

KESEJAHTERAAN SUBYEKTIF MENURUT KI AGENG SURYOMENTARAM (KASM) DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI KONTEMPORER

Sumanto

Abstract

Psychology has come to understand quite a bit in how people survive and endure under condition of adversity. Psychologists tend to develop subjective well-being concepts focusing on risk of psychopathology and unhappiness problems. The such paper is an effort to balance trend of subjective well being studies by introducing subjective well being concepts that not only based on hedonic viewpoint (deleting elation problems) but also eudaimonic as well, in order to help people to be happy at any time, any situation, any condition and preventing them waste of their time and energy to gain the goals, where, in the end, it can not give what they want.

In 1928 Ki Ageng Suryomentaram, one of the Indonesian pionir psychologists, introduced his well-being concept stressing on developing positive mental attitude preventing uncontrolled human expectation that is able to expand and able to shrink. According to him, what actually make people happy is not because of what are people responded but how people respond them. Also, understanding ones dan others feeling is very important for everyone in pursuing well-being. In fact, his approaches to well-being study are on the level with the sophisticated modern psychology ones.

Seiring dengan maraknya gaya hidup hedonis, psikologi hanya sedikit mempelajari tentang bagaimana orang bertahan dan sejahtera dalam kondisi sangat menderita (e.g. Koch & Leary, 1985; Benyamin, 1985; dan Smith, 1997 dalam Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Tidak dapat disangkal bahwa kesejahteraan subyektif menjadi kebutuhan setiap orang pada abad modern (Diener, 2000; Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998; Park, 2004) namun studi tentang kesejahteraan lebih banyak tertarik pada cara menghilangkan hal-hal yang membuat orang tidak sejahtera dibanding pengembangan konsep kesejahteraan melalui pembangunan sikap mental. Studi tentang konsep kesejahteraan lebih banyak ditujukan pada patologi, mengesampingkan pengembangan sikap positif individu (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Park

2004). Menurut Seligman (2004), ahli-ahli psikologi lebih peduli dengan pencarian solusi masalah ketidakbahagiaan (depresi, kecemasan, penyakit emosi, dsb) dibanding pemberdayaan potensi positif. Perbandingan artikel antara keduanya adalah 1 : 17 (Myers & Diener, 1995). Sejak Perang Dunia II, psikologi telah menjadi ilmu pengetahuan yang berkonsentrasi pada peran sebagai bengkel perbaikan jiwa (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Psikolog yang peduli dengan psikologi positif relatif sedikit (Myers, 2003; Csikszentmihalyi, 1999; Metz, 2002).

Di tengah tandusnya studi tentang psikologi positif pada saat ini, kita diingatkan adanya seorang psikolog Indonesia, Ki Ageng Suryomentaram, yang pada tahun duapuluhan telah memperkenalkan konsep kebahagiaan melalui pengembangan sikap

mental yang paradoks dengan budaya masyarakat modern pada saat ini yang cenderung hedonis. Nyanyian (kidung) tentang rasa sejahtera yang merdeka (tidak bergantung pada tempat, waktu, dan keadaan) beliau tulis pada tahun 1928. Ajarannya yang serupa tentang rasa sejahtera yang tidak tergantung pemenuhan kebutuhan ekonomi dan materi tertulis dalam Filsafat Hidup Bahagia dari terjemahan buku asli *Wejangan Kawruh Bejo Sawetah*. Pendekatan Ki Ageng Suryomentaram dalam mengkaji masalah kesejahteraan sangat unik dan sederhana tapi mendalam namun substansinya tidak begitu mudah untuk ditangkap. Terlepas dari semuanya itu, konsep yang diperkenalkan tersebut perlu terus dikaji agar jangan sampai temuan orisinal itu hanya menjadi barang antik. Mungkin kita bertanya, bagaimana Ki Ageng Suryomentaram yang waktu itu belum berkenalan dengan hasil telaah ahli-ahli Ilmu Jiwa Barat akan tetapi telah dapat mengupas masalah kesejahteraan subyektif dengan cara yang menarik.

