
Perbedaan *Subjective Well-Being* di Masa Pandemi Ditinjau pada Wilayah Tempat Tinggal Masyarakat Kabupaten Bangkalan

Fandi Rosi Sarwo Edi¹ & Lailatul Muarofah Hanim²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Trunojoyo Madura

¹fandirosi.sarwoedi@trunojoyo.ac.id, & ²lailatul.mhanim@trunojoyo.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the difference in subjective well-being in the pandemic period reviewed in the area where the people of Bangkalan Regency live. Research methods use a quantitative approach. The research location is in Bangkalan Regency which includes two sub-districts including, Bangkalan Subdistrict and Tanjung Bumi District. Total sampling of 200 people, with subject characteristics, namely; (1) KTP in accordance with the location of the research subdistrict, and (2) aged over 16 years. The collection of subjective well-being was conducted using the subjective well-being scale of Diener & Larsen (2008) with the highest coefficient values of 0.496 and the lowest of 0.250. Reliability test obtained a value of 0.814. Based on the results of independent tests t-test samples obtained Sig values. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, then H_0 was rejected and H_a accepted, thus it can be concluded that there is a significant difference between subjective well-being communities in Tanjung Bumi District and the community in Bangkalan Subdistrict.

Keywords: Subjective well-being, Bangkalan Society, Pandemic

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* di masa pandemi ditinjau pada wilayah tempat tinggal masyarakat Kabupaten Bangkalan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Lokasi penelitian berada di Kabupaten Bangkalan yang mencakup dua kecamatan diantaranya, Kecamatan Bangkalan dan Kecamatan Tanjung Bumi. Jumlah sampling 200 orang, dengan karakteristik subjek yaitu; (1) KTP sesuai dengan lokasi kecamatan penelitian, dan (2) berumur diatas 16 tahun. Pengumpulan *subjective well-being* dilakukan dengan menggunakan skala *subjective well-being* dari Diener & Larsen (2008) dengan nilai koefisien tertinggi 0,496 dan terendah 0,250. Uji reliabilitas diperoleh nilai sebesar 0,814. Berdasarkan hasil uji independent sampel t-tes diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *subjective well-being* masyarakat di Kecamatan Tanjung Bumi dengan masyarakat di Kecamatan Bangkalan.

Kata kunci: Subjective well-being, Masyarakat Bangkalan, Pandemi

Pendahuluan

Penyebaran virus covid-19 belum berakhir, situasi akan kondisi penularan virus juga bisa dibalang naik turun. Berbagai strategi yang dibuat pemerintah pusat, daerah, dan bahkan skala lebih kecil yaitu kelompok masyarakat masih terus dilakukan. Upaya-upaya yang dilakukan tidak lebih hanya untuk mengontrol perilaku manusia sebagai upaya meminimalisir terjadinya penyebaran virus corona. Pandemi memunculkan rasa ketakutan dan ketidakpastian pada individu dan akhirnya

berdampak pada stress psikologis. Ketidak pastian akan kesehatan diri individu dalam beraktivitas dengan adanya *corona virus* akan dapat memunculkan stres psikologis jika situasi ini terus berlanjut. Kita ketahui penyebaran *corona virus* di dunia sudah hampir dua tahun tidak ada penurunan dan semakin banyak penularan yang terjadi. Situasi yang selalu membuat masyarakat khawatir akan menjadikan masyarakat beraktivitas tanpa adanya ketenangan dan kecurigaan terhadap orang lain akan membawah virus kepada dirinya.

