

KONSEP KEBAHAGIAAN PADA REMAJA YANG TINGGAL DI JALANAN, PANTI ASUHAN DAN PESANTREN

Eva Meizara Puspita Dewi
evabasti@yahoo.com

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan konsep kebahagiaan remaja yang tinggal dijalanan, dipantiasuhan dan dipondok pesantren. Metode yang digunakan adalah kualitatif, sehingga wawancara dan observasi adalah alat utama dalam pengumpulan data. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konsep kebahagiaan pada remaja berpusat pada adanya rasa kebebasan dalam berpikir dan bertindak. Perbedaan kebahagiaan remaja jalanan, panti asuhan dan pesantren sebagai berikut: pada remaja Jalanan, tidak mendapatkan kebebasan dirumah sehingga melarikan diri untuk mencari kebahagiaan diluar rumah. Pada remaja Panti asuhan: kebebasan yang sangat luas namun tidak terarah sehingga merasa kurang percaya diri dalam menghadapi masa depan dan sosialisasi juga terbatas. Pada remaja pesantren: kebebasan yang diatur secara ketat, namun dapat memenuhi kebutuhannya dalam pengasuhan orangtua dan pesantren. Hal ini menjadikannya lebih mandiri dan bersosialisasi secara luas meski pada komunitas yang terbatas.
Kata kunci: Kebahagiaan, Remaja panti asuhan, Remaja pesantren, Remaja jalanan

***Abstract:** This research to describes adolescent's concept reviewed by the place setting, which is adolescents who live on the street, orphanage, and Islamic boarding school. This research uses qualitative approach, which is interview and observation are the main tools to collect data in this research. The conclusion of this research is about the concept of happiness of adolescent that focus on the existence of sense of freedom to think and to act. The differences among the street adolescent, orphanage adolescent, and Islamic boarding school adolescent are: street adolescent, their Islamic oppresed freedom make them escape from that situation to find broader freedom. Orphanage adolescent: lots of freedom but undirected, so it makes them less confident to face their future and their social life is also terminated. Islamic boarding school: freedom is controlled strictly, but they still can fulfill their needs under parents and Islamic boarding school nurture. These things make them more independent to socialize even in a bounded community.*

***Keywords:** Happiness, Orphanage Adolescent, Islamic Boarding School Adolescent, Street Adolescent*

PENDAHULUAN

Setiap manusia yang hidup di dunia ini pasti ingin merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan itu sendiri adalah luapan perasaan positif yang dirasakan secara mental datang dari lubuk hati pada setiap manusia akan sebuah kesejahteraan, kenyamanan, dan kepuasan hati dari tujuan yang dicapainya. Sukidi (2004) menyatakan bahwa hidup bahagia merupakan tujuan setiap manusia dan untuk mencapainya, ada beragam faktor yang dapat menciptakan kebahagiaan di dalam kehidupan manusia. Faktor-faktor tersebut antara lain: uang, materi, kesehatan,

kekuasaan, bahkan kenikmatan seksual. Namun, semua faktor tersebut hanya mampu memberikan kebahagiaan yang tidak bertahan lama. Kebahagiaan yang ditimbulkan hanya sebatas kebahagiaan semu.

Kebahagiaan lebih banyak ditentukan oleh keadaan pikiran seseorang dari pada suatu kondisi eksternal. Namun demikian, situasi kondisi atau latar belakang kehidupan seseorang akan mempengaruhinya dalam mempersepsi kehidupan ini dan akan berlanjut pada konsep kebahagiaan yang dimilikinya. Bagi para remaja yang memiliki dan tinggal bersama dengan orangtuanya

akan merasakan kebahagiaan keluarga yang sempurna karena kasih sayang dan perhatian dari orang tua dan saudara kandung terus mengalir dirasakannya. Disisi lain, bagaimana dengan remaja yang tidak menjalani kehidupan demikian? Seperti anak jalanan, atau yang tinggal dipanti asuhan dan pesantren, apakah konsep kebahagiaan yang dimilikinya sehingga para remaja ini mampu bertahan dengan kehidupannya.

