

EFEKTIVITAS PELATIHAN “HAPPINESS PROGRAM” DALAM MENINGKATKAN HAPPINESS PADA MAHASISWA

Sarah Sartika,

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Bandung
sarahsartika.psi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empirik uji coba efektifitas pelatihan “Happiness Program” dalam meningkatkan Happiness. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah evaluasi program yang melibatkan lima (5) peserta program. Data diperoleh dengan menggunakan metode wawancara, observasi, kuesioner, dan lembar evaluasi. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) untuk mengukur skor happiness dan Major Depression Inventory (MDI) untuk mengukur simptom depresi. Kedua kuesioner diadaptasi oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia. Program berlangsung selama satu (1) bulan. Data dianalisis dengan menggunakan teknik uji hipotesis, content analysis, dan analisa deskriptif. Pelatihan Happiness Program: Create Happiness efektif dalam meningkatkan happiness karena memenuhi tiga kriteria efektivitas yang telah ditentukan, yakni tercapainya tujuan pembelajaran program, terjadinya peningkatan skor happiness secara signifikan, dan terjadinya penurunan simptom depresi secara signifikan pada peserta program. Rancangan program pelatihan Happiness Program yang disusun sudah sesuai sebagai rancangan program untuk mengukur pada tahap perilaku atau behavior level, karena setelah selesai mengikuti program, keseharian peserta menjadi lebih diisi oleh kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan yang telah mereka pelajari sebelumnya melalui program. Dengan kata lain peserta berhasil mentransfer hal-hal yang mereka pelajari di dalam program ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Kata kunci : Happiness, Happiness Program.

Abstract

This study was aimed to gain empirical data about effectiveness of “Happiness Program” training to increase happiness. The research design that used was evaluating program that involved five participants. Data was obtained by interview, observation, questionnaires, and evaluating forms. The questionnaires used in this study are Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) to measure happiness score and Major Depression Inventory (MDI) to measure depressive symptoms. Both of questionnaires were adapted by researcher into Indonesian language. Happiness program lasted for a month. Data was analyzed by using hypothesis test, content analysis, and descriptive analysis. The results showed that Happiness Program training was effectively increasing participants’ happiness because it fulfilled three effectiveness criteria that has been established: fulfillment of learning’s objectives, escalation of happiness scores, and reduction of depression symptoms. Happiness Program training is well-suited as a program to measure behavioral changes, because after the program ended participants daily activities stuffed of happiness activities. In other words, participants successfully transferred what they’ve learnt on program into their daily activities.

Keywords: Happiness, Happiness Program.

Pendahuluan

Saat ini kebahagiaan atau happiness telah meledak dan menjadi suatu tren di masyarakat. Berbagai media, baik itu surat kabar, majalah, televisi, buku, kutipan dari orang terkenal (quote), blog, bahkan media sosial lain seringkali diisi oleh topik kebahagiaan dan bagaimana caranya untuk mencapai kebahagiaan tersebut. Sayangnya, informasi-informasi di berbagai media tersebut seringkali hanya berdasarkan pengalaman ataupun pendapat pribadi tanpa adanya bukti-bukti secara empiris.

Psikologi Positif ikut andil dalam munculnya tren tersebut dan berusaha mengisi kekosongan penjelasan empiris dari tren kebahagiaan tersebut. Kali ini pengembangan ilmu Psikologi bukan hanya sekedar bagaimana mengatasi gangguan emosional, tetapi juga bagaimana caranya untuk mengangkat orang-orang yang merasa buruk menjadi baik.

