

Kepuasan Terapis Anak Berkebutuhan Khusus

Muhammad Mirza Firdaus
Institut Agama Islam Tribakti Kediri
muhmirzafirdaus@gmail.com

Umi Imtitsal Rasyidah
Institut Agama Islam Tribakti Kediri
Umi.imtitsal286@gmail.com

***Abstract :** This research aimed to describe therapists' work satisfaction in giving treatment to special need students. This work requires high emotional involvement, high level of patience and good personality. This research method used qualitative research, it is to describe the object based on the fact in the research field. In this study, the data collection method used observation and interview with four therapists who have worked for more than five years in the age category of 25-35 years. The result of this research indicated that the therapists' work satisfaction caused by the therapists' concern, a conducive work environment and support from parents or guardians of students which affects on stable performance. In addition, there was also a high humanity that made the subjects in this study be able to survive until now and carry out their profession as therapists for student with special needs.*

***Keywords.** Satisfaction's work, therapists, students' special need*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kepuasan kerja terapis dalam memberikan *treatment* kepada anak berkebutuhan khusus. Pekerjaan ini melibatkan emosional yang cukup besar, kesabaran yang tinggi dan memiliki keperibadian yang baik. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yaitu dengan penelitian yang berusaha menggambarkan objek yang diteliti berdasarkan fakta yang ada di lapangan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara mendalam dengan ke empat terapis yang telah lama bekerja lebih dari lima tahun dengan kategori usia 25-35 tahun. Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa kepuasan kerja terapis disebabkan oleh kepedulian terapis, lingkungan kerja yang kondusif dan dukungan dari para orangtua atau wali murid yang berdampak pada kinerja yang stabil. Selain itu adanya jiwa kemanusiaan yang tinggi yang membuat keempat subjek dalam penelitian ini dapat bertahan hingga saat ini dan menjalankan profesinya sebagai terapis anak berkebutuhan khusus.

Kata kunci : Kepuasan kerja, orang terapis, anak berkebutuhan khusus

Pendahuluan

Anak merupakan amanah yang ditiptkan kepada setiap pasangan suami-istri yang sah di dunia. Sejak dalam kandungan, setiap pasangan selalu berdoa dan berharap agar kelak anaknya lahir dalam keadaan sehat jasmani dan rohaninya. Namun, keadaan yang ideal ini terkadang tidak sesuai dengan kenyataan, terutama bagi beberapa orangtua yang memiliki anak berkubuthan khusus. Orang tua harus ikhlas menerima kehadiran anaknya yang tumbuh dalam kondisi fisik dan psikologis yang berbeda dengan anak-anak normal lainnya atau yang biasa disebut dengan anak berkebutuhan khusus. Kehadiran anak berkubuthan khusus akan merubah rutinitas dalam sebuah keluarga.

Anak berkebutuhan khusus menurut Mangunsong (2009) adalah anak-anak yang mengalami hambatan dalam perkembangan perilakunya. Perilaku anak-anak ini, antara lain terdiri dari kesulitan berbahasa dan perkembangan motorik tidak berkembang seperti pada anak yang normal. Anak yang tergolong luar biasa atau berkebutuhan khusus adalah anak yang menyimpang dari rata-rata anak normal dalam hal: ciri-ciri mental, kemampuaankemampuan sensorik, fisik, perilaku sosial dan emosional, dan kemampuan berkomunikasi.

Hadirnya anak berkebutuhan khusus dalam sebuah keluarga dapat menimbulkan dampak yang cukup besar bagi orang tua, sebagian besar waktunya akan terfokuskan pada perkembangan anak anak berkebutuhan khusus, tidak hanya dampak secara psikologis, dampak secara ekonomi maupun sosial juga akan dialami oleh keluarga. Selain memang sudah menjadi tanggung jawab orangtua dalam mendampingi tumbuh kembangnya, tugas dalam pengobatan dan perawatan akan dirasakan oleh orangtua dalam merawat anak berkebutuhan khusus.

