

RESILIENSI DAN KEBAHAGIAAN PADA CAREGIVER ODGJ

Gitareja Maega Marannu^{1*}, Arthur Huwae²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga
Jl. Diponegoro 52-60 Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia 50711
Email: gitarejamaega@gmail.com^{1*}, arthur.huwae@uksw.edu²

Abstrak - Di berbagai profesi pekerjaan sering kali ditemui tekanan maupun risiko dari setiap tugas dan tanggung jawab yang dijalani. Hal yang sama juga terjadi bagi seorang caregiver ODGJ saat menjalankan tugasnya. Menjadi tantangan tersendiri bagi caregiver dalam memberikan layanan dan pendampingan secara optimal kepada ODGJ, dan semua itu harus dimaknai dengan penuh kebahagiaan. Terlepas dari perannya, sebagai caregiver harus dapat membentuk resiliensi diri yang baik agar dapat menjalani tugasnya dengan bahagia. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kebahagiaan pada caregiver ODGJ. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Sebanyak 35 orang caregiver ODGJ yang menjadi partisipan melalui teknik snowball sampling. Pengukuran menggunakan skala resiliensi dan skala kebahagiaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara resiliensi dengan kebahagiaan pada caregiver ODGJ ($r = 0,499$ dan $sig. = 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa resiliensi menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan meningkatnya kebahagiaan yang dialami oleh caregiver ODGJ dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya.

Kata Kunci: Resiliensi, Kebahagiaan, ODGJ, Caregiver.

Abstract - In various professions, work is often faced with pressure and risk from every task and responsibility undertaken. The same thing also happened to ODGJ caregivers when carrying out their duties. It becomes a challenge for caregivers to provide optimal services and assistance to ODGJ, which must be interpreted joyfully. Regardless of the role, as a caregiver, you must form good self-resilience to carry out your duties. Therefore, this study aims to determine the relationship between resilience and happiness in ODGJ caregivers. The method used is a quantitative correlation. A total of 35 ODGJ caregivers became participants through the snowball sampling technique. The measurement uses a resilience scale and a happiness scale. The study's results showed a significant positive relationship between resilience and happiness in caregivers of ODGJ ($r = 0.499$ and $sig. = 0.001$). This indicates that resilience is one of the factors related to the increased happiness experienced by ODGJ caregivers in carrying out their duties and responsibilities.

Keywords: Resilience, Happiness, ODGJ, Caregiver.

1. PENDAHULUAN

Kasus gangguan kejiwaan setiap tahun semakin meningkat dan saat ini terdapat 264 juta orang mengalami depresi, 45 juta orang menderita gangguan bipolar, 50 juta orang mengalami demensia, dan 20 juta orang jiwa mengalami skizofrenia (*World Health Organization*, 2019). Di Indonesia, prevalensi gangguan jiwa berat pada penduduk Indonesia adalah 1,7 per mil. Gangguan jiwa berat terbanyak di Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Selatan, Bali, dan Jawa Tengah. Lebih lanjut juga Riskesdas menyebutkan bahwa prevalensi gangguan jiwa emosional pada penduduk Jawa Tengah adalah 9,8% dari seluruh penduduk Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Gangguan kejiwaan adalah suatu sindrom atau pola psikologis atau perilaku yang penting secara klinis terjadi pada seseorang dan dikaitkan dengan adanya distress (misalnya nyeri) atau disabilitas (yaitu kerusakan pada satu atau lebih area fungsi yang penting) atau disertai peningkatan risiko kematian yang menyakitkan, nyeri, disabilitas, atau sangat kehilangan kebebasan (*American*

Psychiatric Association dalam Videbeck, 2008). Pelayanan Kesehatan untuk penderita gangguan jiwa dapat diperoleh di Rumah sakit jiwa, tempat rehabilitasi kejiwaan, serta instansi lain untuk pemulihan kesehatan mental. Orang dengan gangguan jiwa akan dirawat di rumah sakit jiwa dengan tujuan selain mencegah kekambuhan gejala pasien, juga dapat melatih serta mendorong pasien dan keluarganya untuk menciptakan lingkungan yang suportif, tidak terpaku pada stigma, sehingga pasien dapat kembali hidup bermasyarakat (Knaak, Mantler, & Szeto, 2017). Penanganan permasalahan ODGJ dibutuhkan psikiater, psikolog, para terapis atau bahkan *caregiver* yang nantinya akan bekerjasama sesuai dengan bagian masing-masing profesi untuk membantu penanganan ODGJ (Hadi, Widarna, Putri, & Kirana, 2020).

