

## GAMBARAN KEBAHAGIAAN PADA FINALIS PUTRA PUTRI SOLO 2023

**Dava Bagas Indianto**

Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni

Universitas Sahid Surakarta

[Davabagas045@gmail.com](mailto:Davabagas045@gmail.com)

### **Abstract**

*The issue of happiness has been the main theme of discussion among figures for centuries. Considering the importance of this theme, this article will try to explain the meaning of happiness, the components of happiness, and how to measure it, using a philosophical and psychological approach. To make it more functional and useful, this article will be equipped with a description of self-development methods in achieving meaning in life and happiness in life. By studying these aspects, which are then combined with their respective experiences in the field, it is hoped that psychologists and counselors will be more effective in carrying out guidance and counseling activities, so that the clients they guide can achieve a meaningful and happy life.*

**Keywords:** *Happiness*

### **Abstrak**

Persoalan kebahagiaan telah menjadi tema utama pembahasan para tokoh selama berabad-abad. Mengingat pentingnya tema ini, tulisan ini akan mencoba menjelaskan makna kebahagiaan, komponen kebahagiaan, dan cara mengukurnya, dengan pendekatan filosofis dan psikologis. Agar lebih fungsional dan bermanfaat, tulisan ini akan dilengkapi dengan uraian tentang metode pengembangan diri dalam meraih makna hidup dan kebahagiaan hidup. Dengan mempelajari aspek-aspek ini, yang kemudian dipadu dengan pengalaman masing-masing di lapangan, para psikolog dan konselor diharapkan akan semakin efektif dalam melakukan kegiatan bimbingan dan konseling, sehingga para klien yang dibimbingnya dapat meraih hidup yang bermakna dan berbahagia.

**Kata Kunci :** Kebahagiaan

## PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan sebuah perasaan di dalam diri seseorang. Kebahagiaan dapat berbentuk emosi, situasi, dan kegiatan yang positif, serta hal penting yang turut mengindikasikan kualitas hidup seseorang (Hapsari, 2015 dalam Ramadhani et al., 2021). Kebahagiaan adalah serangkaian perasaan yang membuat kita bersemangat, yang membuat kita tertawa, dan yang membuat kita tersenyum. Ini adalah perasaan puas dengan hidup, menemukan kepuasan besar dalam banyak aspeknya, dan mengalami perasaan senang yang ekstrem (Carlquist et al., 2017). Kebahagiaan dapat dianggap sebagai perasaan emosional individu yang menginginkan lebih banyak efek positif dan tidak ada efek negatif (Lyubomirsky & Tucker, 1998 dalam Haji et al., 2021). Seligman (2005 dalam Dini, 2018) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah sebuah konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen emosional.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan serangkaian emosi, situasi, dan kegiatan positif yang membuat seseorang bersemangat, yang membuat kita tertawa,

dan yang membuat kita tersenyum. Ini adalah perasaan puas dengan hidup, menemukan kepuasan besar dalam banyak aspeknya, dan mengalami perasaan senang yang ekstrem yang tidak memiliki komponen emosional. Demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa kebahagiaan hal yang sangat dibutuhkan serta erat kaitannya dengan kepuasan hidup.

Kebahagiaan merupakan salah satu dari dimensi dalam kepuasan hidup (Hurlock, 2009). Menurut Seligman (2005), Fatimah & Nuqul, 2018) merupakan faktor penting untuk mencapai kebahagiaan adalah kebermaknaan hidup. Seligman (2002 dalam Utami & Setiawati, 2019) juga mengatakan bahwa, ada tiga jalur utama menuju kebahagiaan. Jalan pertama adalah menikmati hidup, yang diartikan menjadi kebahagiaan jangka pendek. Sedangkan dua jalur lainnya menciptakan bentuk kepuasan yang lebih lama dan lebih dalam. Jalur kedua, yaitu kehidupan yang baik, melibatkan keterlibatan yang mendalam dalam kegiatan di mana seseorang unggul dan merasa lancar dalam prosesnya, dan jalur ketiga, yaitu kehidupan yang bermakna, yang melibatkan bekerja menuju tujuan atau pemikiran yang memberikan perasaan komitmen. untuk sesuatu. Dengan cara ini, orang menunjukkan kepedulian terhadap dunia luar yang diperlukan untuk mencapai