Salah satu upaya dalam mengembangkan kognitif anak berkebutuhan khusus adalah dengan memberikan pendidikan khusus seperti dalam sekolah luar biasa (SLB) atau rumah terapis anak berkebutuhan khusus. Salah satu terapi yang ada di kota Kediri yaitu Rumah Terapis Cahaya harapan yang bertempat di Rejomulyo Kelurahan Ngronggo. Yayasan ini telah berdisi sejak tahun 2014 dan sampai sekarang masih menerima pelajar berkebutuhan khusus. Sekolah ini khusus menangani anak berkebutuhan khusus seperti *autisme*, *cerebral palsy (CP)*, *down syndrome*, *attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)*, *hiperaktif*, tunarunggu, lambat bicara dan kesulitan belajar. Sarana dan prasarana yang dimiliki cukup menunjang dalam proses terapi dan juga mempunyai tenaga terapi yang berpengalaman.

Terapis merupakan salah satu jenis profesi yang banyak dibutuhkan karena banyaknya anak-anak berkebutuhan khusus yang ada. Terapis anak berkebutuhan khusus adalah seorang yang bertugas memberikan terapi dan menangani anak berkebutuhan khusus dengan berbagai tingkat kesulitan yang dimiliki oleh anak untuk mempercepat proses perkembangannya, selain itu terapis juga harus mengembangkan hubungan yang hangat dan erat terhadap anak. Menjadi seorang terapis tentu bukan pekerjaan yang mudah, mereka dituntut untuk bisa menerima keadaan klien dengan berbagai kekhususannya, tidak menganggap klien sebagai orang bermasalah, tidak membedakan golongan, status ekonomi, pendidikan, dan lain-lain. Terapis juga dituntut

untuk menghargai kliennya sehingga dengan demikian dapat terjadi hubungan yang baik dan mempunyai kepercayaan yang baik terhadap dirinya maupun terhadap kliennya.

Tugas pokok seorang terapis anak berkebutuhan khusus adalah memberikan terapi dan menangani anak berkebutuhan khusus dengan berbagai tingkat kesulitan yang dimiliki oleh anak untuk mempercepat proses perkembangannya. Besarnya tugas sebagai terapis ini bisa menyebabkan terapis berada dalam situasi kerja yang menekan secara emosional, karena keterbatasan klien yang belum mampu menolong dirinya sendiri, dan ditambah lagi adanya tuntutan pekerjaannya yang dihadapi, individu yang terus dihadapkan pada kondisi yang menekan secara emosional akan mudah merasa kesal, marah, tertekan, jengkel, bosan, dan perasaan tidak enak lainnya. Sehingga akan memicu timbulnya rasa kebosanan dalam bekerja yang berkaitan dengan ketidakpuasan dalam bekerja. Menciptakan kepuasan kerja pada diri seorang terapis memang sangat tidak mudah, hal ini disebabkan karena adanya perbedaan pada diri masing-masing individu yang bekerja, terlebih lagi pekerjaan dibidang sosial seperti ini memegang beban kerja yang cukup besar karena selama proses terapi berlangsung klien diharapkan dapat mengalami perubahan yang signifikan selama proses terapinya dan ditambah lagi dengan adanya tuntutan dari orangtua klien yang menginginkan anaknya dengan cepat mengalami perubahan.

Pekerjaan dibidang sosial membutuhkan energi besar untuk selalu bersikap sabar dalam memahami orang lain. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2007) tentang mengenal burnout pada guru, menyebutkan bahwa pekerjaan sebagai guru membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi serta kemampuan emosi yang baik agar tidak mengalami *burnout*. Greenberg, Baron dan Grover (1993) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu keadaan yang dialami seseorang berupa kelelahan atau frustrasi sebab merasa apa yang diharapkannya tidak sesuai. Apalagi pekerjaan tersebut dilakukan oleh orang yang memiliki komitmen berlebihan dan melibatkan diri dalam pekerjaan, tentu akan merasa kecewa jika tidak berimbang antara usaha yang dilakukan dan imbalan yang diterima. Suasana kerja yang bersifat rutinitas dan cenderung monoton karena setiap harinya terapis harus dihadapkan atau berhadapan dengan klien yang sama bahkan sampai berbulan-bulan lamanya tentu akan menimbulkan kejenuhan bagi terapis itu sendiri, jika dalam hal ini dibiarkan berlarut-larut maka akan menimbulkan kebosanan dalam diri seorang yang bekerja, seperti yang dikatakan Robbins (2001), pekerjaan yang cenderung monoton yang tidak memberikan kesempatan kepada karyawan dalam menggunakan keterampilannya dalam kegiatan bekerja maka akan menimbulkan rasa ketidakpuasan dalam diri karyawan.