ODGJ yang berada di rehabilitasi kejiwaan serta instansi lain seperti rumah pemulihan mendapatkan penanganan dari *caregiver*. *Caregiver* merupakan seseorang yang dibayar ataupun yang sukarela bersedia memberikan perawatan kepada orang lain yang memiliki masalah kesehatan dan keterbatasan dalam merawat dirinya sendiri, bantuan tersebut meliputi bantuan untuk kehidupan sehari-hari, perawatan, kesehatan, finansial, bimbingan, persahabatan serta interaksi sosial (Schulz, Quittner & Swanson dalam Nainggolan & Hidajat, 2013). *Caregiver* merupakan pekerjaan yang tidak dapat terhindar dari tanggung jawab, stigma lingkungan, dan beban merawat penderita skizofrenia, sehingga seorang *caregiver* harus berusaha sebaik mungkin untuk menangani tekanan yang diterima dan mampu menghadapi kondisi sulit yang menimpanya (Gitasari, 2017). Dalam menghadapi kondisi sulit dibutuhkan sarana diri yang seimbang guna untuk mencapai kebahagiaan dalam pendampingan maupun pelayanan ODGJ. Pendampingan maupun pelayanan yang dilakukan oleh *caregiver* merupakan salah satu bentuk dari pekerjaan. Pekerjaan adalah salah satu domain untuk memperoleh kebahagiaan dalam hidup seperti diri sendiri, keluarga, pernikahan, relasi, lingkungan sosial, fisik, kerja dan pendidikan (Badri, Alkhaili, Aldhaheri, Yang, Albahar, & Alrashdi, 2022).

Kebahagiaan (*happiness*) dalam kehidupan merupakan suatu hal yang menjadi harapan dalam kehidupan banyak individu di antaranya bergaul dan bertemu dengan orang-orang yang bahagia di lingkungan keluarga, lingkungan kantor, ataupun lingkungan masyarakat (Clark, Layard, & Senik, 2012). Kebahagiaan adalah perasaan individu yang positif ditandai dengan adanya kepuasan akan masa lalu yang mencakup kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian, kebahagiaan pada masa sekarang dan optimis akan masa depan, serta mampu membangun kebijakan personal untuk mengoptimalkan kehidupannya (Seligman, 2005). Kebahagiaan dipengerahui oleh hal-hal yang berkaitan dengan pola berpikir seseorang. Kebahagiaan juga dapat dilihat dari sisi pandang individu terhadap realitas yang ada (Seligman, 2005).

Perwujudan kebahagiaan yang diinginkan individu tidak dapat diraih begitu saja. Tidak heran jika manusia bekerja keras untuk meraih kebahagiaan (Wulandari & Widyastuti, 2014; Novliadi & Anggraini, 2020). Seligman (2005) mengatakan bahwa orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami permasalahan dalam hidup, karena kebahagiaan tidak tergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami dalam hidupnya, melainkan dilihat dari sejauh mana seseorang memiliki sikap resiliensi di dalam dirinya. Penelitian yang dilakukan Tuwah (2015), mengungkapkan bahwa dalam perspektif psikologi positif, resiliensi berkaitan terhadap kebahagiaan seseorang.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan tetap teguh serta tangguh dalam menghadapi masa sulit (Reivich & Shatte, 2003). Kemampuan seseorang untuk bersikap resilien akan memengaruhi tingkat kebahagiaannya dalam menjalani kehidupan. Menurut Reivich dan Shatte (2003), beberapa sikap resilien seperti kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit adalah faktor-faktor yang mendasar dari tercapai kebahagiaan dan kesuksesan hidup. Berkaitan dengan teori yang dikemukakan oleh Grotberg (1999) bahwa resiliensi merupakan kunci sukses dalam menjalankan pekerjaan dan mendapatkan kepuasan dalam hidup, serta hal ini merupakan komponen dasar yang berkaitan dengan sebuah kebahagiaan. Individu yang resilien ditandai oleh beberapa hal, yaitu adanya kestabilan dalam pengelolaan emosi (*emotion regulation*), kemampuan berempati (*emphaty*), kemampuan merasakan sesuatu hal yang berhasil dicapai (*reaching out*), kemampuan mengendalikan diri (*impuls control*), sikap optimis (*optimism*), kemampuan menganalisis permasalahan (*causal analysis*), dan keyakinan diri untuk mengerjakan suatu tugas (*self efficacy*) (Reivich & Shatte, 2003).