bentuk kehidupan yang paling berkelanjutan. Mengejar tujuan hidup atau makna dalam hidup melibatkan aspek keduanya, kehidupan yang baik dan kehidupan yang bermakna.

Berdasarkan wawancara kepada finalis putra putri solo tahun 2023 ditemukan bahwa adanya perasaan tidak bahagia ketika menjalani proses karantina dan banyak faktor yang mendasari hal tersebut. Berdasarkan pemaparan di atas penelitian ini perlu dilakukan untuk melihat faktor-faktor kebahagiaan apa saja yang dialami secara nyata para Finalis Putra-Putri Solo 2023. Sehingga dapat disimpulkan peneliti menggunakan judul “Gambaran Kebahagiaan Pada Finalis Putra-Putri Solo 2023”.

Kebahagiaan menurut KBBI online adalah suatu keadaan manusia yang pikiran atau perasaankesenangan, ketentraman dalam hidup baik secara lahir dan batin yang dimaknakan untuk meningkatkan visi diri seseorang. Jadi kebahagiaan tersebut bisa berarti tumbuh dalam diri seseorang sehingga menimbulkan tingkah laku seseorang tersebut menjadi ceria dalam kehidupannya. Kebahagiaan memiliki nilai yang tinggi dan merupakan hak setiap individu (Samardi, 2018: 26). Hills dan Argyle(2002) menjelaskan kebahagiaan merupakan emosi positif yang dirasakan seseorang yang merasa

puas terhadap diri dan kehidupannya. Seligman (2005: 48) juga berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan keadaan dimana individu akan lebih banyak mengingat pengalaman yang menyenangkan daripada pengalaman yang buruk.

Psikologi kebahagiaan adalah cabang ilmu psikologi yang berfokus pada pemahaman, pengukuran, dan penelitian tentang faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan individu. Tujuan utama dari psikologi kebahagiaan adalah untuk memahami bagaimana orang mencapai dan menjaga tingkat kebahagiaan yang tinggi, serta bagaimana mengurangi faktor-faktor yang dapat mengganggu kebahagiaan. Kebahagiaan dibentuk oleh beberapa faktor baik berasal dari internal dan eksternal (Salavera, Usán, & Teruel, 2020).

Faktor internal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu emosi positif terhadap masa lalu, emosi positif tentang masa depan, emosi positif masa sekarang (Seligman, 2005: 80-132), harapan, iman, bersyukur (Julianto et al., 2020; Putra & Sudibia, 2019) harga diri (self-esteem) (Baumeister et al., 2003; Julianto et al., 2020; Leonita, Hidayatullah, & Akbar, 2020; Lutfiyah & Takwin, 2018; Widodo & Pratitis, 2013; Yap et al., 2021; Yue et al., 2014), dan

humor (humor styles) (Yue et al., 2014). Sedangkan faktor eksternal kebahagiaan yaitu pendidikan, gender (Lyubomirsky et al., 2005; Putra & Sudibia, 2019; Seligman, 2005: 66-76), kualitas kehidupan kerja (quality of work life) (Lyubomirsky et al., 2005). Menurut Ensyek kebahagiaan adalah kumpulan kesenangan tanpa perasaan sedih, oleh karena itu kebahagiaan dan vitalitas adalah keinginan bawaan manusia yang paling esensial (Azizi et al., 2017). Kebahagiaan telah terbukti memiliki pengaruh positif pada kesehatan mental dan kesehatan fisik seseorang.