Kepuasan dalam bekerja pada terapis ini juga harus diimbangi dengan motivasi dalam dirinya. Motivasi ini bisa di bangun dengan berbagai hal, salah satunya mungkin karena adanya kepuasan dalam melihat perkembangan yang dicapai oleh klien, adanya *reward* dalam bentuk gaji yang setara dengan pekerjaan dan masih banyak hal lainnya. Menurut Malthis (dalam Koresta Kurniawan, 2016), kepuasan kerja adalah keadaan emosi yang positif dari mengevaluasi pengalaman kerja seseorang. Ketidakpuasan kerja muncul saat harapan-harapan ini tidak terpenuhi. Kepuasan kerja banyak dimensi, secara umum adalah kepuasan dalam pekerjaan itu sendiri, gaji, pengakuan, hubungan antara atasan dan karyawan dan kesempatan untuk maju.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas keinginan dan harapan seorang terapis sangat akan berbeda-beda, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut dengan judul Kepuasan Kerja Terapis Dalam Menangani Anak Berkebutuhan Khusus di Rumah Autis Cahaya Harapan Kota Kediri. Menurut Locke (dalam Chindy Krismawarti, 2020) memberikan definisi komprehensif dari kepuasan kerja yang meliputi reaksi atau sikap kognitif, afektif, dan evaluatif serta menyatakan bahwa kepuasan kerja adalah keadaan emosi senang atau emosi positif yang berasal dari penilaian pekerjaan atau pengalaman kerja seseorang. Kepuasan kerja adalah hasil dari persepsi karyawan mengenai seberapa baik pekerjaan mereka memberikan hal yang dinilai penting.

Menurut Suparyadi (2015), kepuasan kerja dapat didefinisikan sebagai suatu sikap positif yang didasarkan pada hasil evaluasi terhadap apa yang diharapkan akan diperoleh melalui upaya-upaya yang dilakukan dalam melaksanakan suatu pekerjaan dengan hasil atau ganjaran yang diterimanya. Kepuasan kerja dapat dideskripsikan sebagai seberapa positif atau negatif perasaan seseorang terhadap berbagai aspek pekerjaannya, juga bagaimana seseorang menanggapi kondisi pekerjaannya yang berbeda. Hal ini berarti bahwa kepuasan kerja berkaitan erat dengan bagaimana seseorang mampu mengaktualisasikan keahliannya, membangun relasi dengan sesama teman kerjanya, lingkungan pekerjaannya bisa menjadikan seorang individu nyaman dan penghasilan yang dapat memenuhi kebutuhan sehari-harinya.

Metode

Berdasarkan fenomena penelitian diatas, maka penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pengamat atau peneliti dalam penelitian kualitatif sangat berperan dalam proses pengumpulan data atau dalam kata lain yang menjadi instrument dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri. Dan dalam penelitian ini, kehadiran peneliti adalah non partisipan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Penelitian ini membahas tentang kepuasan kerja pada terapis dalam menangani Anak Berkebutuhan Khusus di Rumah Cahaya Harapan Kota Kediri. Pada dasarnya terapis adalah Menurut Handojo (2003) terapis anak berkebutuhan khusus adalah seorang yang bertugas memberikan terapi dan menangani anak berkebutuhan khusus dengan berbagai tingkatan kesulitan yang dimiliki oleh anak. Selain itu terapis dituntut untuk dapat menerima kliennya secara utuh tidak membedakan klien yang satu dengan klien yang lainnya. Pekerjaan sosial dibidang ini sangat membutuhkan energi yang besar untuk selalu bersikap sabar dalam memahami oranglain.

