

## PENGARUH SELF-ESTEEM DAN HUMOR STYLE TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PELAJAR SMAN 72 JAKARTA

Setika Jati Aminrais

[masssrais@gmail.com](mailto:masssrais@gmail.com)

Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

### Abstract

*This research is conducted to discover self-esteem, humor style and gender effects toward psychological well-being over SMAN 72 Jakarta's students. Sample data of this research is SMAN 72 Jakarta's students as much as 272 students. Sampling technique that been used is probability sampling. Data analysis that been used is multiple regression analysis on significant level 0,05. Result of this research point that there are significant effects of self-esteem, humor style, and gender toward psychological well being over SMAN 73 Jakarta's students. Variant propotion from psychological well-being that been explain from all independent variable are 19,2%, while the rest 80,8% effected by othe variable from outside of this research. Result of minor hypotesis test point that dimentions of value on self-esteem variable, and three type of humor style, which is afflictive humor, aggressive humor and self-enhancing humor having significant effect toward psychological well-being. Meanwhile, successes dimension, aspirations and defences on self-esteem variable, self-enhancing humor type, and gender are not having significant effect*

**Keywords:** *psychological well-being, self-esteem, humor style, gender*

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem*, *humor style* dan jenis kelamin terhadap *psychological well-being* pada Pelajar SMAN 72 Jakarta. Sampel dala penelitian ini adalah siswa-siswi SMAN 72 Jakarta sebanyak 272 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling*. Analisis data yang digunakan adalah multiple regresi analisis pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *self-esteem*, *humor style* dan jenis kelamin terhadap *psychological well-being* pada Pelajaran SMAN 72 Jakarta. Proporsi varians dari *psychological well-being* yang dijelaskan oleh semua independent variable adalah sebesar 19,2%, sedangkan 80,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. hasil uji hipotesis minor menunjukkan bahwa dimensi *values* pada variabel *self-esteem* dan tiga tipe *humor style*, yaitu *affiliative humor*, *aggressive humor* dan *self-enhancing humor* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Sementara itu, dimensi *successes*, *aspirations* dan *defences* pada variabel *self-esteem*, tipe *humor*

*style self-enhancing* dan jenis kelamin tidak memiliki pengaruh yang signifikan.

**Kata kunci:** *psychological well-being, self-esteem, humor style*, jenis kelamin

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia disamping pangan, pemukiman dan pendidikan, karena hanya dalam keadaan sehat manusia dapat hidup, tumbuh dan berkarya lebih baik untuk mencapai aktualisasi diri dalam hidupnya. Banyak masyarakat yang memiliki konsep bahwa kesehatan hanya dipandang sebagai keadaan sehat secara fisik saja dan menomer duakan sisi psikis. Padahal Badan Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan adalah keadaan yang menyeluruh dari fisik, mental dan kesejahteraan sosial, bukan hanya tidak terdapat penyakit atau kelemahan (dalam Juliet, Tom dan Steven, 2011).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2002, sedikitnya ada 154 juta orang di seluruh dunia yang mengalami depresi. Di Indonesia, remaja di bawah usia 15 tahun yang mengalami depresi berdasarkan data Kemenkes pada tahun 2007 mencapai sekitar 19 juta orang (dalam Pramudiarja, 2012). Angka tersebut bukanlah jumlah yang sedikit, hal tersebut tentunya membutuhkan usaha khusus yang harus dilakukan oleh pemerintah dan masyarakat guna menekan jumlah prevalensi depresi yang terjadi di Indonesia.

Mardiya (2011) menambahkan ciri-ciri adanya masalah *psychological well-being* pada pelajar remaja ditandai dengan munculnya gejala seperti sulit untuk konsentrasi, sering merasa putus asa, gairah belajar berkurang, sulit mengambil keputusan, tidak ada inisiatif, sering merasa sedih, suka menyendiri, sering melamun di dalam kelas atau di rumah, mengalami gangguan tidur dan merasa rendah diri. Selain itu pelajar yang memiliki masalah *psychological well-being* akan memperlihatkan kreativitas, inisiatif dan motivasi belajar yang menurun, sehingga akan menimbulkan kesulitan belajar dan membuat prestasi belajar anak menurun dari waktu ke waktu. Oleh sebab itu penting bagi pelajar untuk memiliki *psychological well-being* yang baik, agar tercegah dari dampak buruk tersebut.

Munculnya masalah seperti menurunnya prestasi belajar, gairah belajar berkurang, rendahnya motivasi belajar, kesulitan untuk memahami pelajaran, sering merasa sedih, suka menyendiri, sering melamun di dalam kelas dan merasa rendah diri. Itu semua merupakan ciri adanya masalah *psychological well-being* pada pelajar yang sangat umum ditemui, termasuk di SMAN 72 Jakarta.

Tinggi rendahnya *psychological well-being* dipengaruhi oleh banyak faktor. Ryff (dalam Keyes, Shmotkin, dan Ryff, 2002) menjelaskan ada

banyak faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, antara lain: kepuasan hidup, spiritualitas, optimisme, kebahagiaan, kedewasaan, hubungan dengan orang lain, *self-autonomy*, usia seseorang, jenis kelamin, status sosial, budaya, faktor dukungan sosial, *self-esteem* dan *humor style*.

Penelitian mengenai *psychological well-being* memang sudah banyak dilakukan di negara luar dan yang menjadi subjek di dalam penelitiannya adalah orang dewasa. Sehingga informasi mengenai *psychological well-being* pada pelajar remaja masih kurang. Adanya fenomena masalah menurunnya prestasi belajar, gairah belajar berkurang, rendahnya motivasi belajar siswa SMAN 72 Jakarta mendorong peneliti untuk melakukan penelitian ini. Untuk menguji validitas dan reliabilitas dari hasil penelitian sebelumnya. Dari berbagai faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, peneliti hanya memfokuskan pada *self-esteem* dan *humor style* sebagai faktor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh *self-esteem* dan *humor style* terhadap *psychological well-being* pada Pelajar Sekolah Menengah Atas Negeri 72 Jakarta”**.

