

GAMBARAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA TEUNGKU DAYAH DI KABUPATEN BIREUEN

DESCRIPTION OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF TEUNGKU DAYAH IN BIREUEN REGENCY

¹Munizar,²Nur Afni Safarina

¹² Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh *e-mail* : nurafni.safarina@gmail.com

ABSTRACT

Introduction *A life full of satisfaction and happiness is the dream of all people in the world, including those who work as Tengku Dayah. This study aims to look at the subjective well-being of Tengku Dayah in Bireuen Regency.*

Method *This study uses a phenomenological qualitative approach with observation and interview data collection methods. The informants in this study consisted of eight Tengku Dayah.*

Result *The results of this study reveal a description of the subjective well-being of Tengku Dayah in Bireuen Regency, the eight respondents have a fairly good subjective well-being. Based on the aspects and factors that appear in subjective well-being, the first is life satisfaction, the second is positive affect and the third is negative affection. Factors that affect subjective well-being in Tengku Dayah include goals, social interactions, religion, optimism, needs fulfilled, gratitude, coping strategies. Each respondent has faith in Allah, becomes a useful human being for others, feels grateful.*

Conclusion *The subjective well-being that is felt by Tengku Dayah is that the Tengku Dayah feel satisfied and happy with the life they are living now, so with the emergence of feelings of satisfaction and happiness with what Tengku Dayah is doing, the subjective well-being experienced is quite good.*

Keywords : *Subjective Well-Being, Teungku Dayah*

ABSTRAK

Pendahuluan *Kehidupan yang penuh dengan kepuasan dan kebahagiaan merupakan impian manusia hidup di dunia, tidak terkecuali bagi mereka yang berprofesi sebagai Teungku Dayah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kesejahteraan subjektif pada Teungku Dayah di Kabupaten Bireuen.*

Metode *Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, metode pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Informan dalam penelitian ini terdiri dari delapan orang Teungku Dayah.*

Hasil *penelitian ini mengungkapkan gambaran kesejahteraan subjektif pada Teungku Dayah di Kabupaten Bireuen, kedelapan responden memiliki kesejahteraan subjektif yang sudah cukup baik. Berdasarkan aspek dan faktor yang muncul dalam kesejahteraan subjektif diantaranya; pertama, kepuasan hidup. Kedua, afeksi positif. Ketiga, afeksi negatif. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada Teungku Dayah meliputi tujuan hidup, harga diri positif, hubungan positif, optimisme, agama, kebutuhan terpenuhi. Masing-masing responden mempunyai keyakinan terhadap Allah, menjadi manusia yang bermanfaat untuk orang lain, dan merasa bersyukur.*

Kesimpulan dan Saran Kesejahteraan subektif yang dirasakan Teungku Dayah bahwa para Teungku Dayah merasa puas dan bahagia dengan kehidupan yang dijalani sekarang, timbulnya perasaan puas dan bahagia yang dijalani Teungku Dayah membuat kesejahteraan subjektif juga cukup baik, dengan penelitian ini diharapkan Teungku Dayah dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Kata kunci : *Subjective Well-Being*, Teungku Dayah

Pendahuluan

Teungku Dayah merupakan seorang yang memiliki kapasitas ilmu agama yang memiliki kewajiban moral untuk menyampaikan ilmunya kepada orang lain, baik itu lembaga formal maupun nonformal (Almuhajir, 2018). Disamping itu, istilah Teungku Dayah disebut melalui gelarnya, seperti istilah “Ustad” (Jailani, 2017).

Teungku dayah sebagai pendidik, memiliki amanah yang sangat berat, diantara amanah tersebut yaitu harus mampu membimbing dan mengarahkan santrinya kearah yang positif, baik dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Selain itu, Teungku Dayah berperan untuk memberikan pemahaman ilmu agama melalui pengajian rutinitas yang dilakukan di Dayah (Firdaus, 2019).

Adapun defenisi terkait kesejahteraan subjektif menurut Diener dan Suh (1997) bahwa kesejahteraan subjektif adalah salah satu cara untuk melihat kualitas hidup masyarakat yang dapat dilihat melalui indikator ekonomi.