Data dalam penelitian ini adalah semua data atau informasi yang diperoleh dari para informan yang dianggap mengetahui dan memahami mengenai fokus penelitian yang diteliti. Menurut Suharsimi arikunto: sumber data adalah subjek dimana data diperoleh. Terkait dengan tersebut yang menjadi sumber data dalam penelitian ini adalah para terapis di Rumah Cahaya Harapan Kota Kediri yang berjumlah 4 orang dan telah bekerja sejak tahun 2014. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif yang memuat gambaran yang sistematis dan faktual. Menurut Moleong (2007) analisis ini dilakukan dengan tiga cara, yaitu: Pertama, reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian, penelitian melalui seleksi yang ketat terhadap focus yang dikaji. Kedua, paparan atau sajian data, yaitu proses penyusunan informasi yang kompleks ke dalam bentuk yang sistematis, sehingga

menjadi lebih sederhana dan selektif, serta dapat dipahami maknanya. Dan ketiga, penarikan kesimpulan, yaitu langkah terakhir yang dilakukan peneliti dalam menganalisa data secara terus menerus baik pada saat pengumpulan data atau setelah pengumpulan data.

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan maka dapat terlihat gambaran kepuasan kerja pada keempat empat terapis, yaitu, TT, SC, AR, YS. Adapun gambaran kepuasan kerja terapis menyikapi pekerjaan yang selama ini telah dilakukan adalah pekerjaan yang menyenangkan. Hal ini karena para terapis memiliki motif yang sama, yaitu adanya kepedulian kepada para anak yang berkebutuhan khusus dengan berbagai ke unikan anak-anak. Pandangan mereka adalah adanya harapan bahwa anak berkebutuhan bisa mengembangkan kemampuannya, dengan progress yang tidak selalu ditunjukkan anak-anak setiap harinya, namun bagi mereka mau datang dan bisa bertemu sudah membuat para terapis bahagia. Adanya kepedulian dalam mengerjakan pekerjaan adalah salah bentuk komitmen dalam bekerja. Menurut Luthans (2011) menyatakan bahwa komitmen organisasi merupakan keinginan yang kuat untuk menjadi anggota dalam suatu kelompok, kemauan usaha yang tinggi untuk organisasi, serta suatu keyakinan tertentu dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan organisasi.

Kepuasan kerja erat kaitannya dengan komitmen dalam bekerja. Sikap ini ditunjukkan dengan pekerjaan sebagai terapis adalah pekerjaan yang menyenangkan, meskipun terapis SC dan AR juga menyatakan sedikit jenuh, karena klien yang dalam hal ini anak berkebutuhan khusus menunjukkan progress yang sedikit meskipun sudah diajarkan pada hari-hari sebelumnya. Terapis yang bersifat rutinitas dan cenerung monoton karena setiap harinya terapis SC dan AR menghadapi klien yang sudah ditangani berminggu-minggu lamanya namun belum menunjukkan perkembangannya. Pekerjaan yang bersifat monoton dan tidak memberikan kesempatan kepada terapis dalam menggunakan keterampilannya dalam kegiatan bekerja maka akan menimbulkan rasa ketidakpuasan dalam bekerja. Kejenuhan dalam bekerja digambarkan para terapis dengan timbulnya rasa jengkel atau emosi, merasa tertekan, adanya perasaan jenuh dan bosan karena pekerjaan yang monoton, bahkan di awal-awal menjadi terapis sering merasa gagal, turunnya harga diri sebagai terapis dan memiliki untuk berhenti. Kelelahan secara fisik meliputi perasaan lelah, lemas dan terkadang sakit kepala, hingga turunnya nafsu makan juga pernah dialami.

