

CHILDREN WELL BEING

Yeni Triwahyuningsih
Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada
triwahyuningsihyeni@yahoo.com

Abstrak

Penelitian di bidang psikologi, kedokteran, psikiatri, dan *neuroscience* biasanya memfokuskan pada penyakit, disfungsi, dan pengobatan. Penelitian yang menekankan patologi ini telah menyebabkan kemajuan penting dalam berbagai bidang termasuk pengembangan alat yang efektif dalam mendiagnosa dan mengobati gangguan fisik dan mental. Namun, ide baru pada bidang *re-emerging* yang disebut psikologi positif menyatakan bahwa penelitian juga harus mempertimbangkan faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan manusia. Para peneliti dalam bidang kedokteran dan psikologi sering mengajukan pertanyaan yang sama, seperti: "Apa yang salah dengan Anda dan bagaimana bisa kita memperbaikinya?". Psikologi positif mengajukan pertanyaan yang sangat berbeda, yaitu: "Apa yang benar dengan Anda dan bagaimana kita dapat mempromosikannya?" Selama dua dekade terakhir ini banyak Peneliti telah meningkatkan fokus pada studi tentang positive well-being. Penelitian tentang kebahagiaan dan well-being biasanya menggunakan sampel yang diambil dari populasi orang dewasa, dan pada tingkat lebih rendah dengan populasi remaja dan populasi lanjut usia. Sampai saat ini, penelitian pada subyek anak-anak banyak diabaikan oleh peneliti psikologi positif meskipun bahwa sebagian besar orang dewasa di banyak budaya dan benua melaporkan bahwa mereka menginginkan kebahagiaan bagi anak-anak mereka. Artikel ini membahas tentang penelitian yang terbatas pada positive well-being pada anak-anak. Dimulai dengan penjelasan tentang konstruksi psikologi positif (yaitu, kesejahteraan, kebahagiaan, dan kepuasan hidup), dan kemudian menguraikan studi meta-analisis yang menunjukkan pentingnya mempelajari well-being. Kemudian, membahas beberapa teori tentang positive well being pada anak-anak. Jadi artikel ini adalah tentang ini bagaimana kita meningkatkan *children well-being*.

Kata kunci: Psikologi Positif, *Children Well Being*, Kebahagiaan

Beberapa disiplin ilmu penelitian terkait dengan model medis dan memiliki focus yang kuat pada diagnosis dan pengobatan. Disiplin ilmu, termasuk psikologi, psikiatri, kedokteran, dan ilmu saraf, menekankan identifikasi apa yang salah dengan seseorang dan kemudian mencoba untuk menghilangkan masalah atau setidaknya meringankan gejala negatif. Sebuah pendekatan yang relatif baru, sekarang sering disebut sebagai psikologi positif, berkaitan dengan pemahaman dan mempromosikan kesejahteraan positif dengan tujuan meningkatkan perkembangan

atau pertumbuhan manusia. Psikologi positif adalah penyelidikan ilmiah tentang karakteristik, kekuatan, kebajikan, dan perilaku yang berkontribusi yang membuat hidup layak. Psikologi positif mengakui pentingnya menilai dan menghilangkan pernyataan negatif; Namun, juga mengakui bahwa ilmu pengetahuan tidak harus terbatas pada hanya mempelajari pernyataan-pernyataan ini. Psikologi positif tidak dimaksudkan untuk menggantikan bidang yang telah ada sebelumnya. Penelitian yang didasarkan pada tradisi “diagnosis dan pengobatan” telah berhasil memberi kontribusi terhadap pengembangan intervensi dan strategi guna mengurangi penderitaan yang terkait dengan segala sesuatu seperti depresi dan gangguan neuro-degeneratif. Psikologi positif dipandang sebagai pelengkap untuk pendekatan tradisional ini.

