



## **PENGARUH OUTBOUND MANAGEMENT TRAINING TERHADAP KEBAHAGIAAN ANAK PANTI ASUHAN DARUL MA'ARIF, SUMATERA BARAT**

**Chindy Afrilia<sup>1</sup>, Puput Kurnia<sup>2</sup>, Rocha Zjia Rahmadani<sup>3</sup>, Melanisa Meychie<sup>4</sup>, Prima Aulia S.Psi., M.Psi<sup>5</sup>**

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

### **Abstract (English)**

This research aims to determine the effectiveness of outbound management training (OMT) in increasing the happiness of children at the Darul Ma'arif Orphanage in Padang City. This type of research is a quasi-experiment with a random pretest posttest control group design. The research subjects were 20 children from an orphanage, 10 children in the experimental group and 10 children in the control group. Data was collected using a pre-test with an average score in the experimental group of 106.90, there was an increase in results to 130.60 and a post-test with an average score in the control group of 105.20 and decreased to 68.10. The results showed that there was a significant difference between the post-test results of the experimental group and the post-test results of the control group. This shows that OMT is effective in increasing the happiness of children in orphanages. Suggestions for further research are to ensure that the situation and conditions are more conducive, to plan more interesting activities, and to increase the number of games.

### **Abstrak (Indonesia)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas outbound management training (OMT) dalam meningkatkan kebahagiaan Anak Panti Asuhan Darul Ma'arif Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah quasi-eksperimen dengan desain *random pretest posttest control group design*. Subjek penelitian adalah 20 anak panti asuhan, 10 anak untuk kelompok eksperimen dan 10 anak untuk kelompok kontrol. Data dikumpulkan dengan menggunakan *pre-test* dengan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen dari 106,90 terdapat kenaikan hasil menjadi 130,60 dan *post-test* dengan nilai rata-rata pada kelompok kontrol dari 105,20 dan mengalami penurunan menjadi 68,10. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil post-test kelompok eksperimen dengan hasil post-test kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa OMT efektif untuk meningkatkan kebahagiaan anak panti asuhan. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah memastikan situasi dan kondisi agar lebih kondusif, menyusun rancangan kegiatan yang lebih menarik, dan memperbanyak games

### **Article History**

Received: 12 Juni 2024

Reviewed: 18 Juni 2024

Published: 19 Juni 2024

### **Key Words**

*Outbound Management Training, Kebahagiaan, Anak Panti Asuhan, Kota Padang*

### **Sejarah Artikel**

Received: 12 Juni 2024

Reviewed: 18 Juni 2024

Published: 19 Juni 2024

### **Kata Kunci**

*Outbound Management Training, Happiness, Orphanage Children, Padang City*

## **PENDAHULUAN**

Pada umumnya seorang anak dilahirkan dan dididik didalam keluarga yang memiliki ayah dan ibu (keluarga lengkap), bahkan banyak anak yang tumbuh dengan keluarga besarnya yang terdiri dari kakek, nenek dan keluarga lainnya. Namun, tentunya hal ini berbeda dengan anak yang sudah ditinggalkan oleh ayahnya (yatim) dan ditinggalkan oleh ibunya (piyatu) atau bahkan ditinggalkan oleh kedua orangtuanya (Yatim piyatu). Jika anak yang dibesarkan oleh

orangtuanya yang lengkap, adanya kemungkinan yang sangat besar bahwa anak akan mendapatkan pertumbuhan yang baik dari segi pertumbuhan fisik dan juga psikologisnya. Namun, untuk anak yang

tidak memiliki keluarga yang lengkap dalam pertumbuhan dan perkembangannya kemungkinan besar anak akan mengalami kekurangan dalam kebahagiaanya. Jika benar mereka memiliki kebahagiaan yang kurang, maka perlu adanya solusi agar anak mampu untuk



menemukan kebahagiaan yang sama dengan anak yang memiliki keluarga lengkap.

