

Analisis Perbedaan Tingkat *Authentic Happiness* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Madya Di Kelurahan Kalianyar

Putri Tsalsabillah¹, Fatma Nofriza²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jl. Limau II No.2, RT.3/RW.3, Kec. Kby. Baru, City, DKI Jakarta
putritsalsabillah@gmail.com

Abstract

This background is based on the emergence of a phenomenon in middle adulthood, where individuals adjust themselves independently to life and social expectations. Usually, men and women experience their happiest years in middle adulthood, a period which is also known as a period of crisis (generativity) and generally this phase is the period when men and women reach the peak of their happiness. Finding out whether men and women experience different levels of happiness in middle adulthood is the main aim of this research. With a sample size of 2,300 people, this research used comparative quantitative methodology. Because the study topic or data source is very broad, cluster sampling is used, namely the sample determination method. Therefore, certain population areas are used as the basis for sampling. The sample taken was 100 respondents, namely, 50 middle-aged men and 50 middle-aged women who were the samples for this study. Therefore, the level of happiness in middle adulthood does not differ significantly between men and women.

Keywords: Authentic Happiness, Men, Women, Middle Adults

Abstrak

Latar belakang ini didasarkan oleh munculnya fenomena pada masa dewasa madya, dimana individu melakukan penyesuaian diri secara mandiri terhadap kehidupan dan harapan sosial. Biasanya, laki – laki dan perempuan mengalami tahun – tahun paling bahagia pada usia dewasa madya, masa yang juga dikenal sebagai masa krisis (generativitas) dan umumnya fase ini adalah periode laki – laki dan Perempuan mencapai puncak kebahagiaan mereka. Mencari tahu apakah laki – laki dan Perempuan mengalami tingkat kebahagiaan yang berbeda di usia dewasa madya adalah tujuan utama penelitian ini. Dengan jumlah sampel sebanyak 2.300 orang, penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif komparatif. Karena topik kajian atau sumber datanya sangat luas, menggunakan cluster sampling, yaitu metode penentuan sampel. Oleh karena itu, wilayah populasi tertentu dijadikan sebagai dasar pengambilan sampel. Sampel yang diambil sebanyak 100 responden yaitu, 50 orang laki – laki dewasa madya, dan 50 orang Perempuan dewasa madya yang menjadi sampel penelitian ini. Oleh karena itu, tingkat kebahagiaan usia dewasa madya tidak berbeda secara signifikan antara laki – laki dan perempuan.

Kata kunci: Kebahagiaan, Perempuan, Laki – laki, Dewasa Madya

Copyright (c) 2024 Putri Tsalsabillah, Fatma Nofriza

□ Corresponding author: Putri Tsalsabillah

Email Address: putritsalsabillah@gmail.com (Jl. Limau II No.2, RT.3/RW.3, Kec. Kby. Baru, City, DKI Jakarta)

Received 21 May 2024, Accepted 24 May 2024, Published 31 May 2024

PENDAHULUAN

Kebahagiaan adalah hak asasi setiap manusia dan tujuan akhir dari berbagai aktivitas yang dilakukan. Kebahagiaan bukan hanya soal kepemilikan materi seperti mobil atau rumah mewah, melainkan juga berasal dari perasaan nyaman dengan diri sendiri dan rasa syukur. Standar kebahagiaan setiap orang berbeda-beda dan tidak bisa disamakan. Kebahagiaan adalah keadaan dan perasaan yang menyenangkan Watson (2007). Kebahagiaan dapat dicapai melalui dua cara: hedonis dan eudaimonia. Hedonis fokus pada materi dan kepuasan sementara, sedangkan eudaimonia, seperti yang dijelaskan Aristoteles, melibatkan makna dari kebaikan yang dilakukan dan kebajikan moral.

Eudaimonia adalah kebahagiaan yang dimiliki oleh seseorang ketika mampu memperoleh kebermaknaan dari setiap kebaikan – kebaikan yang ia lakukan. Eudaimonia dimulai oleh Aristoteles. Ia menjelaskan, gagasan “eudaimonia” berakar pada pandangan Aristoteles (384-322 SM) dan

dipopulerkan dalam bukunya *Ethics Nicomachea*. Eudaimonia sering diterjemahkan sebagai "kebahagiaan" dan harus dibedakan dari kegembiraan atau kenikmatan. Lebih khusus lagi, Aristoteles menerjemahkan eudaimonia sebagai perilaku positif yang mengungkapkan kebajikan yang terkait dengan akal dan pertimbangan. Konsep eudaimonia Aristoteles tidak hanya mencakup kebajikan moral seperti keadilan, kebaikan, dan keberanian, tetapi juga aktivitas intelektual (Huta, 2013).