## KAJIAN TEORI

### Teori dan Hipotesis

*Psychological well-being* adalah perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif, misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan, dan sebagainya sampai ke kondisi mental positif, misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri (Ryff, 1996).

Menurut Ryyff (1996) *psychological well-being* memiliki 6 dimensi, yaitu:

- a. Penerimaan diri (*self acceptance*) adalah salah satu karakter dari individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya dan mereka dapat menerima diri apa adanya, memberikan penilaian yang tinggi pada individualitas dan keunikan diri sendiri.
- b. Hubungan positif dengan orang lain adalah kemampuan untuk mencintai dan membina hubungan interpersonal yang dibangun atas dasar saling percaya, simpati, kasih sayang dan persahabatan.
- c. Otonomi adalah kemampuan untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*), bebas dan memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku sendiri.
- d. Penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu untuk memilih, menciptakan dan mengelola lingkungan agar sesuai dengan kondisi psikologisnya dalam rangka mengembangkan diri.

- e. Tujuan hidup adalah pemahaman yang jelas akan tujuan hidup yang dijalankannya dan memiliki keyakinan yang dapat memberikan makna dan arah bagi kehidupannya.
- f. Pertumbuhan pribadi adalah keinginan untuk terus mengembangkan potensinya, tumbuh sebagai individu dan dapat berfungsi secara penuh (*fully functioning*).

**Self-esteem** adalah penilaian terhadap diri sendiri (*personal judgment*) mengenai perasaan mampu, penting, berarti dan menerima kekurangan yang ada dan yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

Menurut Coopersmith (1990) *self-esteem* memiliki empat dimensi, yaitu:

- a. *Successes* atau keberhasilan adalah tingkat pencapaian yang tinggi, dengan tingkatan, dan tugas yang bervariasi untuk setiap individu.
- b. *Values* adalah nilai-nilai yang ada didalam diri individu, terinternalisasi dari lingkungan yang membawanya untuk menerima standar nilai dan standar nilai tersebut menjadi prinsip dasar untuk menilai keberartian dirinya.
- c. *Aspirations* adalah harapan dan tujuan untuk keberhasilan pada masa yang akan datang. *Aspiration* terkait dengan *self expectancy*, sikap *asertif*, *self trust*, dan keinginan kuat untuk bereksplorasi.
- d. *Defences* adalah kemampuan untuk mengeliminir stimulus yang mencemaskan, mampu menjaga ketenangan diri dan tingkah lakunya efektif.

**Humor style** adalah kebervariasian individu dalam menggunakan humor di kehidupannya sehari-hari yang cenderung konsisten dan *humor style* dapat sedikit berbeda tergantung pada situasi, tetapi cenderung menjadi karakteristik kepribadian yang relatif stabil di antara individu.

Menurut Martin (2007) *humor style* memiliki empat tipe, yaitu:

- a. *Affiliative humor* adalah kecenderungan seseorang menggunakan humor untuk menghibur orang, untuk meningkatkan hubungan dan untuk meredakan ketegangan intrapersonal.
- b. *Self-enhancing humor* adalah kecenderungan seseorang menggunakan perspektif humor sebagai regulasi emosi atau mekanisme *coping* saat menghadapi stres atau kemalangan.
- c. *Aggressive humor* adalah kecenderungan mengekspos humor tanpa memikirkan dampaknya pada orang lain. Contohnya seperti melontarkan sindiran, ejekan, cemooh atau humor yang bersifat meremehkan dan menghina orang lain.
- d. *Self-defeating humor* adalah humor yang bersifat sangat menghina diri sendiri, berusaha untuk menghibur orang lain dengan melakukan atau mengatakan hal-hal yang lucu mengenai diri sendiri, agar bisa
- e. mengambil hati orang-orang disekitarnya.

### Hipotesis Penelitian

Ada pengaruh yang signifikan *self-esteem* (*successes, value, aspirations* dan *defences*), *humor style* (*affiliative humor, self-enhancing humor, aggressive humor* dan *self-defeating humor*), dan variabel demografis jenis kelamin terhadap *psychological well-being* pelajar SMAN 72 Jakarta.

### Hipotesis Minor

- H<sub>1</sub> : Ada pengaruh yang signifikan dimensi *successes* pada variabel *self-esteem* terhadap *psychological well-being*.
- H<sub>2</sub> : Ada pengaruh yang signifikan dimensi *value* pada variabel *self-esteem* terhadap *psychological well-being*.
- H<sub>3</sub> : Ada pengaruh yang signifikan dimensi *aspirations* pada variabel *self-esteem* terhadap *psychological well-being*.
- H<sub>4</sub> : Ada pengaruh yang signifikan dimensi *defences* pada variabel *self-esteem* terhadap *psychological well-being*.
- H<sub>5</sub> : Ada pengaruh yang signifikan dimensi *affiliative humor* pada variabel *humor style* terhadap *psychological well-being*.
- H<sub>6</sub> : Ada pengaruh yang signifikan dimensi *self-enhancing humor* pada variabel *humor style* terhadap *psychological well-being*.
- H<sub>7</sub> : Ada pengaruh yang signifikan dimensi *aggressive humor* pada variabel *humor style* terhadap *psychological well-being*.
- H<sub>8</sub> : Ada pengaruh yang signifikan dimensi *self-defeating humor* pada variabel *humor style* terhadap *psychological well-being*.
- H<sub>9</sub> : Ada pengaruh yang signifikan variabel demografis jenis kelamin terhadap *psychological well-being*.

## METODE PENELITIAN

### Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMAN 72 Jakarta kelas X, XI dan XII. Jumlah populasi siswa tahun ajaran 2013-2014 sejumlah 782 siswa, yang terdiri atas 247 siswa kelas X, 258 siswa kelas XI dan 277 siswa kelas XII. Dari jumlah tersebut peneliti menetapkan sampel sebanyak 272 siswa atau 35% dari jumlah populasi. Penetapan jumlah sampel tersebut disesuaikan dengan kemampuan peneliti berdasarkan pertimbangan waktu dan dana dalam penelitian ini.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*, dimana peneliti memberikan kesempatan yang sama kepada semua anggota populasi untuk ditetapkan sebagai anggota sampel. Peluangnya anggota populasi yang menjadi sampel bisa dihitung atau diketahui. Dalam menentukan sampel peneliti menggunakan *software SPSS* versi 18.0 untuk memilih secara acak sampel dari populasi.

