

## Hubungan Antara Optimisme Dengan Kebahagiaan Pada Usia Dewasa Awal

Vina Rizqi Fitriah

vinarizqi@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### Abstract

United Nations (UN) summit in 2012 formulated a progress indicator for a nation that was not only based on the economic sector, but also the non-economic sector. They believed that happiness plays an important role in the development of a nation. BPS survey results show that Indonesia's happiness index is still lagging behind the other ASEAN countries. One factor related to happiness is optimism. This research is conducted on Indonesian people aged 25-40 years old who lived in East Java, Central Java, or West Java. The sampling method in this study is cluster sampling with 272 respondents. Based on the results of data analysis, Pearson Product Moment correlation test results obtained for 0.854 with a significance of  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), this figure means that there is a positive relationship between optimism and individual happiness in early adulthood. This shows that the hypothesis that says there is a positive relationship between optimism and individual happiness in early adulthood is acceptable. Acceptance of the hypothesis in this study means optimism is closely related to one's happiness. The higher one's optimism, the happiness will be higher, and vice versa the lower one's optimism, the lower happiness.

**Keywords:** Optimism, Happiness

### Abstrak

Konferensi tingkat tinggi perserikatan bangsa-bangsa (PBB) pada tahun 2012 merumuskan mengenai indikator kemajuan suatu bangsa yang tidak hanya berdasarkan pada sektor ekonomi saja, namun juga sektor non-ekonomi. Mereka meyakini bahwa kebahagiaan memegang peran penting dalam pembangunan suatu bangsa. Hasil survey BPS menunjukkan bahwa indeks kebahagiaan Indonesia masih tertinggal dibandingkan negara ASEAN lainnya. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kebahagiaan adalah optimisme. Penelitian ini dilakukan kepada masyarakat Indonesia yang berusia dalam rentang 25-40 tahun yang tinggal di Jawa Timur, Jawa Tengah, atau Jawa Barat. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah cluster sampling dengan 272 responden. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan didapatkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment sebesar 0,854 dengan signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), angka ini bermakna bahwa ada hubungan positif antara optimisme dengan kebahagiaan individu pada usia dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi ada hubungan positif antara optimisme dengan kebahagiaan individu pada usia dewasa awal dapat diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini berarti optimisme berkaitan erat dengan kebahagiaan seseorang. Semakin tinggi optimisme seseorang maka kebahagiaannya akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya semakin rendah optimisme seseorang maka akan semakin rendah kebahagiaannya.

**Kata Kunci:** Optimisme, Kebahagiaan

## Pendahuluan

Sumber daya manusia merupakan suatu hal yang penting bagi kemajuan pembangunan suatu bangsa. Hal ini sejalan dengan pemerintah Indonesia yang telah berkomitmen terhadap *sustainable development goals* (SDGs) dengan mengesahkan Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 59 Tahun 2017 yang fokus pada sumber daya manusia sebagai titik sentral pembangunan. Konferensi tingkat tinggi perserikatan bangsa-bangsa (PBB) pada tahun 2012 juga telah merumuskan mengenai indikator kemajuan suatu bangsa yang tidak hanya berdasarkan pada sektor ekonomi saja, namun juga sektor non-ekonomi. Kebahagiaan penduduk dalam suatu bangsa akan berpengaruh pada pembangunan bangsa tersebut. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Forgeard (2011) tentang *wellbeing for public policy* yang menunjukkan hasil bahwasanya kebahagiaan penduduk memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan pembangunan dan perkembangan sosial di masyarakat. *United nation development programme* (UNDP) telah merilis laporan indeks pembangunan manusia tahun 2018 yang menempatkan Indonesia pada posisi 111 dari 189 negara. Posisi Indonesia masih tertinggal dari negara-negara Asia Tenggara lainnya, seperti Singapura yang berada pada posisi 9, Malaysia pada posisi 61, Thailand pada posisi 77, serta Filipina pada posisi 106. Hal demikian juga terjadi pada indeks kebahagiaan, peringkat Indonesia masih relatif di bawah negara Asia tenggara lainnya. *World happiness report* pada tahun 2020 menunjukkan bahwa Indonesia berada pada peringkat 84 dari 153 negara, sedangkan negeri jiran Malaysia pada peringkat 82, Thailand peringkat 54, Filipina peringkat 52, serta Singapura pada peringkat 31.