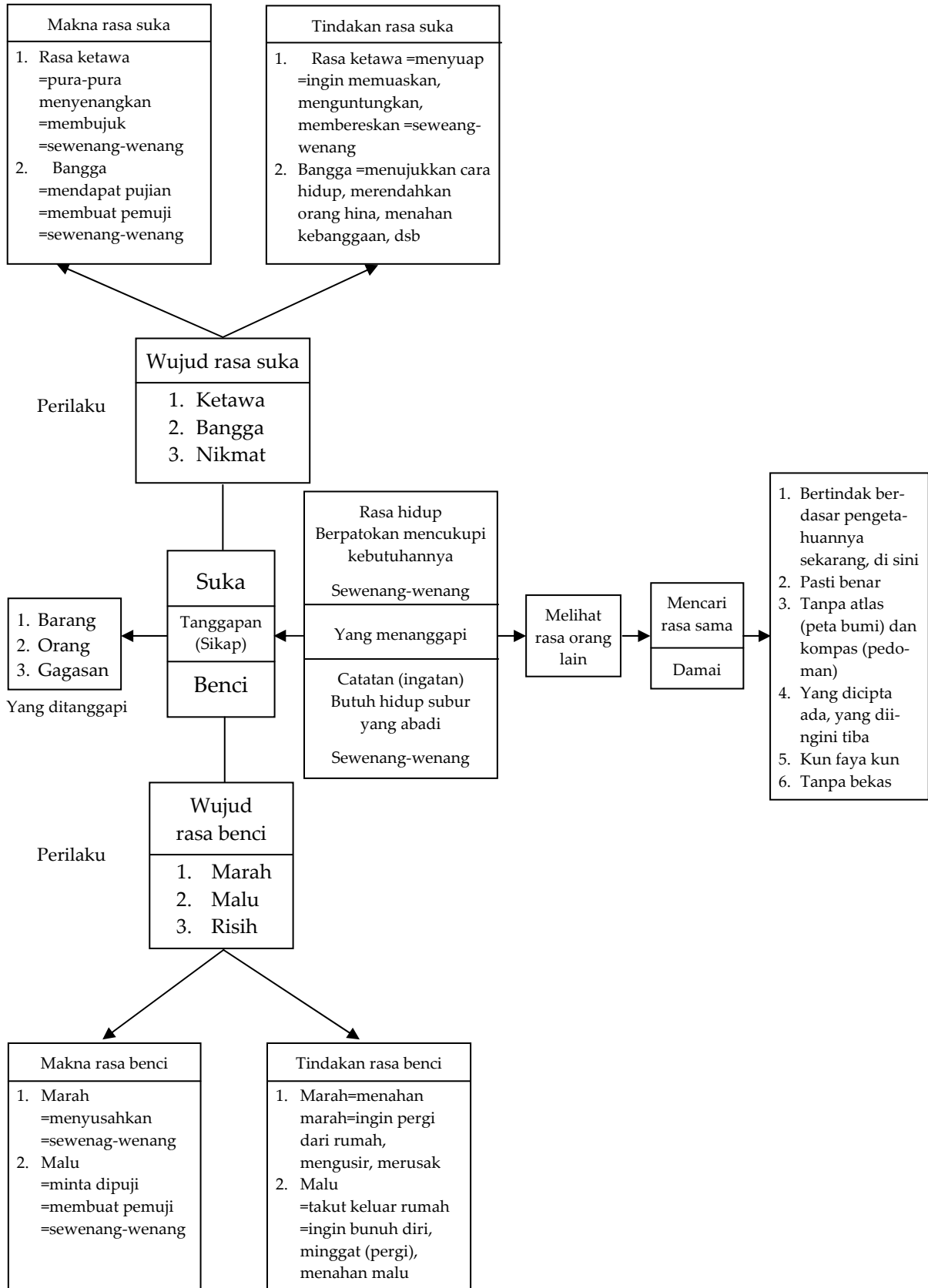
Makalah ini bertujuan mengkaji kesejahteraan subyektif (yang dalam bahasa sehari-hari sering disebut dengan kebahagiaan) versi Ki Ageng Suryomentaram (KASM) dalam perspektif psikologi masa kini. Dalam kajian pustaka, istilah kesejahteraan subyektif, kepuasan hidup, dan kebahagiaan dipakai berganti-ganti, dan kebahagiaan lebih sering dipakai sebagai sinonim dari rumpun dari konstruk tersebut (Myers, 1993; Seligman, 2002; Lu, 2006; Veenhoven, 1999). Istilah-istilah dan cara membahas yang digunakan KASM memang unik akan tetapi apabila dikaji secara mendalam hukum kebenaran yang dipakai tidak berbeda dengan yang diajarkan oleh psikologi umumnya. Adapun intisari kesejahteraan subyektif menurut konsep KASM adalah *tanggapan individu (dalam berinteraksi dengan lingkungannya) terhadap perilaku*