Selain definisi dan penjelasan mengenai happiness, para peneliti di bidang happiness juga berusaha mencari cara bagaimana untuk meningkatkan happiness. Sonja Lyubomirsky (2008) yang meneliti tentang happiness selama 17 tahun merancang suatu program yang disebut Happiness Program sebagai suatu cara intervensi untuk membuat seseorang menjadi lebih bahagia secara menetap. Program ini dituangkan dalam sebuah buku self-help yang berjudul *The How of Happiness (A Scientific Approach to Getting the Life You Want)*. Selain menjadi bukti hasil penelitian yang telah dilakukan, program ini juga sekaligus sebagai jawaban untuk mengisi kekosongan empiris dalam membahas tren kebahagiaan (happiness). Dengan menerapkan metode-metode saintifik, peneliti memiliki kemampuan untuk menguraikan sebab dan akibat dan mempelajari fenomena secara sistematis, tanpa bias atau preconsepsi.

Happiness program dapat dikatakan sebagai suatu intervensi baru di dunia Psikologi. Program ini terdiri atas beberapa strategi yang terdiri atas aktivitas-aktivitas yang disesuaikan dengan minat, nilai-nilai yang dipegang, dan kebutuhan individu. Program ini sendiri ditujukan untuk orang-orang yang saat ini merasa hidupnya tidak bahagia dan ingin mencapai kebahagiaan tersebut.

Adanya happiness program dengan berbagai kelebihannya memunculkan keinginan bagi peneliti untuk menguji manfaat dari program tersebut. Sonja (2008) meyakini bahwa program ini dapat membantu bagi orang-orang yang normal hingga orang-orang yang menunjukkan adanya simptom depresi namun belum sampai klinis. Kalangan tersebut tentu sangatlah luas. Untuk itu dalam melakukan uji coba program haruslah dipilih kelompok masyarakat yang kiranya benar-benar tepat untuk mendapatkan program tersebut sehingga diharapkan dapat mendatangkan manfaat yang maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, salah satu bagian dari masyarakat yang tergolong normal dan tidak terdiagnosa gangguan secara klinis adalah mahasiswa. Namun demikian, mahasiswa selama masa perkuliahan terdapat fase-fase dimana

mahasiswa memiliki kemungkinan untuk mengalami gangguan emosional, diantaranya adalah masa-masa saat mahasiswa mengambil mata kuliah Skripsi. Tuntutan orang tua, tuntutan diri sendiri, dan perbandingan diri dengan teman-teman sebaya menimbulkan beberapa hal yang tidak menyenangkan terjadi pada diri mereka, seperti munculnya kekecewaan pada diri sendiri, menurunnya kepercayaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri, dan lain sebagainya.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pada masa tersebut terdapat sebagian mahasiswa yang mengalami gangguan emosional dan mengalami ketidakbahagiaan dalam hidupnya. Dengan alasan tersebut, peneliti berpendapat bahwa mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi dan menunjukkan adanya simptom depresi merupakan target populasi yang tepat untuk diberikan Happiness Program.

Pemberian happiness program terhadap mahasiswa dirasa tepat karena beberapa sifat dari program ini, yakni dapat dilakukan secara mandiri sehingga mahasiswa tidak perlu untuk menemui psikolog atau psikoterapis untuk melakukannya, program terdiri atas kegiatan yang akan bersifat individual, dan yang ketiga, memiliki potensi keberhasilan yang lebih besar karena kontrol kegiatan ada di tangan individu itu sendiri, sehingga jika individu tersebut memiliki keinginan dan berkomitmen untuk menjadi lebih bahagia secara menetap, maka peluang keberhasilan dari program ini akan lebih baik. Selain itu, penelitian mengenai kebahagiaan dan intervensi yang mempengaruhi kebahagiaan dapat dikatakan masih terbatas, sehingga pelaksanaan happiness program ini tentu akan menjadi penelitian yang memiliki nilai kebaruan dan membuka wawasan.