Kebahagiaan merupakan hal yang paling penting yang harus dimiliki oleh setiap individu, hal ini termasuk kedalam bagaimana suasana hati, penerimaan kepuasan, dan bagaimana individu mampu untuk selalu berfikir positif (Argylee, 2001). Synder & Lopez (2002) menyatakan bahwa salah satu hal penting yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan adalah dengan melakukan intervensi. Orang yang memiliki kebahagiaan cenderung lebih terlihat secara sukarela memiliki sikap yang positif. Dikutip dari buku Seligman (2002) juga menyatakan bahwa “kebahagiaan merupakan sebuah hasil yang diharapkan dari psikologi positif yang dimana kebahagiaan meliputi perasaan positif serta kegiatan positif tanpa adanya unsur perasaan negatif”. Menurut Biswas dkk (2007) kebahagiaan merupakan kualitas yang perlu untuk ditingkatkan secara keseluruhan sehingga individu memiliki kehidupan yang lebih baik, hal ini bisa dilihat dari segi kesehatan, kreatifitas, pendapatan dan lingkungan kerja yang mendukung. Elfida (2008) dalam Nurmalis dkk (2022) menyatakan bahwa ketika kebahagiaan individu mencapai tingkat yang tinggi maka individu akan merasakan kehidupan yang merasa memuaskan seperti pekerjaan, perkawinan dan area lain.

Menurut Carr (2004) secara keseluruhan kebahagiaan bergantung bagaimana perubahan yang dilakukan dalam domain yang diikuti seperti keluarga, pengaturan dalam tempat kerja, dan pengalaman yang efektif. Carr (2004) juga menyebutkan 8 domain kehidupan untuk memperoleh kebahagiaan seperti diri sendiri, keluarga, pernikahan, relasi, lingkungan sosial, fisik, kerja dan pendidikan. Seligman (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan umumnya dilihat dari bagaimana individu mampu untuk

mengeluarkan emosi positif yang dimiliki dan memilih untuk melakukan aktifitas yang positif. Kebahagiaan itu adalah individu yang cenderung mencari pengalaman-pengalaman yang memberikan kepuasan atau kesenangan untuk kebahagiaan mereka (Wulandari & Widyastuti, 2014).

Hal ini mencerminkan upaya individu untuk mencapai perasaan positif dan menghindari atau mengurangi perasaan negatif (Wulandari & Widyastuti, 2014). Dalam konteks ini anak-anak di panti asuhan kebahagiaan dapat menggambarkan bagaimana mereka dapat mencari pengalaman atau aktivitas yang dapat memberikan mereka kepuasan dan kesenangan terlepas dari latar belakang dan tantangan yang mereka hadapi. Oleh karena itu penerapan outbound management training dapat dianggap sebagai bentuk intervensi yang memanfaatkan teori ini dengan memberikan pengalaman positif dan memperkuat hubungan sosial anak-anak di panti asuhan sehingga dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan mereka secara keseluruhan. Faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan dibedakan menjadi dua yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepuasan terhadap masalah, kebahagiaan masa sekarang dan optimisme terhadap masa depan (Seligman, 2005). Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan orang tua, keluarga dan kesehatan (Abidin, 2017).

Outbound training memiliki banyak nama yang dikenal seperti: *adventure camp*, *outdoor management training*, *outbound management training* atau secara umum dikenal dengan *experience-based training and development (EBTD)*, kegiatan ini berfungsi sebagai wadah dalam mengembangkan diri dengan melibatkan emosional yang dimiliki individu dalam mencapai keseimbangan dirinya (Kusuma, 2018).

Outbound training yaitu sebuah kegiatan dengan menggunakan pelatihan dilapangan atau tempat-tempat alam (outdoor) dengan menggunakan kemampuan dibidang management dalam kegiatan bersama dan pengembangan diri (personal development) yang di simulasikan melalui adanya permainan-permainan yang akan dimainkan oleh semua peserta yang ikut dalam kegiatan. Hal ini bertujuan dapat membantu peeserta dalam mngingkatkan motivasi serta kepercayaan diri yang dimiliki, meningkatkan kemampuan untuk berfikir kreatif dan inovasi, meningkatkan rasa kebersamaan antar sesama peserta dan rasa percaya (trust) serta kegiatan ini mampu untuk meningkatkan penyegaran dan meminimalisir jarak pertemanan antar peserta (Kusuma, 2018).

Outbound training ini memiliki manfaat yang positif diantaranya dapat memberikan pengalaman, meningkatkan rasa percaya diri serta memperkuat hubungan sosial anak-anak di panti asuhan, yang akhirnya dapat meningkatkan kebahagiaan mereka. Oleh karena itu, pentingnya diadakan outbound management training untuk anak-anak panti asuhan agar dapat meningkatkan kebahagiaannya. Penelitian ini perlu dilakukan karena peneliti sebelumnya belum ada melakukannya di kota Padang.