**Variabel penelitian**

Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini, diantaranya:

1. *Dependent variable* : *Psychological well-being*
2. *Independent variable* : *Self-esteem (successes, value, aspirations dan defences), humor style (affiliative humor, self-enhancing humor, aggressive humor dan self-defeating humor) dan jenis kelamin.*

Tabel 1  
Uji validitas konstruk

Instrumen	Dimensi	No. Item	No. Item Tdk Valid	No. Item Valid
<b>PWB</b>	Penerimaan diri	6,12,18,24,30,36,42	-	6,12,18,24,30,36,42
	Hub dgn org	4,10,16,22,28,34,40	10	4,16,22,28,34,40
	Otonomi	1,7,13,19,25,31,37	7,37	1,13,19,25,31
	Penguasaan ling.	2,8,14,20,26,32,38	8,38	2,14,20,26,32
	Tujuan hidup	5,11,17,23,29,35,41	41	5,11,17,23,29,35
	Pertum Pribadi	3,9,15,21,27,33,39	27	3,9,15,21,33,39
<b>Self-Esteem</b>	Successes	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	-	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
	Values	11,12,13,14,15	12	3,9,15,27,33,39
	Aspiration	16,17,18,19,20	20	16,17,18,19
<b>Humor Style</b>	Defences	21,22,23,24,25	22,25	21,23,24
	Affiliative	1,5,9,13,17,21,25,29	-	1,5,9,13,17,21,25,29
	Self-enhancing	26,10,14,18,22,26,30	-	26,10,14,18,22,26,30
	Aggressive	3,7,11,15,19,23,27,31	3,7,23,27,31	11,15,19
	Self-defeating	4,8,12,16,20,24,28,32	-	4,8,12,16,20,24,28,32
<b>Total</b>		<b>99</b>	<b>16</b>	<b>83</b>

**Instrument Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga skala, yaitu:

1. *Ryff's Psychological Well-being Scale 42 Version* yang terdiri dari 42 item.
2. *The School Short-form Coopersmith Self-esteem Inventory* yang terdiri dari 25 item.
3. *Humor Style Questioner* yang terdiri dari 32 item.

### **Ujian Validitas Konstruk**

Untuk menguji keadaan instrumen yang digunakan pada penelitian ini, maka dilakukan uji validitas dengan menggunakan CFA (*Confirmatory Factor Analysis*).

### **Tabel 1 Hasil Uji Validitas Konstruk**

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari hasil uji konstruk yang dilakukan dari tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini 16 item dinyatakan tidak valid ( $t < 1,96$ ) dan 83 item lainnya valid ( $t > 1,96$ ).

## **METODE PENELITIAN DATA**

### **Metode Analisis Data**

Analisis data adalah proses penelaahan data agar dapat ditafsirkan. Tujuan dari penafsiran tersebut adalah untuk memberikan makna pada data yang diperoleh dan menjelaskan pola atau kategori, kemudian mencari hubungan antara berbagai konsep. Pengolahan data dilakukan dengan analisa data secara statistik sebagai cara untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*independent variable*) yaitu: *self-esteem* (*successes, value, aspirations* dan *defences*) dan *humor style* (*affiliative humor, self-enhancing humor, aggressive humor* dan *self-defeating humor*) terhadap variabel terikat (*dependent variable*) yaitu *psychological well-being*.

Dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan *independent variable* terhadap *dependent variable*, maka penulis menggunakan metode statistika, karena datanya berupa angka-angka yang merupakan hasil pengukuran atau perhitungan. Dalam hal ini hipotesis yang akan diukur, penulis menggunakan teknis analisis *multiple regression* atau analisis regresi berganda.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 2**  
**Anova Pengaruh Keseluruhan IV Terhadap DV**

	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10319.041	9	1146.560	6.916	.00 <sup>a</sup>
	Residual	43433.369	262	165.776		
	Total	53752.410	271			

a. Predictors: (Constant), Jenis Kelamin, Enhancing, Sukses, Defeating, Aspiration, Affiliative, Defences, Value, Aggressive

a. Dependent Variable: PWB

Berdasarkan data pada tabel 2 kolom ke 6 dari kiri diketahui bahwa ( $p < 0.05$ ) atau signifikan, maka hipotesis nol ditolak. Oleh karenanya hipotesis minor yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan seluruh *independent variable* terhadap perilaku *psychological well-being* diterima. Artinya, ada pengaruh yang signifikan dari *self-esteem* (*successes, value, aspirations* dan *defences*), *humor style* (*affiliative humor, self-enhancing humor, aggressive humor* dan *self-defeating humor*), dan variabel demografis jenis kelamin terhadap *psychological well-being*.

Langkah terakhir adalah melihat koefisien regresi tiap *independent variable*. Jika nilai  $t > 1,96$  maka koefisien regresi tersebut signifikan yang berarti bahwa IV tersebut memiliki dampak yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Adapun penyajiannya ditampilkan pada tabel 3

**Tabel 3.**  
**Koefisien Regresi**

		Coefficients <sup>a</sup>				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.547	6.335		3.559	.000
	Sukses	.093	.073	.085	1.264	.207
	Value	.238	.080	.197	2.967	.003
	Aspiration	-.001	.067	-.001	-.009	.993
	Defences	.049	.059	.052	.824	.411
	Affiliative	.204	.067	.191	3.035	.003
	Enhancing	-.022	.073	-.020	-.300	.765
	Aggressive	.251	.080	.213	3.127	.002
	Defeating	-.239	.067	-.225	-3.565	.000
	Jenis kel.	-2.009	1.669	-.070	-1.203	.230

a. Dependent Variable: PWB



Berdasarkan koefisien regresi pada tabel 3 dapat disampaikan persamaan regresi sebagai berikut:

$$\text{PWB} = 22,547 + 0,085 \text{ sukses} + 0,197 \text{ value} - 0,001 \text{ aspiration} + 0,052 \text{ defences} + 0,191 \text{ affiliative humor} - 0,020 \text{ self-enhancing humor} + 0,213 \text{ aggressive humor} - 0,225 \text{ defeating humor} - 0,070 \text{ jenis kelamin}$$

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut untuk melihat signifikan atau tidaknya koefisien regresi yang dihasilkan, kita cukup melihat nilai signifikan pada kolom yang paling kanan (kolom ke-6) jika  $P < 0,05$ , maka koefisien regresi yang dihasilkan signifikan pengaruhnya terhadap *psychological well-being* dan sebaliknya. Dari hasil di atas koefisien regresi dari *value*, *affiliative humor*, *agresive humor* dan *defeating humor* dikatakan memiliki pengaruh yang signifikan sedangkan sisa lainnya tidak signifikan.