Dengan alasan-alasan tersebut maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai efektifitas pelatihan Happiness Program dalam meningkatkan happiness yang diujikan pada subjek yang menunjukkan simptom depresi, dalam hal ini dikhususkan kepada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan suatu bentuk intervensi yang teruji efektif untuk meningkatkan happiness.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lyubomirsky, Ken Sheldon, dan David Schkade (2008) menunjukkan bahwa kebahagiaan yang dialami seseorang ditentukan oleh tiga hal utama, yakni: set point kebahagiaan yang dimiliki orang tersebut (50%), kejadian-kejadian yang terjadi pada hidup seseorang atau life circumstances (10%), dan aktivitas yang sengaja dilakukan oleh seseorang atau intentional activity (40%). Dibandingkan dengan mengubah set point atau mengubah life circumstances yang dimiliki seseorang dalam hidupnya, mengubah intentional activity tentu merupakan hal yang lebih memungkinkan untuk dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu hal yang dapat kita usahakan. Dengan kata lain jika seseorang yang tidak bahagia ingin mengalami perasaan bersemangat, puas, damai, dan bahagia, orang tersebut dapat mewujudkannya dengan mempelajari kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang yang bahagia.

Atas dasar temuan di atas, Sonja Lyubomirsky (2008) mengajukan suatu program yang dinamakan sebagai Happiness Program sebagai suatu intervensi untuk membuat seseorang menjadi lebih bahagia secara menetap. Happiness program merupakan

sebuah kumpulan 12 kegiatan yang sengaja dilakukan yang bersifat positif atau dapat pula disebut positive activity. Pada literatur lain Happiness Program yang berisikan aktivitas-aktivitas positif dapat juga disebut sebagai Positive Activity Intervention. Ke 12 kegiatan ini dipilih sebagai hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Parks, Zilca, Porta, Pierce & Lyubomirsky (2011).

Positive activity intervention (PAI) mencakup strategi kognitif atau perilaku yang sederhana dan dapat dilakukan sendiri, yang didesain untuk mengikuti pikiran dan perilaku dari orang yang bahagia secara natural sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan orang yang melakukannya. Beberapa PAI telah terbukti dalam efektivitas untuk meningkatkan well-being dan/atau menurunkan simptom negatif dalam penelitian yang bersifat randomized dan terkontrol. Misalnya menulis surat rasa syukur, menghitung berkah, mempraktekan optimisme, melakukan tindakan kebaikan, menggunakan kekuatan seseorang dengan cara yang berbeda, menyatakan nilai terpenting diri sendiri, dan merenungkan perasaan positif kepada diri sendiri dan orang lain. Aktivitas-aktivitas ini memiliki kesamaan dimana mereka tidak membutuhkan waktu yang banyak, dapat dilakukan sendiri dan kegiatan yang non-stigmatizing dimana mendorong perasaan positif, pikiran positif dan/atau perilaku positif, dibandingkan secara langsung bertujuan untuk memperbaiki perasaan pikiran dan perilaku negatif atau patologis.

Sin & Lyubomirsky (2009) (dikutip dari Lyubomirsky & Layous, 2013) menunjukkan bukti-bukti bahwa positive activity dapat menstimulasi peningkatan happiness. Dalam sebuah penelitian meta-analisis dari 51 intervensi positif menunjukkan bahwa intervensi positif secara signifikan meningkatkan happiness dan mengurangi simptom depresi.

Penelitian metanalisis yang dilakukan oleh Sin dan Lyubomirsky 2009 (dikutip dari Lyubomirsky & Layous, 2013) memberikan dukungan secara kuat atas efikasi keseluruhan dari intervensi positif, namun juga mengungkapkan beberapa variabel yang memperantarai efektivitas dari aktivitas intervensi positif. Hasil ini menyoroti pentingnya membangun kondisi optimal dari aktivitas positif (seperti durasi, format intervensi), serta mengidentifikasi karakteristik personal dari partisipan (seperti pemilihan pribadi, status awal depresi) yang mungkin memprediksikan kesuksesan maksimum. Penelitian saat ini dan di masa depan diharapkan akan dapat menjelaskan tidak hanya apakah intervensi positif dapat meningkatkan happiness namun juga bagaimana mekanisme dibalik kesuksesan dari positive activity intervention.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan evaluasi program untuk mengevaluasi seberapa jauh keberhasilan program mencapai tujuannya dengan rancangan penelitian one-group-pretest-posttest. Evaluasi Program yang dilakukan mengacu pada evaluasi program dari Kirkpatrick di tingkat perilaku (behavioral level). Partisipan dipilih melalui teknik Purposive Sampling artinya subjek yang dipilih disesuaikan dengan karakteristik yang sudah ditentukan dan diketahui berdasarkan tujuan dari penelitian.