Istilah "kebahagiaan" digunakan untuk menggambarkan keadaan kesejahteraan mental dan emosional di mana seseorang tidak mengalami perasaan atau pikiran yang tidak menyenangkan (Seligman, 2005). Kebahagiaan adalah sesuatu yang diidam-idamkan setiap orang. Salah satu pertanda bahwa kebahagiaan setiap individu sedang di upayakan menjadi nyata adalah ketika suatu kebahagiaan yang di inginkan atau dicari. Maka dalam hal ini tidak semua Perempuan lebih bahagia dari laki-laki, begitupun laki-laki tidak selalu lebih bahagia dari pada Perempuan. Ada banyak faktor yang memengaruhi tingkat kebahagiaan, karena setiap individu memiliki kriteria unik mereka sendiri untuk mengukur kebahagiaan. Apabila seorang individu mengalami tingkat kepuasan yang rendah, hal ini dapat mengakibatkan penurunan tingkat kebahagiaannya.

Dewasa madya adalah masa krisis di mana orang cenderung mencapai puncak kebahagiaan atau mengalami stagnasi (Erikson 1968). Pada usia ini, individu sering mengevaluasi hidup mereka berdasarkan harapan pribadi dan sosial. Meski sebagian besar pria dan wanita mengalami kejenuhan pada akhir usia tiga puluhan atau empat puluhan, yang dapat menghambat kebahagiaan, beberapa individu tetap mencapai kestabilan dan ketenangan hidup. Orang dewasa madya sering introspektif dan reflektif terhadap hidup mereka. Namun, beberapa mungkin merasa putus asa jika tujuan mereka belum tercapai (Bernice Neugarten). Erikson menyatakan bahwa kebahagiaan di usia ini berkaitan dengan pencapaian keamanan finansial dan sosial.

Seligman memperkenalkan konsep "*authentic happiness*" yang mencakup kepuasan hidup, emosi positif, dan makna hidup. Indeks kebahagiaan di Indonesia pada tahun 2021 naik dibandingkan tahun 2017, menunjukkan peningkatan kepuasan hidup dan makna hidup. Laki-laki cenderung memiliki indeks kebahagiaan lebih tinggi dibandingkan perempuan, namun peningkatan kebahagiaan perempuan lebih besar. Hal tersebut tertulis dalam hasil survei penelitian Indeks Kebahagiaan 2021 Badan Pusat Statiska (BPS).

Penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti uang, status pernikahan, kehidupan sosial, kesehatan, dan religiusitas. Setiap individu memiliki cara unik untuk mencapai kebahagiaan. Perbedaan jenis kelamin juga memengaruhi tingkat kebahagiaan, dengan perempuan cenderung lebih mampu mengungkapkan kebahagiaan namun juga lebih rentan terhadap hambatan emosional (Wood, Wendy, Rhodes dan Whelan, 1989), cara berpikir (Giirel, 2009). Secara keseluruhan, kebahagiaan adalah konsep yang kompleks dan bervariasi antara individu, dan masih banyak yang perlu dipelajari tentang perbedaan kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan pada usia dewasa madya.

Mengenai hasil dari beberapa penelitian yang menyatakan bahwa jenis kelamin dan usia dapat

mempengaruhi kebahagiaan, Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan usia dewasa madya di Kalianyar. Kalianyar merupakan kawasan perumahan yang padat penduduk dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah. Peneliti tertarik untuk meneliti laki-laki dan perempuan yang telah memasuki usia dewasa madya namun masih memiliki keinginan untuk aktif bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Dengan adanya fenomena tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian apakah terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan usia dewasa madya di Kelurahan Kalianyar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif komparatif. Sejalan dengan kenyataan, penelitian deskriptif berupaya menggambarkan atau mensintesis keadaan yang melibatkan berbagai situasi atau variabel yang muncul dalam masyarakat (Sudjana, 2001:89). Oleh karena itu, penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan sesuatu sebagaimana adanya disebut penelitian deskriptif. Penelitian yang membandingkan (perbandingan) kebahagiaan pria dan wanita pada usia dewasa madya akan dilakukan di sini. Penelitian ini akan mengungkap dan menjelaskan seperti apa kebahagiaan bagi pria dan wanita diusia dewasa madya.