barang, orang, gagasan. Tanggapan tersebut dipengaruhi oleh besar kecilnya kepentingan pribadi, kemampuan orang melihat rasa orang lain dan persamaan rasa setiap orang, dan kemampuan orang membuat keputusan dengan pemikiran kritis dan kontekstual sehingga orang memiliki keyakinan dan penerimaan diri terhadap hasil usahanya, merasa cukup dengan apa yang ada, serta tidak menyimpan perasaan yang mengganggu pikiran. Lihat gambar di bawah untuk melihat kata-kata asli dari buku terjemahannya.

Untuk membandingkan konsep kesejahteraan subyektif KASM dengan konsep psikologi modern (barat), pemakalah mengambil salah satu batasan yang sering dipakai dalam literatur psikologi yang menjelaskan bahwa kesejahteraan subyektif adalah evaluasi terhadap kehidupan diri sendiri menyangkut aspek afektif maupun kognitif (Diener, 2000). Orang memiliki tingkat kesejahteraan subyektifnya tinggi apabila orang tersebut merasakan banyak emosi positif dan sedikit emosi negatif, apabila banyak kenikmatan sedikit penderitaan, dan apabila puas dengan kehidupannya.

Menurut KASM interaksi manusia dengan dunia sekitarnya menimbulkan dua macam tanggapan yaitu suka dan benci (aspek afektif). Evaluasi terhadap kehidupan diri sendiri oleh KASM diistilahkan dengan *tanggapan*, sedangkan *yang ditanggapi* adalah barang, orang, dan gagasan. Penetapan seseorang terhadap tingkat kesejahteraan-nya ditentukan oleh tanggapan yang bersangkutan terhadap yang ditanggapi, yaitu lingkungannya. Pada tiap-tiap orang, tanggapan dipengaruhi oleh faktor individu yang diistilahkan dengan *yang menanggapi* yaitu yang melahirkan suka atau benci yang dipengaruhi kepentingan pribadi, terdiri dari dua macam rasa yaitu *rasa hidup* dan *catatan hidup*.

KESEJAHTERAAN SUBYEKTIF MENURUT KI AGENG SURYOMENTARAM



Gambar Kesejahteraan Subyektif menurut Ki Ageng Suryomentaram

Rasa hidup adalah hasrat melestarikan raganya (usaha mencari makan minum, pakaian, tempat tinggal) dan melestarikan jenisnya (ketertarikan pada lawan jenis). Rasa hidup tersebut bersifat sewenang-wenang artinya mendorong orang untuk melakukan apa saja demi kepentingannya.

Catatan atau ingatan hidup itu pada dasarnya adalah keakuan (*egoisme*) yang ditunjukkan dengan besar kecilnya kerekaan untuk berkorban atau banyak sedikitnya yang harus dipertahankan berdasar catatan yang ada dalam ingatannya tentang yang dapat memberikan kelestarian hidup. Sebelum mengetahui tanggapan, kita belum bertindak apa-apa tetapi hanya menanggapi saja.

Berdasarkan pandangan psikologi modern, hubungan antara respons dan stimulus dalam konsep kesejahteraan subyektif KASM bukan bersifat mekanistik tetapi melibatkan kesadaran dan pemikiran kritis yang menurut Walgito (2003) berarti mengikuti pandangan aliran kognitif. Dengan dikatakannya bahwa penetapan tanggapan senang-benci dipengaruhi kemampuan melihat rasa orang lain, kemampuan mencari rasa sama, dan tindakan didasarkan pengetahuannya sekarang, di sini berarti faktor individu aktif dalam memberikan evaluasi. Jalan pemikiran yang disampaikan oleh Ki Ageng Suryomentaram tersebut sejalan dengan teori agen dari Bandura yang mengatakan bahwa seseorang dalam penentuan sikap, tanggapan, atau perilaku melibatkan penggunaan informasi dengan kesadaran dan secara sengaja serta penggunaan sarana penyesuaian diri (*self-regulation*) untuk membuat hal yang dikehendaki terjadi (Bandura, 2001).