Hal ini berarti bahwa dari 9 *independent variable* hanya *value*, *affiliative humor*, *agresive humor* dan *defeating humor* yang signifikan. Penjelasan dari nilai koefisien regresi yang diperoleh pada masing-masing IV adalah sebagai berikut:

1. Variabel *sukses*: diperoleh nilai koefisien regresi sebesar + 0,085 *sukses* dengan nilai P-value sebesar 0,207 ( $p > 0,05$ ), yang berarti bahwa *sukses* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*.
2. Variabel *values*: diperoleh nilai koefisien regresi sebesar + 0,197 dengan nilai P-value sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa *values* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Dapat disimpulkan, semakin tinggi *values* maka semakin tinggi *psychological well-being*.
3. Variabel *aspirations*: diperoleh nilai koefisien regresi sebesar - 0,001 dengan P-value sebesar 0,993 ( $p > 0,05$ ), yang berarti bahwa *aspirations* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*.
4. Variabel *defences*: diperoleh nilai koefisien regresi sebesar + 0,052 dengan P-value sebesar 0,441 ( $p > 0,05$ ), yang berarti bahwa *defences* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*.
5. Variabel *affiliative humor*: diperoleh nilai koefisien regresi sebesar + 0,191 dengan P-value sebesar 0,03 ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa *affiliative humor* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Dapat disimpulkan, semakin tinggi *affiliative humor* maka semakin tinggi *psychological well-being*.

6. Variabel *self-enhancing humor* : diperoleh nilai koefisien regresi sebesar -0,020 dengan P-value sebesar 0,765 ( $p > 0,05$ ), yang berarti bahwa *self-enhancing humor* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*.
7. Variabel *aggressive humor* : diperoleh nilai koefisien regresi sebesar + 0,213 dengan P-value sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa *aggressive humor* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Dapat disimpulkan, semakin tinggi *aggressive humor* maka semakin tinggi *psychological well-being*.
8. Variabel *self-defeating humor* : diperoleh nilai koefisien regresi sebesar - 0,225 dengan P-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa *self-defeating humor* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Nilai koefisien regresi yang negatif menunjukkan arah hubungan yang negatif antara *self-defeating humor* dan *psychological well-being*. Dari arah hubungan tersebut dapat diartikan jika skor *self-defeating* seseorang itu rendah maka skor *psychological well-being*-nya akan tinggi atau pun sebaliknya.
9. Variabel jenis kelamin : diperoleh nilai koefisien regresi sebesar - 0,070 dengan P-value sebesar 0,230 ( $p > 0,05$ ), yang berarti bahwa jenis kelamin tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*.

### Proporsi Varian

Selanjutnya, peneliti ingin mengetahui bagaimana penambahan proporsi varians dari masing-masing *independent variable* terhadap *psychological well-being*. Pada tabel 3 kolom pertama adalah IV yang dianalisis secara satu per satu, kolom kedua merupakan penambahan varians DV dari tiap IV yang dianalisis satu per satu tersebut.

Kolom ketiga merupakan nilai murni varians DV dari tiap IV yang dimasukkan secara satu per satu, kolom keempat adalah nilai F hitung bagi IV yang bersangkutan, kolom DF adalah derajat bebas bagi IV yang bersangkutan pula, yang terdiri dari numerator dan denominator, kolom F tabel adalah kolom mengenai nilai IV pada tabel F dengan DF yang telah ditentukan sebelumnya, nilai kolom inilah yang akan dibandingkan dengan kolom nilai F hitung.

Apabila nilai F hitung lebih besar daripada F tabel, maka kolom selanjutnya, yaitu kolom signifikansi yang akan dituliskan signifikan dan sebaliknya. Besarnya proporsi varians pada *psychological well-being* dapat dilihat pada table 4 berikut:

**Tabel 4.**  
**Proporsi Varians untuk Masing–Masing *Independent Variable* (IV)**

Model	Change Statistics								
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.245 <sup>a</sup>	.060	.056	13.68119	.060	17.177	1	270	.000
2	.312 <sup>b</sup>	.097	.090	13.43177	.037	11.120	1	269	.001
3	.315 <sup>c</sup>	.099	.089	13.44059	.002	.647	1	268	.422
4	.318 <sup>d</sup>	.101	.088	13.45240	.002	.530	1	267	.467
5	.368 <sup>e</sup>	.136	.119	13.21689	.034	10.600	1	266	.001
6	.369 <sup>f</sup>	.136	.117	13.23672	.001	.204	1	265	.652
7	.387 <sup>g</sup>	.150	.127	13.15524	.014	4.293	1	264	.039
8	.433 <sup>h</sup>	.188	.163	12.88638	.037	12.131	1	263	.001
9	.438 <sup>i</sup>	.192	.164	12.87541	.004	1.448	1	262	.230

a. Predictors: (Constant), SUKSES

b. Predictors: (Constant), SUKSES, VALUE

c. Predictors: (Constant), SUKSES, VALUE, ASPIRATION

d. Predictors: (Constant), SUKSES, VALUE, ASPIRATION, DEFENCES

e. Predictors: (Constant), SUKSES, VALUE, ASPIRATION, DEFENCES, AFFILIATIVE

f. Predictors: (Constant), SUKSES, VALUE, ASPIRATION, DEFENCES, AFFILIATIVE, ENHANCING

g. Predictors: (Constant), SUKSES, VALUE, ASPIRATION, DEFENCES, AFFILIATIVE, ENHANCING, AGRESIVE

h. Predictors: (Constant), SUKSES, VALUE, ASPIRATION, DEFENCES, AFFILIATIVE, ENHANCING, AGRESIVE, DEFEATING

i. Predictors: (Constant), SUKSES, VALUE, ASPIRATION, DEFENCES, AFFILIATIVE, ENHANCING, AGRESIVE, DEFEATING, JENISKELAMIN

