

Optimisme Disposisional dan Pengukurannya pada Orang Usia Lanjut

Indra Yohanes Kiling¹, Yunita Marcelini Manafe², Beatriks Novianti Bunga³

^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Cendana; Penfui, Kupang, Indonesia

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Nusa Cendana; Penfui, Kupang, Indonesia

e-mail: *indra.kiling@staf.undana.ac.id, marcamanafe@gmail.com,
beatriks.bunga@staf.undana.ac.id

Abstract. Elderly as a vulnerable group of people in the community has various physical, psychological and social adversities in their life. In this age, someone who are of old age should have positive attribute that could help the person to achieve a life with quality. Dispositional optimism is an individual's positive attribute that could give positive impact to elderly people. This paper reviewed theories related to dispositional optimism by reviewing existing literatures. Indicators and measurement of dispositional optimism also discussed in this paper. Dispositional optimism theory was reviewed from the perspective of initial founder of the theory and then further looked its development in global application. Indicators of dispositional optimism were discussed to further understand the process of measurement of the concept itself. The measurement of dispositional optimism was often referred to the Life Orientation Test scale, which was developed into various kind of similar tests in order to use the test in other settings. The discussion in this paper hopefully could provide knowledge regarding dispositional optimism in elderly people especially future research in Indonesian setting.

Keywords: *dispositional optimism, old age, elderly*

Abstrak. Orang usia lanjut sebagai kaum yang rentan dalam masyarakat memiliki berbagai macam permasalahan fisik, psikologis maupun sosial dalam kehidupannya. Dalam masa ini seseorang lanjut usia harus memiliki atribut positif untuk membantunya memperoleh hidup yang berkualitas. Optimisme disposisional adalah atribut positif seseorang yang bisa memberikan dampak baik pada orang usia lanjut. Makalah ini akan membahas teori yang terkait dengan optimisme disposisional dengan meninjau literatur yang ada. Indikator serta pengukuran optimisme pula akan didiskusikan dalam paper ini. Teori optimisme disposisional dibahas dari pencetus awal teori tersebut dan kemudian dibahas perkembangannya dalam aplikasi global. Indikator dari optimisme disposisional dibahas untuk lebih mempermudah proses pengukuran dari konsep itu sendiri. Pengukuran dari optimisme disposisional banyak bersumber dari alat ukur Life Orientation Test, yang kemudian dikembangkan lebih

lanjut oleh para akademisi untuk bisa digunakan di dalam ruang lingkup lain. Pembahasan diharap dapat memberikan pengetahuan terkait optimisme disposisional dan orang usia lanjut terutama untuk penelitian selanjutnya dalam setting Indonesia.

Keywords: *optimism disposisional, lansia, usia lanjut*

Pendahuluan

Definisi dari kamus Oxford (Chang, 2001) untuk optimisme meliputi dua konsep yang saling berhubungan. Konsep pertama menyebutkan optimisme sebagai sebuah disposisi harapan (tendensi atau kecenderungan untuk berharap) yaitu sesuatu yang baik akan menjadi hasil akhir. Konsep kedua yang lebih luas lagi mengarah ke rasa percaya, atau kecenderungan untuk percaya, bahwa dunia ini adalah “dunia terbaik dibanding semua dunia lain yang mungkin ada.” Scheier dan Carver (dalam Geers dkk, 2010) mendefinisikan optimisme disposisional sebagai ekspektasi yang tergeneralisasi terhadap hasil positif. Individu dengan optimisme yang tinggi akan menganggap hasil yang diinginkan sebagai sesuatu yang dapat diraih, dan sebagai konsekuensi, seringkali menunjukkan kegigihan dalam menghadapi ancaman dan tantangan. Scheier dan Carver menjelaskan lebih lanjut (dalam Suls & Wallston, 2003) mengenai ekspektasi yang tergeneralisasi adalah ekspektasi-ekspektasi yang terkait dan stabil pada keseluruhan waktu kehidupan dari seseorang.