Sementara itu, *self-regulation* (penyesuaian diri) dalam konsep Bandura tersebut sejalan dengan kemampuan manusia mengontrol keinginannya yang elastis (*mulur-mungkret*). KASM menjelaskan secara tegas

bahwa rasa sejahtera hanya akan dapat diperoleh kalau orang dapat mengontrol keinginannya dan menyadari bahwa rasa dan keinginan semua orang adalah sama. Karena susah-senang semua orang adalah sama dan selalu silih berganti dan tidak dapat ditambah / dikurangi maka tidak ada barang atau kejadian yang pantas dicari atau dihindari secara mati-matian karena keinginan manusia itu *mulur* (selalu tidak puas) *mungkret* (menyesuaikan dengan keadaan). Keinginan manusia yang tidak terkontrol menimbulkan rasa iri kalau gagal dan sombong dan terus bertambah (tidak menimbulkan kepuasan) kalau berhasil. Apabila orang mengerti bahwa rasa semua orang (raja, kuli, wali) sama maka akan hilanglah rasa irihati dan sombong dan orang akan merasakan ketentraman; dalam segala hal tidak *ngoyo*, sebetulnya, seperlunya, secukupnya, semestinya, dan sebenarnya. Akan tetapi, keinginan manusia tidak dapat dihancurkan dengan tercapainya keinginan atau tidak tercapainya keinginan. Keinginan akan tetap ada dan bila itu dimengerti akan bebaslah orang dari rasa sesal dan khawatir. Adanya pendapat bahwa ada rasa senang dan susah yang lestari membuat orang mengejar keinginan mati-matian dan menolak yang tidak diinginkan dengan segala cara.

Setelah dapat mencukupkan apa yang diperlukan maka tumbuhlah rasa kaya pada orang tersebut karena tahu yang menyebabkan senang-susah adalah keinginannya sendiri, bukan barang-barang atau kejadian-kejadian. Barang-barang dan kejadian-kejadian bukanlah penyebab orang dapat menjadi senang atau susah. Sikap kita dalam menghadapi dunia di sekitar kitalah yang menentukan apakah kita senang atau susah. Pandangan seperti itu mengikuti aliran *eudaimonic well-being* (Ryan & Deci, 2001).

Untuk mencapai tingkat kesejahteraan subyektif yang maksimal dalam menanggapi perilaku dunia sekitar yang terus berubah, KASM menawarkan empat langkah cara menuju kesejahteraan yaitu: *mene-liti tanggapan rasa suka-benci pada diri kita, mencari persamaan rasa orang lain dengan rasa yang ada pada diri kita, bertindak menurut penglihatan kita kini di sini, dan menghi-langkan keinginan yang terus mulur (bertam-bah)*. Rasa suka-benci (aspek afektif) pada konsep kesejahteraan subyektif KASM tergantung pengetahuan kognitifnya untuk memahami makna rasa berkaitan dengan rasa orang lain dan persamaan rasa menu-rut nilai budaya yang dianut (proses kogni-tif). Bertindak menurut penglihatan kini, di sini artinya bertindak dengan pemikiran kritis dan kontekstual, merujuk pendapat Haplern (dalam Hastjarjo, 2001) bahwa berfikir kritis adalah penggunaan ketrampilan-ketrampilan atau strategi-strategi kognitif yang mampu meningkatkan kemungkinan tercapainya hasil yang diinginkan.

Langkah pertama dari tanggapan ada-lah *meneliti tanggapan rasa: suka-benci yang ada pada kita sampai kita dapat menemukan makna rasa tersebut*. Dalam berhubungan dengan dunia di sekitar kita, kita selalu menanggapi dengan rasa suka (karena diuntungkan) dan benci (karena dirugi-kan). Pemahaman ini sejalan dengan teori *drive reduction Hull* (Walgito, 2001). Penger-tian diuntungkan dan dirugikan di sini berkaitan dengan harta benda (*semat*), ke-hormatan (*derajat*), dan kekuasaan (*kera-mat*). Rasa suka-benci itu bermacam-macam rupanya; benci dapat berupa marah, malu, takut, terganggu (*risi*), dsb. Suka dapat berupa senyum, bangga, nikmat, dsb.

Apabila kita hanya mengerti rasa kita tetapi tidak tak mengenali rasa yang berganti rupa maka tidak dapat melihat apakah perilaku kita itu baik atau jelek.