Berdasarkan data pada tabel 4 dapat disampaikan informasi sebagai berikut:

1. Variabel *success* memberikan sumbangan sebesar 6% dalam varians *psychological well-being*. Sumbangan tersebut signifikan dengan F Change= 17,177 dan df1= 1 dan df2= 270 dengan Sig.F Change= 0,000 (  $p < 0,05$ ).
2. Variabel *values* memberikan sumbangan sebesar 3,7% dalam varians *psychological well-being*. Sumbangan tersebut signifikan dengan F Change= 11,120 dan df1= 1 dan df2= 269 dengan Sig.F Change= 0,001 ( $p < 0,05$ ).
3. Variabel *aspiration* memberikan sumbangan sebesar 0,2% dalam varians *psychological well-being*. Sumbangan tersebut tidak signifikan dengan F Change= 0,647 dan df1 = 1 dan df2= 268 dengan Sig.F Change= 0,422 ( $p > 0,05$ ).
4. Variabel *defences* memberikan sumbangan sebesar 0,2% dalam varians *psychological well-being*. Sumbangan tersebut tidak signifikan dengan F Change= 0,530 dan df1 = 1 dan df2= 267 dengan Sig.F Change= 0,467 ( $p > 0,05$ ).

5. Variabel *affiliative humor* memberikan sumbangan sebesar 3,4% dalam varians *psychological well-being*. Sumbangan tersebut signifikan dengan F Change= 10,600 dan  $df_1 = 1$  dan  $df_2 = 266$  dengan Sig.F Change= 0,001 ( $p < 0,05$ ).
6. Variabel *self-enhancing humor* memberikan sumbangan sebesar 0,1% dalam varians *psychological well-being*. Sumbangan tersebut tidak signifikan dengan F Change= 0,204 dan  $df_1 = 1$  dan  $df_2 = 265$  dengan Sig.F Change= 0,652 ( $p > 0,05$ ).
7. Variabel *aggressive humor* memberikan sumbangan sebesar 1,4% dalam varians *psychological well-being*. Sumbangan tersebut signifikan dengan F Change= 4,293 dan  $df_1 = 1$  dan  $df_2 = 264$  dengan Sig.F Change= 0,039 ( $p < 0,05$ ).
8. Variabel *self-defeating humor* memberikan sumbangan sebesar 3,7% dalam varians *psychological well-being*. Sumbangan tersebut signifikan dengan F Change= 12,131 dan  $df_1 = 1$  dan  $df_2 = 263$  dengan Sig.F Change= 0,001 ( $p < 0,05$ ).
9. Variabel jenis kelamin memberikan sumbangan sebesar 0,4% dalam varians *psychological well-being*. Sumbangan tersebut tidak signifikan dengan F Change= 1,448 dan  $df_1 = 1$  dan  $df_2 = 262$  dengan Sig.F Change= 0,230 ( $p > 0,05$ ).

Dengan demikian, bahwa terdapat lima IV dari sembilan IV, yaitu *successes*, *values*, *affiliative humor*, *aggressive humor* dan *self-defeating humor* yang mempengaruhi *psychological well-being* secara signifikan jika dilihat dari besarnya  $R^2$  yang dihasilkan dari sumbangan proporsi variabel yang diberikan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Diskusi

Hasil penelitian tersebut mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Marshall dan Brown (dalam Jonathon D., 2010) yang mengatakan bahwa ada korelasi antara *self-esteem* dengan kesehatan dan *psychological well-being* dalam menghadapi berbagai ancaman psikologis. Pyszczynski (dalam Kristin D., 2011) menjelaskan bahwa *self-esteem* menjadi pencegah terjadinya kecemasan yang membantu menjaga *psychological well-being* dan membantu dalam proses *coping*.

Dari penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* berperan penting dalam menjaga *psychological well-being*. Hal tersebut didukung oleh penelitian Clay, Brian, Jacob, Constantine, Christie dan Liao (2010) yang menyatakan bahwa *self-esteem* mempengaruhi *psychological well-being* dalam mengatasi kecemasan akan kematian. Namun, dari hasil penelitian ini ditemukan hal yang menarik berkaitan dengan *self-esteem*,

dimana tidak semua dimensi dari *self-esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Terbukti dalam penelitian ini, tiga dari empat dimensi *self-esteem* yaitu *successes*, *aspirations* dan *defences* memiliki *P-value* ( $p > 0,05$ ) yang artinya dimensi tersebut tidak memiliki pengaruh secara signifikan, hanya dimensi *values* yang memiliki *P-value* 0,003 ( $p < 0,05$ ) atau signifikan terhadap *psychological well-being*.

Dimensi *values* pada siswa SMAN 72 dapat berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being* karena, bila melihat pada tabel kategorisasi *values*, 53,3% siswa pada sampel penelitian ini memiliki skor *values* yang tinggi. *Values* atau nilai-nilai sejatinya sudah ada didalam diri individu, terinternalisasi dari lingkungan. Lingkungan disini artinya adalah interaksi sosial antara individu dengan orang-orang yang ada disekitarnya seperti orang tua dan teman sebaya. Individu dengan skor *values* yang tinggi berarti ia dapat menerima standar nilai-nilai yang ada dikelompoknya. Penerimaan standar nilai dari kelompok berkaitan erat dengan hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) yang merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being*. Berdasarkan alasan tersebut dapat menjelaskan mengapa dimensi *values* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being*.

