



KONSORSIUM FPK INDONESIA



SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Kesejahteraan psikologis terbangun , salah satunya, dengan adanya sikap emosional yang merujuk pada perasaan dan emosi-emosi yang menyenangkan, seperti kesenangan dan afeksi. Emosi positif yang dirasakan individu menjadi bagian dari subjective *well-being* karena merefleksikan reaksi individu terhadap peristiwa hidup yang menandakan bahwa hidupnya berjalan sesuai dengan yang diinginkan. Spiritualitas dapat memberikan pengaruh yang positif, menentukan arah dan tujuan hidup, memiliki hubungan dan relasi positif dengan yang lain, meningkatkan pertumbuhan pribadi, meningkatkan penerimaan diri, mengoptimalkan penguasaan lingkungan, serta meningkatkan eksistensi dan performansi diri.

SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS



Marissa Chitra Sulastra - Priska Analya - Lie Fun Fun
Ulfah Trijayanti - Gerard Christian Joelin - Robby Yussac Tallar
Heliany Kiswantomo - Yuspendi - O. Irene Prameswari Edwina
Stevani - Petrayuna Dian Omega - Endeh Azizah
Ajeng Sista Anindya - Evany Victoriana - Anissa Lestari Kadiyono
F. Anindya Dwi Puspa Ningrum - C.M. Indah Soca R. Kuntari

Editor:
Rosida Tiurma Manurung
Maria Yuni Megarini



✉ zahirpublishing@gmail.com
● www.zahirpublishing.net



SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Marissa Chitra Sulastra | Priska Analya | Lie Fun Fun |
Ulfah Trijayanti | Gerard Christian Joelin |
Robby Yussac Tallar | Heliany Kiswantomo | Yuspendi |
O. Irene Prameswari Edwina | Stevani | Petrayuna Dian Omega |
Endeh Azizah | Ajeng Sista Anindya | Evany Victoriana |
Anissa Lestari Kadiyono | F. Anindya Dwi Puspa Ningrum |
C.M. Indah Soca R. Kuntari

Editor

Rosida Tiurma Manurung
Maria Yuni Megarini



SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Penulis

Marissa Chitra Sulastra | Priska Analya | Lie Fun Fun | Ulfah Trijayanti | Gerard Christian Joelin | Robby Yussac Tallar | Helianny Kiswantomo | Yuspendi | O. Irene Prameswari Edwina | Stevani | Petrayuna Dian Omega | Endeh Azizah | Ajeng Sista Anindya | Evany Victoriana | Anissa Lestari Kadiyono | F. Anindya Dwi Puspa Ningrum | C.M. Indah Soca R. Kuntari

Editor

Rosida Tiurma Manurung
Maria Yuni Megarini

Tata Letak

Ulfa

Desain Sampul

Faizin

15,5 x 23 cm, vi + 166 hlm.

Cetakan I, Oktober 2022

ISBN:

Diterbitkan oleh:

ZAHIR PUBLISHING

Kadisoka RT. 05 RW. 02, Purwomartani,
Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55571
e-mail: zahirpublishing@gmail.com

Anggota IKAPI D.I. Yogyakarta
No. 132/DIY/2020

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Bapak dan Ibu yang budiman,

Syukur kepada Tuhan, *book chapter* "Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis" telah terbit dan siap didistribusikan kepada masyarakat. Kita sebagai penulis telah dianugerahi kemampuan oleh Tuhan Yang Maha Esa untuk menuliskan gagasan, hasil penelitian, konsep, dan pemikiran yang orisinal untuk mengembangkan keilmuan dan dapat diaplikasikan oleh masyarakat untuk menyelesaikan permasalahan. Kehadiran *book chapter* ini diharapkan dapat menginspirasi serta dapat memotivasi masyarakat untuk meningkatkan spiritualitas dan kesejahteraan psikologis, yaitu berupa realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu sehingga individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti dapat memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta terus mengembangkan pribadinya.

Kondisi spiritual yang baik merupakan salah satu faktor untuk mendapatkan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik. Spiritualitas merupakan fondasi bagi individu untuk memahami tujuan hidupnya, pengetahuan yang diperoleh, kebermaknaan hidup, hubungan individu dengan lainnya, cinta, dan perasaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Disebutkan bahwa *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup serta perkembangan yang berkelanjutan. Dapat

disimpulkan bahwa *Psychological well-being* merupakan evaluasi atau penilaian seseorang terhadap potensi psikologis yang dimiliki, yaitu individu dapat menerima segala kekurangan, kelebihan dan masa lalunya; mandiri; mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain; dapat menguasai lingkungannya; memiliki tujuan dalam hidup; serta terus mengembangkan pribadinya.

Akhir kata, saya tutup dengan pesan “Kepuasan diri dan kebahagiaan hidup dapat tercapai jika spiritualitas dan kesejahteraan psikologis terbangun dalam diri kita.”

Sekian dan terima kasih.

Bandung, 8 Oktober 2022

Koordinator penulis,

Dr. Dra. Rosida Tiurma Manurung, M.Hum.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
KESEJAHTERAAN MENTAL PADA ANAK: APAKAH YANG DAPAT ORANG TUA LAKUKAN? Marissa Chitra Sulastra	1
SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GENERASI MILENIAL Priska Analya & Lie Fun Fun	17
PERAN KOMPETENSI TERHADAP KESEJAHTERAAN GURU Ulfah Trijayanti.....	27
KESIAPAN PSIKOLOGIS MAHASISWA TEKNIK SIPIL DALAM MENEMPUH STUDI Gerard Christian Joelin & Robby Yussac Tallar	45
KONSELING UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF Heliany Kiswantomo	53
PERAN <i>ADULT ATTACHMENT</i> TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL Yuspendi.....	63
<i>RELATIONSHIP FLOURISHING</i> PADA SUAMI/ISTRI: DETERMINAN DAN PENGEMBANGANNYA O. Irene Prameswari Edwina	69
KEPUASAN PERNIKAHAN PADA INDIVIDU YANG TELAH MENIKAH Stevani & Petrayuna Dian Omega.....	85
FUNGSIONALITAS KELUARGA DAN <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PADA LANSIA Endeh Azizah	101

GANGGUAN KEPERIBADIAN DEPENDEN Ajeng Sista Anindya & Evany Victoriana.....	111
<i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> IBU BEKERJA Anissa Lestari Kadiyono.....	121
PERAN <i>SELF-COMPASSION</i> PADA <i>NON-SUICIDAL SELF- INJURY</i> ORANG DENGAN GANGGUAN KEPERIBADIAN AMBANG F. Anindya Dwi Puspa Ningrum.....	141
<i>WORKPLACE SPIRITUALITY: MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN KARYAWAN</i> C.M. Indah Soca R. Kuntari.....	155

KESEJAHTERAAN MENTAL PADA ANAK: APAKAH YANG DAPAT ORANG TUA LAKUKAN?

Marissa Chitra Sulastra

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha
marissa.cs@psy.maranatha.edu

PENDAHULUAN

Dasar kematangan berbagai aspek perkembangan (fisik, kognitif, dan psikososial) terjadi pada masa anak (Papalia, 2021). Pentingnya masa anak menjadi perhatian khusus bagi pemerintah Indonesia dengan melakukan usaha memenuhi hak anak Indonesia. Pemenuhan hak anak dilindungi dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang perlindungan anak. Dalam undang-undang tersebut, usia anak ada di bawah 18 tahun, termasuk yang masih dalam kandungan. Salah satu poin pemenuhan hak anak dalam undang-undang perlindungan anak adalah menjaga kesejahteraan hidup anak, termasuk kesejahteraan mentalnya.

Lalu, apakah yang dimaksud dengan kesejahteraan mental? Psikologi positif adalah cabang ilmu psikologi yang memfokuskan studi pada kesejahteraan mental manusia. Salah satu konsep kesejahteraan mental yang dibahas dalam psikologi positif adalah *subjective well-being*. *Subjective well-being* dapat dipahami melalui pemenuhan ketiga komponen berikut: 1) penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup; 2) emosi negatif yang ada dalam level tepat (tidak terlalu tinggi dan bukannya tidak ada sama sekali); 3) penilaian afektif mengenai emosi positif yang dirasakan (Diener, 2009; Diener & Ryan, 2009).

Holder (2012) membuat suatu penjelasan yang baik mengenai ketiga komponen *subjective well-being*. Komponen pertama pada *subjective well-being* mengacu pada evaluasi kognitif mengenai kondisi masa lalu, masa kini, dan masa depan yang dialami seseorang sehingga ia dapat menilai apakah dirinya puas atau tidak

terhadap hidupnya. Komponen kedua pada *subjective well-being* menunjukkan bahwa emosi negatif adalah hal penting dalam hidup manusia. Emosi negatif dapat membantu manusia untuk melakukan tindakan mempertahankan diri atau 'bergerak' ke arah yang lebih baik (Fredrickson, 2010). Contohnya, seorang anak merasa takut ketika melihat orang yang tidak ia kenal dan kemudian ia berlari memeluk ibunya untuk menenangkan diri. Tapi sebisa mungkin, emosi negatif ini perlu hadir dalam intensitas yang tepat agar tidak mengganggu kehidupan. Komponen ketiga pada *subjective well-being* lebih mengarah pada penilaian afektif di masa kini. Apakah ia sedang merasa bahagia pada saat ini dan bagaimanakah kondisi kebahagiaannya secara umum dalam menjalani hidup.

Berdasarkan konsep *subjective well-being* dari Diener, dilakukanlah sebuah penelitian oleh Bradshaw, dkk (2011) mengenai *subjective well-being* pada anak. Ditemukan hasil menarik bahwa konsep *subjective well-being* pada anak dapat dipahami melalui kontrak yang lebih praktis. Kontrak ini disesuaikan dengan konteks perkembangan anak yang masih memiliki keterbatasan dalam aspek kognitif dan emosi. Maka terdapat tiga indikator *subjective well-being* pada anak yaitu: 1) *personal well-being* yang ditandai dengan puas atau tidaknya anak terhadap hidup; 2) *well-being at school* yang ditandai dengan senang atau tidaknya anak terhadap sekolah/pendidikan yang dijalani; 3) kesehatan subjektif yang ditandai dengan penilaian anak apakah ia merasa sehat atau tidak (Bradshaw, dkk., 2011; Bradshaw & Richardson, 2009).

Penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hidup pada anak semakin menurun sejalan dengan meningkatnya usia anak. Adapun anak laki-laki merasa lebih puas terhadap hidupnya dibandingkan anak perempuan. Rasa suka terhadap sekolah juga mengalami penurunan sejalan dengan meningkatnya usia anak. Anak perempuan dilaporkan lebih menyukai sekolah daripada anak laki-laki. Sementara kondisi kesehatan dihayati memburuk pada anak dengan usia yang lebih tua, khususnya pada anak perempuan (Currie, dkk., 2008). Jika merujuk pada ketiga indikator *subjective*

well-being anak dari Bradshaw, seperti apakah gambaran *subjective well-being* pada anak di Indonesia?

Kepuasan anak terhadap hidupnya dapat terjadi dengan adanya pemenuhan hak anak, termasuk perlindungan anak dari tindak kekerasan (Bradshaw, dkk. 2011; Proctor, 2022; Linh, dkk., 2021). Tapi sayangnya, kekerasan pada anak menjadi hal yang sering dijumpai di Indonesia. Pada tahun 2019 dilaporkan terdapat 10.742 kasus kekerasan anak. Berdasarkan Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja pada tahun 2018, menunjukkan bahwa 36,43% anak laki-laki dan 19,35% anak perempuan pernah mengalami kekerasan fisik. Sementara kekerasan emosional pernah dialami oleh 52,34% anak laki-laki dan 58,51% anak perempuan. Hal yang lebih mengerikan adalah sebanyak 6,31% anak laki-laki dan 9,96% anak perempuan melaporkan pernah mengalami kekerasan seksual (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2020).

Pada bidang Pendidikan di Indonesia, rupanya masih banyak hal yang perlu diperbaiki. Angka Partisipasi Kasar Pendidikan Anak Usia Dini secara nasional per tahun 2019-2020 baru mencapai 41,18%. Hanya ada 83,24% anak usia 5 - 17 tahun yang menempuh Pendidikan formal dan non-formal. Masih ada 12,96% anak Indonesia yang tidak/belum pernah bersekolah dan 3,81% lainnya sudah tidak bersekolah. Angka Partisipasi Sekolah per tahun 2019 menunjukkan bahwa 27,64% anak dari kelompok usia 16-18 tahun sudah tidak aktif bersekolah (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2020). Data ini menunjukkan bahwa terdapat anak Indonesia yang mengalami kesulitan dan/atau tidak mendapatkan akses pendidikan sehingga harus putus sekolah atau tidak bersekolah.

Terkait indikator kesehatan, upaya pemerintah Indonesia untuk meningkatkan status kesehatan anak menunjukkan hasil yang baik. Terjadi penurunan angka kematian neonatal sebesar 15 per 1.000 kelahiran hidup, angka kematian bayi sebesar 24 per 1.000 kelahiran hidup, dan angka kematian balita sebesar 32 per 1.000 kelahiran

hidup. Pelayanan kesehatan terhadap anak di usia sekolah, dari SD-SMA juga sudah dilakukan melalui layanan Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Namun masih banyak pula anak Indonesia yang mengalami gizi buruk, gizi kurang, tinggi badan pendek dan sangat pendek, tubuh kurus dan sangat kurus. Data untuk balita usia 0-23 bulan di tahun 2018 menunjukkan bahwa: 3,8% mengalami gizi buruk, 11,4% mengalami gizi kurang, 12,8% memiliki tinggi badan sangat pendek, 17,1% memiliki tinggi badan pendek, 4,5% memiliki tubuh sangat kurus, dan 7,2% memiliki tubuh kurus. Data untuk balita usia 0-59 bulan di tahun 2018 menunjukkan bahwa: 3,9% mengalami gizi buruk, 13,8% mengalami gizi kurang, 11,5% memiliki tinggi badan sangat pendek, 19,3% memiliki tinggi badan pendek, 3,5% memiliki tubuh sangat kurus, dan 6,7% memiliki tubuh kurus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Data di atas menunjukkan bahwa belum seluruh anak Indonesia memiliki kondisi kesehatan yang baik.

Walau kondisi kesejahteraan mental anak adalah hal yang penting, tapi rupanya belum semua anak Indonesia memenuhi indikator *subjective well-being* anak. Anak Indonesia masih banyak mengalami kekerasan sehingga berpotensi menyebabkan mereka tidak merasa bahagia dan puas akan hidupnya. Sebagian anak Indonesia juga mengalami kesulitan untuk mengakses pendidikan secara layak sehingga sulit rasanya untuk menilai bagaimana perasaan mereka terhadap sekolah. Secara kesehatan, masih terdapat anak Indonesia yang belum memiliki kondisi kesehatan yang baik. Salah satu faktor yang dapat membantu anak meningkatkan *subjective well-being*-nya adalah menyediakan lingkungan yang tepat bagi anak (Sandefeur & Meier, 2008). Lingkungan terdekat bagi anak adalah orang tuanya, maka perlu ada peran serta dari orang tua selaku lingkungan terdekat anak demi membantu anak mencapai kesejahteraan mental yang baik.

Menurut Newland (2015) pengasuhan yang dilakukan orang tua dapat memberikan peranan terhadap tercapainya *well-being* pada anak. Kehangatan yang ditampilkan orang tua berhubungan

dengan rendahnya depresi anak, kualitas hidup anak yang baik, fungsi fisik anak yang lebih baik, dan kemunculan masalah perilaku anak yang lebih sedikit. Struktur/ aturan yang diterapkan orang tua kepada anak berhubungan dengan fungsi fisik anak yang lebih baik. Ketika orang tua memberikan dukungan kemandirian terhadap anak, maka kualitas hidup anak lebih baik dan kemunculan masalah perilaku anak lebih sedikit (Crandell, dkk., 2018). Berdasarkan data ini, maka orang tua dapat memberikan peranan langsung terhadap kesejahteraan mental anak melalui praktek pengasuhan yang tepat.

PEMBAHASAN

Pengasuhan merupakan cara yang dilakukan orang tua untuk mengasuh, mendisiplinkan, mengasah kemampuan, membiasakan sistem nilai yang dianut, dan keterlibatan untuk memastikan tumbuh kembang anak terjadi dengan optimal (Darling & Steinberg, 1993; Kotchick & Forehand, 2002; Smith, 2011). Dalam psikologi positif, dikenal berbagai bentuk pengasuhan yang dinyatakan memiliki peranan terhadap kesejahteraan mental anak. Di antaranya adalah *strength-based parenting* atau pengasuhan berbasis kekuatan (Waters, 2015; Waters 2017; Waters, dkk., 2019) dan *mindful parenting* atau pengasuhan yang penuh perhatian (Townshed, dkk., 2016; Medeiros, dkk., 2016; Moreira, dkk., 2018). Pada pembahasan ini, akan dijelaskan kedua bentuk pengasuhan tersebut secara lebih rinci.

Strength-Based Parenting

Strength-based parenting adalah bentuk pengasuhan yang befokus pada kekuatan (*strength*) anak. Anak dilahirkan dengan berbagai kelebihan, potensi, kekuatan, bakat, dan minat yang dimiliki. *Strength-based parenting* memiliki dua komponen utama yaitu: apakah orang tua mengetahui dan memahami *strength* yang dimiliki anaknya (*strength-knowledge*) dan apakah orang tua mendorong anaknya untuk memanfaatkan *strength* yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari (*strength-use*) (Waters, 2017). *Strength-based parenting* tidak berarti mengesampingkan kelemahan yang

dimiliki anak, karena sejatinya manusia pasti memiliki kelemahan. Orang tua yang melakukan *strength-based parenting* akan tetap memahami bahwa anaknya memiliki segala kelemahan, namun ia juga berusaha memberi kesempatan kepada anak untuk memperbaiki kelemahannya (Waters, 2015; Waters 2017).

Orang tua perlu memiliki kepekaan untuk mengenal *strength* pada anak (*strength-knowledge*). Terdapat beberapa ciri dari *strength* yang dapat dimanfaatkan orang tua untuk lebih mengenal *strength* anaknya, yaitu (Waters, 2017):

1. Anak menampilkan performa yang unggul di bidang tertentu. Anak dapat saja meraih prestasi saat mengerjakan tugas tertentu, mampu mempelajari suatu hal dengan cepat dan tepat, serta menunjukkan keberhasilan yang konsisten saat mengerjakan kegiatan. Misalnya, "S yang berusia 7 tahun terlihat mampu menyanyikan suatu lagu dengan merdu. Ia juga berani untuk tampil di muka umum untuk bernyanyi. Orang-orang yang menonton S memberikan pujian dan acungan jempol karena keberhasilan S dalam bernyanyi." Dari contoh ini, orang tua dapat melihat bahwa anaknya memiliki performa yang baik dalam bidang bernyanyi.
2. Anak menunjukkan energi: semangat, antusiasme, kegembiraan saat melakukan sesuatu. Anak dapat saja mengerjakan suatu hal sampai lupa waktu karena terlarut dalam kegiatan tersebut. Anak bahkan terlihat tidak mengenal lelah saat mengerjakan kegiatan itu. Misalnya, "M yang berusia 10 tahun begitu bersemangat saat bermain sepak bola di lapangan. Saat istirahat, ia terlihat tidak lelah dan begitu fokus memerhatikan arahan dari pelatih." Dari contoh ini, orang tua dapat menyadari bahwa anaknya memiliki energi yang besar dalam bidang sepak bola.
3. Anak melakukan suatu kegiatan dengan sering. Ia juga terlihat berminat terhadap kegiatan itu, bahkan di waktu luang ia memilih untuk melakukan kegiatan tersebut secara berkala. Misalnya, "F yang berusia 15 tahun mengikuti kegiatan bakti sosial di setiap bulannya. Di sekolahnya, ia juga bergabung dengan

ekstrakurikuler Palang Merah Remaja demi membantu siswa lain yang sedang sakit. Di luar sekolah, F bahkan bergabung dengan organisasi konselor teman sebaya. Ia bertugas untuk membantu remaja seusianya yang membutuhkan layanan konseling gratis." Dari contoh ini, orang tua dapat menilai bahwa anaknya menunjukkan ketertarikan dan usaha yang lebih sering untuk terlibat di bidang sosial.

Adapun salah satu cara untuk mendorong anak memanfaatkan *strength* (*strength-use*) yang dimiliki adalah dengan memahami tahapan perkembangan anak sesuai usianya. Hal ini diperlukan karena anak memiliki tugas perkembangan yang berbeda di setiap tahapnya. Berikut adalah penjelasannya (Waters, 2017):

1. Masa anak awal: pada tahap ini, tugas perkembangan anak lebih berpusat pada kegiatan bermain. Maka tugas orang tua adalah menstimulasi anak dengan menyediakan berbagai kesempatan mengeksplorasi lingkungannya melalui bermain. Dengan kegiatan bermain, anak dapat mengembangkan minat dan mengeksplorasi kemampuan dirinya. Ini adalah langkah yang tepat bagi anak untuk memanfaatkan berbagai *strength* yang ada.
2. Masa anak tengah: pada tahap ini, anak sudah memiliki minat yang lebih terarah dan mampu mengembangkan *strength* dapat kegiatan yang lebih sistematis. Maka tugas orang tua adalah menyediakan kesempatan pada anak untuk menempuh pendidikan, baik formal dan non-formal. Anak dapat dilibatkan untuk belajar di sekolah dan bimbingan belajar. Anak juga dapat mengikuti kursus tertentu sesuai minatnya. Melalui pendidikan formal dan non-formal inilah anak akan belajar memanfaatkan *strength* yang dimiliki.
3. Masa anak akhir (remaja): pada tahap ini anak sudah lebih mengenal dan memiliki rasa kepemilikan terhadap *strength*-nya. Berikan kesempatan pada anak untuk memilih kegiatan yang sesuai dengan *strength*-nya. Misalnya, mendukung anak mempelajari materi pelajaran yang ia sukai; mendukung

rencana pendidikan dan karir anak; mendorong anak mengikuti ekstrakurikuler, organisasi, maupun kegiatan tambahan lainnya. Menjadi teman diskusi bagi anak remaja juga diperlukan sehingga ia dapat menghayati bahwa orang tua mendukungnya dalam memanfaatkan *strength* yang dimiliki.

Strength-based parenting dapat berperan terhadap kesejahteraan mental pada anak karena ketika anak menghayati bahwa orang tuanya mengenal dan mendukung penggunaan *strength* yang dimiliki, ia menjadi lebih *secure* terhadap dirinya. Perilaku orang tua yang mengenal dan mendorong penggunaan *strength* pada anak dapat dilakukan dengan memberikan pujian terhadap performa anak. Pujian ini akan membuat anak merasa bahagia dan berharga. Ia juga menjadi lebih yakin untuk menyelesaikan segala hambatan dalam hidupnya dengan menggunakan *strength* yang dimiliki (Jach, dkk., 2018; Gunderson, dkk., 2013).

Anak yang sejahtera adalah anak yang bisa mengenal dan mengembangkan segala kekuatan yang ia punya (Waters, 2017). Ia dapat merasa lebih puas akan diri dan kehidupannya karena ia dapat mengenal dan memanfaatkan kekuatan yang dimiliki. Salah satu bidang yang lekat dalam kehidupan anak sebagai wadah dirinya dalam memanfaatkan kekuatan yang dimiliki adalah pendidikan atau sekolah. Maka, *strength-based parenting* merupakan salah satu cara yang tepat untuk membantu anak mencapai kesejahteraan mental, khususnya indikator *personal well-being* dan *well-being at school*.

Mindful Parenting

Mindful parenting adalah suatu bentuk pengasuhan yang memanfaatkan konsep *mindfulness* dalam psikologi positif. *Mindfulness* adalah "*the awareness that emerges through paying attention, on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment*" (Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness parenting* mengandung makna sebagai bentuk pengasuhan yang terjadi ketika orang tua dapat mengasuh anak

dengan penuh kesadaran. Hal ini dapat dicapai melalui perilaku memperhatikan, bertujuan, terjadi pada 'saat ini', dan menerima berbagai pengalaman tanpa menghakimi.

Secara lebih detil, Duncan, dkk (2009) menjelaskan model *mindful parenting* terdiri dari lima dimensi utama, yaitu (1) *listening with full attention*; (2) *nonjudgmental acceptance of self and child*; (3) *emotional awareness of self and child*; (4) *self-regulation in the parenting relationship*; dan (5) *compassion for self and child*. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. *Listening with full attention*: Orang tua dapat memperhatikan anak secara penuh. Hal ini dapat dilakukan dengan memusatkan atensi terhadap kondisi anak. Menyimak apa yang disampaikan anak, termasuk perilaku yang ditampilkan anak juga perlu dilakukan. Dengan memperhatikan anak secara penuh, orang tua dapat lebih memahami apa yang menjadi kebutuhan anak. Dengan memahami kebutuhan anak, orang tua dapat lebih mudah untuk melakukan perawatan terhadap kesehatan fisik dan mental anak.
2. *Nonjudgmental acceptance of self and child*: Orang tua dapat menerima kondisi anak secara utuh dan mencoba memahaminya. Penerimaan terhadap kekurangan pada anak maupun diri dapat terjadi sebagai bentuk kesadaran orang tua bahwa kehidupan tidak akan selalu berjalan sesuai keinginan. Hal ini dapat membantu orang tua untuk lebih tenang saat ada kegagalan yang terjadi pada anak karena anak tidak bisa memenuhi ekspektasi orang tuanya. Dimensi ini tidak berarti membiarkan anak begitu saja saat ia gagal. Orang tua tetap dapat mendampingi anak untuk menghadapi kegagalannya dan membantu anak mengembangkan kemampuannya untuk mengatasi kegagalan.
3. *Emotional awareness of self and child*: Orang tua mampu menyadari emosi yang dirasakan anak dan dirinya. Pada dasarnya, kesadaran terhadap emosi dapat berpengaruh terhadap proses kognitif dan perilaku seseorang. Ketika orang tua dapat

menyadari emosi anak dan dirinya, ia akan lebih mudah untuk mengambil keputusan yang tepat dalam berinteraksi dengan anak. Jika anak merasakan emosi negatif yang mengganggu, orang tua yang menyadari emosi tersebut akan berusaha hadir untuk membantu anak meregulasi emosinya.

4. *Self-regulation in the parenting relationship*: Orang tua dapat lebih berhati-hati dalam mengatur dirinya. Seringkali anak menampilkan perilaku yang dapat menstimulasi emosi negatif pada diri orang tua. Emosi negatif inilah yang kemudian menyebabkan orang tua bereaksi tidak tepat bahkan tidak sadar melakukan kekerasan pada anak. Misalnya, anak mengamuk sehingga orang tua marah dan kesal. Saat orang tua tidak bisa meregulasi kemarahan dan rasa kesalnya, ia dapat saja mengekspresikannya dengan cara memarahi, memukul, berteriak atau menelantarkan anaknya.
5. *Compassion for self and child*: Orang tua dapat menunjukkan welas asih terhadap anaknya. Melalui welas asih, orang tua dapat lebih mudah mengenali dan memenuhi kebutuhan anak. Orang tua juga dapat menenangkan anak ketika ia merasa stres. Anak dengan orang tua yang *mindful* akan merasakan emosi positif yang lebih banyak dan mendapatkan dukungan penuh dari orang tuanya. Adapun welas asih terhadap diri sendiri dapat membantu orang tua untuk tidak menyalahkan dirinya saat tujuan dalam pengasuhan tidak tercapai. Selain itu, welas asih ini dapat mengurangi perasaan tidak nyaman ketika orang tua mendapatkan penghakiman dari lingkungan sosial dalam praktek pengasuhan terhadap anak.

Saat orang tua melakukan *mindful parenting*, mereka akan lebih memperhatikan anaknya dengan penuh sehingga orang tua lebih peka terhadap kebutuhan anak dan mencoba memenuhi kebutuhan tersebut. Anak akan merasa lebih aman dan nyaman terhadap orang tuanya, sehingga kesejahteraan mental anak dapat tercapai (Medeiros, dkk., 2016). Orang tua yang *mindful* biasanya akan lebih perhatian, sedia untuk hadir, dan responsif terhadap kebutuhan

anak. Melalui perilaku tersebut, orang tua akan dapat memfasilitasi hubungan yang penuh dengan kehangatan sehingga anak dapat menghayati bahwa dirinya mendapatkan dukungan dan perhatian penuh saat dibutuhkan (Duncan, dkk., 2009).

Adapun kebutuhan anak menurut Paul D. Steinhauer (1996) terdiri dari: 1) Kebutuhan biologis (makanan yang bernutrisi dan perawatan kesehatan yang baik); 2) Kebutuhan fisik (tempat berlindung yang layak, pakaian yang layak, dan perlindungan dari hal yang membahayakan fisik); 3) Kebutuhan kognitif (stimulasi optimal dan sikap lingkungan untuk menanggapi kebutuhan kognitif anak dengan tepat); 4) Kebutuhan emosional/sosial (kesempatan untuk mengembangkan hubungan yang aman dengan pengasuh, ketersediaan lingkungan yang aman dan bebas dari kekerasan, kesempatan untuk melakukan eksplorasi).

Anak akan menjadi lebih puas terhadap dirinya karena orang tua dapat memenuhi seluruh kebutuhan diri termasuk menyediakan lingkungan yang bebas dari kekerasan. Anak juga merasa bahagia dengan pendidikan yang ditempuhnya karena orang tua memberikan kesempatan kepada diri anak untuk belajar sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan kognitif dan kebutuhan emosional/sosial. Melalui pemenuhan kebutuhan fisik dan biologis, anak juga akan lebih mudah mencapai kondisi sehat. Ketika anak sudah merasa puas terhadap hidup (*personal well-being*), bahagia dengan sekolah/pendidikan (*well-being at school*) dan menghayati dirinya sehat (kesehatan subjektif), maka ketiga indikator *subjective well-being* pada anak dapat terpenuhi (Bradshaw, dkk., 2011; Bradshaw & Richardson, 2009). Artinya, melalui *mindful parenting*, orang tua dapat memberikan peranan terhadap tercapainya kesejahteraan mental pada anak.

PENUTUP

Berdasarkan paparan yang sudah disajikan, orang tua memiliki peranan penting terhadap kesejahteraan mental anak. Anak memiliki hak penuh untuk mencapai kesejahteraan mental. Saat anak

menghayati dirinya puas terhadap hidup, bahagia dengan kondisi pendidikan yang ditempuh, dan menghayati adanya kesehatan yang baik dalam diri maka kesejahteraan mental dapat dicapai. Adapun peran serta orang tua demi tercapainya kesejahteraan mental pada anak dapat dilakukan melalui pengasuhan yang tepat, salah satunya melalui praktek *strength-based parenting* dan *mindful parenting*. Upaya menerapkan *strength-based parenting* dapat dilakukan dengan mengenal *strength* melalui ciri-ciri *strength* yang muncul pada anak dan memberikan kesempatan kepada anak untuk memanfaatkan *strength* sesuai usia perkembangannya. Sementara upaya menerapkan *mindful parenting* dapat dilakukan dengan mengaplikasikan lima dimensi *mindful parenting*. Walaupun orang tua normal pasti memiliki insting mengasahi anaknya dengan penuh, tapi tidak ada salahnya untuk mengasah rasa kasih tersebut dengan melakukan pengasuhan anak yang tepat. Diharapkan, dengan tulisan ini, orang tua memiliki opsi alternatif untuk belajar melakukan praktek baik mengasuh anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Bradshaw, J., Keung, A., Rees, G., & Goswami, H. (2011). Children's subjective well-being: International comparative perspectives. *Children and Youth Services Review, 33*(4), 548-556. doi: 10.1016/j.childyouth.2010.05
- Bradshaw, J., & Richardson, D. (2009). An Index of Child Well-Being in Europe. *Child Indicators Research, 2*(3), 319-351. doi:10.1007/s12187-009-9037-7
- Crandell, J. L., Sandelowski, M., Leeman, J., Havill, N. L., & Knaf, K. (2018). Parenting behaviors and the well-being of children with a chronic physical condition. *Families, Systems, & Health, 36*(1), 45-61. <https://doi.org/10.1037/fsh0000305>
- Currie, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Pickett, W., Richter, M., Morgan, A., & Barnekow, V. (2008). *Inequalities in young people's health: Health behaviour in school-aged children (HBSC) International Report from the 2005/2006 Survey*. Health Policy for Children and Adolescents, No. 5, Copenhagen: World Health Organization.

- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. In: Diener, E. (eds) *The Science of Well-Being. Social Indicators Research Series, vol 37*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Fredrickson, B. (2010). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Simon and Schuster.
- Gunderson, E. A., Gripshover, S. J., Romero, C., Dweck, C. S., Goldin-Meadow, S., & Levine, S. C. (2013). Parent praise to 1- to 3-year-olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Development*, 84(5), 1526-1541. doi:10.1111/cdev.12064
- Holder, Mark D., (2012). *Happiness in Children: Measurement, Correlates and Enhancement of Positive Subjective Well-Being*. New York: Springer.
- Jach, H.K., Sun, J., Loton, D. *et al.* Strengths and Subjective Wellbeing in Adolescence: Strength-Based Parenting and the Moderating Effect of Mindset. *J Happiness Stud* 19, 567-586 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9841-y>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156. doi:10.1093/clipsy/bpg016
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2020). *Profil Anak Indonesia 2020*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Kotchick, B.A., & Forehand, R. (2002). Putting Parenting in Perspective: A Discussion of the Contextual Factors That Shape Parenting Practices. *Journal of Child and Family Studies*, 11, 255-269.

- Linh, T. T., Giang, N. T. H., & Khanh Ha, T. T. (2021). When are children satisfied with life? An initiative qualitative study from vietnamese children sample. *Science Progress*. <https://doi.org/10.1177/00368504211067655>
- Newland, L. A. (2015). *Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment*. *Clinical Psychologist*, 19(1), 3-14. doi:10.1111/cp.12059
- Papalia, Diane E., dan Martorell, Gabriela. (2021). *Experience Human Development, Fourteenth Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Proctor, C. (2014). Child and adolescent life satisfaction. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*, 663-672. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_3844-2
- Sandefur, G. D., & Meier, A. (2012). The family environment: Structure, material resources and child care. In *Key Indicators of Child and Youth Well-Being: Completing the Picture* (pp. 236-259). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203809693>
- Smith M. (2011). Measures for assessing parenting in research and practice. *Child and adolescent mental health*, 16(3), 158-166. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2010.00585.x>
- Steinhauer, P. D. (1996). *The Primary Needs of Children: A Blueprint for Effective health*. Canada: The Caledon Institute of Social Policy
- Townshend, Kishani; Jordan, Zoe; Stephenson, Matthew; Tsey, Komla The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing, *JBIS Database of Systematic Reviews and Implementation Reports: March 2016 - Volume 14 - Issue 3 - p 139-180* doi: 10.11124/JBISRIR-2016-2314
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014. Diakses pada tanggal 7 Juli 2022 pukul 21.33 WIB [<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38723/uu-no-35-tahun-2014>]
- Waters, L. (2015). The Relationship between Strength-Based Parenting with Children's Stress Levels and Strength-Based Coping Approaches. *Psychology*, 6, 689-699. doi: 10.4236/psych.2015.66067
- Waters, L. (2017). *The Strength Switch: How The New Science of Strength-Based Parenting Can Help Your Child and Your Teen to Flourish*. New York: Penguin

Waters, L.E., Loton, D. & Jach, H.K. Does Strength-Based Parenting Predict Academic Achievement? The Mediating Effects of Perseverance and Engagement. *J Happiness Stud* **20**, 1121-1140 (2019). <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9983-1>

PROFIL SINGKAT

Penulis lahir di Bandung, 22 Januari 1991. Pendidikan Sarjana Psikologi diselesaikan di Universitas Kristen Maranatha pada tahun 2012. Dilanjutkan dengan pendidikan Magister Psikologi Profesi Klinis Anak dan Remaja di Universitas Padjajaran, lulus pada tahun 2018. Penulis bekerja sebagai dosen tetap KBK Perkembangan di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha dan psikolog praktek di beberapa instansi (Biro dan Lembaga Swadaya Masyarakat). Penulis memiliki minat terhadap isu kesehatan mental anak, remaja, ibu, dan perempuan. Pendekatan psikologi perkembangan dan positif membantunya memahami kesehatan mental manusia.

SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GENERASI MILENIAL

Priska Analya¹⁾ Lie Fun Fun²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha^{1),2)}
priska.analya@psy.maranatha.edu¹⁾, lie.ff@psy.maranatha.edu²⁾

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin maju telah membawa banyak perubahan yang drastis khususnya pada generasi muda. Salah satu generasi yang tak luput dari perkembangan teknologi adalah generasi milenial. Generasi milenial adalah generasi yang dilahirkan dalam rentang tahun 1982-2012 (Howe, N., & Strauss, 2000) Generasi ini sangat sering menggunakan media elektronik dalam berbagai kehidupannya baik dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan profesional dalam pendidikan dan pekerjaan. Generasi milenial merupakan generasi yang maju dalam hal teknologi, berorientasi pada prestasi serta memiliki kesadaran sosial dan politik. Tekanan sosial berpengaruh pada sebagian besar kehidupan mereka. Generasi ini dibesarkan oleh orang tua yang mengharapkan mereka untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama seperti yang telah dilakukan oleh generasi sebelumnya. Mereka diharapkan untuk berperilaku melebihi norma dan memiliki tuntutan yang tinggi (Behrens, 2009). Tanpa disadari, hal tersebut membuat generasi ini berusaha untuk terus mencari sesuatu untuk mengisi kekosongan dalam dirinya yang tidak ikut berkembang ketika mereka mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan rasionalitas.

Fenomena yang saat ini terjadi adalah generasi milenial ini kurang menerapkan nilai spiritualitas berupa pendekatan diri kepada Tuhan baik melalui ritual keagamaan maupun penyelesaian terhadap suatu masalah dalam kehidupan sehari-hari sehingga mengalami kehampaan spiritual (Rahmatiah, 2018). Generasi milenial memiliki sudut pandang dan pengertian yang berbeda tentang agama.