Ketika kita bertemu dengan teman yang sering membantu kita, omongan dan tindakan kita tentu yang membuat dia senang dan kalau diteliti rasa ingin menyenangkan tersebut sebenarnya adalah untuk membujuk agar teman kita itu terus mau membantu kita, tidak peduli apakah dia sebenarnya suka atau tidak. Tindakan tersebut didorong kesewenang-wenangan rasa kita, demi rasa senang kita sendiri (rasa sewenang-wenang tidak sama dengan tindakan sewenang-wenang). Kalau ada laki-laki kaya yang sudah tua kawin dengan beberapa gadis remaja dan mau menuruti semua keinginan isterinya, kalau kita teliti sebenarnya laki-laki tersebut menyuap agar isterinya mau menyenang-kan dirinya tidak peduli apakah sebenar-nya isterinya senang atau tidak. Setelah mengetahui bahwa perilaku kita sebenar-nya hanya diperbudak kesewenang-we-nangan rasa maka rasa senang-benci akan sirna dan kita akan memberikan tanggapan secara obyektif terhadap rasa kita dan kita dapat merasakan kedamaian.

Kecenderungan menuntut terhadap orang lain, adanya kepentingan dan egoisme menghalang-halangi kita untuk mem-berikan tanggapan yang obyektif. Ketika anak kita menangis, apabila penyelidikan kita hanya terarah pada anak kita maka akan menimbulkan rasa jengkel dan perse-lisihan. Kalau anak itu terus menangis, kejengkelan kita akan meningkat menjadi kemarahan dan mungkin kita akan mela-kukan kekerasan agar anak itu diam. Sementara itu, kalau kita menyelidiki diri kita sendiri ternyata rasa jengkel kita tersebut karena kepentingan kita tergang-gu. Oleh karena kepentingan kita tergang-gu maka tidak mudah bagi kita untuk mengingat bahwa anak kita masih kecil dan membutuhkan kasih sayang. Jadi, kepentingan itu sifatnya sewenang-wenang artinya mementingkan diri sendiri tidak

peduli orang lain. Setelah kita mengetahui semua itu, rasa suka-benci itu berhenti, tidak bergerak, dan sirna sehingga tidak merintangai pandangan kita untuk melihat rasa orang lain yang bergaul dengan kita. Dalam pergaulan, apabila kita tidak tahu rasa orang lain maka kita akan menabraknya, tapi apabila kita melihat rasa orang lain kita dapat menghindarinya.

Langkah ke dua adalah *mencari persamaan rasa orang lain dengan rasa diri sendiri*. Kalau kita hanya tahu rasa orang lain, tetapi tidak tahu persamaannya dengan rasa sendiri berarti tidak tahu rasa orang lain. Sebaliknya kalau kita hanya tahu rasa diri sendiri, tapi tak tahu persamaannya dengan rasa orang lain, berarti tidak tahu rasa diri sendiri. Ketika anak kita menangis dapat diteliti persamaan rasa yang menyebabkan anak menangis dengan rasa kita sendiri. Anak yang menangis karena kecewa sementara itu orang dewasa juga sering mengalami kekecewaan dan menangis (dengan cara yang berlainan) Dengan mengerti dan melihat persamaan rasa dengan orang lain akan melahirkan rasa damai artinya tidak mencela atau memuji orang lain dan diri sendiri.

Sesudah rasa sama ditemukan dan lahir rasa damai, langkah ketiga adalah *bertindak menurut penglihatan kita kini, di sini* sehingga kita merasa pasti benar dan tepat. Pada langkah ini kita dituntut untuk berfikir kritis. Misalnya kita melangkah dan saya melihat meja di depan saya pasti saya tidak akan menabraknya. Jadi melihat itu melahirkan tindakan yang benar dan tepat. Dalam melihat suatu hal, kita melihat pula hal-hal lain yang ada di sekitarnya, pada waktu kita melihat anak menangis karena kecewa kita melihat pula rasa dan hal yang menyebabkannya. Rasa itu ialah keasyikannya pada barang permainannya yang menyebabkannya kecewa misal tatkala permainan itu direbut kakaknya.

Pada langkah ini, kita sendiri yang menentukan kehidupan kita bahagia atau celaka. Kalau kita sudah bertindak halus dan menghiburnya tetapi anak tetap menangis kita tidak perlu kecewa.