Oleh karena itu, jika ilmu tradisional, dan terutama psikologi sering memiliki pertanyaan, “apa yang salah dengan Anda dan bagaimana kita memperbaikinya?”, psikologi positif akan bertanya, “apa yang benar dengan Anda dan bagaimana kita mempromosikannya ? “. Pada bagian pertama dari pertanyaan (yaitu “apa yang benar dengan Anda?”) meliputi penilaian kepuasan kognitif individu secara keseluruhan dengan kehidupan mereka, dan penilaian afektif pada tingkat keseluruhan kebahagiaan. Namun, psikologi positif tidak terbatas pada studi kepuasan hidup dan kebahagiaan. Ada banyak tambahan atribut yang berkontribusi terhadap apa yang benar dengan Anda dan membuat hidup layak (misalnya, optimisme, harapan, kreativitas, kesehatan fisik, spiritualitas, ketahanan, terima kasih, kebaikan, dan cinta).

Pengertian Konstrak *Well Being* Positif dan Kebahagiaan

Psikologi positif telah memfokuskan perhatian penelitian pada subjective well being positif. Kesejahteraan subjektif ini telah dikonseptualisasikan secara menyeluruh terdiri dari beberapa dimensi (Diener 2006). Banyak peneliti mengakui bahwa kesejahteraan subjektif adalah beragam dan mencakup evaluasi individu yang setidaknya terdiri dari tiga komponen kehidupan: (1) penilaian kognitif kehidupan seseorang, (2) tingkat tepat afeksi negative (3) dan penilaian afeksi emosi positif seseorang. Komponen pertama melibatkan evaluasi kognitif masa lalu, sekarang, dan prospek masa depan seseorang yang semuanya berkontribusi terhadap peringkat kepuasan hidup seseorang. Komponen kedua menekankan bahwa kesejahteraan terdiri dari tingkat yang tepat dari afeksi negatif. Dengan kata lain, psikolog positif tidak serta merta menghapus segala afeksi negatif, dan tidak melihat ini sebagai penghapusan yang menguntungkan. Menyadari nilai emosi negatif seperti kesedihan, penyesalan, rasa bersalah, dan depresi penting bagi

psikolog positif. Nilai ini memberi umpan balik untuk belajar. Afeksi negatif juga menjadi motivasi untuk mengubah diri, memodifikasi lingkungan, atau pindah ke lingkungan hidup yang baru. Komponen ketiga melibatkan penilaian afektif dan umumnya hadir lebih berorientasi. Dalam hal ini termasuk bagaimana seseorang merasakan mengenai komponen emosional sekitarnya atau merasakan kondisi kebahagiaan saat ini dan atau kondisi kebahagiaan umum secara keseluruhan.

Komponen *subjective well being* dianggap multidimensi. Misalnya pada komponen ketiga, penilaian afektif emosi positif seseorang adalah termasuk sejumlah emosi positif dan pernyataan seperti kepuasan, sukacita, kesenangan, euforia, elevasi, dan kebahagiaan. Jadi, masing-masing emosi positif dan pernyataan-pernyataannya dapat dikonseptualisasikan sebagai multidimensional. Kebahagiaan, dapat digunakan sebagai contoh multidimensi ini. Para peneliti mengakui secara kualitatif berbagai jenis kebahagiaan. Misalnya, hedonia mengacu pada jenis kebahagiaan terkait dengan kepuasan segera dan biasanya berhubungan dengan kesenangan indera, sedangkan eudaimonia mengacu pada jenis kebahagiaan yang berasal dari menunda pemuasan untuk manfaat jangka panjang dan terkait dengan hidup saleh. Aristoteles menyatakan bahwa "Kebahagiaan adalah arti dan tujuan hidup, Seluruh tujuan dan akhir eksistensi manusia" (Masak 1993), ia mengacu pada eudaimonia. Perspektif Aristoteles, yang ditunjukkan dalam kutipan ini, menggarisbawahi bahwa kebahagiaan telah menduduki benak para pemikir besar.