Dampak serius yang terjadi akibat pandemi covid-19 bukan hanya tentang jumlah kasus yang terkonfirmasi, tetapi pola perilaku manusia yang berubah karena keterbatasan pergerakan. Badan Pusat Statistik (BPS) mengatakan bahwa pandemi covid-19 memberi efek domino yang terjadi secara global pada seluruh aspek kehidupan manusia (dalam Media Indonesia. com, 2020). Ketidak pastian keselamatan masyarakat akibat *corona virus* juga ditambah dengan aturan protokol kesehatan yang harus diterapkan dalam beraktivitas, selain itu berbagai macam strategi baik pemerintah pusat atau daerah menerapkan pembatasan pergerakan masyarakat yang tidak lain untuk menghambat laju penularan *corona virus*. Berbagai kebijakan yang dilakukan pemerintah secara tidak langsung merubah tatanan kehidupan masyarakat dalam beraktivitas. Masyarakat pasti akan membutuhkan waktu dalam menyesuaikan diri dengan kebijakan yang ada.

Kemampuan masyarakat dalam beradaptasi tentunya dipengaruhi lokasi dimana mereka tinggal. Kesibukan dan aktivitas keseharian sebelum adanya *corona virus* juga berpengaruh dalam kepatuhan penerapan protokol kesehatan. Masyarakat yang tinggal di kota cenderung memiliki mobilitas dalam bergerak lebih tinggi dibandingkan masyarakat yang tinggal di desa. Populasi penduduk kota juga lebih banyak dari desa sehingga intensitas interaksi antar individu akan lebih sering terjadi. Kita ketahui penularan *corona virus* terjadi melalui interaksi antar individu, sehingga intensitas interaksi dan padatnya kawasan pemukiman akan menjadi ketakutan tersendiri bagi individu. Baik masyarakat yang tinggal di kota atau desa pasti memiliki strategi tersendiri dalam beraktivitas dengan adanya pembatasan yang dilakukan pemerintah dalam pergerakan. Kemampuan masyarakat dalam kepatuhan penerapan protokol kesehatan dan beraktivitas dikarenakan pembatasan tergantung kemampuan menjalin relasi dan penguasaan emosi.

Kemampuan individu berbeda-beda dalam merespon berbagai permasalahan selama masa pandemi. Sumakul & Ruata (dalam Suryani, 2021). Gangguan psikologis yang tidak biasa dimasa pandemi, timbul dikarenakan seseorang dapat mengalami stress dari beberapa faktor secara bersamaan. Dimasa pandemi ini seseorang dapat mengalami stress ganda karena takut akan tertular yang menyebabkan kematian bersamaan dengan stress karena penurunan ekonomi, belajar dirumah, bekerja dirumah hingga pembatasan keluar rumah. Ketidakpastian untuk beraktivitas memunculkan perasaan-perasaan takut, bingung, dan bahkan individu merasa cemas. Kondisi psikologis ini memungkinkan dapat mempengaruhi *subjective well-being* (SWB) yang dimiliki masyarakat.

Menurut Diener, Lucas & Oishi (2005) menjelaskan bahwa *subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang berupa reaksi emosional terhadap peristiwa sebagai penilaian kognitif kepuasan terhadap kehidupannya. Dengan demikian, *subjective well-being* adalah konsep luas yang meliputi perasaan positif dan perasaan negatif seperti perasaan senang, rendahnya mood dan kepuasan hidup yang tinggi. Pengalaman positif yang terkandung dalam kesejahteraan subjektif yang tinggi adalah konsep inti dari psikologi positif karena mereka membuat hidup mereka berharga.

Bagi masyarakat yang memiliki kemampuan rendah dalam menjalin relasi dan penguasaan emosi akan berpengaruh pada kondisi psikologisnya, yaitu kebahagiaan diri dan kepuasan dalam menjalankan hidup dimasa pandemi. Kepuasan hidup dan kebahagiaan diri sering juga disebut istilah lain *subjective well-being*. Sedangkan menurut Diener (2000) mengatakan bahwa orang-

orang yang mengalami *subjective well-being* yang tinggi ketika mereka merasa lebih banyak emosi menyenangkan dan sedikit emosi tidak menyenangkan, ketika mereka terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mereka mengalami banyak kesenangan dan sedikit rasa sakit, dan ketika mereka puas dengan hidup mereka. Sehingga *subjective well-being* berfokus pada evaluasi orang sendiri terhadap kehidupan mereka.

