
Membangun *Subjective Well-Being*: Impact Optimisme dan Dukungan Sosial pada Polisi Lalu Lintas

Salsabila Balqis Prawinda

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

I Gusti Ayu Agung Noviekayati

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Amherstia Pasca Rina

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: salsa.prawinda@gmail.com

Abstract

Subjective well-being encompasses life satisfaction, positive emotions, and low levels of negative emotions. Traffic police face high job demands that can affect their well-being. This study aims to examine the relationship between optimism and social support with subjective well-being among traffic police in East Java. The sample consisted of 111 officers selected using accidental sampling techniques. Data collection utilized validated scales for optimism, social support, and subjective well-being. The analysis revealed that optimism is positively related to subjective well-being, while social support is negatively related to subjective well-being, suggesting that higher social support may be associated with lower well-being. These results highlight the importance of optimism and the complexity of social support in the well-being of traffic police.

Keywords: *subjective well-being, optimism, social support, traffic police*

Abstrak

Kesejahteraan subjektif mencakup kepuasan hidup, emosi positif, dan rendahnya emosi negatif. Polisi lalu lintas menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada polisi lalu lintas di Jawa Timur. Sampel terdiri dari 111 polisi yang dipilih dengan teknik accidental sampling. Pengumpulan data menggunakan skala optimisme, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif yang telah divalidasi. Analisis menunjukkan bahwa optimisme berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif, sementara dukungan sosial berhubungan negatif dengan kesejahteraan subjektif, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi mungkin berhubungan dengan kesejahteraan yang lebih rendah. Hasil ini menyoroti pentingnya optimisme dan kompleksitas dukungan sosial dalam kesejahteraan polisi lalu lintas.

Kata kunci: *kesejahteraan subjektif, optimisme, dukungan sosial, polisi lalu lintas*

Pendahuluan

Polisi Lalu Lintas (Polantas) memiliki peran krusial dalam menjaga ketertiban, keselamatan, dan kelancaran lalu lintas di jalan raya. Berdasarkan Undang-Undang No. 22 Tahun 2009, tugas utama polisi lalu lintas mencakup pengendalian lalu lintas, pencegahan gangguan, serta memberikan perlindungan kepada masyarakat. Namun, meskipun memiliki tugas yang mulia, profesi ini juga dihadapkan pada tantangan berat yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis para anggotanya. Stres kerja, beban kerja yang tinggi, serta masalah finansial sering kali membayangi kehidupan polisi lalu lintas, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kinerja mereka. Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) adalah konsep yang merujuk pada evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya, yang mencakup kepuasan hidup, emosi positif, serta rendahnya emosi negatif. Dalam konteks pekerjaan polisi lalu lintas, kesejahteraan subjektif memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan fisik mereka, serta meningkatkan kinerja mereka di lapangan. Namun, meskipun ada banyak penelitian tentang kesejahteraan subjektif di berbagai sektor, penelitian yang menyelidiki faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan polisi lalu lintas, terutama optimisme dan dukungan sosial, masih terbatas.

Beban kerja yang tinggi, jam kerja yang panjang, dan tuntutan pekerjaan yang sering kali tidak sebanding dengan imbalan yang diterima membuat polisi lalu lintas rentan terhadap stres dan penurunan kesejahteraan subjektif. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 80% anggota polisi lalu lintas mengalami stres akibat tekanan pekerjaan yang berat (Kusuma, E.F., 2015). Selain itu, rendahnya gaji dan adanya stigma negatif terkait profesi ini juga dapat memperburuk keadaan. Hal ini mengindikasikan adanya masalah yang perlu diatasi terkait dengan kesejahteraan subjektif polisi lalu lintas. Namun, meskipun banyak penelitian yang mengkaji stres kerja pada polisi lalu lintas, sedikit yang membahas faktor-faktor psikologis yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka, seperti optimisme dan dukungan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan mengeksplorasi peran optimisme dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif polisi lalu lintas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara optimisme dan kesejahteraan subjektif pada polisi lalu lintas, serta hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam konteks kesejahteraan subjektif dalam profesi polisi lalu lintas. Di samping itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi instansi kepolisian untuk merancang program kesejahteraan yang lebih efektif bagi anggotanya, serta memberikan manfaat sosial dengan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya dukungan sosial dan sikap optimis dalam meningkatkan kualitas hidup polisi lalu lintas.