Meskipun ada beberapa kesepakatan tentang positif termasuk faktor penilaian afektif dan kognitif, serta tingkat tepat afeksi negatif, tidak ada kesepakatan yang diterima secara luas tentang bagaimana dimensi ini berinteraksi membentuk sebuah model umum kesejahteraan subjektif (Busseri dkk, 2007). Misalnya, satu model mengkonsep *subjective well being positif* sebagai variabel laten, dan komponen kesejahteraan (yaitu, kepuasan hidup, level tinggi afeksi positif dan level rendah pengaruh negative) sebagai variabel indikator. Meskipun penelitian telah memberikan bukti yang mendukung model ini (Vitterso dan Nilsen 2002), namun tidaklah tepat untuk membuat karakterisasi *subjective well being* (Busseri et al. 2007). Model-model alternatif juga mengakui tiga dimensi *subjective well being positif* ini, namun berbeda dalam dua cara: (1) apakah mereka mengkonsepkan tiga dimensi sebagai dimensi independen dan (2) apakah kesejahteraan dapat dioperasionalkan sebagai skor kolektif ketiga dimensi (Busseri et al. 2007). Tujuan penelitian psikologi positif ke depannya harus mencakup tujuan yang mengarah ke peningkatan pemahaman dan konsensus bagaimana dimensi kesejahteraan disatukan dan mempengaruhi satu sama lain dalam rangka berkontribusi terhadap kesejahteraan.

Yang penting, teori dan penelitian mengakui bahwa emosi positif dan negatif bukan titik akhir ekstrim dimensi tunggal. Misalnya, konstruk kebahagiaan bukan hanya salah satu jangkar dimensi dengan lawan dan dijangkar oleh kesedihan atau depresi. Kebahagiaan dan depresi dinyatakan terpisah, meskipun terkait, namun berdimensi ortogonal. Penelitian mendukung perspektif bahwa depresi dan kebahagiaan merupakan dimensi independen dan bahwa korelasi dan prediktor kebahagiaan dan depresi itu berbeda. Dalam sebuah studi tentang hubungan antara kebahagiaan dan ciri-ciri kepribadian, Cheng dan Furnham (2002) meneliti hubungan antara kebahagiaan dan kesepian (sub-komponen depresi). Mereka melaporkan adanya korelasi negatif antara kebahagiaan dan kesepian, tapi temuan penting lainnya adalah bahwa kedua konstruksi secara konseptual berbeda, dan memiliki prediktor yang unik. Aspek persahabatan, extraversion, dan rendahnya tingkat neurotisme adalah prediktor-prediktor signifikan dari kebahagiaan dan kesepian. Psychoticism dan kurangnya rasa percaya diri adalah prediktor kesepian yang signifikan tapi bukan predictor kebahagiaan. Oleh karena itu, temuan ini konsisten dengan perspektif bahwa baik pengalaman kesepian dan konseptualisasi konstruk ini tidak benar-benar dicakup oleh tidak adanya kebahagiaan.

Namun, tidak adanya kebahagiaan tidak sepenuhnya mencakup konstruk, atau pengalaman, termasuk kesepian. Studi yang mengandalkan tes biologis menunjuk ke kesimpulan serupa. Dalam sebuah studi pada wanita tua, tujuh biomarker menunjukkan kesejahteraan positif dan negatif adalah aspek independen kesehatan mental (Ryff dkk, 2006). Biomarker independen ini termasuk tes neuroendokrin (yaitu, kortisol, DHEA-S, dan norepinefrin) dan pengukuran kardiovaskular (yaitu, kolesterol HDL, kolesterol total / HDL, tekanan darah sistolik, dan pinggang: rasio pinggul). Pengukuran ini berkorelasi baik dengan kesejahteraan positif atau negatif tapi tidak dengan keduanya. Hanya dua biomarker (yaitu, berat badan dan hemoglobin) berkorelasi dengan baik positif maupun negatif dengan kesejahteraan (meskipun, tentu saja, secara berlawanan untuk setiap jenis kesejahteraan). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan positif dan negatif tidak dipahami sebagai titik akhir yang berlawanan pada bipolar kontinum. Singkatnya, kebahagiaan dan depresi mungkin tidak berujung pada kontinum tunggal, melainkan orthogonal.

