

GAMBARAN *LIFE SATISFACTION* BIARAWATI KATOLIK DALAM MELAKSANAKAN KARYA PELAYANAN

Aviel Stephen Ernest¹, Raja Oloan Tumanggor², Monika³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Corresponding Email: monika@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai kepuasan hidup (*life satisfaction*) para biarawati yang sedang melaksanakan karya pelayanan. Biarawati yang dijadikan subjek merupakan biarawati dari masing-masing tingkatan dalam kehidupan membiara. Metode yang digunakan adalah kualitatif agar dapat mempelajari *issue-issue* suatu fenomena secara mendalam. Penelitian ini dilakukan dengan metode wawancara secara mendalam. Pertanyaan yang digunakan untuk mendapatkan hasil menggunakan model multidimensional yang lebih menekankan derivasi profil penilaian kepuasan hidup di seluruh domain kehidupan utama yang dianggap penting oleh peneliti. Pada penelitian ini digunakan teori dari Neugarten et al. (1961) untuk mengetahui gambaran *life satisfaction* para biarawati. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh subjek partisipan dari segala tingkat mempunyai kepuasan hidup yang baik dan mempunyai cara pengelolaan emosi negatif hal tersebut berguna untuk mempertahankan komitmen subjek dalam mengikrarkan kaul/janji yang sudah diucapkan.

Kata Kunci: Kepuasan hidup, Biarawati

ABSTRACT

This research was conducted to get an overview of the life satisfaction of nuns who are carrying out their ministry. The nuns who were the subjects were nuns from every rank in the monastic life. The method used is qualitative in order to be able to study the issues of a phenomenon in depth. This research was conducted by in-depth interview method. The questions used to obtain results use a multidimensional model that emphasizes the derivation of life satisfaction assessment profiles across all major life domains that are considered important by researchers. In this study, the theory from Neugarten et al. (1961) to find out the life satisfaction description of the nuns. The results of this study indicate that all participant subjects at all levels have good life satisfaction and have a way of managing negative emotions. This is useful for maintaining the subject's commitment in making vows/promises that have been made.

Keywords: *life satisfaction, catholic nun*

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Setiap manusia memiliki hak untuk memilih jalan hidupnya sendiri. Dalam menjalani kehidupan, individu akan selalu dihadapkan dengan berbagai pilihan. Gaya pengambilan keputusan individu pada umumnya akan berdampak pada beberapa aspek seperti kecenderungan individu mengejar kebahagiaan melalui cara-cara tertentu yang pada akhirnya akan mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu tersebut (Pollock et al., 2016). Bubic dan Erceg (2016) mengemukakan bahwa individu yang berorientasi terutama pada masa kini akan lebih fokus pada

kebutuhan saat ini dan cenderung mendukung hal yang menyenangkan sebagai jalan utama untuk mencapai kebahagiaan, berbeda dengan individu yang berfokus pada masa depan menunjukkan korelasi positif dengan orientasi individu untuk mencapai tujuan yaitu kehidupan yang bermakna dan keterlibatan.

Menjadi seorang biarawati merupakan salah satu pilihan hidup, khususnya bagi para wanita yang beragama Katolik. Biarawati merupakan seorang perempuan Katolik yang memilih untuk menjalankan hidup bersama dalam suatu komunitas serta terdaftar sebagai anggota lembaga religius yang disebut juga dengan sebutan ordo/serikat/kongregasi. Dalam perjalanannya para biarawati mengikat diri pada suatu kaul/janji bersifat sementara (yang akan di perbaharui) ataupun kaul kekal (Heuken, 2004). Selain menjadi pilihan hidup, menjadi biarawati merupakan salah satu bentuk panggilan hidup. Hidup sebagai orang Kristiani adalah berjalan dalam cinta dan kebenaran, serta menemukan dalam gereja panggilan yang benar dan menjawabnya dengan setia (Prasetyo, 2000).

