, orang tua dan teman.

d. Hal yang sering memunculkan rasa sedih pada remaja

Hal yang sering menyebabkan kesedihan pada remaja adalah adanya rasa kecewa, yaitu kecewa apabila tidak bisa membahagikan orang tua, berpisah dengan teman dan keluarga serta kecewa apabila tidak bisa melanjutkan sekolah.

e. Harapan remaja dimasa depan

Setiap remaja memiliki sebuah pengharapan akan masa depan. Hal yang diharapkan oleh remaja dimasa depan yaitu membahagikan orang tua. Remaja beranggapan bahwa orang tua adalah orang yang berarti dalam hidup dan wajib untuk membalas jasa yang telah diberikan, selain itu remaja juga berharap dengan masa depan yang lebih baik. Untuk mewujudkan sebuah kebahagiaan dimasa depan remaja membutuhkan sebuah dukungan dari orang lain yaitu dukungan dari keluarga serta teman dekat. Sebuah dukungan yang dibutuhkan dari orang lain tersebut diantaranya adalah do'a serta dukungan semangat. Untuk mewujudkan sebuah harapan dimasa depan remaja melakukannya dengan tetap melanjutkan pendidikan, berdo'a, berusaha.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dari penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

- 1) Remaja yang tinggal didaerah abrasi adalah remaja yang tumbuh dan berkembang seperti remaja pada umumnya hanya saja memiliki lingkungan yang berbeda. Remaja memiliki sebuah bentuk kebahagiaan yang dirasakan yaitu kebahagiaan berada dalam keluarga yang utuh,

memiliki keluarga yang menyayangi, bisa selalu bersama keluarga, memiliki orang tua yang baik serta berada dalam lingkungan yang tentram dan harmonis. Kebahagiaan remaja tumbuh dengan adanya peran orang lain yaitu orang tua, keluarga dan teman dekat yang berupa dukungan serta kebersamaan.

- 2) Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada remaja yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu sikap optimis dan selalu berusaha keras, keinginan untuk membanggakan orang tua serta kesehatan yang dimiliki. Untuk faktor eksternal adalah yang mempengaruhi kebahagiaan adalah kebersamaan dan dukungan dari orang lain yaitu dari orang tua, keluarga serta teman dekat.
- 3) Remaja selain merasakan sebuah kebahagiaan juga merasakan sebuah kesedihan. Bentuk kesedihan yang dirasakan remaja yaitu adanya kekecewaan, kesedihan saat dimarahi orang tua, kesedihan saat berpisah dengan teman dekat. Remaja memiliki alasan kesedihan yang dirasakan tersebut karena remaja merasa takut saat berpisah dengan orang-orang dekat dan tidak bisa membahagiakan orang-orang dekat. Dalam kesedihan yang dirasakan remaja orang lain yang menyebabkan timbulnya rasa sedih yaitu teman dekat, keluarga, dan musuh.
- 4) Faktor yang mempengaruhi rasa sedih pada remaja yaitu adanya kekecewaan. Rasa kecewa tersebut yaitu kecewa apabila tidak bisa membahagiakan orang tua, berpisah dengan teman dan keluarga serta kecewa apabila tidak bisa melanjutkan sekolah.
- 5) Remaja memiliki sebuah harapan masa depan untuk memunculkan adanya kebahagiaan kedepan yaitu harapan agar bisa membahagiakan orang tua (bisa membantu orang tua), bisa bahagia dengan memiliki sebuah keluarga yang harmonis.

Remaja memiliki alasan akan harapan dimasa depan karena remaja mengharapkan suatu kesuksesan dan kehidupan yang lebih baik. Mewujudkan kebahagiaan harapan dimasa depan, remaja membutuhkan dukungan dari orang lain yaitu dukungan dari keluarga serta teman dekat. Dukungan yang dibutuhkan remaja dari orang lain untuk mencapai kebahagiaan dimasa depan yaitu dukungan yang berupa semangat. Namun demikian remaja juga memiliki sebuah usaha yang dilakukan untuk mencapai sebuah harapan dimasa depan yaitu dengan berusaha dengan keras, berdo'a serta bersekolah.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis memberikan saran-saran, antara lain kepada:

1. Remaja

Remaja diharapkan dapat menjalani hidup dengan bahagia. Melihat sebuah masalah dengan sikap yang optimis dan melihat sebuah harapan masa depan adalah kebahagiaan yang perlu dikejar dan diraih dengan usaha, do'a dan kerja keras serta memiliki sebuah motivasi baru untuk menjadi yang terbaik. Masalah yang dialami adalah sebuah wacana untuk menjadi lebih dewasa.