Mereka berpaling dari agama lebih cepat daripada kelompok usia lainnya. Mereka bukan membenci agama tetapi lebih fokus kepada kegiatan yang bersifat rohani. Mereka mengganggu kegiatan tersebut daripada berusaha mengenal Nama dari sebuah agama (Hutagalung & Ferinia, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Hutagalung dan Ferinia menunjukkan bahwa generasi milenial kurang menyadari pentingnya doa bagi kehidupan. Mereka menganggap doa hanyalah bagian dari sebuah liturgi. Generasi milenial ini sangat bergantung kepada telepon selular sehingga mereka datang ke gereja cukup dengan membawa telepon selular dan dapat mengakses semua informasi mudah, termasuk Alkitab, buku pujian, dan buku-buku rohani. Hal ini selaras dengan pendapat yang menyatakan bahwa saat ini ada dimensi baru yang membentuk spiritualitas pribadi generasi muda. Dengan munculnya internet, media sosial telah membentuk kebiasaan pribadi secara signifikan, sehingga telah membentuk kebiasaan memeriksa telepon mereka setiap saat, ketika mereka ingin tahu jawaban atas sebuah pertanyaan, mereka mencarinya di internet, lebih mudah mencari konten kerohanian melalui internet ("How Technology Is Changing Millennial Faith," 2013). Namun yang menjadi ironi adalah kemudahan dalam mengakses informasi tersebut tidak digunakan untuk mencari konten rohani seperti membuka Alkitab saat ibadah berlangsung, tetapi digunakan untuk membuka *insta story* untuk mendokumentasikan kegiatan selama acara kebaktian berlangsung. Fenomena ini juga ditemukan di negara lain dan dalam agama lain seperti di Amerika, dimana dua pertiga generasi milenial mengaku sebagai orang Kristen tetapi kebanyakan tidak berdoa secara teratur, membaca Alkitab atau menghadiri gereja. Hasil studi yang dilakukan oleh Pusat Studi Agama dan Budaya (CSRC) Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta di tujuh kota Indonesia menunjukkan bahwa Muslim milenial menganggap dakwah atau kajian di masjid tidak lagi relevan dengan persoalan mereka. Mereka tidak tertarik dengan konten dakwah yang disampaikan di masjid karena sebagian besar menganggap topik yang diangkat dan cara membahasnya membosankan bagi generasi milenial dan tidak

menyentuh kebutuhan mereka. Alasan lain yang menyebabkan kurangnya minat muslim milenial terhadap dakwah di masjid adalah karena adanya kecenderungan provokasi (Wahid, Abubakar, Jahroni, Nuriz, & Pranawati, 2019).

Menurut Newman (2015), generasi milenial kurang terikat pada agama yang terorganisasi dibandingkan orang tua atau kakek-nenek mereka pada usia yang sama. Hanya sekitar 40% mengatakan agama sangat penting dalam kehidupan mereka, tetapi sekitar 80% generasi milenial percaya pada Tuhan dan semakin banyak yang mengidentifikasi dengan pernyataan seperti "Saya merasakan kedamaian dan kesejahteraan spiritual yang mendalam" atau "Saya mengalami rasa heran yang mendalam tentang alam semesta." Milenial meninggalkan gereja sudah menjadi epidemi. Banyak milenial yang percaya ada Tuhan tetapi telah kehilangan keinginan untuk berafiliasi dengan agama (Newman, 2015).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor yang penting dalam kehidupan. (Emmons & Paloutzian, 2003) menyatakan bahwa pengalaman spiritualitas sehari-hari mampu menghasilkan emosi-emosi positif seperti pengharapan, kasih, pengampunan, dan rasa syukur yang mampu membuat individu lebih bahagia, merasa lebih puas, menikmati kehidupan, dan memiliki kesehatan mental dan fisik yang baik. Spiritualitas juga memiliki kaitan erat dengan relasi yang lebih sehat, perilaku sehat, dukungan sosial, keahlian *coping* yang lebih baik, dan *self esteem* yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepuasan hidup dan afek positif pada remaja (VanDyke, C. J., Glenwick, D. S., Cecero, J. J., & Kim, 2009; Wallace, Jr., J. M., Williams, D. R., Schulenberg, J., Maggs, J. L., & Hurrelmann, 1997). Spiritualitas dapat menjadi sumber kerangka berpikir atau ideologi yang membantu dalam memaknai hidup dan menyediakan tujuan hidup terutama pada situasi-situasi yang tidak menentu (Park, 2007).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya pada budaya barat maupun timur dengan berbagai kelompok partisipan yang berbeda agama menunjukkan hal yang serupa. Penelitian

pada remaja Inggris yang dilakukan oleh Francis, Jones, dan Wilcox (2000) menemukan bahwa spiritualitas berkorelasi positif dengan kebahagiaan. Penelitian pada 15 partisipan Muslim di Kuwait menyatakan bahwa semakin tinggi spiritualitas seseorang maka semakin besar juga kebahagiaan orang tersebut di dalam hidupnya (Abdel-Khalek, 2007). Kim, Miles-Mason, Kim, dan Esquivel (2011) juga melaporkan hal yang sama ditemukan pada remaja Katolik Korea-Amerika.

Berdasarkan fenomena diatas, dapat disimpulkan bahwa generasi milenial mulai menjauh dari berbagai kegiatan ritual keagamaan dan meninggalkan organisasi keagamaan. Generasi milenial menganggap spiritualitas lebih menarik dibandingkan dengan berbagai hal yang terkait dengan agama karena dengan berbagai kemudahan teknologi dan informasi pada saat ini, milenial dapat dengan mudah mengakses berbagai hal mengenai agama dan dihadapkan pada berbagai macam pilihan mengenai agama. Hal tersebut menimbulkan kecemasan mengenai agama, karier atau hubungan seperti apa yang harus dipilih, dan spiritualitas memungkinkan milenial untuk menghindari memilih satu agama tertentu dan menggabungkan beberapa elemen keagamaan (Newman, 2015). Di sisi lain, spiritualitas memberikan manfaat bagi generasi Milenial, salah satunya adalah dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam tulisan ini, penulis akan menelaah lebih lanjut mengenai spiritualitas dalam peranannya terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi milenial.

PEMBAHASAN

Spiritualitas terkait erat dengan agama dan supranatural, tetapi mungkin tidak selalu terhubung dengan keyakinan agama (Koenig, King, & Carson, 2012). Spiritualitas didefinisikan sebagai perasaan, pikiran, pengalaman dan perilaku yang muncul dari pencarian yang lebih tinggi atau lebih suci. Apa pun bisa menjadi spiritual bagi seseorang jika melalui keterlibatan dalam ritual terkait dia mengalami transendensi atau koneksi, atau memperoleh makna pribadi yang

mendalam (Hill et al., 2000). Sedangkan religiusitas merupakan bentuk keyakinan yang kuat seorang individu terhadap Tuhan yang diwujudkan dengan menganut suatu agama, intensitas beribadah, dan penghayatan serta pengalaman keagamaan (Holdcroft, 2006). Cunningham (2011) menyatakan bahwa spiritualitas sering dikaitkan dengan pengakuan atas keberadaan Tuhan dan agama, meski beberapa ahli ada yang berpendapat bahwa spiritualitas dapat juga dikaitkan dengan pengakuan terhadap kekuatan lain. (Kim & Esquivel, 2011) menganggap religiusitas dan spiritualitas merupakan konsep yang sama, sementara (Ivtzan, Chan, Gardner, & Prashar, 2013) menganggap keduanya merupakan konsep yang berbeda. Religiusitas dianggap bersifat formal dan institusional karena merefleksikan komitmen terhadap keyakinan dan praktek-praktek menurut tradisi (keagamaan) tertentu, sementara spiritualitas diasosiasikan dengan pengalaman personal dan bersifat fungsional, merefleksikan upaya individu untuk memperoleh tujuan dan makna hidup (Zinnbauer, B., & Pargament, 2005).

Beberapa tahun terakhir ini, terdapat fenomena mengenai kebangkitan spiritualitas. Fenomena kebangkitan spiritualitas ini muncul dikarenakan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak lagi dapat membantu masyarakat untuk menemukan makna hidup yang sebenarnya. Menjelang abad 21, spiritualitas kembali diminati karena rasionalitas dan intelektualitas memiliki keterbatasan dalam menjelaskan sesuatu, termasuk dalam memberikan pengertian mengenai kekosongan yang sering dialami oleh masyarakat (Basuki, 2002). Spiritualitas membuat seseorang merasakan kerinduan dan dorongan kuat untuk memahami berbagai hal dalam hidup, bisa berkenaan dengan agama ataupun yang lainnya (Ellens, 2008). Makna spiritualitas bagi generasi milenial berbeda dengan generasi yang usianya lebih lanjut. Generasi yang berusia lebih lanjut mengaitkan spiritualitas dengan Tuhan dan doa, namun bagi generasi milenial, spiritualitas adalah bagaimana seseorang merasakan kedamaian dan kepuasan baik itu melalui doa, menyanyi, ataupun hal-hal lainnya (Yadav & Gangwar, 2018).

Hasil penelitian mengenai spiritualitas pada generasi milenial menunjukkan bahwa generasi milenial lebih percaya kepada diri mereka sendiri dan mencari makna dalam kehidupan. Mereka lebih mencari kesempatan untuk menolong orang lain daripada pergi ke tempat ibadah dan berdoa. Generasi milenial lebih tertarik untuk melakukan kebaikan bagi dunia ini daripada memfokuskan pada apa yang perlu mereka percayai. Mereka lebih meyakini untuk dapat berbuat sesuatu dibandingkan hanya mempercayai satu agama (Yadav & Gangwar, 2018).

Kondisi spiritual yang baik merupakan salah satu faktor untuk mendapatkan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik. Spiritualitas merupakan suatu petunjuk individu dalam memahami eksistensinya untuk mengarahkan dan memaknai kehidupannya (Mujib, 2011). Pada kehidupan manusia, spiritualitas berhubungan pula dengan tujuan, pengetahuan, kebermaknaan, hubungan individu dengan lainnya, cinta, dan perasaan terhadap ke-Ilahian. Spiritualitas merupakan dorongan dari dalam diri untuk memenuhi kebutuhan dasar yang transenden dan mendekati Oknum Yang Maha Tinggi, dan merupakan sebuah proses dalam kehidupan individu, berupa makna dan tujuan, yang semuanya berdampak pada individu lain dan lingkungannya (Nurtjahjanti, 2010).

Penelitian dari Greenfield (2009) menyatakan seseorang yang memiliki tingkat spiritualitas yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Spiritualitas dapat memberikan pengaruh yang positif, memberikan tujuan dalam hidup, memiliki hubungan positif dengan yang lain, meningkatkan pertumbuhan pribadi, meningkatkan penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan otonomi (Greenfield, Emily A., George E. Vaillant, 2009). Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik, akan meningkatkan kehidupan yang lebih baik dimana ia memiliki kesadaran akan potensi dan kekurangan yang ia miliki, mampu menerima diri apa adanya, mampu mengembangkan eksistensi di masyarakat, dan lain sebagainya. Hal ini selaras dengan yang diungkapkan oleh (Angraeni & Cahyanti, 2012) bahwa kesejahteraan

psikologis menggambarkan kondisi kesehatan psikologis individu, dimana individu mampu menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, dan mengontrol lingkungan eksternal. Hal lain yang dapat berkembang di dalam individu adalah merasakan memiliki arti dalam hidup dan merealisasikan potensi dirinya secara berkesinambungan. Hal ini selaras dengan penelitian pada berbagai kelompok etnis mengenai multidimensi spiritualitas pada remaja yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kepuasan hidup dengan beberapa dimensi spiritualitas, seperti pengalaman spiritual sehari-hari, pengampunan, *coping* religius yang positif, serta dukungan jemaat (Kim & Esquivel, 2011).

PENUTUP

Spiritualitas terkait erat dengan agama dan supranatural, tetapi tidak selalu terhubung dengan keyakinan agama. Makna Spiritualitas bagi generasi milenial berbeda dengan generasi yang usianya lebih lanjut. Generasi milenial memaknai spiritualitas sebagai bagaimana seseorang dapat merasakan kedamaian dan kepuasan di dalam penggunaan teknologi yang semakin masif dalam kehidupan sehari-hari. Mereka lebih percaya kepada diri sendiri dan berusaha mencari makna dalam kehidupan dengan melakukan kebaikan bagi dunia ini daripada hanya mempercayai satu agama. Spiritualitas memiliki berbagai manfaat dalam kesejahteraan psikologis. Spiritualitas dapat memberikan pengaruh yang positif, memberikan tujuan dalam hidup, memiliki hubungan positif dengan yang lain, meningkatkan pertumbuhan pribadi, meningkatkan penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan meningkatkan kepuasan hidup. Dengan demikian, spiritualitas diperlukan bagi generasi milenial agar di tengah kemajuan teknologi dan informasi yang semakin pesat, tidak hanya terhanyut dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi tetap dapat memiliki makna dan tujuan hidup dan memiliki kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni, T., & Cahyanti, I. Y. (2012). Perbedaan Psychological Well-Being Pada Penderita Diabetes Tipe2 Usia Dewasa Madya Ditinjau dari Strategi Coping. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(2).
- Basuki, A. S. (2002). Agama dan Spiritualisme: Prospek dan Tantangannyale. *Jurnal Religi*, 1 No 1.
- Behrens, W. (2009). Managing Millennials: They're Coming to a Workplace Near You. *Marketing Health Services*, 19-31.
- Cunningham, M. (2011). Integrating spirituality in clinical social work practice: Walking the labyrinth. Pearson Higher Ed.
- Ellens, J. H. (2008). *Understanding Religious Experiences: What the Bible Says about Spirituality*. Westport, Connecticut London: Praeger Publishers.
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of Religion. *Annual Review of Psychology*, 54(Gorsuch 1988), 377-402. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145024>
- Greenfield, Emily A., George E. Vaillant, and N. F. M. 2. (2009). *Do formal religious participation and spiritual perceptions have independent linkages with diverse dimensions of psychological well-being?* 50, 196-212.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Mccullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51-77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>
- Holdcroft, B. B. (2006). What is Religiosity. *Journal of Catholic Education*, 10(1). <https://doi.org/10.15365/joce.1001082013>
- How Technology is Changing Millennial Faith. (2013). Retrieved from <https://www.barna.com/research/how-technology-is-changing-millennial-faith/>. 2013
- Howe, N., & Strauss, W. (2000). *Millennials Rising: The Next Great Generation*. New York: NY: Village.
- Hutagalung, S., & Ferinia, R. (2020). Menjelajahi Spiritualitas Milenial: Apakah Membaca Alkitab, Berdoa, dan Menghormati Acara di Gereja Menurun? *Jurnal Teruna Bhakti*, 2(2), 97. <https://doi.org/10.47131/jtb.v2i2.50>

- Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-being: Examining Self-actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915-929. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>
- Kim, S., & Esquivel, G.. (2011). Adolescent Spirituality and Resilience: Theory, Research, And Educational Practices. *Psychology in the School*, 48(7). <https://doi.org/10.1002/pits>
- Koenig, H. , King, D. , & Carson, V. B. (2012). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.
- Mujib, A. (2011). Menggapai Quality of Life (QL) melalui Islamis Spiritual Therapy (IST). *International Conference and the 3rd of Congress of Association of Islamic Psychology*. Malang: Asosiasi Psikologi Islami, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Dan UIN Malang Press.
- Newman, C. (2015). Q&A: Why Millennials are Leaving Religion but Embracing Spirituality. Retrieved from UVA Today website: <https://news.virginia.edu/content/qa-why-millennials-are-leaving-religion-embracing-spirituality>
- Nurtjahjanti, H. (2010). Spiritualitas Kerja Sebagai Ekspresi Keinginan Diri Karyawan Untuk Mencari Makna dan Tujuan Hidup dalam Organisasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 1(1).
- Rahmatiah, S. (2018). Perkembangan Aliran Spiritualisme di Dunia Islam. *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 12.
- VanDyke, C. J., Glenwick, D. S., Cecero, J. J., & Kim, S. (2009). The relationship of religious coping and spirituality to adjustment and psychological distress in urban early adolescents. *Mental Health, Religion, & Culture*, 12(4).
- Wahid, A., Abubakar, I., Jahroni, J., Nuriz, M.. A. L., & Pranawati, R. (2019). *Masjid di Era Milenial: Arah Baru Literasi Keagamaan*.
- Wallace, Jr., J. M., Williams, D. R., Schulenberg, J., Maggs, J. L., & Hurrelmann, K. (1997). *Religion and Adolescent Health-Compromising Behavior*. In *Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence* (pp. 444-468). pp. 444-468. Cambridge University Press.
- Yadav, R., & Gangwar, R. (2018). *Role of Spirituality in the life of Millennials*.

Zinnbauer, B., & Pargament, K. (2005). Religiousness and Spirituality. In R. F. Paloutzian; & C. L. Park (Eds.) *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (pp. 21-42). New York: Guilford Press.

PROFIL SINGKAT

Priska Analya dilahirkan di Kota Bandung pada tanggal 2 Oktober 1984. Pendidikan Sarjana Psikologi diselesaikan di Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, lulus pada tahun 2006. Pendidikan Magister Psikologi Profesi diselesaikan di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, lulus pada tahun 2011. Ia pernah menjabat sebagai Kepala Laboratorium Bidang Kajian Psikologi Kepribadian periode 2015-2016, Kepala Pusat Pengembangan Sarana Pengukuran Psikologi (P2SP2) periode 2017-2019, Kepala Laboratorium Bidang Kajian Psikologi Eksperimen dan Umum periode 2019 sampai sekarang. Mengajar mata kuliah Psikodiagnostik dan Praktikum Psikologi (Dasar-dasar Observasi dan Wawancara, Deskripsi Kepribadian, Psikologi Dasar), Metode Penelitian Kualitatif di Program Studi Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha dari tahun 2012 sampai sekarang.

Lie Fun Fun dilahirkan di Kota Jakarta pada tanggal 29 Juni 1972. Pendidikan Sarjana Psikologi diselesaikan di Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, lulus pada tahun 1998. Pendidikan Magister Psikologi Profesi diselesaikan di Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, lulus pada tahun 2005. Ia pernah menjabat sebagai Kepala Program Studi Sarjana Psikologi Universitas Kristen Maranatha periode 2014-2016; 2016-2020 dan mengajar mata kuliah psikodiagnostik (observasi wawancara, tes inventory, deskripsi kepribadian), kode etik di Fakultas Psikologi, Program Studi Sarjana Universitas Kristen Maranatha dari tahun 2000 sampai sekarang.

PERAN KOMPETENSI TERHADAP KESEJAHTERAAN GURU

Ulfah Trijayanti

Fakultas Psikologi-Universitas Maranatha
trijayantiulfah@gmail.com

PENDAHULUAN

Lembaga pendidikan merupakan sebuah tempat yang berguna untuk membina manusia dan membawa ke arah masa depan yang lebih baik (Gazali, 2013). Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan yang bertugas untuk membantu mewujudkan tujuan pendidikan nasional, harus dikelola dengan baik agar dapat mencapai tujuan pendidikan dengan optimal (Ahmad, 2016). Program pendidikan dan konsep pelayanan yang diberikan pun beraneka ragam, sehingga setiap lembaga pendidikan mempunyai visi dan misi tersendiri yang di sesuaikan dengan karakteristik lembaga pendidikan tersebut.

Salah satu aspek yang penting dalam mewujudkan visi dan misi sebuah lembaga pendidikan adalah penyediaan sumber daya manusia (SDM) dalam hal ini adalah guru. Guru merupakan ujung tombak dalam mencapai keberhasilan suatu pendidikan. Sebagaimana yang disampaikan dalam Undang-Undang (UU) Republik Indonesia Tahun 2005 (UURI, 2005) bahwa guru merupakan salah satu tenaga profesional yang dapat melaksanakan sistem pendidikan dan mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Guru juga merupakan keluarga inti kedua bagi siswa dengan banyaknya waktu interaksi yang dihabiskan siswa di lingkungan sekolah. Selain itu, berdasarkan Undang-Undang (UU) Republik Indonesia No. 14 Tahun 2005 menyatakan bahwa guru merupakan pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Selain itu, guru juga memiliki

kewajiban untuk merencanakan pembelajaran, melaksanakan proses pembelajaran yang bermutu, serta menilai dan mengevaluasi hasil pembelajaran, meningkatkan dan mengembangkan kualifikasi akademik dan kompetensi secara berkelanjutan sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, bertindak objektif dan tidak diskriminatif atas dasar pertimbangan jenis kelamin, agama, suku, ras, dan kondisi fisik tertentu, atau latar belakang keluarga, dan status sosial ekonomi peserta didik dalam pembelajaran, menjunjung tinggi peraturan perundang-undangan, hukum, dan kode etik guru, serta nilai-nilai agama dan etika, memelihara dan memupuk persatuan dan kesatuan bangsa.

Untuk dapat melaksanakan tugasnya maka guru harus memiliki kompetensi. Callista (2016) menyatakan bahwa kompetensi dibutuhkan untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Kompetensi yang dimiliki oleh setiap guru akan menunjukkan kualitas guru dalam melakukan proses pembelajaran. Jika karyawan tidak mempunyai kompetensi akan menimbulkan permasalahan bagi organisasi seperti, pekerjaan tidak dapat diselesaikan sesuai standar dan justru rentan menimbulkan kecelakaan (Qodar, 2016 dalam Callista, 2016). Maka dari itu kompetensi sangat diperlukan dan idealnya organisasi memilih karyawannya dengan kompetensi yang sesuai dengan kebutuhan organisasi agar tercapainya tujuan organisasi (Callista, 2016)

Ketiadaan kompetensi bagi suatu jabatan berdampak pada tidak terukurnya kinerja secara objektif. Hal ini berakibat pada pemberian kompensasi atau reward dan penilaian kinerja tidak berdasarkan kompetensi melainkan berdasarkan subjektivitas seperti hasil evaluasi yang berbeda-beda tergantung pada siapa yang menilai, penilaian yang ragu-ragu karena tidak ada dasar yang jelas atau senioritas. Selain itu, organisasi sulit memperoleh karyawan yang berkualitas atau individu dengan kompetensi yang memadai sehingga, bisa menjalankan *jobdesc* dengan efektif dan efisien. Selanjutnya, kurang tepatnya sistem rekrutmen, seleksi, penempatan dan promosi karyawan. Organisasi juga akan sulit berinovasi ditengah persaingan global saat ini (Lutvi, 2020).

Sebagai bahan pertimbangan dari model kompetensi standar dari profesi guru, Spencer dijadikan sebagai salah satu panduan untuk mengetahui gambaran kompetensi yang diperlukan (Trijayanti, 2022). Menurut Spencer (1993) kompetensi didefinisikan sebagai karakteristik dasar individu yang berhubungan secara kausal dengan kriteria acuan yang efektif dalam suatu pekerjaan atau situasi. Spencer menyatakan bahwa, pekerjaan guru termasuk kedalam kategori *helping and human service workers* (Spencer, 1993). Ia juga menyatakan terdapat 14 macam kompetensi yaitu *impact and influence* (kemampuan membujuk, menyakinkan, mempengaruhi atau mengesankan orang lain agar orang tersebut mendukung dirinya), *developing others* (kemampuan untuk menggunakan berbagai metode mengajar dan memberi *feedback* untuk mengembangkan orang lain), *interpersonal understanding* (kemampuan individu untuk memahami orang lain), *self confidence* (keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan sebuah tugas), *self control* (kemampuan untuk menjaga emosi dalam kendali dan menahan munculnya aksi negatif ketika berhadapan dengan situasi kerja yang stres), *other personal effectiveness* (kemampuan untuk bekerja secara efektif ditengah tekanan atau kesulitan), *profesional expertise* (penguasaan pekerjaan yang dikaitkan dengan pengetahuan), *customer service orientation* (kemampuan untuk menolong atau melayani orang lain untuk membantu memenuhi kebutuhannya), *teamwork and cooperation* (kemampuan untuk bekerjasama secara kooperatif dalam tim), *analytical thinking* (kemampuan memahami masalah dengan 'memecah' masalah tersebut dalam bagian-bagian yang lebih kecil), *conceptual thinking* (kemampuan memahami situasi atau masalah dengan menyusun potongan- potongan masalah tersebut menjadi sesuatu yang lebih besar), *flexibility* (kemampuan untuk beradaptasi dan bekerja dalam situasi, individu ataupun kelompok yang bervariasi), *directiveness/assertiveness* (kemampuan individu untuk membuat orang lain menurut) dan *initiative* (keinginan untuk melakukan lebih dari yang diperlukan atau diharapkan dalam pekerjaan) (Spencer, 1993).

Guru yang memiliki kompetensi yang baik diharapkan dapat memberikan dampak positif baik secara eksternal atau internal. Secara eksternal dapat membantu tercapainya tujuan dari sebuah organisasi. Sedangkan secara internal mampu mengembangkan diri baik secara kognitif, afektif dan psikomotor sehingga dapat mendukungnya untuk memperoleh kesejahteraan bagi guru tersebut.

Menurut Alya (1994) kesejahteraan merupakan salah satu faktor yang menentukan serta menciptakan rasa aman sentosa, makmur, selamat (terlepas dari segala macam gangguan) dalam melakukan aktifitas. Kesejahteraan yang baik dapat memotivasi seseorang untuk mengembangkan kemampuannya secara optimal. Demikian pula bila seorang guru merasa sejahtera maka, akan berusaha secara optimal untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan profesionalnya guna mencapai tujuan pendidikan sesuai dengan tugas yang diembannya. Uraian tersebut mengindikasikan bahwa kesejahteraan berkaitan erat dengan keselamatan, ketenteraman, dan kemakmuran. Pekerja yang tidak sejahtera akan sulit mengembangkan profesinya, karena ia selalu menemui hambatan dalam bekerja yang menyebabkan kurang bersemangat dalam melihat peluang untuk mengembangkan dirinya. Makna sejahtera bagi setiap orang memang bersifat relatif. Namun, ada hal-hal yang dapat dijadikan kriteria sekaligus indikator empirik dalam menentukan tingkat kesejahteraan.

Sementara itu Supriyadi (1999) mengemukakan bahwa kesejahteraan meliputi aspek material dan aspek non material. Aspek material meliputi gaji, insentif, penyediaan fasilitas seperti perumahan, perpustakaan, tunjangan-tunjangan, dan lain sebagainya. Aspek non material meliputi antara lain kemudahan kenaikan pangkat, suasana kerja, perlindungan hukum, dan jaminan sosial. Kesejahteraan merupakan imbalan yang diberikan kepada seseorang karena menjalankan tugasnya secara efektif dan produktif, sehingga orang tersebut dapat memenuhi kebutuhan hidupnya yang meliputi aspek material dan non material. Dengan

demikian, kompetensi sangat diperlukan bagi guru dalam bekerja untuk mendukungnya mendapatkan kesejahteraan baik dari aspek material maupun non material.

PEMBAHASAN

Data Unesco dalam *Global Education Monitoring Report 2016* menunjukkan bahwa pendidikan di Indonesia menempati peringkat ke 10 dari 14 negara berkembang, sedangkan kualitas guru di Indonesia berada di peringkat ke 14 dari 14 negara berkembang atau peringkat terakhir (Hoesny & Darmayanti, 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas guru di Indonesia masih sangat perlu dikembangkan.

Kualitas guru berkaitan erat dengan kompetensi. Kompetensi diperlukan agar guru dapat melaksanakan tugasnya dengan efektif (Callista, 2016). Guru harus selalu membuat perencanaan yang matang sebagai upaya untuk memperbaiki kualitas mengajarnya serta meningkatkan kesempatan belajar bagi siswanya (Ardilla, 2020). Kompetensi yang dimiliki oleh setiap guru akan menunjukkan kualitas guru dalam melakukan proses pembelajaran.

Menurut (Spencer, 1993) kompetensi didefinisikan sebagai karakteristik dasar individu yang berhubungan secara kausal dengan kriteria acuan yang efektif dalam suatu pekerjaan atau situasi. Merujuk kepada model kompetensi Spencer menyatakan bahwa, pekerjaan guru termasuk kedalam kategori *helping and human service workers*. Ia juga menyatakan terdapat 14 macam kompetensi antara lain sebagai berikut.

Self Confidence merupakan kemampuan yang menggambarkan keyakinan guru akan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan sebuah tugas. Kepercayaan diri ini didasari oleh kemampuan yang menunjang untuk bisa menyelesaikan tugas hingga tuntas. Dengan adanya kepercayaan terhadap kemampuan diri, guru akan mengajar dengan lancar, tidak gugup atau cemas, dapat menyampaikan materi dengan tepat dan dapat mempertimbangkan metode

yang digunakan untuk mengajar berbagai karakteristik siswa yang dihadapi. Hal ini tentu didasari oleh pengetahuan yang menunjang untuk kelancaran proses belajar mengajar.

Self Control adalah kompetensi guru dalam mengendalikan emosi dan menahan munculnya aksi negatif ketika berhadapan dengan situasi kerja yang stress. Sebagai seorang guru dengan berbagai kompleksitas pekerjaan yang ada di lingkungan pekerjaan baik terhadap siswa, orang tua, rekan kerja tentunya membutuhkan pengelolaan emosi yang tepat dalam menghadapi berbagai situasi kerja yang berpeluang menimbulkan stress. Diharapkan Guru tetap produktif dalam menjalankan tugasnya.

Customer Service Orientation adalah kemampuan guru dalam menemukan dan memenuhi kebutuhan konsumen internal dan eksternal. Kompetensi ini dibutuhkan dan digunakan oleh guru dalam menggunakan metode pengajaran yang bervariasi disesuaikan dengan perkembangan psikologis dan kebutuhan khusus dari peserta didik. Kompetensi ini diperlukan untuk membangun pola komunikasi yang efektif dengan rekan kerja dan orangtua.

Interpersonal Understanding merupakan kemampuan guru dalam memahami orang lain termasuk peserta didik dan rekan kerjanya yang mencakup kemampuan untuk mendengarkan dan memahami perasaan, keinginan atau pemikiran. Kompetensi ini diperlukan dan digunakan oleh guru dalam pekerjaannya terkait dengan pemahaman guru terhadap kondisi psikis dari peserta didiknya khususnya pada siswa sehingga diharapkan guru mampu menentukan pendekatan yang tepat selama proses kegiatan belajar mengajar.

Flexibility merupakan kemampuan guru dalam beradaptasi dan bekerja secara efektif dalam berbagai situasi, individu ataupun kelompok yang bervariasi.

Team Work and Cooperation merupakan kompetensi guru dalam bekerjasama secara kooperatif dalam tim, termasuk memberikan dan menerima ide atau pendapat yang dapat

membantu memperlancar proses penyelesaian pekerjaan kelompok, mendukung penyelesaian tugas kelompok dan berkomunikasi secara efektif untuk menyelesaikan pekerjaan kelompok.

Impact and Influences adalah kemampuan guru dalam membujuk, menakutkan, mempengaruhi atau mengesankan orang lain khususnya peserta didik untuk bertindak sesuai dengan apa yang diinginkan. Kompetensi ini dibutuhkan dan digunakan guru dalam menjalankan pekerjaannya untuk menampilkan suatu tindakan yang diharapkan peserta didiknya mampu mengadopsinya dengan tepat. Oleh karena itu diperlukan citra diri yang kuat, keterampilan komunikasi dan interpersonal dalam berinteraksi dengan peserta didiknya sehingga menumbuhkan rasa percaya dan keyakinan terhadap guru tersebut.

Other Personal Effectiveness adalah kompetensi guru dalam bekerja secara efektif ketika berhadapan dengan tekanan dan kesulitan. Guru dengan kompetensi ini akan mampu menilai diri secara akurat agar bisa bekerja secara efektif dalam berbagai situasi sekalipun dalam tekanan dan kesulitan. Ia akan menyenangi pekerjaannya dan berkomitmen terhadap organisasi. Ia juga dapat menjalin relasi dan memiliki harapan yang positif terhadap orang lain di lingkungan kerjanya.

Developing Others adalah kompetensi guru dalam menggunakan berbagai metode mengajar dan memberi feedback untuk mengembangkan orang lain khususnya peserta didiknya. Kompetensi ini diperlukan dan digunakan guru dalam menjalankan pekerjaannya, yaitu pada saat kegiatan pembelajaran guru perlu untuk memastikan bahwa metode pembelajaran yang diberikan mampu mengarahkan peserta didik.

Analytical Thinking adalah kompetensi guru dalam memahami masalah dengan memecah masalah tersebut dalam bagian-bagian yang lebih kecil. Guru dengan kompetensi analytical thinking yang tinggi akan menunjukkan kemampuannya dalam menganalisa berbagai persoalan secara mendasar/sederhana dan memecahnya menjadi beberapa bagian sehingga mampu mengantisipasi

hambatan dan dapat berpikir kedepan mengenai langkah-langkah berikutnya yang harus dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang muncul dalam situasi kerjanya.

Professional Expertise merupakan kompetensi guru dalam menguasai pekerjaan yang berkaitan dengan banyaknya pengetahuan dan adanya upaya untuk mengembangkan serta menggunakan pengetahuan tersebut. Kompetensi ini secara umum lebih banyak menggambarkan kemampuan pada pengetahuan teknis yang berhubungan dengan profesinya sebagai guru

Conceptual Thinking adalah kompetensi guru dalam memahami situasi atau masalah dengan menyusun potongan-potongan masalah tersebut menjadi sesuatu yang lebih besar. Hal ini meliputi kemampuan menggunakan dan memodifikasi suatu konsep dan metode yang ada dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Directiveness/Assertiveness adalah kompetensi guru untuk membuat orang lain khususnya peserta didik menurut. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara menginformasikan kepada orang lain mengenai hal yang harus dilakukannya, baik secara tegas, memberikan instruksi, menuntut maupun dengan ancaman. Guru yang memiliki kompetensi *directiveness/assertiveness* yang tinggi akan memberdayakan orang lain melalui arahan dan instruksi yang jelas terutama yang terkait dengan proses belajar mengajar dikelas terhadap peserta didik.

Initiative adalah kompetensi guru yang berkaitan dengan kesediaan guru untuk bertindak melebihi tugas dan tanggung jawab yang dituntut dalam pekerjaan. Kompetensi ini menunjukkan kesediaan dari guru sebagai bagian dari lembaga pendidikan untuk melakukan dan meningkatkan hasil kerjanya melebihi standar kerja yang diharapkan, termasuk kesigapan dalam melakukan perbaikan proses kerja atau menghindari masalah yang mungkin muncul sekalipun baru sebatas prediksi.

Peningkatan kemampuan, pengetahuan, dan keterampilan guru tidak akan cukup hanya dengan mengandalkan lamanya

mereka memangku jabatan sebagai guru. Namun peningkatan kualitas guru harus disertai dengan upaya peningkatan kompetensi kependidikannya. Melalui peningkatan kompetensi mereka akan mengetahui dan memahami sejumlah teori-teori pembelajaran yang relevan dengan keadaan riil yang akan mereka hadapi dan juga metode-metode mutakhir yang akan memudahkan mereka dalam melaksanakan tugasnya membina peserta didik. Demikian juga dengan tingkat pengetahuan yang mereka miliki sebagai bekal dari pendidikannya, akan mampu membina dan menyelesaikan setiap permasalahan yang timbul berkaitan dengan tugasnya (Azizah Indriyani, 2020).

Hasil penelitian (Kulla, 2017) terdapat pengaruh antara kompetensi guru dengan kinerja guru SMK di Kabupaten Sumba Barat. Semakin tinggi kompetensi seseorang maka kinerja guru akan semakin tinggi, namun sebaliknya jika semakin rendah kompetensi seseorang maka kinerja guru akan rendah. Ketika kompetensi dan kinerja guru tinggi maka guru tersebut akan mendapatkan apresiasi baik itu secara materil atau non-materil seperti imbalan jasa, apresiasi dari atasan dan rekan kerja, mendapatkan sebuah rasa kebanggaan pada dirinya dan tentunya diberikan kesempatan untuk terus berkembang.

Apresiasi tersebut merupakan imbalan yang diberikan kepada seseorang karena menjalankan tugasnya, sehingga orang tersebut dapat memenuhi kebutuhan hidupnya yang meliputi aspek material dan non material demi meningkatkan produktivitas kerja atau kinerja yang dikenal dengan istilah kesejahteraan (Supriyadi, 1999). Kesejahteraan meliputi aspek material dan aspek non material. Aspek material yang meliputi gaji, insentif, penyediaan fasilitas seperti perumahan, perpustakaan, tunjangan-tunjangan, dan lain sebagainya. Aspek non material meliputi antara lain kemudahan kenaikan pangkat, suasana kerja, perlindungan hukum, dan jaminan sosial.

Surya (2003) mengatakan bahwa guru yang melaksanakan tugasnya sebagai tenaga profesional yang kompeten dan memiliki

kepuasan terhadap kinerjanya dianggap sebagai guru yang sejahtera. Pengembangan dan peningkatan kompetensi yang dimiliki akan mendukung guru dalam memenuhi kesejahteraan yang memadai (Samana,1994). Peningkatan kemampuan atau kompetensi profesional guru merupakan kegiatan yang terintegrasi dengan kegiatan pembelajaran di sekolah, satu sisi mampu meningkatkan kualitas mengajar mereka sebagai guru, di sisi lain dapat memberi peluang bagi mereka untuk meningkatkan kemampuan profesionalnya (Cahyana, 2006). Peningkatan kompetensi juga berdampak pada peningkatan kesejahteraan guru baik secara materil atau non-materil. Hakikatnya setiap orang yang bekerja pada suatu lembaga berharap akan mendapatkan imbalan yang layak untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya (Ardilla, 2020).

Upaya dalam meningkatkan kompetensi guru harus mempunyai kesadaran sendiri agar tidak tertinggal dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pendidikan. Guru hendaknya menjadi pembelajar sejati yang haus akan informasi baru yang bermanfaat baginya dalam menjalankan tugas-tugas profesional (Hidayati, 2017). Untuk meningkatkan kompetensi guru dalam rangka meningkatkan kesejahteraan maka, pemerintah telah berupaya untuk membuat berbagai kebijakan strategis seperti beberapa program berikut ini.

1. Pendidikan dan Pelatihan (diklat)

Diklat merupakan suatu kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kompetensi dengan mengasah kemampuan intelektual termasuk pengetahuan, penguasaan, penerapan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi para guru yang akan berdampak pada peningkatan kompetensi dan kinerja guru. Selain itu terdapat pengaruh diklat kependidikan terhadap tingkat kualitas guru. Realitas ini sejalan dengan perubahan yang berkembang saat ini dimana seorang pendidik dituntut untuk memiliki kompetensi sesuai dengan tuntutan tugas dan profesinya.

Pendidikan dan latihan (diklat) merupakan salah satu sarana bagi peningkatan kualitas kompetensi guru dan juga

memotivasi guru untuk mendapatkan penghargaan untuk meningkatkan kesejahteraan (Kulla, 2017). Seperti guru yang telah melaksanakan diklat Pendidikan Profesi Guru (PPG) maka secara materil akan mendapatkan Tunjangan Profesi Guru (TPG) dari pemerintah sedangkan secara non-materil Guru tersebut memiliki peluang lebih untuk menjadi pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) dan menduduki jabatan sebagai Kepala Sekolah. Hasil penelitian (Azizah Indriyani, 2020) mengindikasikan bahwa, diklat kependidikan memberi pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kualitas guru, disusul kemudian oleh tingkat kesejahteraan guru.

2. Melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Latar belakang pendidikan seseorang sedikit banyak akan menentukan keberhasilannya dalam menjalankan tugas atau pekerjaan. sehingga *the right man on the right place* akan lebih mendekati sasaran. Dalam bekerja sering kali dianggap sebagai syarat yang penting untuk memegang jabatan tertentu karena tingkat pendidikan mencerminkan kecerdasan dan keterampilan seseorang.

Menurut Buchori (1994: 17), yang dimaksud dengan tingkat pendidikan adalah tingkatan pendidikan yang diperoleh secara formal yang dibuktikan dengan ijazah formal, ijazah adalah tanda pengakuan bahwa seseorang telah menyelesaikan suatu program pendidikan tertentu. Dengan demikian ijazah dapat digunakan untuk menunjukkan kemampuan seseorang. Sejalan dengan pandangan diatas Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Thn. 2003 tentang sisitem pendidikan nasional pasal 13 ayat 1 menyatakan bahwa "jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, informal, dan nonformal, yang dapat saling melengkapi dan memperkaya. Jalur pendidikan ini mempunyai jenjang pendidikan yang jelas, mulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Hasil penelitian (Prayitno, 2015) tingkat pendidikan mempunyai pengaruh positif signifikan terhadap kompetensi guru. Semakin tinggi tingkat

pendidikan maka semakin tinggi kompetensi yang dimiliki oleh guru. Hal tersebut memberikan peluang bagi guru untuk mendapatkan kesejahteraan material maupun non material seperti kenaikan gaji, pangkat dan golongan, kesempatan untuk menduduki jabatan struktural dan lain sebagainya.

3. Aktif dalam Kelompok Kerja Guru (KKG) atau komunitas Guru. Guru dituntut untuk melakukan pengembangan keprofesian secara berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan mengajarnya dan kemampuan untuk menulis dan menulis karya ilmiah. Pengembangan keprofesian guru secara berkelanjutan dapat dilakukan melalui kegiatan organisasi keilmuan guru seperti di KKG. Kegiatan di KKG menjadi wadah komunikasi, pembinaan, dan peningkatan kompetensi pedagogik dan karier guru dan keprofesian secara berkelanjutan yang terpercaya. Kegiatan di KKG akan mengembangkan pengetahuan dan wawasan serta kesiapan bagi guru tentang; (a) penyiapan rencana pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan perangkat penilaian hasil pembelajaran. (b) Kemampuan guru dalam menulis dan menghasilkan karya ilmiah. Karya ilmiah yang dipublikasikan oleh guru merupakan salah satu barometer peningkatan kompetensi guru yang layak dikatakan profesional. Kelompok Kerja Guru (KKG) adalah organisasi guru nonstruktural yang bersifat keilmuan, mandiri, dan tidak mempunyai hubungan hirarkis dengan lembaga lain (Djamaluddin Arsyad, 2019).

Penyelenggaraan pelatihan semacam *in house training* (IHT) secara internal di KKG dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengembangkan kompetensi guru. Dalam IHT dilakukan pelatihan oleh guru yang lebih berkompeten untuk guru. Dengan metode ini diharapkan pelatihan akan lebih efektif dari segi pencapaian tujuan serta biaya (Hoesny & Darmayanti, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini dan dikuatkan oleh pendapat para ahli menegaskan bahwa peran KKG sangat penting dalam

pengembangan keprofesian guru secara berkelanjutan, sehingga bisa meningkatkan kompetensi pedagogik guru (Djamaluddin Arsyad, 2019). Selain itu terdapat hasil penelitian (Sukirman, 2020) bahwa kelompok Kerja Guru (KKG) efektif meningkatkan kompetensi guru di Kecamatan Cimagung Kabupaten Cilacap berdasarkan pelaksanaan program kegiatan KKG. Keaktifan dalam mengikuti serangkaian kegiatan Kelompok Kerja Guru (KKG) akan mendukung guru untuk mendapatkan kesejahteraan baik dari aspek material maupun non material seperti memiliki wawasan yang lebih luas untuk dimanfaatkan dalam proses belajar mengajar, jaringan sosial yang lebih luas sehingga memberikan rasa aman dan nyaman di lingkungan kerja, mendapatkan informasi yang terbaru untuk mendukung kehidupan karir.

4. Membuat karya tulis/penelitian tindakan kelas

Pengembangan keprofesian berkelanjutan adalah pengembangan kompetensi guru yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan, bertahap, berkelanjutan untuk meningkatkan profesionalitasnya (Peraturan Menteri Negara Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 16 Tahun 2009 pasal 1). Salah satu jenis pengembangan keprofesian berkelanjutan adalah publikasi ilmiah berupa hasil penelitian atau gagasan ilmu bidang pendidikan formal. Karya tulis ilmiah guru dapat dipublikasikan dalam bentuk laporan hasil penelitian atau laporan/gagasan ilmiah yang ditulis berdasar pada pengalaman dan sesuai dengan tugas pokok serta fungsi guru (Kementerian Pendidikan Nasional, Direktorat Pembinaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan, 2011).

Karya tulis ilmiah adalah suatu karya yang memuat dan mengkaji suatu masalah tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah keilmuan. Kaidah keilmuan yang dimaksud bahwa karya ilmiah menggunakan metode ilmiah di dalam membahas permasalahan, menyajikan kajian dengan menggunakan bahasa baku dan tata tulis ilmiah, serta menggunakan prinsip-prinsip

keilmuan yakni bersifat objektif, logis, empiris, sistematis, lugas, jelas dan konsisten (Prayitno, dkk. 2001).

Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor. 16 Tahun 2009. tanggal 10 Nopember 2009 tentang Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya bahwa salah satu kegiatan pengembangan profesi adalah publikasi ilmiah. Publikasi Ilmiah adalah karya tulis ilmiah yang telah dipublikasikan kepada masyarakat. Menurut Arikunto, Suhardjono dan Supardi, (2009), melalui sistem angka kredit tersebut diharapkan dapat diberikan penghargaan secara lebih adil dan lebih profesional terhadap pangkat guru yang merupakan pengakuan profesi dan kemudian akan meningkatkan tingkat kesejahteraannya. Angka kredit tersebut dapat digunakan untuk kenaikan pangkat/ golongan bagi guru.

Penulisam karya ilmiah untuk guru sangat terkait dengan publikasi ilmiah, berupa karya tulis ilmiah yang telah dipublikasikan kepada masyarakat sebagai bentuk kontribusi guru terhadap peningkatan kualitas proses pembelajaran di sekolah dan pengembangan dunia pendidikan secara umum. Publikasi ilmiah mencakup 3 kelompok kegiatan, yaitu: (1) Presentasi pada forum ilmiah; sebagai pemrasaran/nara sumber pada seminar, lokakarya ilmiah, koloqium atau diskusi ilmiah; (2) Publikasi ilmiah hasil penelitian atau gagasan inovatif pada bidang pendidikan formal dan (3) Publikasi buku teks pelajaran, buku pengayaan dan/atau pedoman guru (Triwiyanto et al., 2018). Dari karya tulis ilmiah ini guru akan mendapatkan kesejahteraan seperti reward dan penghargaan dari pemerintah, pengakuan dari atasan dan rekan kerja, menambah kompetensi pribadi dalam bidang penelitian dan penulisan.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa peran kompetensi terhadap kesejahteraan guru sebagai berikut:

1. Peningkatan kompetensi berdampak pada peningkatan kesejahteraan guru. Ketika kompetensi dan kinerja guru tinggi maka guru tersebut memiliki peluang yang besar untuk mendapatkan kesejahteraan.
2. Kesejahteraan meliputi aspek material dan aspek non material. Aspek material yang meliputi gaji, insentif, penyediaan fasilitas seperti perumahan, perpustakaan, tunjangan-tunjangan, dan lain sebagainya. Sedangkan aspek non material meliputi kemudahan kenaikan pangkat, apresiasi dari atasan dan rekan kerja, suasana kerja yang aman dan nyaman, rasa kebanggaan pada dirinya perlindungan hukum, kesempatan untuk terus berkembang dan jaminan sosial.
3. Untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai jalan untuk meningkatkan kesejahteraan maka dapat melakukan berbagai cara yang telah dibuat oleh pemerintah seperti mengikuti pelatihan atau diklat, melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi, aktif dalam Kelompok Kerja Guru (KKG) atau komunitas guru, membuat karya tulis/penelitian tindakan kelas dan lain sebagainya. Dengan demikian, peningkatan kompetensi akan beriringan dengan pemenuhan kesejahteraan bagi guru baik secara material maupun non material.

REFERENSI

- [1] Ahmad, C. Q. (2016). *Merumuskan Visi dan Misi Lembaga Pendidikan*. 15(1), 53-68.
- [2] Ardilla, T. (2020). Hubungan Tingkat Kesejahteraan Dengan Kompetensi Pedagogik Guru Paud. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 5-24.
- [3] Arikunto Suharsimi, Suhardjono & Supardi. (2009). *PenelitianTindakanKelas*. Jakarta: BumiAksara.
- [4] Azizah Indriyani, M. S. dan S. B. R. (2020). Pengaruh Diklat Kependidikan Dan Kesejahteraan Guru Terhadap Kualitas Guru Di Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Jamblang Kabupaten Cirebon. *Konstruksi Pemberitaan Stigma Anti-China Pada Kasus Covid-19 Di Kompas.Com*, 68(1), 1-12.

- <http://dx.doi.org/10.1016/j.ndteint.2014.07.001><https://doi.org/10.1016/j.ndteint.2017.12.003><http://dx.doi.org/10.1016/j.matdes.2017.02.024>
- [5] Cahyana, A. (2006). Pengembangan Kompetensi Profesional Guru Dalam Menghadapi Sertifikasi. 85-91.
 - [6] Dharma, Surya. (2008). Manajemen Kinerja, Falsafah, Teori dan Penerapannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
 - [7] Djameluddin Arsyad, W. B. S. (2019). Pengaruh Kelompok Kerja Guru (KKG) Terhadap Peningkatan Kompetensi Pedagogik dan Kemampuan Menulis Karya Ilmiah. *JPDI (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia)*, 4(2), 53. <https://doi.org/10.26737/jpdi.v4i2.1522>
 - [8] Gazali, M. (2013). 235722-Optimalisasi-Peran-Lembaga-Pendidikan-Un-1Ad38E14. *Al-Ta'dib*, 6(1), 126-136.
 - [9] Hidayati, U. (2017). Upaya Peningkatan Kompetensi Guru. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan*, 4(2), 347-368. <https://doi.org/10.32729/edukasi.v4i2.177>
 - [10] Hoesny, M. U., & Darmayanti, R. (2021). Permasalahan dan solusi untuk meningkatkan kompetensi dan kualitas guru: sebuah kajian pustaka. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 11(2), 123-132. <https://ejournal.uksw.edu/scholaria/article/view/3595>
 - [11] KEMENDIKBUD, (2018) Kemendikbud Terus Upayakan Pemenuhan Kebutuhan Guru di Sekolah Negeri, www.kemdikbud.go.id/main/blog/2018/06/kemendikbud-terus-upayakan-pemenuhan-kebutuhan-guru-di-sekolah-negeri. Di akses pada 15 Juli 2022
 - [12] Kulla, S. K. (2017). *Kompetensi Guru Terhadap Kinerja Guru Smk Di Kabupaten Sumba Barat*. 1(2), 79-90.
 - [13] Lutvi, Baquandi. (2020). Teknik Behavioral Event Interview: *Volume 1 Dari Seri Buku Praktis Msdm*. Jakarta. Pt. Human Persona Indonesia.
 - [14] Peraturan Menteri Negara Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 16 Tahun 2009 Tentang Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya. (2011). Kementerian Pendidikan Nasional Direktorat Pembinaan Pendidikan dan Tenaga Kependidikan

- [15] Prayitno, Harun Djoko. dkk. (2001). *Pembudayaan Penulisan Karya Ilmiah*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- [16] Prayitno, R. (2015). Pengaruh Tingkat Pendidikan Dan Pengalaman Mengajar Terhadap Kompetensi Profesional Guru Pada Mata Pelajaran Ips Di Sd Sekecamatan Buntu Batu Kabupaten Enrekang. *Syria Studies*, 7(1), 37-72. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- [17] Samana, A. 1994. *Profenalisme Keguruan*. Yogyakarta. Hikayat, Cetakan I.
- [18] Spencer, L. M. S. & S. (1993). Competence At Work. In *CME. Chartered mechanical engineer* (Vol. 1, Issue 10). <https://doi.org/10.1049/ep.1985.0144>
- [19] Spencer, L. M. S. & S. (1993). Competence At Work. In *CME. Chartered mechanical engineer* (Vol. 1, Issue 10). <https://doi.org/10.1049/ep.1985.0144>
- [20] Sukirman, S. (2020). Efektivitas Kelompok Kerja Guru (KKG) dalam Peningkatan Kompetensi Guru. *Indonesian Journal of Education Management & Administration Review*, 4 (1), 201-208. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/ijemar/article/view/4385>
- [21] Trijayanti, U. (2022). *Penyusunan Model Kompetensi Guru di Yayasan "X" Kab. Bandung Barat*. 3(1), 19-25. <http://www.unhas.ac.id/tahir/BAHAN-KULIAH/00-Fika-data/TESIS LENGKAP dr. Zulfikar T>
- [22] Triwiyanto, T., Wiyono, B. B., & Kusumaningrum, D. (2018). *Peningkatan Kompetensi Penelitian Pengembangan Dan Penulisan Karya Ilmiah Guru*. 1.
- [23] Undang-undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1, butir 6 tentang Pendidik.
- [24] UURI. (2005). *Undang-Undang-Nomor-14-Tahun-2005.pdf*.
- [25] _____. (2011). *Pedoman Pengelolaan Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*. Kementerian Pendidikan Nasional Direktorat Pembinaan Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.

PROFIL SINGKAT



Ulfah Trijayanti, atau akrab disapa Ute, lahir di Karawang, 13 Juli 1995. Penulis menempuh pendidikan tinggi Psikologi di Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi (2013-2017) dan pendidikan Magister Profesi Psikologi di Universitas Kristen Maranatha Bandung. Selain berkuliah penulis juga mengikuti organisasi seperti Himpunan Mahasiswa (HIMA) di Magister Psikologi UKM. Aktif membantu program pengetesan psikologi, penelitian dan pengabdian masyarakat dosen di Unjani, menjadi konselor bagi masyarakat, forum guru mengaji dengan metode qiro'ati cabang Bandung, mengembangkan club olahraga *Indonesia Sunnah Sport* dan menjadi pelatih vokal di lembaga pendidikan Cimahi dan Kabupaten Bandung Barat.

Atas segala yang tampak, berasal dari yang tak tampak. Sejatinnya kesempurnaan hanya milik Sang Maha Pencipta, maka penulis sangat mengharapkan masukan dan saran yang dapat melengkapi tulisan ini, yang dapat disampaikan kepada penulis di alamat *email* trijayantiulfah@gmail.com, atau No. HP: 082114639030.

KESIAPAN PSIKOLOGIS MAHASISWA TEKNIK SIPIL DALAM MENEMPUH STUDI

Gerard Christian Joelin¹⁾, Robby Yussac Tallar²⁾

Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas
Kristen Maranatha¹⁾

Dosen, Departemen Teknik Sipil, Universitas Kristen Maranatha²⁾
2121012@maranatha.ac.id¹⁾ robbiyussac@yahoo.com²⁾

PENDAHULUAN

Peranan ilmu Teknik Sipil dari waktu ke waktu semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan aktivitas manusia yang semakin bertambah. Pada dasarnya ilmu Teknik Sipil berada dibawah Fakultas Teknik yang mempelajari perencanaan suatu pembangunan infrastruktur ataupun jenis lainnya baik dari perencanaan atau desain, konstruksi dan juga pemeliharannya. Jenis infrastruktur tersebut antara lain gedung, jalan raya, jembatan, dermaga, terowongan, kanal, waduk / bendungan, bandar udara, terminal, stasiun, sistem pembuangan, perpipaan, jalan kereta api ataupun struktur bangunan lainnya. Pada awalnya ilmu Teknik Sipil dianggap sebagai ilmu teknik yang tertua kedua setelah teknik militer. Ilmu Teknik Sipil sangat erat kaitannya dengan suatu peradaban suatu bangsa (*Civilization*) sehingga kemajuan suatu bangsa dapat tercermin dari kemajuan infrastruktur atau perkembangan ilmu Teknik Sipil yang dimilikinya.

Pembelajaran di Program Studi Teknik sipil juga diharapkan menguasai tidak hanya dari perencanaan saja melainkan juga pelaksanaan konstruksi pembangunannya. Bidang-bidang keahlian di ilmu Teknik sipil secara garis besar terdiri dari keahlian bidang struktur, keahlian bidang hidroteknik, keahlian bidang transportasi, keahlian bidang geoteknik dan keahlian bidang manajemen konstruksi. Kompetensi lulusan teknik sipil tentunya dengan penguasaan konsep-konsep dasar beserta perangkat lunak

pendukung yang akan digunakan dalam analisa perencanaan teknik sipil.

Untuk keahlian dalam bidang stuktur meliputi perencanaan atau desain suatu struktur bangunan baik bangunan tinggi maupun bangunan rendah. Untuk keahlian bidang hidroteknik di dalamnya termasuk perencanaan sumberdaya air, permasalahan keairan dengan struktur pendukungnya seperti jaringan irigasi, bendung, bendungan, bangunan lepas pantai, perencanaan pelabuhan dan lain sebagainya. Untuk keahlian bidang transportasi tentunya permasalahan struktur perkelasan jalan maupun manajemen lalu lintas dan lain sebagainya. Untuk keahlian bidang geoteknik, beberapa hal yang dikuasai terkait karakteristik tanah yang terkait struktur pondasi, stabilitas lereng maupun tanah, perbaikan tanah dan lain sebagainya. Untuk keahlian manajemen konstruksi, tentunya capaian dari keahlian ini para teknik sipil mampu menguasai bagaimana mengatur, mengontrol dan memahami prinsip-prinsip organisasi kerja, rencana investasi, estimasi biaya, analisis resiko dan lain sebagainya.

Hal ini bertujuan agar mahasiswa teknik sipil dapat mengetahui dan menerapkan langsung ilmu yang telah dipelajari sehingga siap terjun pada masyarakat dan dapat bekerja setelah lulus dengan kompetensi yang telah didapatkan, karena pada dasarnya kesuksesan mahasiswa merupakan salah satu faktor utama dalam aspek psikologis personal maupun lingkungan (Renshaw & Bolognio 2016).

Permasalahan yang dihadapi akhir-akhir ini adalah semakin menurunnya niat atau semangat belajar mahasiswa Teknik Sipil pada saat menempuh studinya. Faktor kesiapan psikologis mahasiswa Teknik Sipil dianggap mempengaruhi hasil studi maupun cara belajar mahasiswa dalam menempuh studinya. Hal ini juga didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Yovita (2017) yang menyatakan bahwa stres akademik yang tinggi dapat menurunkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan

permasalahan dan menganalisa kesiapan psikologis mahasiswa Teknik Sipil dalam menempuh studinya melalui berbagai tahapan analisa mulai dari tahap awal yaitu identifikasi sampai tahap akhir yaitu solusi yang dapat diberikan untuk meningkatkan kesiapan psikologis mahasiswa Teknik Sipil kedepannya.

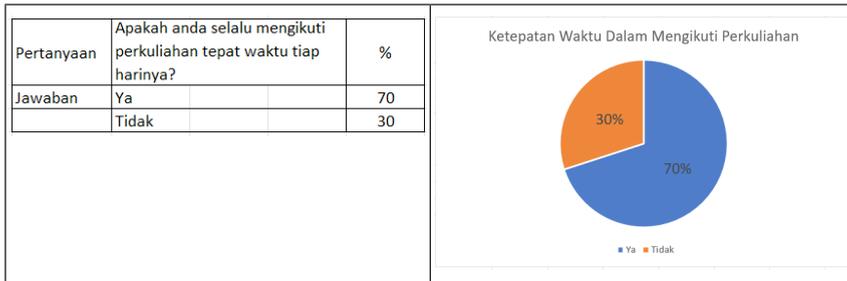
PEMBAHASAN

Penelitian ini dimulai dari tahap awal yaitu identifikasi seberapa besar kesiapan psikologis dari mahasiswa Teknik Sipil dalam mengikuti perkuliahan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dan divalidasi dengan metode kualitatif. Sejumlah responden diberikan pertanyaan-pertanyaan untuk mengetahui tingkat kesiapan secara psikologis dalam mengikuti perkuliahan di Program Studi Teknik Sipil. Beberapa pertanyaan telah disusun dan dengan metode kualitatif penelitian ini dijalankan dengan mengambil ruang lingkup mahasiswa Teknik Sipil angkatan 2021 sebagai responden penelitian.

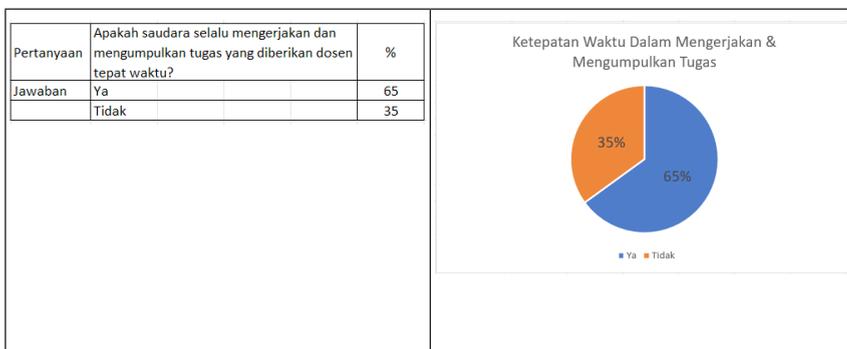
Tahap awal identifikasi dilaksanakan melalui beberapa tahap. Tahapan pertama dimulai dengan observasi secara intensif yang dilakukan oleh setiap dosen pengampu angkatan 2021 jurusan Teknik Sipil Universitas Kristen Maranatha selama 14 hari. Dari observasi tersebut didapatkan data primer berupa tanggapan secara lisan yang menyatakan sebagian besar mahasiswa sudah siap secara psikologi dalam mengikuti perkuliahan rutin yang diadakan oleh Universitas. Sedangkan terdapat juga beberapa mahasiswa yang dinilai masih belum siap secara psikologis untuk mengikuti perkuliahan.

Selanjutnya, kumpulan data primer hasil observasi tersebut diakumulasikan secara bertahap dengan metode deskriptif menjadi satu acuan dasar pokok kerangka penelitian. Dari kerangka deskriptif tersebut dilakukan komparasi dengan berbagai sumber literatur eksternal mengenai psikologi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Untuk memvalidasi kerangka hasil identifikasi dilakukan survei kuesioner pada mahasiswa terkhususnya angkatan 2021

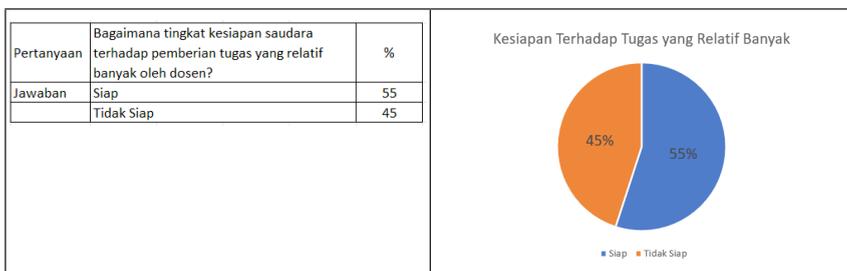
jurusan teknik sipil yang dilakukan selama 2 hari. Survei berisikan 5 pertanyaan yang mengacu pada kesiapan personal setiap mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan.



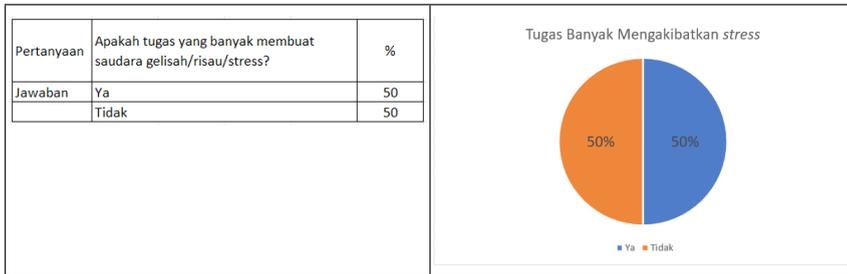
Gambar 1. Hasil Kuesioner Ketepatan Waktu Dalam Mengikuti Kuliah



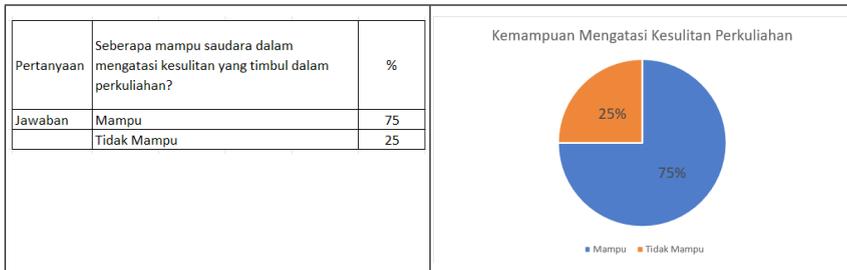
Gambar 2. Hasil Kuesioner Dalam Mengerjakan dan Mengumpulkan Tugas



Gambar 3. Hasil Kuesioner Dalam Kesiapan Tugas



Gambar 4. Hasil Kuesioner Dalam Mengerjakan Tugas Banyak Mengakibatkan Stress



Gambar 5. Hasil Kuesioner Dalam Kemampuan Mengatasi Kesulitan Perkuliahan

Berdasarkan hasil tersebut dapat dianalisa antara lain sekitar 30% mahasiswa Teknik Sipil masih ada yang belum mengikuti perkuliahan tepat waktu (Gambar 1). Hal ini bisa berdampak pada kemampuan memahami materi pembelajaran yang disampaikan. Hal ini juga terjadi pada proses pengumpulan tugas yang terlihat pada Gambar 2. Sementara itu hasil lainnya menyatakan setengah dari mahasiswa Teknik Sipil siap dalam menghadapi tugas dari dosen (Gambar 3). Hal ini yang dapat mengakibatkan setengah mahasiswa program studi Teknik Sipil menjadi stress dalam menempuh studinya sebagai akibat dari kurangnya persiapan dalam menghadapi berbagai tugas yang diberikan (Gambar 4). Namun hasil lainnya membuktikan kendala tersebut akhirnya mayoritas dapat teratasi dan berhasil dalam menempuh studinya (Gambar 5). Hasil ini diperkuat dengan melakukan tanya jawab lisan secara langsung kepada beberapa mahasiswa Teknik Sipil. Hasilnya menyatakan memang benar tingkat stress mahasiswa Teknik Sipil dalam menempuh studinya

dipengaruhi oleh kesiapan mahasiswa dalam mengerjakan berbagai tugas yang diberikan.

PENUTUP

Dari survei yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagian besar dari responden siap secara psikologi dalam mengikuti perkuliahan terkhususnya Program Studi Teknik Sipil. Walaupun tentunya berbagai kendala ditemukan terutama dalam persiapan menghadapi tugas-tugas yang diberikan. Sebagian mahasiswa Program Studi Teknik Sipil masih perlu mengatur waktunya secara baik agar proses belajar yang diterima selama perkuliahan dapat berjalan lancar. Tingkat stress dapat dikurangi dengan manajemen waktu yang baik dan masih diperlukan upaya-upaya dari pihak program studi untuk membantu proses pembelajaran seperti *mentoring* dan lainnya. Saran yang dapat diberikan antara lain adanya program pengenalan program studi Teknik Sipil sejak awal sehingga mahasiswa sudah mengenal lebih dahulu disamping itu juga ada pembekalan singkat terkait dengan tugas-tugas yang akan diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, S. R., & Yovita, M. (2017). Diversity in unity: Perspectives from psychology and behavioral sciences. In A. A. Ariyanto, H. Muluk, P. Newcombe, F. P. Piercy, E. K. Poerwandari, & S. H. R. Suradijono (Eds.), *Diversity in Unity: Perspectives from Psychology and Behavioral*
- Lee, J., & Jang, S. (2015). An exploration of stress and satisfaction in college students.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students. *Academic Research International*, 6(March), 343-355.
- Renshaw, T. L. (2018). Psychometrics of the revised college student subjective wellbeing questionnaire. *Canadian Journal of School Psychology*, 33(2), 136-149.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.

PROFIL SINGKAT

Gerard Christian Joelin, Mahasiswa semester 2 program studi S1-Teknik Sipil Universitas Kristen Maranatha. Lahir di Bandung pada tanggal 8 Desember 2003. Penulis merupakan personal yang memiliki antusiasme dan motivasi yang tinggi dalam meneliti sesuatu dalam bidang akademik maupun non-akademik. Dengan kemampuan, inisiatif dan rasa berkompetisi mencari tantangan baru, kedepannya penulis akan terus berusaha untuk membuat suatu penelitian yang dapat berguna bagi banyak orang.

KONSELING UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF

Heliany Kiswantomo¹⁾
universitas Kristen maranatha¹⁾
helianyk@gmail.com¹⁾

PENDAHULUAN

Pandemi covid menimbulkan dampak bagi kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif individu di berbagai belahan dunia (Martinez, Valencia & Trofimoff, 2020). Dampak pandemi terhadap kesejahteraan subjektif telah diteliti, antara lain yang dilakukan oleh Martinez *et al* (2020), dan memberikan temuan bahwa pandemi mengakibatkan penurunan kesejahteraan subjektif, demikian pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Foa, Fabian dan Gilbert (2022). Westrupp *et al* (2021) menemukan hal serupa, kesejahteraan subjektif orang tua lebih rendah pada masa pandemi dibandingkan sebelumnya. Di Indonesia, penelitian Kamaliya, Setyowibowo&Cahyadi (2021) menemukan bahwa pada mahasiswa, kesejahteraan subjektif dihayati paling banyak berada dalam kategori sedang. Bahkan sampai saat ini kematian akibat pandemi covid di Indonesia masih mencapai kedua tertinggi di Asia (<https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-60664347>)

Saat ini Indonesia berada pada tahap pemulihan pascapandemi. Berbagai macam upaya akan dilakukan pemerintah untuk mendukung upaya pemulihan ini (<https://kabar24.bisnis.com/read/20220528/15/1537586/presiden-jokowi-tekan-indonesia-terus-dukung-upaya-pemulihan-pascapandemi-covid-19>). Kemenkes juga mengemukakan bahwa kondisi pandemic covid-19 di Indonesia saat ini sudah cukup terkendali dan pemerintah mulai memberikan kelonggaran di berbagai sektor. Dalam kondisi pemulihan, tentunya berbagai bidang akan memberikan dukungannya sesuai dengan kapasitas masing-masing. Bidang medis akan terus mengupayakan vaksin dan obat-obatan serta

vitamin yang akan membantu proses pemulihan kondisi masyarakat pascapandemi ini.

Konseling merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan oleh bidang psikologi untuk membantu pemulihan kondisi masyarakat pascapandemi. Pandemi Covid-19 telah mengakibatkan banyak kehilangan, baik itu kehilangan orang yang dicintai, pekerjaan, harta benda, status (Oates & Maani-Fogelman, 2021). Setiap kehilangan dapat mengakibatkan kondisi berduka (Brammer, 2003). Dukacita (*grief*) adalah perasaan wajar yang menyertai peristiwa kehilangan, namun kegagalan dalam menangani dukacita dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik seseorang (Kang dkk, 2020). Bahkan Zhai&Du (2020) mengantisipasi konsep yang disebut sebagai *prolonged grief disorder* (PGD), yang muncul akibat dukacita tidak tertangani. Brammer (2003) menyebutnya sebagai *morbid grief*, dan dapat memengaruhi kesejahteraan seseorang. Melalui konseling, diharapkan kesejahteraan subjektif individu dapat dipulihkan, sehingga individu dapat berfungsi secara optimal di masa pascapandemi ini.

PEMBAHASAN

Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi atau penilaian individu atas hidupnya sendiri (Diener *et al.*, 2017). Individu melakukan penilaian secara kognitif maupun afektif. Secara kognitif artinya individu menilai kepuasan hidupnya dalam area-area hidupnya, misalnya pekerjaan, sekolah, keluarga. Secara afektif, artinya seberapa sering individu mengalami perasaan-perasaan positif atau negatif (afek positif dan negatif). Afek positif adalah perasaan-perasaan seperti kebahagiaan, sukacita, kegembiraan; sedangkan afek negatif adalah perasaan-perasaan seperti kekuatiran, kesedihan, kemarahan. Kesejahteraan subjektif memegang peranan penting, karena kesejahteraan subjektif yang tinggi berhubungan positif dengan kesehatan individu (Diener *et al.*, 2017). Steptoe, Deaton & Stone (2015) juga menemukan bahwa kesejahteraan subjektif berhubungan dengan kemampuan untuk bertahan hidup

(*survival*). Selain itu, afek positif, yang merupakan komponen afektif kesejahteraan subjektif, juga dapat mengembangkan kualitas relasi sosial (Moore, Diener & Tan, 2018). Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi, adalah mereka yang merasa puas akan hidupnya, lebih banyak merasakan afek positif, dan sedikit merasakan afek negatif.

Saat seorang individu mengalami kehilangan (pekerjaan, orang yang dikasihi, status), perasaan yang menyertainya adalah dukacita (*grief*). Dukacita adalah afek negatif, yang jika tidak ditangani dalam waktu lama, akan menjadi *prolonged grief* (Zhai&Du, 2020). Selain afek negatif yang menguat, kondisi berduka yang mendalam juga membuat individu sedikit mengalami afek positif (kegembiraan, kebahagiaan). Afek positif dan negatif merupakan komponen afek dari kesejahteraan subjektif. Kehilangan dapat diartikan sebagai tidak terpenuhinya kebutuhan individu akan figur atau sesuatu yang hilang itu. Misalnya ketika individu kehilangan pasangan hidupnya, maka kebutuhan akan perhatian, kasih sayang, dukungan dari pasangan hidupnya juga tidak terpenuhi. Ketika individu kehilangan pekerjaan, maka kebutuhannya akan status sosial, dan finansial keluarganya, juga tidak lagi terpenuhi. Tidak terpenuhinya kebutuhan individu akan hal yang penting dalam hidupnya, dapat mengakibatkan ketidakpuasan dalam hidupnya. Oleh sebab itu, kondisi kehilangan dapat menimbulkan ketidakpuasan dalam hidupnya. Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pengalaman kehilangan dapat menurunkan kesejahteraan subjektif seseorang (Brammer, 2003).

Dalam kondisi seorang individu mengalami kehilangan dan dukacita, maka dukungan dari lingkungan menjadi penting (Brammer, 2003). Salah satu fungsi konseling adalah memampukan orang yang berduka untuk menerima dan menjalani proses berduka. Konseling adalah konsep umum untuk menggali permasalahan emosional melalui pembicaraan dengan konselor atau terapis yang terlatih (Aldridge, 2014). Konseling menangani permasalahan

pribadi, social, pekerjaan, pendidikan dan pemberdayaan(Kabir, 2017).

Proses konseling meliputi interaksi antara kepribadian konselor, dikombinasikan dengan ketrampilan konseling, akan menghasilkan kondisi pertumbuhan bagi klien, masyarakat dan bagi konselor itu sendiri. Saat individu sedang merasa dukacita, maka salah satu ketrampilan yang bisa diterapkan oleh konselor kepada klien adalah pemberian dukungan. Dukungan adalah kondisi saat klien merasa aman dan nyaman secara psikologis. Dalam pemberian dukungan, ada proses '*healing*', menolong untuk melawan pengalaman "terpisah" atau "tidak tahu lagi apa yang harus dilakukan" atau "merasa ditarik ke segala arah, tapi tidak ada yang bisa dicapai".

Menurut Brammer (2003), dukungan bersumber dari tiga hal, yaitu 1) hubungan antara konselor dan klien, klien merasa diterima dan merasakan kehangatan dari konselor; 2) bantuan langsung dalam bentuk meyakinkan atau dukungan dari lingkungan; 3) mengelola krisis dengan pengambilan keputusan tegas. Dukungan memberi manfaat meredakan kecemasan, merasa nyaman dan kesembuhan. Individu yang merasa tidak berharga, terpaku pada dukacita, kesepian, dan takut, diberi dukungan oleh konselor selama puncak krisisnya, sampai mereka mengenali kekuatan mereka kembali. Kondisi dukungan memberi individu kesempatan untuk mengekspresikan dan menghadapi ketergantungan serta kebutuhan rasa aman mereka, di situasi yang netral, tidak menghakimi. Dengan demikian, individu dapat melepaskan beban dan ketegangan yang mereka rasakan sebagai akibat dari kehilangan. Diharapkan afek negatif (kecemasan, ketakutan, kemarahan, sakit hati) berkurang, dan afek positif bertambah (nyaman, lega). Saat mereka berada dalam kondisi tersebut, diharapkan mereka dapat diajak menggali kekuatan dan sumber daya lain yang mereka miliki, yang sebelumnya mungkin belum mereka sadari.

Selain pemberian dukungan, konselor dapat memberikan harapan kepada klien. Harapan dapat didefinisikan sebagai memilih atau bergerak maju ke arah tujuan yang ditetapkan (Brammer,

2003). Harapan juga meliputi ekspektasi yang kuat bahwa hasil yang diharapkan akan segera diraih. Orang yang memiliki harapan dapat kembali dari kondisi terpuruk dan dapat berfungsi kembali secara efektif. Berharap adalah proses ketika seseorang termotivasi kuat untuk mencari solusi atau mencapai tujuan tertentu melalui rencana tertentu. Dengan adanya harapan, energi termobilisasi untuk menemukan sumber stress di masa kini maupun masa depan. Pemberian harapan perlu berhati-hati, jangan sampai membuat orang melarikan diri dari kenyataan dan tanggung jawab yang sebenarnya. Oleh sebab itu, pemberian harapan perlu mempertimbangkan kekuatan dan sumber daya dari individu tersebut.