## METODE

Jenis penelitian merupakan penelitian eksperimen semu atau quasi eksperimen. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang hampir sama dengan eksperimen. Perbedaannya adalah tidak memiliki salah satu karakteristik yang utama dari penelitian ini yaitu adanya manipulasi, control yang ketat terhadap variabel sekunder maupun variabel lainnya sehingga dapat mempengaruhi *treatment* atau variabel dependent dan randomisasi terhadap subjek yang akan dimasukkannya

kedalam kelompok eksperimen (Seniati dkk, 2005). Eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui apa yang ditimbulkan oleh pengaruh dari *treatment*. *Treatment* yang diberikan adalah metode *outbound* untuk meningkatkan kebahagiaan pada anak-anak di panti asuhan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random pretest posttest control group design*. Desain ini berkarakteristik terdapat kelompok pembanding atau kelompok kontrol, sampel yang diambil adalah tidaklah random. Pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) kepada dua kelompok yaitu eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi adalah keseluruhan karakter untuk menjadi penelitian baik secara kajian, manusia, maupun objek lainnya (Yusuf, 2005). Menurut Winarsunu (2009) mengemukakan populasi yaitu segenap individu yang dikenakan generalisasi untuk diteliti. Populasi adalah wilayah yang digeneralisasi seperti peneliti menetapkan suatu onjek atau subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu (Sugiono, 2013). Populasi dalam penelitian ini seluruh anak panti asuhan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang terdiri dari 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol, didapat hasil data sebagai berikut.

	N	Rang e	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviasi on
Pre-Test Eksperim en	10	17	101	118	106,9 0	4,725
Post-Test Eksperim en	10	24	118	142	130,6 0	8,720
Pre-Test Kontrol	10	46	78	124	105,2 0	14,763



Post-Test Kontrol	10	45	48	93	68,10	11,780
Valid N (listwise)	10					

Sebelum dimulainya pelaksanaan *outbound management training* (OMT), peneliti terlebih dahulu memberikan *pre-test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Pre-test* dilakukan untuk melihat tingkat kebahagiaan subjek sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan uji deskriptif hasil *pre-test* yang telah diberikan, didapat rata-rata kelompok eksperimen sebesar 106,90 dan rata-rata kelompok kontrol sebesar 105,20. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak jauh berbeda sebelum diberi perlakuan.

Selanjutnya, peneliti memberikan *outbound management training* (OMT) kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan. Setelah diberikan *outbound management training* (OMT) sebagai perlakuan kepada kelompok eksperimen dan tidak memberikan perlakuan apapun kepada kelompok kontrol, peneliti memberikan *post-test* kepada kedua kelompok untuk menguji tingkat kebahagiaan kedua kelompok tersebut setelah diberikan perlakuan dan tidak diberikan perlakuan. Berdasarkan uji deskriptif, dapat diketahui terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu pada kelompok eksperimen dari 106,90 naik menjadi 130,60, dan pada kelompok kontrol dari 105,20 turun menjadi 68,10.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah data yang telah diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Peneliti melakukan uji normalitas dilakukan menggunakan SPSS. Kriteria yang ditetapkan yaitu data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi >0.05. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada table berikut.

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Outbound Management Training						
Pre-Test Eksperimen	,228	10	,149	,878	10	,124
Post-Test Eksperimen	,168	10	,200	,919	10	,351
Pre-Test Kontrol	,188	10	,200	,945	10	,604
Post-Test Kontrol	,208	10	,200	,939	10	,543

Berdasarkan table di atas, dapat diketahui bahwa hasil signifikansi *pre-test* eksperimen yaitu sebesar 0,149 atau lebih besar dari 0.05, yang berarti data berdistribusi normal. *Post-test* eksperimen didapat signifikansi sebesar 0,200 atau lebih besar dari 0.05, yang berarti data berdistribusi normal. Kemudian, untuk hasil signifikansi *pre-test* kontrol didapat sebesar 0,200 atau lebih besar dari 0.05, yang berarti data berdistribusi normal. Untuk hasil signifikansi *post-test* kontrol didapat sebesar 0,200 atau lebih dari 0.05, yang berarti data berdistribusi normal. Jadi, dapat disimpulkan bahwa semua data yang diperoleh dapat dikatakan berdistribusi normal.

1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan peneliti untuk menguji kesamaan antar kelompok. Peneliti melakukan uji homogenitas dengan menggunakan SPSS. Hasil uji homogenitas yang telah dilakukan adalah sebagai berikut.