Kebahagiaan diartikan sebagai perasaan yang dirasakan individu dalam memenuhi (*fulfilling*) dan mencapai (*pursuing*) tujuan hidup serta potensi yang dimilikinya (Franklin, 2010). Kebahagiaan juga dapat dimaknai sebagai *life evaluation*/ evaluasi kehidupan yang dirasakan individu terhadap aspek kehidupan yang dicapai yang melibatkan pengalaman emosional serta perasaan (*affect*) di dalamnya (OECD, 2013). Survei pengukuran tingkat kebahagiaan (SPTK) tahun 2017 tingkat kebahagiaan diidentifikasi dari berbagai macam determinan diantaranya adalah kelompok usia. Kelompok usia yang seharusnya mendapat perhatian lebih adalah rentang usia 25-40 tahun. Menurut tahap perkembangan usia 25-40 tahun termasuk dalam tahap usia dewasa awal (*early adulthood*). Sedangkan menurut BPS usia ini termasuk dalam usia produktif (15-64). Seseorang yang berada dalam usia produktif mempunyai tingkat produktivitas yang lebih tinggi dibandingkan seseorang yang lebih tua karena fisik mereka yang lebih lemah dan terbatas (Apriliyanti, 2017). Menurut data BPS tahun 2018 penduduk usia produktif diperkirakan mencapai 185,34 juta jiwa. Jika kita bandingkan dengan jumlah penduduk secara keseluruhan, maka persentase usia ini sebanyak 68,75%. Sedangkan berdasarkan survei BPS indeks kebahagiaan pada usia ini masih berada dibawah rata-rata indeks nasional yakni 69,81 dari rata-rata 70,69.

Permasalahan kebahagiaan pada usia dewasa awal dapat terjadi karena beberapa hal. Menurut Hurlock (1980) usia dewasa awal merupakan usia dengan banyak tugas pengaturan. Mereka akan melakukan pengaturan terhadap banyak aspek diantaranya: mencoba berbagai pekerjaan sebelum memilih pekerjaan yang tetap, mulai mengenali pasangan sebelum melangkah ke jenjang rumah tangga, serta pada wanita akan mencoba bekerja sebelum memutuskan menjadi ibu rumah tangga atau wanita karir. Keputusan yang tepat pada usia ini akan membawa pola hidup yang baik di usia selanjutnya, akan tetapi individu pada usia ini sering tergesa-gesa mengambil keputusan berumah tangga ataupun mengambil sebuah pekerjaan yang akhirnya berakibat pada ketidakbahagiaan dan ketidakpuasan dalam hidup (Hurlock, 1980). Wolpert (2012) mengatakan bahwa rata-rata orang bahagia kebanyakan berada pada usia remaja dan 20an, serta akan mengalami penurunan setelahnya sampai usia pertengahan. Pada usia 20an ke atas terjadi penurunan kebahagiaan, hal ini dikarenakan pada usia ini mereka berusaha untuk mendukung karir dan keluarga mereka sehingga mereka

memiliki tuntutan tanggung jawab dan fokus yang tinggi. Berdasarkan hasil wawancara kepada 7 orang subjek yang berbeda didapatkan hasil diantaranya adalah 6 dari 7 subjek mengatakan bahwa mereka mengalami kebahagiaan yang kurang atau tidak cukup bahagia dalam hidupnya. Hal ini dapat disebabkan diantaranya adalah faktor keluarga, pekerjaan, serta percintaan. Menurut Seligman (2002) kebahagiaan dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang meliputi beberapa hal yakni keuangan, pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, gender, dan agama. Sedangkan faktor internal meliputi masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Masa lalu berkaitan dengan ketenangan, kebanggaan dan perasaan puas atas kehidupan yang telah dilalui. Masa sekarang berkaitan dengan kesenangan terhadap aktivitas yang dijalani, sedangkan masa depan berkaitan dengan optimisme, kepercayaan diri, harapan dan keyakinan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang adalah optimisme.