Dalam setiap pilihan tentunya memiliki sebuah konsekuensi yang harus ditanggung oleh individu yang telah memilih pilihan tersebut, konsekuensi yang harus dijalani oleh para biarawati adalah menaati segala peraturan yang telah ditetapkan oleh gereja Katolik itu sendiri. Para biarawati biasa disebut juga sebagai kaum religius, seseorang dinyatakan sebagai kaum religius menurut hukum gereja haruslah mengucapkan 3 kaul yaitu : kaul kemiskinan, kaul kemurnian, dan kaul ketaatan. Kaul diibaratkan sebagai janji suci terhadap Tuhan jika seseorang dianggap melanggar kaul terdapat berbagai macam konsekuensi termasuk salah satunya dapat dikeluarkan dari komunitas/kongregasinya (Mardani & Yulisa, 2012).

Hidup selibat merupakan pilihan pribadi individu, yang merupakan sebuah karunia Tuhan berupa panggilan, pada akhirnya individu sendiri yang menanggapi panggilan tersebut dengan kebebasan yang dimilikinya (Irawan, 2009). Hidup seorang religius mencita-citakan pembaktian seluruh pribadi dengan Tuhan dengan cara penyerahan diri sebagai persembahan, dengan demikian eksistensi hidup sebagai ibadah yang terus menerus dengan dilandasi dasar semangat cinta kasih (Heuken, 2004). Dalam setiap pilihan tentunya memiliki sebuah konsekuensi yang harus ditanggung oleh individu yang telah memilih pilihan tersebut, konsekuensi yang harus dijalani oleh para biarawati adalah menaati segala peraturan yang telah ditetapkan oleh gereja Katolik itu sendiri. Seorang biarawati disebut juga sebagai kaum religius. Seorang religius dalam gereja Katolik merupakan anggota dari tarekat religius yang melaksanakan pengajaran dan nasehat Injili serta mengikrarkan kaul-kaul, di dalam kehidupan keseharian melaksanakan hidup persaudaraan dalam kebersamaan. (Kitab Hukum Kanonik) Kanon. 607 sebagai seseorang religius biarawati mengucapkan 3 kaul yaitu kaul kemiskinan (*paupertas*), kaul kemurnian (*casitas*), dan kaul ketaatan (*oboedientia*).

Namun di jaman yang sudah semakin maju saat ini, tantangan yang dihadapi tentu semakin beragam, hidup dalam kenikmatan dunia menjadi tawaran setiap orang tak terkecuali para biarawati hal tersebut sangatlah bertolak belakang dengan kehidupan para biarawati. Hidup selibat berkaitan dengan ketulusan dan kesederhanaan, selibat membuat orang bebas untuk bekerja dan mengejar ilmu, bebas dari seks yang mengkhawatirkan dan bebas dari desakan untuk mengusahakan kecantikan (Irawan, 2009). Pilihan menjadi biarawati merupakan pilihan yang tidak umum didalam masyarakat, dikarenakan dianggap sebagai kehidupan yang tidak bahagia, dikarenakan tidak memiliki pasangan hidup dan tidak bebas melakukan hal yang sesuai dengan keinginan (Suparno, 2011). Penilaian individu terhadap *life satisfaction* didasarkan pada informasi

yang dapat diakses secara kritis, sumber informasi ini mencakup kepuasan dalam domain kehidupan yang penting, serta suasana hati dan emosi seseorang yang pada waktunya dipengaruhi oleh temperamen, individu akan menilai domain tertentu sebagai hal yang penting, juga cenderung menunjukkan domain tertentu sebagai sumber informasi dalam pembentukan penilaian kepuasan hidup, individu cenderung menarik domain yang sama ketika membentuk penilaian kepuasan hidup. Karena kepuasan hidup mencakup informasi dari domain-domain penting dalam kehidupan seseorang, hal itu memberikan penilaian yang terintegrasi tentang bagaimana kehidupan seseorang secara keseluruhan (Diner et al., 2002; 2008).

Rumusan Masalah

Dengan cara khusus hidup membiara, dengan berbagai tantangan serta kemajuan zaman saat ini. Pilihan menjadi seorang biarawati tentunya merupakan pilihan hidup yang tidak mudah, terutama dengan berbagai konsekuensi yang harus dihadapi. Menjadi seorang biarawati membutuhkan komitmen dan motivasi yang kuat. sehingga para biarawati dapat bertahan dalam menjalani kehidupan keseharian. Penelitian ini akan membahas mengenai gambaran kehidupan para biarawati terkhususnya dalam menjalani keseharian dan karya pelayanan.