Menurut Anantasari (2010) masa remaja dikatakan sebagai masa transisi karena belum mempunyai pegangan, sementara kepribadiannya masih mengalami suatu perkembangan, remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisiknya. Remaja masih labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Remaja sebagai bagian dari generasi penerus yang menjadi tonggak sebagai individu yang bermakna pada hari kemudian diharapkan juga memiliki pemahaman tentang diri yang benar, hal tersebut sangat diperlukan bagi setiap orang dalam menjalani kehidupannya, sehingga diperoleh suatu gambaran yang jelas tentang dirinya dan supaya remaja bisa menjalankan apa yang sudah didapatkannya.

Kehidupan dalam panti asuhan dapat digambarkan bahwa remaja akan mendapatkan kedisiplinan yang cukup tinggi karena pengurus panti harus mampu mengatur seluruh penghuni panti yang seringkali jumlahnya cukup banyak. Hal ini tidak jauh berbeda dengan kehidupan di pondok pesantren. Untuk masalah kedisiplinan, pada umumnya pesantren lebih ketat daripada panti asuhan karena terkait dengan pendidikan karakter yang diterapkan berdasarkan syariah atau aturan agama. Kondisi ini sangat berbeda dengan kehidupan anak jalanan yang tidak banyak aturan bahkan kebebasannya cukup luas sekali karena tidak ada figur otoritas. Disisi lain, para remaja

ini memiliki waktu dan kesempatan yang begitu banyak untuk dapat berinteraksi dalam bergaul dengan teman sebaya dan lingkungannya. Suasana lingkungan tersebut membuat para remaja berpikir dan bertindak untuk *survive* dalam menjalani kehidupannya bahkan untuk membentuk suatu konsep kebahagiaannya.

Veenhoven (2009) mendefinisikan kebahagiaan sebagai seluruh kenikmatan atau kepuasan dari hidup individu secara menyeluruh. Hal tersebut meliputi penilaian afektif dan kognitif dari kehidupan individu sehingga dikenal dengan kebahagiaan keseluruhan (*overall happiness*). Berbeda dengan pandangan Carr (2004) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang positif dan ditandai dengan adanya tingkat kepuasan hidup yang tinggi, tingkat afek positif yang tinggi, dan tingkat afek negatif yang rendah. Hal senada diungkapkan oleh Argyle (2001) bahwa kebahagiaan merupakan hasil dari faktor tunggal pengalaman, tetapi kebahagiaan setidaknya terdiri dari tiga bagian faktor independen, yaitu kepuasan dalam kehidupan, pengaruh positif, dan pengaruh negatif. Selain itu, peristiwa-peristiwa kehidupan yang positif dan kegiatan-kegiatan menyenangkan yang menghasilkan suasana hati positif yang cukup sering dapat menghasilkan kebahagiaan. Salah satu bentuk eksistensi remaja yakni hidup mandiri dengan bersekolah di pondok pesantren, hidup di jalanan bahkan mungkin juga dipanti asuhan.

Para remaja sangat rentan dengan tindakan kekerasan baik dari orang yang bermaksud jahat maupun dari aparat keamanan dalam kegiatan penertiban. Namun pandangan ini tidak demikian dirasakan oleh para remaja yang memilih hidup di jalanan. Kehidupan ini dipilihnya karena merasa tertekan konflik yang terus

menerus dengan orang tua sehingga frustrasi mencari kebebasan diluar. Hidup di jalanan menjadikannya bertemu dengan remaja lainnya yang senasib sehingga makin kuat dan merasa nyaman.

Berbeda dengan remaja yang tinggal di panti asuhan, kondisi dan situasi kehidupannya sebenarnya mirip pondok pesantren namun kurang adanya arahan yang jelas dari pengurus panti sehingga potensinya kurang dapat berkembang secara optimal. Kondisi ini kurang sesuai dengan tujuan diadakannya panti asuhan berdasarkan Departemen Sosial Republik Indonesia. Panti asuhan sebagai pengganti dari orangtua harus memberikan pelayanan kepada anak terlantar dengan cara membimbingnya kearah perkembangan pribadi yang wajar dan memiliki ketrampilan sehingga mampu hidup bertanggungjawab baik terhadap dirinya sendiri, keluarga dan masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanat (2009) berupa studi eksplorasi pada mahasiswa untuk mengungkap emosi bahagia, yang diungkap dengan menggunakan angket pertanyaan terbuka dan Diskusi Kelompok Terarah (DKT). Sebanyak 192 mahasiswa Fakultas Psikologi UGM terlibat sebagai partisipan melalui pengisian angket, dan 25 orang partisipan dalam DKT. Menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat diciptakan, salah satunya dengan cara memunculkan pikiran positif dan jernih terhadap peristiwa yang dialami. Cara pandang kebahagiaan tersebut berkaitan dengan persepsi setiap individu. Persepsi tersebut terkait dengan keyakinan dan nilai hidup yang dianut oleh setiap individu.