Responden merupakan Perempuan dan Laki – laki Usia Dewasa Madya di kelurahan kalianyar, Sedangkan Objek yang digunakan yaitu di Kelurahan Kalianyar, Tambora, Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif Komparatif, sebab peneliti ingin mengetahui secara rinci perbandingan diantara dua subjek yaitu laki – laki dan Perempuan yang tidak dapat dijabarkan dalam bentuk kualitas. 100 orang yang dipilih untuk penelitian ini menggunakan cluster sampling. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner model *Authentic happiness inventory* yang diadaptasi dan dimodifikasi, bahwa model kebahagiaan yang dimodifikasi dan diadaptasi *Authentic Happiness Inventory* (AHI) yang dikembangkan dari konseptualisasi kebahagiaan menurut Seligman.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Berdasarkan data Berdasarkan data yang diperoleh dari responden yang berjumlah 100 orang, 50 laki – laki dan 50 perempuan. Maka dapat dipaparkan bagaimana hasil penelitian mengenai “Perbedaan Tingkat *Authentic Happiness* Ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Usia Dewasa Madya Pada di Kelurahan Kalianyar”. Pengolahan dan penjabaran data tentang deskriptif angket tersebut menggunakan bantuan *IBM SPSS versi 26.00*. Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis dengan metode Uji T-test, maka didapatkan hasil nilai sig $0,012 > 0,05$ yang mana dengan hal tersebut dinyatakan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara dua subjek yaitu laki – laki dan Perempuan

Berdasarkan hasil penelitian pengolahan angket Kebahagiaan berdasarkan jenis kelamin laki -

laki yaitu yang berusia dewasa madya di Kelurahan Kalianyar melalui instrument yang telah diberikan dengan jumlah 100 sampel, maka didapatkan hasil data sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

| Shapiro-Wilk | | |
|--------------|----|------|
| Statistic | df | Sig. |
| .974 | 50 | .341 |
| .973 | 50 | .300 |

Hasil uji normalitas kebahagiaan pada usia dewasa madya ditemukan sebesar 0,341 untuk laki-laki dan 0,300 untuk perempuan, menurut uji Shapiro-Wilk maka diperoleh data signifikansi pada laki-laki sebesar (0,341) dan pada perempuan sebesar (0,300). Data tersebut dikatakan normal karena nilainya diatas 0,05. Maka nilai sig > 0,05, artinya pada laki-laki 0,341 > 0,05 dinyatakan normal dan pada perempuan 0,300 > 0,05 dinyatakan normal.

Tabel 2. Uji Homogenitas

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|-------------------|------------------|-----|-----|------|
| Hasil Kebahagiaan | .769 | 1 | 98 | .383 |

Nilai signifikansi sebesar 0,383 > 0,05 diperoleh dari uji homogenitas yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji Levene's. Hal ini menunjukkan bahwa homogenitas data terpenuhi. Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan *Authentic Happiness* antara laki-laki dan perempuan di Kelurahan Kalianyar pada masa dewasa madya, dapat digunakan uji T pada data penelitian yang berdistribusi normal dan homogen.

Tabel 3. Uji Statistik

| | Jenis Kelamin | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-------------------------------------|---------------|----|-------|----------------|-----------------|
| Kebahagiaan laki-laki dan perempuan | Perempuan | 20 | 89.86 | 13.403 | 1.895 |
| | Laki - laki | 20 | 83.48 | 11.484 | 1.624 |

Data menunjukkan bahwa jumlah sampel Perempuan dewasa madya ada 50 orang dan pada laki – laki usia dewasa madya sebanyak 50 orang, sehingga total sampel sebanyak 100 orang. Mean yang diperoleh untuk Perempuan dewasa madya sebesar 89,86 dan Laki – laki dewasa madya sebesar 83,48. Melihat dan mengetahui hasil tingkat perbedaan kebahagiaan Perempuan dan laki – laki usia dewasa madya. Selanjutnya dilakukan uji Independent Sample T test untuk melihat apakah terdapat perbedaan kebahagiaan antara pria dan wanita dewasa madya.

Tabel 4. Uji Independent T test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | |
|-------------------------------------|---|------------|------------------------------|-------|
| | F | Nilai Sig. | Sig. (2-tailed) | t |
| Kebahagiaan laki-laki dan perempuan | 0,769 | 0,383 | 0,012 | 2,556 |

Nilai sig (2-tailed) sebesar 0,012 terlihat pada hasil uji sampel independent yang telah dilakukan sebelumnya. Akibatnya tingkat signifikansi (sig) lebih dari 0,05. Karena 0,012 > 0,05, artinya kita

boleh menerima H_0 dan menolak H_a . Pembahasan ini berdasarkan pada hipotesis yang telah dikemukakan yaitu tidak ada perbedaan antara kebahagiaan laki – laki usia dewasa madya dan Perempuan usia dewasa madya.