Scheier dan Carver (dalam Baldwin, Kennedy, & Armata, 2008) juga menyebutkan ekspektasi-ekspektasi dari individu dengan optimisme disposisional akan bersifat stabil seiring berjalan waktu dan konteks, sehingga mempengaruhi keputusan individu untuk terus terus berjuang atau menyerah. Studi-studi mengenai optimisme telah didekati dari berbagai perspektif konseptual, salah satu perspektif yang diajukan Buchanan dan Seligman (dalam Khallad, 2010) menyebutkan bahwa optimisme merefleksikan sebuah gaya atribusi dari seseorang; seorang optimis menjelaskan hasil negatif yang terjadi di masa lalu disebabkan oleh faktor-faktor eksternal, sedangkan perspektif lain yang diadopsi oleh penulis adalah pandangan yang melihat optimisme sebagai salah satu wujud kepribadian atau disposisi yang

melibatkan kecenderungan untuk mengharapkan hasil positif dalam kehidupan seperti yang dijelaskan oleh Scheier, Carver, dan Bridges (dalam Khallad, 2010). Kajian-kajian di atas menerangkan bahwa seorang *dispositional optimist* akan mempertahankan karakternya tersebut seiring waktu dan seiring jalannya umur, dalam kaitan dengan paper ini adalah sampai masa lanjut usia.

Seorang optimis didefinisikan sebagai individu yang memiliki ekspektasi utama untuk mencapai hasil yang positif; kebalikannya seorang pesimis didefinisikan sebagai seseorang yang secara umum memiliki ekspektasi atas hasil yang negatif (Valle & Mateos, 2008). Seorang optimis tidak akan melakukan asesmen atas kerugian atau konsekuensi negatif terhadap tugas atau aktivitas yang akan dia kerjakan, dan seorang optimis juga akan menghindari memikirkan hasil-hasil yang tidak diinginkan yang bisa menghilangkan persepsi positif mereka dan kendali mereka atas sebuah situasi (Valle & Mateos, 2008).

Dari pengertian para tokoh di atas dapat dipahami bahwa dasar dari konsep optimisme dan pesimisme adalah jenis ekspektasi dari individu; individu dengan ekspektasi positif memiliki optimisme sedangkan individu dengan ekspektasi negatif memiliki pesimisme. Pemahaman dasar tersebut membuat optimisme disposisional disimpulkan sebagai ekspektasi terhadap hasil positif yang stabil dalam keseluruhan waktu kehidupan. Optimisme disposisional pada orang usia lanjut (lansia) akan dikupas lebih lanjut pada makalah ini. Perkembangan alat ukur konsep optimisme disposisional juga akan didiskusikan di dalam makalah.

Teori Optimisme Disposisional

Ekspektasi adalah sebuah konsep yang memiliki pengaruh penting pada perilaku manusia. Scheier dan Carver, pelopor dan pengkaji optimisme disposisional yang sering diacu oleh peneliti lain menulis sebuah bab dalam buku editan Suls dan Wallston (2003) menerangkan jika ekspektasi seseorang bersifat *favorable* atau menguntungkan, maka semangat dan usaha untuk mencapai tujuan akan terbaharui dan bersifat kontinum, sebaliknya jika keraguan dalam individu cukup besar, maka

individu tersebut akan kehilangan semangat dan usahanya akan berkurang sehingga individu pun bisa menghindari dari tujuan yang semula.