Penelitian ini menarik untuk dilakukan karena konsep kebahagiaan dalam kajian psikologi merupakan tema yang *uptodate* dibahas yang merupakan bagian dari psikologi positif yang terus berkembang.

Kajian ataupun penelitian tentang kebahagiaan remaja, kebahagiaan mahasiswa dan kebahagiaan remaja panti asuhan telah cukup banyak dilakukan. Namun untuk membandingkannya dan menemukan konsep dasar dengan kehidupan yang lainnya, yakni anak/remaja jalanan dan remaja yang tinggal dipanti belum ada yang meneliti sampai saat ini. Maka peneliti tertarik untuk mengkaji dengan mendeskripsikan gambaran konsep kebahagiaan dengan tiga kehidupan atau situasi lingkungan yang berbeda sehingga akan dapat terlihat perbedaan mendasar tentang bagaimana para remaja ini memaknai ataupun menemukan kebahagiaannya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif. Berdasarkan tujuan penelitian ini maka data-data yang diperoleh bersifat data-data deskriptif berupa uraian-uraian kalimat. Instrumen penelitian yang digunakan *interview* dan hasil observasi. Batasan istilah tentang konsep kebahagiaan yang dimaksud adalah: penilaian individu terhadap kehidupan yang dijalannya sampai saat ini terkait dengan kondisi/situasi/ lingkungan yang khas (di jalanan, dipanti asuhan, di pesantren). Konsep kebahagiaan ini akan diungkap dengan menggunakan tiga pendekatan, yakni: kognitif, afektif dan perilaku (*social dan religius*). Adapun subyek dalam penelitian ini adalah para remaja yang berkategori anak jalanan, panti asuhan dan pesantren. Pemilihan subyek akan dilakukan dengan teknik *snowball sampling*, yakni akan terus berproses “menggeling” mengumpulkan data-data yang mendalam dan mencapai keabsahan data (Moleong, 2001). Masing-masing setting penelitian terdiri dari tiga subyek, sehingga jumlah totalnya 9 subyek sebagai gambarannya sebagai berikut:

Tabel 1.Deskripsi Subyek Penelitian

Tempat	No	Inisial	Jenis kelamin	Usia
Remaja Jalanan	1	FA	L	17 Tahun
	2	MA	L	16 Tahun
	3	FD	L	16 Tahun
Remaja Pantiasuhan	1	AS	W	17 Tahun
	2	N	W	17 Tahun
	3	APF	W	17 Tahun
Remaja Pesantren	1	MN	W	16 Tahun
	2	LL	W	17 Tahun
	3	AH	W	16 Tahun

Analisa data menggunakan reduksi data, penarikan kesimpulan dan verifikasi data. Keabsahan data juga dilakukan untuk memenuhi derajat kepercayaan pengolahan data yang telah dilakukan peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hurlock (1993) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa yang sangat sensitif terhadap proses belajar sosial. Secara kognitif remaja telah terkait dalam pemikiran idealis tidak seperti anak-anak dan model yang disanksikan jelas-jelas menunjukkan karakter-karakter ideal yang mana para remaja mengidentifikasinya dan melakukan imitasi-model yang sangat menarik adalah yang muda, mempesona dan sukses. Erickson (Santrock, 2003) menjelaskan bahwa pada usia 10-20 tahun merupakan tahapan remaja berusaha untuk menemukan siapa dirinya, apa saja yang ada dalam dirinya, dan arah yang akan dijalaninya dalam kehidupan. Dimensi yang penting dalam tahap ini adalah mengeksplorasi solusi alternatif mengenai peran.