Pada langkah ini setiap tindakan pasti berhasil karena tindakan dan hasilnya menjadi satu proses. Apabila kita bertindak mengejar hasil yang berupa idam-idaman pasti akan gagal karena meskipun berhasil mencapai hal atau bendanya tetapi cita-cita akan terus berkembang sehingga dalam mengejar cita-cita orang bisa membahayakan diri sendiri dan orang lain. Tindakan yang berdasar atas penglihatan dan pengertian keadaan yang ada sekarang, di sini tentu berhasil tepat dan benar karena ia tak perlu pegangan yang berupa atlas (peta bumi) atau kompas (pedoman) kejiwaan. Kalau tindakan raga misal ketika kita bepergian, kita perlu memakai atlas atau kompas untuk membantu mencapai suatu tempat tujuan. Kalau cita-cita yang menjadi pegangan akan menimbulkan kekecewaan karena keinginan orang itu terus berkembang. Keinginan juga dapat menyusut kalau tidak tercapai sehingga apapun yang dicapai akan kita terima dengan damai. Atlas atau kompas dalam hubungan dengan jiwa berupa catatan-catatan yang terdapat dalam diri sendiri dan apabila kita pakai sebagai ukuran benar atau salah, baik atau buruk akan menimbulkan percekocokan karena tiap-tiap orang mempunyai ukuran yang berbeda.

Orang yang dalam taraf dapat menerima hasil kerja apa adanya, oleh KASM dikatakan orang itu merasa apapun yang dicipta berwujud, dan apapun yang dikehendaki tercapai (*kun faya kun*) karena yang kita inginkan bukan yang aneh-aneh tapi wajar dan seperlunya. Tindakan inipun tidak meninggalkan bekas dalam batin yang berupa dendam atau perasaan yang mengganjal dalam fikiran. *Langkah keempat*

ialah melenyapkan keasyikan atau kegemaran yang artinya adalah melenyapkan keserakahan atau kecintaan berlebihan kepada suatu. Anak yang dimanjakan dan selalu dituruti apapun permintaannya ketika menangis minta dibelikan mainan kesukaannya apabila dituruti permintaannya tidak akan berhenti sampai di situ. Oleh karena itu kekecewaan akibat tidak terpenuhinya keinginan tersebut harus dilenyapkan. Kalau keinginan berlebihan itu belum dilenyapkan maka apabila permintaannya dipenuhi, hal itu hanya menghibur untuk sementara waktu dan akan menangis lagi bila mengalami hal yang sama. Orang dewasa pun sering tergila-gila dengan sesuatu. Kalau anak-anak tergila-gila dengan gundu, gangsing atau layang-layang orang dewasa tergila-gila dengan barang mainan yang dapat tersenyum manis. Kegemaran dan keasyikan kita terhadap itu karena tidak tahu sifat barang permainannya. Bila sudah mengerti sifatnya kita tidak akan menjadi orang yang tergila-gila dengan kegemaran dan keinginan yang tidak akan pernah berhenti..

Proses kognitif seseorang untuk mencapai rasa sejahtera tidak dijelaskan oleh KASM secara eksplisit akan tapi kalau dicermati tahap-tahapnya tidak jauh berbeda dengan pendapat Diener et al. (2003) yang menyusun tahapan seseorang dalam proses menetapkan tingkatan kesejahteraan subyektifnya dalam empat tahapan yaitu kejadian eksternal, reaksi emosi *on-line*, memori emosi, dan penetapan secara global. Menurut KASM rasa sejahtera atau tidak sejahtera itu dimulai dengan interaksi orang dengan lingkungannya yang menurut Bandura tahapan itu disebut dengan adanya kejadian eksteranal. Tanggapan suka-benci orang terhadap kejadian eksternal tersebut menurut KSM tergantung kepentingan orang, kemampuan orang melihat rasa orang lain dan mencari rasa

sama, dan bertindak secara kritis dan kontekstual Menurut Bandura (2003) pengaruh kejadian eksternal terhadap penetapan tingkat kesejahteraan subyektif sifatnya akumulatif dan tergantung pada penaksiran (keunikan dalam perhatian, persepsi, dan interpretasi terhadap kejadian yang dialami). Transisi dari kejadian yang dialami menuju reaksi emosi merupakan penilaian terhadap kejadian apakah sesuai atau tidak dengan keinginan (tujuan) atau mampu atau tidaknya menghadapi kejadian tersebut. Reaksi emosi *on-line* tersebut misalnya orang menolak rasa cemas dengan menghela nafas panjang. Perilaku semacam itu masih belum banyak berpengaruh pada penetapan tingkat kesejahteraan subyektifnya.