Pembahasan mengenai optimisme dengan kebahagiaan seseorang telah didukung oleh beberapa penelitian terdahulu, diantaranya adalah penelitian Arief dan Habibah (2015) yang meneliti tentang pengaruh strategi aktivitas optimis terhadap kebahagiaan pada mahasiswa S1 PGSD. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara sebelum diberikan intervensi dengan setelah diberikan intervensi. Penghitungan dengan menggunakan skala *subjective well-being* diperoleh nilai signifikansi dengan  $t$  hitung 3,570 ( $t$  hitung >  $t$  tabel 2,179;  $p = 0,05$ ). Hal ini berarti optimisme memiliki pengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyudi (2016) tentang optimisme dan kebahagiaan pada masyarakat marginal urban, menghasilkan data adanya hubungan antara optimisme dan kebahagiaan dengan hasil  $P = 0,001$ . Penelitian ini menjelaskan bahwa ada variabel interpersonal yang tidak kita sadari yang ternyata memiliki pengaruh kuat terhadap kebahagiaan seseorang, hal tersebut diantaranya adalah optimisme dan rasa syukur. Subjek penelitian ini adalah para buruh dengan upah minimum kota. Kesimpulan penelitian yang didapat adalah aktivitas lain seperti bersyukur dan selalu optimis terbukti dapat membuat orang bahagia. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang adanya hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan yang terjadi pada usia dewasa awal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan pada usia dewasa awal.

## Metode

Kebahagiaan merupakan emosi positif yang dimiliki oleh individu ketika melakukan aktivitas positif dalam memenuhi dan mencapai tujuan hidup dengan menggunakan potensi yang dimiliki. Pengukuran skala kebahagiaan seseorang terdiri dari 7 aspek dan 14 indikator. Aspek-aspek tersebut diantaranya adalah *Self esteem* yang memiliki 2 indikator yakni memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan menghargai diri sendiri. Kedua, aspek optimisme dengan indikator mempunyai usaha untuk mencapai tujuan, dan memiliki keyakinan akan tercapainya tujuan. Aspek selanjutnya aspek terbuka dengan indikator mudah bersosialisasi dengan orang lain, dan mudah berinteraksi dengan orang baru. Aspek selanjutnya adalah *self control* dengan indikator mempunyai disiplin dalam mengontrol hidup dan memiliki pengaturan terhadap kebiasaan baik. Aspek selanjutnya *significance* dengan indikator mendatangkan manfaat bagi orang lain, serta kehadiran mereka penting bagi orang lain. Aspek yang ke enam adalah *inspired* dengan indikator menjadi inspirasi bagi orang lain, dan memotivasi yang lain untuk bergerak. Sedangkan aspek yang terakhir adalah *legacy* dengan indikator membagikan ide atau ilmu yang bermakna, dan melakukan kaderisasi.

Optimisme dapat dimaknai sebagai sebuah sikap yang berupa keyakinan dan harapan yang baik di masa depan. Pengukuran skala optimisme terdiri dari 6 aspek dan 12 indikator. Aspek-aspek tersebut diantaranya adalah yang pertama aspek visi pribadi dengan indikator merancang cita-cita ideal, dan memiliki semangat dalam menjalani kehidupan. Selanjutnya aspek tindakan konkret dengan indikator membuktikannya dengan aksi nyata, dan yakin jika cita-cita akan terealisasi. Aspek yang ketiga adalah berpikir realistis dengan indikator bertindak sesuai akal sehat, dan membuang emosi yang tidak berdasar. Selanjutnya hubungan sosial dengan indikator mampu menjadikan seseorang sebagai *partner*, dan menjadikan relasi sebagai penguat bukan ancaman. Selanjutnya aspek berpikir proaktif dengan indikator memiliki antisipasi sebelum persoalan datang, dan bertindak segera ketika terjadi sesuatu. Sedangkan aspek yang terakhir adalah *trial and error* dengan indikator tidak mudah menyerah ketika gagal, dan mau mencoba dan berusaha.