Pada masa remaja, kehidupan sosial (di luar keluarga) sangat dibutuhkannya dan memberi kontribusi yang kuat dalam pembentukan konsep diri dan mencapai kebahagiaan. Dalam penelitian ini ada tiga kondisi para remaja yang berbeda. Remaja yang berkecukupan secara ekonomi namun berkonflik keras dengan orangtua menjadikannya memilih untuk banyak menghabiskan waktu dijalan. Remaja yang tidak memiliki orangtua atau tidak berkecukupan, menjadikannya dititipkan di panti asuhan agar dapat hidup secara layak. Kondisi konflik yang dihadapi dan interaksi social yang berbeda ini akan mempengaruhinya dalam *mental set* pemecahan masalah dan selanjutnya akan menjadi model baginya untuk menghadapi permasalahan dan konflik yang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Rostiana dan Koesma (2009) mengacu pada konsep kebahagiaan Diener (SWB) dan Ryff (PWB) menunjukkan bahwa terdapat tiga aspek kebahagiaan, yaitu: a) Aspek emosi (*hedonic*), yaitu kebahagiaan yang dimaknai

sebagai reaksi emosi terhadap seluruh peristiwa dalam kehidupan, yaitu perasaan senang, bersyukur, hidup penuh damai-sejahtera, perasaan yang positif, nikmat, dan tentram; b)Aspek kognitif (*eudaimonia*), yaitu kebahagiaan yang dimaknai sebagai hasil evaluasi kognitif terhadap kehidupan, yaitu hidup berjalan seimbang dan sesuai rencana, menemukan makna hidup, serta terselesaikannya masalah; c) Aspek perilaku yang terbagi menjadi dua, yaitu sosial dan religius. Kebahagiaan yang dimaknai berorientasi pada nilai-nilai sosial (dapat membantu dan memberikan dukungan terhadap sesama, bermakna bagi orang lain/bermanfaat bagi orang lain, serta dapat membahagiakan orang lain dan keluarga) dan religius (dekat dengan Tuhan, rasa tanpa beban (ikhlas), dan mengamalkan ajarannya).

Remaja merupakan salah satu fase perkembangan manusia dimana manusia mengalami banyak masalah baru terutama masalah yang berkaitan dengan emosi, kognitif, identitas, dan spiritualitas. Masa remaja seringkali dihubungkan dengan mitos dan stereotip mengenai penyimpangan. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya teori-teori perkembangan yang membahas ketidakselarasan, gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya maupun akibat perubahan lingkungan. Dengan “badai dan tekanan” yang melanda remaja dalam periode perkembangan ini, perlu diketahui mengenai konsep kebahagiaan bagi remaja dalam usia mereka.

Hurlock (1993) menambahkan bahwa kebahagiaan yang lebih besar, yang merupakan ciri akhir masa remaja, sebagian disebabkan karena remaja yang lebih tua

diberi status yang banyak dalam usaha mempertahankan tingkat perkembangannya dibandingkan ketika pada awal masa perkembangan remaja. Misalnya, remaja lebih diberi kebebasan dan oleh karenanya tidak banyak mengalami kekecewaan. Hal yang lebih penting lagi adalah remaja lebih realistis mengenai kemampuannya dalam meletakkan tujuan sesuai dengan apa yang bisa dicapai dengan terus menerus berusaha dan mengarahkan usahanya untuk mencapai tujuannya. Keberhasilan di dalam pencapaian tujuannya nanti akan menambah kepercayaan diri berdasarkan pada pengetahuan mengenai keberhasilan di masa lalu yang melawan perasaan-perasaan yang tidak mampu yang mengganggu pada saat remaja masih berada pada usia yang lebih muda.

Remaja memiliki lingkungan yang berbeda-beda yang dapat membentuk konsep kebahagiaan yang berbeda-beda bagi setiap remaja. Hal ini perlu diketahui mengingat setiap remaja yang memiliki latar belakang berbeda akan menampilkan perilaku yang berbeda dalam mencapai dan memaknai kebahagiaannya.

Latar belakang para remaja jalanan, panti asuhan dan pesantren yang berbeda ini berbeda juga dalam berpikir dan memahami kehidupan. Remaja jalanan merasa bahagia ketika berada di antara teman-temannya karena merasa mampu memahami dirinya. Berada di jalanan berarti remaja jalanan memiliki kebebasan dalam mengekspresikan potensi yang dimilikinya. Keluarga terutama orangtuanya dirasakannya banyak menuntut sehingga mengalami konflik ketegangan. Sementara remaja panti asuhan merasa dirinya terlalu bebas berpikir tetapi karena kurangnya arahan dari pengurus sehingga tidak terarah potensi yang dimilikinya. Remaja pesantren merasa lebih terarah karena masih memiliki orang tua yang

peduli dan mengarahkannya dengan baik. Di waktu lain, ketika berada di pesantren para santri memiliki kesempatan untuk mandiri dan bersosialisasi secara optimal dengan teman-teman sebayanya.