Adapun dampak dari rendahnya *subjective well-being* menurut Diner & Seligman (2002) dalam temuannya menjelaskan bahwa orang-orang yang bahagia (*subjective well-being* tinggi) senang memiliki hubungan sosial yang luas dan memuaskan. Mereka sedikit menghabiskan waktu saja terhadap rata-rata orang. Sebaliknya, orang yang tidak bahagia memiliki hubungan sosial yang secara signifikan lebih buruk dari rata-rata. Mendieta, dkk (2012) menjelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial membuat individu merasa kesepian dan pengalaman kesepian inilah yang menurunkan kesejahteraan. Lingkungan individu tinggal berpengaruh penting akan dukungan sosial yang akan di dapat selama masa pandemi.

Dimasa pandemi covid-19 dengan berbagai penyesuaian yang harus dilakukan masyarakat tentunya memiliki dampak positif dan negative secara personal. Oleh sebab itu berbagai masalah yang ada harus tetap diupayakan untuk bisa berfikir secara kognitif positif dan menjadikan individu tetap bahagia. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat perbedaan *subjective well-being* (SWB) dimasa pandemi ditinjau pada wilayah tempat tinggal masyarakat Bangkalan yang berada di pusat pemerintahan dengan yang tinggal di desa.

Metode Penelitian

Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Lokasi penelitian berada di Kabupaten Bangkalan yang mencakup dua kecamatan diantaranya, Kecamatan Bangkalan dan Kecamatan Tanjung Bumi. Lokasi Kecamatan Bangkalan dipilih karena pusat pemerintahan, dimana masyarakat memiliki mobilitas tinggi dan kawasan padat penduduk. Sedangkan Kecamatan Tanjung Bumi dipilih mewakili wilayah desa secara letak geografis jauh dari pusat pemerintahan dan tidak padat secara penduduk.

Jumlah sampling yang diambil berjumlah total 200 subjek sesuai dengan karakteristik yang ditentukan, Adapun pembagian sampel 100 subjek dari Kecamatan Bangkalan dan 100 dari Kecamatan Tanjung Bumi sesuai dengan karakteristik yang ditentukan. Adapun karakteristik subjek yaitu; (1) KTP sesuai dengan lokasi kecamatan penelitian, dan (2) berumur diatas 17 tahun atau dikategorikan dewasa, karena secara kognitif lebih mampu memberikan penilaian secara obyektif.

Pengumpulan *subjective well-being* dilakukan dengan menggunakan skala *subjective well-being* dari Diener & Larsen (2008) dengan 36 item yang terbagi dua, masing-masing 18 item untuk mengukur aspek kognitif dan 18 item untuk mengukur aspek afektif. Pada uji validitas dilakukan uji terpakai diperoleh 22 item yang valid dengan nilai koefisien tertinggi 0,496 dan terendah 0,250. Uji reliabilitas diperoleh nilai sebesar 0,814, sehingga skala penelitian ini dikategorikan reliabel. Uji hipotesis dilakukan peneliti dengan menggunakan uji independent sampel t-tes.

Hasil

Berdasarkan hasil uji SPSS diperoleh hasil uji diskriptif sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin

No	Usia	Frekuensi	Presentase
1	Laki-Laki	88	44 %
2	Perempuan	112	56 %
Jumlah		200	100%

Dari tabel di atas diketahui bahwa jenis kelamin perempuan 112 orang (56%), dan subjek jenis kelamin laki-laki 88 orang (44%). Data mewakili dari dua kecamatan. Untuk karakteristik umur dalam interval ini dibagi menjadi 3 kelas interval, yaitu umur 17-22 tahun, umur 23-39 tahun, dan usia 40-60 tahun. Berdasarkan ketentuan interval diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Umur Subjek Penelitian

No	Umur	Frekuensi	Presentase
1	17-22 tahun	107	53,5 %
2	23-39 tahun	72	36 %
3	40-60 tahun	21	10,5 %
Jumlah		200	100%