Scheier dan Carver juga menyorot sebuah permasalahan konsep yang perlu ditelaah lebih lanjut yakni bagaimana konsep optimisme saling *overlap* dengan konsep kontrol yang dibahas oleh Thompson dan Spacapan (Suls dan Wallston, 2003) dan efikasi diri (Bandura, 1995). Semua konstruk ini memiliki penekanan yang kuat terhadap ekspektasi terhadap hasil yang diinginkan akan keluar pada akhirnya, namun ada perbedaan teoritis yang penting dalam asumsi-asumsi terkait bagaimana hasil yang diharapkan akan muncul. Efikasi diri merepresentasikan sebuah konstruk yaitu diri sebagai agen penyebab yang paling utama. Jika seseorang memiliki ekspektasi efikasi diri yang tinggi, mereka akan percaya dari awal bahwa usaha mereka (atau kemampuan individual mereka) adalah hal yang akan menentukan hasil yang muncul. Hal yang sama juga didapatkan pada konsep kontrol. Ketika seseorang mempersepsikan dirinya yang mengendalikan situasi, maka mereka akan berasumsi bahwa hasil yang diharapkan akan muncul melalui usaha pribadi mereka. Kontras dengan penekanan dari kedua konstruk sebelumnya, pandangan dari konstruk optimisme lebih luas dari kontrol pribadi. Individu yang optimistik bisa menjadi optimistik karena mereka percaya bahwa mereka sangat bertalenta, karena mereka percaya bahwa mereka adalah seorang pekerja keras, karena mereka percaya mereka adalah individu yang penuh dengan berkat, karena mereka percaya bahwa mereka beruntung, atau karena mereka percaya bahwa mereka memiliki teman-teman yang tepat yang siap menolong mereka, atau karena kombinasi dari faktor-faktor yang disebutkan tadi atau yang belum disebutkan yang bisa membantu menghasilkan hasil yang diinginkan.

Optimisme dapat dibedakan menjadi optimisme yang bisa dinilai dari penilaian individual terhadap risiko yang dihadapi dengan *unrealistic optimism* yang bisa dilihat dengan membandingkan dengan referensi standar akurasi risiko yang lebih obyektif (Suls & Wallston, 2003). Suls dan Walston dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa optimisme yang tidak realistis lebih sering muncul pada komunitas siswa dan mahasiswa, terutama optimisme yang menyangkut keamanan

dan kesehatan mereka. Optimisme tidak realistis ini dapat dikurangi dengan cara menyampaikan informasi yang berkaitan dengan risiko dan konsekuensi yang dihadapi individu sehingga akan membuat individu lebih memperhatikan obyektivitas dalam melakukan penilaian terhadap dirinya, hal ini berguna terutama untuk mereka yang merokok (Suls & Wallston, 2003). Renner dan Schwarzer (dalam Suls & Wallston, 2003) menerangkan salah satu bentuk optimisme yakni *defensive optimism* sebagai jenis optimisme yang menghindarkan individu dari realitas dan menghindarkan individu dari tindakan-tindakan yang bersifat preventif. Salah satu tendensi yang memperlihatkan *defensive optimism* pada individu adalah kecenderungan untuk melihat orang lain lebih rentan terhadap suatu risiko dibanding dirinya sendiri.

Terdapat banyak variasi mengenai optimisme dan pesimisme, Chang (2001) menyebutkan dalam bukunya beberapa konsep terkait optimisme dan pesimisme adalah *dispositional optimism* dan *dispositional pessimism* oleh Scheier dan Carver, *optimistic and pessimistic attributional or explanatory styles* oleh Peterson dan Seligman, *naive optimism* oleh Epstein dan Meier, *optimistic biases or illusions* oleh Taylor dan Brown, *neurotical and rational pessimism* oleh Kelman, *unrealistic optimism* oleh Dolinski, Gromski, dan Zawisza, *realistic pessimism* oleh Frese, dan *defensive pessimism and strategic optimism* oleh Norem dan Cantor. Dari semua konsep ini, *dispositional optimism and pessimism* adalah konsep yang paling tepat dan baik untuk merepresentasikan dasar untuk pengertian mendalam dari konsep optimisme. Optimisme disposisional dan pesimisme disposisional diyakini sebagai dua dimensi yang unipolar: Kebalikan dari optimisme adalah kurangnya optimisme, yang dibedakan dengan kehadiran pesimisme, hal yang serupa juga, kebalikan dari pesimisme adalah kurangnya pesimisme, dipisahkan dengan kehadiran optimisme.