Pendapat yang mengemukakan bahwa anak-anak yang dimasukkan ke pondok pesantren tidak akan mendapat kebahagiaan itu merupakan pendapat yang keliru. Seligman (Rahman, 2007) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi kebahagiaan individu adalah faktor kepercayaan agama. Ini menandakan bahwa remaja pesantren kemungkinan besar bisa memperoleh kebahagiaan, dikarenakan dalam pesantren diajarkan mengenai bagaimana remaja kemudian membangun kepercayaannya pada agama yang dipeluknya, yang kemudian membuat remaja pesantren terpebuh dengan baik kebutuhan psikologisnya.

Terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan pada pesantren, Sutomo (Rahardjo, 1985) mengemukakan bahwa pesantren merupakan warisan budaya Indonesia. Terdapat beberapa karakteristik unik yang merupakan daya tarik pesantren yaitu: Pertama, sistem pondoknya, karena dengan sistem itu pendidik bisa melakukan tuntutan dan pengawasan langsung. Kedua, terciptanya keakraban hubungan antara santri dan kyai sehingga yang terakhir bisa memberikan pengetahuan yang hidup. Ketiga, pesantren ternyata mampu mencetak orang-orang yang bisa memasuki semua lapangan pekerjaan yang bersifat merdeka. Keempat, terdapat cara hidup para Kyai yang sederhana, tetapi penuh kesenangan dan kegembiraan, dalam memberi penerangan bagi bangsa kita yang miskin, dan kelima, pesantren merupakan sistem pendidikan yang murah biaya penyelenggaraannya untuk menyebarkan kecerdasan bangsa (Retnowuni, 2007).

Ketika pengendalian yang diberikan oleh lingkungan sedemikian rupa sehingga memperbolehkan remaja memuaskan kebutuhannya ia akan bahagia sepanjang kebahagiaannya bersifat realistik dalam arti sesuai dengan kemampuannya untuk memenuhinya. Sebagian besar remaja menjadi lebih realistik dengan berjalannya masa remaja. Hal ini dapat menjelaskan mengapa ia cenderung bahagia dan merasa lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan ketika masih berada dalam periode tidak realistik dalam awal masa remaja.

Latar belakang remaja jalanan adalah berasal dari keluarga mampu dan frustrasi dari aturan yang ketat orang tua sehingga memilih keluar dari rumah dan hidup di jalanan. Kebahagiaan Remaja Jalanan terbagi ditinjau secara emosi: kebebasan didapatkannya secara luas, bebas dari tekanan dan perasaan takut dengan keinginan orangtua. Secara kognitif: mendapatkan kebebasan untuk berpikir dan berekspresi dan mencari makna hidup. Sementara secara perilaku: secara sosial, pergaulan yang luas dan kebersamaan dengan teman-teman, namun merasa terasing dengan keluarga, secara religius: kurang didapatkannya justru ada kecemasan dengan munculnya rasa bersalah karena mengecewakan orang tua dan jauh dari keluarga.

Latar Belakang remaja yang tinggal dipanti asuhan: tidak memiliki ayah dan ibu atau ada namun tidak mengetahuinya dan dititipkan oleh keluarga untuk mendapatkan pembinaan di panti asuhan. Konsep kebahagiaan Remaja Panti Asuhan secara emosi: kebebasan didapatkannya kurang jelas, satu sisi sangat longgar dan disisi lain ada tuntutan tinggi untuk kegiatan yang bersifat praktis. Secara kognitif: kebebasan yang terlalu luas dan tidak memiliki arah justru ambigu dalam menentukan kehidupan

kedepan. Sementara secara perilaku: pergaulan kurang yang luas hanya sebatas anak panti saja karena selain kurang kesempatan kurang percaya diri dengan masyarakat sosial, secara religius: adanya pembinaan dari panti dalam menjalankan ibadah.

Latar belakang remaja yang tinggal dipesantren, sekolah diluar pesantren dan dapat pulang kerumah maksimal 1 bulan satu kali (hari sabtu minggu). Konsep kebahagiaan remaja pesantren secara emosi: kebebasan didapatkannya jelas dan terarah, baik dengan orang tua maupun pesantren. Kebutuhan emosi terpenuhi namun secara kognitif: kebebasan yang terbatas karena sangat diatur dan diarah secara ketat sesuai dengan harapan lingkungan. Secara perilaku: secara sosial cukup luas baik dilingkungan pesantren dan keluarga, secara religius: sangat optimal karena waktu yang digunakannya sebageian besar untuk pendalaman agama.