Berdasarkan nilai koefisien regresi dimensi *values* memiliki nilai koefisien regresi yang positif (+ 2.967) yang artinya *values* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian dapat disimpulkan, semakin tinggi *values* maka semakin tinggi *psychological well-being*. Hasil penelitian ini dengan diperkuat dengan teori dari Coopersmith (1990) yang mengatakan bahwa *values* atau nilai-nilai dapat menginternalisasi ke dalam diri manusia melalui orang tua dan figur-figur signifikan lainnya dalam hidup. Oleh karena sebab itu penting bagi orang tua atau guru untuk menanamkan nilai-nilai luhur kepada anak-anaknya, agar tertanam dalam diri mereka nilai-nilai positif sehingga akan berdampak kepada meningkatnya *psychological well-being*.

Coopersmith (1990) menambahkan selain orang tua dan figur signifikan lainnya, lingkungan turut mempengaruhi *values*. Interaksi yang terjadi antara individu dengan lingkungan akan membawanya untuk menerima standar nilai dan standar nilai tersebut menjadi prinsip dasar untuk menilai keberartian dirinya. Faktor-faktor seperti penerimaan lingkungan dan perhatian orang tua merupakan hal-hal yang dapat memperkuat penerimaan *values*. Salah satu alasan mengapa siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki kategorisasi *values* yang tinggi. Hal ini tidak terlepas dari peran serta orang tua dan guru yang telah menanamkan nilai-nilai yang positif kepada anak-anaknya dan terinternalisasi dengan baik dalam diri mereka sehingga dalam penelitian ini dimensi *values* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*.

Dimensi-dimensi lain yang tidak signifikan dari variabel *self-esteem* adalah *successes*, *aspiration* dan *defences*. Hal ini mungkin terjadi karena pada penelitian ini peneliti tidak menggunakan instrumen baku milik Coopersmith (1990) sepenuhnya. Peneliti melakukan modifikasi pada instrumen baku pengukuran *self-esteem* milik Coopersmith (1990) dengan hanya menggunakan delapan dari dua puluh lima item baku yang ada dan tujuh belas item lainnya peneliti membuatnya sendiri berdasarkan indikator dari teori. Bila berdasarkan data pada tabel 4.6 dan 4.9, sampel pada penelitian ini memiliki skor kategorisasi *successes* dan *defences* yang rendah. Kategori *successes* pada sampel penelitian ini rendah, mungkin salah satu penyebabnya adalah karena siswa SMAN 72 yang menjadi sampel pada penelitian ini tidak memiliki keyakinan yang kuat bahwa mereka mampu bersaing dan menjadi lebih sukses seperti siswa pada sekolah unggulan lainnya. Hal tersebut mungkin dapat menjadi alasan lain mengapa dimensi *successes* dan *defences* pada sampel penelitian tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*.

Dimensi berikutnya yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* adalah *affiliative humor*, *aggressive humor* dan *self-defeating humor* pada variabel *humor style*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kuiper (dalam Nicholas, Grimshaw, Leite dan Kirsh, 2004) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *humor style* dengan *psychological well-being*. Namun dalam hasil penelitiannya ternyata tidak semua jenis *humor style* berkorelasi positif dengan *psychological well-being*. Diantaranya *aggressive humor* dan *self-defeating humor* memiliki korelasi yang negatif dengan *psychological well-being*, tetapi dua jenis *humor style* lainnya yaitu *affiliative humor* dan *self-enhancing humor* memiliki korelasi yang positif.

Dari hasil penelitian ini ditemukan perbedaan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kuiper (dalam Nicholas, Grimshaw, Leite dan Kirsh, 2004) yang menarik untuk dibahas dan dianalisis lebih dalam. Dalam penelitian ini jenis *self-enhancing humor* ternyata tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being*. Hal tersebut dapat dimungkinkan terjadi karena berdasarkan data pada tabel kategorisasi *self-enhancing humor*, 55,1% sampel memiliki *self-enhancing humor* yang rendah. *Self-enhancing* berkaitan dengan penggunaan perspektif humor sebagai regulasi emosi atau mekanisme *coping* saat menghadapi stres (Martin, 2007).

Bila dilakukan analisis lebih dalam terhadap item-item yang digunakan untuk mengukur *self-enhancing humor*, pada item nomor enam terdapat kata yang mungkin sulit untuk dipahami oleh sampel, contohnya kata "terhibur dengan keabsurdan hidup" atau dalam item aslinya "*amused by the absurdities of life*". Kata yang sulit dipahami tersebut mungkin mengakibatkan sampel salah dalam menginterpretasikan item. Hal ini mungkin menjadi salah satu penyebab mengapa hasil dari penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu.

Selanjutnya pada penelitian ini terbukti bahwa *affiliative humor* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Artinya semakin tinggi *affiliative humor* maka tinggi pula *psychological well-being*. Hal tersebut tentunya sejalan dengan teori Martin (2007) yang menyatakan bahwa *affiliative humor* dan *self-enhancing humor* merupakan humor yang adaptif atau memiliki dampak positif bagi penggunaannya, salah satunya adalah meningkatkan *psychological well-being*.

Selain itu ditemukan juga ketidaksesuaian antara penelitian terdahulu yang dilakukan Kuiper (dalam Nicholas, Grimshaw, Leite dan Kirsh, 2004) dengan hasil penelitian ini. Dalam penelitiannya Kuiper (2004) menyebutkan bahwa *aggressive humor* tidak memiliki pengaruh yang positif dengan *psychological well-being*, namun dalam penelitian ini ditemukan hasil yang berbeda. Berdasarkan hasil uji regresi yang dilakukan, *aggressive humor* memiliki pengaruh positif yang signifikan dengan *psychological well-being*. Artinya dalam penelitian ini tingginya *aggressive humor* ternyata tidak membuat *psychological well-being* pada seseorang menjadi rendah.

Hal tersebut tentu saja sangat bertolak belakang dengan teori Martin (2007) yang menyebutkan bahwa *aggressive humor* dan *self-defeating humor* merupakan humor yang maladaptif atau memiliki dampak buruk bagi penggunaannya. Salah satu dampaknya adalah dapat menurunkan *psychological well-being*. Penelitian ini menjadi tidak sejalan dengan teori tersebut dikarenakan dari hasil uji CFA pada item yang mengukur *aggressive humor* ditemukan banyak item yang tidak valid. Item-item yang tidak valid tersebut mengakibatkan instrumen yang disusun menjadi kurang mewakili variabel, sehingga mengurangi nilai prediksi dan keakuratannya.

