

**KONDISI KECEMASAN PANITIA SEBELUM PENYELENGGARAAN EVENT
COLOUR RUN NASMORI 2018**

Irda Septa Wahyuningtyas

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahragaan, Universitas Negeri Surabaya
irdaseptawahyuningtyas@mhs.unesa.ac.id

Pudjjuniarto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahragaan, Universitas Negeri Surabaya
pudjjuniarto@unesa.ac.id

Abstrak

Panitia penyelenggara sebuah *event* membutuhkan pengalaman, panitia penyelenggara yang masih baru pertama menyelenggarakan sebuah *event* akan memiliki perasaan cemas. Hal tersebut karena beberapa faktor antara lain tuntutan oleh sponsor, tekanan *job description* (tugas) dari ketua (*project leader*), tuntutan dari peserta, dan kelancaraan di hari H (hari pelaksanaan). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kecemasan panitia penyelenggara sebelum pelaksanaan *event colour run NASMORI 2018*. Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang menggunakan angket terbuka (wawancara) yang diambil sebelum penyelenggaraan *event*. Sasaran dalam penelitian ini adalah 12 orang anggota panitia penyelenggara *event colour run NASMORI 2018*. Hasil dari penelitian ini adalah 7 panitia merasakan cemas dan 5 panitia merasakan tidak cemas. Kecemasan panitia tergolong berat, hal ini dikarenakan beberapa faktor antara lain tuntutan dari peserta dan sponsor, *deadline job description* dari ketua pelaksana, dan kesuksesan *event colour run NASMORI 2018*. Tetapi ada beberapa panitia yang tidak merasakan cemas karena sudah berpengalaman dalam penyelenggaraan sebuah *event*, dan selalu berfikir positif.

Kata kunci: Kecemasan, manajemen *event*, psikologi

Abstract

Coordination of event requires an experience. If it is the first time for organizing committee to coordinate such event, they will feel anxious because of several factors such as sponsors, pressure of job description from project leader, demand from participants, and success of the implementation day. The purpose of the research is to know the anxiety of committee before colour run event "Nasmori" 2018. This research uses descriptive qualitative method who uses open question (interview) which aims to describe the anxiety of committee before the event. This sampel of the experience is 12 committee of the colour run event "NASMORI" 2018. The result of this study were 7 commite felt anxious and 5 committee not anxious. Committee anxiety is quite heavy, this factor is demands of participant, sponsors, deadline job description from the project leader and the success of colour run event "Nasmori" 2018. But there are some committee don't feel anxious because they have experience of organizing event and always positif thinking.

Keyword : Anxiety, event management, psikology

PENDAHULUAN

Dalam sebuah *event* ada yang disebut dengan panitia penyelenggara *event* yaitu kumpulan orang-orang yang menjadi dalang di sebuah *event* dan pelaku dalam penyelenggaraan *event* biasanya disebut dengan panitia penyelenggara. Dalam membuat sebuah *event*, dibutuhkan waktu yang panjang untuk merancang dan mempersiapkan *event* tersebut, contohnya dalam membuat *event* olahraga saja dibutuhkan waktu kurang lebih sekitar 4 bulan.

Pada senjang waktu dalam mempersiapkan sebuah *event*, seluruh panitia penyelenggara dengan merasakan kecemasan dalam beberapa hal, misal cemas terhadap peserta *event*, sponsor, persiapan apa saja yang kurang dalam *event*, dan dalam pelaksanaan *event* tersebut. Selain itu yang membuat kecemasan tinggi pada panitia penyelenggara adalah pengalaman dan jam terbang panitia penyelenggara tersebut dalam menyelenggarakan sebuah *event*. Dalam sebuah penyelenggaraan *event* tidak menutup kemungkinan suatu kegagalan dalam *event* yang diselenggarakan karena faktor peserta, sponsor dan jalannya *event* tersebut waktu hari pelaksanaan. Jika panitia penyelenggara belum pernah menyelenggarakan suatu *event* dan akan menyelenggarakan *event* yang besar maka panitia penyelenggara akan merasakan kecemasan yang tinggi dalam persiapan *event* tersebut, seperti yang dirasakan oleh panitia penyelenggara *event colour run NASMORI 2018* yang baru pertama kalinya menyelenggarakan *event* yaitu *colour run* (Robbins & Judge, 2011: 368-389).