Diskusi

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan, kebahagiaan pada Perempuan dan laki – laki usia dewasa madya di Kelurahan Kalianyar cenderung seimbang. Sebab, bahagia adalah hasil dari mampu menerima diri sendiri, yang berdampak besar bagi setiap orang. Kebahagiaan mencakup segala aspek yang berkaitan dengan kesenangan dan ketentraman hari yang mungkin mengarah pada rasa puas itulah yang kita maksud ketika kita berbicara tentang kebahagiaan (Suaidi 2022). Pengalaman kebahagiaan bersifat universal, namun cara laki – laki dan perempuan di usia dewasa madya menemukan kebahagiaan dapat berbeda-beda. Kebahagiaan memiliki konsep yang subjektif karena setiap sumber kebahagiaan individu berbeda-beda (Seligman, 2005).

Kebahagiaan pada usia dewasa madya akan datang dan dirasakan saat mampu memperoleh kebermaknaan dari setiap kebaikan – kebaikan yang dilakukan. Pada masa dewasa ini individu mampu untuk dapat mengetahui hal yang sesuai dengan keadaan dirinya dan mampu memahami serta menerima apapun yang terjadi didalam kehidupan. Pengalaman positif dan penerimaan diri termasuk faktor timbulnya kebahagiaan. Konsep kebahagiaan mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, kesehatan, pencapaian pribadi, dan makna hidup. Kebahagiaan pada dewasa madya tidak hanya berfokus pada jenis kelamin atau hubungan antar jenis kelamin atau hubungan sosial, ada banyak aspek yang membuat bahagia. Salah satunya adalah mereka dapat menemukan kebahagiaan melalui berbagai cara seperti melakukan hal yang bermanfaat bagi orang lain, dan mengikuti kegiatan yang mereka sukai (Deasy, 2017).

Karena laki – laki dan perempuan dewasa madya di Kalianyar sering kali merasakan kenikmatan hidup dengan berbuat baik, mereka mampu mencapai tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Bahwa otak pria dan wanita memang memiliki fungsi yang berbeda, maka dari itu kebahagiaan bermakna yang timbul tidak hanya dari satu hal Kebajikan yang dilakukan (University of Pennsylvania, Amerika Serikat). Karena laki – laki dan Perempuan usia dewasa madya memiliki pemikiran yang berbeda – beda untuk mencapai hal tersebut, sehingga terciptanya sebuah kebahagiaan yang bermakna. Perempuan dan laki – laki usia dewasa madya banyak menghabiskan waktunya untuk bersosial, berkebun, berolahraga, mengasuh cucu. Sehingga mudah untuk merasakan hal – hal yang dapat memenuhi kebutuhan untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup dan tidak sedikit menghabiskan waktunya sendirian.

Usia tidak menentukan kebahagiaan seseorang, seperti ikut berpartisipasi dengan lingkungan sekitar (Sabilla H dan Nofriza F, 2023). Hal tersebut yang sering dilakukan oleh Perempuan dan laki – laki usia dewasa madya di Kalianyar, mereka sering berpartisipasi dengan lingkungan dan saling membantu satu sama lain hingga tercapainya *Authentic Happiness*. Ketika orang mencapai kedewasaan, mereka sering mempertimbangkan untuk memperbaiki kehidupan mereka dengan cara

tertentu. Erikson menekankan, fase generativitas vs stagnasi yang terjadi di tengah masa dewasa merupakan masa yang membahagiakan. Pada titik ini dalam kehidupan mereka, orang-orang telah mengumpulkan cukup pengalaman untuk menjadi teladan yang bijaksana dan berpengaruh yang dapat menanggapi naik turunnya emosi dalam hidup dengan anggun dan bermartabat. (Hoare, 2002).

Perempuan di setiap rentang usia akan bahagia dengan hidupnya (Patnani 2012). Tujuan utama setiap individu tanpa terkecuali adalah mencapai kebahagiaan (Salas, dkk., 2018). Baik perempuan maupun laki – laki yang berada di usia dewasa madya di Kalianyar merasakan kebahagiaan melalui berbagai tindakan yang membantu mereka mengatasi kesulitan dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Adapun Laki – laki dan perempuan adalah individu yang memang masing – masing memiliki pengalaman, keinginan dan harapan masa depan yang ditentukan banyak faktor seperti usia, pekerjaan, status ekonomi, kesehatan dan beban kerja. Sehingga tingkat kebahagiaan laki – laki dan perempuan tidak hanya selalu salah satu jenis kelamin lebih tinggi dari jenis kelamin yang lain (Ginandia, 2022).