Dari tabel di atas diketahui bahwa umur 17-22 tahun sebanyak 107 orang (53,5 %), umur 23-39 tahun sebanyak 72 orang (46%), dan umur 40-60 tahun sebanyak 21 orang (10,5 %). Untuk karakteristik berdasarkan jenis pekerjaan terdapat 6 kategori, yaitu PNS, Swasta, Pelajar/Mahasiswa, wiraswasta, ibu rumah tangga, dan tidak bekerja. Berdasarkan ketentuan interval diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
1	PNS	22	11 %
2	Swasta	48	24 %
3	Pelajar/Mahasiswa	95	47 %
4	Wiraswasta	30	15 %
5	Ibu Rumah Tangga	3	2 %
6	Tidak bekerja	2	1 %
Jumlah		200	100%

Dari tabel di atas diketahui bahwa pekerjaan diperoleh hasil; pelajar/mahasiswa 95 orang (48%), swasta 48 (24%), wiraswasta 30 orang (15%), PNS 22 orang (11%), ibu rumah tangga 3 orang (2%), dan tidak bekerja 2 orang (1%). Untuk karakteristik berdasarkan pendidikan terdapat 6 kategori, yaitu tidak sekolah, SD, SMP, SMA, Diploma, dan Sarjana. Berdasarkan ketentuan interval diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1	Tidak Sekolah	2	1%
2	SD	8	4%
3	SMP	7	3,5%
4	SMA	128	64%
5	Diploma	6	3%
6	Sarjana	49	24,5%
Jumlah		200	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa pendidikan diperoleh hasil; SMA 128 orang (64%), sarjana 49 (24,5%), SD 8 orang (4%), SMP 7 (3,5%), Diploma 6 orang (3%), dan tidak sekolah 2 orang (1%).

Analisis data dilakukan guna menjawab masalah hipotesis yang diajukan pada bab sebelumnya, sekaligus memenuhi tujuan dari peneliti. Untuk mengetahui deskripsi variabel *subjective well-being* maka perhitungan didasarkan pada distribusi normal yang diperoleh dari mean dan standart deviasi, berikut hasil mean dan standart deviasi :

Tabel 5. Deskriptif Statistik Subjective Well-Being

Variabel	Mean	Standar Deviasi	N
SWB Tanjung Bumi	78,01	7,818	100
SWB Bangkalan	82,94	8,891	100

Selanjutnya, untuk mengetahui tinggi rendahnya nilai subjek, maka dilakukan kategorisasi pada skala *subjective well-being*. Berdasarkan distribusi kurva normal dengan menggunakan rumus deviasi standart diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Kategorisasi Norma SWB Kecamatan Tanjung Bumi

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Subjective Well-being	Sangat Rendah	$X \leq 66$	5	2,5%
	Rendah	$66 < X \leq 74$	24	12%
	Sedang	$74 < X \leq 82$	42	21%
	Tinggi	$82 < X \leq 90$	19	9,5%
	Sangat Tinggi	$90 < X$	10	5%
Total			100	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa deskripsi dari tingkat *subjective well-being* masyarakat Kecamatan Tanjung Bumi memiliki presentase pada kategori sedang dengan frekuensi 42 orang (21%).

Tabel 7. Hasil Kategorisasi Norma Subjective Well-being Kecamatan Bangkalan

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Subjective Well-being	Sangat Rendah	$X \leq 70$	3	1,5 %
	Rendah	$70 < X \leq 77$	21	10,5 %
	Sedang	$77 < X \leq 88$	43	21,5 %
	Tinggi	$88 < X \leq 97$	31	15,5 %
	Sangat Tinggi	$97 < X$	2	1 %
Total			100	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa deskripsi dari tingkat *subjective well-being* masyarakat Kecamatan Bangkalan memiliki presentase pada kategori sedang dengan frekuensi 43 orang (21,5%).