Scheier dan Carver (dalam Heo, 2010) menemukan bahwa optimisme disposisional mempengaruhi secara positif *physical* dan *psychological well-being*, dua konsep yang berhubungan dengan kualitas hidup individu. Ferreira dan Sherman (dalam Heo, 2010) menemukan optimisme disposisional berpengaruh secara signifikan terhadap berkurangnya permasalahan psikologis dan kepuasan hidup yang tinggi pada lansia. Heo (2010) sendiri dalam penelitiannya menemukan bahwa *dispositional*

optimism merupakan prediktor yang signifikan untuk kepuasan hidup pada lansia. Geers, Wellman, Helfer, Fowler, dan France (2008) menemukan optimisme disposisional berhubungan positif dengan rendahnya sensitifitas terhadap rasa sakit, *distress*, dan *cardiovascular reactivity*.

Penelitian-penelitian yang mencari mediator-mediator yang menentukan hubungan antara ekspektasi dan kualitas hidup memberikan sebuah pemikiran rasional yang ditarik oleh Scheier dan Carver (dalam Suls & Wallston, 2003) yang dijelaskan sebagai berikut. Ketika seseorang menghadapi kesulitan atau tantangan di dalam kehidupan mereka, mereka akan mengalami berbagai macam bentuk emosi. Emosi yang paling sering muncul adalah kemarahan, kecemasan, stres negatif (*distress*), dan depresi. Kadang-kadang, konfrontasi dengan kesulitan dapat menciptakan semangat untuk melawan dan melewati kesulitan tersebut. Keseimbangan antara perasaan-perasaan ini terhubung dengan ekspektasi seseorang terhadap hasil yang akan muncul. Ketika seseorang mengharapkan hasil yang positif walaupun situasi yang dihadapi akan sangat sulit, mereka akan mengalami kombinasi perasaan yang secara keseluruhan bersifat positif. Kombinasi perasaan inilah yang akan berpengaruh kepada kualitas hidup dari orang tersebut. Jika seseorang lebih pesimis, maka dia akan mengalami bias yang lebih kuat terhadap perasaan-perasaan negatif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme disposisional merupakan sebuah konsep yang memiliki dasar pemikiran utama dari ekspektasi, cakupannya lebih luas dari efikasi diri dan kontrol manusia, dan merupakan konsep yang mempengaruhi kualitas hidup dari individu.

Indikator Optimisme Disposisional

Optimisme memiliki korelasi dengan kemampuan seseorang untuk menghadirkan informasi negatif yang berguna untuk dirinya sendiri, seorang optimis akan mampu memperhatikan informasi-informasi negatif dari pengalamannya di masa lalu untuk kemudian melakukan analisis terhadap situasi saat ini dengan lebih akurat (Tesser & Schwarz, 2001). Optimisme disposisional juga dikaitkan dengan kemampuan *active*

coping yang lebih tinggi, Aspinwall dan Taylor (dalam Tesser & Schwarz, 2001) menyebutkan bahwa seorang optimis akan melakukan tindakan koping yang lebih aktif (seperti menyelesaikan masalah atau *problem solving*) dan akan jarang melakukan tindakan koping yang bersifat menghindar (seperti menghindar memikirkan mengenai masalah yang dihadapi). Murray dan Fortinberry (2004) menjelaskan salah satu indikator optimisme yang utama adalah *happiness*. Suasana hati subjektif yang bahagia dapat memicu individu untuk melihat sisi positif dari segala sesuatu yang dihadapi. Murray dan Fortinberry juga menyebutkan bahwa orang yang optimis memiliki lingkungan sosial yang memberikan dukungan sosial yang diperlukan untuk berpikir optimis. Hubungan spiritual atau religiusitas yang baik juga salah satu ciri individu yang memiliki optimisme tinggi, individu yang percaya adanya *divine entity* (entitas Tuhan) yang menjaga dan memberikan berkat pada dirinya akan memiliki ekspektasi positif terhadap permasalahan yang mereka hadapi.