Desain pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Peneliti menggunakan teknik *probability sampling; cluster sampling*. Teknik ini menggunakan teknik sampling daerah. Teknik sampling daerah digunakan karena objek yang akan diteliti sangat luas yakni mencakup penduduk suatu bangsa. Maka pengambilan sampel berdasarkan daerah populasi telah ditetapkan yakni provinsi Jawa Barat, Jawa Tengah, serta Jawa Timur. Jumlah sampel dari populasi dalam penelitian ini dengan taraf kesalahan 10% (Sugiyono, 2015) berjumlah 272 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan angket atau kuesioner yang terdiri dari dua skala yakni skala optimisme dan skala kebahagiaan.

## Hasil

Sebuah penelitian korelasional harus melalui uji prasyarat yakni uji normalitas sebaran serta uji linieritas. Uji normalitas sebaran dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Uji *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi dengan ketentuan yakni apabila memiliki nilai signifikansi diatas 0,05 atau 5% maka sebaran data tersebut memiliki distribusi yang normal. Sedangkan apabila hasil uji *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan hasil nilai signifikan dibawah 0,05 atau 5% maka artinya sebaran data tersebut memiliki distribusi yang tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini sebesar 0,089. Berdasarkan hasil tersebut maka data sebaran penelitian ini memiliki distribusi yang normal.

Uji prasyarat yang kedua adalah uji linieritas. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel dalam penelitian tersebut memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Dalam pengujian ini kita akan melihat bagaimana variabel X berhubungan dengan variabel Y. Pada SPSS pengujian ini dinamakan *Test for linearity*. Dua variabel dapat dikatakan linier jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05, sehingga apabila nilai signifikansinya menunjukkan angka di atas 0,05 maka variabel tersebut memiliki hubungan yang linier, sedangkan apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05 maka variabel tersebut tidak memiliki hubungan yang linier. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel optimisme dengan kebahagiaan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.375 ( $p > 0.05$ ). Hal ini bermakna bahwa ada hubungan yang linier antara variabel optimisme dengan kebahagiaan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20*. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis data diperoleh korelasi *Pearson Product Moment* sebesar 0,854 dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut maka dalam penelitian ini terdapat korelasi antara variabel optimisme dengan kebahagiaan, sedangkan tanda positif bermakna adanya hubungan searah antara optimisme dengan kebahagiaan. Semakin tinggi optimisme seseorang maka

kebahagiaannya juga akan meningkat, begitu pula sebaliknya semakin rendah optimisme seseorang maka kebahagiaannya juga semakin rendah.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel	Kolmogorov Smirnov			
	Statistic	df	Sig	Keterangan
Kebahagiaan	0,051	272	0,089	Normal

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Kebahagiaan - Optimisme	1,056	0,375	Linier

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Product Moment

Correlations			
		KEBAHAGIAAN	OPTIMISME
KEBAHAGIAAN	Pearson Correlation	1	,854
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	272	272
OPTIMISME	Pearson Correlation	,854	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	272	272

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan didapatkan hasil Korelasi *Pearson Product Moment* sebesar 0,854 dengan taraf signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), angka ini bermakna bahwa ada hubungan positif antara optimisme dengan kebahagiaan individu pada usia dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi “ada hubungan positif antara optimisme dengan kebahagiaan individu pada usia dewasa awal” dapat diterima. Dengan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini berarti optimisme berkaitan erat dengan kebahagiaan seseorang. Semakin optimis seseorang maka kebahagiaannya akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya semakin rendah optimisme seseorang maka akan semakin rendah kebahagiaannya.