Penelitian tentang pengukuran kesejahteraan positif dan negatif konsisten dengan karakterisasi ini. Pengukuran kesejahteraan positif dan negatif, meskipun secara konsisten berkorelasi negatif, tidak menunjukkan singularitas. Misalnya, studi khas, inventori kebahagiaan dari Oxford dan inventori depresi dari Depp adalah berkorelasi negatif di $-0,52$. Meskipun signifikan, ini masih jauh dari korelasi

sempurna -1.00 yang menunjukkan bahwa pengukuran tersebut merupakan konstruk independen yang berbeda (Cheng dan Furnham 2003; Valiant 1993). Pada anak-anak, pengukuran kebahagiaan yang berbeda menunjukkan signifikansi, namun berkorelasi positif sederhana antara 0,30-0,60 (Holder dan Klassen 2010). Selanjutnya, kerangka waktu dan hubungannya dengan pengaruh positif dan negatif merupakan hal penting juga. Pada satu saat tertentu dalam suatu waktu, kebahagiaan dan depresi sangat berkorelasi negatif. Ketika konstruksi ini dinilai pada jangka waktu yang lebih lama, maka menunjukkan kemandirian yang lebih besar, dengan kebahagiaan muncul untuk menjadi lebih stabil dari waktu ke waktu pada depresi (Valiant 1993). Studi tambahan diperlukan yang berfokus pada kesehatan subjektif positif untuk mengumpulkan sebuah pemahaman yang komprehensif dan lengkap mengenai kesejahteraan anak-anak.

Meskipun penelitian sebagian besar menunjukkan bahwa kesejahteraan positif dan negatif berkorelasi dengan konstruksi independen, namun ada peneliti lain yang mengadopsi perspektif bahwa kebahagiaan dan depresi adalah dua jangkar dari dimensi yang sama, dan dapat dinilai cukup menggunakan hanya satu bipolar ukuran (Joseph dkk, 2004.; Joseph dan McCollam 1992).

Mengingat kurangnya kesepakatan dan hasil penelitian yang bertentangan, studi masa depan diperlukan untuk meningkatkan dan memperjelas konstruksi dan penilaian tentang kebahagiaan dan depresi. Penelitian tersebut akan memungkinkan bagi konsensus yang lebih besar di antara para peneliti untuk menyimpulkan konstruksi ini sebagai dimensi orthogonal atau sebagai dimensi bipolar tunggal. Selain itu, perlunya dilakukan penelitian secara independen untuk anak-anak. Penelitian yang ada pada akhirnya mengarah pada kesimpulan bahwa kebahagiaan dan depresi merupakan dimensi yang independen pada orang dewasa, tapi konsep ini belum tentu akurat untuk anak-anak.

Aplikasi Teori untuk *Well Being* Positif pada Anak

Psikologi positif saat ini telah sampai pada titik di mana beberapa teori telah dikembangkan untuk membantu memahami pengalaman dan manfaat kesejahteraan positif. Teori-teori ini telah digunakan untuk memprediksi mengapa intervensi yang disusun merupakan suatu yang “harus” dan “tidak harus” dilakukan. Teori ini juga membantu menjelaskan mengapa latihan tertentu dilakukan, dan tidak dilakukan, untuk meningkatkan kadar kesejahteraan. Bagian ini secara selektif mengulas beberapa teori untuk menunjukkan bahwa meskipun teori ini tidak selalu bisa diterapkan dan diuji pada anak-anak, namun teori menjanjikan penjelasan tentang well being pada anak-anak.