Berbagai teori telah dikembangkan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Teori kognitif Diener dan Seligman (2004)

menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh evaluasi kognitif individu terhadap kehidupan mereka. Optimisme, yang merupakan sikap positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa permasalahan bersifat sementara, dapat membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Dukungan sosial, yang mencakup bantuan emosional, sosial, dan instrumental dari orang lain, juga terbukti berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan sosial yang kuat memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi (Uchino, 2006). Meskipun ada banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara optimisme, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif, penelitian tentang topik ini dalam konteks polisi lalu lintas masih terbatas. Penelitian yang ada lebih banyak berfokus pada stres kerja dan beban kerja, namun belum banyak yang mengkaji bagaimana faktor-faktor psikologis seperti optimisme dan dukungan sosial dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan subjektif polisi lalu lintas.

Dengan demikian, peneliti berkomitmen untuk mengisi kesenjangan ini dengan meneliti peran optimisme dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif polisi lalu lintas. Menggunakan teori kognitif Diener dan Seligman (2004) serta teori dukungan sosial, penelitian ini bertujuan memberikan wawasan baru yang relevan bagi pengembangan ilmu kesejahteraan subjektif, khususnya dalam konteks polisi lalu lintas. Penelitian ini juga menawarkan kebaruan dengan fokus pada faktor-faktor internal yang memengaruhi kesejahteraan subjektif polisi lalu lintas, seperti optimisme dan dukungan sosial, yang belum banyak diteliti dalam profesi ini. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami faktor-faktor yang dapat memperbaiki kualitas hidup polisi lalu lintas dan meningkatkan kinerja mereka.

Metode

Penelitian ini melibatkan populasi yang terdiri dari polisi yang bertugas di Lalu Lintas di wilayah Jawa Timur. Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kebetulan, di mana siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan dianggap sebagai sampel. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan *software G-power*, yang menghasilkan total sampel minimal sebanyak 111 petugas polisi lalu lintas, dengan menggunakan effect size sebesar 30%, statistical power 95%, dan probability error 5%.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner G-Form yang mencakup pengukuran optimisme, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif yang terdiri dari tiga skala utama yakni: skala optimisme (Seligman, 2008), skala dukungan sosial (House & Kahn, 1985), skala *subjective well-being* (Diener, 2000). Instrumen analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Spearman, mengingat data yang ada tidak memenuhi asumsi normalitas, sehingga uji nonparametrik ini dianggap lebih tepat.

Hasil

Analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat *subjective well-being* dengan rata-rata skor partisipan berada pada kategori tinggi, yaitu 141,47 dengan standar deviasi 12,04. Sementara itu, rata-rata skor optimisme berada pada kategori tinggi tercatat sebesar 103,74 dengan standar deviasi 14,77. Untuk dukungan sosial, nilai rata-rata berada pada kategori rendah yaitu 54,04 dengan standar deviasi 19,53. Temuan ini menunjukkan bahwa polisi lalu lintas yang menjadi subjek penelitian umumnya memiliki tingkat *subjective well-being* dan optimisme yang tergolong tinggi. Namun, untuk kategori dukungan sosial tergolong rendah.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Mean	Std. Deviation	N
<i>Subjective Well-Being</i>	141.47	12.04	111
Optimisme	103.74	14.77	111
Dukungan Sosial	54.04	19.53	111

Tabel 2. Hasil Kategorisasi

Variabel	Kategori				
	Rendah Sekali	Rendah	Sedang	Tinggi	Rata-rata
<i>Subjective Well-Being</i> (Y)	7	21	28	55	Tinggi
Optimisme (X1)	4	28	35	44	Tinggi
Dukungan Sosial (X2)	0	42	31	38	Rendah

Sebelum menguji hipotesis, dilakukan terlebih dahulu uji asumsi data, yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa data yang diperoleh tidak berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) yang lebih kecil dari 0,05 ($p = 0,00$), yang mengindikasikan bahwa distribusi data tidak memenuhi asumsi normalitas. Uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* ($p < 0,05$), serta hubungan signifikan antara optimisme dan *subjective well-being* ($p < 0,05$).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	df	Sig.	Keterangan
Subjective Well-Being	11	0.00	Tidak Normal

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Subjective Well-Being – Optimisme	397.466	0.000	Linear
Subjective Well-Being – Dukungan Sosial	6.125	0.015	Linear

Hasil uji hipotesis antara subjective well-being (Y) dan optimisme (X1) menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,861 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara keduanya. Oleh karena itu, hipotesis pertama diterima, yang berarti bahwa peningkatan optimisme individu akan diikuti dengan peningkatan subjective well-being. Sementara itu, uji korelasi antara subjective well-being (Y) dan dukungan sosial (X2) menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,241 dengan nilai signifikansi $0,011 < 0,05$, yang mengindikasikan hubungan negatif yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis kedua diterima, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat subjective well-being individu.