Pada dasarnya manusia memiliki kemampuan yang terbatas (fisik, pengetahuan, waktu dan perhatian) sedangkan kebutuhan manusia itu tidak terbatas. Usaha untuk

memenuhi kebutuhan dan terbatasnya kemampuan dalam melakukan pekerjaan mendorong manusia membagi pekerjaan, tugas dan tanggung jawab yang sering kita sebut disebut sebagai manajemen. Didalam suatu perusahaan, manajemen berhubungan dengan sumber-sumber (*resources*), fungsi-fungsi (*functions*) atau tugas-tugas (*tasks*) serta tujuan atau sasaran (*goals*) yang ingin dicapai oleh perusahaan tersebut. Secara lebih khusus konsep manajemen cenderung dipandang sebagai aktifitas yang berhubungan dengan fungsi-fungsi yang dilakukan manajer dan terdiri dari fungsi perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), pengarahan (*directing*) dan pengendalian (*controlling*) serta evaluasi (*evaluating*) (Muammar, 2015: 389).

Management Event adalah pengorganisasian suatu kegiatan yang dikelola dengan terstruktur, terprogram, profesional, efisien dan efektif untuk menghasilkan suatu *event* yang terbaik dari perencanaan hingga pelaksanaan *event*. Dalam *management event* terdiri dari penyusunan konsep (perencanaan), persiapan *event* hingga pelaksanaan *event*. Dalam membuat *event* setiap panitia penyelenggara harus mempunyai visi dan misi yang sama untuk mewujudkan suatu *event* yang diharapkan, di sini setiap panitia penyelenggara harus kompak satu sama lain. Dalam suatu *event* terdapat koordinator panitia dan anggota. Di sini kecemasan koordinator dan anggota sangat berbeda, dikarenakan tuntutan tugas dan kewajiban yang berbeda dalam penyelenggaraan *event* tersebut, maka kecemasan koordinator panitia semakin tinggi jika dibandingkan dengan anggotanya (Sopiah, 2008: 86).

Keberhasilan sebuah *event* didukung oleh beberapa komponen yaitu peserta, sponsor,

penonton yang menyemarakkan *event* tersebut. Beberapa komponen yang telah disebutkan sangat mempengaruhi suksesnya sebuah perlombaan atau *event* tersebut. *Event* olahraga bisa dikatakan sebagai produk yang siap dipasarkan seperti *event colour run* yang kini banyak diminati oleh masyarakat karena masyarakat kini telah *booming* dan tidak asing dengan *event* yang bertema lari karena dalam 1 *event* tersebut masyarakat mendapatkan beberapa fasilitas dari panitia penyelenggara seperti kaos, *powder*, senam, *colour run*, penampilan DJ (*disk jockey*), penampilan musik band, dan beberapa konten lainnya yang akan disediakan oleh panitia saat *event* berlangsung. Pada masa kini *event* olahraga sudah dapat mengaplikasikan prinsip *The Event Triangle* yaitu di mana ada keterkaitan antara peserta, penonton, dan sponsor akan menjadi satu kesatuan yang saling mendukung untuk mensukseskan *event* tersebut dan memberikan keuntungan bagi pihak sponsor maupun pihak penyelenggara. Karena pada dasarnya sebuah *event* membutuhkan sponsor untuk mensubsidi kekurangan pada *event* tersebut, sedangkan pihak sponsor juga membutuhkan *event* tersebut untuk memasarkan produk mereka kepada peserta, penonton maupun masyarakat yang hadir pada *event* tersebut. Dalam usaha panitia penyelenggara untuk mencari dan mendapatkan sponsor sangat tidak mudah, banyak hal yang harus diperjuangkan untuk mendapatkan sponsor untuk suatu *event*. Pada proses tersebut panitia penyelenggara akan merasakan kecemasan yang tinggi ketika proses pencarian sponsor maupun peserta (Robbin & Judge, 2011:379).