Subjek penelitian berjumlah 5 orang. Kelimanya adalah mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah Skripsi, menunjukkan simptom depresi (skor MDI ≥ 10), dan mengalami ketidakbahagiaan (skor OHQ < 4).

Variabel bebas dalam penelitian ini ialah pelatihan Happiness Program sedangkan variabel tergantung adalah happiness. Proses intervensi dimulai dengan persiapan, yaitu membangun relasi dengan subjek, pengukuran, pemberian intervensi, dan terminasi. Intervensi atau pelaksanaan happiness program sendiri terdiri atas dua kegiatan inti yakni seminar dan kegiatan mandiri. Program berlangsung selama empat minggu dan di setiap minggunya dilakukan monitoring untuk melihat perkembangan peserta.

Data dalam penelitian diperoleh dengan menggunakan metode kuesioner, observasi, lembar review seminar, dan lembar review akhir; sesuai dengan metode asesmen yang disarankan Kirkpatrick untuk evaluasi di tingkat perilaku. Kuesioner yang digunakan adalah Oxford Happiness Questionnaire untuk mengukur happiness score dan Major Depressive Inventory untuk mengukur simptom Depresi. Kedua kuesioner dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti. Observasi dilakukan sepanjang penelitian, yakni selama seminar, monitoring, dan saat terminasi. Lembar review seminar diberikan saat kegiatan seminar berakhir, sedangkan lembar review akhir program diberikan saat sesi terminasi.

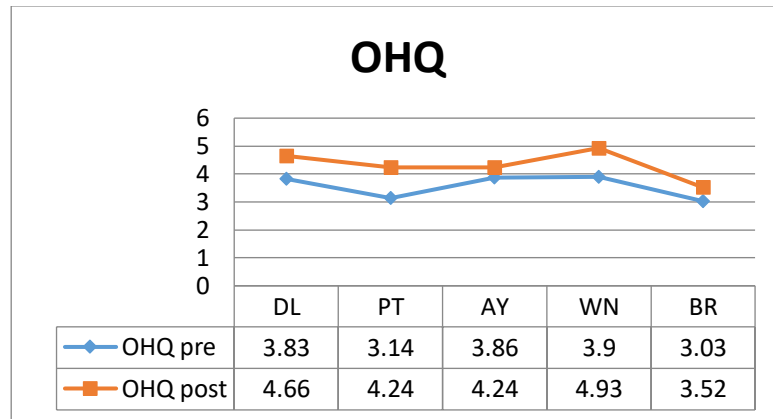
Dikarenakan dua alat ukur yang digunakan adalah hasil translasi dari alat ukur yang sudah baku, maka analisis validitas yang dilakukan ditujukan untuk mencari bukti kesetaraan (equivalence) alat ukur hasil translasi dengan alat ukur asli. Untuk melakukan analisis tersebut, peneliti menggunakan teknik pengujian dua versi alat tes (Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris) kepada kelompok peserta yang sama. Teknik ini menurut Sireci (1997) merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang umum dilakukan untuk mengevaluasi kesetaraan tes dalam bahasa yang berbeda (disitasi dari Hambleton, 2005). Reliabilitas dihitung dengan alpha cronbach, dengan hasil koefisien reliabilitas 0.899 dan 0.914, yang artinya kedua alat ukur tergolong reliabel. Data dianalisis dengan menggunakan teknik uji hipotesis, content analysis, dan analisa deskriptif.