Namun terlepas dari kondisi kejenuhan atau *burnout*, adanya dukungan dari rekan terapis berupa dukungan moril dan motivasi menjadikan semangat dalam memberikan terapi. Dukungan sosial yang diberikan merupakan wujud dari pertemanan yang kuat dari para terapis. Dukungan sosial ini merupakan indikator kepuasan kerja, bagaimana individu berbaur dengan lingkungannya seperti menjaga pertemanan dilingkungan kerja jauh lebih penting untuk menentukan kepuasan kerja seseorang, ketika seseorang atau individu memiliki ikatan persahabatan dengan rekan kerja maka cenderung menunjukkan sikap terpuaskan ketika sedang bekerja. Dalam hal ini subjek mengutarakan kepada peneliti bahwa para terapis memang menyukai anak-anak atau dunia anak oleh sebab itu sejauh ini subjek mampu bertahan sejauh ini bekerja menjadi terapis anak berkebutuhan khusus. Dukungan rekan kerja membantu keempat terapis

dalam memberikan semangat satu sama lain dan membuat merasa nyaman untuk bekerja sama. Para terapis merasa terbantu dengan adanya rekan kerja yang dapat memberikan motivasi serta dorongan ketika masing-masing subjek mempunyai masalah dalam memberikan terapis. Hal ini yang menjadikan para terapis yang berlatar belakang pendidikan tidak sama bisa saling berbagi, sebab pada dasarnya lulusan psikologi maupun Pendidikan Luar Biasa (PLB) tidak akan mampu jika mereka belum terjun langsung dalam rutinitas memberikan terapis.

Motivasi terbesar para terapis adalah adanya rasa kemanusiaan terhadap anak berkebutuhan khusus. Para terapis menyadari stigma di masyarakat adalah hal yang mustahil bagi anak berkebutuhan khusus untuk bisa melakukan aktivitas secara normal, namun ketika melihat para orangtua yang setiap hari mengantar anaknya, mereka menunggu dan selalu bisa diajak bekerja sama adalah hal yang luar biasa. Adanya ikatan yang kuat antara terapis dan orangtua atau wali murid dengan tidak menuntut harus bisa normal adalah sinergi yang sudah terbangun dengan kuat. Hal itu dirasakan ketika terapis melakukan terapi pada klien yang ditangani mengalami perubahan yang signifikan dalam setiap sesi terapinya, adanya kemajuan dalam bina diri, bisa memegang hal dengan benar dan ada banyak sesi yang bisa dilakukan dengan benar dan tepat.

Pendapat horald E.Burt yang dikutip oleh Moch. As'ad (2004) menyatakan bahwa faktor – faktor yang dapat menimbulkan kepuasan kerja diantaranya adalah faktor hubungan antar karyawan, antara lain hubungan antara pimpinan dengan pegawai, kondisi fisik dan situasi kerja, sugesti dari teman kerja, faktor individual, yang berhubungan dengan sikap orang terhadap pekerjaannya, umur orang saat kerja, jenis kelamin, faktor – faktor luar antara lain keadaan keluarga karyawan/ pegawai, rekreasi, pendidikan. Kepuasan kerja adalah indikator utama seorang guru bisa menyesuaikan dirinya dengan tuntutan lingkungan kerja yang dalam hal ini adalah orangtua anak berkebutuhan khusus yang hal ini tercermin pada *performancenya*. Begitu pula, adanya suatu kondisi yang bersifat subjektif dari keadaan diri seseorang dapat merasakan senang atau tidak senang sebagai akibat dorongan atau kebutuhan yang ada pada dirinya dan dihubungkan dengan lingkungan yang terjadi.

Kepuasan kerja terapis atau pendidik tidak akan sama antara satu dengan yang lainnya hal ini dikarenakan banyaknya tenaga pendidik dengan berbagai macam personal yang berbeda serta jenis pekerjaan yang berbeda pula. Adanya gaji sebagai wujud kontribusi nyata dalam bekerja juga turut menjadikan kepuasan kerja para terapis, meskipun tidak besar namun tetap mereka jalani selama bertahun-tahun, hal ini menandakan bahwa adanya factor lain selain dengan gaji serta bagai mana pandangan secara subjektif masing-masing individu dalam menjalani pekerjaan yang mereka lakukan dapat memuaskan dirinya dari berbagai aspek kepuasan kerja, seperti adanya kepuasan ketika anak-anak bisa melakukan hal-hal kecil dengan benar, adanya lingkungan kerja yang kondusif dan saling mendukung, serta jika kemanusiaan yang dirasakan antara terapis dan orangtua atau terapis.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas menunjukkan bahwa keempat terapis dalam penelitian ini memiliki kesesuaian kepribadian yang sama dimana keempat subjek memiliki kepedulian dan ketertarikan dengan dunia anak berkebutuhan khusus dengan segala keunikannya, oleh sebab itu meski keempat terapis menerima gaji atau imbalan yang cukup terapis tetap menjalankan profesinya dan bertahan sebagai terapis hingga saat ini. Gambaran *burnout* yang terjadi pada terapis anak berkebutuhan khusus dibedakan kedalam dua dimensi yaitu secara fisik dan psikis. secara fisik, seperti mengalami penurunan kekebalan tubuh pada individu yaitu sakit kepala, lemas dan lelah. Secara psikis timbulnya perasaan rendah diri, merasa gagal, dan menurunnya efektifitas dan efisiensi kerja terapis. Hal ini memang tidak bisa dihindarkan, karena memberikan terapis pada anak berkebutuhan khusus harus memiliki kesabaran dan inovasi yang tinggi.