Dalam penelitian ini akan membahas tentang kondisi kecemasan panitia penyelenggara terhadap kesuksesan sebuah

event olahraga *running*, dan diambil sampel dari kecemasan panitia penyelenggara saat mempersiapkan *event colour run* NASMORI 2018. Sampel ini diambil karena panitia penyelenggara *event* tersebut belum pernah menyelenggarakan *event colour run* sebelumnya, selain itu karena adanya tuntutan dari peserta dan sponsor, jadi panitia penyelenggara cenderung akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi pada saat mempersiapkan *event* tersebut. Selain itu pihak sekolah juga menyelenggarakan *event* besar ini karena ingin bersaing dengan salah satu sekolah terkemuka di Mojokerto yaitu Sekolah Menengah Kejuruan Taman Siswa (SMK TAMSIS) Mojokerto. Untuk *event* ini diselenggarakan di SMK Nasional Mojosari kecamatan Mojosari kabupaten Mojokerto yang perekonomian masyarakatnya terbelah masih dibawah rata-rata dan di sini akan menjadi tantangan bagi pihak penyelenggara dalam pencarian peserta pada *event* tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilakukan kepada 12 sampel dari panitia penyelenggara *event colour run* NASMORI 2018 Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi atau yang biasa disebut dengan triangulasi. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tahap reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang dimunculkan dalam penelitian ini berupa jawaban, pernyataan, tanggapan atau *statement* langsung dari hasil

proses wawancara terhadap *informan* penyelenggara *event* yang telah dilakukan yaitu *event colour run* NASMORI 2018. Penulisan hasil penelitian tersusun sesuai teori dari Miles dan Huberman (1992:19), yang telah mengemukakan bahwa dalam penulisan hasil penelitian kualitatif ada 3 tahapan yang harus peneliti lakukan yaitu:

1. Reduksi data (*data reduction*)
2. paparan data (*data display*)
3. penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/verifying*)

Semua data hasil penelitian diuraikan berdasarkan fokus variabel kecemasan yang diuraikan ke dalam beberapa indikator sub-variabel maupun *informan* yang berhak memberikan jawabannya pada variabel tersebut, variabel yang digunakan oleh peneliti dibagi menjadi 2 faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, faktor intrinsik yang digunakan oleh peneliti adalah:

1. Mental/ emosi
2. Kesiapan materi/ tugas
3. Pengalaman
4. Spiritual
5. Persepsi yang muncul

Sedangkan faktor ekstrinsik yang digunakan oleh peneliti adalah:

1. Peranan sebuah tim
2. Lingkungan kepanitiaan
3. *Job description*
4. *Deadline*
5. *Reward*

Untuk hasil penelitiannya yang telah diambil dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik dalam beberapa sub-variabel, maka hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

Mental/ emosi

Dari sub variable mental atau emosi peneliti dapat menyimpulkan dari beberapa informasi diatas bahwa sebagian panitia dan pembina OSIS yang selalu berfikir positif dan mendukung/ mensupport seluruh persiapan *event* tersebut membuat anggota lain yang merasakan rasa cemas berlebihan lebih berkurang dan ikut merasakan fikiran positif untuk kesuksesan *event colour run* NASMORI 2018. Hal ini terkait dengan teori dari Jeffrey S. Nevid, dkk (2005:164) bahwa ciri-ciri kecemasan adalah kegelisahan, kegugupan dalam diri seseorang, khawatir terhadap hal yang belum pernah dilakukan, perasaan tertunggu akan apa yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa ada hal mengerikan yang akan terjadi di hidupnya, dan khawatir terhadap hal yang sepele.

6. Kesiapan materi/ tugas

Dari beberapa pernyataan yang diperoleh dari *informan* diatas dapat disimpulkan bahwa persiapan materi/ tugas/ *job description* untuk persiapan *event colour run* NASMORI tahun 2018 terbilang sudah bagus, tertata rapi, perencanaan sudah matang dan terkonsep dengan jelas, jadi seluruh anggota lebih mudah untuk menyelesaikan tugasnya sesuai dengan *job description* yang telah diberikan oleh *project leader* (ketua panitia), sehingga panitia yakin akan kesuksesan *event* tersebut. Pernyataan tersebut didukung oleh teori yang diungkapkan oleh Zakiah Daradjat (1988:29) yang telah mengungkapkan bahwa cara seseorang untuk mengurangi kecemasan salah satunya adalah dengan tindakan yang dilakukan untuk mensukseskan kegiatan tersebut.