Tests of Homogeneity of Variances

Hasil OMT	Based on	Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
	Mean	2,716	3	35	,059
	Median	2,212	3	35	,104
	Median and with adjusted df	2,212	3	25,388	,111
	trimmed mean	2,683	3	35	,062

Berdasarkan dari table di atas, hasil signifikansi *based on mean* dapat diketahui sebesar 0,059 atau besar dari 0.05, yang berarti data tersebut homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan homogenitas, didapat bahwa hasil penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, sehingga peneliti dapat melanjutkan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan uji t yaitu *independent sample t-test*, karena kelompok eksperimen dan kontrol berasal dari subjek yang berbeda. Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan SPSS. Uji t dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara hasil *post-test* kelompok eksperimen dengan hasil *post-test* kelompok kontrol. Hasil uji hipotesis didapat sebagai berikut.

**Independent Samples Test**

	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
				One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
Hasil OMT Varianses asumsi	,865	13,485	18	<,001	<,001	62,500	4,635	52,763	72,237
Equal varianses not assumed		13,16	16,586	<,001	<,001	62,500	4,635	52,703	72,297

Berdasarkan table di atas, dapat dilihat dari *equal variances assumed* pada bagian signifikansi *two-sided p* menunjukkan nilai sebesar <0,001 atau <0.05, yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi, dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas *outbound management training* dalam meningkatkan kebahagiaan pada anak panti asuhan. Selain berdasarkan hasil table di atas, uji hipotesis juga dapat dilihat dari tabel berikut.

**Group Statistics**

Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil_OMT Post-Test Eksperimen	10	130,60	8,720	2,758
Pre-Test Eksperimen	10	68,10	11,780	3,725

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui *mean* dari hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu pada kelompok eksperimen sebesar 130,60 dan pada kelompok kontrol sebesar 68,10. Dapat dilihat bahwa nilai *mean post-test* kelompok eksperimen yang diberikan *outbound management training* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun memiliki perbedaan yang besar, dimana *mean* kelompok eksperimen lebih besar daripada *mean* kelompok kontrol. Jadi dapat disimpulkan bahwa *outbound management training* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kebahagiaan pada anak panti asuhan.

**Pembahasan**



*Outbound Management Training* adalah sebuah kegiatan yang dilakukan untuk melatih individu atau secara umum dikenal dengan pelatihan yang dilakukan dengan menggunakan media outdoor. Metode ini adalah metode yang baru berkembang dan memiliki keunggulan dan telah dibuktikan oleh banyak peneliti dan digunakan oleh lembaga atau perusahaan baik didalam maupun diluar negeri (Ancok, 2006). Sedangkan menurut Sumarjo (2011) dalam Hakim & Kumala (2016) kegiatan *Outbound* merupakan kegiatan yang secara tidak langsung merupakan sebuah aktivitas yang mampu menuntut anak untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri.

Outbound diartikan sebagai out of boundary, dapat diterjemahkan secara bebas sebagai "keluar dari lingkup, batas, atau kebiasaan". Outbound merupakan salah satu metode yang digunakan dalam mengembangkan perkembangan diri yang dimiliki dengan melakukan kombinasi dengan berbagai keegiatan lainya yang melibatkan aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif dalam pendekatan pembelajaran melalui pengalaman.

*Outbound* ini diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu *real outbound* dan *fun outbound*. *Outbound* yang dilakukan bukan hanya dengan kegiatan bbrmain-main dialam terbuka, namun outbound juga dilakukan dengan tujuan yang diinginkan oleh sebuah lembaga dengan berbagai target yang telah ditetapkan (Agustinus Susanta, 2010).

Kegiatan Outbound sangat diperlukan untuk anak-anak panti asuhan untuk meningkatkan kebahagiaan, sifat positif dan untuk mengembangkan bakat serta kemampuan yang dimiliki individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Hakim & Kumala (2016) yang mengatakan bahwa, individu memerlukan suatu kegiatan yang positif untuk menimbulkan kebahagiaan pada dirinya. Pada penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Falah (2014) mendapatkan hasil bahwa *Outbound* bisa memberikan

pengalaman yang menyenangkan bagi individu yang mengikuti aktivitas tersebut, yang mana pada aktivitas ini mereka memberikan pengalaman mulai dari kegiatan individu maupun kelompok.