Kemandirian remaja dapat terwujud ketika remaja terbebas dari belenggu ketergantungan dari orang tua. Ketika remaja bisa terlepas dari orang tuanya, ini menandakan bahwa remaja tersebut dapat menemukan eksistensi dirinya (Retnowuni, 2007). Salah satu bentuk eksistensi remaja yakni hidup mandiri dengan bersekolah di pondok pesantren, hidup di jalanan bahkan mungkin juga dipanti asuhan.

Kalau remaja realistis tentang derajat penerimaan yang mereka capai, dan merasa puas pada orang-orang yang menerima mereka dan menunjukkan kasih sayang pada orang tersebut. Kemungkinan untuk merasa bahagia akan meningkat, penting disadari bahwa memenuhi kebutuhan remaja

akan dukungan/penerimaan, kasih sayang dan prestasi ke tiga unsur kebahagiaan bergantung pada lingkungan atau pada remaja sendiri hal ini berlaku bagi semua usia, tetapi terutama bagi masa kanak-kanak dan masa remaja. Pada saat individu bergantung pada keluarganya dan tidak dapat mengendalikan lingkungan yang seperti dilakukan bila mencapai masa dewasa (Hurlock, 1993).

PENUTUP

Konsep kebahagiaan pada remaja berpusat pada adanya rasa kebebasan dalam berpikir dan bertindak. Perbedaan kebahagiaan remaja jalanan, panti asuhan dan pesantren adalah sebagai berikut: Pada remaja jalanan merasakan bahwa kondisi yang tertekan dalam keluarga menjadikannya melarikan diri dari situasi tersebut untuk mencari kebebasan yang luas. Kondisi kebersamaan dengan teman-temannya di jalanan merupakan kebahagiaan baginya dalam menjalani hidup saat ini. Remaja yang tinggal di panti asuhan merasakan bahwa kebebasan yang dirasakannya justru sangat luas namun tidak terarah sehingga merasa kurang percaya diri dalam menghadapi masa depan dan sosialisasi dengan masyarakat dirasakannya terbatas. Sementara remaja yang tinggal di pesantren merasakan kebebasan yang diatur secara ketat, namun kondisi ini tetap dapat memenuhi kebutuhannya dalam pengasuhan orangtua dan pesantren. Hal ini menjadikannya lebih mandiri dan bersosialisasi secara luas meski pada komunitas yang terbatas sehingga kebahagiaan sebagai remaja pesantren dirasakannya cukup memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Anantasari, M.L. (2010). *Mencari kawruh jiwa: Refleksi diri pada remaja, langkah menuju pribadi sejahtera*. Diunduh dari <http://www.psikologi.tarumanagara.ac.id/s2/wp-content/uploads/2010/09/16-refleksi-diri-salah-satu-upaya-mencapai-kesejahteraan-psikologis-pada-kaum-muda-maria-laksmi-anantasari.pdf> tanggal 31 Januari 2012).
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Hasanat, N.U.I. (2009). Apakah kebahagiaan itu? Studi eksplorasi emosi bahagia. *Laporan Penelitian* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Hurlock, E.B. (1993). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Erlangga.
- Moleong, L. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rahardjo, M. D. (1985). *Pergulatan Dunia Pesantren, Membangun dari Bawah*. Jakarta: P3M.
- Retnowuni, A. (2007) *Pencapaian Status Identitas Diri Pada Remaja Di Pondok Pesantren*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rostiana & Koesma, R.E. (2009). Kajian awal tentang makna kebahagiaan: Arti, ciri, dan cara pencapaian kebahagiaan dalam konteks budaya Islam dan Kristen di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 24 (2), 24-38.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence*. Jakarta: Erlangga
- Sukidi. (2004). *Rahasia sukses hidup bahagia, kecerdasan spiritual: Mengapa SQ lebih penting daripada IQ dan EQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Veenhoven, R. (2009). *Greater happiness for a greater number: is that possible and desirable?*. Diunduh dari <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2010s/GreaterHappiness-JOHS-2.pdf> tanggal 26 Juni 2011.