2. METODE PENELITIAN

Karakteristik partisipan penelitian

Partisipan penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 5 orang biarawati, yang berdomisili di Jakarta. Adapun karakteristik partisipan penelitian sebagai berikut : (a) seorang biarawati yang sudah melewati masa pembinaan dan sudah mengucapkan kaul perdana, (b) pernah atau sedang menjalani karya pelayanan, (c) anggota biara dalam tahapan yunior, medior atau senior. Partisipan terdiri dari para biarawati yang dikategorikan berdasarkan tingkat dan masa pembinaan yaitu dalam tahap yuniorat, medior dan tahap senior atau pembinaan lanjutan. Ragam dari tingkatan partisipan diperlukan untuk memperoleh keunikan masing-masing individu. Kriteria selanjutnya para biarawati harus sudah melaksanakan tugas perutusan

Lokasi penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah Jakarta untuk pemilihan lokasi di tempat yang telah disepakati sebelumnya. Wawancara dilaksanakan secara luring maupun daring menyesuaikan kondisi subjek partisipan.

Instrumen penelitian dan pengolahan data

Instrumen atau peralatan yang akan digunakan dalam penelitian ini meliputi: (a) panduan pertanyaan dari dimensi *life satisfaction* (b) media *platform zoom*; (c) *informed consent* untuk partisipan; (d) sarana perekam lainnya. (e) catatan dan alat tulis. Pengolahan data dilakukan dengan metode analisis konten yang umumnya digunakan dalam penelitian kualitatif.

Penelitian terhadap semua subjek akan dilaksanakan di rumah komunitas partisipan yakni biara kongregasi masing-masing partisipan atau dilaksanakan pada suatu tempat yang telah disepakati sebelumnya. Pada beberapa subjek peneliti menyesuaikan dengan keadaan dan kondisi partisipan sehingga pelaksanaan wawancara juga dilaksanakan secara daring dengan menggunakan aplikasi *video conference*, melalui media yang telah disepakati sebelumnya. Peneliti dan partisipan memastikan tempat wawancara terhindar dari suasana bising agar proses pengambilan agar dapat berlangsung dengan lancar, peneliti menyesuaikan pemilihan waktu berdasarkan waktu luang yang dimiliki partisipan. Proses pelaksanaan wawancara diatur senyaman mungkin. Proses pengambilan

data juga dilaksanakan dengan luring dengan membuat janji sebelumnya dengan partisipan, setelah menyepakati waktu yang tepat, lalu peneliti melakukan proses wawancara dengan subjek dilaksanakan di tempat subjek berada.

Peralatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah alat perekam, pedoman wawancara, *informed consent*, alat tulis serta *laptop*. Pedoman wawancara digunakan untuk mempermudah proses wawancara dan menjadi pedoman bagi penulis agar pertanyaan-pertanyaan yang diajukan tidak menyimpang dari topik penelitian. *Informed consent* digunakan penulis sebagai surat pernyataan dari subjek yang menyatakan bahwa subjek menyetujui proses wawancara dan mempercayakan hasil wawancara kepada penulis untuk penelitian ilmiah. Catatan anekdot dan alat tulis digunakan untuk mencatat semua informasi-informasi tambahan yang penting menurut penulis. Catatan anekdot ini juga berisi pencatatan observasi untuk menulis penampilan subjek, perilaku subjek dan keadaan *ecological* ruangan disekitar subjek. Sedangkan *laptop* digunakan penulis untuk mengolah data dan membuat laporan penelitian secara tertulis.

Bentuk laporan hasil penelitian bersifat naratif dengan deskripsi kontekstual dan rujukan langsung dari partisipan. Analisis data dilakukan melalui pengembangan prosedur pengembangan pola, tema dan ciri-ciri umum. Proses analisis data dilakukan dengan melakukan identifikasi terhadap tema-tema atau kategori-kategori yang telah tersusun dan kemudian diberi kode (proses *coding*) lalu kemudian dibuat interpretasi hasil penelitian.