Selain itu, anak-anak panti asuha yang merupakan anak-anak yang kurang mendapatkan kebahagiaan dari orang tua, dan keluarga membutuhkan cara dan pendekatan yang lebih efektif untuk meningkatkan kebahagiaan yang ada didiri indivifu. Kebahagiaan tidak hanya didapatkan dari kasih sayang namun juga dari aktivitas yang dilakukan dengan orang-orang terdekat dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Sehingga dengan penjelasan diatas, kelompok ingin melakukan penelitian mengenai efektivitas *Outbound Management Training* untuk meningkatkan kebahagiaan pada anak-anak panti asuhan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Asuhan Darul Ma'arif yang menggunakan outbound management untuk meningkatkan kebahagiaan anak panti asuhan, penelitian ini menunjukkan bahwa Anak Panti Asuhan Darul Ma'arif yang mendapatkan eksperimen mengalami peningkatan terhadap kebahagiaan yang dirasakan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Asuhan Darul Ma'arif Sumatera Barat, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol mengenai kebahagiaan yang dirasakan. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai *equal variances assumed* pada bagian signifikansi *two-sided p* menunjukkan nilai sebesar  $<0,001$  atau  $<0,05$ , yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Sehingga dengan nilai diatas dapat disimpulkan bahwa outbound management training mampu dan efektif untuk dijadikan sebagai alternative dalam meningkatkan kebahagiaan anak panti asuhan yang



mengalami kekurangan kasih sayang dari orang tua dan keluarga.

### SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas adanya beberapa saran yang bisa digunakan untuk peneliti selanjutnya: 1. Memastikan situasi dan kondisi agar lebih kondusif, sehingga kelompok yang mendapatkan eksperimen bisa untuk lebih fokus dengan apa yang disampaikan. 2. Menyusun rancangan kegiatan yang akan diberikan dengan sebaik dan semenarik mungkin sehingga kelompok eksperimen tidak merasa bosan dengan games yang diberikan. 3. Memperbanyak games sehingga eksperimen yang dilakukan lebih menarik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2017) Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan dengan Sabar. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 32-46.
- Agustinus, S. (2010). *Outbond profesional : pengertian, prinsip perancangan, dan panduan pelaksanaan*. Yogyakarta :: Andi.
- Ali, Jauhar. (2018). Outbound as The Alternative Method to Have Fun Arabic Learning. *ALSINATUNA*. 3. 244.
- Andrews, F.M., & McKennell, A. (1980). Measures of self-reported well-being: their affective, cognitive, and other components. *Social Indicators Research*, 8, 127-155.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). Routledge.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. John Wiley & Sons Inc.
- Carr, A. (2003). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths* (1st ed.). Routledge.
- Falah, N. (2014). Efektivitas Out Bound Sebagai Metode Pembelajaran (Studi Pada Out Bound Mahasiswa Jurusan Bki Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga YOGYAKARTA). *Jurnal Hisbah*, 11(1), Jun.
- Hakim, A. R., & Kumala, F. N. (2016). Pengembangan Karakter Melalui Kegiatan Outbound. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 1, 172-187.
- Jamaluddin, Ancok. (2006). *Outbound management training: aplikasi lmu perilaku dalam pengembangan sumber daya manusia/ Djamaluddin Ancok*. Yogyakarta :: UII.
- Khavari, Khalil A; Agung Prihantoro. (2006). *The art of happiness : mencipta kebahagiaan dalam setiap keadaan / Khalil A. Khavari ; penerjemah, Agung Prihantoro*. Jakarta :: Serambi Ilmu Semesta.
- Mafaza, N., Kawuryan, F., & Pramono, R. (2021). Kebahagiaan Mahasiswa ditinjau dari Optimisme dan Student Engagement. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6, 148-159.



- Nurmalis., Armayati, L., & Ruzain, R. B. (2022). Hubungan Religiositas dengan Kebahagiaan Masyarakat Sabak Auh Kabupaten Siak. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 26-32.
- Salavera C, Usán P, Teruel P. (2020). The Mediating Role of Positive and Negative Affects in the Relationship Between Self-Esteem and Happiness. *Psychol Res Behav Manag*, 13, 355-361.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Seniati, A. N. L., Yulianto, A., & Setiadi, B. (2005). Psikologi Eksperimen.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Sukardi. (2008). Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya. Bumi Aksara.
- Sugiyono, 2013, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.
- Tanjung, A., Simaremare, C., Putri, D., Attar, F., & Ediyono, S. (2023). Konsep Kebahagiaan Menurut Psikologi Positif.
- Winarsunu, T., (2006). Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. Malang: UMM.
- Wulandari, S., & Widyastuti, A. (2014). Faktor - Faktor Kebahagiaan Di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 49-60.
- Yusuf, W. (2005). *Metode statistik / Yusuf Wibisono*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.