### **Metode Penelitian**

Menurut Sugiyono (2015: 227), penelitian dimulai dengan mencatat, menganalisis dan selanjutnya membuat kesimpulan tentang pelaksanaan dan hasil program yang dilihat dari ada atau tidaknya perkembangan usaha yang dimiliki warga belajar. Penelitian ini menggunakan teknik observasi nonpartisipan, karena peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen. Observasi melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap finalis, seperti Wernest, untuk mengetahui persepsi dan pengalaman mereka terkait kebahagiaan dalam menjalani persiapan dan kompetisi.

Tujuan dilakukan wawancara adalah

untuk menggali informasi secara langsung dan mendalam dari beberapa subjek yang terlibat dalam penelitian. Wawancara dilakukan dengan tatap muka langsung dengan subjek, sehingga terjadi kontak pribadi dan melihat langsung kondisi subjek secara tatap muka. Dalam perspektif psikologi, karantina merujuk pada pengalaman individu atau kelompok yang dipisahkan atau diisolasi dari lingkungan sosial mereka untuk mencegah penyebaran penyakit atau untuk keamanan umum. Pengertian ini melibatkan pemahaman dampak psikologis yang mungkin dialami oleh individu selama periode karantina.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan mengeksplorasi dan memahami makna di balik peristiwa, baik itu pada individu maupun pada kelompok secara mendalam (Creswell, 2014). Pendekatan yang dipilih adalah fenomenologi dengan berfokus pada bagaimana individu memahami dan merasakan pengalaman atau peristiwa yang tersebar di antara mereka (Willig, 2013). Pada penelitian ini, pengalaman yang dimaksud adalah pengalaman merasakan kebahagiaan. Teknik Pengumpulan Data Data penelitian diambil menggunakan wawancara semi terstruktur yaitu wawancara yang tidak mengikuti pedoman wawancara secara kaku dengan alasan karena dinilai

lebih bersifat santai, serta masih tersedianya peluang bagi peneliti untuk mengembangkan pedoman wawancara sebagaimana apa yang terjadi di lapangan atau lebih kontekstual (Herdiansyah, 2010).

Pedoman wawancara mencakup sejumlah pertanyaan tentang identitas subjek, diikuti menanyakan selama fase karantina putra putri solo 2023 yang dialami subjek dan kebahagiaan yang tetap bisa ia rasakan. Pada saat wawancara peneliti menggunakan bantuan buku catatan. Adapun sebelum proses wawancara peneliti membangun dengan cara mengajak partisipan untuk komunikasi secara berkelanjutan.

Adapun subjek penelitian ini adalah finalis Putra Putri Solo 2023 terdiri dari 3 perempuan dan 3 laki – laki dengan rentang usia 18-24 tahun yang merupakan seorang mahasiswa.

### **Hasil Dan Pembahasan**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam terhadap finalis Putra Putri Solo 2023. Pertanyaan wawancara difokuskan pada pengalaman kebahagiaan, faktor-faktor yang mempengaruhinya serta perbedaan persepsi antara finalis. Setiap individu akan berusaha mendapatkan

kebahagiaan dalam hidupnya bagaimanapun caranya. Kebahagiaan ini memiliki arti sebagai sebuah luapan perasaan positif mengenai kesejahteraan, kenyamanan, serta kepuasan hati dari tujuan yang dicapainya yang datang dari lubuk hati dan dirasakan secara mental dalam hati setiap manusia (Dewi, 2016).

Wawancara dilakukan secara terstruktur untuk memastikan data yang kaya dan relevan. Berikut hasil wawancara tersebut.

1) Nama : Stevani Prasetyo Usia : 22 tahun.  
Status : Mahasiswi Institut Seni Indonesia  
Surakarta

#### a) Fisiologis

Apakah kebutuhan makan dan minum anda terpenuhi selama karantina?

Jawaban : Cukup terpenuhi, namun menurut saya kebutuhan makan dan minum di malam hari perlu ditingkatkan lagi.