Hasil Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari metode wawancara, observasi, dan kuesioner selama penelitian berlangsung adalah sebagai berikut.

No	Partisipan	Pretest	Posttest
1	DL	3.83 <i>(not particularly happy or unhappy)</i>	4.66 <i>(pretty happy)</i>
2	PT	3.14 <i>(not particularly happy or unhappy)</i>	4.24 <i>(pretty happy)</i>
3	AY	3.86 <i>(not particularly happy or unhappy)</i>	4.24 <i>(pretty happy)</i>
4	WN	3.9 <i>(not particularly happy or unhappy)</i>	4.93 <i>(pretty happy)</i>
5	BR	3.03 <i>(not particularly happy or unhappy)</i>	3.52 <i>(not particularly happy or unhappy)</i>

Jika dituangkan ke dalam bentuk grafik, maka perbedaan skor OHQ partisipan sebelum dan sesudah mengikuti program pelatihan adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Hasil pretest dan posttest happiness score

Skor pretest dan posttest yang digambarkan dalam grafik diatas menunjukkan bahwa semua partisipan (100%) mengalami peningkatan happiness setelah mengikuti pelatihan Happiness Program selama 1 bulan. Sebanyak 80% peserta mengalami peningkatan yang mengubah tingkatan Happiness yang mereka miliki hingga ke dua (2) level di atas level sebelumnya, yakni dari level not particularly happy or unhappy menjadi ke level pretty happy. Sedangkan 20% sisanya mengalami peningkatan skor happiness namun tidak sampai meningkat ke level di atasnya, tetap di level not particularly happy or unhappy.

Untuk mengetahui apakah peningkatan yang terjadi dapat dikatakan signifikan maka dilakukanlah uji statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon satu arah dengan kriteria tolak H_0 apabila nilai uji beda lebih kecil dari pada α ($T < 0.05$). Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Statistik

Variabel	Nilai Uji Beda	Level Signifikansi	Keterangan
Happiness	0.0215	0.05	Signifikan

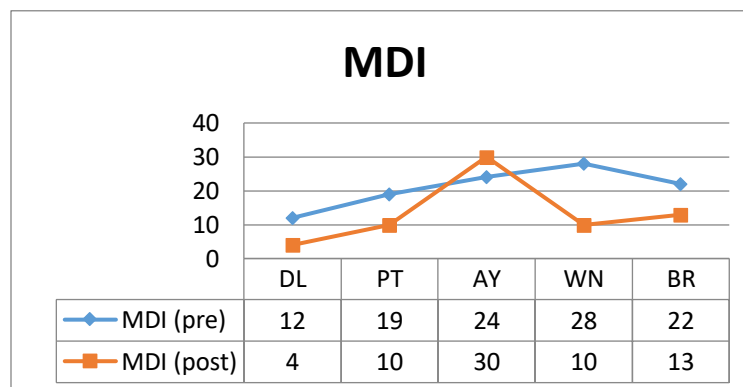
Berdasarkan hasil uji statistik di atas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada happiness yang dimiliki peserta program, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan kata lain Pelatihan Happiness Program secara signifikan meningkatkan happiness.

Selain skor happiness, simptom Depresi juga diukur kembali. Berikut ini adalah hasil pretest dan posttest peserta:

Tabel 3 Hasil *pretest* dan *posttest* MDI

No	Partisipan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	DL	12	4
2	PT	19	10
3	AY	24	30
4	WN	28	10
5	BR	22	13

Jika dituangkan ke dalam bentuk grafik, maka perbedaan skor MDI partisipan sebelum dan sesudah mengikuti program pelatihan adalah sebagai berikut:



Gambar 2 Hasil pretest dan posttest MDI

Berdasarkan skor pretest dan posttest MDI peserta yang digambarkan melalui tabel dan grafik di atas, dapat terlihat bahwa 80% peserta mengalami penurunan simptom Depresi sebesar 8 hingga 9 poin, sedangkan 20% sisanya malah mengalami kenaikan skor sebesar 6 poin.