7. Pengalaman

Berdasarkan informasi dari beberapa *informan* diatas, peneliti dapat menyimpulkan

bahwa pengalaman menjadi panitia penyelenggara mempengaruhi mental panitia dalam penyelenggaraan sebuah *event*. Dalam penyelenggaraan *event colour run* NASMORI ada beberapa panitia yang baru bergabung menjadi panitia dalam penyelenggaraan *event* tersebut, meskipun beberapa panitia baru pertama menjadi panitia penyelenggara, mereka tetap yakin *event* akan berjalan sesuai dengan yang diharapkan karena dukungan dari panitia lainnya dan dari pihak kepala sekolah dan guru-guru lainnya. Didukung oleh teori Dimiyati (1999:138) bahwa ada beberapa faktor kecemasan diantaranya adalah seseorang yang mampu menggali hasil belajarnya dimasa lampau untuk perbaikan dimasa yang mendatang. Selain itu teori tersebut didukung oleh teori Edward De Bono (2007: 29) yang menyatakan bahwa pengalaman adalah dasar seseorang untuk melakukan hal kreatif (keterampilan) yang lebih dari intelegensinya.

8. Spiritual

Dari beberapa pernyataan yang berhasil dikumpulkan, peneliti berhasil menyimpulkan bahwa hampir seluruh panitia selalu melakukan doa sebelum melaksanakan suatu kegiatan, sehingga panitia merasakan rasa tenang saat persiapan penyelenggaraan *event colour run* NASMORI 2018, meskipun ada salah satu anggota yang merasakan hal berbeda dengan anggota lainnya.

9. Persepsi yang muncul

Dari informasi yang telah disampaikan oleh *informan* dari panitia penyelenggara *event colour run* NASMORI 2018, peneliti dapat menyimpulkan bahwa panitia yakin bahwa *event* akan berjalan dengan lancar meskipun pasti akan ada halangan saat hari H *event* tersebut, tetapi seluruh panitia yakin bahwa halangan dan kendala pada hari H akan bisa

memecahkan masalah tersebut. Selain itu panitia selalu berfikir positif dan yakin bahwa *event* yang mereka selenggarakan akan berjalan dengan lancar tanpa ada halangana. Hal ini mempengaruhi kerja panitia dalam persiapan *event* tersebut, jika panitia berfikir positif maka kerja mereka akan bagus dalam persiapan *event* tersebut. Didukung oleh teori dari Martin (2005:333-335) bahwa pada diri seseorang terdapat beberapa macam emosi positif pada diri seseorang, diantaranya adalah emosi positif untuk masa depan, rasa optimis, percaya diri, yakin dan harapan pada diri seseorang untuk kesuksesan suatu *event*.

10. Peranan sebuah tim

Dari beberapa informasi diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam penyelenggaraan *event colour run* NASMORI 2018 peran suatu tim sangat penting dalam penyelenggaraan sebuah *event*, dalam penyelenggaraan *event* ini seluruh panitia saling membantu satu sama lain dan saling bekerjasama untuk mensukseskan *event* tersebut, tetapi ada beberapa anggota panitia yang tidak berkomitmen untuk menjadi panitia penyelenggara *event* tersebut, tetapi dari beberapa informasi diatas ada informasi yang berbeda yang telah disampaikan oleh kepala sekolah bahwa seluruh panitia penyelenggara sudah kompak dalam penyelenggaraan *event colour run* NASMORI tahun 2018. Terkait oleh teori Lewis & Slade, (1994:109-111) bahwa dalam mengatasi suatu kecemasan perlu adanya upaya individu untuk bersosialisasi dan berhubungan yang baik dengan orang lain dalam suatu tim dalam penyelenggaraan suatu *event*.