Jadi, melanjutkan pembahasan mengenai pemberian dukungan, ketika seseorang sudah mendapatkan dukungan dan ia merasa nyaman dan lebih rileks, maka ia dapat diajak menggali kekuatan dan sumber daya yang dimilikinya. Penyerahan akan sumber daya yang dimiliki individu merupakan langkah yang penting. Konselor membantu individu mengidentifikasi kelebihan-kelebihannya, menyadari bahwa individu memiliki kelebihan tersebut, dan menolongnya mengembangkan perencanaan untuk mewujudkan potensi yang dimilikinya. Dalam kondisi ini, jika individu melakukan penilaian kognitif tentang kondisinya, ia bisa menghayati kepuasan hidup dalam batas tertentu, karena ia menyadari ada harapan untuk bisa memenuhi kebutuhan-kebutuhannya yang sempat tidak terpenuhi sebelumnya.

Ketika ia menyadari bahwa ia memiliki sumber daya dan kekuatan, maka harapan yang diberikan oleh konselor akan dinilai realistis oleh individu tersebut. Harapan yang bersumber dari kekuatan di dalam diri individu, dapat menjadi keyakinan bagi dirinya untuk melangkah maju. Selain itu, keyakinan akan sumber daya di luar dirinya, juga akan sangat menolong individu untuk memobilisasi lingkungannya.

Yang juga perlu diperhatikan adalah konselor dapat membantu individu untuk merumuskan tujuannya setelah menghadapi kondisi

krisis. Tujuan perlu ditetapkan, dan individu perlu merasa yakin bahwa ia mau meraih tujuan itu. Konselor dalam hal ini perlu memotivasi individu untuk mencapai tujuannya.

Menurut Brammer (2003), cara lain yang dapat dilakukan untuk menolong individu adalah dengan strategi penghiburan (*consoling*). Penghiburan adalah pendekatan pelayanan tradisional untuk memberi rasa nyaman dan mengelola krisis, lebih dari sekedar konseling. Biasanya bisa berupa tulisan (buku, quotes) yang sifatnya rohani, ritual (doa, nyanyian), dan jaminan kehidupan setelah kematian, yang efektif untuk mendukung individu, terutama saat mengalami penderitaan. Iman atau keyakinan dikuatkan, sehingga akan membangun kembali harapan. Bagian penting dari strategi penghiburan ini adalah membantu individu untuk menerima hal yang sulit diterima. Pendekatan religious dapat membantu individu mengelola dukacitanya, sehingga mereka dapat bergerak lebih cepat menjalani proses kesembuhan, ke tingkat pertumbuhan, kekuatan dan makna hidup yang baru.

Proses konseling, dengan pemberian dukungan, harapan, dan penghiburan yang tepat, diharapkan dapat membantu individu melewati perasaan kehilangan, melalui proses krisis, dan menyadari kembali sumber dayanya. Diharapkan dengan melalui proses ini, afek negatif individu makin berkurang, dan afek positif bertambah. Setelah itu, mereka dapat membangun sumber daya tersebut untuk bergerak maju, menyusun tujuan dan rencana-rencana baru yang dapat memulihkan kembali kondisi mereka saat ini. Dengan demikian, individu dapat menilai kehidupannya lebih memuaskan dibandingkan saat mereka berada dalam kondisi berduka. Meningkatnya kepuasan hidup dan bertambahnya afek positif serta berkurangnya afek negatif mengindikasikan bahwa kesejahteraan subjektif individu meningkat.

PENUTUP

Konseling dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif individu, melalui proses pemberian

dukungan, harapan dan penghiburan, dengan teknik dan ketrampilan serta kepribadian konselor yang menunjang. Proses tersebut diharapkan dapat menurunkan afek negatif, meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup, yang merupakan komponen kesejahteraan subjektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldridge, S. (2014). *A short introduction to counselling*. Los Angeles: Sage.
- BBC News Indonesia. (2022). "Kematian akibat COVID-19 di Indonesia tertinggi kedua di Asia, pandemi disebut epidemiolog masih serius dan genting". Diakses pada 5 Juni 2022. [<https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-60664347>]
- Bisnis.com. (2022). "Presiden Jokowi tekankan Indonesia terus dukung upaya pemulihan pascapandemi COVID-19". Diakses pada 5 Juni 2022. [<https://kabar24.bisnis.com/read/20220528/15/1537586/presiden-jokowi-tekankan-indonesia-terus-dukung-upaya-pemulihan-pascapandemi-covid-19>]
- Brammer, L.M & MacDonald, G. (2003). *The helping relationship: process and skills*. Boston: Pearson Education Inc.
- Diener, E., et al., (2017). *If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research*. Applied Psychology: Health and Well-Being / Volume 9, Issue 2. (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/aphw.12090>), diunduh tanggal 31 Januari 2020
- Foa RS, Fabian M, Gilbert S (2022) *Subjective well-being during the 2020-21 global coronavirus pandemic: Evidence from high frequency time series data*. PLoS ONE 17(2): e0263570. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263570>
- Kabir, S.M.S. (2017). *Counselling Services: Psychosocial and Environmental Problems*, Perth: Curtin University.
- Kamaliya, Naila & Setyowibowo, Hari & Cahyadi, Surya. (2021). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa dimasa Pandemi Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*. 5. 10.36312/jisip.v5i2.1949.
- Kang, L., Ma, S., Chen, M., Yang, J., Wang, Y., Li, R.,... & Liu, Z. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care

- among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 11-17.
- Martínez, L., Valencia, I., & Trofimoff, V. (2020). Subjective wellbeing and mental health during the COVID-19 pandemic: Data from three population groups in Colombia. *Data in brief*, 32, 106287. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106287>
- Moore, S. M., Diener, E., & Tan, K. (2018). Using multiple methods to more fully understand causal relations: Positive affect enhances social relationships. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Oates JR, Maani-Fogelman PA. *Nursing Grief and Loss*. [Updated 2021 Aug 11]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK518989/>
- Stephoe, A., Deaton, A & Stone, A.A. (2015). Subjective wellbeing, health and ageing. *The Lancet*, 385(9968): 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Westrupp, E. M., Stokes, M. A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Berkowitz, T. S., Capic, T., Khor, S., Greenwood, C. J., Mikocka-Walus, A., Sciberras, E., Youssef, G. J., Olsson, C. A., & Hutchinson, D. (2021). Subjective wellbeing in parents during the COVID-19 pandemic in Australia. *Journal of psychosomatic research*, 145, 110482. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110482>
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Loss and grief amidst COVID-19: *A path to adaptation and resilience*. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.053>

PROFIL SINGKAT



Heliany Kiswantomo, M.Si., Psikolog. Penulis lahir di Bandung, 6 Oktober 1969, menyelesaikan Pendidikan Sarjana Psikologi di Universitas Padjajaran pada tahun 1994, dan Magister Sains di Universitas Kristen Maranatha pada tahun 2013, dengan Bidang Kajian Psikologi Pendidikan Keluarga. Penulis merupakan dosen tetap di Fakultas Psikologi

Universitas Kristen Maranatha, yang mengampu antara lain Mata Kuliah Psikologi Pendidikan, Konseling, Metode Penelitian Kuantitatif, Penyusunan Proposal Penelitian dan Penyusunan Proposal Skripsi. Dalam organisasi, selain menjadi anggota HIMPSI (Himpunan Psikologi), penulis juga menjadi anggota Asosiasi Psikolog Sekolah Indonesia dan Asosiasi Psikologi Positif Indonesia.

PERAN ADULT ATTACHMENT TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL

Yuspendi¹⁾

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha¹⁾,
yuspendi@psy.maranatha.edu ¹⁾.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan emosional menunjukkan evaluasi afektif melibatkan reaksi-reaksi emosional individu terhadap situasi-situasi kehidupannya, baik emosi positif, maupun emosi negatif. Emosi positif merujuk pada perasaan dan emosi-emosi yang menyenangkan, seperti kesenangan dan afeksi. Emosi positif yang dirasakan individu menjadi bagian dari subjective well-being karena merefleksikan reaksi individu terhadap peristiwa hidup yang menandakan bahwa hidupnya berjalan sesuai dengan yang diinginkan (Diener, Oishi, & Tay, 2018). Emosi-emosi positif atau yang menyenangkan termasuk emosi-emosi yang *low arousal*, seperti kepuasan, moderate arousal, seperti kesenangan, and *high arousal*, seperti euphoria. Selain itu, termasuk juga didalamnya reaksi positif dengan orang lain seperti kasih sayang, reaksi positif terhadap aktivitas tertentu seperti minat dan keterikatan dan mood positif secara umum seperti kegembiraan (Diener, 2005)

Emosi negatif termasuk perasaan dan emosi yang tidak menyenangkan serta merepresentasikan respon negatif individu mengenai kehidupan, kesehatan, peristiwa-peristiwa dan lingkungan dimana mereka hidup (Diener, 2005). Kategori utama dari reaksi-reaksi negatif atau tidak menyenangkan dapat meliputi keadaan emosi seperti kemarahan, kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, stress, frustrasi, perasaan bersalah dan malu dan iri hati (Diener, 2005) maupun suasana hati yang lebih bertahan lama seperti depresi yang terjadi seiring waktu (Diener et al, 2017).

Diener (2009) menyoroti faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan emotional (emotional well being) diantaranya yaitu kepribadian, pendapatan, faktor demografis seperti usia, gender, ras, pekerjaan, pendidikan, religion, pernikahan dan keluarga. Ada faktor penting yang mempengaruhi emotional well-being yaitu adult attachment yang terkait dengan pernikahan pada istri

Hubungan yang sehat dengan pasangan dapat terbentuk jika memiliki secure attachment. Hazan dan Shaver (dalam Brennan, 2009) berpendapat ikatan emosional (adult attachment) yang dikembangkan melalui hubungan romantis dengan pasangan memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) adanya perasaan aman ketika berdekatan satu sama lainnya, (2) keduanya memiliki kedekatan, intimasi dan kontak tubuh, dan (3) perasaan tidak aman ketika orang lain tidak menerimanya.

Jumlah dan kualitas relasi social dengan pasangan yang dimiliki istri akan berkorelasi secara pasti dan merupakan anteseden dari subjective well-being yang tinggi (Diener & Ryan, 2015). Umumnya, individu menjadi lebih bahagia ketika mereka berada di sekitar orang lain, dan interaksi sosial menjadi hal yang paling menyenangkan (Kahneman & Krueger, 2006, dalam Diener & Ryan, 2015). Individu cenderung mengekspresikan afek yang lebih positif ketika mereka bersama orang lain (Diener & Biswas-Diener, 2008). Selain itu, kesepian yang dirasakan individu juga sangat terkait dengan depresi (Anderson & Arnoult, 1985), interaksi sosial tidak hanya meningkatkan tingkat kesejahteraan tetapi juga bertindak sebagai penyangga tekanan hidup utama seperti ketika individu mengalami duka cita, pemerkosaan, dan pengangguran (Myers, 1999 dalam Diener & Ryan, 2015)

Lebih lanjut, tingkat kesejahteraan individu akan meningkat melalui ikatan sosial seperti pernikahan dan hubungan sosial lainnya yang kuat. Sejumlah penelitian skala besar menunjukkan bahwa individu yang menikah melaporkan yang lebih besar dibandingkan dengan individu yang tidak menikah (Andrews & Withey, 1976; Glenn, 1975, dalam Diener 2009). Pada beberapa penelitian,

keluarga dan marriage satisfaction adalah predictor terkuat bagi kesejahteraan (Freudiger, 1980; Michalos, 1980; Toseland & Rasch, 1979-1980 dalam Diener, 2009).

Individu yang menikah cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi, sebaliknya, individu yang bercerai menunjukkan tingkatan kesejahteraan yang lebih rendah (Lucas, 2005 dalam Diener & Ryan, 2015). Kesejahteraan individu yang bercerai tidak kembali pada tingkat baseline-nya dari waktu ke waktu.

Berdasarkan hal diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana peran adult attachment terhadap kesejahteraan emosional istri. Tujuan penellitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional pada istri yang telah menikah terkait ikatan emosional dengan pasangannya. Hal ini akan berguna dalam upaya menciptakan keluarga yang bahagia untuk menurunkan tingkat perceraian yang terjadi di kota Bandung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian peran adult attachment terhadap kesejahteraan emosional pada 399 istri yang tersebar di 20 kecamatan di kota Bandung. Gambaran data secara lengkap akan dipaparkan pada bagian berikut ini meliputi gambaran responden penelitian terkait data demografi menunjukkan responden umumnya berusia antara 36 tahun (Mean = 36,22, SD = 8.37) dengan lama pernikahan sekitar 16 tahun (Mean=16.00, SD= 1.87) dan tingkat pendidikan responden umumnya berada pada jenjang SMP dan SMA (Mean = 2.83, SD = 1.22) yang berada pada status sosial ekonomi menengah ke bawah (Mean = 2.62, SD = 0.87).

Tabel 1. Adult Attachment Terhadap Kesejahteraan Emosional

Variables		Kesejahteraan Emosional	
		β	Sig.
<i>Adult Attachment</i>	<i>Self-Attachment</i>	.175**	.000
	<i>Others-Attachment</i>	.067	.147

Note. * < .05 ** < .01 Multiple Regression N=399

Pada tabel 1 analisis per jalur dari dimensi adult attachment maka diperoleh hasil dimensi self-attachment berperan signifikan terhadap kesejahteraan emosional dengan koefisien β . 172, Sig.000, sedangkan dimensi others-attachment tidak berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan emosional istri dengan koefisien β . 067, Sig.147. Hal ini berarti istri yang memiliki rasa aman dalam dirinya dengan sedikitnya rasa cemas pada pasangannya akan mempengaruhi kesejahteraan emosional yang lebih baik, sedangkan istri yang memiliki ikatan emosional yang cenderung menjaga jarak kedekatan dengan pasangan atau orang lain akan tidak memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan emosional.

Hal ini sejalan dengan data menunjukkan bahwa istri dengan cepat beradaptasi pada pernikahan dan kembali pada tingkat baseline kesejahteraan mereka. Hal yang menjelaskan dampak pernikahan yang relatif rendah dan tingkat kesejahteraan rata-rata orang menikah yang lebih tinggi adalah bahwa orang yang cenderung menikah memiliki kepuasan hidup yang tinggi sebelum menikah. Kelompok individu ini kemungkinan besar tidak hanya menikah pada awalnya namun juga untuk tetap menikah dan mengalami pernikahan mereka secara positif (Diener & Ryan, 2015).. Glenn melaporkan bahwa meskipun wanita yang menikah melaporkan lebih banyak simptom stress daripada wanita yang tidak menikah, namun mereka meunjukkan kepuasan yang lebih besar. Glenn dan Weaver (1979) menemukan bahwa pernikahan adalah prediktor terkuat bagi kesejahteraan individu ketika faktor pendidikan, pendapatan, status pekerjaan dikontrol.

PENUTUP

Berdasarkan uraian pembahasan diatas maka kesejahteraan emosional dapat dipengaruhi terutama oleh self attachment yang terkait dengan kondisi emosi dengan pasangan, daripada dimensi others attachment yang mengarahkan pada faktor kedekatan dengan pasangan. Namun demikian, bila kedua dimensi self-others attachment dalam kondisi yang secure akan lebih meningkatkan kesejahteraan emosional istri daripada hanya satu dimensi adult attachment saja. Hal ini juga yang mempengaruhi kesejahteraan emosional pada perempuan yang menikah dibandingkan yang tidak menikah. Selain itu, kesejahteraan emosional dalam diri istri dapat meningkatkan persepsi yang positif pada pasangannya sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan dalam keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ben-Ari, A. And Lavee, Y. (2005). Dyadic characteristic of individual attributes: Attachment, neuroticism, and their relation to marital quality and closeness. *American Journal of Orthopsychiatric*, Vol. 75, 621-631.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. dan Shaver, P. R. (2009). *Self-report measures of adult attachment: An integrative overview*. June 18, 2009. <http://www.psych.uiuc.edu/~rcraley/measures/brennan.html>.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series, Vol 37: Springer. DOI 10.1007/978-90-481-2350-6
- Diener, E. (2000). Subjective Well Being: The Science of Happiness and Proposal for a National Index. *American Psychological Association*, 55 (1), 34-43
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Advances in Subjective Well-Being Research*. Nature Human Behavior: Macmillan Publishers Limited
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Chase, D. D. (2017). *If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. Doi:10.1111/aphw.12090

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. Doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404. DOI 10.1007/s10902-006-9000-y

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). *Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life*. *Annu. Rev. Psychol*, 54, 403-425. Doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

Diener, E., & Ryan, K. (2015). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406

PROFIL SINGKAT



Yuspendi lahir di Tanjungkarang, Bandar Lampung pada tahun 1975 dan menyelesaikan Studi S1 di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha (UKM) tahun 1997, melanjutkan ke Profesi Psikologi UKM tahun 1999, Magister Psikologi Profesi Unpad tahun 2004, Magister Pendidikan Anak Usia Dini UPI tahun 2010 dan Program Doktor Universitas Indonesia tahun 2012. Saat ini sebagai dosen di Magister Psikologi Profesi dan juga menjabat sebagai Dekan Fakultas Psikologi UKM.

RELATIONSHIP FLOURISHING PADA SUAMI/ ISTRI: DETERMINAN DAN PENGEMBANGANNYA

O. Irene Prameswari Edwina
Irene.pe@psy.maranatha.edu

PENDAHULUAN

Manusia umumnya lahir, hidup, tumbuh, dan berkembang dalam keluarga. Keluarga adalah agen sosial pertama dan utama yang dimiliki manusia. Manusia tumbuh dan berkembang menjadi individu yang mandiri, dapat mengaktualisasikan kemampuan dirinya, berkarya dan bermanfaat bagi orang lain, serta bahagia, diawali dalam keluarga. Seperti yang diungkap Olson (2019) yang mengutip sumber dari *Family Service Association* yang diluncurkan pada tahun 2012, bahwa keluarga adalah unit sosial yang paling penting dan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan anggotanya, untuk bisa bertahan hidup, dan *well-being*. Selanjutnya, bahwa keluarga yang berfungsi dengan baik akan meningkatkan kemampuan individual anggotanya untuk berfungsi dengan baik pula dalam keluarganya maupun komunitas yang lebih luas. Keluarga memenuhi kebutuhan emosi, fisik, dan ekonomi dari anggota keluarganya. Idealnya, keluarga dicirikan dengan keintiman, intensitas, kontinuitas, dan komitmen diantara anggota keluarga untuk menjalankan kehidupannya. Pengertian keluarga yang berasal dari barat ini dapat diterapkan juga di Indonesia.

Keluarga yang berfungsi dengan baik akan diawali dengan kehidupan perkawinan yang juga berlangsung memuaskan bagi suami-istri. Relasi suami-istri yang berkualitas dan memuaskan tersebut akan memampukan dan menunjang peran suami-istri dalam keluarganya sebagai orang tua. Tyas (2017) menyatakan bahwa kualitas pernikahan dan kesejahteraan subjektif dari suami-istri yang menikah di usia muda memengaruhi kualitas lingkungan pengasuhan anak.

Pentingnya relasi suami-istri yang berkualitas dan mensejahterakan akan menghindarkan suami-istri dari kemungkinan perceraian. Seperti yang diungkap oleh Kendhawati (2019) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas pernikahan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup dari suami-istri. Perceraian dapat membawa dampak negatif bagi perkembangan psikososial, prestasi belajar anak, dan emosi anak (Mone 2019; Untari 2018). Dengan demikian, memelihara pernikahan dan menghayati kebahagiaan menjadi hal penting yang perlu dilakukan oleh suami-istri, agar fungsi keluarga dapat berlangsung dengan semestinya.

Fowers (2016) menyatakan bahwa relasi pernikahan memberikan implikasi yang signifikan bagi kesejahteraan fisik dan psikis. Lebih lanjut diungkapkan Fowers (2016), bahwa *relationship flourishing* adalah hubungan yang dikarakteristikan oleh keterhubungan yang bermakna dan aktivitas yang bertujuan membantu pasangan untuk bertumbuh sebagai individu dan pasangan. Terdapat empat aspek dalam *relationship flourishing* (Fowers, 2016). Pertama, kebermaknaan/meaning; setiap versi dari *eudaimonia* mengandung elemen inti yaitu kebermaknaan dan tujuan. Relasi yang bermakna akan berkontribusi pada individual *flourishing* dan vitalitas relasi.

Kedua, pertumbuhan pribadi; perkembangan pribadi adalah aspek penting dari hidup. Individu perlu mengembangkan karakter, kapasitas, dan pengetahuan. Bentuk lain dari pertumbuhan adalah bagaimana suami/istri memandang pasangannya sebagai sumber dari inspirasi, dukungan, dan semangat/kekuatan untuk mengembangkan dirinya.

Ketiga, *goal sharing*/berbagi tujuan. Berbagi tujuan merupakan pusat dari hubungan. Tujuan dalam relasi suami-istri merupakan hal penting, karena hanya dapat dicapai jika suami-istri berkontribusi dalam mencapainya. Kapasitas sebagai pasangan adalah berbagi tujuan dan secara mutual mendukung pencapaian masing-masing tujuan dari individu sebagai pusat dari *relationship flourishing*.

Keempat, *relational giving*. Salah satu karakteristik dari kualitas relasi yang tinggi adalah memprioritaskan pasangan dan

relasi dalam pernikahan. Dalam *relational giving*, masing-masing pasangan melakukan hal yang baik untuk pasangannya. Suami/istri memberi karena menginginkan yang terbaik untuk pasangannya.

Dalam pernikahan, *relationship flourishing* menjadi hal yang perlu dikembangkan. Manusia memiliki dimensi kognisi dan emosi yang akan memengaruhi perilaku dan kehidupannya. Seperti yang diungkap oleh Weele (2020) bahwa intervensi dari aktivitas kognitif dan perilaku dapat meningkatkan *well-being*. Dalam penelitian ini ingin diketahui bagaimana kognisi dan emosi berperan dalam *relationship flourishing*.

Kognitif dalam penelitian ini dipahami sebagai AIM, yaitu *attention* (atensi), *interpretation* (interpretasi), dan *memory* (ingatan). Diener (2008) menyatakan bahwa AIM mewakili pola berpikir individu, yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Berpikir positif artinya memerhatikan keberhasilan dan berkat yang diperoleh, berpikiran terbuka terhadap penjelasan positif atas sebuah peristiwa, serta mengingat saat-saat indah.

Individu diperhadapkan pada sangat banyak hal-hal baik dan buruk yang dapat menjadi perhatian/atensinya. Individu yang didominasi dengan cara berpikir negatif, lebih memberikan atensi pada hal-hal buruk dari suatu permasalahan dan memandang dunia sebagai tempat yang berbahaya atau buruk. Kebalikannya, individu yang berpikir positif lebih memandang hal baik dari suatu permasalahan, kejadian baik dapat berlangsung pada dirinya, dan memandang dunia sebagai tempat yang cukup menyenangkan.

Individu menginterpretasikan kejadian-kejadian yang secara objektif sama yang ada di sekitarnya, berdasarkan pada nilai-nilai personal, bias-bias, atensi yang selektif dan identitas dirinya. Orang-orang yang berpikir positif akan menginterpretasi hal-hal di lingkungannya dengan lebih menyenangkan dan rasa bahagia berperan dalam hal tersebut. Mereka pun memandang dunianya sebagai tempat yang menjanjikan dan kesempatan untuk mencapai keberhasilan. Sedangkan orang-orang yang berpikir negatif akan

menginterpretasikan kejadian-kejadian di lingkungannya sebagai hal yang tidak menyenangkan dan mengancam, suasana hati mereka lebih negatif dan cenderung tidak percaya kepada orang lain. Strategi berpikir yang demikian membawa individu pada perasaan yang buruk tentang diri mereka sendiri, relasi mereka, dan dunia dimana mereka hidup. Berita-berita baik memungkinkan membawa mereka keluar dari cara berpikir yang lama ini dan menggantikannya dengan gaya berpikir yang lebih positif.

Ingatan adalah bagian penting dari suatu sikap tentang kebahagiaan. Orang-orang yang berupaya untuk memerhatikan dan menghargai hal-hal positif yang terjadi, cenderung akan lebih mudah mengingat kembali tentang kesuksesan-kesuksesan yang mereka alami dibandingkan dengan kegagalan-kegagalan. Dengan demikian mereka cenderung lebih bahagia, dan sebaliknya terjadi pada individu yang cenderung lebih berpikir negatif. Ingatan merupakan bagian dari fungsi kognitif yang dalam pendekatan *happiness* menjadi bagian yang sangat penting dan merupakan prediktor yang baik bagi suami-istri untuk hidup bersama, serta bagaimana mereka membuat keputusan-keputusan penting untuk masa depan, seperti pemilihan untuk berlibur atau tindakan prevensi dalam memelihara kesehatan.

Selanjutnya akan dipaparkan tentang emosi positif dan emosi negatif. Fredrickson (2009) menyatakan bahwa emosi positif terdiri dari penghargaan, kegembiraan, cinta/kasih, sukacita, pengharapan, bersyukur, rasa diri berharga, kesenangan/hiburan, inspirasi, kagum, dan ketentraman. Dalam jangka waktu yang lama emosi positif akan memberikan efek pada karakter, relasi, komunitas, dan lingkungan. Terdapat enam fakta tentang emosi positif, yaitu (1) emosi positif ialah perasaan yang menyenangkan, (2) dapat merubah bagaimana pikiran individu bekerja, (3) mengubah masa depan, (4) "rem" untuk emosi negatif, (5) memberi pengaruh yang luas pada kehidupan, dan (6) emosi positif dapat ditingkatkan.

Manfaat dari emosi positif ialah, pertama, membuka pikiran dan perasaan individu, menjadikan individu lebih reseptif dan kreatif.

Kedua, menemukan dan membangun ketrampilan-ketrampilan yang baru, ikatan baru, pengetahuan baru, dan cara baru untuk hidup lebih baik. Ketiga, secara fisik lebih sehat. Rasio emosi positif dan emosi negatif, yaitu P/N, diharapkan minimal 3/1. Hal ini menunjukkan bahwa emosi negatif diperlukan dalam kehidupan manusia. Setiap manusia dalam perkembangannya memerlukan adanya emosi negatif. Bila dalam porsi yang tepat maka dapat memotivasi individu untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Emosi negatif dapat berupa marah, rasa terhina, malu, muak, rasa bersalah, dipermalukan, takut, benci, sedih, dan stres.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai bagaimana peran berpikir positif dan berpikir negatif terhadap *relationship flourishing* yang dimediasi oleh emosi positif dan emosi negatif. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional berupa hubungan kausal (Sugiono, 2019). Populasi sasaran adalah suami/istri dewasa muda dan dewasa madya. Teknik sampling yang digunakan yaitu sampling insidental (Sugiyono, 2019).

Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga kuesioner. Alat ukur AIM disusun oleh Diener (2008) diterjemahkan oleh peneliti, terdiri dari 14 item berpikir negatif, dan 13 item berpikir positif dengan 5 option pilihan jawaban, yakni sangat tidak sesuai, sedikit sesuai, cukup sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Kemudian dilakukan analisis item (pada 100 responden) untuk memenuhi persyaratan kualitas item (Azwar, 2013), diperoleh nilai r untuk item-item berpikir negatif yang berkisar 0.303-0.776. Sedangkan untuk item-item berpikir positif, diperoleh nilai r yang berkisar 0.500-0.728. Untuk reliabilitas alat ukur dihitung dengan Alpha Cronbach dengan nilai α berpikir negatif = 0.880, dan nilai α berpikir positif = 0.875.

Untuk alat ukur emosi positif dan emosi negatif diterjemahkan oleh peneliti berdasarkan alat ukur yang disusun oleh Fredrickson (2009), terdiri dari 20 item, dengan 10 item mengukur emosi positif dan 10 item mengukur emosi negatif. Terdapat lima option pilihan jawaban, yaitu, sangat tidak sesuai, sedikit sesuai, cukup sesuai,

sesuai, dan sangat sesuai. Kemudian dilakukan analisis item, dan diperoleh nilai r untuk emosi positif, berkisar 0.381-0.900, serta nilai r untuk emosi negatif antara 0.611-0.790. Untuk reliabilitas diperoleh nilai α emosi positif = 0.922, dan nilai α emosi negatif= 0.890.

Alat ukur *relationship flourishing* disusun oleh Fowers dkk (2016) dan diterjemahkan oleh peneliti. Terdiri atas 12 item RFS (*Relationship Flourishing Scale*), 4 item tentang *agreement* dan 8 item mengukur frekuensi. Untuk item *agreement* menggunakan lima pilihan jawaban, yakni, sangat tidak setuju sampai sangat setuju, dan untuk item frekuensi dari tidak pernah sampai dengan selalu. Selanjutnya dilakukan analisis item, dan didapatkan nilai r yang berkisar antara 0.526-0.856. Untuk reliabilitasnya diperoleh nilai α = 0.903.

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis mediasi, yakni Model 4 dari Hayes *PROCESS* (Hayes, 2018). Dari hasil analisis diketahui keterkaitan antara berpikir positif dan berpikir negatif terhadap *relationship flourishing* dengan emosi positif dan emosi negatif sebagai mediator.

PEMBAHASAN

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 252 orang, dengan rata-rata usia 33.77 tahun. Sejumlah 78.57% berjenis kelamin perempuan, rata-rata usia pernikahan adalah 7.87 tahun. Sebagian besar responden berpendidikan Strata 1, dengan pekerjaan terbanyak sebanyak Ibu Rumah Tangga, yaitu 28.97%. Responden yang beragama Kristen Protestan berjumlah 40.48%, status ekonomi kebanyakan menengah atas

Tabel 1. Gambaran Demografis Responden

Karakteristik	Jumlah (n=252)	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	21.43%
Perempuan	198	78.57%

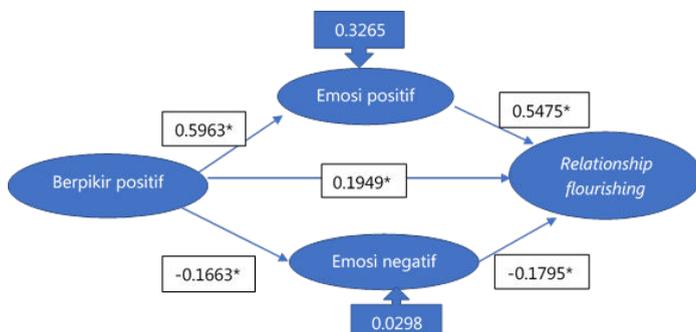
Karakteristik	Jumlah (n=252)	%
Usia Pernikahan		
Mean		7.87 Tahun
Pendidikan		
S1	171	67.86%
Lainnya	81	32.14%
Agama		
Kristen Protestan	102	40.48%
Islam	72	28.57%
Katolik	70	27.78%
Lainnya	8	3.17%
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	73	28.97%
Karyawan	62	24.60%
Pengusaha	50	19.84%
Profesional	45	17.86%
lainnya	22	8.73%
Status Ekonomi		
Menengah atas	201	79.76%
Lainnya	51	20.24%
Usia		
Mean		33.77 Tahun

Dari pengolahan data diperoleh hasil demikian.

Table 2. Hasil uji mediasi Berpikir positif (BP) terhadap *Relationship Flourishing* (RF) melalui mediasi Emosi Positif (EP) and Emosi Negatif (EN)

	Variabel	Effect	se	T	p-Value
Direct effect	BP→RF	.1949*	.0788	2.4743	.0140
Direct effect	BP→EP	.5963*	.0411	14.5035	.0000
Direct effect	BP→ EN	-.1663*	.0719	-2.3113	.0216
Direct effect	EP → RF	.5475*	.0925	5.9199	.0000
Direct effect	EN → RF	-.1795*	.0529	-3.3958	.0008
	Variabel	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULC
Indirect Effect	BP→EP→RF	.3265	.0646	.1977	.4534
Indirect Effect	BP→EN→RF	.0298	.0198	.0001	.0740

n = 252



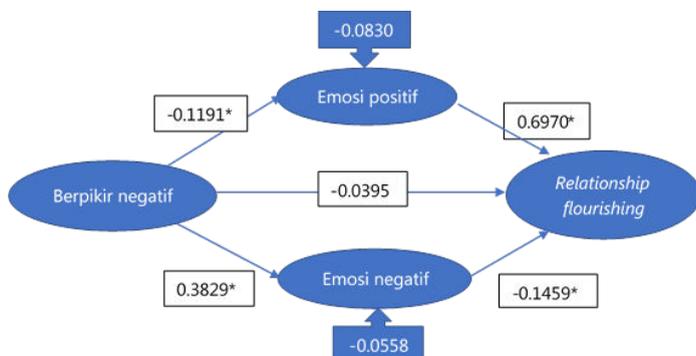
Gambar 1. Model berpikir positif, emosi positif, emosi negatif, dan *relationship flourishing*

Berpikir positif memiliki efek positif yang signifikan terhadap *relationship flourishing* dan memiliki efek positif yang juga signifikan terhadap emosi positif. Emosi positif memiliki efek positif yang signifikan terhadap *relationship flourishing*. Selanjutnya, berpikir positif memiliki efek negatif yang signifikan terhadap emosi negatif dan emosi negatif memiliki efek negatif yang signifikan terhadap *relationship flourishing*. Emosi positif dan emosi negatif memediasi peran berpikir positif terhadap *relationship flourishing*, yang mana peran emosi positif sebagai mediator lebih besar dibandingkan dengan emosi negatif.

Table 3. Hasil uji mediasi Berpikir negatif (BN) terhadap *Relationship Flourishing* (RF) melalui mediasi Emosi Positif (EP) and Emosi Negatif (EN)

	Variabel	Effect	se	T	p-Value
Direct effect	BN→RF	-.0395	.0460	-8.571	.3922
Direct effect	BN→EP	-.1191*	.0376	-3.1688	.0017
Direct effect	BN→ EN	.3827*	.0437	8.7559	.0000
Direct effect	EP → RF	.6970*	.0695	10.0220	.0000
Direct effect	EN → RF	-.1459*	.0598	-2.4388	.0154
	Variabel	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULC
Indirect Effect	BN→EP→RF	-.0830	.0306	-.1523	-.0308
Indirect Effect	BN→EN→RF	-.0558	.0378	-.1374	.0096

n = 252



Gambar 2. Model berpikir negatif, emosi positif, emosi negatif, dan *relationship flourishing*

Berpikir negatif tidak memiliki efek langsung terhadap *relationship flourishing*, tetapi memiliki efek negatif yang signifikan terhadap emosi positif. Kemudian emosi positif memiliki efek positif yang signifikan terhadap *relationship flourishing*. Selanjutnya, berpikir negatif memiliki efek positif yang signifikan terhadap emosi negatif, dan emosi negatif memiliki efek negatif yang signifikan terhadap *relationship flourishing*. Emosi negatif tidak memediasi pengaruh berpikir negatif terhadap *relationship flourishing*. Sedangkan emosi positif memediasi pengaruh berpikir negatif terhadap *relationship flourishing*.

Diener (2008) menyatakan bahwa individu yang berpikir positif banyak memberikan perhatian pada informasi positif dan menempatkan pemikiran tersebut pada strategi berpikir untuk kemudian menginterpretasikan kejadian-kejadian yang dihadapinya sebagai hal yang baik atau buruk. Mengingat kejadian baik dari masa lalu dapat meningkatkan *well-being*. Demikian juga suami/istri yang berpikir positif akan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan untuk memerhatikan hal-hal yang baik dari pasangan dan hidup perkawinannya, serta akan memandang dunia sebagai tempat yang menyenangkan. Kondisi ini menjadikan suami/istri mempersepsi kehidupan perkawinannya bermakna, mereka masing-masing dapat mendukung, menginspirasi pasangannya untuk mengembangkan diri. Kemudian dengan berpikir positif tersebut, mereka dapat

bersama-sama menentukan tujuan dalam hidup perkawinan dan juga mendukung masing-masing pasangan untuk pertumbuhan pribadinya, karena mereka mengharapkan hal yang terbaik dan memberikan yang terbaik pula untuk pasangannya. Seperti yang diungkapkan Lyubomirsky (2008) bahwa apa yang dipikirkan individu tentang dirinya, dunianya, dan orang-orang disekitarnya, lebih penting perannya dalam kebahagiaan dibandingkan situasi/kondisi objektifnya. Paparan ini menunjukkan bahwa berpikir positif memberikan dampak positif terhadap *relationship flourishing*. Malko (2019) mengungkapkan bahwa fleksibilitas kognitif menjadi prediktor dari *psychological well-being* yang merupakan bagian dari *flourishing*.

Untuk individu yang berpikir negatif, Diener (2008) mengungkapkan bahwa mereka cenderung dengan kebiasaan untuk memerhatikan hal-hal yang buruk dari permasalahan hidupnya dan dunia dipandang sebagai tempat yang tidak menyenangkan. Hal ini membawa dampak bahwa mereka pun merasa diri buruk, relasi yang dibinanya juga tidak menyenangkan, dan mereka lebih banyak mengingat kejadian-kejadian buruk, kegagalan dibandingkan dengan keberhasilan yang pernah dicapainya. Berpikir negatif tidak memberikan dampak langsung terhadap *relationship flourishing*. Kondisi ini menunjukkan bahwa strategi berpikir negatif ternyata tidak memberikan efek pada suami/istri memaknai relasi mereka, juga tidak memengaruhi pertumbuhan pribadi, berbagi tujuan maupun upaya menunjang dan memprioritaskan hubungan mereka dalam pernikahan.

Emosi negatif yang justru memberi dampak pada *relationship flourishing* dengan arah negatif. Artinya, semakin sering suami/istri mengalami emosi negatif maka semakin rendah *relationship flourishingnya*. Sedangkan emosi positif, baik pada model berpikir positif maupun berpikir negatif memberikan dampak yang signifikan dengan arah positif terhadap *relationship flourishing*. Semakin sering suami/istri mengalami emosi positif maka semakin meningkat *relationship flourishingnya*. Seperti yang diungkapkan

oleh Fredrickson (2009) bahwa emosi positif membuka perasaan dan pikiran, individu menjadi lebih reseptif dan kreatif, menemukan dan membangun ketrampilan-ketrampilan yang baru, ikatan dan pengetahuan baru dengan cara baru untuk hidup yang lebih baik, serta secara fisik lebih sehat. Keadaan ini memudahkan dan mendukung suami/istri untuk menemukan makna dalam relasi pernikahan mereka, memberi kesempatan suami/istri kepada pasangannya untuk mengembangkan diri, menetapkan tujuan pernikahan dan pribadi, serta menginginkan yang terbaik bagi pasangannya. Beaudoin (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan emosi positif membantu individu untuk *flourishing*. Walaupun emosi negatif memberikan dampak yang signifikan dengan arah negatif terhadap *relationship flourishing*, namun pada kedua model baik berpikir positif maupun berpikir negatif dampak emosi positif terhadap *relationship flourishing* lebih besar dari pada dampak emosi negatif terhadap *relationship flourishing*. Temuan ini memberikan optimisme bagi pengembangan *relationship flourishing* yaitu melalui peningkatan emosi positif.