Secara umum, banyak teori yang berpengaruh dalam psikologi positif tidak pernah diterapkan luas untuk diuji langsung pada anak-anak. Misalnya, teori emosi positif yang dibangun dan diperluas dari Fredrickson, emosi seperti kebahagiaan dan sukacita menyumbang suatu kesadaran pada seseorang yang luas dan perhatian (Fredrickson 2001). Perluasan ini berfungsi untuk mendukung jangkauan aktivitas perilaku dan kognitif. Semakin seseorang terlibat dalam aksi dan pikiran secara meluas, maka akan ada lebih dari satu bangunan keterampilan dan sumber daya untuk lebih berhasil mengatasi perubahan hidup. Perluasan dan bangunan emosi positif ini berbeda dengan peran emosi negatif yang ada di teori. Emosi negatif seperti kecemasan, berfungsi untuk mempersempit dan memusatkan perhatian pada perilaku yang mempromosikan kelangsungan hidup secara langsung (misalnya, melawan atau lari), bukan kebahagiaan jangka panjang.

Teori yang “memperluas” dan “membangun” tampaknya berlaku untuk anak-anak. Kehidupan anak-anak yang ditandai dengan mengembangkan keterampilan dan sumber daya untuk lebih efektif berinteraksi dengan lingkungan mereka. Idealnya, masa kanak-kanak berhubungan dengan suatu waktu untuk berpikir kreatif dan belajar (yaitu, komponen teori yang luas). Sebuah masa yang sukses ditandai dengan pembangunan dan peningkatan sumber daya jangka panjang, termasuk yang terkait dengan relasi, keterampilan, dan kesehatan secara keseluruhan (yaitu, membangun komponen teori). Namun, meskipun tampaknya berharga teori yang berpengaruh ini, peneliti belum menerapkan banyak usaha untuk memperluas teori ini untuk anak-anak.

Teori utama lain yang telah memainkan peran penting pada penelitian psikologi positif adalah teori peran pengalaman optimal (Csikszentmihalyi 1990). Pengalaman ini, dikenal sebagai flow, adalah ketika pengalaman individu di mana mereka menyerap kegiatan dengan motivasi intrinsik, sehingga mereka lupa waktu. Kondisi ini terjadi ketika sepenuhnya berkonsentrasi, seperti ketika tugas yang menantang dilengkapi dengan kemampuan seseorang untuk berhasil memenuhi tantangan. Mengalami flow melibatkan perasaan penyerapan, keterlibatan, pemenuhan, kebahagiaan, dan kepuasan. Arus dan manfaat yang diperoleh dari fenomena tersebut telah dibuktikan dalam berbagai orang termasuk secara lintas budaya (Delle Fave dkk, 2011), dan pada usia remaja (Seifert dan Hedderson 2010) pada orang tua (Collins dkk, 2009).

Namun, peran flow pada anak-anak belum mendapat banyak perhatian dari peneliti. Kurangnya penelitian tentang flow pada anak-anak sangat disayangkan. Pendidik dan orang tua dapat memperoleh manfaat dari temuan empiris yang dapat menunjukkan baik manfaat langsung dan abadi dari flow, dan menyarankan cara-

cara untuk memungkinkan anak-anak untuk mengenali dan mengalaminya. Orang dewasa lebih mungkin mengalami flow di tempat kerja daripada di rumah (Csikszentmihalyi dan LeFevre 1989). Anak-anak lebih mungkin untuk mengalami flow di sekolah, dalam hal ini akan menjadi lingkungan yang baik untuk penelitian untuk menyelidiki flow pada anak-anak. Dua studi terbaru telah menyelidiki flow ini . Dalam studi pertama, anak laki-laki mengalami flow sambil belajar menulis dalam kelas (Bowles 2009). Dalam studi kedua, anak-anak dengan kesulitan penyesuaian mengalami flow selama sesi pelajaran seni (Lee 2010). Studi ini menjanjikan karena menunjukkan bahwa anak-anak melakukan pengalaman dan manfaat dari flow dalam kelas. Namun, penelitian ini masih terbatas karena hanya melibatkan sembilan anak secara total.