2. Orang tua

Orang tua diharapkan untuk lebih memberikan sebuah dukungan, motivasi dan perhatian dan mendampingi remaja agar remaja bisa menjalani aktifitas dengan semangat dan bahagia, serta remaja memiliki sikap yang optimis dan usaha yang sungguh-sungguh untuk mencapai kebahagiaan harapan masa depan yang diinginkan.

3. Pemerintah

Pemerintah diharapkan untuk lebih memperhatikan remaja dalam hal pendidikan serta fasilitas dalam pendidikan agar masa depan remaja lebih mudah untuk mendapatkan pendidikan yang layak dan mencapai sebuah harapan dengan lancar. Pemerintah juga diharapkan untuk tetap memperbaiki akses kehidupan (lingkungan abrasi) agar kehidupan yang layak untuk masyarakat.

4. Bagi kalangan praktisi psikologi

Sebuah hal yang terkadang sepele memiliki sebuah makna yang baik saat kita memahaminya. Inilah sebuah kebahagiaan yang dialami oleh remaja di daerah abrasi. Semoga bisa melihat sebuah realitas kecil yang jarang tersentuh. Diharapkan agar praktisi psikologi melihat fenomena rakyat yang jarang tersentuh.

5. Bagi peneliti sejenis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai tambahan informasi para peneliti selanjutnya dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang belum terungkap dalam penelitian ini. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk melihat faktor dan sisi lain yang berperan dalam kebahagiaan terkait dengan keluarga, teman, pergaulan, halangan untuk mencapai kebahagiaan.

Alsa, A.(2003). *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologis*. Cetakan 1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Compton,W.C. (2005). *Introduction to Positive Psikologi*. USA:Malloy Incorporated

Depdikbud. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Jakarta*: Balai Pustaka

Hadi, S .(2004). *Metodologi Research II*. Yogyakarta: Andy

Hidayah, N. (2008). *Hubungan Kekhusyukan Menjalankan Shalat dengan Kebahagiaan. Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hurlock, E.B. (2001). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga

Kartono, Kartini. (1996). *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Mandar Maju

Uti. (2008). *Abrasi Semakin Parah di Sayung*. Kompas Terbit 6 Desember 2008

Lukman, M. Edy.(2008). *Bahagia Tanpa Menunggu Kaya*. Jawa Timur: Kanzun Book

Miles, M.B & Huberman.(1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta : Salemba

Mustofa, Budiman.(2008). *Quantum Kebahagiaan*. Surakarta: Indiva Media Kreasi

DAFTAR RUJUKAN

Adam, Y.F & Virgi, A. (2008). *Abrasi Tanah*. <http://elisa.ugm.ac.id>. Diakses 27 April 2009.

Ali, M & Ansori, M. (2008). *Psikologi Remaja*. Cetakan ke 4. Jakarta: PT Bumi Aksara

- Muslim, M. Dafid & Fuad Ansori.(2007). Religiusitas dan kebahagiaan otentik (authentic happiness) Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Vol 2, No 2, 1-11
- Muslimin. (2002). *Metode Bidang Penelitian Sosial*. Telkom: UMM Press
- Nasution, S. (1998). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Panuju, P & Umami.(2005). *Psikologi Remaja*. Cetakan 2. Yogyakarta: PT Tiara Wacana
- Sayekti, W. (2007). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Kenakalan Siswa Pada SMA Favorit dan Bukan Favorit di Kota Yogyakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Seligman, M.EP (2005). *Authentic Happiness*. Jakarta :Mizan
- Stutzer,A & Frey. (2006). TV Channels, self control and happiness. *Journal of Research Economic*. No 310
- Summers,H & Watson,A. (2007). *The Book of Happiness*. Jakarta : PT SUN
- Synder,C.R & Lopez,S.J.(2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths*. London: Sage Publication
- Tashakkori, A & Teddlie, C. (1998). *Mixed Methodology: Combining Qualitative and Quantitative Approaches*. USA: Sage Publication
- Yudiantara, K.G. (2008). *Semestinya Hidup itu Bahagia*. Jakarta : Praninta Aksara
- Veenhoven, R. (2005). How long and happy people live in modern society. *Journal European Psychologist*. Vol 10, 330-343