Tabel 8. Hasil Uji Independent Sampel T-Tes

		T	Df	Sig (2-tailed)
<i>Subjective Well-being</i>	<i>Equal variances assumed</i>	-4,164	198	0,000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji independent sample t tes dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *subjective well-being* masyarakat di Kecamatan Tanjung Bumi dengan masyarakat di Kecamatan Bangkalan.

Pembahasan

Dari tabel deskripsi tingkat *subjective well-being* masyarakat Kecamatan Tanjung Bumi memiliki presentase pada kategori sedang dengan frekuensi 42 orang (21%) *subjective well-being* masyarakat Kecamatan Bangkalan memiliki presentase pada kategori sedang dengan frekuensi 43 orang (21,5%). Berdasarkan diskripsi kedua kecamatan menunjukkan didominasi *subjective well-being* kategori sedang. Kita ketahui masa pandemic covid-19 serba tidak menentu disetiap sector yang juga menjadikan individu memiliki *subjective well-being* bisa dibilang cukup labil.

Senada dengan Nayana (2013) *subjective well-being* akan mengalami perubahan sesuai dengan kondisi kehidupan seseorang. Teori selain *need and goal satisfaction* menyebutkan bahwa kestabilan karakter seseorang juga dapat memengaruhi skor *subjective well-being* nya. Adaptasi individu terhadap permasalahan-permasalahan dalam kehidupannya pun menjadi faktor penentu skor *subjective well-being*, apakah rendah atau tinggi. Beberapa faktor lain yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu *self-esteem* yang positif, *sense of control*, *optimisme*, perasaan terhadap makna dan tujuan, *extroversion*, serta *positive social relationship*.

Diener dkk. (dalam Awad & Mayasari, 2015) berpendapat bahwa orang yang tingkat *subjective well-being* tinggi adalah mereka yang puas dengan kehidupannya, sering merasa bahagia dan jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, orang yang tingkat *subjective well-being* rendah adalah mereka yang kurang puas dengan kehidupannya, jarang bahagia dan lebih sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan. Orang dengan *subjective well-being* (SWB) tinggi cenderung memiliki hubungan sosial yang tinggi, lebih menikmati

pekerjaan mereka, meningkatkan kesehatan dan umur panjang, serta menjadi masyarakat yang berfungsi dengan baik (Diener & Ryan, 2009).

Berdasarkan uji independent sampel t-tes nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji independent sample t tes dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *subjective well-being* masyarakat di Kecamatan Tanjung Bumi dengan masyarakat di Kecamatan Bangkalan. Adanya perbedaan *subjective well-being* diantara Kecamatan Bangkalan dan Kecamatan Tanjung Bumi secara signifikan. Kemampuan masyarakat dalam beradaptasi tentunya dipengaruhi lokasi dimana mereka tinggal.

Kesibukan dan aktivitas keseharian sebelum adanya *corona virus* juga berpengaruh dalam kepatuhan penerapan protokol kesehatan. Masyarakat yang tinggal di kota cenderung memiliki mobilitas dalam bergerak lebih tinggi dibandingkan masyarakat yang tinggal di desa. Populasi penduduk kota juga lebih banyak dari desa sehingga intensitas interaksi antar individu akan lebih sering terjadi. Kita ketahui penularan *corona virus* terjadi melalui interaksi antar individu, sehingga intensitas interaksi dan padatnya kawasan pemukiman akan menjadi ketakutan tersendiri bagi individu. Baik masyarakat yang tinggal di kota atau desa pasti memiliki strategi tersendiri dalam beraktivitas dengan adanya pembatasan yang dilakukan pemerintah dalam pergerakan.