Teori flow yang memperluas dan membangun mewakili hanya sampel kecil dari jumlah teori yang sekarang dikembangkan dalam psikologi positif. Banyak teori tambahan berharga dalam memahami kesejahteraan pada anak-anak. Misalnya, teori Kesenjangan Diri berpendapat bahwa kesejahteraan dapat ditingkatkan dengan mengurangi perbedaan antara diri yang sebenarnya dan diri ideal (Higgins 1987). Menerapkan teori ini untuk well being menunjukkan bahwa intervensi dapat meningkatkan kesejahteraan dengan cara menarik perhatian pada karakteristik diri yang ideal (misalnya, terlibat dalam tindakan kebaikan) atau menginstruksikan peserta untuk terlibat dalam perilaku yang meniru atau diri idealnya (yaitu, membantu orang yang membutuhkan). Akibatnya, intervensi ini mungkin meningkatkan kesejahteraan dengan membantu untuk mengurangi perbedaan antara diri aktual dan diri ideal. Teori ini dapat diterapkan pada anak-anak dan menyarankan intervensi yang menggabungkan kepentingan anak-anak seperti video game. Sebenarnya, penelitian menunjukkan bahwa daya tarik video game dapat ditingkatkan ketika, dalam permainan, peserta dapat bertindak lebih seperti diri ideal (Przybylski dkk, 2012).

Teori adaptasi dan revisi terbarunya menunjukkan bahwa kesejahteraan mengalami proses yang sama dengan pembiasaan (Diener dkk, 2006) . Menurut teori ini , intervensi akan lebih berhasil jika peserta didorong menikmati aspek-aspek positif dari kehidupannya, yang pada gilirannya dapat mengurangi adaptasi yang dapat membatasi meningkatnya kesejahteraan (Bryant dan Veroff 2007). Teori lain menyatakan bahwa kesejahteraan meningkat dengan terlibat dalam perilaku (misalnya, melakukan tindakan kebaikan) yang menumbuhkan kebajikan dan membawa kita untuk mencapai potensi penuh (Ryff 1989; Waterman 1993). Oleh karena itu, intervensi yang membuat anak-anak cepat untuk terlibat dalam tindakan saleh dapat meningkatkan kesejahteraan. Terkait dengan ini adalah teori evolusi

berbasis kesejahteraan (Keltner 2009) yang mendalilkan bahwa kemampuan kita untuk berbuat baik adalah telah dipersiapkan secara biologis, dan intervensi dapat meningkatkan kesejahteraan karena konsisten dengan kecenderungan genetik kita.

Meningkatkan *Well Being* pada Anak

Meskipun penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan anak, atau setidaknya kebahagiaan anak, pada umumnya berada pada tingkat tinggi, ini seharusnya tidak menyebabkan rasa puas di kalangan psikologi positif. Masih ada ruang untuk mengembangkan dan menguji intervensi yang lebih mempromosikan kesejahteraan anak-anak. Meskipun psikolog mengenali bahwa komponen substansial dari subjective well being positif, termasuk kebahagiaan, diatur oleh komposisi genetik, namun juga ada komponen yang cukup besar terletak di luar DNA dan bahwa kita dapat memilih strategi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan kita. Menggunakan apa yang sekarang kita tahu tentang kesejahteraan, Peneliti mengembangkan dan membuat program yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan anak. Program ini dapat diterapkan di sekolah dan didasarkan pada pekerjaan empiris dan teoritis psikologi positif. Dua contoh ini program yang disajikan di sini: Program ketahanan Penn dan intervensi berbasis Harapan.