Temuan lain dalam penelitian ini adalah bahwa baik berpikir positif maupun berpikir negatif memberikan efek yang signifikan dengan arah positif dan negatif terhadap emosi positif dan emosi negatif. Berpikir positif dapat meningkatkan emosi positif (0.5963*) dan menurunkan emosi negatif (-0,1663*). Diener (2008) mengungkapkan bahwa individu dengan dominan berpikir positif akan memberikan perhatian pada keberhasilan dan berkat, menjadi *open-minded* pada penjelasan positif dari kejadian dan lebih mengingat peristiwa baik/menyenangkan. Kondisi ini meningkatkan emosi positif yang dialami suami/istri dan mengurangi emosi negatifnya.

Sebaliknya, berpikir negatif akan menurunkan tingkat emosi positif dan meningkatkan emosi negatif suami/istri. Peningkatan emosi negatif (0.3829*) lebih kuat dibandingkan dengan penurunan emosi positif (-0.1191*). Individu yang dominan berpikir negatif

merupakan individu yang sangat memerhatikan hal-hal buruk dari permasalahan yang dihadapi dan memandang dunia sebagai tempat yang mengancam (Diener, 2008). Dapat dipahami bahwa suami/istri yang berpikiran negatif lebih sering menghayati emosi negatif dan cukup sulit memiliki emosi positif. Seperti yang dinyatakan oleh Forgas dkk. (dalam Robinson 2013) bahwa informasi memberi dampak isi dan nilai dari berpikir dan selanjutnya akan memberi efek pula pada *mood*, dan *mood* memberi dampak pada proses strategi, memengaruhi bagaimana individu berhubungan dengan informasi.

Pemaparan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk meningkatkan *relationship flourishing* yang dibutuhkan suami/istri dalam sebuah pernikahan adalah bahwa suami/istri dalam berpikir perlu lebih banyak berpikir positif dan lebih sering mengalami/menghayati emosi positif. Dengan demikian, penting untuk melatih berpikir positif dan meningkatkan emosi positif bagi suami/istri.

Weele (2020) mengungkapkan bahwa terdapat tiga aktivitas kognitif yang dapat meningkatkan *flourishing*, yaitu *gratitude*, *savoring*, dan imajinasi. Untuk *gratitude*, suami/istri dapat menulis *gratitude journal*, yang mana mereka bersyukur untuk kejadian-kejadian dan perolehan-perolehan yang mereka alami. Mereka pun dapat menuliskan apa yang akan dilakukan hari ini yang mereka senangi selain mengerjakan tugas-tugas yang merupakan tanggung jawab mereka (*savoring*). Selain itu, suami/istri dapat menyusun rencana untuk dilakukan bersama di masa mendatang, seperti rekreasi bersama.

Selanjutnya Weele (2020) menyatakan untuk berpikir positif dan mengalami emosi positif, disarankan agar individu melakukan aktivitas dengan menggunakan *strengths* yang dimilikinya, untuk mendapatkan kebahagiaan dari apa yang dilakukan, melakukan kebaikan untuk pasangan dan komunitas. Apa yang dilakukan tersebut dapat menimbulkan emosi positif. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Fredrickson (2009) untuk meningkatkan emosi positif.

PENUTUP

Suami/istri penting untuk mengembangkan *relationship flourishing* agar bahagia dalam menjalani hidup pernikahannya. Selanjutnya hal ini akan menunjang suami/istri dalam menjalankan perannya sebagai suami/istri untuk pasangannya dan sebagai orang tua untuk anak-anaknya. Berpikir positif dan emosi positif merupakan determinan untuk mengembangkan *relationship flourishing*, sedangkan berpikir negatif dan emosi negatif adalah determinan yang dapat menghambat *relationship flourishing*. Suami/istri dalam hidup perkawinannya tidak dapat menghindari untuk berpikir negatif maupun mengalami emosi negatif. Namun dari hasil penelitian ditemukan bahwa dampak berpikir positif dan emosi positif terhadap *relationship flourishing* lebih besar dibandingkan dengan dampak berpikir negatif dan emosi negatif, maka psikoedukasi untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif dan emosi positif menjadi peluang yang besar untuk mengembangkan *relationship flourishing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*, Edisi 4. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Beaudoin, M.N. (2015). Flourishing with Positive Emotion: Increasing Clients' Repertoire of problem Counter-States. *Journal of Systemic Therapies*, Vol. 34 No. 3, pp 1-13
- Diener, E., Diener, R.B. (2008). *Happiness, Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Blackwell Publishing Ltd. USA
- Fowers, B.J., R.D. Penfield, M.B. Owenz, J.P. Laurenceau, L.M. Cohen, S.F. Lang, E. Pasipandoya. (2016). Enhancing Relationship Quality Measurement: The Development of the Relationship Flourishing Scale. *Journal of Family Psychology*, Vol. 30, No. 8, 997-1007
- Frederickson, B.L. (2009). *Positivity, Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotion, Overcome Negativity, and Thrive*. www.crownpublishing.com
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach* (T.

- D. Little (ed.); second). The Guilford Press. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Kendhawati, L., Purba, K.P.D. (2019). Hubungan Kualitas Pernikahan dengan Kebahagiaan dan Kepuasan Hidup Pribadi: Studi pada Individu dengan Usia Pernikahan di Bawah Lima Tahun di Bandung. *Jurnal Psikologi*, Vol. 18 No 1. p. 106-115. DOI: 10.14710/jp.18.1.106-115
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness, A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. The Penguin Press, New York
- Malko, A., Multu, A.K. (2019). Mediating the Effect of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Psychological and Self-Confidence: A Study on Turkish University Students. *International Journal of Higher Education*. Vol. 8 No. 6, <http://ijhe.Sciencedupress.com>. ISSN 1927-6044 E-ISSN 1927-6052
- Mone, H.F. (2019). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap perkembangan Psikososial dan Prestasi Belajar. *Harmoni Sosial, Jurnal Pendidikan IPS*. Volume 6, No. 2, <http://dx.doi.org/10.21831/hsjpi.v6i2.20873>. ISSN: 2356-1807 (print) 2460-7916 (online)
- Olson, D.H., DeFrain, J., Skogrand, L. (2019). *Marriage and Families, Intimacy, Diversity, and Strengths*, Ninth Edition. McGraw-Hill Education, New York.
- Robinson, M.D., Watkins, E.R., Harmon-Jones, E. (2013). *Handbook of Cognition and Emotion*. The Guilford Press, A Division of Guilford Publication, Inc, New York.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Tyas, F.P.S., Herawati, T. (2017). Kualitas Pernikahan dan Kesejahteraan Keluarga Menentukan Kualitas Lingkungan Pengasuhan Anak pada Pasangan yang Menikah Usia Muda. *Jur.ilm.Kel&Kons.*, Vol 10, No. 1 pp 1-12. Doi:<http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.1> ISSN:1907-6037 e-ISSN:2502-3594
- Untari, I., Putri, K.P.D., Hafiduddin, M. (2018). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *PROFESI (Professional Islam), Media Publikasi Penelitian*; volume 15.No.2. Website:ejournal.Stikespku.ac.id

Weele, T.J.V. (2020). Activities for Flourishing: An Evidence-Based Guide. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, Vol. 4, No 1, 79-91. <http://journalppw.com> ISSN 2587-0130

PROFIL SINGKAT

Dr. O. Irene Prameswari Edwina, M.Si., Psikolog. lulus sebagai psikolog di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha tahun 1991. Lulus Pendidikan S2 Magister Sains Ilmu Psikologi Universitas Padjadjaran tahun 2005, dan lulus Pendidikan S3 Psikologi di Universitas Padjadjaran pada tahun 2013. Sejak tahun 1993 sampai sekarang sebagai staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. Penelitian yang dilakukan dan minat tertuju di bidang psikologi perkembangan, psikologi positif, keluarga, dan terapi/konseling.

KEPUASAN PERNIKAHAN PADA INDIVIDU YANG TELAH MENIKAH

Stevani¹⁾ dan Petrayuna Dian Omega²⁾

Universitas Kristen Krida Wacana^{1),2)}

stevani.2016fpsi034@civitas.ukrida.ac.id; petra.omega@ukrida.ac.id (khususnya email)^{1), 2)}

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan suatu ikatan dari dua orang yang telah disatukan dalam Tuhan untuk saling berbagi kedekatan emosional, pekerjaan rumah tangga, fisik, dan ekonomi (Olson dan Defrain, 2003). Manusia tercipta sebagai makhluk individu dan makhluk sosial, yang senantiasa membutuhkan orang lain untuk selalu bersosialisasi, saling melakukan interaksi, dan bertukar pengalaman dengan orang lain. Menurut (Tyas dan Herawati, 2017), pernikahan adalah pintu pertama yang biasanya akan dilewati pada seseorang yang memasuki jenjang dewasa awal untuk membentuk kehidupannya yang baru. Setiap manusia yang terikat dalam pernikahan pasti memiliki keinginan untuk memiliki kehidupan rumah tangga yang bahagia yakni dengan cara terpenuhinya kepuasan pernikahan. Pada awal masa pernikahan, suami dan istri akan berada di tahap dimana mereka dituntut untuk mencocokkan dan menggabungkan banyak macam aspek yang berbeda - beda dalam diri masing-masing (Hurlock, dalam Zahra dan Caninsti, 2016). Rasa saling mengerti satu sama lain, dapat menciptakan pasangan suami-istri memiliki rasa toleransi dalam rumah tangganya (Larasati, 2012). Pasangan suami-istri membutuhkan komunikasi, kerja sama, dan memegang komitmen bersama-sama untuk mencapai kepuasan pernikahan (Koentjaraningrat, 1976). Pada kenyataannya, masih ditemukan pasangan suami-istri yang tidak mencapai kepuasan pernikahan (Larasati, 2012).

Menurut Fitrizia (2019), terdapat dua cara yang dilakukan individu dalam mendapatkan pasangan dan pada akhirnya memutuskan

untuk menikah, yakni melalui perjodohan dari orangtua atau pihak ketiga dan ada yang mencarinya sendiri atas dasar suka sama suka. Pernikahan yang terjalin atas hasil dari mencari atau suka sama suka, biasanya dapat lebih saling mengenal kepribadian satu sama lain dan keduanya sama-sama memiliki rasa cinta. Berbeda dengan pernikahan yang terjadi karena perjodohan, keduanya sama-sama tidak mengenal satu sama lain dan mereka baru dapat saling berinteraksi dan mengenal satu sama lain setelah terikat dalam pernikahan (Fitrizia, 2019). Menurut Lasswell dan Lasswell (Dalam Habibi, 2015) menyatakan bahwa tingkat kepuasan dalam hubungan pernikahan dilihat dari seberapa baik pasangan suami istri dapat memenuhi kebutuhan pasangannya masing-masing.

Hal lainnya juga seberapa besar seseorang dari hubungan yang dijalin bersama tersebut untuk memberikan kebebasan, kepada suami maupun istri untuk memenuhi kebutuhan pribadinya. Pasangan suami-istri akan merasakan kepuasan pernikahan, jika dari masing-masing suami dan istri dapat memenuhi kebutuhan diri sendiri dan juga tidak terlepas dari pasangannya (Lasswell dan Lasswell, dalam Habibi, 2015). Menurut Fowers dan Olson (1993), aspek-aspek terkait kepuasan pernikahan disebutkan dalam *Enrich Marital Satisfaction Scale* (EMS) yakni masalah kepribadian (*personality issues*), kesamaan peran (*egalitarian roles*), komunikasi (*communication*), penyelesaian konflik (*conflict resolution*), manajemen keuangan (*financial management*), kegiatan bersama (*leisure activities*), hubungan seksual (*sexual relationship*), anak dan pernikahan (*children and marriage*), keluarga dan pertemanan (*family and friends*), dan orientasi agama (*religious orientation*).

Pada umumnya, terdapat beberapa faktor yang biasanya memengaruhi kepuasan pernikahan, yakni kekuatan komitmen, pola interaksi yang ditetapkan saat masa dewasa awal, usia pernikahan, kelenturan dalam menghadapi kesulitan ekonomi, agama, dukungan emosional, dan perbedaan harapan antara perempuan dan laki - laki (Papalia, dkk, 2008). Berdasarkan hasil survei di negara Amerika Serikat, kepuasan pernikahan pada istri cenderung lebih rendah

(56%) dibandingkan dengan suami (Pujiastuti dan Retnowati, 2004). Kepuasan pernikahan pada istri cenderung lebih rendah karena istri banyak mengalami permasalahan psikologi yang biasanya karena perubahan yang dialaminya saat menikah, yakni peran sebagai istri dan ibu rumah tangga, terlebih sebagai seorang ibu yang berperan ganda atau bekerja (Pujiastuti dan Retnowati, 2004). Tuntutan hidup pada zaman sekarang ini, menuntut para istri untuk ikut bekerja mencari tambahan uang untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Hasil dari penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa keikutsertaan suami saat mengurus pekerjaan rumah tangga dan mengasuh anak-anaknya dapat berdampak positif pada kepuasan pernikahan (Forste, dalam Larasati 2012).

Ketidakpuasan perkawinan yang dirasakan oleh suami dan istri dalam rumah tangganya berdampak negatif pada kehidupan pernikahannya. Dampak yang paling serius dalam kehidupan pernikahannya yakni berakhir dalam jalan perceraian. Penyebab dari perceraian yakni diantaranya adalah perselingkuhan, tidak ada keharmonisan antara suami-istri dalam membangun rumah tangga, dan penyebab terbanyak yakni faktor ekonomi (Larasati, 2012). Perceraian sebesar 70% dilakukan atau digugat oleh istri dengan alasan bahwa suami tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarganya (edukasi.kompasiana.com). Angka perceraian di Indonesia dalam tiga tahun berturut-turut yakni pada tahun 2015 tercatat sebanyak 353.843 kasus, tahun 2016 tercatat sebanyak 365.654 kasus, dan 2018 tercatat sebanyak 374.516 kasus (Kompasiana, 31 Desember 2018). Pada penelitian ini, penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran kepuasan pernikahan pada individu yang telah menikah. Sehingga terdapat pertanyaan pada penelitian ini, yakni bagaimana gambaran kepuasan pernikahan pada individu yang telah menikah di Jakarta?

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, yakni peneliti mengumpulkan data melalui penyebaran angket atau kuesioner. Rancangan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen karena peneliti tidak memberikan perlakuan

untuk memengaruhi variabel penelitian. Penelitian ini akan befokus untuk mengamati kepuasan pernikahan pada individu yang telah menikah di Jakarta. Variabel dalam penelitian ini adalah kepuasan pernikahan. Kepuasan pernikahan di ukur dengan alat ukur *Enrich Marital Satisfaction Scale* (EMS) yang terbagi menjadi 10 aspek, yakni masalah kepribadian (*personality issues*), kesamaan peran (*equalitarian roles*), komunikasi (*communication*), penyelesaian konflik (*conflict resolution*), manajemen keuangan (*financial management*), kegiatan bersama (*leisure activities*), hubungan seksual (*sexual relationship*), anak dan pernikahan (*children and marriage*), keluarga dan pertemanan (*family and friends*), dan orientasi agama (*religious orientation*).

Kriteria partisipan pada penelitian ini adalah individu yang telah menikah yakni berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Usia pernikahan yang dijalankan oleh suami istri tidak memiliki batas minimal ataupun maksimal. Alat ukur ini ditujukan kepada individu yang telah menikah dan tinggal di Jakarta. Alat ukur dibuat menggunakan bahasa Indonesia yang baku. Partisipan dalam penelitian ini dapat dilakukan oleh pasangan menikah yang sudah memiliki anak ataupun belum memiliki anak. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner secara *online* yaitu menggunakan aplikasi *Google Form*. Penyebaran kuesioner dilakukan oleh peneliti melalui *online survey* dengan menyebarkannya ke banyak media sosial, seperti Whatsapp, Line, Instagram, dan Facebook. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 15 aitem. Alat ukur ini dibuat dalam bentuk Skala Likert, yakni berupa butiran-butiran pernyataan sikap yang penilaiannya dilihat dari respon individu. Skala Likert merupakan jenis skala psikometri dalam penelitian survei dengan menggunakan angket dan skala (Risnita, 2012). Rentang skala Likert yang digunakan alat ukur ini berkisar dari angka satu sampai lima, yakni skor penilaian satu (sangat tidak setuju) sampai dengan skor penilaian lima (sangat setuju).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode uji validitas, dengan tujuan mengetahui seberapa baik *Enrich Marital Satisfaction*

Scale (EMS) dalam mengukur kepuasan pernikahan pada pasangan yang sudah terikat dengan pernikahan di Jakarta. Validitas dari sebuah tes merupakan sebuah penilaian seberapa baik alat ukur untuk mengukur hal yang ingin diukur dalam konteks yang sudah ditentukan, berdasarkan dari pembuktian terkait kesesuaian dari makna skor yang telah disimpulkan dengan hasil skor tes yang diperoleh (Cohen dan Swerdlik 2009). Peneliti melakukan uji *item validity* dengan cara menghitung *index of discrimination*. *Index of discrimination* adalah selisih dari persentase antara partisipan yang memiliki nilai *upper* dengan partisipan yang memiliki nilai *lower* (Urbina, 2014). Hasil uji beda *t-test independent sample* pada alat ukur *Enrich Marital Satisfaction Scale* (EMS) berdasarkan partisipan dari kelompok *upper* dan kelompok *lower* menunjukkan nilai signifikansi dari seluruh butir pernyataan EMS 1 sampai EMS 15 adalah 0,000. Hasil uji *validity* dengan menghitung *index of discrimination* yang dilakukan dengan menganalisis melalui *t-test independent sample*, yakni 15 butir pernyataan, menunjukkan bahwa alat ukur *Enrich Marital Satisfaction Scale* (EMS) dapat membedakan partisipan yang memiliki nilai skor kepuasan pernikahan tinggi dengan partisipan yang memiliki nilai skor kepuasan pernikahan rendah dengan baik.

Berikutnya, peneliti melakukan analisis korelasi *item-total* dalam memilih butir-butir pernyataan pada *Enrich Marital Satisfaction Scale* (EMS). Pada umumnya, batas untuk nilai koefisien yang digunakan yakni lebih dari sama dengan 0,3 yang dapat dikatakan dengan nilai minimal tersebut pada uji beda sebuah aitem, maka aitem tersebut telah memenuhi syarat psikometrik (Azwar, 2017). Berdasarkan hasil nilai koefisien yang diperoleh dari analisa korelasi *item-total*, 15 butir pernyataan alat ukur *Enrich Marital Satisfaction Scale* (EMS) *valid* atau dapat dipertahankan, dikarenakan hasil nilai koefisien korelasinya di atas 0,3 ($r < 0,3$). Hasil dari nilai koefisien korelasi *item-total* diperoleh dengan rentang 0,474-0,732.

Peneliti melakukan uji reliabilitas *internal consistency* dengan menggunakan metode rumus *Cronbach's Alpha*. Hasil uji reliabilitas *internal consistency* dengan menggunakan metode rumus *Cronbach's*

Alpha pada alat ukur *Enrich Marital Satisfaction Scale* (EMS) terdiri dari 15 butir pernyataan yakni 0,910. Koefisien reliabilitas yang diharapkan dari pengguna alat ukur yakni lebih besar atau sama dengan 0,8 (Urbina, 2004). Nilai yang diperoleh menunjukkan bahwa skor total alat ukur *Enrich Marital Satisfaction* (EMS) sudah memiliki konsistensi internal yang baik karena koefisien *alpha* yang diperoleh di atas 0,8. Hal ini berarti, dari setiap butir pernyataan alat ukur *Enrich Marital Satisfaction* (EMS) dapat mengukur dengan baik satu konstruk yang sama.

PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini sebanyak 84 partisipan yang merupakan individu yang telah menikah dan berdomisili di Jakarta. Penelitian ini juga memiliki dua kelompok yang akan dilihat gambaran kepuasan pernikahannya, yakni berdasarkan kelompok usia partisipan dan usia pernikahan partisipan.

Tabel 1
Deskripsi Partisipan Penelitian

Data demografi	Frekuensi	Persentase
Usia Individu		
≤ 30 tahun	33	39,3%
31-40 tahun	23	27,4%
41-50 tahun	22	26,2%
> 50 tahun	6	7,1%
Total	84	100%
Usia Pernikahan		
≤ 10 tahun	56	66,7%
11 - 20 tahun	20	23,8%
> 20	8	9,5%
Total	84	100%

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi pada alat ukur *Enrich Marital Satisfaction Scale* (EMS), terdapat tiga kategori yakni tinggi,

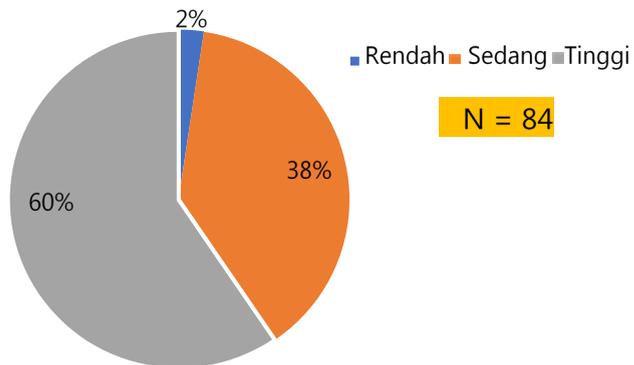
sedang, dan rendah. Pada kategori tinggi berada pada rentang 55-75. Pada kategori sedang berada pada rentang 35-54. Pada kategori rendah berada pada rentang 0-34. Kategorisasi dalam penelitian ini digunakan untuk menentukan kategori skor dari hasil nilai total yang dibagi menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi dilakukan dengan menggunakan kategorisasi jenjang dengan tujuan memberikan makna untuk dapat memudahkan pengukuran variabel yang ingin diukur dalam penelitian, hal ini dilakukan agar hasil yang didapatkan dapat dianalisa sesuai dengan fenomena dan teori yang ada di lapangan, serta dapat disimpulkan (Azwar,2012).

Tabel 2
 Analisis Perhitungan Hipotetik dan Empirik pada *Enrich Marital Satisfaction Scale (EMS)*

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar deviasi
Hipotetik	84	15	75	45	10
Empirik	84	29	75	56,60	9,880

Peneliti melakukan perhitungan hipotetik dan empirik dengan tujuan untuk melakukan perhitungan kategorisasi pada alat ukur *Enrich Marital Satisfaction Scale (EMS)*.

Diagram Kepuasan Pernikahan Pada Masyarakat di Jakarta



Gambar 1. Presentase Tingkat Kepuasan Pernikahan

Berdasarkan gambar 3, sebanyak 60% partisipan memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi, sebanyak 38% partisipan memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang tergolong sedang, dan sebanyak 2% partisipan memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang tergolong rendah. Hasil analisa penelitian ini terkait kepuasan pernikahan pada individu yang telah menikah menunjukkan mean 56,60 dari 84 partisipan yang memiliki domisili di Jakarta. Hasil mean yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dikatakan kepuasan pernikahan berada pada kategori tinggi.

Peneliti juga melakukan analisa hasil dari data demografi sampel partisipan untuk melihat kepuasan pernikahan pada masing-masing kelompok. Kelompok-kelompok yang peneliti terdiri dari dua kelompok, yakni berdasarkan kelompok usia partisipan dan berdasarkan kelompok usia pernikahan partisipan. Hasil penelitian berdasarkan kelompok usia partisipan pada rentang usia di bawah sama dengan 30 tahun (≤ 30 tahun) menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi ($M = 57,48$) Berikutnya, berdasarkan kelompok usia partisipan pada rentang usia 31-40 tahun menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi ($M = 55,87$). Berikutnya, berdasarkan kelompok usia partisipan pada rentang usia 41-50 tahun menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi ($M = 54,77$) Rentang usia terakhir, yakni berdasarkan kelompok usia partisipan pada rentang usia di atas 50 tahun (> 50 tahun) menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi ($M = 61,17$).

Hasil analisa kepuasan pernikahan berdasarkan kelompok usia partisipan, menunjukkan bahwa rentang usia partisipan yang memiliki kepuasan pernikahan tertinggi yakni pada rentang usia di atas 50 tahun (> 50 tahun). Sebaliknya, hasil analisa kepuasan pernikahan berdasarkan kelompok usia partisipan, rentang usia partisipan yang memiliki kepuasan pernikahan terendah yakni pada rentang usia 41-50 tahun. Hasil dari kelompok berdasarkan usia partisipan menunjukkan gambaran tingkat kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi pada seluruh rentang usia. Hasil dari analisa

yang didapatkan oleh peneliti berdasarkan kelompok usia partisipan menunjukkan bahwa usia partisipan dapat menunjukkan gambaran terhadap tingkat kepuasan pernikahan dalam bentuk kategorisasi.

Hasil penelitian kelompok berikutnya yakni berdasarkan usia pernikahan pada rentang di bawah sama dengan 10 tahun (≤ 10 tahun) menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi ($M = 57,02$). Berikutnya, berdasarkan kelompok usia pernikahan partisipan pada rentang usia pernikahan 11-20 tahun menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong sedang ($M = 54$). Rentang usia pernikahan partisipan yang terakhir, yakni berdasarkan kelompok usia pernikahan pada rentang usia pernikahan partisipan di atas 20 (> 20 tahun) tahun menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi ($M = 60,13$).

Hasil analisa kepuasan pernikahan berdasarkan kelompok usia pernikahan, yakni rentang usia pernikahan menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan tertinggi yakni pada rentang usia pernikahan di atas 20 tahun (> 20 tahun) dengan mean 60,13. Sebaliknya, hasil analisa kepuasan pernikahan berdasarkan kelompok usia pernikahan, rentang usia pernikahan yang memiliki kepuasan pernikahan terendah yakni pada rentang usia 11-20 tahun dengan mean 54. Hasil dari analisa berdasarkan kelompok usia pernikahan pada pasangan suami - istri dapat menunjukkan gambaran terhadap tingkat kepuasan pernikahan dalam bentuk kategorisasi.

Pernikahan merupakan suatu ikatan dari dua orang yang telah disatukan dalam Tuhan untuk saling berbagi kedekatan emosional, pekerjaan rumah tangga, fisik, dan ekonomi (Olson dan Defrain, 2003). Hasil dari penelitian yang telah dianalisa menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan pada penelitian ini tergolong tinggi. Hasil yang diperoleh dari sampel partisipan penelitian ini sebanyak 84 orang dan merupakan individu yang berdomisili di Jakarta. Kepuasan pernikahan belum dapat tercapai, apabila aspek-aspek kepuasan pernikahan belum terpenuhi (Larasati, 2012). Kepuasan pernikahan diartikan sejauh mana pasangan yang telah menikah merasakan

dirinya terpenuhi dan tercukupi dalam rumah tangga yang dijalani (DeGenova & Rice, 2009).

Kepuasan pernikahan merupakan evaluasi subjektif suami atau istri dari kehidupan pernikahannya, berdasarkan pada perasaan puas, kebahagiaan, dan pengalaman menyenangkan yang pernah dirasakan dan dilakukan bersama dengan pasangan (Fowers dan Olson, 1993). Hasil dari penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa keikutsertaan suami saat mengurus pekerjaan rumah tangga dan mengasuh anak-anaknya dapat berdampak positif pada kepuasan pernikahan (Forste, dalam Larasati 2012). Peneliti ini dilakukan untuk melihat gambaran kepuasan pernikahan pada pasangan yang sudah menikah di Jakarta. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur kepuasan pernikahan yang didefinisikan oleh Fowers dan Olson (1993) yakni *Enrich Marital Satisfaction Scale* (EMS). Aspek-aspek kepuasan pernikahan dalam alat ukur *Enrich Marital Satisfaction Scale* (EMS) yakni masalah kepribadian (*personality issues*), kesamaan peran (*egalitarian roles*), komunikasi (*communication*), penyelesaian konflik (*conflict resolution*), manajemen keuangan (*financial management*), kegiatan bersama (*leisure activities*), hubungan seksual (*sexual relationship*), anak dan pernikahan (*children and marriage*), keluarga dan pertemanan (*family and friends*), dan orientasi agama (*religious orientation*). Pada alat ukur *Enrich Marital Satisfaction* (EMS) terdapat 15 butir pernyataan-pernyataan terkait 10 aspek-aspek yang dijelaskan sebelumnya.

Hasil analisa berdasarkan data demografi yakni terbagi menjadi dua kelompok yaitu berdasarkan kelompok usia partisipan dan berdasarkan kelompok usia pernikahan partisipan. Peneliti melakukan analisa terhadap kelompok-kelompok tersebut untuk lebih banyak mengetahui terkait gambaran kepuasan pernikahan dari beberapa kelompok. Peneliti juga ingin melihat apakah terdapat gambaran dari setiap kelompok-kelompok tersebut terhadap kepuasan pernikahan. Hasil penelitian yang peneliti analisa dari kelompok pertama yakni kelompok berdasarkan usia partisipan.

Menurut *World Healthy Organization* (WHO) tahun 2020, klasifikasi usia individu adalah sebagai berikut, usia 0-1 tahun disebut sebagai bayi (*infants*), usia 2-10 tahun disebut sebagai anak-anak (*children*), usia 11-19 tahun disebut sebagai remaja (*adolescents*), usia 20-60 tahun disebut sebagai dewasa (*adult*), dan di atas 60 tahun disebut sebagai lanjut usia (*elderly*). Rentang usia partisipan pada penelitian ini diambil berdasarkan data rentang usia yang peneliti peroleh. Peneliti menggunakan rentang pada usia partisipan yakni di bawah atau sama dengan 30 tahun (≤ 30 tahun), 31 sampai 40 tahun, 41 sampai 50 tahun, dan di atas 50 tahun (> 50 tahun).

Hasil penelitian berdasarkan kelompok usia partisipan pada rentang usia di bawah sama dengan 30 tahun (≤ 30 tahun) menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi. Berikutnya, berdasarkan kelompok usia partisipan pada rentang usia 31-40 tahun menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi. Berikutnya, berdasarkan kelompok usia partisipan pada rentang usia 41-50 tahun menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi. Rentang usia terakhir, yakni berdasarkan kelompok usia partisipan pada rentang usia di atas 50 tahun (> 50 tahun) menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi. Menurut Papalia (1994), faktor yang cukup penting dalam kepuasan pernikahan yakni usia individu. Pada hasil analisa kepuasan pernikahan berdasarkan kelompok usia partisipan, rentang usia partisipan yang memiliki kepuasan pernikahan tertinggi yakni pada rentang usia di atas 50 tahun (> 50 tahun). Sebaliknya, hasil analisa kepuasan pernikahan berdasarkan kelompok usia partisipan, rentang usia partisipan yang memiliki kepuasan pernikahan terendah yakni pada rentang usia 41-50 tahun. Hasil dari analisa berdasarkan kelompok usia partisipan menunjukkan bahwa tingkat kepuasan pernikahan tergolong tinggi pada seluruh rentang usia yakni di usia dewasa (*adult*).

Hasil penelitian yang telah dianalisa dari kelompok kedua yakni kelompok berdasarkan usia pernikahan partisipan. Rentang usia pernikahan pada penelitian ini diambil berdasarkan data rentang usia

yang peneliti dapatkan. Peneliti menggunakan rentang pada usia pernikahan partisipan yakni di bawah atau sama dengan 10 tahun (≤ 10 tahun), 11-20 tahun, dan di atas 20 tahun (> 20 tahun). Hasil penelitian yang dikemukakan oleh Barash (2012) menjelaskan bahwa periode awal adalah masa paling indah bagi pasangan suami-istri, karena suami-istri masih dipenuhi dengan perasaan gairah dan cinta. Hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian ini yakni usia pernikahan di bawah sama dengan 10 tahun (≤ 10 tahun) menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong lebih tinggi, dibandingkan rentang usia pernikahan 11-20 tahun. Berikutnya, berdasarkan kelompok usia pernikahan partisipan pada rentang usia pernikahan 11-20 tahun menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong sedang. Pada rentang usia 11-20 tahun, terjadi penurunan tingkat kepuasan pernikahan individu, dibandingkan dengan rentang usia pernikahan dibawah atau sama dengan 10 tahun. Menurut Barash (2012), pasangan suami dan istri di usia pernikahan yang menginjak usia 10 tahun, biasanya akan mulai merasakan jenuh pada kehidupan rumah tangganya dan akan menganggumi wanita atau pria lain. Berikutnya, rentang usia pernikahan partisipan yang terakhir, yakni berdasarkan kelompok usia pernikahan pada rentang usia pernikahan partisipan di atas 20 (> 20 tahun) menunjukkan kepuasan pernikahan yang tergolong paling tinggi.

Pada hasil analisa kepuasan pernikahan berdasarkan kelompok usia pernikahan partisipan, rentang usia pernikahan yang memiliki golongan kepuasan pernikahan tertinggi berada pada rentang usia pernikahan di atas 20 tahun (> 20 tahun). Sebaliknya, hasil analisa kepuasan pernikahan berdasarkan kelompok usia pernikahan partisipan yang memiliki kepuasan pernikahan terendah yakni pada rentang usia 11-20 tahun. Pada hasil penelitian ini, rentang usia pernikahan partisipan di bawah sama dengan 10 tahun (≤ 10 tahun) memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang tergolong lebih tinggi, dibandingkan pada rentang usia partisipan 11-20 tahun yang tingkat kepuasan pernikahannya tergolong lebih rendah. Menurut Walgito (2000), usia pernikahan sepuluh tahun merupakan akhir

dari masa periode awal. Pada hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa tingkat kepuasan pernikahan pada usia pernikahan di bawah atau sama dengan 10 tahun lebih tinggi, dibandingkan dengan rentang usia pernikahan di atas 10 tahun yang terlihat menurun. Hasil dari analisa berdasarkan kelompok usia pernikahan menunjukkan tingkat kepuasan pernikahan partisipan yang tergolong sedang berada pada rentang 11-20 tahun. Sedangkan, hasil dari rentang usia di bawah sama dengan 10 tahun (≤ 10 tahun) dan di atas 20 tahun (>20 tahun) menunjukkan tingkat kepuasan pernikahan yang tergolong tinggi. Pada penelitian ini, dapat dilihat bahwa semakin tua usia pernikahan individu, tingkat kepuasan pernikahan juga semakin tinggi.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Larasati (2012) menjelaskan bahwa untuk dapat menciptakan pernikahan yang bahagia, maka pasangan suami - istri harus mengetahui kepuasan pernikahan yang dirasakan oleh masing - masing pasangan suami - istri, sehingga tidak hanya melihat kepuasan pernikahan dari perspektif istri ataupun perspektif suami saja. Pertanyaan pada penelitian ini, yakni terkait gambaran kepuasan pernikahan pada individu yang telah menikah di Jakarta dapat diketahui jawabannya dari hasil yang diperoleh dan dijabarkan. Hasil dari penelitian ini menggambarkan bahwa kepuasan pernikahan berada dikategori tinggi yakni dengan mean 56,60 pada individu yang telah menikah. Hasil dari penelitian ini didapatkan dengan melihat sepuluh aspek kepuasan pernikahan pada alat ukur *Enrich Marital Satisfaction* (EMS) oleh Fowers dan Olson (1993). Selain itu, peneliti juga melihat gambaran kepuasan pernikahan pada penelitian ini, yakni berdasarkan kelompok usia partisipan dan kelompok usia pernikahan partisipan yang telah dijabarkan pada pembahasan di atas.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepuasan pernikahan pada individu yang telah menikah tergolong tinggi, yang berarti aspek-aspek kepuasan

pernikahan cenderung telah terpenuhi, yakni masalah kepribadian (*personality issues*), kesamaan peran (*egalitarian roles*), komunikasi (*communication*), penyelesaian konflik (*conflict resolution*), manajemen keuangan (*financial management*), kegiatan bersama (*leisure activities*), hubungan seksual (*sexual relationship*), anak dan pernikahan (*children and marriage*), keluarga dan pertemanan (*family and friends*), dan orientasi agama (*religious orientation*).

Berdasarkan hasil analisis kedua kelompok dari data demografi yakni kelompok usia partisipan dan kelompok usia pernikahan partisipan, masing-masing kelompok memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang berbeda. Hasil berdasarkan kelompok usia partisipan yakni menunjukkan bahwa tingkat kepuasan pernikahan tergolong tinggi pada semua rentang usia. Sedangkan, kelompok berdasarkan usia pernikahan partisipan menunjukkan bahwa tingkat kepuasan pernikahan tergolong tinggi pada rentang usia pernikahan di bawah atau sama dengan 10 tahun dan di atas 20 tahun. Berbeda dengan rentang usia pernikahan partisipan 11-20 tahun yang menunjukkan tingkat kepuasan pernikahan yang tergolong sedang terhadap kepuasan pernikahan. Berdasarkan hasil dari analisa kedua kelompok yakni usia partisipan dan usia pernikahan partisipan dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok tersebut memiliki gambaran dalam kategorisasi terhadap tingkat kepuasan pernikahan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh oleh penelitian ini, peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mencantumkan jenis kelamin yang menjadi keurangan pada penelitian ini, dikarenakan merupakan indikator yang penting dalam melakukan sebuah penelitian. Saran berikutnya untuk peneliti selanjutnya agar lebih memperkaya data demografis yang lebih bervariasi dan lebih lengkap. Penelitian berikutnya diharapkan dapat menambahkan data demografi yang belum diungkap dalam penelitian ini, dengan tujuan membuat penelitian menjadi lebih kaya. Data demografi yang perlu ditambahkan pada penelitian berikutnya yakni seperti jenis kelamin, bekerja atau tidak bekerja

pada suami maupun istri, dan lainnya yang sesuai dengan penelitian yang ingin ditelitinya. Saran untuk penelitian berikutnya agar mempertimbangkan alat ukur yang akan digunakan yakni alat ukur *single item* atau *multi item*, sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menambah kawasan atau kota yang belum dijangkau pada penelitian ini, dengan tujuan agar hasil dari penelitian dapat menggambarkan populasi yang lebih luas. Partisipan penelitian yang dapat ditambahkan pada penelitian berikutnya, disarankan oleh peneliti untuk melihat kepuasan pernikahan pada individu yang sudah bercerai untuk memperkaya penelitian berikutnya. Terakhir, peneliti juga menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar dapat mencari lebih banyak partisipan. Implikasi pada penelitian ini diharapkan dapat membuat pembaca mengetahui dan sadar terkait makna kepuasan pernikahan. Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu yang sudah menikah ataupun belum menikah untuk dapat menyadari pentingnya kepuasan pernikahan dalam kehidupan rumah tangga yang dijalin untuk mencapai kebahagiaan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barash, S. S. (2012). *The nine phases of marriage: How to Make It, Break It, Keep It*. New York: St. Martin's Griffin
- Cohen, R. Swerdlik, M. (2009). *Psychological testing and assessment: an introduction to tests and measurement 7th edition*. USA: McGraw-Hill
- DeGenova, M. K., Rice, P. F. (2009). *Intimate relationship, marriages, and family*. New York: McGraw Hill.
- Fitrizia, S. (2019). Hubungan antara gaya kelekatan dan cinta sempurna dengan kepuasan pernikahan pada pasangan yang dijodohkan di pesantren hidayahtullah Kalimantan timur. *Jurnal Psikologi*, 7 (1).