Jika kita lihat pada kategori *subjective well-being* kedua kecamatan memang didominasi sedang dan hanya selisih satu responden, tetapi pada uji independent sampel t-tes terdapat perbedaan. Pada tingkat kategori selanjutnya masing-masing kecamatan didominasi kategori *subjective well-being* tinggi, pada kategori ini Kecamatan Bangkalan lebih dominan. Mobilitas dalam bergerak dan menjalin interaksi dengan individu yang lain sebenarnya cukup membantu selama masa pandemi untuk meningkatkan *subjective well-being*. Mengurangi interaksi dan jaga jarak memang sebagai cara memutus mata rantai penularan covid-19. Tetapi masyarakat juga akan mengalami kejenuhan jika harus selalu mengisolasi diri dari orang lain. Masyarakat yang tinggal di kota/pusat pemerintahan bisa dibayangkan akan tetap tinggi mobilitas dalam bergerak dan menjalin interaksi dengan orang lain sebagai salah satu cara untuk menghilangkan kejenuhan selama penerapan aturan pencegahan penularan covid-19. Menurut Diener (2000) mengatakan bahwa orang-orang yang mengalami *subjective well-being* yang tinggi ketika mereka merasa lebih banyak emosi menyenangkan dan sedikit emosi tidak menyenangkan, ketika mereka terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mereka mengalami banyak kesenangan dan sedikit rasa sakit, dan ketika mereka puas dengan hidup mereka. Sehingga *subjective well-being* berfokus pada evaluasi orang sendiri terhadap kehidupan mereka.

Letak geografis secara tidak langsung berpengaruh terhadap perilaku individu. Artinya pergerakan individu secara tidak langsung dipengaruhi lokasi dimana dia tinggal. Masyarakat kota atau masyarakat desa secara geografis dan lingkungan sosial berbeda. Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu maupun kelompok dalam melakukan tindakan dan perubahan perilaku. Masa pandemi dengan berbagai batasan yang ada akan memberikan ruang dalam membangun interaksi yang intens antar individu ketika pembatasan pergerakan mulai dicabut seiring penurunan kasus covid-19 mulai menurun.

Kesimpulan

1. Berdasarkan uji deskripsi tingkat *subjective well-being* masyarakat Kecamatan Tanjung Bumi memiliki presentase pada kategori sedang dengan frekuensi 42 orang (21%). Sedangkan deskripsi dari tingkat *subjective well-being* masyarakat Kecamatan Bangkalan memiliki presentase pada kategori sedang dengan frekuensi 43 orang (21,5%).
2. Berdasarkan hasil uji independent sampel t-tes diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada

perbedaan yang signifikan antara *subjective well-being* masyarakat di Kecamatan Tanjung Bumi dengan masyarakat di Kecamatan Bangkalan.

Rekomendasi

Kondisi pandemi memang belum berakhir dan kita tidak pernah tau kapan akan berakhir. Dengan kondisi seperti ini kita akan terus hidup berdampingan dengan covid-19. Bagi subjek atau masyarakat baik yang di kawasan kota atau desa untuk tetap mampu menjalin relasi dengan orang lain secara positif dan penguasaan emosi akan permasalahan selama masa pandemi untuk meningkatkan *subjective well-being* dalam diri.

Daftar Pustaka

- Awad, F. B., & Mayasari, R. (2015). *Subjective Well-Being , Psychological WellBeing , and Islamic Religiosity. International Journal of Science and Research (IJSR)*, 4(12), 1168–1173.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: *The science of happiness and proposal for a national index. American Psychologist*, 55 (1), 34-43. PsycARTICLES.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). *Very Happy People. Psychological science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63–73). New York [N.Y.]: Oxford University Press.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The envolving concept of subjective well-being : the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology* Vol. 15, pages 187-219. DOI: 10.1016/S1566- 3124(03)15007-9.
- Eid, M. & Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Mendieta- Hombrados, I., Garcia-Martin, M.A & Gomez-Jacinto, L. (2012). *The relationship between social support, loneliness, and subjective well being in a spanish sampek from a multimediasional perspective. Soc Indic Res. DOI: 10.1007/s11205-012-0187-5.*
- Nayana, Firra Noor. (2013). Kefungsian Keluarga Dan Subjective Well-Being Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Suryani, Rina. (2021). Student Psychological Well-Being Plays Dual Roles During the Pandemic Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* Vol. 4, No. 2. hlm. 108-113.