Program Ketahanan Penn: Program ketahanan Penn adalah program kognitif-perilaku yang biasanya diberikan kepada kelompok remaja mulai usia 10 sampai 14 tahun. Program ini dirancang untuk Mencapai dua tujuan: (1) membantu siswa dalam mengidentifikasi kekuatan karakter mereka dan (2) memungkinkan siswa untuk memakai kekuatan ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Program Ketahanan Penn telah dievaluasi pada kemampuannya untuk menurunkan komponen kesejahteraan subyektif negatif. Sebuah meta-analisis menyimpulkan bahwa program efektif mengurangi gejala depresi, termasuk pada 12 bulan sesudahnya (Brunwasser dkk, 2009). Selain itu, laporan awal menunjukkan bahwa program ini mengurangi atau mencegah komponen lain kesejahteraan negative seperti termasuk kecemasan, keputusasaan, dan masalah perilaku, dan efektif untuk anak-anak yang berbeda latar belakang budaya dan ras (Seligman dkk, 2009).

Harapan: Pendekatan lain untuk mempromosikan kesejahteraan pada anak-anak melibatkan intervensi berbasis harapan. Intervensi ini yang terkait erat dengan psikologi positif. Namun, tidak seperti Program Ketahanan Penn, intervensi yang berbasis harapan-biasanya dirancang untuk meningkatkan harapan dan dinilai dalam hal kemampuan mereka untuk mempromosikan subjective well being positif.

Sehubungan dengan beberapa dimensi kesejahteraan yang lain, harapan telah lebih diteliti secara menyeluruh pada anak-anak. Harapan dapat

dikonseptualisasikan sebagai kekuatan manusia yang tercermin dalam konseptualisasi tujuan yang jelas, mengembangkan strategi khusus untuk mencapai tujuan ini, dan memiliki motivasi untuk memulai dan mempertahankan strategi ini (Snyder, 1994, 2002). Sebagian alasan bahwa studi tentang harapan pada anak-anak lebih baik daripada konstruksi lain yang berkaitan dengan kesejahteraan adalah disebabkan oleh pengembangan skala tertentu yang dirancang untuk menilai harapan pada anak usia 7-14 tahun : skala Harapan anak (Snyder et al 1997.). Penelitian telah menunjukkan bahwa harapan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup global pada siswa sekolah menengah. (Marques dkk, 2007) dan berkorelasi negatif dengan gejala depresi pada anak-anak (Snyder dkk, 1997). Selanjutnya, harapan pada anak-anak berhubungan positif dengan berbagai atribut positif optimisme seperti kesehatan mental, prestasi akademik, dan kinerja atletik superior (Lopez dkk, 2008).

Penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada mempromosikan harapan anak di sekolah-sekolah adalah bermanfaat (Lopez dkk, 2008). Anak-anak yang mendapat intervensi menunjukkan peningkatan kadar kepuasan hidup, harapan, dan merasa diri layak, dan dapat bertahan ketika selama 18 bulan sesudahnya. Studi pada latihan berbasis harapan menunjukkan bahwa kekuatan psikologis pada anak-anak dapat dipromosikan dengan intervensi yang relatif singkat. Penelitian tentang harapan menyarankan suatu cetakan untuk mengembangkan dan menilai program yang dirancang untuk meningkatkan anak-anak kesejahteraan positif anak. Program ini memiliki sifat yang realistis.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Saat ini terdapat kajian penting mengenai subjective well being positif. Meskipun Para peneliti dalam bidang psikologi dan kedokteran secara tradisional memfokuskan pada mengidentifikasi dan mengurangi penyakit, rasa sakit, ketidaknyamanan, dan pengaruh negatif, baru-baru ini psikolog psikologi positif telah menekankan faktor-faktor yang berkontribusi untuk perkembangan manusia. Namun subyek anak-anak belum mendapatkan perhatian yang sepadan. Padahal ini sesuatu yang sangat penting untuk mengembangkan metode yang terstandar, handal, dan reliabel untuk mengakses subjective well being positif pada anak-anak. Tanpa pengukuran ini, kita hanya mampu menentukan program-program apa yang diperlukan (misalnya, kampanye anti-bullying) dan setidaknya meraih beberapa hasil yang diinginkan (misalnya, pengurangan yang signifikan pada 'bully') tapi kita tidak akan mampu untuk memastikan dampak program-program ini pada tingkatan yang lebih bermakna (yaitu, menentukan apakah program bisa meningkatkan