- Fowers, B. J., Olson, D. H. (1993). *Enrich marital scale: a brief research and clinical tool*.
Journey of Family Psychology, 7 (2), 176 - 185.
- Habibi, U. R. (2014). Kepuasan pernikahan pada wanita yang dijodohkan oleh orang tua. *Jurnal Psikologi*, 2 (4).
- Harismi, A. (2020, Mei 08). Risiko penyakit berdasarkan klasifikasi umur menurut WHO. *Retrieved from* <https://www.sehatq.com/artikel/risikopenyakit-berdasarkan-klasifikasi-umur-menurut-who>
- Larasati, A. (2012). Kepuasan Perkawinan pada istri ditinjau dari keterlibatan suami dalam menghadapi tuntutan ekonomi dan pembagian peran dalam rumah tangga. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*, 1(3), 01-06
- Olson, David., DeFrain, John. (2003). *Marriages and families: intimacy, diversity and strengths*. New York: *Mc Graw Hill*.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Papalia., Olds., Feldman. 1994. *Human development* (6thed). New York: *McGraw-Hill*, inc
- Pujiastuti, E. Retnowati, S. (2004). Kepuasan pernikahan dengan depresi pada kelompok wanita menikah yang bekerja dan tidak bekerja. *Jurnal Psikologi*, 1 (2)
- Tyas, F. P. S., Herawati, T. (2017). Kualitas pernikahan dan kesejahteraan keluarga menikah usia muda. Bogor: *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 10 (1).
- Urbina, S. (2014). *Essentials of psychological testing*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Zahra, S. A., Caninsti, R. (2016). *Correlation between marriage satisfaction and spirituality towards working wives in the stages of marriage families with school children*. *Jurnal Psikogenesis*, 4 (2).

PROFIL SINGKAT

Stevani merupakan mahasiswa Psikologi Ukrida Angkatan 2016 dan lulus pada tahun 2021. Petrayuna Dian Omega merupakan lulusan S1 tahun 2005 dan S2 tahun 2009 Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata; saat ini ybs mengajar di Fakultas Psikologi Ukrida Jakarta.

FUNGSIONALITAS KELUARGA DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA LANSIA

Endeh Azizah

Universitas Kristen Maranatha
endehazizah@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut Laura, E Berk (2014) individu yang berusia 65 tahun ke atas berada pada periode *Late adulthood* (dewasa akhir), di Indonesia populer dengan istilah lansia. Menurut Erikson, pencapaian terpenting pada lansia adalah tercapainya integritas diri. Lansia perlu mengevaluasi dan menerima kehidupannya, lansia yang berhasil mencapai integritas diri akan menemukan makna hidup dan akan mengembangkan *wisdom* (kebijaksanaan) di dalam kehidupannya. *Wisdom* menurut Erikson adalah menerima kehidupan tanpa penyesalan yang terlalu besar, menerima ketidaksempurnaan diri, orangtua, anak-anak dan kehidupannya. Walaupun begitu, keputusan acapkali tidak terhindarkan di dalam kehidupan lansia dan jika hal ini dihayati dalam derajat yang kuat akan berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis lansia (Erikson, 1985, dalam Papalia,2021).

Hal yang dapat menjadi sumber keputusan, kecemasan atau kekhawatiran pada diri lansia adalah perubahan fisik yang muncul dalam bentuk berkurangnya kekuatan fisik, kemampuan pendengaran atau penglihatan serta berkurangnya kemampuan kognitif (kemampuan mengingat, berpikir, dan lain-lain). Dengan demikian, lansia memerlukan dukungan dari figur di lingkungannya, terutama keluarga, untuk dapat beradaptasi terkait perubahan yang dialami sehingga mampu mencapai penerimaan diri dan kehidupannya serta mampu mencapai *subjective well-being (SWB)* yang tinggi. *SWB* menurut Diener dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif seseorang yang mencakup kombinasi afek positif dan kepuasan hidup secara umum. *SWB* sering disebut juga dengan

happiness atau kebahagiaan. Menurut konsep *SWB*, kebahagiaan dicapai apabila seseorang menilai kehidupannya memuaskan dan sering menghayati emosi-emosi positif. Oleh karena itu, *SWB* dapat dikaji berdasarkan dua aspek yaitu kognitif dan afektif. Aspek kognitif terkait kepuasan yang dialami di dalam kehidupannya, sementara aspek afektif terkait perasaan individu terhadap kejadian di dalam kehidupan yang meliputi afek positif dan afek negatif (Diener et al., 2002). Dengan demikian, lansia dengan *SWB* yang tinggi adalah lansia yang lebih sering menghayati afek positif (perasaan bahagia, semangat, senang) ketimbang afek negatif (sedih, kecewa, frustrasi). Selain itu, lansia juga merasakan kepuasan hidup yang tinggi. Lansia perlu memiliki *SWB* yang tinggi karena dengan *SWB* yang tinggi lansia dapat menjalani kehidupannya dengan sejahtera, bahagia dan merasa aman serta nyaman di dalam keluarganya, juga terhindar dari kemungkinan mengalami kecemasan bahkan depresi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Pavot dan Diener (2004) bahwa individu dengan *SWB* yang lebih tinggi dapat melakukan adaptasi dan *coping* yang lebih efektif ketika berada dalam keadaan tertekan sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik. Selain itu, Diener dan Seligman, 2002 (dalam Pavot dan Diener, 2004) menyatakan bahwa individu dengan *SWB* yang tinggi memiliki tingkat pemikiran dan perilaku bunuh diri yang lebih rendah.

Salah satu faktor yang memengaruhi *SWB* adalah kualitas hubungan sosial. Hubungan sosial yang intim memberikan peningkatan yang lebih besar pada *SWB*. Keintiman didefinisikan sebagai hubungan dengan pasangan dan keluarga serta persahabatan yang "berkualitas tinggi" (Compton & Hoffman, 2012). Hal ini selaras dengan pernyataan Fry dan Debats, 2006,2010 (dalam Laura E. Berk, 2014) bahwa di masa dewasa akhir (lansia) dukungan sosial yang diterima dapat mengurangi stress sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis dan usia harapan hidup. Dukungan sosial yang signifikan bagi lansia umumnya diperoleh dari pasangan, dan atau anak dan saudara kandung.

Dengan demikian perlu dikaji peran kualitas hubungan sosial yang terjalin antara lansia dengan anggota keluarga lainnya. Kualitas hubungan sosial dapat dikaji melalui fungsionalitas keluarga karena melalui fungsionalitas keluarga dapat dikaji tentang pola relasi dan komunikasi diantara anggota keluarga. Berdasarkan penelitian, DeFrain *et al.*, 2005; Krysan, Moore, & Zill, 1990; Stinnett & DeFrain, 1985, dalam Samuel T. Gladding, 2015) terdapat 8 karakteristik keluarga yang "sehat" sebagai hasil dari keluarga yang fungsional, yaitu: komitmen, penghargaan, keinginan untuk meluangkan waktu Bersama anggota keluarga, pola komunikasi yang efektif, derajat religious atau spiritualitas yang tinggi, kemampuan untuk mengatasi krisis, pemberian dorongan terhadap anggota keluarga, serta peran yang jelas di dalam keluarga. Dengan demikian perlu dikaji bagaimana peran fungsionalitas keluarga terhadap *SWB* lansia.

PEMBAHASAN

Individu lansia kerap dihadapkan pada berbagai hambatan dan kesulitan terkait perubahan yang terjadi pada dirinya, baik perubahan yang bersifat fisik, emosi, kognitif dan relasi sosial. Di dalam menghadapi berbagai perubahan tersebut, diperlukan upaya untuk beradaptasi agar dapat menjalani masa lansia secara baik. Hal ini penting karena dampak dari perubahan yang terjadi tidak selalu ringan, adakalanya lansia menghayati berbagai perasaan negatif, misalnya cemas, khawatir, putus asa, bahkan mungkin tidak berdaya. Hal ini dapat menghambat para lansia untuk mencapai kesejahteraan di dalam kehidupannya, dengan perkataan lain lansia rentan memiliki *subjective well-being* yang rendah. Dengan demikian, dalam menghadapi berbagai hambatan tersebut para lansia sangat memerlukan dukungan, dorongan dan penerimaan dari anggota keluarga lainnya melalui terciptanya keluarga yang fungsional. Keluarga yang fungsional akan menciptakan keluarga yang sehat secara psikologis.

Menurut DeFrain *et al.*, 2005; Krysan, Moore, & Zill, 1990; Stinnett & DeFrain, 1985 (dalam Samuel T. Gladding, 2015), karakteristik keluarga yang fungsional adalah:

1. Komitmen

Anggota keluarga setia tidak hanya kepada kesejahteraan keluarga, namun juga untuk pertumbuhan setiap anggota keluarga. (Thomas, 1992, p. 62, dalam Samuel T. Gladding, 2015). Komitmen terhadap keluarga merupakan dasar bagi anggota keluarga untuk memberikan waktu dan energi terhadap aktivitas yang terkait dengan keluarga. Komitmen melibatkan loyalitas terhadap keluarga dan anggota keluarga ketika menghadapi peristiwa yang baik maupun yang sulit. Dengan demikian, ketika lansia mengalami berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya yang dapat memunculkan penghayatan emosi negatif, tetapi anggota keluarga menampilkan komitmen yang kuat terhadap lansia, di dalam diri lansia akan tumbuh perasaan memiliki dan dimiliki keluarga, memiliki tempat untuk berkeluh kesah dan mengekspresikan dirinya. Hal ini akan menumbuhkan kepuasan di dalam diri lansia dan akan lebih sering menghayati afek positif (merasa senang, bahagia, dan nyaman). Hal ini akan mendukung tercapainya *Subjective Well-being* yang tinggi.

2. Penghargaan dari dan kepada setiap anggota keluarga.

Komitmen yang dimiliki anggota keluarga terhadap satu sama lain akan diperkuat ketika setiap anggota keluarga secara verbal dan fisik mengekspresikan penghargaan satu sama lain. Di dalam keluarga yang fungsional, setiap anggota keluarga akan mengekspresikan penghargaan satu sama lain dan hal ini akan membangun *self-esteem* yang tinggi pada setiap anggota keluarga melalui saling mencintai, menghargai dan pemberian pujian. Anggota keluarga akan menghindari penggunaan kekerasan ketika berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya. Lansia yang memperoleh penghargaan dari anggota keluarga lainnya terkait pencapaiannya, upaya dan kontribusinya terhadap keluarga akan memiliki *self-esteem* yang tinggi. Lansia merasa sebagai anggota keluarga yang berarti, penting dan memiliki kemampuan dan hal ini akan menumbuhkan perasaan positif pada diri lansia. Dengan demikian, *Subjective well-being* yang tinggi akan mudah tumbuh dalam diri lansia.

3. Kesiediaan untuk meluangkan waktu bersama anggota keluarga
Keluarga yang fungsional akan menyempatkan waktu secara kuantitas dan kualitas untuk melakukan kegiatan bersama. Hal ini dapat dilakukan melalui aktivitas berbincang-bincang, piknik, berlibur, berwisata, bermain, dan lain-lain. Hal lain yang dapat dilakukan adalah merayakan hari lahir setiap anggota keluarga atau peristiwa penting lainnya. Lansia yang dilibatkan di dalam aktivitas bersama anggota keluarga akan merasa menjadi bagian dari keluarga, merasa memiliki dan dimiliki keluarga. Hal ini akan menumbuhkan perasaan sebagai anggota keluarga yang penting dan berarti, serta merasa bahagia dan senang serta terbebas dari perasaan terasing, sedih dan kecewa. Kondisi ini akan mendukung tercapainya *Subjective well-being* yang tinggi pada diri lansia.
4. Pola komunikasi yang efektif
Komunikasi terkait dengan penyempamaan dan penerimaan pesan, baik secara verbal maupun nonverbal dan melibatkan keterampilan di dalam pertukaran pola informasi di dalam sistem keluarga. (Brock & Barnard, 1999, p. 36, di dalam Samuel T. Gladding, 2015). Di dalam kel yang fungsional, proses komunikasi berjalan disertai adanya dukungan, pengertian dan empati (Giblin, 1994, di dalam Samuel T. Gladding, 2015). Pesan akan disampaikan dalam pola *caring* (mengasuh, merawat, mengasihi) dan ketika mengalami masalah, keluarga yang fungsional akan mencari pemecahan masalah melalui proses diskusi. Lansia yang merasa dipahami, dimengerti serta memperoleh empati dari anggota keluarga lainnya akan merasa memiliki tempat untuk bersandar dan bebas dari penilaian negatif terkait kondisinya. Selain itu, lansia yang dilibatkan dalam proses diskusi ketika keluarga menghadapi masalah akan merasa diakui, dihargai dan diterima kehadiran serta kemampuannya. Hal ini akan memunculkan perasaan puas di dalam dirinya sehingga mendukung tercapainya *Subjective well-being* yang tinggi.

5. Derajat orientasi religious/spiritual yang tinggi

Keterlibatan di dalam dimensi religious/spiritual dalam kehidupan berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan keluarga. Keyakinan dan praktik spiritual membantu keluarga untuk mengatasi berbagai masalah dan untuk memiliki daya tahan dalam menghadapi tekanan dan untuk menemukan makna hidup dan prinsip-prinsip moral (Griffith & Rotter, 1999; Walsh & Pryce, 2003; dalam Samuel T. Gladding, 2015). Dengan demikian, lansia dan anggota keluarga lainnya yang saling mendorong terkait keterlibatan penuh di dalam menjalankan keyakinan dan menerapkan serta menjalankan ritual religiousnya akan memiliki ketenangan di dalam kehidupannya karena memiliki tempat untuk menyandarkan semua masalah yang dihadapi ketangan yang Maha Kuasa. Pada diri lansiapun akan berkembang tercapainya makna hidup dan hal ini akan mendukung tercapainya *Subjective well-being* yang tinggi.

6. Kemampuan untuk mengatasi krisis dalam pola yang positif (adaptif)

Terdapat tipe krisis yang berbeda yang memengaruhi keluarga di sepanjang rentang kehidupannya. Keluarga yang fungsional akan menggunakan strategi coping negosiasi, mencari pendapat dari orang yang ahli dan berpengalaman, menggunakan humor, dll (Anderson, Goodman, & Schlossberg, 2012, dalam Samuel T. Gladding, 2015). Salah satu krisis yang umum dialami para lansia antara lain kehilangan pasangan dan hal ini dapat memunculkan rasa kedukaan dan kehilangan yang sangat mendalam yang dapat terekspresikan melalui hilangnya selera makan, sulit tidur, bahkan kehilangan semangat hidup. Ketika lansia mengalami hal ini maka diperlukan dukungan dari anggota keluarga lainnya berupa pemberian dorongan, semangat, empati, kasih sayang serta pengertian agar lansia mampu menerima keadaan yang terjadi sehingga mampu adaptif. Jika hal ini tercapai, maka lansia akan mampu menerima dan ikhlas sehingga *Subjective well-being* yang tinggi akan lebih mudah tercapai.

7. Pemberian Dorongan

Karena keluarga merupakan suatu sistem, wajib bagi setiap anggota keluarga untuk mendorong perkembangan kemampuan atau keterampilan anggota keluarga lainnya. Bagi lansia, dorongan yang diperlukan terkait upaya beradaptasi terhadap berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Lansia perlu diberi dorongan agar bersemangat beraktivitas dan berkontribusi di dalam berbagai kegiatan keluarga sesuai kemampuan yang dimilikinya. Lansia diharapkan bersedia menjalin relasi walaupun dalam lingkup relasi yang lebih kecil dibandingkan masa sebelumnya. Jika hal ini mampu terwujud, maka di dalam diri lansia akan tumbuh kepuasan terkait kehidupannya, merasa bahagia, senang dan bersemangat di dalam menjalani kehidupannya. Dengan demikian *subjective well-being* yang tinggi akan lebih mudah tercapai.

8. Peran di dalam keluarga yang jelas

Peran adalah tingkah laku yang ditentukan dan berulang yang melibatkan serangkaian aktivitas timbal balik di dalam anggota keluarga (Steinhauser, Santa-Barbara, & Skinner, 1984, di dalam Samuel T. Gladding, 2015). Peran di dalam keluarga yang fungsional ditetapkan secara jelas, tepat, sesuai, disetujui dan berlaku untuk setiap anggota keluarga (Minuchin, 1974, di dalam Samuel T. Gladding, 2015). Peran yang tepat di dalam keluarga ditentukan oleh usia, budaya dan tradisi. Keluarga yang fungsional akan menentukan peran sefleksibel mungkin. Dengan demikian, lansia yang memahami peran dirinya di dalam keluarga akan memahami tingkah laku apa yang diharapkan anggota keluarga lainnya dari dirinya. Hal ini akan membuat lansia mampu berkontribusi di dalam keluarga di semua aspek kehidupannya sesuai dengan peran dan kemampuan yang dimilikinya. Di dalam kondisi seperti ini, kepuasan hidup akan mudah berkembang di dalam dirinya yang akan mendukung tercapainya *subjective well-being* yang tinggi di dalam diri lansia.

PENUTUP

Keluarga merupakan suatu sistem dimana terjadi proses saling memengaruhi diantara anggota keluarga, apa yang terjadi pada salah seorang keluarga akan memengaruhi anggota keluarga yang lainnya. Dengan demikian, perubahan di dalam berbagai aspek kehidupan yang dialami lansia bukan saja akan memengaruhi diri lansia, namun juga akan memengaruhi anggota keluarga yang lainnya. Dengan demikian, proses adaptasi tidak saja perlu dilakukan lansia, tetapi juga oleh anggota keluarga lainnya, agar kepuasan hidup serta kebahagiaan dapat dicapai oleh seluruh anggota keluarga, terutama pada diri lansia. Upaya menciptakan fungsionalitas keluarga melalui penerapan delapan karakteristiknya dapat membantu menciptakan keluarga yang "sehat" secara psikologis sehingga dapat mendukung tercapainya *subjective well-being* yang tinggi pada seluruh anggota keluarga, terutama pada lansia. Hal ini penting karena *SWB* yang tinggi pada lansia dapat menjadi "bemper" ketika lansia menghadapi berbagai tantangan serta masalah atau konflik di dalam dirinya sebagai dampak dari perubahan yang dialami sehingga akan terhindar dari dialaminya kecemasan, kekhawatiran bahkan depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Berk, Laura E. (2014). *Exploring Lifespan Development*. 4th Edition. Boston: Pearson Education, Inc
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2012). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. Cengage Learning.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction*. *Handbook of Positive Psychology*, 63-73.
- Gladding, Samuel, T. (2015). *Family Therapy, History, Theory, and Practice*. 6th Edition. Pearson Education Limited.
- Papalia, Diane. E; Gabriela Martorell. (2021). *Experience Human Development*. 14th Edition. New York: McGraw-Hill
- Pavot & Diener. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implication. *Ageing International Spring* 29(2), 113-135. doi: 10.1007/s12126-004-1013-4

PROFIL SINGKAT

Dra. Endeh Azizah, M.Si., psikolog lahir di Bandung pada tanggal 17 Agustus 1961. Pada tahun 1987 menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dan pada tahun 1995 menyelesaikan Pendidikan S2 di program studi Magister Sains di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Sejak tahun 1992 hingga saat ini aktif sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

GANGGUAN KEPRIBADIAN DEPENDEN

Ajeng Sista Anindya¹⁾

Evany Victoriana²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha

anindyastara@gmail.com¹⁾,

evany.victoriana@psy.maranatha.edu²⁾

PENDAHULUAN

Gangguan kepribadian dependen atau *dependent personality disorder* merupakan gambaran dari individu yang memiliki kebutuhan berlebihan untuk diasuh oleh orang lain. Hal ini membuat mereka menjadi sangat patuh dan melekat dalam sebuah hubungan serta sangat takut akan perpisahan. Individu dengan gangguan ini merasa sangat sulit melakukan segala sesuatu sendiri tanpa bantuan orang lain. Mereka akan mencari saran dalam membuat keputusan yang paling kecil sekalipun. Mereka sangat takut kehilangan dukungan dalam sebuah hubungan dan kemungkinan juga takut untuk memikul tanggung jawab secara mandiri. Bahkan, demi menjaga sebuah hubungan, mereka membiarkan orang lain memperdaya dan mengeksploitasi diri mereka.

Sebuah data menunjukkan perkiraan prevalensi seumur hidup yang relatif rendah dari gangguan kepribadian dependen sebesar 0.49% [1]. Tingkat gangguan yang lebih tinggi yang ditemukan dengan metode *self report* daripada dengan wawancara klinis terstruktur, menunjukkan bahwa banyak individu yang merasa mengalami gangguan tersebut ketika dokter tidak mendiagnosa mereka. Dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih banyak mendapatkan diagnosa gangguan kepribadian dependen [2]. Depresif dan gangguan kecemasan biasanya terjadi bersamaan pada individu dengan gangguan kepribadian dependen, biasanya sering dipicu oleh konflik atau gangguan dalam hubungan interpersonal. Gangguan kepribadian dependen meningkatkan risiko penyakit fisik, perilaku kekerasan pada pasangan dan anak, perilaku bunuh

diri, gangguan fungsional dan tingginya biaya perawatan kesehatan [3].

Gangguan kepribadian dependen terjadi dalam keluarga, dan sebuah penelitian mengenai anak kembar memperkirakan heritabilitas gangguan ini menjadi 0,81 [4]. Anak-anak dan remaja dengan riwayat *separation anxiety disorder* atau *chronic physical illness* menjadi lebih rentan untuk mengembangkan gangguan kepribadian dependen. Teori kognitif berpendapat bahwa individu dengan gangguan kepribadian dependen memiliki keyakinan yang berlebihan dan tidak fleksibel terkait dengan kebutuhan ketergantungan mereka, misalnya "Saya tidak mampu dan lemah", hal ini mengarahkan dorongan akan perilaku ketergantungan mereka. Sebuah studi tentang 38 pasien dengan gangguan kepribadian dependen menemukan bahwa mereka lebih sering mendukung keyakinan seperti itu dibandingkan pasien dengan gangguan kepribadian lainnya [5].

Hingga saat ini masih sedikit referensi yang ditemukan di Indonesia mengenai gangguan kepribadian dependen, sehingga pada bagian pembahasan penulis akan membahas gangguan kepribadian dependen antara lain: pengelompokan, perkembangan mulai dari tingkat ringan hingga berat/terjadinya gangguan, komorbid, dan intervensi terkait gangguan kepribadian dependen.

PEMBAHASAN

DSM V mengelompokkan gangguan kepribadian dependen ke dalam *Cluster C: Anxious-Fearful Personality Disorders* dengan karakteristik utama pola perilaku tunduk dan melekat berhubungan dengan kebutuhan yang berlebihan untuk dijaga, dan mengarah ke tingkat ketergantungan yang tinggi pada orang lain. Gangguan ini memiliki persamaan dengan gangguan lainnya yaitu *Separation anxiety disorder* dan *Persistent depressive disorder (dysthymia)*.

Millon (2011) mengelompokkan gangguan kepribadian dependen ke dalam *Deferential Styles, Attached Types, Dependent Disorders (DAD spectrum)*. Individu dengan kepribadian DAD

spectrum (deferential styles, attached types, dependent disorders) mempelajari bahwa perasaan baik, aman, *confident* berkaitan dengan kesenangan dan akan terhindar dari rasa sakit sehingga individu tersebut bergantung pada orang lain.

Individu dengan gangguan tersebut menjadi sangat terikat dan menunjukkan kebutuhan yang kuat akan dukungan dan perhatian interpersonal. Jika mereka kehilangan kasih sayang dan pengasuhan sosial, mereka cenderung mengalami ketidaknyamanan, bahkan mungkin akan muncul kesedihan dan kecemasan.

Kepribadian DAD mengambil sikap pasif secara ekologis, bersandar pada orang lain untuk membimbing hidup mereka, mendorong orang lain untuk mengatur keadaan hidup mereka dan melindungi mereka. Baik pada tingkat yang ringan, sedang, ataupun berat, individu dengan kepribadian DAD *spectrum* membutuhkan orang lain untuk mengatur hidupnya.

1. DAD *Mild (Normal) Adult Deferential Personality Styles* [CT-3]

a. *Altruistically Deferential Personality Style*

- Melakukan hal-hal yang berguna bagi orang lain untuk meningkatkan kehidupan mereka, serta untuk layanan bermanfaat yang akan meningkatkan keberadaan mereka.
- Berusaha bersikap baik, setia, dan menjadi menarik bagi orang lain. Dengan menjadi menarik mereka mengharapkan bahwa orang lain akan membalas dengan kasih sayang dan kehangatan.

b. *Accommodatingly Deferential Personality Style*

- Kecenderungan yang kuat dari kepribadian *accommodating style*, yaitu rela mengorbankan dirinya
- Menunjukkan sikap naif terhadap masalah interpersonal.
- Responsif terhadap apa pun yang diminta oleh orang lain dan selalu mengatakan "ya".
- Berharap orang lain menyukai mereka dan bersedia menerima niat baik mereka.

2. DAD *Moderate (Abnormal) Adult Attached Personality Types* [CT-5]

a. *Childlike Attached Personality Type*

- Kematangan seseorang tidak selalu mengikuti jalur yang telah ditentukan; selain itu, kecepatan setiap individu juga berbeda ketika proses berkembang.
- Beberapa individu tetap seperti anak kecil sepanjang hidup mereka.
- Tidak hanya terlihat kekanak-kanakan, individu ini *dependent* karena merasa puas untuk tetap seperti anak-anak dalam kegiatan dan orientasi mereka.

b. *Selflessly Attached Personality Type*

- Kepribadian *selflessly attached* tidak hanya menundukkan diri mereka kepada orang lain, tetapi juga menggabungkan diri mereka sepenuhnya dengan orang lain sehingga mereka kehilangan diri mereka sendiri dalam prosesnya.
- Semakin mereka menyatu dengan objek ideal, semakin mereka terikat secara emosional.

3. DAD *Severe (Clinical) Adult Dependent Personality Disorders* [CT-7]

a. *Ineffectual Dependent Personality Disorder*

- Tidak memiliki dorongan dan daya tahan, tidak memiliki keterampilan seperti orang dewasa pada umumnya, dan cenderung tidak mau mencari solusi untuk menyelesaikan masalah kecil sekalipun.
- Menolak semua tekanan yang mungkin mengganggu mereka.
- Berpegang teguh pada orang lain seperti anak kecil, bahkan untuk kebutuhan paling dasar dari kelangsungan hidup sehari-hari.

b. *Disquieted Dependent Personality Disorder*

- Tampak mudah bingung dan resah, mengalami perasaan takut, seperti individu *dependent* lainnya, takut ditinggalkan dan mengalami rasa kesepian kecuali mereka berada di dekat figur pengasuh atau dapat diterima oleh institusi pendukung.
- Melampiaskan ketegangan melalui ledakan kemarahan kepada orang lain karena gagal memenuhi kebutuhan mereka.

Dalam interpretasinya, gangguan kepribadian dependen sering berkomorbid dengan *disorders* dan *syndromes* lain yaitu:

a. *Anxiety Syndromes* (ANX)

Karena kecemasan seringkali berfungsi untuk membangkitkan respon *nurturant* dan dukungan dari orang lain, gangguan ini mungkin saja dapat digunakan sebagai alat yang dapat mendukung penghindaran tanggung jawab dan kemandirian.

b. *Obsessive-Compulsive Syndromes* (OC)

Pikiran obsesif dan tindakan kompulsif dapat muncul sebagai respons terhadap perasaan *separation anxiety* atau kemarahan yang ditekan.

c. *Phobic Syndromes* (PHO)

Dengan menambatkan ketegangan internal kepada sumber luar yang nyata, individu *dependent* mendorong orang lain untuk memberikan bantuan kepada mereka.

d. *Somatoform Syndromes* (SOM)

Umumnya, gejala-gejala ini mendorong penghindaran tanggung jawab yang berat dan membantu munculnya keuntungan sekunder seperti simpati dan *nurturance*.

e. *Factitious Syndromes* (FAC)

Karena kepribadian dependen telah dilatih dengan baik untuk melihat diri sebagai lemah dan tidak mampu, mereka cenderung mengadopsi gangguan buatan.

f. *Phobic Syndromes* (PHO)

Dengan menambatkan ketegangan internal kepada sumber luar yang nyata, individu *dependent* mendorong orang lain untuk memberikan bantuan kepada mereka.

g. *Dissociative Syndromes* (DIS)

Keadaan tidak sadarkan diri/*trance* seperti mimpi dapat terjadi ketika mereka dihadapkan dengan tanggung jawab yang melampaui perasaan kompetensi/ realitas yang mengancam.

h. *Mood Syndromes* (MOOD)

Dalam kasus *bipolar disorder*, episode manik yang tidak biasa bagi individu ini adalah sebuah topeng untuk mencoba meyakinkan diri mereka sendiri dan orang lain bahwa "semua akan baik-baik saja". Pada saat ini, yang terjadi adalah upaya *desperate* untuk melawan tanda-tanda awal keputusasaan dan depresi,

i. *Schizophrenic Syndromes* (SCH)

Kesediaan untuk membentuk diri sesuai keinginan orang lain menandakan pengabaian sepenuhnya inisiatif diri dan ketergantungan total dan submisif kepada sumber eksternal. Persetujuan pasif pasien merupakan cerminan kebutuhan terdalam untuk menghindari *separation anxieties* dan tindakan yang dapat mengakibatkan ketidaksetujuan dan penolakan.

Beberapa intervensi yang dilakukan dalam menangani gangguan kepribadian dependen antara lain:

a. *Balances polarities*

Bertujuan untuk memodifikasi perilaku individu supaya lebih aktif/asertif dan mendorong individu untuk memiliki kemampuan fokus yang baik.

b. *Counter perturbations*

Bertujuan untuk mengurangi sikap merendahkan diri, mendorong keterampilan yang dimiliki orang dewasa, mengurangi perilaku dan keinginan untuk terus bergantung.

c. *Tactical modalities*

Bertujuan untuk memperbaiki perilaku dalam hubungan interpersonal yang terlalu patuh, meningkatkan citra diri pada individu yang merasa tidak kompeten, memperoleh kemampuan/keterampilan baru yang berguna dalam menjalin hubungan interpersonal.

PENUTUP

Individu dengan gangguan kepribadian dependen mengalami kecemasan tentang interaksi interpersonal, tetapi kecemasan mereka berasal dari kebutuhan yang mendalam untuk diperhatikan oleh orang lain, bukan dari kekhawatiran bahwa mereka akan dikritik. Hal ini sangat berbeda apabila dibandingkan dengan individu dengan *avoidant personality disorder*. Jika individu dengan *avoidant personality disorder* menghindari sebuah hubungan, kecuali jika mereka merasa akan diterima dan disukai oleh lingkungannya, maka individu dengan gangguan kepribadian dependen hanya dapat berdaya apabila ia terlibat dalam sebuah hubungan dan akan terlalu mengakomodasi orang lain untuk mendapatkan perhatian dan dukungan.

Tidak seperti kebanyakan individu dengan gangguan kepribadian lain, individu dengan gangguan kepribadian dependen cenderung sering mencari pengobatan [6] dan cenderung menunjukkan wawasan yang lebih besar dan kesadaran diri. Keinginan mereka untuk memperkuat ikatan dengan figur otoritas yang peduli kemungkinan memfasilitasi perkembangan awal dari perilaku kerjasama yang positif dengan terapis [7].

Teknik kognitif dan perilaku paling baik digunakan secara bersamaan untuk menghadapi penolakan dalam melepaskan perilaku

yang bergantung. Dengan bantuan eksperimen perilaku, mereka secara bertahap memperoleh kompetensi untuk memperbaiki defisit ekspresif dan organisasional mereka. Ketika hubungan terapis dan klien baik dan adanya rasa saling percaya, terapis dapat memanfaatkan penguatan interpersonal untuk mendorong klien bereksperimen dengan perilaku yang semakin mandiri. Jika tingkat kecemasan yang signifikan hadir, terapi mungkin sebagian besar terbatas pada metode yang lebih mendukung sampai bantuan terjadi, dibantu dengan intervensi psikofarmakologis.

REFERENSI

- [1] Grant, B. F., Hasin, D. S., Stinson, F. S., Dawson, D. A., Chou, S. P., Ruan, W. J., & Pickering, R. P. (2004). Prevalence, correlates, and disability of personality disorders in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65, 948-958.
- [2] Fabrega, H., Ulrich, R., Pilkonis, P., & Mezzich, J. (1991). On the homogeneity of personality disorder clusters. *Comprehensive Psychiatry*, 32, 373-386.
- [3] Bomstein, R. F. (2012). Illuminating a neglected clinical issue: societal costs of interpersonal dependency and dependent personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 68, 766-781.
- [4] Coolidge, F. L., Thede, L. L., & Young, S. E. (2002). The heritability of gender identity disorder in a child and adolescent twin sample. *Behavior Genetics*, 32, 251-257.
- [5] Becker-Blease, K. A., Deater-Deckard, K., Eley, T., Freyd, J. J., Stevenson, J., & Plomin, R. (2004). A genetic analysis of individual differences in dissociative behaviors in childhood and adolescence. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 45, 522-532.
- [6] Millon, T. (2011). *Disorders of Personality: Introducing a DSM/ICD Spectrum from Normal to Abnormal*, Third Edition. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc
- [7] Paris, J. (1998). *Working with traits: psychotherapy of personality disorders*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

BIOGRAFI SINGKAT

Penulis ke-1



Memiliki nama lengkap **Ajeng Sista Anindya, S.Psi**, lahir di Surakarta, 3 Juli 1995. Ajeng menempuh pendidikan S1 Psikologi di Universitas Kristen Satya Wacana. Judul skripsinya adalah "Hubungan antara Kepuasan Perkawinan dengan *Subjective Well Being* pada Guru SD Perempuan di Kelurahan Kratonan Kecamatan Serengan Kota Surakarta". Saat ini ia sedang melanjutkan studi di Magister Psikologi Profesi UK. Maranatha.

Penulis ke-2



Memiliki nama lengkap **Dr. Evany Victoriana, M.Psi., Psikolog**, lahir di Bandung, 12 Mei 1978. Evany pada tahun 1995 menempuh Pendidikan S1 Psikologi di Universitas Padjadjaran. Pada tahun 2000 melanjutkan Pendidikan di Program Profesi Psikologi Unpad. Pada tahun 2003 melanjutkan Pendidikan di Magister Profesi Psikologi Unpad. Kemudian pada tahun 2014 melanjutkan Pendidikan di Program Studi Doktorat Unpad. Judul disertasinya adalah "Pengaruh *Religious Belief* terhadap *Adaptational Outcomes* dengan Mediator *Appraisal* dan *Coping* (Sub judul: Studi pada Ibu dari Anak Penderita Autisme di Indonesia Berbasis Paradigma *Cognitive* dari Lazarus & Folkman)". Saat ini Evany berprofesi sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IBU BEKERJA

Anissa Lestari Kadiyono

Fakultas Psikologi – Universitas Padjadjaran

Email: anissa.lestari@unpad.ac.id

PENDAHULUAN

Fenomena ibu bekerja saat ini bukan lagi hal yang asing di masyarakat. Bekerja menjadi pilihan bagi mayoritas ibu berperan ganda agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya maupun memenuhi kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Faktor pendorong utama ibu bekerja bagi masyarakat ekonomi bawah adalah untuk meningkatkan perekonomian. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin mahal dan semakin banyak mendorong para ibu untuk bekerja. Dengan bekerja, mereka dapat membantu keuangan rumah tangga dalam memenuhi kebutuhan keluarga dan tidak tergantung lagi dengan penghasilan suami. Gaji yang diperolehnya digunakan untuk membeli kebutuhan rumah tangga ataupun memberikan uang jajan pada anak-anak mereka. Dengan begitu, kondisi perekonomian rumah tangga mereka menjadi sangat terbantu.

Seorang ibu yang bekerja berarti memiliki beberapa peran, diantaranya adalah peran sebagai sebagai pekerja dan ibu rumah tangga. Tambahan peran sebagai pekerja memberikan dampak positif, baik bagi dirinya, keluarga, maupun lingkungan pekerjaan. Salah satunya ialah keuangan rumah tangga menjadi terbantu. Namun, peran tersebut juga dapat memberikan dampak negatif, baik bagi dirinya, keluarga, maupun lingkungan pekerjaan. Diantaranya ialah keluarga merasa kurang diperhatikan. Urusan keluarga dapat mempengaruhi pekerjaan, dan sebaliknya urusan pekerjaan mempengaruhi urusan keluarga. Seorang ibu yang bekerja tentu harus pandai dalam mengatur segala kegiatannya dengan baik sehingga jika teratasi dengan baik maka bisa memicu terjadinya masalah.

Sehubungan dengan hal tersebut, kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) seorang ibu yang mengalami peran ganda menjadi sangat penting untuk diperhatikan. Kondisi kesejahteraan psikologis itu bisa berdampak pada kepuasan hidupnya. Sangat penting bagi mereka untuk mengenali potensi diri dan mengoptimalkan potensi tersebut untuk menghadapi berbagai tantangan dan perubahan dalam hidup, dalam hal ini yaitu masalahnya dalam mengatur peran sebagai ibu, istri, dan pekerja. Mereka harus mampu menerima keadaan diri sendiri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mandiri namun tetap mempertimbangkan standar personal dalam diri, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup, serta selalu mengalami perkembangan pribadi ke arah yang lebih baik.

Penelitian dilakukan di daerah Jatinangor, Sumedang Jawa Barat yang terdapat banyak pabrik dan terdapat banyak ibu yang memiliki peran juga sebagai pekerja. Melalui survey, diperoleh data bahwa alasan utama para ibu yang berperan ganda sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga yang tinggal disana adalah karena kondisi ekonomi. Bekerja menjadi suatu keharusan bagi mereka untuk membantu suami dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Seperti salah satu kutipan yang dinyatakan oleh salah satu responden, *"...saya mau bekerja supaya bisa bantu-bantu suami, menuhin kebutuhan keluarga..."*. Suami sakit atau suaminya tidak memiliki penghasilan yang tetap, sehingga mengandalkan penghasilan istri merupakan pendorong ibu bekerja. Alasan kebutuhan ekonomi yang dialami para ibu pekerja sebagai buruh pabrik ini didukung oleh Hoffman (1984) yang menyebutkan bahwa kebutuhan ekonomi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seorang ibu untuk bekerja, selain faktor bosan dan kepribadian.