Bagaimana menurut anda pakaian yang diberikan oleh panitia dan juga sponsorship?Apakah layak?

Jawaban : sangat layak, karena bahan dari pakaian adalah katun sehingga nyaman digunakan

Apakah kesehatan anda diperhatikan oleh panitia atau PIC (*Person In Charge*) Putra Putri Solo 2022?, Contohnya seperti apa ?

Jawaban : diperhatikan, setiap harinya kami selalu diingatkan untuk menjaga stamina tubuh dan minum vitamin

b) Psikologis

Apakah anda merasakan kenyamanan dan aman selama karantina berlangsung? Selama karantina dari pagi hingga malam apakah merasakan kejenuhan dan rindu terhadap keluarga atau teman-teman anda?

Jawaban : Jenuh karena bosan dan mengantuk saja saat menerima materi, tapi untuk keseluruhannya capek karena padat kegiatan.

Bagaimana anda diperlakukan oleh panitia dan juga pic selama karantina?

Jawaban: diperlakukan dengan baik, karena PIC ramah dan mudah bergaul dengan teman- teman finalis.

2) Nama : Wimbi PraskaUsia : 22 tahun

Status : Mahasiswa Universitas Batik Surakarta

a) Fisiologis

Apakah kebutuhan makan dan minum

anda terpenuhi selama karantina?

Jawaban : sebetulnya terpenuhi, karena makanan pokok seperti nasi, lalu juga tambahan *snack* juga disediakan. Tapi kebutuhan asupan dari tiap pribadi berbeda – beda, ada menu yang bisa dimakan dan menu yang tidak bisa dimakan oleh saya pribadi karena alergi. Tapi saya sendiri tetap membawa bekal pribadi untuk menunjangkebutuhan saya.

Bagaimana menurut anda pakaian yang diberikan oleh panitia dan juga *sponsorship*? Apakah layak?

Jawaban : kurang lebih cukup, karena kita mendapat beberapa pakaian yang bisa kitasimpan.

Apakah kesehatan anda diperhatikan oleh panitia atau PIC Putra Putri Solo 2022? Contohnya seperti apa?

Jawaban : untuk segi kesehatan mungkin sedikit kurang, dikarenakan kotak obat- obatan, P3K , tidak tersedia dan tidak ada tim yang dikhususkan untuk medis. Padahlsaat itu banyak jg finalis yang daya tahan tubuhnya menurun.

## b) Psikologis

Apakah anda merasakan kenyamanan dan aman selama karantina berlangsung?

Jawaban : sejauh itu iyaa, karena untuk sarana prasarana, tempat layak dan terjamin.

Selama karantina dari pagi hingga malam apakah merasakan kejenuhan dan rindu terhadap keluarga atau teman-teman anda?

Jawaban : Pasti, karena hampir seharian penuh waktu digunakan untuk kegiatan karantina. Dan penggunaan gadget juga terbatas.

Bagaimana anda diperlakukan oleh panitia dan juga PIC selama karantina?

Jawaban : menurut saya diperlakukan cukup baik, mungkin tidak bisa *intens* atau personal, karena panitia juga harus mengurus banyak pihak. Tapi, sejauh ini cukup diperhatikan dengan baik

## 3) Nama : Reviando Usia : 22 tahun

Status : Mahasiswa Universitas Slamet Riyadi Surakarta

## a) Fisiologis

Apakah kebutuhan makan dan minum anda terpenuhi selama karantina?

Jawaban : kebutuhan minum bisa dikatakan lebih dari cukup untuk para finalis melakukan aktivitasnya dari pagi sampai malam akan tetapi kebutuhan makannya sedikit kurang, karena kita makan siang saja selebihnya kami diberi *snack*.

Bagaimana menurut anda pakaian yang diberikan oleh panitia dan juga sponsorship? Apakah layak?