11. Lingkungan kepanitiaan

Berdasarkan jawaban dari berbagai *informan* di atas peneliti dapat menyimpulkan

bahwa seluruh panitia penyelenggara *event colour run NASMORI 2018* saling membantu satu sama lain untuk kesuksesan *event* tersebut. Usaha panitia dalam kesuksesan *event* tersebut adalah jika *job description* yang dikerjakan sudah selesai, panitia membantu panitia lainnya untuk menyelesaikan *job description* yang belum terselesaikan, jadi *job description* yang diberikan oleh *project leader* akan terselesaikan sesuai dengan *time line* yang telah diberikan kepada seluruh anggota panitia. Terkait oleh teori Lewis & Slade, (1994:109-111) bahwa dalam mengatasi suatu kecemasan perlu adanya upaya individu untuk bersosialisasi dan berhubungan yang baik dengan orang lain dalam suatu tim dalam penyelenggaraan suatu *event*.

12. Job description

Dari informasi-informasi yang telah disampaikan oleh beberapa narasumber diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kebanyakan dari anggota kepanitiaan merasa tertekan akan *job description* yang telah diberikan oleh *project leader*, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: 1. Waktu yang terlalu singkat untuk menyelenggarakan *event colour run NASMORI*, 2. Tuntutan sponsor untuk panitia yang terlalu tinggi, 3. Tuntutan yang banyak dari peserta. Faktor-faktor tersebut juga mempengaruhi kinerja panitia saat mempersiapkan *event* tersebut, rasa grogi dan cemas juga muncul karena faktor-faktor tersebut. Terkait dengan teori menurut Sprilberger dalam Trianto Safaria & Nofrans Eka Saputra (2012:53) bahwa kecemasan adalah kondisi emosional dan keadaan sementara pada individu yang tidak yakin dengan apa yang akan dia lakukan dalam atasan waktu yang telah ditentukan karena merasakan rasa tertekan akan

job description yang telah diberikan oleh *project leader*.

13. Deadline

Dari beberapa informasi berbeda yang telah diberikan *informan* kepada peneliti, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa *deadline job description* yang telah diberikan oleh *project leader* memberatkan panitia, karena waktu persiapan *event colour run NASMORI* hanya 2 bulan dan mengakibatkan *deadline job description* waktunya semakin sedikit dan membuat panitia menjadi tertekan akan *job description* tersebut. Tetapi meskipun *deadline job description* yang diberikan oleh *project leader* sangat memberatkan panitia dalam penyelenggaraan *event colour run NASMORI 2018* karena waktu persiapan *event* hanya 2 bulan, seluruh panitia tetap bersemangat untuk kesuksesan *event* tersebut. Selain itu seluruh panitia saling bekerjasama saat persiapan hingga hari H pelaksanaan *event colour run NASMORI 2018*. Didukung oleh teori Steven Schwartz (2000:139) bahwa kecemasan kecemasan ditandai oleh adanya rasa khawatir dan tertekan oleh tekanan dari luar diri individu tersebut.

14. Reward

Dari beberapa informasi diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagian anggota kepanitiaan tidak mengetahui apakah mereka akan mendapatkan honor atau tidak dalam penyelenggaraan *event colour run NASMORI 2018*, selain itu panitia penyelenggara tidak pernah mengharapkan honor dan fasilitas yang diberikan oleh sekolah untuk seluruh panitia dalam penyelenggaraan *event* tersebut, hal itu karena panitia terbentuk dari tim OSIS dan mereka berniat untuk mencari pengalaman di *event colour run NASMORI 2018*. Padahal semua kebutuhan dan *reward* untuk panitia

sudah disiapkan oleh kepala sekolah SMK Nasional Mojosari, hal itu dilakukan oleh kepala sekolah agar semangat anak-anak OSIS semakin meningkat ketika mereka akan menyelenggarakan *event-event* lainnya dan sebagai pengganti uang lelah seluruh anggota OSIS dalam penyelenggaraan *event colour run* NASMORI tahun 2018. Terkait oleh teori Singgih D Gunarsa (1989:93) bahwa kecemasan ekstrinsik mempengaruhi kecemasan internal yang muncul pada diri seseorang karena adanya motivasi dalam diri orang tersebut, karena motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari luar individu yang menyebabkan individu tersebut melakukan sesuatu untuk mendalami pengalamannya.