Seperti yang dilakukan terhadap variabel happiness, maka dilakukan juga uji Wilcoxon untuk melihat signifikansi perubahan skor simptom depresi dengan kriteria tolak H_0 apabila nilai uji beda lebih kecil dari pada α ($T < 0.05$), hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon MDI

Variabel	Nilai Uji Beda	Level Signifikansi	Keterangan
Depresi	0.039	0.05	Signifikan

Berdasarkan hasil uji statistik di atas dapat diketahui bahwa terdapat penurunan yang signifikan terhadap simptom depresi peserta program. Oleh karena itu, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Selain secara kuantitatif, data-data kualitatif lain juga dikumpulkan seperti data observasi, hasil monitoring, hasil lembar review, dan hasil lembar evaluasi akhir sebagai penunjang. Observasi dilakukan terutama saat pelaksanaan seminar happiness berlangsung. Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa partisipan mengikuti seminar dengan baik, memberikan atensi selama penyampaian materi oleh fasilitator, dan berperan cukup aktif. Berdasarkan lembar review seminar, diketahui bahwa seminar happiness berhasil mengubah cara pandang peserta terhadap happiness, yang mulanya para peserta menganggap bahwa happiness ialah saat hal-hal baik terjadi dalam kehidupannya menjadi sesuatu hal yang dapat diusahakan untuk dicapai. Hal tersebut menunjukkan terjadinya perubahan dalam aspek kognitif peserta. Selain itu juga diketahui bahwa melalui seminar happiness, para peserta menjadi tertarik untuk menerapkan kegiatan-kegiatan happiness dalam kehidupannya sehari-hari. Dengan kata lain muncul perubahan sikap pada partisipan mengenai happiness dan cara meraihnya. Dari hasil lembar evaluasi akhir ditemukan hasil bahwa seluruh partisipan dalam penelitian ini telah berusaha untuk menerapkan kegiatan-kegiatan yang disarankan dalam seminar ke dalam kehidupannya sehari-hari. Semua partisipan mengakui mendapatkan manfaat dan merasakan efek yang baik dari kegiatan mandirinya tersebut, di antaranya adalah menjadi lebih positif dan optimis dalam menjalani hidup, lebih bersyukur terhadap yang dimiliki, dan lebih baik saat menghadapi masalah. Dengan kata lain, pengalaman tersebut menimbulkan pikiran positif, perasaan positif (positive feeling), dan sikap positif (positive attitude) pada diri peserta. Hal ini sesuai dengan model bagaimana positive activities bekerja bahwa positive activities menstimulasi peningkatan emosi positif, positive thoughts, dan positive behaviors yang pada akhirnya menimbulkan kebahagiaan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dikatakan bahwa Pelatihan Happiness Program efektif dalam meningkatkan happiness Pelatihan Happiness Program: Create

Happiness efektif dalam meningkatkan happiness karena memenuhi tiga kriteria efektivitas yang telah ditentukan, yakni tercapainya tujuan pembelajaran program, terjadinya peningkatan skor happiness secara signifikan, dan terjadinya penurunan simptom depresi secara signifikan pada peserta program.

Happiness Program memenuhi tujuan pembelajaran karena berhasil mengubah persepsi yang dimiliki peserta mengenai kebahagiaan dan bagaimana cara untuk meningkatkannya, menggugah keinginan peserta untuk meningkatkan happiness melalui modifikasi intentional activity, dan menumbuhkan kesediaan peserta untuk menerapkannya setelah program selesai.