Resiliensi dan kebahagiaan pada *caregiver* ODGJ memiliki hubungan yang saling terikat. Semakin tinggi tingkat resiliensi individu, maka semakin besar peluang untuk mencapai kebahagiaan. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat resilien maka semakin rendah juga tingkat kebahagiaan individu tersebut. Kepribadian resilien merupakan karakter yang dapat menjadi alternatif pemicu kebahagiaan yang ada di dalam diri khususnya pada *caregiver* ODGJ. Dengan adanya resiliensi dapat membantu *caregiver* dalam melakukan pekerjaan dengan penuh kebahagiaan. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cho dan Ryu (2021), dimana resiliensi memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kebahagiaan. Namun berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Vagharseyyedin dan Molazem (2013), yang menemukan adanya dampak negatif yang signifikan antara beban pekerjaan yang berkaitan dengan resiliensi dan kebahagiaan.

Banyak individu kurang paham bahwa resiliensi dibutuhkan ketika melakukan pekerjaan terutama pada *caregiver* ODGJ yang melakukan pelayanan serta pendampingan pada pasien khusus. Agar pekerjaan yang dilakukan baik, harus ada resiliensi yang dapat membantu *caregiver* menjadi bahagia dalam menjalani pekerjaannya. Berdasarkan dinamika yang ada, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kebahagiaan pada *caregiver* ODGJ. Kemudian, hipotesis yang diajukan yaitu adanya hubungan positif antara resiliensi dengan kebahagiaan pada *caregiver* ODGJ.

2. METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk melihat hubungan antara variabel bebas (resiliensi) dan variabel terikat (kebahagiaan). Penelitian ini melibatkan 35 *caregiver* yang terdiri dari 20 *caregiver* dari Rumah Pemulihan Efata dan 15 *caregiver* dari Griya PMI Surakarta dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Adapun kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti berupa jenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan usia 21 tahun ke atas, dan telah menjalankan peran sebagai *caregiver* minimal satu tahun. Keterlibatan partisipan sudah disepakati terlebih dahulu melalui lembar *inform consent* yang merupakan bagian dari prosedur penelitian. Untuk gambaran keterlibatan semua partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Karakteristik Partisipan	Valid (n)	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	51,43%
Perempuan	17	48,57%
Total	35	100%
Usia		
21-25 Tahun	9	25,71%
26-30 Tahun	7	20%
31-35 Tahun	5	14,29%
36-40 Tahun	5	14,29%
41-45 Tahun	4	11,43%
46-50 Tahun	2	5,71%
51-55 Tahun	2	5,71%
56-60 Tahun	1	2,86%
Total	35	100%
Lamanya Menjadi Caregiver		
1 Tahun	5	14,29%
2 Tahun	7	20%
3 Tahun	11	31,43%
4 Tahun	6	17,14%
> Tahun	6	17,14%
Total	35	100%

Pengukuran penelitian menggunakan dua skala psikologi yang terdiri dari skala resiliensi dan skala kebahagiaan. Kebahagiaan diukur dengan menggunakan skala *authentic happiness* dari Seligman (2005) yang meliputi aspek kepuasan masa lalu, kebahagiaan akan masa sekarang, dan optimis akan masa depan. Skala kebahagiaan terdiri dari 27 item dan dari hasil pengujian terdapat 21 item yang lolos seleksi untuk penelitian selanjutnya. Skala *authentic happiness* menggunakan empat kategori respons berdasarkan model skala Likert dari sangat tidak sesuai (1) sampai dengan sangat sesuai (4). Rentang koefisien validitas item dari 0,350-0,562 dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,821 yang tergolong sangat reliabel.

Resiliensi diukur menggunakan skala resiliensi dari Reivich dan Shatte (2003), berdasarkan aspek kestabilan dalam pengelolaan emosi, kemampuan berempati, kemampuan merasakan sesuatu hal yang berhasil dicapai, kemampuan mengendalikan diri, sikap optimis, kemampuan menganalisis permasalahan, dan keyakinan diri untuk mengerjakan suatu tugas. Skala ini terdiri dari 25 item pernyataan, dan dari pengujian terdapat 17 item yang lolos seleksi untuk dilakukan penelitian selanjutnya. Skala resiliensi menggunakan empat kategori respons berdasarkan model skala Likert dari sangat tidak sesuai (1) sampai dengan sangat sesuai (4). Rentang koefisien validitas item dari 0,313-0,613 dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,822 yang tergolong sangat reliabel.

Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* untuk menguji hipotesis penelitian yang bersifat korelasional. Semua pengujian data penelitian menggunakan bantuan program *SPSS seri 21 for windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Deskriptif

Pada Tabel 2, skor resiliensi yang diperoleh oleh *caregiver* ODGJ, rerata 53,00 (sd = 5,384) berada pada kategori sedang dengan persentase 57,14%. Sedangkan, skor kebahagiaan yang diperoleh oleh *caregiver* ODGJ, rerata 67,34 (sd = 6,407) berada pada kategori tinggi dengan persentase 62,86%.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel

Variabel	Mean	SD	Persentase	Keterangan
Resiliensi	53,00	5,384	57,14%	Sedang
Kebahagiaan	67,34	6,407	62,86%	Tinggi

3.2 Uji Asumsi Normalitas dan Linieritas

Dari hasil uji asumsi normalitas, diperoleh nilai K-S-Z variabel resiliensi sebesar 0,930 dengan sig. 0,353 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa variabel resiliensi berdistribusi normal. Sedangkan, pada variabel kebahagiaan diperoleh nilai K-S-Z sebesar 0,835 dengan sig. 0,488 ($p > 0,05$), yang menunjukkan variabel kebahagiaan juga berdistribusi normal. Kemudian dari hasil uji asumsi linieritas, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 13,917 dengan sig. 0,002 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan antara resiliensi dengan kebahagiaan pada *caregiver* ODGJ adalah linier.

3.3 Uji Hipotesis

Dari hasil uji hipotesis pada Tabel 3, diperoleh nilai *Pearson correlation* sebesar 0,499 dengan sig. 0,001 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara resiliensi dengan kebahagiaan pada *caregiver* ODGJ. Sumbangan yang diberikan oleh variabel resiliensi terhadap variabel kebahagiaan sebesar 25% (r^2), artinya resiliensi menjadi salah satu faktor yang turut memberikan sumbangsih terhadap kebahagiaan pada *caregiver* ODGJ.

Tabel 3. Uji Korelasi *Karl Pearson*

	<i>r</i>	Signifikan	Keterangan
<i>Correlation Pearson</i>	0,499**	0,001	Ada hubungan Positif Signifikan

3.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa hipotesis dari penelitian ini diterima, yang berarti resiliensi memiliki hubungan yang positif signifikan dengan kebahagiaan. Semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi juga kebahagiaan yang dimiliki *caregiver* ODGJ. Kebahagiaan memberikan efek yang positif pada pekerjaan individu sehingga secara keseluruhan individu merasa puas dengan kehidupan kerjanya (Wesarat, Sharif, & Majid, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Benevene, Ittan, dan Cortini (2018) yang menemukan bahwa *caregiver* dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi dapat menyeimbangkan segala pekerjaan dan kehidupan sosial sebagai *caregiver* ODGJ. Kondisi ini tidak terlepas dari faktor resiliensi yang dibentuk oleh para *caregiver*.

Ketika bekerja, nampak bahwa sering kali individu dihadapkan dengan sebuah tekanan yang terjadi karena tuntutan pekerjaan. Jika individu menunjukkan perasaan bahagia ketika melakukan suatu pekerjaan, maka dirinya akan merasa aman dan nyaman pada lingkungan pekerjaan (Chinanti & Siswati, 2018). Menurut Wilson (1967) ada dua kelompok faktor yang memengaruhi kebahagiaan, yang terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa temperamen, kepribadian, cara pandang, dan resiliensi. Sedangkan faktor eksternal yang berupa kecukupan materi, dukungan sosial, dan keadaan lingkungan sosial yang sesuai harapan. Resiliensi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang (Cho & Ryu, 2021).