Penelitian yang dilakukan oleh Howell menunjukkan bahwa pendapatan seseorang berpengaruh pada tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki individu. Penelitian lain juga menunjukkan ada hubungan antara pendapatan dengan satu atau lebih, dari tiga komponen kesejahteraan subjektif diantaranya yaitu kepuasan hidup, aspek positif, dan aspek negatif (Lucas, Diener, & Suh, 2007).

Namun dalam kenyataannya fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa kurangnya pendapatan yang dimiliki oleh seseorang tidak mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang, salah satunya yang terjadi pada Teungku Dayah.

Meskipun tuntutan menjadi Teungku

Dayah sangat berat, ditambah lagi kurangnya pendapatan yang didapatkan. Mereka masih mau dan mampu hidup di daerah tersebut. Hal ini terjadi karena ada rasa *takdhim* atau terima kasih kepada guru atau pimpinan Dayah supaya ilmu yang didapat menjadi berkah.

Oleh karena itu kesejahteraan subjektif bagi Teungku Dayah menjadi topik yang menarik untuk digali lebih jauh dengan menggunakan metode kualitatif lewat pendekatan fenomenologi.

Metode

Desain penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Istilah fenomenologi berasal dari filsafat Edmund Husserl.

Dalam penelitian fenomenologi, peneliti berusaha menggambarkan pengalaman individu yang dialami tentang suatu fenomena. penelitian fenomenologis juga melihat esensi pengalaman yang dialami oleh individu lewat fakta yang ada pada diri individu tersebut. (Giorgi, 2009).

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Yaitu merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan subjek yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan (Creswell, 2016). Pertimbangan yang dimaksud adalah memilih sumber data pada orang yang dianggap paling mengetahui mengenai hal yang ingin diteliti. Oleh sebab itu, peneliti memilih teknik *purposive sampling* dengan menetapkan pertimbangan-pertimbangan sesuai dengan kriteria-kriteria yang harus terpenuhi oleh sampel dalam penelitian ini.

Berikut kriteria yang harus dipenuhi oleh sampel dalam penelitian ini : Teungku Dayah yang masih tinggal di Dayah, kurangnya pendapatan yang didapat, dituntut untuk mengajar dengan tanpa gayi

yang pasti, dan banyak menghabiskan waktu di Dayah untuk mendidik santri daripada bekerja, memiliki keluarga yang harus dinafkahi, serta kewajiban yang dijalankan.

Analisis data dilakukan dengan mengikuti teknik analisis deskriptif, terdapat beberapa cara dalam analisis deskriptif, diantaranya merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun kelapangan dan berlangsung hingga penelitian selesai.

Hasil

Gambaran *Subjective well being*

Pembahasan hasil penelitian tentang kesejahteraan subjektif pada Teungku Dayah di Kabupaten Bireuen. Berdasarkan data wawancara dari penelitian yang dilakukan dan hasil analisa data yang telah dilakukan kesejahteraan subjektif pada Teungku Dayah menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif pada Teungku Dayah di Kabupaten Bireuen, maka dapat disimpulkan bahwa responden IR, IL, SM, R, EZ, MS dan AF dipengaruhi oleh kepuasan dan evaluasi positif.

Evaluasi positif berupa pencapaian, mampu memahami diri, dan memahami kehidupan yang dijalani. Hasil analisis ini telah menjawab pertanyaan penelitian yaitu bagaimana kesejahteraan subjektif pada Teungku Dayah dan faktor apa saja yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada Teungku Dayah. Dimana kesejahteraan subjektif yang meliputi afeksi positif, berupa individu mampu merasakan emosi positif dan mampu merasakan dampak positif terhadap diri. Dalam penelitian ini emosi positif yang dirasakan oleh Teungku Dayah yaitu perasaan bahagia karena dapat memberikan ilmu kepada orang lain sedangkan dampak positifnya yaitu merasa bahagia karena ilmu yang diberikan bisa bermanfaat.

Selain itu, responden juga merasakan afeksi negatif. Afeksi negatif berupa perasaan sedih dan merasa bersalah jika tidak menyampaikan ilmu kepada orang lain.

Penelitian ini juga menunjukkan

bahwa kecenderungan responden mengalami afek positif dibandingkan afek negatif. Ini dibuktikan banyaknya responden memiliki kepuasan hidup, perasaan bahagia, dan senang ketika bekerja sebagai Teungku Dayah.