Jawaban : Sangat layak karena pakaian yang diberikan dari pihak panitia dan juga darisponsorship sangatlah nyaman dan berkualitas.

Apakah kesehatan anda diperhatikan oleh panitia atau PIC Putra Putri Solo 2022? Contohnya seperti apa?

Jawaban : Kesehatan para finalis sangat diperhatikan dari segi kondisi dan kita diwajibkan untuk selalu minum vitamin c.

## b) Psikologis

Apakah anda merasakan kenyamanan dan aman selama karantina berlangsung?

Jawaban : Sangat nyaman ketika karantina berlangsung dan mendapatkan teman yang baru dan kita juga merasa aman karena kita selalu diperhatikan oleh pihak penyelenggara dan PICnya.

Selama karantina dari pagi hingga malam apakah merasakan kejenuhan dan rindu terhadap keluarga atau teman-teman anda?

Jawaban : Kejenuhan itu pasti yang dimana kita dari pagi sampai siang diberikan materi sehingga saya merasakan kejenuhan, tentunya rindu juga dengan teman atau kerabat karena terlalu fokus selama karantina berlangsung.

Bagaimana anda diperlakukan oleh panitia dan juga pic selama karantina?

Jawaban : Diperlakukan dengan cukup baik dari pihak penyelenggara maupun PIC Putra Putri Solo 2022.

## 4) Nama : Bagus Tegar Usia : 22 tahun

Status : Mahasiswa Universitas Negeri Surakarta

## a) Fisiologis

Apakah kebutuhan makan dan minum anda terpenuhi selama karantina?

Jawaban : Cukup, tetapi perlu ditambahkan untuk kebutuhan makan dan minum ketika kegiatan berlangsung larut malam.

Bagaimana menurut anda pakaian yang diberikan oleh panitia dan juga sponsorship? Apakah layak?

Jawaban : Sangat layak, karena saya mendapatkan beberapa pakaian yang nyaman

Apakah kesehatan anda diperhatikan oleh panitia atau PIC Putra Putri Solo 2022? Contohnya seperti apa?

Jawaban : sangat diperhatikan, ketika kondisi badan kurang sehat, pasti akan selalu ditanya oleh pihak panitia terkait kondisi tubuh dan juga membawa perlengkapan obat-obatan sendiri

## b) Psikologis

Apakah anda merasakan kenyamanan

dan aman selama karantina berlangsung? Jawaban : Saya merasa cukup nyaman dan aman, karena dari segi sarana dan prasarana yang digunakan cukup memadai.

Selama karantina dari pagi hingga malam apakah merasakan kejenuhan dan rindu terhadap keluarga atau teman-teman anda?

Jawaban : Rasa jenuh pasti muncul, tetapi kegiatan yang dilaksanakan cukup bervariasi.

Bagaimana anda diperlakukan oleh panitia dan juga pic selama karantina?

Jawaban : Cukup diperhatikan, hanya saja secara menyeluruh tidak personal saja.

Metode pengambilan sampel menggunakan interview. Sumber data penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa penelitian kualitatif lebih mementingkan informasi yang banyak dibandingkan dengan banyaknya jumlah informan. Dari hasil wawancara tersebut terbagi menjadi dua aspek, yakni aspek fisiologis dan psikologis. Penelitian tersebut dipengaruhi oleh kondisi yang

dialami para finalis putra putri solo 2023. Berdasarkan penelitian ini ditemukan fase-fase kebahagiaan dan dukungan psikologis. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kebahagiaan finalis sangat dipengaruhi oleh kualitas kegiatan karantina, yaitu kegiatan yang beragam, menarik, dan mendukung interaksi antar finalis cenderung meningkatkan tingkat kebahagiaan mereka. Kemudian hubungan interpersonal dengan finalis lain, panitia, dan tim pendukung menjadi faktor kunci kebahagiaan. Adanya dukungan sosial dan rasa kebersamaan menjadi kontributor signifikan terhadap kebahagiaan finalis. Pemenuhan kebutuhan dasar, meskipun kebutuhan makan dan minum tercukupi.