Berbagai permasalahan di atas yang dialami para ibu yang mengalami peran ganda dan bekerja sebagai buruh pabrik ini menimbulkan situasi stres. Hoeksema, N., Fredrickson dan Loftus Wagenaar (2009) menjelaskan istilah stres, yaitu mengacu pada peristiwa yang dianggap sebagai sesuatu yang membahayakan

fisik atau psikologis seseorang. Terdapat sebanyak 46,67% dari 112 orang ibu yang mengalami peran ganda sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga ini mengaku sering mengalami stres. Urusan keluarga seringkali mempengaruhi urusan pekerjaan, dan sebaliknya urusan pekerjaan seringkali mempengaruhi urusan keluarga. Bahkan, 14,29% diantaranya hampir mengalami perceraian akibat ketidakmampuannya dalam membagi waktu antara keluarga dan pekerjaan.

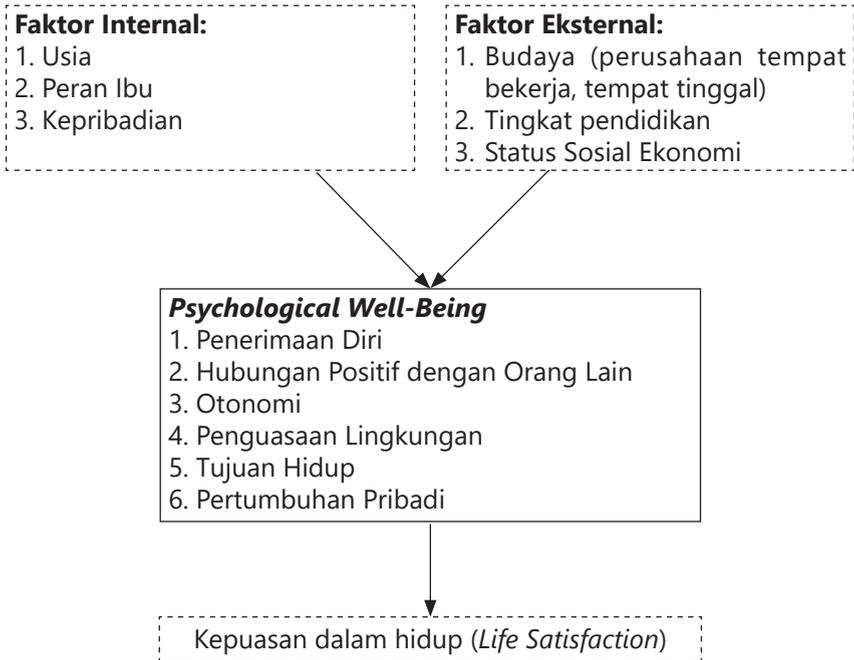
Berdasarkan wawancara yang dilakukan, didapatkan data-data sebagai berikut:

1. Alasan mereka berperan ganda ialah untuk membantu suami dalam memenuhi kebutuhan keluarga sehingga mampu membeli sesuatu tanpa menambah beban suami. Mereka mandiri dan cenderung berani dalam mengambil suatu keputusan, namun keputusannya itu kurang mempertimbangkan standar personal dalam dirinya. Misalnya, mereka keliru dalam memprediksikan kemampuannya dalam membagi secara adil antara perannya sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga.
2. Ibu yang mengalami peran ganda sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga terkesan pasrah dalam menjalani kehidupannya. Sebagian besar dari mereka hanya dari lulusan SMP dan SMA/K sehingga merasa tidak mampu memperoleh pekerjaan yang lebih baik yang bisa menghasilkan pundi-pundi uang yang lebih banyak. Meskipun terkesan pasrah dalam menjalani kehidupan, namun mereka tetap bersyukur dengan apa yang sudah diperolehnya sampai saat ini.
3. Tidak ada tujuan tertentu yang ingin ditargetkan. Hal terpenting bagi mereka saat ini, mereka dapat bertahan hidup dengan baik, cukup memenuhi kebutuhan rumah tangga dan keluarga.
4. Mereka lebih memilih untuk istirahat di rumah atau membereskan urusan rumah tangganya dibandingkan bersosialisasi dengan kehidupan di luar rumah selepas pulang bekerja. Meskipun demikian, mereka tetap menjaga hubungan positif dengan

- orang lain dengan berkomunikasi dan bersosialisasi di lingkungan kerja maupun di lingkungan rumahnya.
5. Mereka cenderung terlihat menjalankan kehidupan apa adanya saat ini. Mereka kurang memiliki keterbukaan terhadap pengalaman baru. Ibu yang mengalami peran ganda sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga di Jatinangor hanya menjalankan sesuatu yang sudah diketahuinya saja. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka cenderung kurang ada peningkatan perilaku dari waktu ke waktu dalam menjalani rutinitas kehidupannya sehari-hari.
 6. Di samping itu, mereka juga belum mampu mengatur kegiatan sehari-harinya dengan baik. Dengan kondisinya sebagai seorang pekerja, mereka merasa kesulitan dalam mengontrol kehidupan sehari-hari serta kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar. Hal tersebut terlihat dari rutinitasnya sehari-hari dalam membagi waktu antara urusan rumah tangga dan pekerjaan. Mereka mengungkapkan seringkali merasa kesulitan menjalankan tugas-tugasnya, yaitu sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga.

Kondisi-kondisi permasalahan yang dihadapinya itu berpengaruh pada kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), kemudian akan berdampak pada kepuasan hidupnya. Sementara kondisi kesejahteraan psikologis seseorang bisa berdampak positif maupun negatif. Untuk melihat dampaknya tersebut, maka perlu diketahui bagaimana kondisi kesejahteraan psikologisnya sehingga kemudian dapat menggambarkan bagaimana dampak yang akan diperolehnya nanti pada ibu yang mengalami peran ganda sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga. Ibu yang mengalami peran ganda sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga di Jatinangor harus mampu mengenali potensi diri dan mengoptimalkan potensi tersebut untuk menghadapi berbagai tantangan dan perubahan dalam hidup, dalam hal ini yaitu masalahnya dalam mengatur peran sebagai ibu, istri, dan pekerja. Mereka harus mampu menerima keadaan diri sendiri, memiliki hubungan positif dengan orang lain,

mandiri namun tetap mempertimbangkan standar personal dalam diri, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup, serta selalu mengalami perkembangan pribadi ke arah yang lebih baik. Faktor-faktor yang mempengaruhinya ini dapat digambarkan dalam bagan dalam gambar 1.



Gambar 1. Faktor Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Psychological well-being mulai berkembang pesat sejak para ahli menyadari bahwa ilmu psikologi lebih sering menekankan pada ketidakbahagiaan dan penderitaan daripada bagaimana individu dapat berfungsi secara positif (Diener, 1984; Jahoda, 1958, dalam Ryff, 1989). Ryff (1989). Kesehatan mental seringkali dikaitkan dengan tidak adanya gangguan psikologis daripada psikologis yang berfungsi secara positif. Oleh sebab itu, orang-orang lebih mengenal kesehatan mental dengan istilah tidak adanya penyakit daripada berada dalam kondisi *well-being*. Formulasi seperti itu seakan mengabaikan kapasitas dan kebutuhan manusia untuk berkembang serta merealisasikan potensi-potensi yang dimilikinya.

Well-being didefinisikan sebagai derajat seberapa jauh seseorang dapat berfungsi secara optimal (Ryan & Deci, 2001 dalam Ryff, 2006). Menurut Bradburn (dalam Ryff & Keyes, 1995), *psychological well-being* merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif (misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan dan sebagainya) sampai ke kondisi mental positif (misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri). *Psychological well-being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu di mana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti dapat memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta terus mengembangkan pribadinya (Ryff, 1989).

Psychological well-being dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Ryff & Keyes (1995) menyebutkan bahwa *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup serta perkembangan yang berkelanjutan. Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *Psychological well-being* merupakan evaluasi atau penilaian seseorang terhadap potensi psikologis yang dimiliki, yaitu individu dapat menerima segala kekurangan, kelebihan dan masa lalunya; mandiri; mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain; dapat menguasai lingkungannya; memiliki tujuan dalam hidup; serta terus mengembangkan pribadinya.

Menurut Ryff (dalam Ryff & Keyes, 1995) pondasi untuk diperolehnya *psychological well-being* adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Komponen individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif yaitu:

1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

"Self-Acceptance, as a central feature of mental health as well as a characteristics of self-actualization, optimal functioning, and maturity (Ryff, 1989)."

Self-acceptance berkaitan dengan sikap positif terhadap diri sendiri (Ryff, 1989). Dimensi ini didefinisikan sebagai karakteristik utama dari kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan dewasa. Penerimaan diri berarti merasa baik tentang diri sendiri, terhadap masa lalu, dan disaat yang bersamaan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengetahui dan menerima segala aspek yang ada dalam dirinya, baik itu yang merupakan kelebihan maupun kekurangan, serta memiliki sikap yang positif terhadap kehidupan di masa yang lalu.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Others*)

"Positive Relation with Others, it described as having strong feelings of empathy and affection for all human beings and as being capable of greater love, deeper friendship, and more complete identification with others (Ryff, 1989)".

Kemampuan individu untuk mampu memberi cinta dan perhatian kepada orang lain merupakan salah satu indikasi kondisi mental yang sehat. Hal ini termasuk ke dalam keinginan, kesenangan, dan hal positif lainnya yang didapatkan dari relasi dengan orang lain (Ryff & Singer, 2006). Individu yang memiliki tingkatan yang tinggi atau baik dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan rasa empati, rasa sayang dan keintiman serta memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan sesama manusia.

3. Autonomi (*Autonomy*)

"Autonomy, it described as showing autonomous functioning and resistance to enculturation (Ryff, 1989)".

Seseorang dengan *fully functioning* digambarkan sebagai seorang individu yang memiliki *internal locus of evaluation*, dimana orang tersebut tidak selalu membutuhkan pendapat dan persetujuan dari orang lain, namun mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar personal (Roger, 1961 dalam Ryff, 1989). Dimensi otonomi ini menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk membuat keputusan sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang memiliki tingkatan yang baik dalam dimensi ini adalah inidividu yang mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

"Environmental Mastery, is ability to choose or create environments suitable to his or her psychic conditions (Ryff, 1989)".

Aspek ini merupakan salah satu faktor esensial dalam kesejahteraan dan melihat sejauh mana individu mampu menguasai lingkungan di sekitarnya. Kemampuan ini menuntut individu untuk mampu menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang memberikan manfaat positif bagi dirinya (Ryff & Singer, 2006). Kemampuan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya merupakan salah satu indikasi kesehatan mental. Individu yang memiliki tingkatan yang baik pada dimensi ini ditandai dengan kemampuan memilih atau menciptakan sebuah lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya dan memanfaatkan secara maksimal sumber-sumber peluang yang ada di lingkungannya. Individu juga mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental.

5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

"Purpose in Life, is defined to include beliefs that give one the feeling there is purpose in and meaning to life (Rff, 1989)".

Dimensi ini menjelaskan kemampuan individu untuk menemukan makna dan arah kehidupan berdasarkan pengalaman pribadi, dan untuk menyusun tujuan hidupnya (Ryff & Singer, 2006). Seseorang dengan kriteria *fully functioning person* memiliki tujuan dan cita-cita serta rasa keterarahan yang membuat dirinya merasa bahwa hidup ini bermakna (Rogers, 1961 dalam Ryff, 1989). Individu yang memiliki nilai yang baik dalam dimensi ini adalah inividu yang memiliki target dan cita-cita dalam hidupnya serta merasa bahwa kehidupan di saat ini dan masa lalunya bermakna. Individu tersebut juga memegang teguh pada suatu kepercayaan tertentu yang dapat membuat hidupnya lebih berarti.

6. Perkembangan Pribadi (*Personal Growth*)

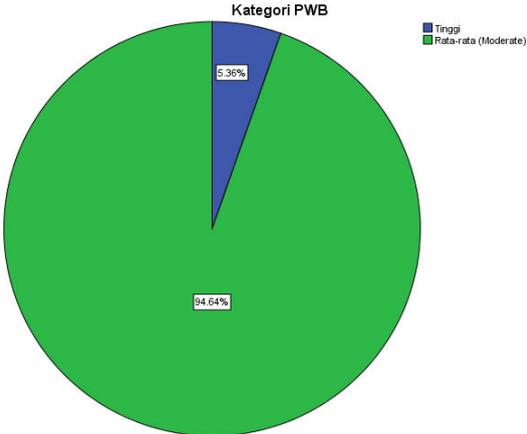
"Personal Growth, is continue to develop one's potential, to grow and expand as a person (Ryff, 1989)".

Kebutuhan untuk menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dari dimensi *personal growth*. Dimensi ini menuntut individu untuk mampu menyadari potensi diri untuk mengembangkan sumber daya baru dari dirinya. Pada teori perkembangan juga dijelaskan mengenai pentingnya individu untuk terus berkembang dan menghadapi berbagai tantangan baru dalam setiap periode tahapan perkembangannya (Ryff & Singer, 1996). Individu yang memiliki tingkatan yang baik dalam dimensi ini berarti memiliki perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu.

PEMBAHASAN

Sampel penelitian adalah sebanyak 112 responden yang merupakan ibu bekerja dari masyarakat ekonomi lemah di Jatinangor,

Sumedang Jawa Barat. Gambaran *psychological well-being* seluruh responden bahwa didapatkan hasil sebesar 125,16 yang berarti termasuk ke dalam kategori rata-rata (*moderate*). Artinya, responden secara umum sudah cukup memiliki sikap dan keyakinan pada nilai yang diukur melalui enam dimensi pembentuk *psychological well-being*. Dengan demikian, ibu yang mengalami peran ganda sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga ini cukup mampu meningkatkan peranan dan fungsinya dalam lingkungan, serta memiliki evaluasi positif terhadap pengalaman hidupnya. *Psychological well-being* responden tergambar melalui gambar 2.



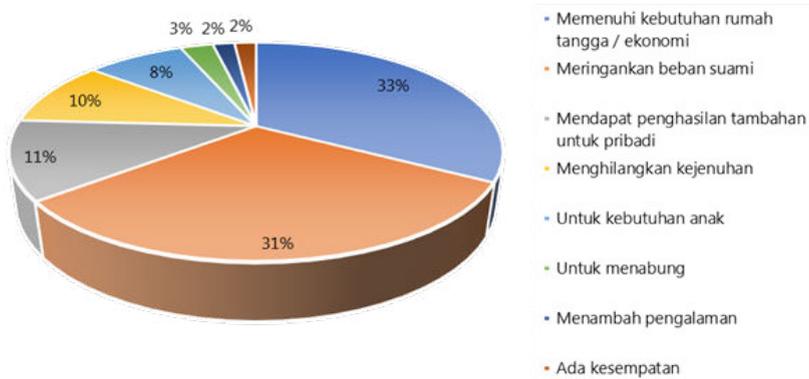
Gambar 2. Kategorisasi *Psychological Well-being*

Berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat terlihat gambaran *psychological well-being* ibu yang mengalami peran ganda buruh pabrik dan ibu rumah tangga di Jatinangor. Responden yang memiliki *psychological well-being* dengan kategori tinggi ialah sebanyak 6 responden (5,36%). Artinya, sebanyak 5,36 % responden memiliki sikap dan keyakinan yang tinggi. Namun 106 responden (94,64%) memiliki *psychological well-being* yang moderat. Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang baik tidak hanya terlepas dari hal-hal yang menjadi indikator mental negatif, tetapi juga berarti mengetahui potensi atau kemampuan positif dalam dirinya. Ibu bekerja pada ekonomi lemah secara umum cukup mampu meningkatkan peranan dan

fungainya dalam lingkungan, serta memiliki evaluasi yang cukup positif terhadap pengalaman hidupnya. Berdasarkan literatur, perempuan memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Matud et al., 2019). Hal ini menjadikan meski memiliki peran ganda dan beban kerja, ibu bekerja masih memiliki *psychological well-being* yang tergolong moderat dan tinggi.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa ketika individu memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik, maka individu tersebut dapat dikatakan sejahtera yang ditandai dengan kemampuan membuat keputusan sendiri, mengatur tingkah lakunya, serta mampu memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Di samping itu, mereka juga memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, memiliki sifat positif terhadap diri dan orang lain, serta berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin sebagai ibu yang mengalami peran ganda. Hal tersebut dilakukan sebagai bentuk tanggung jawab terhadap perannya sebagai ibu, istri, dan pekerja (John et al., 2019). Individu dengan *psychological well-being* yang baik akan mampu meningkatkan perannya sebagai ibu rumah tangga dan pekerja karena adanya penggunaan psikologi positif yang ada di dalam dirinya, sesuai dengan kemampuan dan kapasitas yang dimiliki. Tidak terdapat ibu yang mengalami peran ganda memiliki *psychological well-being* pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada responden yang tidak memiliki kepuasan hidup yang baik meski memiliki taraf ekonomi yang tergolong lemah.

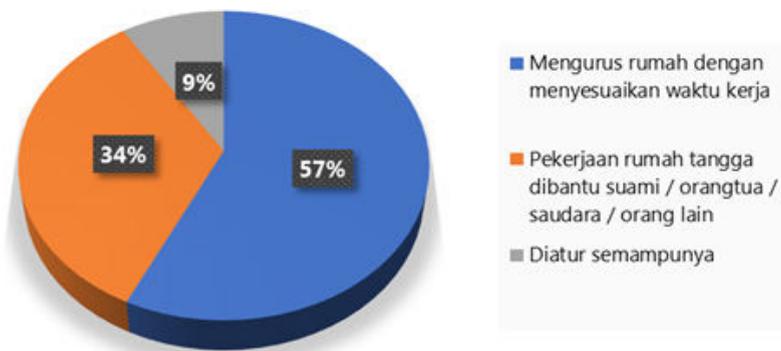
Faktor yang mendorong ibu bekerja adalah untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga (33%) dan meringankan beban suami (31%). Hal ini dapat dilihat dalam data yang diperlihatkan pada gambar 3.



Gambar 3. Alasan Ibu Bekerja

Dari gambar di atas, paling banyak alasan responden bekerja ialah karena ingin memenuhi kebutuhan rumah tangga / ekonomi dan karena ingin meringankan beban suami dalam mencari nafkah untuk kebutuha sehari-hari dan kebutuhan lainnya. Kemudian beberapa alasan bekerja lainnya yang diungkapkan responden adalah karena dengan bekerja mereka mendapatkan penghasilan tambahan untuk pribadi, bisa menghilangkan kejenuhan, bisa memenuhi kebutuhan anak-anak mereka, bisa menabung, serta mendapat pengalaman. Alasan bekerja ini dapat menjadi motivasi bagi responden yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* sebagai ibu bekerja.

Dalam menjalankan perannya ini, ibu membagi tugasnya dengan perbandingan yang dapat dilihat dalam gambar 4.



Gambar 4. Pembagian Peran Ibu Bekerja

Dari gambar 4 di atas terlihat jawaban responden mengenai bagaimana cara mereka dalam membagi perannya, antara menjadi ibu rumah tangga serta pekerja. Mayoritas jawaban bagaimana cara mereka dalam membagi perannya ialah mengurus rumah tangga dengan menyesuaikan waktu kerjanya. Alasan lainnya adalah karena pekerjaan rumah tangga dibantu oleh suami / orangtua / saudara / orang lain. Orang lain yang dimaksud seperti pengasuh yang sengaja dipekerjakan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga atau mengurus anak-anak mereka. Kemudian beberapa dari mereka juga ada yang menjawab bahwa cara membagi perannya ialah dengan diatur semampunya saja. Cara membagi peran yang dilakukan tersebut dapat mempengaruhi *psychological well-being* responden dalam menjalankan peran gandanya.

Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kontribusi dari masing-masing dimensi dalam membentuk kondisi *psychological well-being* ibu yang mengalami peran ganda sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga di Jatinangor. Dimensi yang berkontribusi paling besar terhadap *psychological well-being* responden ialah dimensi *autonomy, self-acceptance, purpose in life, environmental mastery, positive relation with others*. Sedangkan dimensi yang memiliki kontribusi paling sedikit terhadap *psychological well-being* responden ialah dimensi *personal growth*. Kondisi yang paling mendorong terbentuknya *psychological well-being* pada ibu bekerja di Jatinangor adalah *Self-Acceptance*, yang artinya adalah adanya penerimaan diri mengenai kondisi diri, kondisi ekonomi, dan kondisi keluarganya. Hal ini dapat terlihat dalam tabel 1.

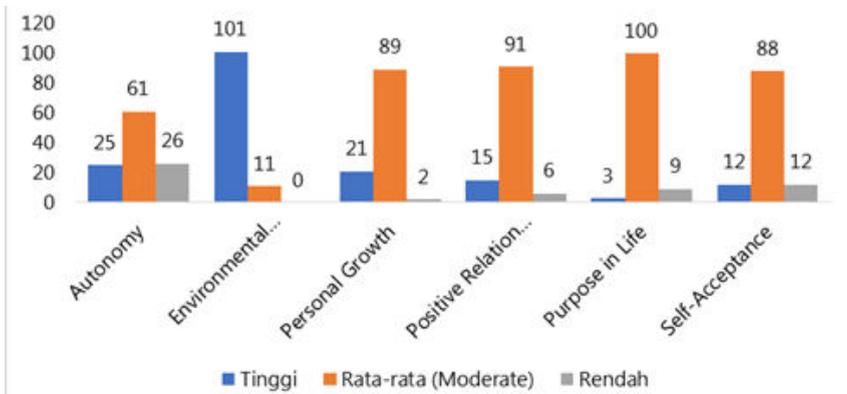
Tabel 1. Rata-rata dimensi *psychological well-being*.

Skor Rata-rata Responden Per Dimensi	
<i>Autonomy</i>	27,60
<i>Environmental Mastery</i>	18,58
<i>Personal Growth</i>	12,52
<i>Positive Relation with Others</i>	12,86

Skor Rata-rata Responden Per Dimensi	
<i>Purpose in Life</i>	20,82
<i>Self-Acceptance</i>	32,40

Sedangkan dimensi yang memiliki skor paling sedikit ialah dimensi *purpose in life*. Hal ini berarti bahwa mayoritas ibu yang mengalami peran ganda kurang memiliki arah dan tujuan hidup, kurang memaknai kehidupan masa lalu dan masa yang akan datang, serta kurang memiliki keyakinan yang memberikan tujuan dalam hidupnya.

Ryff (1989) menyatakan bahwa kondisi *psychological well-being* yang dimiliki seseorang akan berdampak pada kepuasan hidupnya. Kepuasan hidup mereka dapat terwakili melalui kondisi perekonomian mereka. Bagi responden dengan kondisi *psychological well-being* di kategori tinggi, maka kepuasan hidup mereka pun dapat dikatakan tergolong baik. Jika dikaitkan dengan kondisi ekonomi mereka yang cukup memprihatinkan ini, maka hal ini berarti bahwa responden mengalami kepuasan meskipun kondisi ekonomi mereka masih minim. Sedangkan situasi stres yang diakui oleh mereka yang menjadi responden data awal menunjukkan bahwa ternyata walaupun demikian, mereka tetap menunjukkan kepuasan hidup yang baik. Sisi positifnya adalah mereka menunjukkan sikap bersyukur atas apa yang sudah dimiliki meskipun sebenarnya kondisi ekonomi mereka belum terbilang baik. Akan tetapi, hal ini juga memunculkan sisi negatif. Kondisi *psychological well-being* yang baik meskipun dalam situasi ekonomi yang demikian, akan menimbulkan rasa nyaman bagi mereka. Mereka seolah memberikan gambaran bahwa mereka terlena dengan keadaan nyaman tersebut dan tidak memiliki usaha untuk merubah hidup menjadi lebih baik dan maju.



Gambar 5. Hasil Pengukuran *Psychological Well-Being* Ibu yang Mengalami Peran Ganda di Jatininggor

Berdasarkan Gambar 3 di atas terlihat bahwa setiap dimensi terdiri dari responden dengan kategori yang berbeda-beda. Hal ini berarti bahwa ibu yang mengalami peran ganda di Jatininggor menampilkan dimensi-dimensi *psychological well-being* secara berbeda. Menurut Ryff & Keyes (1995), pondasi untuk diperolehnya kesejahteraan psikologis adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Dimensi *environmental mastery* memiliki jumlah responden paling banyak skor tingginya dibandingkan dimensi-dimensi lainnya, yaitu sebanyak 101 responden (90,25%). Selanjutnya, berturut-turut adalah dimensi *autonomy* sebanyak 25 responden (22,3%), *personal growth* sebanyak 21 responden (18,8%), *self-acceptance* sebanyak 12 responden (10,7%), *positive relation with others* sebanyak 15 responden (13,4%), dan terakhir adalah *purpose in life* sebanyak 3 responden (2,7%).

Kemudian dimensi yang memiliki skor rata-rata (*moderate*) paling banyak ditemukan di dimensi *purpose in life*, yaitu sebanyak 100 responden (89,3%). Setelah itu, berturut-turut adalah dimensi *positive relation with others* sebanyak 91 responden (81,3%) *personal growth* sebanyak 89 responden (79,5%), *self-acceptance* sebanyak 88 responden (78,6%), *autonomy* sebanyak 61 responden (54,5%), dan terakhir *environmental mastery* sebanyak 11 responden (9,8%).

Selanjutnya dimensi yang memiliki skor rendah paling banyak ialah dimensi *autonomy* sejumlah 26 responden (23,2%). Kemudian disusul oleh dimensi *self-acceptance* sebanyak 12 responden (10,7%), *purpose in life* sebanyak 9 responden (8%), *positive relation with others* sebanyak 6 responden (5,4%), dan *personal growth* sebanyak 2 responden (1,8%). Sedangkan dimensi *environmental mastery* tidak ada yang memperoleh skor rendah.

Skor *psychological well-being* yang tinggi menunjukkan ibu yang mengalami peran ganda sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga di Jatinangor memiliki kondisi perasaan yang baik dalam suatu dimensi, dan kondisi perasaan sebaliknya untuk skor *psychological well-being* rendah pada setiap dimensi. Dengan kata lain, gambar 3 di atas menunjukkan bahwa penghayatan terbaik para responden adalah dalam hal penguasaan terhadap lingkungan sekitar (*environmental mastery*) yang tercermin dari adanya kemampuan memilih atau menciptakan sebuah lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya dan memanfaatkan secara maksimal sumber-sumber peluang yang ada di lingkungannya.

Kemudian untuk mengetahui besarnya kontribusi setiap dimensi dalam menentukan besarnya skor *psychological well-being* maka dilakukan perhitungan dengan menggunakan analisis regresi. Berdasarkan hasil perhitungan dengan analisis regresi dapat dilihat besarnya kontribusi dari dimensi pembentuk *psychological well-being* pada ibu yang mengalami peran ganda sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga di Jatinangor.

Tabel 2. Uji Regresi pada Setiap Dimensi

Dimensi	Standardized Coefficients Beta	P-Value	Keterangan
<i>Autonomy</i>	0,452	0,000	H ₀ ditolak
<i>Environmental Mastery</i>	0,248		
<i>Personal Growth</i>	0,180		
<i>Positive Relation with Others</i>	0,193	0,000	H ₀ ditolak

Dimensi	Standardized Coefficients Beta	P-Value	Keterangan
<i>Purpose in Life</i>	0,252		
<i>Self-Acceptance</i>	0,331		

Dengan uji regresi diperoleh bahwa p-value 0,000, yaitu <0,05, maka didapatkan hasil bahwa H_0 ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat sekurang-kurangnya salah satu dimensi memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan dimensi lainnya. Dari tabel di atas, dapat terlihat bahwa dimensi *autonomy* memiliki *standardized coefficients beta* paling tinggi, yaitu sebesar 0,452. Artinya, dimensi yang memiliki kontribusi lebih besar daripada dimensi lainnya dalam membentuk *psychological well-being* ialah dimensi *autonomy*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Obrenovic et al. (2020). Selanjutnya disusul oleh kontribusi dari dimensi *self acceptance*, *purpose in life*, *environmental mastery*, *positive relation with others*, dan paling terakhir adalah dimensi *personal growth*. *Autonomy* yang menunjukkan kemandirian, kemampuan untuk membuat keputusan sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku merupakan faktor yang paling besar memberikan sumbangan terhadap terbentuknya *Psychological Well-Being*. Kondisinya masih relatif lebih rendah sehingga perlu untuk ditingkatkan bila ingin meningkatkan *Psychological Well-Being* ibu bekerja.

PENUTUP

1. *Psychological well-being* ibu bekerja di Jatinangor secara umum berada pada kategori rata-rata (*moderate*). Artinya secara umum ibu yang mengalami peran ganda sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga memiliki sikap dan keyakinan yang rata-rata (*moderate*) terhadap enam dimensi pembentuk *psychological well-being* dalam menjalani peran gandanya.
2. Dimensi yang paling besar membentuk *Psychological Well-being* adalah *autonomy*, yang artinya adalah kemampuan

untuk berperilaku mandiri dalam bersikap, berpikir, mengambil keputusan, maupun dalam perilaku. Hal ini masih harus ditingkatkan pada ibu bekerja di Jatinangor.

3. Pembentukan *Psychological Well-being* merupakan proses yang bersifat jangka panjang. Diperlukan upaya berkelanjutan dalam membentuk *psychological well-being* ibu yang mengalami peran ganda, khususnya ibu pekerja buruh pabrik. Kegiatan yang dimaksud bisa seperti seminar motivasi atau kegiatan semacamnya yang kegiatannya bisa dikelola oleh ibu-ibu kader demi meningkatkan pemberdayaan bagi kaum wanita, khususnya ibu pekerja sebagai buruh pabrik. Hal ini perlu dilakukan karena dimensi *purpose in life* memiliki skor tinggi yang paling kecil diantara dimensi lainnya. Sedangkan dimensi tersebut tidak kalah pentingnya dengan dimensi lain karena dapat menjadi motivasi mereka dalam melanjutkan kehidupan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- John, N. A., Edmeades, J., & Murithi, L. (2019). Child marriage and psychological well-being in Niger and Ethiopia. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7314-z>
- Hoeksema, N., Fredrickson dan Loftus Wagenaar. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology 15th Edition*. Hampshire, UK: Wadsworth.
- Hoffman, L. W & Nye, F. I. (1984). *Working Mothers: An Evaluative Review of the Consequences for Wife, Husband, and Child*. San Fransisco: Jossey Bass.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Obrenovic, B., Jianguo, D., Khudaykulov, A., & Khan, M. A. S. (2020). Work-Family Conflict Impact on Psychological Safety and Psychological Well-Being: A Job Performance Model. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00475>

- Ryff, Carol D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, Carol D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C.D., Singer, B.H. (2006). Best News Yet on the Six-Factor Model of Well-Being. *Social Science Research* 35, 1103–1119.

PROFIL SINGKAT

Anissa lestari Kadiyono adalah dosen di Fakultas Psikologi-Universitas Padjadjaran. Selain dosen, saat ini juga berperan sebagai konsultan dalam Biro Psikologi Sinergi Analisis, mengelola Lembaga Pendidikan Tridaya, editor di beberapa jurnal nasional, dan menjadi reviewer pada beberapa jurnal nasional dan internasional. Saat ini juga aktif dalam asosiasi profesi, yaitu ketua Asosiasi Psikologi Industri & Organisasi Wilayah Jawa Barat, dan anggota Himpunan Psikologi Indonesia.

Menyelesaikan studi tingkat sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran pada tahun 2000 mengenai kesesuaian tipe kepribadian dengan lingkungan kerja. Kemudian menyelesaikan studi tingkat S2 pada tahun 2003 di Program Magister Psikologi Profesi Jurusan Psikologi Industri & Organisasi yang menelaah mengenai konflik pada organisasi, dan menyelesaikan kuliah di tingkat S3 pada tahun 2011 pada Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran mengenai Human Capital dan Perilaku Kerja Positif pada organisasi.

Bidang penelitian yang dilakukan adalah pembangunan human capital pada dunia kerja baik di dunia industri maupun dalam bidang kewirausahaan, pemberdayaan perempuan, perilaku positif, serta penelitian berbasis gender dan nilai. Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu bahasan yang seringkali dibahas baik dari sisi penelitian maupun penerapan umum sebagai capaian yang ingin diperoleh oleh setiap individu.

PERAN *SELF-COMPASSION* PADA *NON-SUICIDAL SELF-INJURY* ORANG DENGAN GANGGUAN KEPERIBADIAN AMBANG

F. Anindya Dwi Puspa Ningrum

Universitas Kristen Maranatha, anindyadwip@gmail.com

PENDAHULUAN

Gangguan kepribadian ambang memiliki beberapa kriteria diagnostik yang apabila ditinjau menggunakan model tiga faktor dari Sanislow, dkk (2002) dikelompokkan menjadi tiga kelompok besar faktor yaitu faktor terganggunya keterhubungan (hubungan yang tidak stabil, identitas yang terganggu, dan perasaan kosong kronis), faktor disregulasi perilaku (impulsivitas dan perilaku bunuh diri atau menyakiti diri berulang), dan faktor disregulasi emosi (ketidakstabilan afek, kesulitan mengedalikan amarah, dan usaha untuk menghindari pengabaian). Pola hubungan interpersonal yang tidak stabil dan kebingungan mengenai cara pandang pada diri dan orang lain menyebabkan emosi negatif orang dengan gangguan kepribadian ambang menjadi lebih intens (Nolen-Hoeksema, 2014; Whitbourne, 2017). Sayangnya hal ini disertai dengan disregulasi emosi yang membuat orang dengan gangguan kepribadian ambang menggunakan strategi regulasi emosi yang maladaptif seperti melukai diri (Linehan, 2015).

Perilaku melukai diri sendiri tanpa tujuan mengakhiri hidup disebut Klonsky (2011) *nonsuicidal self-injury*. *Nonsuicidal self-injury* adalah pengerusakan jaringan tubuh yang dilakukan dengan sengaja tanpa niat bunuh diri dan untuk tujuan yang tidak disetujui secara sosial (Klonsky, 2011), berupa menyayat tubuh dengan benda tajam, memasukkan benda tajam ke dalam tubuh, membenturkan kepala hingga memar atau luka, memukul anggota tubuh hingga memar atau luka, mencubit anggota tubuh hingga memar, menggaruk bagian tubuh hingga luka, menggigit anggota tubuh, membakar anggota tubuh, mencungkil luka yang akan kering,

mengukir anggota tubuh, menggosok kulit dengan keras hingga menyebabkan iritasi atau luka, menarik rambut berlebihan hingga luka, menelan zat kimia berlebihan, dan melakukan perilaku yang menyebabkan luka pada tubuh (Klonsky, 2007).

Tingkat kemunculan *nonsuicidal self-injury* pada gangguan kepribadian ambang mencapai 80% (Sleuwaegen, Houben, Claes, Berens, & Sabbe, 2017 dalam Washburn 2019). Pemilihan *nonsuicidal self-injury* sebagai metode regulasi emosi ini didasari adanya rasa malu terkait dengan pengalaman sosial serta batin mereka sebagai agen sosial yang tidak menarik, dan kritik diri akibat memandang diri sebagai seseorang yang buruk, tidak bernilai, tidak cukup mampu, memiliki kekurangan dan pantas menerima hukuman (Hooley, Ho, Slater, dan Lockshin 2010, dalam Warren 2015; Vliet & Kalnins, 2011). Rasa malu dan kritik diri yang keras dinilai dapat menghambat proses pemulihan orang dengan gangguan kepribadian ambang dengan meningkatkan kemungkinan mereka menghukum diri dengan keras ketika dihadapkan pada kegagalan termasuk saat menjalani proses pemulihan (Donald, Lawrence, Broadbear, & Rao, 2017). Oleh karena itu, bersikap baik dan pengertian pada diri seperti *self-compassion* dipandang sebagai indikator fungsi psikologis yang positif dan faktor pelindung terhadap *nonsuicidal self-injury* (Xavier, Gouveia, & Cunha, 2016).

Neff (2011) mengkonseptualisasikan *self-compassion* sebagai bentuk perasaan yang mengandung kebaikan dan pengertian kepada diri ketika mengalami kegagalan, dengan tidak menghakimi diri dan mengkritik diri secara berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri. Orang dengan gangguan kepribadian ambang yang *self-compassionate* merespon pengalaman negatif atau kegagalan dengan sikap yang baik dan *compassionate* pada diri dibandingkan kritik diri yang keras (Neff, 2011). *Self-compassion* dianggap mampu untuk membantu orang dengan gangguan kepribadian ambang melawan penilaian diri negatif dan isolasi diri, serta memberikan perspektif yang lebih seimbang sehingga mereka tidak perlu kewalahan dengan emosi

negatif, kesalahan, atau kegagalan yang dialami bahkan hingga melukai diri (Neff, 2011; Xavier et al., 2016). *Self-compassion* juga merupakan salah satu strategi regulasi emosi yang mampu untuk mengatasi *self-criticism*, yang di dalamnya memiliki komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2011).

Self-kindness adalah kondisi di mana seseorang perlu mengasihi dirinya sendiri dengan melepaskan luka yang menyakiti dirinya (Neff, 2011). Orang dengan gangguan kepribadian ambang yang memiliki *self-kindness* yang tinggi maka tidak mengkritik diri sendiri namun merawat dan menolong dirinya ketika sedang berada dalam situasi *stressful*. Komponen kedua adalah *common humanity* yaitu kemampuan untuk melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang juga dialami oleh orang lain, menyadari bahwa semua manusia tidak sempurna, bahwa semua orang mengalami kegagalan dan melakukan kesalahan (Neff, 2011). Jika komponen ini tinggi maka orang dengan gangguan kepribadian ambang mampu melihat pengalaman yang ia alami juga dapat dialami oleh orang lain, dapat memahami bahwa setiap orang memiliki ketidaksempurnaan, bukan hanya dirinya tetapi orang lain juga. Komponen ketiga adalah *mindfulness* yaitu kemampuan memikirkan suatu keadaan dengan jernih dan mampu menerima tanpa menghakimi apa yang sedang terjadi saat ini (Neff, 2011). Apabila komponen ini tinggi maka orang dengan gangguan kepribadian ambang mampu melihat suatu kejadian sebagaimana adanya, tidak berlebihan dalam menghadapi realita dan bertindak dengan sikap *compassionate* pada situasi yang dialami.