Seligman (1998), mantan presiden American Psychological Association (APA) dalam buku *Learned Optimism*-nya yang terkenal, menjelaskan salah satu ciri orang yang optimis adalah orang yang memiliki resiliensi tinggi. Seorang optimis akan bangkit kembali dari kekalahan, dan kemudian memulai usahanya kembali, sedangkan seorang pesimis akan menyerah dan mengalami depresi ketika menghadapi masalah yang sama. Seligman juga menjelaskan seorang yang optimis adalah seorang yang memiliki kemampuan penilaian situasi (*situation appraisal*) yang tinggi. Individu dengan kemampuan tersebut akan mampu melihat dengan baik dari konsekuensi dari situasi yang dihadapi, karena jika konsekuensi negatif yang akan dihadapi jika gagal sangat tinggi, maka optimisme adalah strategi yang salah. Beberapa konsekuensi negatif tinggi yang disebutkan Seligman adalah kematian, kecelakaan, ataupun perceraian. Contoh yang diberikan Seligman adalah sebagai berikut, jika seseorang yang baru saja mengikuti pesta dan telah banyak mengkonsumsi minuman beralkohol, maka optimisme untuk menyetir pulang menggunakan kendaraan bermotor melewati malam adalah suatu tindakan yang berbahaya mengingat tingginya risiko yang akan dihadapi.

Disputation atau kemampuan untuk berargumen dan mendebat diri sendiri adalah indikator berikutnya yang disebutkan Seligman untuk orang yang memiliki optimisme tinggi. Seorang optimis memiliki kemampuan untuk mendebat kepercayaan dan keyakinan-keyakinan negatif yang muncul atas suatu permasalahan. Keyakinan negatif yang belum terbukti dapat memblokir segala hal-hal positif yang bisa dilihat sehingga membuat seorang individu hanya mempersepsikan suatu hal dari semua hal yang negatif saja. Beberapa indikator lain yang sempat disebutkan Seligman antara lain adalah tingkat motivasi tinggi, tingkat depresi rendah, kesehatan fisik yang baik, dan pencapaian hidup yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penemuan Ironson dkk (2005) yang menyebutkan bahwa optimis menunjukkan perilaku proaktif, depresi yang lebih rendah, dan perilaku koping menghindar yang lebih rendah.

Chang (2001) menyebutkan salah satu ciri orang yang optimis adalah orang yang memiliki rasa kendali eksternal yang tinggi. Individu optimis akan mengatribusi penyebab masalah atau kegagalan mereka adalah faktor lingkungan, orang lain, atau situasi. Ciri yang disebutkan oleh Chang merupakan salah satu indikator yang digunakan oleh peneliti optimisme dalam *explanatory style*, sedangkan penelitian yang mengkaji mengenai optimisme disposisional (yang mengarah ke *expectation style*) seperti penelitian dari Scheier dan Carver tidak mengukur dimensi-dimensi dari optimisme, pengukuran yang dilakukan (contoh instrumen *Life Orientation Test* atau LOT) menggunakan skor yang mengukur optimisme dalam berbagai aspek kehidupan mereka dengan satu skor untuk optimisme dan satu skor untuk pesimisme. Chang menyebutkan pula bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan dimensi dan indikator apa saja yang layak untuk digunakan untuk penelitian optimisme disposisional.

Berdasarkan uraian di atas, indikator dari seseorang dengan optimisme disposisional diperoleh dengan mengukur ekspektasi-ekspektasi positif dan negatif orang tersebut terhadap berbagai aspek dalam kehidupan mereka tanpa spesifikasi terhadap kejadian-kejadian tertentu.