Menurut Bandura (2003), setelah terkode pada memori melalui sejumlah proses misal pengulangan, pemahaman, perencanaan, dsb maka emosi *on-line* dapat mempengaruhi dalam mengingatnya. Setelah itu, tidak berarti proses pada memori itu statis karena memori secara terus menerus merekonstruksi yang dipengaruhi oleh konsep diri, pengetahuan, keyakinan yang dianut, dan norma budaya. Orang yang merasa mempunyai sifat labil emosi akan lebih banyak mengingat pengalaman emosi negatif. Tahapan tersebut menurut KASM disebutkan sebagai *tahapan melihat rasa orang lain dan mencari rasa sama yang tingkatan pada tiap-tiap orang faktornya tidak disebutkan secara jelas* akan tetapi secara implisit dapat kita mengerti bahwa tahapan itu dipengaruhi nilai yang tertanam pada tiap-tiap orang.

Tahap selanjutnya, menurut Bandura (2003) adalah membuat konstruksi menyeluruh termasuk kepuasan hidup. Tahapan ini dipengaruhi semua tahapan sebelumnya dan tiap tahapan juga dipengaruhi faktor masing-masing dan untuk penetapan kepuasan hidup individu dipengaruhi

budaya masing-masing. Tahapan ini oleh KASM disebutnya sebagai *tindakan berdasar pemikiran kritis dan kontekstual setelah memahami semua aspek terkait*. Seberapa yakin dan menerima dengan hasil apapun dari yang ia kerjakan membuat orang merasa tidak mempunyai beban dalam bercita-cita, merasa cukup dengan apa yang ada, dan tidak mempunyai perasaan yang mengganggu pikirannya.

Sejalan dengan pemikiran Bandura (2003) dan KASM, Sumanto (disertasi) berpendapat bahwa kesejahteraan subyektif itu dipengaruhi oleh orientasi religius yang dimediasi oleh kebermaknaan hidup (*meaning in life*). Perbedaan dengan dua pendapat sebelumnya adalah bahwa kesejahteraan subyektif diawali dengan pengalaman sehari-hari yang didorong oleh nilai intrinsik (spiritualitas). Menurut Sumanto, *the influence of hereditary characteristics are relatively small and not significance compare with the daily experiences inspired by intrinsic value. Habitual activities inspired by spiritual power bring about one is able to suppress passions and has spiritual religious orientation providing positive personal attitude and adaptation. The image of happy people that emerges from my study is a person with an active spiritual life, who finds meaning in life powered by an intrinsic value system that guides their life's work and decisions.*

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (2001). Social Cognitif Theory: An Agentic Perspective. *Annu. Rev Psychology*. 2001, 52:1-26
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy ? *American Psychologist*, 55, 821-827
- Hastjarjo, T. D. 2001. Proses Berfikir Mahasiswa. Dickyh.staff.ugm.ac.id
- Lu, L. (2006). Cultural Fit: Individual and Societal Discrepancies in Values, Beliefs, and Subjective Well Being. *The Journal of Social Psychology*, 146 (2): 2003-221
- Metz, T. (2002). Recent Work on The Meaning of Life. *Ethics*, 112 (July 2002): 781- 814.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Myers, D. G. (2000). Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Myers, D. G. (2003). *Social Psychology*. Boston: McGraw-Hill.
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. *ANNALS, AAPSS*, 571, January 2004.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu Rev. Psychology*. 52. 141 – 66.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. Positive Psychology: An Introduction. *The American Psychologist*.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Sumanto (2009). *Pengaruh Ekstraversi, Kelabilan Emosi, dan Orientasi Religius (melalui Kebermaknaan Hidup) terhadap Kesejahteraan Subyektif Pengusaha Kecil dan Menengah di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. UGM Disertasi (dalam proses penilaian)
- Suryomentaram, K.A. (1990). *Filsafat Hidup Bahagia I*. Jakarta: CV Haji Mas Agung.
- Suryomentaram, K. A. (1985). *Ajaran-ajaran Ki Ageng Suryomentaram 2*. Inti Indayu Press, Jakarta.
- Suryomentaram, K. A. (1990). *Kawruh Jiwo 1, 2, 3, 4*. Jakarta: CV. Haji Mas Agung.
- Veenhoven, R. (2004). The Greatest Happiness Principle. *Paper presented at International Congress of Sociology, Bris-*

bane, Auatralia. John Wiley and Sons,
Inc.

Walgito, B. (2003). *Psikologi Sosial.* Yogya-
karta: Penerbit Andi.