Dari pembahasan tersebut maka peneliti dalam menyimpulkan bahwa prosentase kondisi kecemasan panitia sebelum penyelenggaraan *event colour run* NASMORI 2018 yang merasakan cemas adalah $\frac{7}{12} \times 100\% = 58\%$, sedangkan untuk panitia yang tidak merasakan kecemasan adalah $\frac{5}{12} \times 100\% = 42\%$. Kecemasan panitia tergolong berat, hal ini dikarenakan beberapa faktor, antara lain tuntutan dari peserta, sponsor, *deadline job description* dari *project leader* (ketua pelaksana), dan kesuksesan *event colour run* NASMORI 2018. Tetapi ada beberapa panitia yang tidak merasakan cemas karena mereka sudah berpengalaman dalam penyelenggaraan sebuah *event*, selain itu mereka selalu berfikir positif saat penyelenggaraan *event* tersebut.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab 4, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa kondisi kecemasan panitia penyelenggara *event colour run* NASMORI

2018 terbilang tinggi, hal ini dikarenakan beberapa faktor antara lain pengalaman, tuntutan sponsor dan peserta, serta kesuksesan *event* tersebut.

SARAN

Dalam rangka perbaikan mental panitia penyelenggara *event* olahraga serupa, peneliti telah menghimpun beberapa saran dan masukan membangun untuk teknis pelaksanaan *event* dan penelitian serupa di tahun depan. Berikut saran dan masukan yang telah dikemas oleh peneliti kedalam paragraf rekomendasi penelitian.

Dalam penyelenggaraan suatu *event* olahraga atau *event* lainnya, panitia diharapkan menyusun konsep *event* dengan matang, memperhitungkan waktu persiapan *event* tersebut, merekrut anggota yang sesuai dengan visi dan misi, membuat *job description* dan *time line* sesuai dengan waktu yang dibutuhkan dalam persiapan *event* yang akan diselenggarakan. Hal ini agar panitia penyelenggara tidak merasakan rasa cemas yang bisa membuat *event* menjadi gagal, selain itu supaya *event* berjalan dengan lancar dan sesuai dengan harapan mulai dari perencanaan, persiapan, pelaksanaan, hingga pelaporan *event* tersebut

Penelitian serupa diharapkan memakai jenis penelitian *bleding* (kualitatif dan kuantitatif), hal ini agar peneliti dapat memperkuat hasil penelitian dengan tambahan dari jenis penelitian kuantitatif dalam penelitian serupa.

DAFTAR PUSTAKA

Bono, De, & Edward. 2007. *Revolusi Berpikir*. Bandung: Kaifa Mizan Pustaka.

Daradjat, Zakiah. 1988. *Kesehatan Mental*.
Jakarta: CV Haji Masagung.

Dimiyati, & Mujiono. 1999. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka cipta.

Lewis, Glen & Slade, Cristina. 1994. *Critical Communication*. Sydney: Prentice Hall
Australia.

Mathew, Miles B. & Huberman, Michael. 1992. *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Jakarta: UIP.

M.M Sopiah. 2008. *Prilaku Organisasional*.
Yogyakarta : Andi.

Muammar, Ismet. 2015. *Management Komunikasi Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda & Olahraga Dalam Pelaksanaan Pekan Budaya* Nevid, Jeffrey S., dkk. 2005. "Psikologi Abnormal." (Ed V) Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Safaria, Triantoro & Saputra, Nofrans Eka. 2012. *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.

Schwartz, Steven S 2000. *Abnormal Psychology: a discovery approach*.
California: Mayfield Publishing Company.

Seligman, Martin E.P. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT.Mizan Pustaka.

Robbins, Stephen P, dkk. 2011 . *Perilaku Organisasi Edisi Keduabelas*. Jakarta: Salemba empat *Daerah Birau*. Kaltim: Universitas Mulawarman