Pengukuran Optimisme Disposisional

Beberapa penelitian Scheier, Carver, dan Gaines (dalam Chang, 2001) yang menggunakan LOT menunjukkan dampak-dampak positif dari individu dengan optimisme disposisional tinggi. Sebagai contoh penelitian Carver dan Gaines pada tahun 1987 melaporkan bahwa optimisme disposisional berkorelasi dengan sedikitnya simtom-simtom depresi dari individu. Penelitian Scheier dan Carver pada tahun 1992 menunjukkan bahwa individu dengan optimisme disposisional yang tinggi memiliki permasalahan kesehatan fisik yang lebih sedikit dibandingkan dengan individu yang pesimis. Scheier dan Carver pada tahun 1992 juga menemukan bahwa optimisme disposisional berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Satu penelitian yang menunjukkan dampak negatif dari optimisme disposisional dilakukan oleh Carver dan Gaines pada tahun 1987 yang melaporkan optimisme disposisional menjadi prediktor dari *postpartum depression* atau depresi yang dialami seorang ibu setelah melahirkan anak.

Chang (2001) menemukan bahwa pengukuran dalam optimisme disposisional harus mengandung 2 faktor: satu faktor yang memiliki aitem-aitem ekspektasi positif, dan faktor lain memuat aitem-aitem ekspektasi negatif. Aitem-aitem ini akan mengukur berbagai aspek dalam kehidupan individu yang berhubungan dengan ekspektasi. Scheier dan Carver (dalam Chang, 2001) menjelaskan alat ukur mereka, LOT, membentuk dua faktor utama yang akan diukur, faktor pertama tersusun dari aitem-aitem yang menunjukkan hasil yang baik dan positif, sedangkan faktor kedua terdiri dari aitem-aitem yang mereferensikan hasil yang buruk atau negatif. LOT digunakan oleh Heo (2010) dalam penelitiannya untuk melihat hubungan antara optimisme disposisional dan kepuasan hidup pada lansia yang berpartisipasi dalam *Senior Games*, sebuah pesta olahraga dengan kompetisi-kompetisi yang diperuntukkan untuk lansia. LOT telah mengalami berbagai pengembangan untuk kebutuhan penelitian, salah satunya oleh Lemola dkk (2010) yang mengembangkan *Parent-rated Life Orientation Test (PLOT)* untuk mengukur optimisme disposisional dan pesimisme disposisional dari anak-anak. Validitas dan reliabilitas yang didapat dari pengujian instrumen ini adalah baik.

Geers dkk (2008) menggunakan revisi pada LOT yang dilakukan Scheier dan Carver yang kemudian disebut *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) untuk menyesuaikan dengan subjek penelitiannya yakni mahasiswa Psikologi. Instrumen ini terdiri dari enam aitem yang bersifat self-report yang diskor dengan skala 5 poin berkisar dari 0 (sangat tidak setuju) sampai dengan 4 (sangat setuju). Enam aitem ini terdiri dari tiga aitem ekspektasi negatif dan tiga aitem ekspektasi positif. Beberapa contoh aitem adalah, "*In uncertain times, I usually expect the best,*" "*If something can go wrong for me, it will.*" (Raikkonen & Matthews, 2008). Raikkonen dan Matthews (2008) juga menggunakan LOT-R dalam penelitian mereka yang mengkaji kaitan optimisme rendah dengan tingginya *Ambulatory Blood Pressure* (ABP). Dalam kajian meta analisis yang dilakukan oleh Nes dan Segerstrom (2006), dijelaskan perbedaan fundamental dari LOT dan LOT-R, yakni LOT-R menghapus aitem-aitem yang interpretasi positif terkontaminasi oleh strategi coping dengan pendekatan emosi. Aitem-aitem dalam LOT seperti "*I always look on the bright side of things*" dan "*I'm a believer in the idea that 'every cloud has a silver lining'*" dieliminasi dalam versi revisi (LOT-R). Beberapa paparan di atas berujung ke kesimpulan bahwa LOT-R adalah instrumen optimisme disposisional yang sering dipakai dalam penelitian mutakhir dengan tingkat validitas dan reliabilitas yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, konsep optimisme disposisional dapat diukur dengan skala LOT yang diciptakan sendiri oleh penggubah konsep yaitu Scheier dan Carver. Skala ini memiliki versi revisi yang mengalami pengurangan jumlah aitem yang tidak efektif sehingga menambah validitas dan reliabilitas dari alat ukur. Pengukuran optimisme disposisional dalam penelitian terkait lansia akan paling tepat dengan menggunakan instrumen LOT-R dengan pertimbangan validitas-reliabilitas serta kemutakhiran instrumen dalam penelitian terkini.