Prosedur penelitian

Sebelum wawancara dilakukan peneliti menghubungi subjek untuk memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud tujuan dari penelitian ini. Peneliti mulai membangun *rapport* yang baik agar proses wawancara dapat terlaksana dengan nyaman. Setelah itu peneliti dan partisipan bersepakat untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan wawancara. Pelaksanaan wawancara untuk semua subjek dilaksanakan dalam waktu yang berbeda dan harus disesuaikan dengan jadwal kegiatan harian subjek. Setelah membuat perjanjian dan menyepakati waktu yang telah ditentukan, peneliti menemui subjek di komunitas biara atau tempat lain yang telah disepakati bersama. Setelah bertemu dengan subjek, melihat kondisi tempat yang mendukung dan kondisi subjek yang terlihat siap. Peneliti meminta persetujuan dari subjek bahwa selama wawancara peneliti akan menggunakan alat perekam. Setelah subjek setuju baru wawancara dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Life satisfaction didefinisikan sebagai penilaian secara sadar oleh individu, yang melibatkan aspek kognitif terhadap kehidupan nya sesuai dengan kriteria penilaian yang telah ditetapkan oleh individu tersebut Pavot & Diener (1993). Kepuasan hidup merupakan suatu bentuk keadaan pikiran, yang merupakan bagian dari penilaian evaluatif terhadap sesuatu hal, hal tersebut juga mengacu pada “kepuasan” dan “kenikmatan” dikarenakan mencakup penilaian kognitif dan juga afektif, durasi dari kepuasan biasa cepat berlalu dan stabil sepanjang waktu. (Veenhoven, 1996).

Kehidupan biara merupakan kehidupan dengan pola atau cara hidup khusus, yang dijalankan oleh kaum religius di dalam gereja Katolik. Seseorang mendaftarkan diri menjadi seorang biarawati tentunya memiliki alasan tersendiri dalam menentukan pilihan hidupnya. Pandangan awal para subjek mengenai sosok biarawati dapat mempengaruhi para subjek dalam

mempertimbangkan keputusan, untuk memilih menjalani kehidupan membiara. Pandangan awal dan motivasi subjek merupakan satu hal yang saling berkaitan. Selanjutnya hal yang mendasar yang menjadi inti motivasi subjek dalam memilih kehidupan membiara adalah pemberian diri untuk melayani Tuhan, melalui tindakan yaitu melayani sesama yang membutuhkan. Maka semua yang dikerjakan hanya ditujukan untuk kemuliaan nama Tuhan.

Neugarten et al. (1961) mengemukakan seseorang individu yang dianggap memiliki kesejahteraan psikologis yang positif ditunjukkan oleh beberapa ciri seperti : (a) menjalani pergantian aktivitas dengan menikmati seluruh kehidupan kesehariannya, (b) memiliki makna dalam kehidupan dan menerima dengan tegas apa yang telah terjadi di dalam kehidupannya, (c) merasa telah berhasil mencapai tujuan utamanya (d) memiliki gambaran citra diri yang positif dan (e) memiliki serta mempertahankan sikap dan suasana hati yang bahagia serta optimis, hal tersebut ditunjukkan dengan lima komponen *life satisfaction* berikut ini:

a. *Zest vs. apathy* komponen ini melihat antusiasme dari respon dan tingkat keterlibatan ego (*degree of ego-involvement*) individu didalam satu atau berbagai aktivitas dan ide-ide. Individu yang memiliki skor yang tinggi dalam komponen ini, ditandai dengan adanya perasaan senang dari aktivitas yang dilakukan setiap hari dan waktu yang terbaik menurutnya ialah kondisi saat ini (now), sedangkan individu yang memiliki skor rendah pada komponen ini, individu tersebut merasa hidupnya berjalan monoton dan hal tersebut merupakan kegiatan rutin yang dijalani, serta tidak bermakna, ia tidak mendapatkan kesenangan dari apa yang dilakukannya dan terkadang lebih memilih menjauh dari aktivitas, benda atau orang disekitarnya.