Afeksi positif yang muncul dalam penelitian ini adalah perasaan senang, bahagia, bangga, karena dengan mengajar responden merasa dapat memberi manfaat kepada orang lain.

Faktor yang memengaruhi *subjective well being*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat enam faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada Teungku Dayah, diantaranya yaitu: Harga diri positif, tujuan hidup, hubungan yang positif, optimis, agama atau spiritual, kebutuhan terpenuhi. Adapun penjelasan dari faktor tersebut diantaranya;

Pertama, Harga diri tercermin dari kemampuan mengontrol diri serta dapat menilai positif kehidupannya.

Kedua, tujuan hidup yang akan mereka capai, tentunya tujuan hidup Teungku Dayah yaitu untuk beribadah kepada Allah, dan memberikan ilmu kepada santri dan dapat berguna bagi masyarakat sekitar, dan diantara delapan responden memiliki tujuan hidup yaitu mengabdikan kepada guru dan kepada Dayah.

Ketiga, spiritual atau agama. Teungku Dayah memiliki keyakinan bahwa Allah selalu bersama mereka dan mereka bersyukur dengan apa yang diberikan Allah. Kedelapan responden mensyukuri segala hal yang dijalani dalam kehidupannya. Hal yang membanggakan bagi mereka yaitu mendapatkan ilmu yang bermanfaat untuk dunia dan akhirat. Selain daripada bersyukur alasan Teungku yang tinggal di Dayah tetap bertahan di Dayah meskipun tanpa digaji, hal ini karena rasa *takdhim* atau terimakasih kepada guru atau lembaga pendidikan Dayah supaya ilmu yang didapatkan berkah.

Keempat, hubungan positif dengan sesama manusia. Teungku Dayah mengatakan memiliki hubungan yang baik

dengan warga Dayah seperti dengan Teungku-Teungku dan santri.

Kelima, kebutuhan terpenuhi, faktor ekonomi menjadi penentu kesejahteraan subjektif. Mereka mengajar agama dengan tidak dibayar. Meskipun begitu Teungku Dayah memenuhi kebutuhan hidup dengan pekerjaan lain seperti usaha laundry, penyiar radio, konter handphone, usaha

katring untuk mendapat tambahan pendapatan.

Keenam, optimisme. Optimisme ditunjukkan dengan berserah diri dan menerima ketetapan Allah, sehingga dalam mengerjakan sesuatu responden merasa ikhlas dan penuh semangat menjalani hari sebagai Teungku Dayah.

Tabel 1. Deskripsi Singkat Masing-masing Responden

Responden	Usia	Lama menjadi Teungku Dayah	Pekerjaan
IR	27 tahun	7 tahun	Jualan
EZ	27 tahun	4 tahun	Membuka usaha Laundry
MS	38 tahun	12 tahun	Membuka usaha warung kopi
F	26 tahun	5 tahun	Ceramah
AF	26 tahun	6 tahun	Penyiar radio
R	32 tahun	12 tahun	Ceramah
IL	42 tahun	16 tahun	Koperasi
SM	50 tahun	25 tahun	Usaha catring

Pembahasan

Temuan tentang gambaran *subjective wellbeing* pada Teungku Dayah mulai dari kepuasan hidup, afeksi positif, dan afeksi negatif.

Dalam bentuk kepuasan hidup individu dikatakan memiliki kepuasan hidup yang tinggi apabila dia mampu mengevaluasi pengalaman-pengalaman yang terjadi dalam hidup.

Kepuasan hidup Teungku Dayah yang muncul dalam penelitian ini adalah mencapai tujuan hidup, adanya kenyamanan pendidikan yang mereka tempuh. Kepuasan hidup mencakup semua kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman yang disertai dengan kegembiraan, dengan banyaknya pengalaman yang menyenangkan maka para santri akan lebih memiliki kehidupan yang menyenangkan.