Kesimpulan

Optimisme disposisional merupakan sebuah atribut psikologis yang terbukti dapat memberi dampak positif pada kesejahteraan diri seseorang. Tingkat optimisme yang tinggi akan membantu lansia untuk memperoleh kebahagiaan dalam masa hidupnya.

Penciptaan rasa optimis harus mempertimbangkan ekspektasi dari individu. Berfokus pada harapan individu akan mampu memodifikasi rasa optimis seseorang. Indikator optimisme bisa dilihat dari ekspektasi positif dan negatif dari seseorang. Sedangkan alat ukur optimisme bisa menggunakan skala LOT-R yang telah disempurnakan melalui berbagai uji.

Referensi

- Baldwin, D. R., Kennedy, D. L., & Armata, P. (2008). Short communication: De-stressing mommy: Ameliorative association with Dispositional Optimism and Resiliency. *Stress and Health*, 24, 393-400.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- Chang, E. C. (2001). *Optimism & Pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington: American Psychological Association.
- Geers, A. L., Wellman, J. A., Helfer, S. G., Fowler, S. L., & France, C. R. (2008). Dispositional Optimism and thoughts of Well-Being determine sensitivity to an experimental pain task, *Annal. Behav. Med.*, 36, 304-313.
- Geers, A. L., Wellman, J. A., Seligman, L. D., Wuyek, L. A., & Neff, L. A. (2010). Dispositional Optimism, goals, and engagement in Health Treatment Programs. *J Behav Med*, 33, 123-134.
- Heo, J. (2010). Serious Leisure, Health Perception, Dispositional Optimism, and Life Satisfaction among Senior Games participants. *Educational Gerontology*, 36, 112-126.
- Ironson, G., Balbin, E., Stuetzle, R., Fletcher, M. A., O'Cleirigh, C., Laurenceau, J. P., Schneiderman, N., & Solomon, G. (2005). Dispositional Optimism and the mechanisms by which it predicts slower disease progression in HIV: Proactive behavior, Avoidant Coping, and Depression. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 86-97.
- Khallad, Y. (2010). Dispositional Optimism among American and Jordanian college students: Are Westerners really more upbeat than Easterners? *International Journal of Psychology*, 45(1), 56-63.
- Lemola, S., Raikkonen, K., Mathhews, K. A., Scheier, M. F., Heinonen, K., Pesonen, A. K., Komsu, N., & Lahti, J. (2010). A new measure for Dispositional Optimism and Pessimism in young children. *European Journal of Personality*, 24, 71-84.

- Murray, B., & Fortinberry, A. (2004). *Creating Optimism: A Proven, Seven-Step Program for Overcoming Depression*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006) Dispositional Optimism and Coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251.
- Raikkonen, K., & Matthews, K. A. (2008). Do Dispositional Pessimism and Optimism predict Ambulatory Blood Pressure during schooldays and nights in adolescents? *Journal of Personality*, 76(3), 605-630.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism*. New York: Simon & Schuster Inc.
- Suls, J., & Wallston, K. A. (2003). *Social Psychological Foundations of Health and Illness*. Malden: Blackwell Publishing Ltd.
- Tesser, A., & Schwarz, N. (2001). *Blackwell Handbook of Social Psychology: Intraindividual Processes*. Malden: Blackwell Publishers Ltd.
- Valle, C. H. C. D., & Mateos, P. M. (2008). Dispositional Pessimism, Defensive Pessimism and Optimism: The effect of induced Mood on Prefactual and Counterfactual thinking and performance. *Cognition And Emotion*, 22(8), 1600-1612.