Resiliensi merupakan suatu kemampuan dalam menghadapi suatu kesulitan atau tantangan untuk dapat beradaptasi dan mengatasi suatu kejadian dan situasi yang berat ataupun membuat tekanan dalam menjalani kehidupan pekerjaan (Reivich & Shatte, 2003). Dalam menghadapi tekanan dalam pekerjaan *caregiver* mampu memiliki resiliensi yang cukup baik. Resiliensi dapat digunakan sebagai kemampuan adaptasi yang baik di bawah keadaan khusus (Demetriou, Drakontaidis, & Hadjicharalambous, 2020). Resiliensi dapat membantu *caregiver* dalam menghadapi kondisi sulit sehingga *caregiver* akan mencapai kebahagiaan dalam penanganan ataupun pelayanan ODGJ. Seligman (2005) mengungkapkan bahwa dengan adanya emosi positif pada masa lalu dapat membantu individu untuk berdamai dengan masa lalunya sehingga mampu berempati (*empathy*) dengan orang lain, termasuk dengan para pasien ODGJ yang membutuhkan bantuan.

Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki perasaan-perasaan dasar seperti perasaan senang, riang, bergairah dan nyaman. Dengan adanya aspek tersebut dapat membantu *caregiver* dalam melakukan pekerjaan dan memiliki regulasi emosi atau pengelolaan emosi (*emotion regulation*) yang baik, sehingga *caregiver* mampu untuk tetap tenang ketika dihadapkan pada kondisi yang menekan, memiliki kemampuan mengendalikan diri (*impulse control*) yang baik, dan dapat mengontrol emosi ketika sedang menghadapi pasien ODGJ. Hal ini terkait dengan teori Reivich dan Shatte (2003), yang mengungkapkan dua hal keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Dua keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu. dan dengan adanya *gratification* (kepuasan) di masa sekarang membuat *caregiver* mempunyai *self-efficacy* yang baik karena ketika menjalankan pekerjaan dirinya akan merasa puas dengan apa yang telah dikerjakan.

Kemudian, *optimisme* akan masa depan ketika *caregiver* mempunyai sikap optimis maka pekerjaan yang dikerjakan menjadi lebih optimal. Dengan adanya resiliensi pada *caregiver* dapat membantu *caregiver* lebih merasa bahagia dengan pekerjaan yang dikerjakan walaupun mendapatkan tekanan. Optimis akan masa depan juga akan membantu *caregiver* untuk mampu merasakan sesuatu hal yang berhasil dicapai (*reaching out*). Resiliensi adalah pola pikir yang memungkinkan individu untuk mencari pengalaman baru dan untuk melihat kehidupannya sebagai suatu pekerjaan yang mengalami kemajuan (Lyons, Schweitzer, & Ng, 2015). Dengan adanya resiliensi yang baik, maka *caregiver* dapat melakukan pekerjaan dengan penuh bahagia meskipun melewati masa sulit.

Kebahagiaan dapat mengarah pada pencapaian kesejahteraan psikologis seseorang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Benevene dkk. (2018) yang mengungkapkan bahwa kebahagiaan memberikan dampak pada kesehatan individu dalam pencapaian kesejahteraan psikologis. Individu yang sehat, mampu menyeimbangkan segala aktivitas yang dilakukan dengan memahami keadaan sosial yang sesuai dengan kehidupannya. Hal ini berkaitan dengan resiliensi,

dimana ketika *caregiver* dapat beradaptasi dengan situasi kerja yang dialami dengan baik, maka akan meningkatkan kebahagiaan yang berdampak pada kesejahteraan psikologisnya (Cho & Ryu, 2021).

Penelitian ini memberikan gambaran positif bahwa sebagai *caregiver* ODGJ tidak mengurangi semangat dan daya juang dalam bekerja. Meskipun demikian, menjalankan peran sebagai *caregiver* ODGJ tidaklah mudah. Peran dan tanggung jawabnya harus didasarkan pada komitmen dan kesungguhan hati. Selain itu, masih kurangnya penghargaan dan *reward* yang diterima oleh *caregiver* di lingkungan masyarakat luas, sehingga pekerjaan ini masih belum mendapatkan tempat yang baik, dan bahkan sering kali dikucilkan.

4. KESIMPULAN

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara resiliensi dengan kebahagiaan pada *caregiver* ODGJ. Skor resiliensi berada pada kategori sedang, dan skor kebahagiaan berada pada kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa meningkatnya kebahagiaan pada *caregiver* ODGJ, karena adanya faktor resiliensi yang dimiliki individu. Ditemukan sumbangan efektif dari resiliensi terhadap kebahagiaan pada *caregiver* ODGJ sebesar 25%.