kesejahteraan anak-anak). Ada konsensus global bahwa kita mengharapkan dan menginginkan kebahagiaan dan anak-anak kita (Diener dan Lucas 2004). Beberapa kontribusi psikologi positif yang berharga pada saat ini dan masa depan adalah mengembangkan pemahaman bagaimana mendukung dan mempromosikan perkembangan dan kemampuan untuk mencapai hasil terbaik. Kita dapat memfokuskan dan mengases efikasi strategi untuk mempromosikan *subjective well being positif* pada anak-anak.

Daftar Pustaka

- Bowles, P. H. (2009). A case study of a first-grade boy's writing flow: when creativity and the discipline of work connect. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 69(7-A), 2599.
- Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2009). A meta-analytic review of the penn resiliency program's effect on depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, 1042–1054.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: a new model of positive experience*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Busseri, M. A., Sadava, S. W., & Decourville, N. (2007). A hybrid model for research on subjective well-being: examining common—and component specific—sources of variance in life satisfaction, positive affect, and negative affect. *Social Indicators Research*, 83, 414–445.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327–339.
- Collins, A. L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: an investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10, 703–719.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. NY: Harper.
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth. Cross-cultural advancements in positive psychology*. NY: Springer.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). *Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being*. *American Psychologist*, 61, 305–314.
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-andbuild theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Higgins, E. T. (1987). *Self-discrepancy theory: a theory relating self and affect*. *Psychological Review*, 94, 319–340.
- Holder, M. D., & Klassen, A. (2010). Temperament and happiness in children. *Journal of Happiness Studies*, 11, 419–439.
- Joseph, S., & McCollam, P. (1992). A bipolar happiness and depression scale. *The Journal of Genetic Psychology*, 154(1), 127–129.

- Joseph, S., Linley, P. A., Harwood, J., Lewis, C. A., & McCollam, P. (2004). *Rapid assessment of well-being: the short depression-happiness scale (SDHS)*. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 77, 463–478.
- Keltner, D. (2009). *Born to be good: The science of a meaningful life*. NY: W W. Norton & Co.
- Lee, S. Y. (2010). The experience of 'flow' in artistic expression: case studies of immigrant Korean children with adjustment difficulties. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*. 70(7-A), 2344.
- Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2007). *Hope in relation to life satisfaction, mental health, and self-worth in students*. Poster presented at the Xth European Congress of Psychology. Prague, Czech Republic
- Lopez, S. J., Rose, S., Robinson, C., Marques, S. C., & Pais-Ribeiro, J. (2008). *Measuring and promoting hope in school children*. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in the schools* (pp. 37–51). Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Murayama, K., Lynch, M. F., & Ryan, R. M. (2012). *The ideal self at play: The appeal of videogames that let you be all you can be*. *Psychological Science*, 23, 69–76.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., et al. (2006). *Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 85–95.
- Seifert, T., & Hedderson, C. (2010). Intrinsic motivation and flow in skateboarding: an ethnographic study. *Journal of Happiness Studies*, 11, 277–292.
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). *Positive education: positive psychology and classroom interventions*. *Oxford Review of Education*, 35, 293–311.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: you can get there from here*. New York: Free Press.
- Valiant, G. L. (1993). *Life events, happiness, and depression: the half empty cup*. *Personality and Individual Differences*, 15, 447–453.

- Vitterso, J., & Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being neuroticism, and extraversion: once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57, 89–118.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.