Rancangan program pelatihan Happiness Program yang disusun sudah sesuai sebagai rancangan program untuk mengukur pada tahap perilaku atau behavior level. Hal tersebut dikarenakan setelah selesai mengikuti program, keseharian peserta menjadi lebih diisi oleh kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan yang telah mereka pelajari sebelumnya melalui program. Dengan kata lain peserta berhasil mentransfer hal-hal yang mereka pelajari di dalam program ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Metode pembelajaran yang dianggap efektif untuk mempermudah peserta dalam memahami materi ialah ceramah interaktif dan menonton video. Kelebihan dari program ini adalah peserta memiliki kontrol sepenuhnya terhadap jalannya kegiatan happiness sehingga dapat menyesuaikan kegiatan yang dilakukan sesuai dengan kapasitas yang dimiliki, seperti melakukan variasi dan mengubah jadwal pelaksanaan kegiatan.

Secara umum partisipan merasa lebih senang dan positif setelah melakukan program selama satu bulan, namun manfaat spesifik yang dialami peserta program tergantung pada kegiatan happiness yang dilakukan. Misalnya saja melalui kegiatan mengungkapkan rasa syukur maka manfaat yang dirasakan adalah lebih menghargai hal yang dimiliki dan positif dalam memandang hidup (timbul rasa acceptance dan contentment pada peserta yang melakukan kegiatan ini), melalui kegiatan memelihara relasi sosial maka manfaat yang dirasakan ialah ikatan sosial yang lebih kuat dan pengalaman positif yang bertambah, dan lainnya.

Semua partisipan yang mengikuti program ini sedang berusaha untuk menyelesaikan kewajiban akademik dan beberapa di antaranya sedang mengalami permasalahan. Melalui pelaksanaan happiness activities yang disarankan selain perasaan senang, secara tidak langsung mereka juga merasa terbantu dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka alami. Hal tersebut juga sesuai dengan teori broaden and build dari Fredrickson 2001 (disitasi dari Layous & Lyubomirsky, 2013) bahwa emosi positif dapat memperluas pikiran dan atensi yang kemudian memunculkan ide dan tindakan baru, yang kemudian menimbulkan perkembangan keterampilan sosial jangka panjang, psikologis, intelektual, dan fisik.

Dari lima partisipan, semuanya mengungkapkan bahwa mereka akan terus menerapkan apa yang mereka pelajari dari program ini khususnya melakukan happiness activity yang mereka lakukan dalam keseharian mereka terutama saat mereka mengalami masalah atau sedang merasa down. Hal tersebut sesuai dengan

tujuan akhir dari penciptaan happiness-increasing strategies ini yakni sebagai “pemeliharaan emosi harian” bagi pelaksananya (Lyubomirsky, 2001).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil uji coba pelatihan Happiness Program: Create Happiness, maka dari penelitian ini dapat ditarik simpulan bahwa Pelatihan Happiness Program efektif dalam meningkatkan happiness peserta program karena memenuhi tiga kriteria efektivitas yang telah ditentukan, yakni tercapainya tujuan pembelajaran program, terjadinya peningkatan skor happiness secara signifikan, dan terjadinya penurunan simptom depresi secara signifikan pada peserta program.

Happiness Program memenuhi tujuan pembelajaran karena berhasil mengubah persepsi yang dimiliki peserta mengenai kebahagiaan dan bagaimana cara untuk meningkatkannya, menggugah keinginan peserta untuk meningkatkan happiness melalui modifikasi intentional activity, dan menumbuhkan kesediaan peserta untuk menerapkannya setelah program selesai.

Rancangan program pelatihan Happiness Program yang disusun sudah sesuai sebagai rancangan program untuk mengukur pada tahap perilaku atau behavior level. Hal tersebut dikarenakan setelah selesai mengikuti program, keseharian peserta menjadi lebih diisi oleh kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan yang telah mereka pelajari sebelumnya melalui program.