Dari hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan dalam tingkat kebahagiaan antara perempuan dan laki-laki usia dewasa madya di Kelurahan Kalianyar, Jakarta Barat. Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan optimal, namun tidak bisa dihindari adanya batasan dan kelemahan tertentu. Keterbatasan subjek penelitian hanya mencakup perempuan dan laki-laki usia dewasa madya di Kalianyar, Jakarta Barat, sehingga hasilnya tidak dapat diterapkan pada kelompok yang lebih luas.

Dengan demikian tergambar bahwa faktor usia tidaklah menjadi penentu kebahagiaan seseorang. Ada banyak faktor lain yang turut memengaruhi tingkat kebahagiaan, seperti budaya, kesehatan, situasi ekonomi keluarga, dan lain sebagainya. Hal ini masih menarik untuk diteliti oleh peneliti selanjutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Laki – laki dan Perempuan usia dewasa madya di Kalianyar, Jakarta Barat tidak ditemukan perbedaan. Hal ini disebabkan karena saat di masa dewasa madya merupakan puncak kebahagiaannya dan mereka sudah dapat memahami dirinya masing – masing serta sudah mampu mengerti makna dari kebahagiaan itu sendiri. Pada usia dewasa madya juga merupakan masa untuk bisa menyesuaikan diri dari peran orang tua yang dekat dengan anak dan menjadi lebih sendirian atau merasa kesepian, sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bersosialisasi dengan lingkungan, dan melakukan hobi masing - masing. Maka dapat disimpulkan bahwa usia bukanlah penentu utama kebahagiaan seseorang, melainkan banyak faktor lain seperti budaya, kesehatan, dan situasi ekonomi yang memengaruhi tingkat kebahagiaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Mengucapkan terimakasih kepada pihak kelurahan kalianyar untuk melakukan penelitian

mengenai topik Perbedaan Tingkat *Authentic Happiness* ditinjau dari jenis kelamin pada usia dewasa madya. Selain itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada para orang tua atas segala dukungan dan doa yang telah diberikan. Sehingga penulisan artikel ini dapat selesai dengan tepat waktu dan sebagaimana mestinya. Tanpa dukungan, penelitian ini tidak akan terwujud.

REFERENSI

- Amaliya, R. (2015). Kebahagiaan dan Gender: Tinjauan Kritis Tentang Makna Kebahagiaan Ditinjau Dari Perspektif Gender. *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, 18-21. DOI: <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6400>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Carr, A. (2011). *Positive Psychology: The Science of happiness and Human Strength*. New York: Routledge.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting*. New York: The Free Press.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive psychology progress: empirical validation of interventions*. *American psychologist*, 60(5), 410
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Fahlevi, R., Simarmata, N., A, R., & dkk. (2022). *Psikologi Positif*. Padang Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Pulkkinen, L. (2017). *Human development from middle childhood to middle adulthood: Growing up to be middle-aged* (p. 340). Taylor & Francis
- Sabilla, H. S., & Nofriza, F. (2023). Kebahagiaan wanita ditinjau dari perbedaan usia (Dewasa Awal dan Dewasa Madya). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 53-57.
- Nugraha, W. P. (2021). *Indeks Kebahagiaan 2021*. Badan Pusat Statiska RI.
- Jusmiati. (2007). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal. *Journal for The Theory of Social Behavior*, 365-366.
- Larassati, B. N. (2013). Kebermaknaan Hidup Pada Usia Dewasa Madya Menghadapi Pengisian Sarang Kosong. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 186-187.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas. *Indonesian Journal of School Counseling*, 36.
- Rahmi, A. S. (2018). Gambaran Kebahagiaan Pada Wanita Dewasa Madya Lajang . *Psikoborneo*, 605-608.
- Nofriza, F. dkk. (2022). Psikologi Perkembangan (Sebuah Paradigma Integratif). Yogyakarta: Gramasurya.
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan Usia Dewasa: Tugas dan

Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Jurnal Pendidikan Anak*, 114-143.

Gufron, M. N. (2020). *Psikologi Kebahagiaan*. Bandung: Bitread Publishing PT. Lontar Digital Asia.

Rusdiana, I. (2017). Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Jurnal Kependidikan Islam Berbasis Sains*, 36-37.

Sulistiawan, A., S, N. Z., & dkk. (2020). Perbedaan Makna Kebahagiaan Pada Mahasiswa Laki - Laki dan Perempuan. *Psikologi Sosial*, 5-6.