b. *Resolution and fortitude* pada komponen ini menunjukkan sejauh mana seseorang memiliki tanggung jawab pribadi atas hidupnya, di dalam menjalani kehidupan tidak memilih sikap pasrah yang hanya menerima apa yang diberikan kehidupan kepada nya, serta tidak berpikir mengakhiri kehidupan dengan sengaja. Pada aspek ini individu menerima apa yang terjadi didalam hidup sebagai sesuatu yang bermakna dan tak terelakkan, serta tidak takut kematian. Individu dicirikan menerima dengan tegas dan relatif positif apa yang menjadi tujuan hidupnya. Individu yang memiliki skor pada komponen ini merasakan bahwa hidupnya tidak berubah dan bertambah buruk individu, ia selalu membicarakan kemalangan, menyalahkan diri sendiri (*intro-punitive*) individu menyalahkan orang lain atau dunia pada umumnya (*extra-punitive*) atas kegagalan atau kekecewaan apapun peristiwa yang dia alami.

c. *Congruence between desired and achieved goals* pada komponen ini individu yang memiliki skor tinggi merasa telah mencapai tujuan hidupnya dalam bentuk apapun, merasa telah berhasil mencapai apa yang dianggap penting didalam hidupnya, sebaliknya individu dengan skor yang rendah merasa banyak melewatkan kesempatan-kesempatan didalam hidupnya.

d. *Self-concept* berkaitan dengan atribut fisik individu serta psikologis dan sosial. Misalnya individu yang memperdulikan penampilan dan perawatan, atau yang menganggap dirinya bijak, lembut dan dengan demikian nyaman memberikan nasehat pada orang lain, merasa bangga dengan prestasinya, merasa dirinya penting bagi orang lain. Individu melihat bahwa paling tidak memiliki satu kelebihan didalam satu hal, individu merasa dirinya berharga serta memiliki konsep diri yang positif, sedangkan individu yang skor rendah merasa dirinya sakit, lemah, tua dan tidak memiliki kompetensi individu merasa dirinya mengganggu untuk orang lain menganggap dirinya tidak berguna, dan defensif

e. *Mood tone* individu dapat mengekspresikan sikap dan mempertahankan suasana hati yang ceria, bahagia serta optimis. Individu menikmati hidupnya dan mengekspresikannya secara spontan, individu mempunyai afeksi yang positif terhadap orang dan hal-hal di sekitarnya, individu

dengan skor yang rendah merasa kehidupannya pahit, ditunjukkan dengan sikap yang pesimis, depresi, merasa sedih, kesepian serta merasakan kemarahan.

Pada dimensi *Zest vs. Apathy*, dalam menjalani kehidupan keseharian masing-masing subjek merasakan perasaan beragam seperti pada manusia umumnya. Secara khusus dalam penelitian ini ditemukan bahwa dari kelima subjek, ketiga subjek dalam perutusan tugas belajar lebih sering mengalami perasaan yang berbeda-beda setiap harinya. Sedangkan kedua subjek dalam tugas pelayanan dalam komunitas merasakan perasaan stabil, dengan perasaan menyenangkan yang lebih dominan.

Dalam menjalani kehidupan keseharian para biarawati tidak terlepas dari rasa bosan, rasa tersebut muncul dikarenakan setiap hari para biarawati melakukan hal yang sama. Dari kelima subjek ditemukan bahwa setiap subjek memiliki caranya tersendiri dalam mengatasi rasa bosan tersebut sehingga kehidupan membiara dapat dijalani dengan menyenangkan.

Pada dimensi *Resolution and fortitude* kelima subjek pernah mengalami tantangan yang berkaitan dengan hidup bersama dalam komunitas biara, masing-masing subjek pernah mengalami konflik dengan rekan sesama biarawati, saat terjadinya konflik subjek memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikannya. Kelima subjek cenderung mengkomunikasikan permasalahan dengan tujuan untuk mencoba menyelesaikan konflik tersebut. Masing masing subjek berjuang untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai seorang biarawati di dalam menjalankan karya pelayanan meskipun terdapat berbagai tantangan.

Pada dimensi *Congruence between desired and achieved goals* kelima subjek mempunyai tujuan hidup yang sama yaitu melayani Tuhan dan melayani sesama yang membutuhkan, setiap subjek sudah mencapai tujuan hidup tersebut dan akan berjuang sampai akhir kehidupan, memberikan segala sesuatu yang terbaik dari dalam dirinya untuk pelayanan.