Penelitian ini bersifat korelasional, sehingga tidak dapat menguji kasualitas dan tren kebahagiaan yang dapat dilakukan oleh studi longitudinal. Bagi penelitian selanjutnya dapat menganalisis resiliensi dan kebahagiaan pada *caregiver* dengan pendekatan lain seperti kualitatif, sehingga dapat menggambarkan dinamika pada *caregiver* ODGJ. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat fokus pada bentuk layanan ODGJ secara spesifik sesuai dengan kategori ODGJ.

REFERENSI

- Badri, M. A., Alkhaili, M., Aldhaheeri, H., Yang, G., Albahar, M., & Alrashdi, A. (2022). Exploring the reciprocal relationships between happiness and life satisfaction of working adults-Evidence from Abu Dhabi. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3575. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063575>
- Benevene, P., Ittan, M. M., & Cortini, M. (2018). Self-esteem and happiness as predictors of school teachers' health: The mediating role of job satisfaction. *Frontiers in psychology*, 9, 933. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00933>
- Chinanti, D.W. P., & Siswati, S. (2020). Hubungan antara kebahagiaan di tempat kerja dengan keterikatan karyawan pada karyawan PT Dwi Prima Sentosa Mojokerto. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1031-1037. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21850>
- Cho, S., & Ryu, E. (2021). The mediating effect of resilience on happiness of advanced lung cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 29(11), 6217-6223. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06201-0>
- Clark, A. E., Layard, R., & Senik, C. (2012). *The causes of happiness and misery* (No. halshs-00846583).
- Demetriou, L., Drakontaidis, M., & Hadjicharalambous, D. (2020). Psychological resilience hope and adaptability as protective factors in times of crisis: a study in greek and cypriot society during the COVID-19 pandemic. Available at SSRN 3713732. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3713732>
- Gitasari, N. (2015). Pengalaman family caregiver orang dengan skizofrenia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3(3), 1-8.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. New Harbinger.
- Hadi, S., Widarna, D., Putri, L., & Kirana, D. L. (2020, February). Support Group Therapy as an Alternative to Reduce Stress in Caregiver ODGJ Lombok Earthquake Victims. In *2nd*

- International Conference on Islam, Science and Technology (ICONIST 2019)* (pp. 200-204). Atlantis Press.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Republik Indonesia tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resource/s/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-indonesia2019.pdf>
- Knaak, S., Mantler, E., & Szeto, A. (2017). Mental illness-related stigma in healthcare: Barriers to access and care and evidence-based solutions. *Healthcare Management Forum*, 30(2), 111-116. Sage CA: Los Angeles, CA: SAGE Publications.
- Lyons, S. T., Schweitzer, L., & Ng, E. S. (2015). Resilience in the modern career. *Career Development International*, 20(4), 363-383. <https://doi.org/10.1108/CDI-02-2015-0024>
- Nainggolan, N. J., & Hidajat, L. L. (2013). Profil kepribadian dan psychological well-being caregiver skizofrenia. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 6(1), 21-42.
- Novliadi, F., & Anggraini, R. (2020). Happiness at work viewed from job satisfaction and perceived organizational support. In *Proceedings of the International Conference of Science, Technology, Engineering, Environmental and Ramification Researches (ICOSTEERR 2018) - Research in Industry 4.0*, 1815-1820.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Harmony.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Terjemahan: Eva Yulia Nukman. Bandung: Penerbit Mizan.
- Tuwah, M. (2016). Resiliensi dan kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif. *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 10(1), 131-141. <https://doi.org/10.37092/el-ghiroh.v10i1.52>
- Vagharseyyedin, S. A., & Molazem, Z. (2013). Burden, resilience, and happiness in family caregivers of spinal cord injured patients. *Middle East Journal of Family Medicine*, 7(10), 29-35.
- Videbeck, S. L. (2008). Buku ajar keperawatan jiwa. *Jakarta: Egc*, 45, 2010-2011.
- Wesarat, P. O., Sharif, M. Y., & Majid, A. H. A. (2014). A conceptual framework of happiness at the workplace. *Asian Social Science*, 11(2), 78-88. <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v11n2p78>
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>
- World Health Organization (WHO). (2019). *Mental disorders*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.
- Wulandari, S., & Widyastuti, A. (2014). Faktor-faktor kebahagiaan di tempat kerja. *Jurnal psikologi*, 10(1), 41-52. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v10i1.1178>