Kebahagiaan dan fase karantina merupakan dua konsep yang dapat saling memengaruhi, namun dampaknya dapat bervariasi tergantung pada situasi dan persepsi individu. Karantina, yang dapat menciptakan isolasi sosial dan perubahan drastis dalam rutinitas sehari-hari, dapat memberikan tantangan psikologis bagi banyak orang. Namun demikian, ada peluang untuk mengekspresikan rasa syukur,

meningkatkan koneksi interpersonal, dan mengeksplorasi aktivitas baru selama fase ini. Selama karantina, tantangan psikologis dapat menyebabkan isolasi sosial dan ketidakpastian, yang dapat meningkatkan tekanan mental dan emosional.

Ketakutan, depresi, dan stres dapat disebabkan oleh keterbatasan dalam kebebasan bergerak dan interaksi sosial. Orang yang dapat beradaptasi dan fleksibel dalam menghadapi tantangan karantina cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan mental. Kebahagiaan dan pilihan positif bahkan dalam situasi sulit dapat meningkatkan perasaan bahagia. Berkonsentrasi pada hal-hal yang baik, seperti hobi, hubungan interpersonal, atau pencapaian kecil, dapat meningkatkan kesehatan mental. Interaksi sosial, meskipun dilakukan secara virtual, dapat membantu menjaga kesehatan mental selama karantina. Menciptakan dan mempertahankan hubungan sosial dapat membantu mengatasi kesepian dan memberikan dukungan emosional. Pengembangan Diri dan mencoba hal baru. Mengatasi kejenuhan, seperti menyelipkan elemen hiburan di tengah kegiatan yang lebih serius.

## **Kesimpulan Dan Saran**

### **Kesimpulan**

Penelitian kualitatif ini menggali pengalaman kebahagiaan finalis Putra Putri Solo 2023 dengan fokus pada aspek fisiologis dan psikologis. Selama masa karantina, adalah sulit untuk tetap bahagia. Terlepas dari kenyataan bahwa situasi seperti ini dapat menyebabkan ketakutan, isolasi sosial, dan ketakutan, mereka juga memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi aspek baru dari kebahagiaan dan kemajuan pribadi. Untuk mempertahankan keseimbangan mental selama karantina, penting untuk mempertahankan koneksi sosial, beradaptasi, dan berkonsentrasi pada aspek positif kehidupan. Namun, pengalaman ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat ditemukan dengan menerima, menyesuaikan, dan mencari makna di tengah-tengah keterbatasan. Fase ini memungkinkan orang untuk mengembangkan hubungan sosial yang lebih kuat, menemukan minat baru, dan meningkatkan kemampuan adaptasi mereka.

Pada akhirnya, ini dapat menciptakan dasar yang lebih kokoh untuk kebahagiaan. Seseorang dapat memanfaatkan masa karantina sebagai

kesempatan untuk meningkatkan hidup mereka dan menemukan kebahagiaan jika mereka memiliki sikap positif, kreativitas, dan dukungan sosial yang tepat. Temuan utama menunjukkan bahwa faktor-faktor kebahagiaan mereka dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kualitas kegiatan karantina, hubungan interpersonal, dukungan sosial, pemenuhan kebutuhan dasar, dan penanganan tantangan serta kejenuhan selama acara.