Selain itu, Michael Mulkay (dalam Martin, 2007) mengemukakan bahwa fungsi lelucon mungkin lebih berkaitan dengan ekspresi sosial, topiknya biasa dianggap tabu oleh budaya. Topik tabu seperti humor seks dan agresif sering dianggap tidak pantas dikatakana pada situasi normal. Namun topik lelucon seperti itu dapat diterima oleh lingkungan sosial karena dalam arti "hanya bercanda" atau tidak dianggap serius. Fenomena tersebut yang mungkin saja yang terjadi pada remaja yang menjadi sampel dalam penelitian ini, dimana bentuk *aggressive humor* seperti mencemooh, mengejek dan menyindir sudah menjadi hal yang biasa dilakukan dalam mengekspresikan rasa humor mereka. Didukung dengan data pada tabel kategorisasi *aggressive humor*, ternyata 54% sampel memiliki *aggressive humor* yang tinggi. Pernedaaan situasi lingkungan sosial yang ada pada remaja itu lah yang mungkin menjadi salah satu penyebab hasil dari penelitian ini berbeda dengan tengan teori yang ada.

Jenis *humor style* berikutnya yang memiliki pengaruh negatif yang signifikan adalah *self-defeating humor* dengan *psychological well-being*. Hal ini sejalan dengan teori Martin (2007), dimana Ia mengatakan bahwa *self-defeating humor* bersifat sangat menghina diri sendiri, berusaha untuk menghibur orang lain dengan melakukan atau mengatakan hal-hal yang

lucu mengenai aib diri sendiri. Menurut Martin (2007) *humor style* tersebut termasuk dalam maladaptif humor yang dapat memberikan dampak negatif, salah satunya adalah dapat menurunkan *psychological well-being* bagi orang yang menggunakannya.

Variabel terakhir yang tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* adalah jenis kelamin. Pada tabel koefisien regresi jenis kelamin memiliki *P-value* 0,230 ( $p > 0,05$ ) atau tidak signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Creed dan Watson (2003). Dimana, dalam penelitiannya Ia meneliti apakah ada perbedaan antara pria dan wanita pada interaksi bekerja dan manfaat nyata dari bekerja sebagai prediktor *psychological well-being*. Hasilnya, ternyata tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat *psychological well-being* antara pria dan wanita.

Jeannie (2012) juga memperkuat hasil temuan dari penelitian ini. Ia menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada seluruh dimensi dari *psychological well-being* antara pria dan wanita. Perbedaannya pada wanita memiliki skor yang lebih rendah pada dimensi otonomi dibandingkan dengan pria.

### **Saran**

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini tidak lepas dari kekurangan. Oleh karena itu peneliti membagi saran menjadi dua, yaitu saran metodologis dan saran praktis. Agar dapat dijadikan pertimbangan bagi penulis selanjutnya dan masukan bagi pembaca, siswa, orang tua dan guru sehingga dapat mengambil manfaat dari penelitian ini.

### **Saran Metodologis.**

1. Pada penelitian ini, sampel yang digunakan hanya di satu sekolah yaitu SMAN 72 Jakarta. Saran bagi penelitian selanjutnya, agar menggunakan sampel dari beberapa sekolah yang berbeda atau pada subjek penelitian lain seperti mahasiswa, sehingga mampu mendapatkan gambaran lain di luar penelitian ini.
2. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperbanyak jumlah sampel yang dilibatkan dan menggunakan faktor demografis yang lain seperti usia, agar hasil penelitian yang dilakukan lebih representatif.
3. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala baku *self-esteem* milik Coopersmith (2011) yang telah dimodifikasi. Dari hasil uji validitas konstruk skala *self-esteem* tersebut, ditemukan ada beberapa item yang tidak valid. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya jika ingin menggunakan *self-esteem* sebagai *independent variable* dalam penelitiannya disarankan untuk menggunakan skala baku lain, seperti skala yang dikembangkan oleh Rosenberg (1985) atau Minchinton (1993). Karena dari beberapa hasil penelitian terdahulu



mengatakan bahwa alat ukur yang mereka kembangkan memiliki tingkat validitas yang tinggi.

4. Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa *self-esteem*, *humor style* dan jenis kelamin memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* sebesar 19,2% dan 80,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Sehingga saran bagi penelitian selanjutnya, agar menambahkan variabel lain yang memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* seperti kepuasan hidup, spiritualitas, optimisme, kebahagiaan, kepuasan hidup, status sosial, dukungan sosial dan kedewasaan.