Untuk memperkuat simpulan yang diperoleh maka pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan untuk mencari manfaat program baik itu dalam mengatasi simptom depresi maupun manfaat terhadap kemajuan penulisan skripsinya. Diharapkan juga terdapat penelitian sejenis yang dapat diujicobakan pada sampel lain yang lebih luas untuk melihat efektivitasnya secara lebih general.

Daftar Pustaka

- Argyle, Michael & Peter Hills. 2001. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33 (2002) 1073-1082.
- Boniwell, I. 2012. *Positive Psychology In A Nutshell The Science Of Happiness Third Edition*. London : Open University Press
- Christensen, L.B. 1997. *Experimental Methodology*. USA: Allyn and Bacon.
- Diener, E. 2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55: 34–43
- Diener, E. 2005. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success? *Psychological Bulletin* vol.131 No.6, 803-855.

- Diener, E (ed.). 2009. *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, Social Indicators Research Series 39. New York : Springer.
- Diener, E (ed.). 2009. *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, Social Indicators Research Series 37. New York : Springer.
- Diener, E. 1984. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* 1984, Vol.95, No.3, 542-575.
- Diener, Ed & Robert-Biswas Diener. 2008. *Happiness; Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Blackwell Publishing.
- Eid, M. & Larsen, R.J (Eds.). (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York : The Guilford Press.
- Friedenberg, Lisa. (1995). *Psychological Testing : Design, Analysis and Use*. Boston: Allyn And Bacon.
- Graziano, Anthony M., Michael L. Raulin. 2000. *Research Methods: A process of Inquiry*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Hambleton, Lawrence, et al. 2005. *Adapting Educational and Psychological Tests for Cross-cultural Assessment*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kashdan, Todd B. 2003. The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences* 36 (2004) 1225-1232.
- Kirkpatrick, Donald L., dan Kirkpatrick, James D. 2007. *Implementing The Four Levels: A Practical Guide for Effective Evaluation of Training Programs*. San Fransisco: Berret-Koehler Publishers, Inc.
- Layous, K & Lyubomirsky, S. 2014. The How, Why, What, When, and Who of Happiness Mechanisms Underlying the Success of Positive Activity Interventions. In Gruber, J. & Moskowitz, J.T (Eds.), *Positive Emotion: Integrating the Light Sides and Dark Sides* (pp.474-495). USA : Oxford University Press.
- Leberman, Sarah, McDonal Lex & Doyle Stephanie. 2006. *The Transfer of Learning: Participants' Perspectives of Adult Education & Training*. Great Britain, TJ International, Ltd.
- Lopez, S. J. & Snyder, C.R (Eds.). (2003). *Positive Psychological Assessment A Handbook of Models And Measures*. Washington, DC : American Psychological Assosiation.

- Lyubomirsky, S. 2008. *The How of Happiness (A Scientific Approach to getting the life you want)*. New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S. 2008. Is it possible become lastingly happier? Answers from the modern science of well being.
- Lyubomirsky, S. 2005. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. 2009. A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research* 46: 137-155, 1999.
- Lyubomirsky, S. & Layous, K. 2012. The How, Why, What, When, and Who of Happiness: Mechanisms Underlying the Success of Positive Activity Interventions. In J. Gruber & J. Moskowitz (Eds.), *The light and dark side of positive emotions*. New York: Oxford University Press
- Nazir, Moh. 2009. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Siegel, Sidney & N. John Castellan, Jr. *NonParametric Statistics For Behavioral Science Second Edition*. USA : McGraw-Hill International Editions
- Seligman, Martin. 2004. *A balanced psychology and a full life*. The Royal Society.
- Snyder, C.R & Lopez, S.J. (2007). *Positive Psychology The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. USA : Sage Publication Incs.
- Zahra, Irdha. 2011. *Studi Deskriptif Mengenai Emotional Well Being pada Mahasiswa yang Mengisi Waktu Luang dengan Hobi Fotografi*. Universitas Padjadjaran. Skripsi: Tidak dipublikasikan.