### **Saran**

Hasil korelasi yang signifikan antara kebahagiaan dan kebermaknaan hidup sudah ditemukan di finalis putra putri solo 2023. Peneliti merasa perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan populasi yang lebih luas untuk membuktikan seberapa kuat korelasi kebermaknaan hidup dan kebahagiaan pada remaja. Selain itu, subjek penelitian disarankan untuk membentuk kebermaknaan hidup yang baik untuk meningkatkan kebahagiaan dalam dirinya dengan cara bersyukur, memahami bahwa kebahagiaan dapat diperoleh dengan mengembangkan talenta yang dimiliki.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aristoteles. (2020). *Etika Nikomakea* (W. Kurn (ed.); I. Basabasi
- Azizi, M., Mohamadian, F., Ghajarieah, M., & Direkvand-Moghadam, A. (2017). The effect of individual factors, socioeconomic and social participation on individual happiness: A crosssectional study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 11(6), VC01.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self- Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
- Chaiprasit, K., & Santidhiraku, O. (2011). Happiness at Work of Employees in Small and Medium-sized Enterprises, Thailand. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 25, 189–200.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Pendekatan Metode*

- Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 8-24
- Elfida, D., Lestari, Y. I., Diamera, A., Angraeni, R., & Islami, S. (2014). Hubungan Baik Dengan Orang yang Signifikan dan Kontribusinya Terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Desember), 66–73.
- Demir, M., Doğan, A., & Procsal, A. (2013). I am so happy cause my friend is happy for me: Capitalization, friendship, and happiness among U.S. and Turkish college students. *Journal of Social Psychology*, 153(2), 250–255.
- Dewi, E. M. P. (2016). Konsep Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren. *Inquiry*, 7(1), 231143.
- Dyartika, Erlinda Hayu. (2015). “Hubungan Antara Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Remaja.” Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073 - 1082.
- Herdiansyah, Haris. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Salemba. Humanika.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103.
- KBBI.web.id (2023). *Arti Kata Bahagia*. Diakses pada 24 Mei 2023
- Leonita, A. A., Hidayatullah, M. S., & Akbar, S. N. (2020). Hubungan antara perempuan yang bergabung dalam komunitas motor di Kuala Kapuas the relationship between self-esteem with happiness for women who join the motorbike community in Kuala Kapuas. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 121–124.

- Lutfiyah, L., & Takwin, B. (2018). Hubungan antara Kepribadian dan Kebahagiaan dengan Harga Diri sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 9(1), 17-26.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*: McGraw-Hill Education (UK). Affandi, L. H., Saputra, H. H., & Husniati, H. (2020). Apakah Tingkat Kebahagiaan Bisa Menjelaskan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar? *Progres Pendidikan*, 1(3), 168– 176.
- Rusfian Effendi, Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, dan Al-Farabi. (2016) *Filsafat Kebahagiaan* : Yogyakarta, 23.
- M. Quraish Shihab. (2016), *Yang Hilang dari Kita: Akhlak*. Tangerang.
- Palasari, W. (2020). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren Iik Riau: The Relationship Between The Quality Of Friendship And Happiness In Santri Pondok Pesantren Iik Riau. *Jurnal Psikologi Jambi*, 5(2), 17-27.
- Salavera, C., Usán, P., & Teruel, P. (2020). The mediating role of positive and negative affects in the relationship between self-esteem and happiness. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 355– 361.
- Sandjojo, C. T. (2018). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Urban. *Calyptra*, 6(2), 1721-1739.
- Samardi. (2018). *Psikologi Positif. Titah Surga*.
- Seligman, M. . (2005). *Authentic Happiness*. Penerbit Mizan.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Yue, X. D., Wing-Yin, K. L., Jiang, F., & Hiranandani, N. A. (2014). Humor styles, self- esteem, and subjective happiness.

Psychological Reports,  
115(2), 517–525.

Yap, C. C., Mohamad Som, R. B., Sum,  
X. Y., Tan, S. A., & Yee, K.  
W. (2021). Association  
Between Self-Esteem and  
Happiness Among  
Adolescents in Malaysia: The  
Mediating Role of Motivation.  
Psychological Reports.

Widodo, A. S., & Pratitis, N. T. (2013).  
Harga Diri Dan Interaksi  
Sosial Ditinjau Dari Status  
Sosial Ekonomi Orang Tua.  
Persona: Jurnal Psikologi  
Indonesia, 2(2),131–138.