Kebahagiaan termasuk dalam hal yang esensial dalam kehidupan manusia. Kebahagiaan memiliki makna kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin). Definisi kebahagiaan lebih luas mencakup tentang emosi positif yang dimiliki oleh individu ketika melakukan aktivitas positif dalam memenuhi dan mencapai tujuan hidup dengan menggunakan potensi yang dimiliki. Seseorang yang bahagia akan mempergunakan potensi yang dimilikinya secara baik. Oleh karena itu kebahagiaan berdampak pada kehidupan manusia, hal ini bersinggungan langsung dengan kehidupan sehari-hari. Menurut Forgeard (2011) dalam penelitiannya mengenai *wellbeing for public policy* mengatakan bahwa kebahagiaan penduduk memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan pembangunan dan perkembangan sosial di masyarakat. Penduduk suatu daerah yang memiliki kebahagiaan yang tinggi akan memiliki

pembangunan dan perkembangan masyarakat yang bagus. Kebahagiaan bahkan konferensi tingkat tinggi perserikatan bangsa-bangsa (PBB) pada tahun 2012 juga telah merumuskan mengenai indikator kemajuan suatu bangsa yang tidak hanya berdasarkan pada sektor ekonomi saja, namun juga sektor non-ekonomi. Pertemuan ini membahas tentang kebahagiaan dan kesejahteraan yang didefinisikan sebagai paradigma ekonomi baru. Paradigma tersebut meyakini bahwa kebahagiaan memegang peran penting dalam pembangunan suatu bangsa.

Pembangunan suatu bangsa semua elemen masyarakat harus ikut terlibat, namun ada rentang usia yang menjadi perhatian yakni usia-usia 25-40 tahun. Usia ini merupakan usia produktif, dimana populasinya melebihi separuh dari populasi masyarakat Indonesia yakni 68,75%, akan tetapi hasil survey BPS indeks kebahagiaan usia ini masih dibawah rata-rata nasional yakni 69,81 dengan rata-rata nasional 70,69. Padahal usia ini memegang peranan paling besar baik dalam indeks kebahagiaan maupun indeks pembangunan manusia. Kebahagiaan seseorang akan berkaitan dengan faktor lain dalam kehidupan manusia. Menurut Seligman (2002) kebahagiaan dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang meliputi beberapa hal yakni keuangan, pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, gender, dan agama. Sedangkan faktor internal meliputi masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Masa lalu berkaitan dengan ketenangan, kebanggaan dan perasaan puas atas kehidupan yang telah dilalui. Masa sekarang berkaitan dengan kesenangan terhadap aktivitas yang dijalani, sedangkan masa depan berkaitan dengan optimisme, kepercayaan diri, harapan dan keyakinan. Menurut Seligman salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang adalah optimisme. Snyder dan Lopez (2002) mendefinisikan optimisme sebagai suatu sikap yang dimiliki seseorang yang selalu memiliki harapan baik dalam hidupnya, sedangkan orang yang pesimis adalah orang yang seringkali menganggap dirinya akan terkena peristiwa buruk dalam hidupnya. Penelitian sebelumnya menguatkan jika optimisme erat kaitannya dengan kebahagiaan seseorang. Seperti penelitian Wahyudi (2016) yang menyatakan bahwa aktivitas lain seperti bersyukur dan selalu optimis pada masyarakat marjinal terbukti dapat membuat orang bahagia. Penelitian yang kedua oleh Arief dan Habibah (2015) menunjukkan hasil bahwa strategi aktivitas (bersyukur dan optimis) memiliki pengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan pada mahasiswa. Selanjutnya oleh Masdin, Rathakrishnan, dan Cosmas (2018) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki sikap positif serta optimis terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan mereka. Penelitian terakhir oleh Nandini (2016) yang menjelaskan bahwasanya optimisme berkontribusi secara sangat signifikan terhadap kebahagiaan pada karyawan. Sebesar 73,5% optimisme dapat mempengaruhi kebahagiaan karyawan sedangkan sisanya sebesar 26,5% adalah faktor lain di luar penelitian yang dilakukan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara optimisme dengan kebahagiaan individu pada usia dewasa awal, hal ini bermakna bahwa semakin tinggi optimisme individu pada usia dewasa awal maka semakin tinggi kebahagiaan yang dimiliki, begitupun sebaliknya semakin rendah optimisme individu pada usia dewasa awal maka semakin rendah kebahagiaannya.