Saran

Saran yang dapat diberikan kepada para terapis adalah harus mengutamakan kepentingan klien dari pada kepentingan diri sendiri. Oleh karena itu diharapkan para terapis selalu menjaga kekompakan dan dapat menerima kondisi lingkungan pekerjaannya, dimana keterbatasan para siswa yang belum mampu mengendalikan perilaku dan menolong dirinya sendiri. Untuk orangtua atau wali murid, adanya dukungan yang positif dari orang tua atau wali murid, akan dapat membantu terapis dalam memberikan penanganan siswa. Selain itu, adanya kerja sama yang baik antara orang tua dan terapis akan sangat membantu anak dalam meningkatkan kemampuan diri mereka. Artinya ada kolaborasi antara terapis di Lembaga, dan dukungan atau pengendalian selama di rumah. Dan untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti mengenai kepuasan kerja, perlu dikembangkan lagi pada bidang pekerjaan lain yang dapat menimbulkan kepuasan kerja. Serta lebih menggali teori dan aspek-aspek dari kepuasan kerja, sehingga didapatkan data yang lebih banyak mengenai kepuasan kerja.

Daftar Pustaka

- Chindy Krismawati S, “ Pengaruh Kepuasan Kerja dan Pengembangan Karir Terhadap Komitmen Organisasi”, Psikoborneo, Vol 8 No 2 (2020)
- Handojo, Y, “ *Petunjuk Praktis dan Pedoman Menteri untuk Meneger Anak Normal, Autis dan Perilaku Lain*”, 2003 (Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer)
- Koresta Kurniawan, “Kepuasan Kerja Pada Terapis dalam menangani Anak Berkebutuhan Khusus”, Psikoborneo, Vol 4 No 3 (2016)
- Mangunsong, F, “*Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus*”, 2009 (Depok :LPSP3 UI)
- M. As’ad, “*Psikologi Industri*”,(Yogyakarta : Liberty, 2004)
- Primasari, A.; Kwartarini, W. Y. 2011. *Adolescents Happiness In A Collectivist Society (Indonesia) An Exploration Study to Indigenous Psychology Approach*. Center for Indigenous & Cultural Psychology (CICP): Universitas Gadjah Mada.
- Richard, M. 2006. *Happiness, A Guide to Developing Life’s Most Important Skill*. New York: Little, Brown Company.

- Stephen, Robbins P, “*Organizational Behavior (Terjemahan) Jilid 2*, Edisi Ketujuh, 2003 (Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer)
- Suparyadi, *Manajemen Sumber Daya Manusia Menciptakan Keunggulan Bersaing Berbasis Kompetensi SDM*, (Yogyakarta : CV Andi Offset, 2015)
- Santrock, J. W. 2019. *Adolescence*. Washington DC: Mc Graw Hill
- Seligman, M.; Royzman, E. 2003. *Happiness: The Three Traditional Theories*.
[Online]. Download dari:
Dari:<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?i d=61>.
Diakses pada: 7-4-2009.
- Seligman, M. 2004. *Bahagia Sejati*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Seligman, M. E. P. 2005. *Authentic Happiness, Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Snyder; Lopez. 2015. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths Third Edition*. Thousand Oaks, California : Sage Publications, Inc.
- Suryabrata, S. 2005. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta : Andi Offset.