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Spearman's Rho

			Optimisme	Subjective Well-Being
Spearman's rho	Optimisme	Corellation Coefficient	1.000	0.861
		Sig. (2-tailed)	-	0.000
		N	111	111
	Subjective Well-Being	Corellation Coefficient	0.861	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.000	-
		N	111	111

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Spearman's Rho

			Dukungan Sosial	Subjective Well-Being
Spearman's rho	Dukungan Sosial	Corellation Coefficient	1.000	-0.241
		Sig. (2-tailed)	-	0.011
		N	111	111
	Subjective Well-Being	Corellation Coefficient	-0.241	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.011	-
		N	111	111

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara optimisme, dukungan sosial, dan subjective well-being pada polisi lalu lintas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode uji korelasi Spearman, mengingat data yang tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasilnya menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan positif yang signifikan dengan subjective well-being, sedangkan dukungan sosial memiliki korelasi negatif. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman bagaimana faktor internal dan eksternal mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu dalam konteks pekerjaan sebagai polisi lalu lintas.

Optimisme, sebagai faktor internal, telah terbukti meningkatkan subjective well-being. Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Seligman (2008), yang menyatakan bahwa optimisme membantu individu mengelola stres dan melihat tantangan sebagai peluang. Dalam konteks polisi lalu lintas, individu yang optimis cenderung lebih mampu mengatasi stres pekerjaan dan beradaptasi dengan tuntutan yang ada, seperti interaksi yang menantang dan risiko kecelakaan. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya, seperti yang diungkapkan oleh Diener & Seligman (2004), yang menyebutkan bahwa optimisme berhubungan dengan peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa optimisme merupakan prediktor penting untuk subjective well-being pada polisi lalu lintas.

Sebaliknya, dukungan sosial, yang mencakup dukungan dari keluarga, teman, dan rekan kerja, ternyata berkorelasi negatif dengan subjective well-being pada polisi lalu lintas. Temuan ini berlawanan dengan banyak penelitian yang menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif (Sarafino, 2011; Taylor, 2012). Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial hadir, kualitas dan kesesuaian dukungan tersebut dengan kebutuhan individu lebih penting daripada jumlah dukungan yang diterima. Hal ini mungkin menjelaskan mengapa dukungan sosial dalam penelitian ini justru berhubungan negatif dengan subjective

well-being. Penelitian oleh Anggraini et al. (2022) juga mencatat temuan serupa, di mana dukungan sosial tidak memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif, yang menandakan adanya faktor lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi kesejahteraan individu.

Selain itu, temuan ini memberikan pemahaman penting tentang bagaimana faktor internal, seperti optimisme, dan faktor eksternal, seperti dukungan sosial, berinteraksi dalam mempengaruhi subjective well-being. Optimisme mendorong individu untuk melihat tantangan sebagai peluang, sementara dukungan sosial menyediakan jaring pengaman. Namun, kualitas dukungan sosial yang tidak sesuai dengan kebutuhan individu dapat mempengaruhi efektivitasnya dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif polisi lalu lintas, perlu diutamakan peningkatan kualitas dukungan sosial, di samping membina optimisme dalam diri individu. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan teori subjective well-being dan membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai peran dukungan sosial yang lebih spesifik dan efektif dalam konteks pekerjaan polisi lalu lintas.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyarankan bahwa meskipun dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang penting, faktor internal seperti optimisme lebih memiliki pengaruh langsung terhadap subjective well-being. Penelitian ini juga memberikan wawasan bagi kebijakan dan program kesejahteraan yang dapat membantu polisi lalu lintas dalam menghadapi stres pekerjaan dengan meningkatkan optimisme dan kualitas dukungan sosial yang diberikan.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa optimisme dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap subjective well-being pada polisi lalu lintas. Optimisme berperan penting dalam memperbaiki kesejahteraan subjektif dengan mempengaruhi pola pikir positif dan kemampuan individu dalam mengatasi tekanan pekerjaan. Dukungan sosial, meskipun berhubungan dengan subjective well-being, menunjukkan korelasi negatif, yang menunjukkan bahwa kualitas dukungan sosial yang diterima perlu disesuaikan lebih baik dengan kebutuhan individu. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menekankan pentingnya optimisme dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dan menyoroti perlunya penyesuaian dukungan sosial untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam konteks pekerjaan polisi lalu lintas.

Peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk meningkatkan subjective well-being. Bagi polisi lalu lintas, disarankan untuk mengembangkan sikap positif dalam menghadapi tantangan pekerjaan dengan memandang peristiwa buruk sebagai hal yang sementara dan dapat diatasi, serta menganggap keberhasilan sebagai hasil dari usaha dan kemampuan pribadi. Selain itu, penting bagi polisi lalu lintas untuk memperkuat dukungan sosial dengan rekan kerja dan lingkungan sekitar, seperti menunjukkan empati dan penghargaan terhadap rekan kerja atau atasan. Untuk

penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan sampel dari wilayah yang lebih luas, memungkinkan analisis perubahan subjective well-being seiring waktu dan dalam konteks yang lebih beragam. Penambahan variabel lain, seperti kepuasan kerja, gaya kepemimpinan, dan faktor lingkungan kerja, juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being.

Referensi

- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H., & Arnetz, B. B. (2015). Applying resilience promotion training among special forces police officers. *SAGE open*, 5(2), 2158244015590446.
- Arikunto, S. (2010). Research procedure a practical approach. *Jakarta: Rineka Cipta*, 152, 21-28.
- Arifin, M. H. P., & Jalili, I. (2024). Peran Polantas Dalam Mengimplementasi Peraturan Tentang Lalu Lintas Dan Angkutan Jalan Perspektif Fiqih Siyasah. *Journal of Sharia and Legal Science*, 2(1), 51-72.
- Aulya, D. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada polisi lalu lintas di Polres Metro Jakarta Pusat Bulan April-Agustus Tahun 2013.
- Azwar, S. (2007). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chen, F., Hsu, C. L., Lin, A. J., & Li, H. (2020). Holding risky financial assets and subjective wellbeing: Empirical evidence from China. *The North American Journal of Economics and Finance*, 54, 101142.
- Chopko, B. A., Palmieri, P. A., & Adams, R. E. (2021). Trauma-related sleep problems and associated health outcomes in police officers: A path analysis. *Journal of interpersonal violence*, 36(5-6), NP2725-NP2748.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Farriol-Baroni, V., González-García, L., Luque-García, A., Postigo-Zegarra, S., & Pérez-Ruiz, S. (2021). Influence of social support and subjective well-being on the perceived overall health of the elderly. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5438.
- Febrieta, D., & Pertiwi, Y. W. (2018). Rasa aman sebagai prediktor kepercayaan masyarakat dengan hadirnya polisi. *Jurnal Mediapsi*, 4(2), 68-75.

- Ghozali, I. (2006). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- JS, H. (1985). Measures and concept of social support. *Social support and Health*.
- Juniarly, A. (2012). Peran coping religius dan kesejahteraan subjektif terhadap stres pada anggota bintara polisi di polres kebumen. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 5-18.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19-28.
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., & Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 39-45.
- Mubyl, M., & Dwinanda, G. (2019). Peran Subjective well-Being, kepemimpinan Transformasional dan komitmen organisasional dalam memprediksi kinerja karyawan. *Jurnal Bisnis dan Kewirausahaan*, 8(1).
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Marques, A. J., Da Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Burnout and stress measurement in police officers: Literature review and a study with the operational police stress questionnaire. *Frontiers in psychology*, 11, 587.
- Safarina, N. A. (2016). The Relationship Between Pride And Optimism With Subjective Well-Being In Psychology Magister Students of University of Medan Area. *Analitika*, 8(2), 99-107.
- Schiffrin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of happiness studies*, 11, 33-39.
- Sopacuaperu, A. A., & Kristianingsih, S. A. (2024). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Psychology Well Being Pada Anggota Polri Polda Maluku. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1).
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Sugiyono, S. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra.
- Taylor, S. E., Repetti, R. L., & Seeman, T. (1997). Health psychology: what is an unhealthy environment and how does it get under the skin?. *Annual review of psychology*, 48(1), 411-447.
- TribatanewsAcehSelatan. 2024, <https://tribatanewsacehselatan.com/polantas-hadir-jaga-kelancaran-di-jam-sibuk-satlantas-polres-aceh-selatan-lakukan-pengaturan-lalu-lintas/>. Diakses 10 Desember 2024.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of behavioral medicine*, 29, 377-387.