### **Saran Praktis**

1. Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Sehingga diharapkan bagi guru untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didiknya dengan cara, menanamkan nilai-nilai luhur pada siswanya, menghargai usaha sekecil apa pun yang dilakukan oleh siswa, memberikan pujian kepada siswa yang berprestasi dan memberikan arahan kepada siswanya mengenai cita-cita dan orientasi tujuan hidup mereka.
2. Saran lain bagi guru, humor juga dapat diaplikasikan dalam dunia pendidikan. Salah satu contohnya adalah sebagai metode *ice breaking* saat sebelum memulai suatu pelajaran. Dengan menggunakan metode tersebut peserta didik akan merasa lebih tenang, terciptanya suasana belajar yang lebih dinamis dan siswa menjadi lebih termotivasi.
3. Dari hasil penelitian ini juga ditemukan bahwa *self-defeating humor* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian dapat disimpulkan, semakin rendah *self-defeating humor* maka semakin tinggi *psychological well-being*. Sehingga saran bagi para siswa untuk tidak menggunakan *self-defeating humor* dalam kesehariannya, karena jenis humor tersebut termasuk dalam maladaptif humor yang memiliki dampak negatif bagi penggunaannya.
4. Saran bagi para orang tua agar memberikan pengertian dan penjelasan kepada anak-anaknya, bahwa melontarkan sindiran, ejekan, cemooh, meremehkan orang lain atau bentuk *aggressive humor* lainnya dalam keseharian bukan lah sesuatu yang dapat dianggap wajar dan lucu. Hal tersebut tentunya memiliki dampak buruk bagi anak terkait dengan interaksi hubungan sosialnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alicia D., Peter J., (2002), *A Theory of Self-Esteem*, The University of North Carolina Press, *Social Forces*, 80(3):1041-1068.
- Brett R., Doret k., Marie P., (2003), *Gender differences in aspects of psychological well-being*, *South African Journal of Psychology* 33(4), 212-218, South Africa.
- Clay R., Brian O., Jacob J., Constantine S., Christie C., Jiangqun L., (2010). *Adjusting to Death: The Effects of Mortality Saliency and Self-Esteem on Psychological Well-Being, Growth Motivation, and Maladaptive Behavior*, American Psychological Association, *Journal of Personality and Social Psychology* 2010, Vol. 99, No. 6, 897–916.
- Coopersmith S., (1990), *The Antecedents of Self-Esteem*, Consulting Psychologists Press.
- Coopersmith, S., (1997), *Coopersmith self-esteem inventory - The antecedents of self-esteem*, W. H. Freeman & Co, San Francisco.
- Demo, David H. (1985). *The measurement of self-esteem: Refining our methods*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1490-1502.
- Giovanni A. Fava, Chiara R., (2003), *Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being Therapy*, Pergamon, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 34 (2003) 45–63.
- Herz, L.& Gullone E., (1999), *Coopersmith Self-Esteem Inventory—The School Form (SEI)*, *Psychosocial Measures for Asian Americans: Tools for Practice and Research*, Columbia.
- Hills, P. R., Francis, L. J., & Jennings, P., (2011), *Revised School Short Form Coopersmith Self-Esteem Inventory*, American Psychological Association, Retrieved from PsycTESTS. doi: 10.1037/t05656-000.
- James A. Thorson and Powell F., Ivan S, William P., (1997) *Psychological Health and Sense of Humor*, John Wiley & Sons, Inc, *J Clin Psychol* 53: 605-619.
- Jeannie A. Perez, (2012), *Gender Difference in Psychological Well-being among Filipino College Student Samples*, *International Journal of Humanities and Social Science*, Vol. 2 No. 13.

- Jonathon D. Brown, (2010), *Across the (Not So) Great Divide: Cultural Similarities in Self-Evaluative Processes*, *Social and Personality Psychology Compass* 4/5 : 318–330, 10.1111/j.1751-9004.2010.00267.x.
- Juliet H., Tom C., Steven M., (2011), *Mental Health Promotion in Work Place – A Good Practice Report*, European Agency for Safety and Health at Work, Luxembourg.
- Kathryn J., (2002), *Report and Literature review into the role of self-esteem as a barrier to learning and as an outcome*, Niance, Department for education and skill.
- Katy W. Liu, (2012), *Humor Styles, Self-Esteem and Subjective Happiness*, *Discovery – SS Student E-Journal*, Vol. 1, 2012, 21-41.
- Keyes Corey L., Shmotkin D., Ryff Carol D., (2002), *Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions*, the American Psychological Association, Inc., *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, Vol. 82, No. 6, 1007–1022.
- Kristin D. Neff, (2011), *Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being*, *Social and Personality Psychology Compass* 5/1 (2011): 1–12, 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x.
- Mardiya, (2011), *Persoalan depresi pada remaja*, *Advokasi Konseling dan Pembinaan Kelembagaan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi BPMPDP dan KB*, Kulon Progo.
- Martin Rod A. (2004), *Sense of humor and physical health: Theoretical issues, recent findings, and future directions*, Walter de Gruyter, *Humor* 17–1/2 (2004), 1–19.
- Martin Rod A. (2007), *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*, Elsevier Academic Press, Burlington USA.
- Martin Rod A., (2007), *Sense of Humor*, University of Western Ontario London.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003), *Humor Styles Questionnaire*, American Psychological Association, PscyTESTS. doi: 10.1037/t07239-000.
- Maulina S. (2009), *Hubungan Antara Religiusitas dengan Psychological well-being pada Lansia*, Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Jakarta.

- Nicholas Kuiper, Grimshaw M., Leite Catherine., Kirsh Gillian., (2004), *Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being*, Walter de Gruyter, Humor 17-1/2 (2004), 135-168.
- Norman M. Bradburn, (1969), *The Structure of Psychological Well-being*, ALDINE Publishing Company 529 South Wabash Avenue Chicago, Illinois 60605.
- Papallia E. (2007). *Human Development 9<sup>th</sup> Edition*. New York: McGraw-Hill International.
- Peter A. Creed, Tania W., (2010) *Age, gender, psychological well-being and the impact of losing the latent and manifest benefits of employment in unemployed people*, Associate Professor Peter A. Creed School of Applied Psychology Griffith University, Gold Coast Australia.
- Pramudiarja, (2012), *Dibanding Kecelakaan, Depresi Lebih Banyak Picu Kelumpuhan*, detikHealth, Jakarta.
- Richard A. B., Machin A., (2006), *Investigating The Structural Validity of Ryff's Psychological Well-being Scale across Two Sample*, Department of Psychology University of Southern Queensland, Australia.
- Robert A. Emmons, (2003), *Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of A Positive Life*, Department of Psychology HKU, Hong Kong.
- Rosenberg, (2000), *Theoretical Definitions Self-esteem*, Wordpress Journal, Kannapolis, NC, United States
- Ryff Carol D., Burton S., (1996), *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and implications for Psychotherapy Research*, Karger AG, Madison, WI 53706 (USA).
- Samman E., (2007), *Psychological and Subjective Well-being: Proposal for Internationally Comparable Indicators*, Oxford Poverty & Human Development Initiative (OPHI) Department of International Development, Queen Elizabeth House, Oxford.
- Snyder C. & Lopez J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press Inc.

Tayfun D., Tarık T., Fatma S., (2013), *The Role of Self-esteem, Psychological well-being, Emotional Self-Efficacy and Affect Balance on Happiness: A Path Model*, European Scientific Journal, edition vol.9, No.20 ISSN: 1857 – 7881 (Print) e - ISSN 1857- 7431.