Kepuasan yang sudah tercapai oleh Teungku Dayah adalah kepuasan dalam mengajar yang sudah sesuai dengan keinginan masing-masing Teungku Dayah.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pekerjaan yang mereka miliki sekarang adalah salah satu kepuasan dalam hidup yang dimilikinya, hal ini sesuai dengan yang dijelaskan Diener (2000) dalam komponen kesejahteraan subjektif, bahwa kepuasan dalam domain yang dianggap penting hal ini pekerjaan, maka pekerjaan itu akan menjadi kepuasan individu dalam hidupnya.

Adapun dalam afeksi positif menurut Diener dan Suh (1997) indikator afeksi positif adalah meliputi bahagia, senang, dan bangga. Pendidikan memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif (Diener, 2000). Dengan memberikan ilmu kepada santri mulai dari nol sampai santri sukses akan menjadi pengalaman para Teungku yang tidak bisa dilupakan. Kebanggaan akan muncul ketika para Teungku dekat dengan santrinya, dan santri dijadikan sebagai motivasi tersendiri bagi para Teungku sehingga membuat para Teungku bahagia.

Banyaknya pengalaman yang dimiliki juga dapat mempengaruhi

kebahagiaan yang dimiliki, banyaknya evaluasi positif akan berpengaruh dengan kesejahteraan subjektif (Diener, 2000).

Adapun dalam bentuk afeksi negatif yaitu berupa perasaan sedih, merasa tidak bermanfaat, dan tidak amanah dalam menyampaikan ilmu agama. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Diener, such, lucas dan Smith (1999) Indikator dari afek negatif meliputi perasaan bersalah, penyesalan, kesedihan, kecemasan, kemarahan, perasaan tertekan.

Faktor *Subjective Well Being* pada Teungku Dayah

Dari penelitian ini didapatkan faktor yang memengaruhi Teungku Dayah, diantaranya harga diri, Tujuan Hidup, agama atau spiritual, hubungan positif dengan sesama, kebutuhan yang terpenuhi, dan optimisme.

Dalam faktor harga diri menurut Campbel (Arianti, 2010) menyatakan bahwa harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang hangat dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam bekerja. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi berarti individu tersebut tahu akan apa yang dia punya dan bangga dengan segala sesuatu yang dimiliki.

Adapun dalam tujuan hidup Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) menyebutkan dalam beberapa kajian arti dari tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religius. Peneliti melapor bahwa individu yang memiliki tingkat kepercayaan religi yang besar, memiliki kesejahteraan psikologis yang besar. Kemudian temuan Diener dalam jurnalnya yang berjudul “ *Subjective Well Being: The Science of Happiness and a proposal for a National Index*” menyatakan bahwa tujuan yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi seseorang dalam melihat apa yang terjadi sebagai hal baik atau hal buruk.

Faktor agama juga dijelaskan oleh Myers (Khavari, 2000) agama memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif seseorang, bahwa mereka lebih

bahagia karena agama mengajarkan tujuan hidup, dengan selalu bersyukur atas apa yang diberikan Allah dan yakin Allah selalu ada untuk mereka. Sedangkan dalam bentuk perilaku bersyukur menurut Seligman (2006) bersyukur adalah sebuah penghargaan terhadap kehebatan karakter moral, sebagai sebuah emosi, kekuatan ini berupa ketakjuban, rasa terimakasih, dan apresiasi terhadap kehidupan itu sendiri.

Faktor lain yang memepengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu hubungan positif antara sesama. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Satici, Uysal, dan Deniz (Sessiani, 2018) bahwa orang bahagia memiliki hubungan sosial yang memuaskan dan jarang menghabiskan waktu seorang diri. Menurut Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) adanya dukungan sosial dan keintiman emosional dapat menciptakan relasi sosial positif.

Pada faktor kebutuhan yang terpenuhi menurut penelitian yang dilakukan oleh Clark (Diener, 2000) kepuasan dalam bekerja tafsirkan dengan peningkatan gaji yang diterima, dan hal tersebut tidak dirasakan oleh subjek, maka subjek harus mampu memenuhi kebutuhan dengan pekerjaan lainnya di luar perannya sebagai Teungku Dayah.