## **Simpulan**

Penelitian ini melibatkan 272 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling; cluster sampling*. Teknik ini menggunakan teknik sampling daerah. Teknik sampling daerah digunakan karena objek yang akan diteliti sangat luas yakni mencakup penduduk suatu bangsa, maka pengambilan sampel berdasarkan daerah populasi telah ditetapkan yakni provinsi Jawa Barat, Jawa Tengah, serta Jawa Timur, dengan kriteria usia individu berada pada rentang usia 25-40 tahun. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil uji korelasi *Pearson*

*Product Moment* menunjukkan hasil 0,854 dengan signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), hal ini bermakna bahwa ada hubungan positif antara optimisme dengan kebahagiaan individu pada usia dewasa awal. Semakin tinggi optimisme individu pada usia dewasa awal maka semakin tinggi kebahagiaan yang dimiliki, begitupun sebaliknya semakin rendah optimisme individu pada usia dewasa awal maka semakin rendah kebahagiaannya. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Saran yang dapat penelitian ini berikan adalah agar individu dewasa awal memiliki optimisme maka rancanglah cita-cita yang diimpikan dalam hidup, harus selalu semangat dalam menjalani kehidupan, apabila memiliki cita-cita yakinlah dan buktikan bahwa cita-cita tersebut pasti akan tercapai, kelola emosi dengan baik dalam kondisi apapun, ketika melakukan suatu tindakan jangan gegabah, membangun relasi yang baik dengan orang lain, jangan mudah menyerah ketika gagal, cobalah hal tersebut berulang kali, belajar dari kesalahan dan terus berusaha. Saran bagi peneliti lain adalah disarankan untuk mengembangkan topik penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang variabel lain yang berhubungan dengan variabel kebahagiaan seperti: variabel kreativitas, minat, motivasi, maupun variabel lainnya.

## Referensi

- Aprilyanti, S. (2017). Pengaruh usia dan masa kerja terhadap produktivitas kerja (Studi kasus: PT. Oasis Water International Cabang Palembang). *Jurnal Sistem dan Manajemen Industri*, 1(2), 68-72.
- Arief, M. F., & Habibah, N. (2015 ). Pengaruh Strategi Aktivitas (Bersyukur dan Optimis) terhadap Peningkatan Kebahagiaan pada Mahasiswa S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Psychology Forum UMM*, 198-205.
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Indeks kebahagiaan tahun 2017*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Forgeard, Marie J. C. (2011). Doing The Right Thing: Measuring Well Being for Public Policy. *International Journal of Wellbeing* 1:79-106.
- Franklin, Samuel S. (2010). *The Psychology of Happiness*. New York: Cambridge University Press.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Masdin, M., Rathakrishnan, B., & Cosmas , G. (2018). Sokongan Sosial Sebagai Pengantara Pengaruh Optimistik Ke Atas Kebahagiaan Remaja Di Pengajian Tinggi (Sosial Support As A Mediator Of The Influence Of Optimism Towards Happiness Among Adolescents In Higher Education). *Jurnal Psikologi Malaysia*, 82-96.
- Nandini, D. A. (2016). Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9. No. 2*, 487-196.
- OECD. (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. Paris: OECD Publishing

- Peraturan presiden nomor 59 tahun 2017 tentang pelaksanaan pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan. Diakses pada tanggal 28 Maret 2020. <https://www.sdg2030indonesia.org/page/5-perpres>
- Seligman, Martin E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta
- United Nations. (2012). *The future we want*. Diakses pada tanggal 28 Maret 2020. [https://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A\\_RES\\_66\\_288.pdf](https://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A_RES_66_288.pdf)
- United Nation Development Programme. (2019). *United nation development programme annual report 2018*. diakses pada tanggal 28 Maret 2020. <https://www.undp.org/content/undp/en/home/librarypage/corporate/annual-report-2018.html>
- Wahyudi, Irma O. (2016). "Hubungan antara optimisme dan rasa syukur pada masyarakat marginal". Skripsi. Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas Surabaya, Surabaya.