Pada dimensi *Self-concept* (konsep diri) kelima subjek merasa dirinya telah berguna dan bermanfaat memberi kontribusi kepada lingkungan sekitar. Para biarawati bersyukur dengan kondisi dirinya dan menganggap segala sesuatu yang dimiliki merupakan pemberian Tuhan.

Pada dimensi *Mood tone* (suasana hati) ditemukan para subjek memiliki cara tersendiri untuk mempertahankan kondisi mood yang positif walaupun sedang terjadinya masalah, dengan cara pengelolaan diri, melakukan refleksi untuk mencari akar permasalahan sehingga dapat melakukan evaluasi untuk kedepan nya, dengan suasana hati yang penuh sukacita kegiatan keseharian dapat dijalani dengan baik.

Tabel 1.
Dimensi Life satisfaction Partisipan

	Dimensi <i>Life satisfaction</i>				
	<i>Zest vs apathy</i>	<i>Resolution and fortitude</i>	<i>Congruence between desired and achieved goals</i>	<i>Self concept</i>	<i>Mood tone</i>
J	✓	✓	✓	✓	✓
G	✓	✓	✓	✓	✓
P	✓	✓	✓	✓	✓
Y	✓	✓	✓	✓	✓
GS	✓	✓	✓	✓	✓

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa masing-masing subjek merasakan kepuasan dalam hidupnya ketika berhasil menjalankan misi yang menjadi tujuan hidupnya atau hal yang dianggap penting. Bagi para partisipan, hal yang dianggap penting adalah pelayanan terhadap sesama, kelima subjek telah merasakan mencapai tujuan tersebut dan akan terus berlanjut sampai akhir hidupnya.

Penelitian mengenai *life satisfaction* terkhususnya yang berkaitan dengan kehidupan para biarawati masih terbilang minim, diharapkan para peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan dan mengelaborasi dari landasan teori *life satisfaction* dan dihubungkan dengan teori psikospiritual sehingga dapat menemukan keterkaitan yang lebih mendalam.

Dalam kehidupan keseharian seorang biarawati pastinya akan mengalami berbagai tantangan dalam kehidupan membiara, dikarenakan seorang biarawati juga merupakan manusia biasa seperti pada umum nya. Ketika para biarawati mengalami tantangan sebaiknya para biarawati dapat segera menyelesaikan nya sehingga tidak berlarut-larut.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Selama proses pengerjaan jurnal ini, penulis mendapatkan banyak dukungan dari orang-orang sekitar. Penulis ingin berterimakasih sebanyak-banyaknya kepada para dosen pembimbing yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing saya dari awal hingga akhir penelitian. Penulis juga berterimakasih kepada pihak penghubung sehingga peneliti dapat mendapatkan partisipan dan terkhususnya kepada para biarawati (J, G, P, Y dan GS) yang bersedia meluangkan waktu dan pikiran dalam proses wawancara.

REFERENSI

- Bubić, A., & Erceg, N. (2016). The role of decision making styles in explaining happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 213–229. <https://doi:10.1007/s10902-016-9816-z>
- Heuken, A. (2004). *Ensiklopedi Gereja*. Yayasan Cipta Loka Caraka.
- Irawan, A, L, B. (2009). *Seks, selibat, & persahabatan sebagai karisma*. Penerbit obor.
- Mardani, A. T., & Yulisa, M. (2012). *Dilarang menjadi suster*. Yogyakarta : Charissa Publisher.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Pollock, N. C., Noser, A. E., Holden, C. J., & Zeigler-Hill, V. (2015). Do Orientations to Happiness Mediate the Associations Between Personality Traits and Subjective Well-Being? *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 713–729. <https://doi:10.1007/s10902-015-9617-9>
- Prasetyo, F. M.,. (2000.). *Unsur-unsur hakiki dalam pembinaan I*. Yogyakarta : Kanisius.
- Suparno, P. (2011). *Hidup membiara dalam tantangan kehidupan modern*. Penerbit dioma.
- Veenhoven, R. (1996). *Developments in satisfaction-research*. *Social Indicators Research*, 37(1), 1–46. <https://doi:10.1007/bf00300268>