Adapun faktor yang terakhir yaitu optimisme, kedelapan responden merupakan pribadi yang memiliki optimisme kearah yang positif.. Rasa penerimaan menunjukkan sejauh mana seseorang mengenal dan memahami batasan-batasan yang dimiliki dalam mengatasi diri dan lingkungan. Rasa ini memberikan kekuatan dan semangat pada seseorang untuk dapat bertahan hidup (Sessiani, 2018).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat diketahui tentang kesejahteraan subjektif yang dialami Teungku Dayah memiliki beberapa hal untuk dapat mencapai kesejahteraan subjektif yaitu kepuasan hidup, afeksi positif, dan afeksi negatif.

Kepuasan hidup diartikan sebagai kepuasan seseorang menyangkut suatu barang atau nilai yang dianggap penting kepuasan dalam hidup yang diperoleh Teungku Dayah adalah impian yang telah dicapai, kebahagiaan saat mengajar, kepuasan yang dialami sekarang, kegiatan yang berkesan positif.

Afeksi positif diartikan sebagai suatu hal yang diterima yang bersifat positif, evaluasi positif yang diperoleh Teungku Dayah yaitu adanya perasaan senang dan bahagia pada saat mengajar. Adanya perasaan senang, karena dapat menyalurkan kemampuannya sehingga dapat bermanfaat untuk orang lain, melakukan pekerjaan dengan senang hati.

Evaluasi negatif diartikan sebagai suatu rangsangan yang bersifat negatif yang diterima oleh individu. Afeksi negatif yang diterima oleh Teungku Dayah yaitu perasaan sedih jika tidak mengajar.

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada Teungku Dayah yaitu: Tujuan hidup, harga diri positif, hubungan positif, optimis, agama atau religius, kebutuhan terpenuhi. Kesejahteraan subjektif Teungku Dayah dalam menjalankan pekerjaannya sudah sesuai dengan keinginan dan merupakan impian yang telah terwujud, meskipun keterbatasan dengan pendapatan namun Teungku Dayah memilih untuk menambah pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan hidup dan merasakan kepuasan karena peranan agama dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Saran

Bagi Teungku Dayah dengan adanya penelitian ini diharapkan Teungku Dayah dapat melakukan evaluasi terhadap pengalaman yang positif dengan baik, supaya kesejahteraan yang muncul dapat dirasakan dengan maksimal

Daftar Pustaka

Almuhajir, A. (2020). Manajemen Teungku Dayah: Pemberdayaan Personal

Lembaga Pendidikan Islam Di Aceh. *Journal Analytica Islamica*, 7(2), 117-130.

- Caplin, James P. (2011). *Kamus psikologi*. PT Raja Grafindo Persada.
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 69(1), 120.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24., Diener, E. D., & Suh, M. E. (1997). Subjective well-being and age: An International analysis. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17 (1), 304-324.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55 (1), 34. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003066X.55.1.34>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Diener Ed., Richard E.L & Shigehiro Oishi. (2003). *Subjective wellbeing*. The Science Happiness and Life Satisfaction.
- Diener, E., Pavot, W. (2003). Review of satisfaction with life scale. *Psychological Assessment. American Psychological Association*. 5 (2), 164-172.
- Diener, E., & Scollon, C. (2003). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum. article présenté à la conférence University of Minnesota Interdisciplinary

- Workshop on Well-Being, Minneapolis.
http://www.tc.umn.edu/~tiberius/workshop_papers/DIENER.pdf
- Diener, Ed. (2007). *Culture and wellbeing : The collected works of Ed Diener*. Springer is Part of Springer Science + Business Media.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 37). Springer Science & Business Media.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American psychologist*, 70(3), 234. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0038899>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
- Firdaus, F. (2019). *Peran Organisasi Teungku Dayah Dalam Pelaksanaan Syariat Islam di Aceh* (Doctoral dissertation, Universitas Islam negeri Sumatera Utara).
- Howell, R. T., & Howell, C. J. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 134(4), 536. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.134.4.536>
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 616.
- Lucas, R. E., & Baird, B. M. (2004). Extraversion and emotional reactivity. *Journal of personality and social psychology*, 86(3), 473. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.86.3.473>
- Jailani, J. (2017). Peran dan Tanggung Jawab Dayah Dalam Membina Akhlak Santri. *AT-TA'DIB: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 179-195.
- Khavari. (2000). *The Art of Happiness*. Serambi.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist*, 55(1), 56. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29(2), 113-135.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203-236.