Intervensi *self-compassion* yang sudah secara umum digunakan untuk gangguan kepribadian ambang salah satunya adalah *Compassion Focused Therapy*, yang merupakan bentuk *Cognitive Behavior Therapy* yang berbasis penerimaan diri (Gilbert, 2009) yang banyak digunakan untuk menolong individu dengan masalah mental terkait rasa malu dan permusuhan dengan diri seperti dalam kasus melukai diri (Vliet & Kalnins, 2011). Latihan yang diberikan dalam *Compassion focused therapy* bertujuan

untuk membentuk keterampilan *self-compassion* yaitu hubungan dengan diri melalui proses yang menghidupkan kehangatan, pemahaman, tidak menghakimi, dan kebaikan (Gilbert, 2009). Melalui teknik-teknik yang diajarkan dalam *Compassion focused therapy*, seperti *compassion focused attention* yang bertujuan untuk menyeimbangkan fokus perhatian pada hal negatif dengan hal positif; *compassion focused imagery* yang bertujuan mendorong *compassionate feeling*; *compassionate coping with emotion* yang bertujuan mendorong pembentukan perasaan kehangatan serta kebaikan pada diri; *compassionate thinking and reasoning* yang bertujuan untuk mendorong berkembangnya pemikiran alternatif yang lebih membantu; dan *compassionate behavior* yang bertujuan untuk mendorong munculnya perilaku *compassionate*, orang dengan gangguan kepribadian ambang didorong untuk dapat merefleksikan komponen-komponen dari *self-compassion*, yaitu *mindfulness*, *common humanity*, dan *self-kindness* (Neff, 2011).

Pada penerapan *mindfulness*, orang dengan gangguan kepribadian ambang didorong untuk mendekati dan mengenal emosi dan pikiran yang menimbulkan ketidaknyamanan (Neff, 2011). Cara pandang *common humanity* menghindarkan orang dengan gangguan kepribadian ambang dari perasaan terasingkan dan dapat mendorong diri untuk menemukan sesuatu yang dapat memotivasi dirinya (Neff, 2011). Penerapan *self-kindness* membantu orang dengan gangguan kepribadian ambang untuk nyaman mengenali dirinya dan meningkatkan kepekaan diri terhadap kemauan dan kebutuhan diri (Neff, 2011). Kondisi-kondisi tersebut dapat membantu orang dengan gangguan kepribadian ambang untuk bisa mengatur sistem regulasi emosinya menjadi lebih efektif, menemukan pemecahan masalah yang efektif, dan mengurangi kritik diri yang mendorong perilaku melukai diri (Vliet & Kalnins, 2011).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran peningkatan *self-compassion* dalam menurunkan frekuensi *nonsuicidal self-injury* pada orang dengan gangguan kepribadian

ambang melalui *Compassion focused therapy*. Penelitian ini adalah penelitian *explanatory sequential mixed methods* (Creswell, 2016) dengan desain penelitian *one group, pretest-posttest design* (Privitera, 2019). Sampel penelitian ini adalah dua orang yang didiagnosa mengalami gangguan kepribadian ambang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari dua kuesioner. Alat ukur *nonsuicidal self-injury* yaitu *Inventory of Statement About Self-Injury* disusun oleh Klonsky & Glenn (2009) terdiri dari dua bagian yaitu bagian pertama mengukur frekuensi, bentuk, dan fitur lainnya dari perilaku *nonsuicidal self-injury*, dan bagian kedua mengukur fungsi intrapersonal dan interpersonal dari perilaku *nonsuicidal self-injury*. Alat ukur ini memiliki validitas dengan skor 0.84 dan reliabilitas 0.85, dengan koefisien alpha sebesar 0.88 pada fungsi intrapersonal dan 0.89 pada fungsi interpersonal (Klonsky & Glenn, 2015).

Untuk alat ukur *self-compassion* yaitu *Self-Compassion Scale* disusun oleh Neff (2003) dan diterjemahkan oleh Missiliana R., M.Si., Psikolog, Eveline Sarintohe, M.Si, dan Drs. Paulus H. Prasetya., M.Si., Psikolog, terdiri dari 10 item *self-kindness*, 8 item *mindfulness*, dan 8 item *common humanity*. Alat ukur ini memiliki nilai validitas berkisar 0.552-0.772 dan reliabilitas 0.832.

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik analisa deskriptif terhadap perbedaan frekuensi *Nonsuicidal Self-Injury* yang dilihat dari hasil kuesioner ISAS dan derajat *self-compassion* dari hasil kuesioner *self-compassion* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi *Compassion Focused Therapy*, yang kemudian diperdalam menggunakan metode wawancara yang dibuat secara deskriptif. Dari hasil olah data diketahui *Compassion Focused Therapy* dapat meningkatkan derajat *self-compassion* orang dengan gangguan kepribadian ambang yang kemudian dapat menurunkan frekuensi *Nonsuicidal Self-Injury*.

PEMBAHASAN

Dari pengolahan data diperoleh hasil demikian.

Tabel 1. Perubahan skor *Nonsuicidal Self-Injury* sebelum dan sesudah *Compassion Focused Therapy*

Responden	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1 (E)	446 kali (kategori tinggi)	36 kali (kategori sedang)
2 (A)	193 kali (kategori tinggi)	3 kali (kategori rendah)

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebelum mengikuti *Compassion Focused Therapy*, responden E memiliki skor *Nonsuicidal Self-Injury* sebesar 446 kali yang termasuk kategori tinggi, dan menurun sebesar 36 kali yang termasuk kategori sedang setelah mengikuti *Compassion Focused Therapy*. Pada responden A sebelum mengikuti *Compassion Focused Therapy* skor *Nonsuicidal Self-Injury* sebesar 193 kali yang termasuk kategori tinggi, kemudian menurun sebesar 3 kali yang termasuk kategori rendah setelah mengikuti *Compassion Focused Therapy*.

Tabel 2. Perubahan skor *Self-Compassion* sebelum dan sesudah *Compassion Focused Therapy*

Responden	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1 (E)	<i>Self-Compassion</i> (Kategori Rendah) • <i>Self-Kindness</i> (1,7/Kategori Rendah) • <i>Mindfulness</i> (2,7/Kategori Rendah) • <i>Common Humanity</i> (2,7/ Kategori Rendah)	<i>Self-Compassion</i> (Tinggi) • <i>Self-Kindness</i> (4,3/Kategori Tinggi) • <i>Mindfulness</i> (4,2/Kategori Tinggi) • <i>Common Humanity</i> (3,7/ Kategori Tinggi)
2 (A)	<i>Self-Compassion</i> (Kategori Rendah) • <i>Self-Kindness</i> (2,1/Kategori Rendah) • <i>Mindfulness</i> (1,5/Kategori Rendah) • <i>Common Humanity</i> (1,5/ Kategori Rendah)	<i>Self-Compassion</i> (Kategori Tinggi) • <i>Self-Kindness</i> (3,2/Kategori Tinggi) • <i>Mindfulness</i> (3,1/Kategori Tinggi) • <i>Common Humanity</i> (3,1/ Kategori Tinggi)

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebelum mengikuti *Compassion Focused Therapy*, responden E memiliki skor *self-compassion* yang termasuk kategori rendah, dan meningkat menjadi kategori tinggi setelah mengikuti *Compassion Focused Therapy*. Pada responden A ditemukan bahwa sebelum mengikuti *Compassion Focused Therapy*, skor *self-compassion* termasuk kategori rendah, dan meningkat menjadi kategori tinggi setelah mengikuti *Compassion Focused Therapy*.

Tabel 3. Evaluasi Level Reaksi *Compassion Focused Therapy*

Aspek		Baik		Baik Sekali	
		F	%	F	%
Penyelenggaraan terapi	Tema terapi	-	-	2	100%
	Kesesuaian tujuan terapi dengan sasaran	-	-	2	100%
	Kesediaan terapis dalam membantu peserta	-	-	2	100%
Materi terapi	Sistematika penyajian materi	-	-	2	100%
	Kualitas materi yang diberikan	-	-	2	100%
	Kemudahan materi untuk dipahami	-	-	2	100%
	Manfaat materi untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari	-	-	2	100%
	Kesesuaian tugas yang diberikan dengan tujuan terapi	-	-	2	100%
Sarana terapi	Kenyamanan media terapi (kelancaran internet, kejernihan suara)	2	100%	-	-
Terapis	Penampilan	-	-	2	100%
	Penguasaan materi	-	-	2	100%
	Kemampuan menjalin relasi selama terapi	-	-	2	100%
	Kemampuan komunikasi	-	-	2	100%
	Ekspresi wajah	-	-	2	100%

Berdasarkan tabel 3 ditemukan hasil evaluasi intervensi level reaksi diperoleh nilai sebesar 100% responden menilai baik sekali pada tema terapi, kesesuaian tujuan terapi dengan sasaran, kesiapan terapi dalam membantu peserta, sistematika penyajian materi, kualitas materi yang diberikan, kemudahan materi untuk dipahami, manfaat materi untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, kesesuaian tugas yang diberikan dengan tujuan terapi, penampilan terapis, penguasaan materi terapis, kemampuan terapis menjalin relasi selama terapi, kemampuan komunikasi terapis, dan ekspresi wajah terapis. Sebanyak 100% responden menilai baik pada kenyamanan media terapi.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terdapat perubahan kategori menjadi menurun pada frekuensi perilaku *Nonsuicidal Self-Injury* yang dilakukan E dan A sebelum dan sesudah mengikuti *Compassion Focused Therapy*. Perubahan frekuensi perilaku *Nonsuicidal Self-Injury* yang dilakukan oleh E dan A ini dipengaruhi oleh *self-compassion* yang masing-masing responden miliki karena perilaku *Nonsuicidal Self-Injury* telah dikaitkan dengan rasa takut akan *compassion* terhadap diri sendiri (Gilbert, 2009). *Self-compassion* melibatkan kebaikan yang diarahkan pada diri sendiri, rasa kemanusiaan, dan *mindfulness*; yang ketiganya membantu melawan penilaian diri yang membahayakan, isolasi diri, dan identifikasi berlebihan sebagai pemicu munculnya emosi negatif (Xavier et al., 2016); sehingga dapat menyangga pengaruh dan besarnya pemicu eksternal serta internal dari perilaku *Nonsuicidal Self-Injury*. Hal ini didukung dengan tabel 2 yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan kategori menjadi meningkat pada derajat *self-compassion* yang dimiliki E dan A sesudah mengikuti *Compassion Focused Therapy*. Hasil ini menunjukkan bahwa *Compassion Focused Therapy* mampu meningkatkan derajat *self-compassion* yang pada akhirnya menurunkan frekuensi perilaku *Nonsuicidal self-injury* pada kedua responden.

Sebelum mengikuti *Compassion Focused Therapy*, ketika dihadapkan pada situasi yang sulit baik E maupun A memandang

situasi tersebut sebagai ancaman sehingga memunculkan pikiran negatif yang memicu emosi negatif terkait situasi tersebut (Gilbert, 2009). Pada responden E ketika dihadapkan pada situasi konsumen yang komplain, E berfokus pada pemikiran bahwa konsumen menilai pelayanannya buruk sehingga konsumen berharap E keluar dari pekerjaannya. Pada responden A ketika dihadapkan pada situasi pertama kali masuk kerja, A berfokus pada pemikiran ia akan melakukan kesalahan karena tidak memiliki banyak pengalaman. Pemikiran tersebut memunculkan emosi negatif seperti takut, marah, dan cemas yang intens, serta perilaku mengkritik diri dan rasa malu bahwa mereka adalah agen sosial yang tidak menarik, buruk, tidak bernilai, tidak cukup mampu, memiliki kekurangan dan pantas menerima hukuman (Hooley, Ho, Slater, dan Lockshin 2010, dalam Warren 2015; Vliet & Kalnins, 2011). Pada responden E mengkritik diri terlihat dari adanya dialog dengan diri sendiri seperti "Terus aja salah"; sedangkan pada responden A terlihat dari adanya dialog diri "Bodoh kamu!". Cara pandang diri negatif dan kritik diri ini menyebabkan emosi negatif semakin intens (Nolen-Hoeksema, 2014; Whitbourne, 2017) namun tidak bisa diregulasi dengan baik sehingga E dan A pada akhirnya menggunakan strategi regulasi emosi yang maladaptif seperti melukai diri mereka sendiri (Linehan, 2015).

Self-compassion pada E dan A yang tergolong rendah (tabel 2) kemudian ditingkatkan menggunakan *Compassion Focused Therapy* selama 6 (sesi) melalui pembentukan keterampilan *self-compassion* (Neff, 2011). Pada sesi *compassion focused attention*, melalui teknik *mindful breathing* dan *simple body scan relaxation* E mampu menguraikan situasi sulit yang mendorong perilaku melukai diri apa adanya (*mindfulness*) dan dari sudut pandang orang lain sehingga E tidak menyalahkan dirinya sendiri (*self-kindness*). E juga menyadari bahwa fokus pada aspek negatif juga terjadi pada orang lain (*common humanity*). Pada A, setelah mendapatkan perlakuan *compassion* dari orang lain A terdorong untuk berperilaku baik pada dirinya dengan cara mengamati pikiran yang muncul tanpa memberikan respon yang berlebihan (*mindfulness* dan *self-kindness*).

Pada sesi *compassion focused imagery*, E dan A mampu membentuk stimulus internal yang memunculkan rasa tenang, aman, dan nyaman melalui teknik *safe place* sehingga emosi negatif dan kecenderungan melukai diri menurun (*self-kindness*). E juga merasa lebih bisa memahami dirinya (*mindfulness*). Pada A, teknik *compassionate image ideal* membuat A menyadari bahwa situasi sulit yang dialami bukan sepenuhnya salah dirinya (*mindfulness*) dan seharusnya ia bisa berperilaku baik pada diri (*common humanity* dan *self-kindness*). Pada sesi *compassionate thinking and reasoning*, E dan A mampu untuk memahami diri mereka (*mindfulness*). Baik E maupun A juga sepakat bahwa komponen pemikiran negatif perlu dirubah agar dorongan melukai diri tidak lagi kuat. A juga mendapatkan *insight* bahwa situasi sulit pasti terjadi pada semua orang sehingga itu adalah hal yang wajar dan tidak dapat dihindarkan (*common humanity*).

Pada sesi *compassionate coping with emotion*, E dan A mampu mengungkapkan emosi yang mendasari perilaku melukai diri seperti malu, tertekan, sedih, cemas, dan marah (*mindfulness*). A menyadari emosi-emosi itu terkadang saling terkait hingga membuatnya intens dan mendorong perilaku melukai diri. E dan A juga mengembangkan pemahaman bahwa masing-masing emosi memiliki pola respon tersendiri pada suatu situasi sehingga tidak perlu menyalahkan diri ketika emosi tertentu muncul, melainkan cukup disadari, diterima, dan berusaha membuat versi *compassion* dominan sehingga tidak muncul perilaku melukai diri (*self-kindness*). Pada sesi *compassionate behavior*, E dan A menyadari bahwa perasaan tenang, aman, dan nyaman bisa dimunculkan oleh dirinya sendiri dengan cara melakukan kegiatan yang baik untuk diri sendiri. Hal ini menjadi penguat bahwa mereka bisa berperilaku baik pada diri dan menjadi penolong untuk dirinya sendiri dalam menahan munculnya perilaku melukai diri (*self-kindness*).

Selain perubahan secara frekuensi, berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa setelah mengikuti *Compassion Focused Therapy*, *nonsuicidal self-harm* yang dilakukan pun menurun secara intensitas,

seperti E ketika memukul kepala tidak sekeras biasanya atau ketika menarik rambut yang biasanya cukup banyak helai sekaligus menjadi beberapa helai saja, atau pada A ketika memukul atau mencubit paha tidak sekeras biasanya. A juga mengatakan jeda waktu antara munculnya dorongan dan perilaku melukai diri menjadi lebih panjang yaitu dahulu hanya berjeda 1 jam, kini bisa hingga A tidak melakukan perilaku melukai diri. Responden A pun yang awalnya ragu apakah ingin menghentikan perilaku melukai diri atau tidak, setelah mengikuti *Compassion Focused Therapy* tidak lagi ragu untuk bisa berhenti melukai dirinya.

Perubahan frekuensi perilaku *Nonsuicidal self-injury* yang ditunjukkan oleh kedua responden ini didukung juga dengan hasil evaluasi pada *Compassion Focused Therapy* (tabel 3) yang memberikan penilaian baik sekali (100%) pada aspek tema terapi, kesesuaian tujuan terapi dengan sasaran, kesediaan terapi dalam membantu peserta, sistematika penyajian materi, kualitas materi yang diberikan, kemudahan materi untuk dipahami, manfaat materi untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, kesesuaian tugas yang diberikan dengan tujuan terapi, penampilan terapis, penguasaan materi terapis, kemampuan terapis menjalin relasi selama terapi, kemampuan komunikasi terapis, dan ekspresi wajah terapis. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek evaluasi di atas dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung dan memotivasi kedua responden untuk mengikuti dan mempraktekkan *Compassion Focused Therapy* hingga memberikan manfaat pada kedua responden berupa meningkatnya derajat *self-compassion* (tabel 2) dan menurunnya frekuensi *Nonsuicidal self-injury* (tabel 1).

Beberapa temuan lain yang diperoleh adalah teknik yang banyak diaplikasikan oleh kedua responden adalah *mindful breathing* dan *safe place* karena kedua teknik tersebut mampu memberikan rasa tenang lebih cepat dibandingkan yang lain. Gilbert (2010) menyebutkan bahwa kedua teknik ini diperlukan dalam kondisi yang aversif untuk menurunkan intensitas emosi negatif sehingga

respon yang lebih positif dapat lebih mudah dibentuk. Selain itu dalam pelaksanaan *Compassion Focused Therapy* responden perlu diberikan pemahaman bahwa hal yang wajar ketika mereka kesulitan untuk menerapkan teknik-teknik yang diajarkan saat baru saja menghadapi situasi sulit dan emosi masih intens, karena emosi bukan merupakan komponen yang dapat dirubah melainkan komponen yang harus disadari dan diterima kehadirannya (Gilbert, 2010). Pemahaman ini perlu diberikan karena ada kemungkinan responden merasa diri gagal menerapkan teknik-teknik yang sudah diajarkan. Pemahaman akan hal ini juga membantu responden untuk menyadari bahwa yang terpenting dari penerapan *compassion* adalah kesadaran mereka akan apa yang terjadi di dalam dirinya (pikiran, emosi, dan reaksi tubuh) (Vliet & Kalnins, 2011) sehingga dengan begitu mereka mampu untuk menunda respon negatif (mengkritik diri dan melukai diri) menggunakan teknik-teknik yang sudah diajarkan. Adapun keterbatasan penelitian ini adalah jumlah responden yang terbatas sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan.

PENUTUP

Orang dengan gangguan kepribadian ambang perlu mengembangkan *self-compassion* agar mampu menurunkan frekuensi *Nonsuicidal Self-Injury* yang dapat dilakukan dengan mengikuti *Compassion Focused Therapy*. *Self-compassion* memungkinkan orang dengan gangguan kepribadian ambang untuk bisa merespon pengalaman negatif atau kegagalan dengan sikap yang baik dan *compassionate* pada diri dibandingkan kritik diri yang keras. Latihan yang diberikan dalam *Compassion focused therapy* bertujuan untuk membentuk keterampilan *self-compassion* sehingga orang dengan gangguan kepribadian ambang dapat mengubah kritik diri menjadi *self-compassion*, yaitu memiliki hubungan dengan diri sendiri melalui proses yang menghidupkan kehangatan, pemahaman, tidak menghakimi, dan kebaikan terhadap diri sendiri. Oleh karenanya intervensi berupa *Compassion Focused*

Therapy menjadi peluang yang besar untuk mengembangkan *self-compassion* dalam menurunkan frekuensi *nonsuicidal self-injury*.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, John W (2016). *Research Design. Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Edisi Keempat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Donald, F., Duff, C., Lawrence, K., Broadbear, J., & Rao, S. (2017). Clinician perspectives on recovery and borderline personality disorder. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London, England: Constable & Robinson.
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical psychology review*, 27(2), 226-239.
- Klonsky, E. D., Muehlenkamp, J., Lewis, S.P., & Walsh, B. (2011). *Nonsuicidal self-injury* (Vol.22) Hogrefe Publishing.
- Linehan, M. (2015). *DBT Skills training manual*. Guilford Publications.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind* (p. 0). New York, NY: William Morrow.
- Nolen-Hoeksema, S. (2014). *Abnormal Psychology; Sixth Edition*. New York: McGraw Hill-Education.
- Privitera, Gregory J. 2019. *Research methods for education*. Sage
- Sanislow, C. A., Grilo, C. M., Morey, L. C., Bender, D. S., Skodol, A. E., Gunderson, J. G.,... & McGlashan, T. H. (2002). Confirmatory factor analysis of DSM-IV criteria for borderline personality disorder: findings from the collaborative longitudinal personality disorders study. *American Journal of Psychiatry*, 159(2), 284-290.
- Van Vliet, K., & Kalnins, G. (2011). A compassion-focused approach to nonsuicidal self-injury. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(4), 295-311.
- Warren, R. (2015). Emotion regulation in borderline personality disorder: The role of self-criticism, shame, and self-compassion *mental health*, 7(1), 69-79.
- Washburn, J. J. (Ed.). (2019). *Nonsuicidal Self-injury: Advances in Research and Practice*. Routledge.

- Whitbourne, Susan K. (2017). *Abnormal psychology: Clinical; Perspectives on Psychological Disorders 8th edition*. McGraw-Hill.
- Xavier, A., Gouveia, J. P., & Cunha, M. (2016, August). Non-suicidal self-injury in adolescence: The role of shame, self-criticism and fear of self-compassion. *In Child & youth care forum* (Vol. 45, No. 4, pp. 571-586). Springer US.

PROFIL SINGKAT

F. Anindya Dwi Puspa Ningrum, S.Psi., M.Psi, lulus sebagai sarjana psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha tahun 2017. Lulus Pendidikan S2 Magister Psikologi Profesi Universitas Kristen Maranatha tahun 2022. Saat ini sebagai asisten dosen di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

WORKPLACE SPIRITUALITY: MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN KARYAWAN

C.M. Indah Soca R. Kuntari

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha
indah.sk@psy.maranatha.edu

PENDAHULUAN

Perubahan yang sangat cepat di era VUCA saat ini membuat situasi kehidupan menjadi semakin kompleks, penuh ketidakpastian dan sulit untuk dikontrol. Kondisi ini dapat memberikan dampak yang besar bagi organisasi yang dituntut untuk lebih fleksibel dan lebih adaptif dengan perubahan. Dalam perspektif organisasi, perubahan yang dilakukan secara cepat dan konsisten dapat memberikan peluang bagi tumbuhnya kreativitas dan fleksibilitas karyawan. Namun disisi lain dapat menimbulkan banyak tekanan pada individu karyawan. Tekanan yang timbul sebagai dampak dari perubahan tuntutan organisasi yang konsisten dan cepat, berpotensi untuk memunculkan berbagai perasaan negatif seperti perasaan sedih, tidak berdaya, stres hingga depresi. Jika kondisi ini dibiarkan berlarut-larut tentu akan menurunkan kinerja karyawan yang akhirnya dapat berdampak pula pada kinerja organisasi.

Setiap individu karyawan pasti berharap untuk merasakan kebahagiaan dalam seluruh aspek kehidupan termasuk di tempat kerja. Perasaan positif di tempat kerja dapat membantu karyawan untuk mengurangi stres kerja dan memfasilitasi karyawan untuk berpikir lebih kreatif. Dalam jangka panjang, karyawan yang sehat dan bahagia ternyata lebih produktif. Karyawan yang bahagia dapat menghasilkan lebih banyak produk dan melayani pelanggan dengan lebih baik. Karyawan yang bahagia mampu membina hubungan baik dengan lingkungan kerja dalam organisasi maupun di luar organisasi yang pada akhirnya akan meningkatkan kinerja dan menjadi lebih produktif. Dengan demikian setiap organisasi bisnis perlu memahami pentingnya menyediakan tempat kerja yang

menyenangkan bagi karyawan untuk meningkatkan keunggulan kompetitifnya.

Adanya perubahan peta tenaga kerja yang sebagian besar adalah milenial, memberikan kesadaran bagi sebagian besar organisasi bisnis bahwa karyawan membutuhkan sesuatu yang lebih dari sekedar gaji. Hal ini terkait dengan adanya pergeseran paradigma dalam kebutuhan karyawan dari sekedar bekerja untuk bertahan hidup menjadi bekerja untuk meraih kepuasan guna mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan kondisi emosi positif yang dirasakan individu, berkaitan dengan kesejahteraan individu dan membentuk perilaku yang positif (Diener & Chan, 2011). Kebahagiaan memiliki keterkaitan dengan spiritualitas. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor yang membantu individu mengatasi kesulitan dan permasalahan, serta dapat meningkatkan *subjective wellbeing* dan kepuasan hidup (Kelley & Miller, 2007; Kim, Mason, Kim, & Esquivel, 2013). Spiritualitas merupakan persepsi tentang adanya sesuatu yang bersifat transenden dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan bagian integral dari kehidupan agama (Underwood & Teresi, 2002). Spiritualitas bermanifestasi sebagai sebuah kerinduan untuk mengalami hidup secara mendalam, hadir, dan merasa bahwa kita adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar. Dengan demikian spiritualitas dapat mendorong individu untuk hidup dan tumbuh dengan cara yang positif dalam setiap konteks kehidupan, termasuk pekerjaan dan organisasi.

Dengan mempertimbangkan banyaknya sisi positif dari *workplace spirituality* maka organisasi perlu menciptakan tempat kerja yang dapat mengembangkan sisi spiritualitas, meskipun hal ini merupakan sebuah proses yang membutuhkan waktu panjang. Pimpinan organisasi harus menumbuhkan dan mendorong spiritualitas di tempat kerja, yang menjadikan bekerja bukan hanya sekedar untuk mencapai target kinerja saja. Artikel ini ditujukan untuk menjawab pertanyaan mengenai langkah-langkah implementasi yang perlu diterapkan organisasi untuk meningkatkan

workplace spirituality dalam rangka meningkatkan kebahagiaan karyawan. Kemudian bagaimana penerapannya pada level individu dan organisasi.

PEMBAHASAN

Pendekatan psikologi positif menjelaskan adanya banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang, diantaranya adalah kemampuan bersyukur, optimisme, kemampuan mencintai, keharmonisan keluarga, dan kepuasan hidup (Seligman, 2002). Kebahagiaan merupakan perasaan positif dan kegiatan positif yang terjadi secara alami, disertai dengan kemampuan karyawan untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan dan masa sekarang (Seligman, 2002). Emosi positif tentang masa lalu ditentukan oleh pikiran karyawan tentang masa lalu melalui bersyukur dan memaafkan. Bersyukur dapat menambah intensitas kesan positif dari kenangan yang baik tentang masa lalu, sehingga terbentuk ketenangan, kedamaian, kebanggaan dan kepuasan. Kenangan positif ini akan berdampak pada peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup individu karyawan. Memaafkan dan menerima situasi di masa lalu dapat mengubah kepahitan menjadi kenangan yang positif. Dengan demikian perubahan ini dapat meningkatkan kemungkinan tercapainya kebahagiaan dan kepuasan hidup. Emosi positif terkait masa depan mencakup keyakinan, kepercayaan diri, harapan dan optimisme dalam memandang masa depan. Semakin positif emosi yang terkait tentang masa depan, mendukung bagi peningkatan upaya dan motivasi untuk mengembangkan diri agar lebih siap menghadapi tantangan. Termasuk tantangan yang muncul dalam perspektif perubahan-perubahan dalam kehidupan sebagai individu, maupun perubahan dalam konteks kerja dan organisasi. Sedangkan emosi positif masa sekarang mencakup kenikmatan, kegembiraan, rasa senang, semangat dan gratifikasi (Seligman, 2002).

Menurut Argyle dan Crossland (1987) terdapat tiga komponen yang membentuk kebahagiaan yaitu frekuensi perasaan suka cita

yang positif, tingkat kepuasan dan tidak adanya perasaan negatif, seperti depresi atau kecemasan. Merujuk pada sudut pandang etika, kebahagiaan terbagi menjadi dua bagian yaitu mengejar kesenangan dan menemukan makna hidup (Wang & Wong, 2013). Mengejar kesenangan bersifat jangka pendek yang dikenal sebagai hedonisme (Kahneman, Diener, & Schwartz, 1999). Menemukan makna hidup dikenal sebagai eudaimonia, yaitu menjalani hidup dengan penuh makna sesuai hakikat tujuan akhir setiap individu (Deici & Ryan, 2008).

Kebahagiaan seorang karyawan dipengaruhi oleh beragam faktor, salah satunya adalah spiritualitas. Karyawan yang memiliki spiritualitas tinggi lebih mampu memaknai berbagai kejadian dalam hidupnya secara positif. Hal ini membuat hidup karyawan jadi lebih bermakna dan terhindar dari kondisi kecemasan yang tinggi, stres dan depresi (Seligman, 2008). Spiritualitas dalam konteks kerja disebut dengan *workplace spirituality*.

Workplace spirituality merupakan kerangka nilai organisasi yang terlihat dalam budaya yang mempromosikan pengalaman transenden karyawan melalui proses kerja, memfasilitasi rasa terhubung dengan orang lain dengan cara yang memberikan perasaan kelengkapan dan kegembiraan (Giacalone & Jurkiewicz, 2003). Menurut Petchsawang dan Duchon (2009) *workplace spirituality* merupakan perasaan belas kasih terhadap orang lain, mengalami kesadaran batin dalam mengejar pekerjaan yang bermakna dan transenden. *Workplace spirituality* melibatkan upaya untuk menemukan tujuan akhir seseorang dalam hidup, mengembangkan hubungan yang kuat dengan rekan kerja dan orang lain yang terkait dengan pekerjaan, agar selaras antara keyakinan individu dan nilai-nilai organisasi mereka (Mitroff & Denton, 1999).

Robbins (2008) menyatakan bahwa *workplace spirituality* adalah bentuk kesadaran karyawan sebagai individu yang memiliki pertumbuhan kehidupan batin, sebagai penghayatan atas pekerjaan yang bermakna dan berlangsung dalam konteks komunitas.

Menurut Ashmos dan Duchon (2000), *workplace spirituality* adalah pemahaman diri individu sebagai sebagai makhluk spiritual yang jiwa dan segala nilai yang ada dalam dirinya memerlukan pemeliharaan di tempat kerja, memiliki rasa bertujuan dan bermakna dalam pekerjaannya, serta mengalami perasaan saling terhubung dengan orang lain dan komunitas di tempat kerja. *Workplace spirituality* dapat muncul dalam perilaku karyawan seperti mau mendengarkan secara aktif, mampu menghadapi konflik dan tekanan secara positif, menunjukkan rasa hormat pada orang lain, mampu berempati dan berbelas kasih, serta mampu menjaga hubungan yang harmonis dengan rekan kerja dan pimpinan organisasi.

Giacalone dan Jurkiewicz (2003) menyatakan bahwa karyawan yang memandang pekerjaan mereka sebagai sarana untuk berkembang secara spiritual, kemungkinan besar akan mengerahkan upaya yang lebih besar dalam bekerja dibandingkan karyawan yang bekerja hanya untuk mendapatkan gaji saja. Dengan kata lain karyawan mampu menemukan makna, nilai dan motivasi dalam pekerjaannya di luar gaji, akan menentukan seberapa besar upaya yang dikerahkan dalam bekerja dan bagaimana cara penyelesaian tugas-tugas untuk memperoleh kinerja yang optimal. Pada saat organisasi menerapkan kebijakan *workplace spirituality* maka pimpinannya akan memandang pekerjaan mereka sebagai sarana untuk meningkatkan spiritualitas baik di tingkat individu atau kelompok, sehingga mampu memimpin organisasi ke arah kinerja yang lebih tinggi. Kondisi ini berpeluang untuk meningkatkan produktivitas pada karyawan dalam organisasi tersebut.

Menurut Robbins & Judge (2013) organisasi yang mendukung *workplace spirituality* memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Kuatnya kesadaran akan tujuan organisasi

Organisasi melandasi budayanya pada suatu tujuan yang bermakna, dimana karyawan merasa terinspirasi oleh tujuan organisasi yang dipandang sebagai sesuatu yang penting dan bermakna.

2. Fokus terhadap pengembangan individual
Organisasi menyadari makna dan nilai setiap individu karyawan. Organisasi menciptakan budaya yang memberikan kesempatan bagi setiap karyawan untuk terus belajar dan bertumbuh.
3. Menumbuhkan penghargaan dan kepercayaan dan respek antar karyawan
Organisasi menumbuhkan sikap saling percaya, jujur, dan terbuka antar karyawan, termasuk keberanian untuk mengakui kesalahan.
4. Melaksanakan praktik kerja yang manusiawi
Praktik kerja yang manusia dalam organisasi meliputi jadwal kerja yang fleksibel, pemberian imbalan berbasis kelompok dan organisasi, meminimalkan kesenjangan gaji dan status, memberikan jaminan hak-hak pekerja, memberdayakan karyawan dan memberikan keamanan kerja.
5. Memberikan toleransi dan kebebasan dalam berekspresi pada karyawan
Organisasi memberi ruang bagi karyawan untuk menjadi diri mereka sendiri, menumbuhkan keberanian untuk mengutarakan suasana hati dan perasaan mereka.

Berdasarkan karakteristik organisasi yang mendukung spiritualitas menurut Robins & Judge (2013), dapat dikembangkan langkah-langkah strategis untuk meningkatkan *workplace spirituality* di level organisasi dengan cara sebagai berikut:

1. Mengkomunikasi visi, misi dan nilai-nilai bisnis
Organisasi perlu mendefinisikan dan mengkomunikasikan dengan jelas apa visi, misi dan nilai-nilai inti. Ini membantu karyawan untuk memahami tujuan bisnis dan bagaimana hal itu sesuai dengan tujuan spiritual mereka sendiri. Dengan memahami nilai-nilai bisnis dapat membentuk perilaku bisnis yang tepat pada karyawan untuk melayani pelanggan dengan cara yang lebih baik dan bermakna.

2. Membangun Organisasi Pembelajaran

Organisasi pembelajaran memberikan kesempatan yang luas bagi setiap anggotanya untuk secara terus menerus meningkatkan kemampuannya, menumbuhkan pola pikir baru, dan mengembangkan aspirasi bersama. Upaya pengembangan dan pembelajaran bisa dilakukan secara formal maupun informal. Secara formal bisa dilakukan melalui program-program pengembangan sumber daya manusia melalui pelatihan, seminar atau *workshop*. Dalam bentuk yang lebih informal, organisasi bisa mendorong karyawannya untuk saling berbagi pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan sekaligus untuk pengembangan personal.

3. Memberikan pelatihan keberagaman dan inklusi

Pelatihan ini bertujuan untuk membangun lingkungan yang terbuka bagi siapa saja dengan latar belakang dan kondisi yang berbeda. Perbedaan ini meliputi karakter, kondisi fisik, kepribadian, status, suku, budaya dan lain sebagainya. Pelatihan ini mengajarkan karyawan mengenai cara hidup berdampingan dan menghormati keyakinan spiritual lainnya. Karyawan yang merasa aman dan diterima di tempat kerja dapat bekerja lebih efektif. Penting untuk dicatat bahwa tidak semua karyawan spiritual atau ingin menjadi spiritual di tempat kerja, dimana hal ini juga merupakan salah satu jenis keberagaman yang perlu dihormati.

4. Memberi pelatihan *self-leadership* dan *self-awareness*

Organisasi perlu mendidik dan melatih karyawan dalam *self-awareness* yang dapat mendorong mereka untuk menyadari dan memahami nilai-nilai pribadi dan meningkatkan harga diri mereka. Melalui pelatihan *self-leadership* karyawan dapat mempertahankan motivasinya, bertanggung jawab, mampu membangun hubungan yang lebih erat dengan rekan kerja dan menginspirasi orang lain.

5. Menerapkan kebijakan *work-life balance*

Penerapan *work-life balance* dapat mengurangi kelelahan dan stres pada karyawan. Karyawan dapat menghabiskan lebih banyak waktu dengan keluarga atau teman-teman dan mempraktikkan tradisi spiritual mereka. *Work life balance* dapat membuat karyawan menjadi lebih bahagia. Perasaan bahagia ini dapat membuat karyawan menjadi lebih produktif dan mampu memberikan inovasi-inovasi untuk kinerja yang lebih baik.

6. Mendorong karyawan untuk lebih mengenal satu sama lain secara lebih personal dan mendalam

Melalui pengenalan sisi pribadi, karyawan dapat belajar lebih banyak tentang keyakinan spiritual satu sama lain. Dengan cara ini, karyawan dapat menemukan titik temu antara orang-orang dengan keyakinan spiritual yang berbeda. Pengenalan antar pribadi dapat menciptakan hubungan dan lingkungan kerja yang lebih baik.

Menurut Ashmos dan Duchon (2000) terdapat tiga dimensi dalam *workplace spirituality* yaitu:

1. *Inner life*

Merupakan dimensi spiritualitas yang mengandung makna pengenalan terhadap sesuatu yang ada dalam diri individu karyawan seperti pemikiran, perasaan, sikap, dan intuisi.

2. *Meaningful work*

Dimensi ini merujuk pada sejauh mana individu karyawan berusaha mencari sesuatu yang lebih penting dalam pekerjaannya dalam rangka menemukan tujuan dan makna hidup, menjalani impian dan mengekspresikan kebutuhan hidup yang mendalam dalam rangka memberikan kontribusi dan manfaat bagi rekan kerja dan organisasi.

3. *Belonging to the community*

Organisasi sebagai tempat bekerja merupakan sebuah komunitas tersendiri. Perasaan menjadi bagian dari komunitas merupakan unsur penting bagi perkembangan spiritualitas. Dimensi

ini berkaitan dengan bagaimana karyawan melaksanakan pekerjaan dalam konteks komunitas dan memiliki hubungan yang mendalam dengan rekan kerja.

Berdasarkan dimensi spiritualitas dari Ashmos dan Duchon (2000), maka pengembangan *workplace spirituality* di level individu karyawan dapat dilakukan dengan cara-cara berikut ini:

1. Mengembangkan *inner life*
 - a. Mengembangkan *self-awareness*. Dengan memahami apa yang terjadi dalam kehidupan batinnya baik pikiran, emosi dan suasana hati karyawan dapat mengenal dan memahami apa yang terjadi dalam pikiran, tubuh dan jiwanya pada waktu tertentu. *Self-awareness* terkait dengan proses introspeksi diri yang melibatkan evaluasi dan refleksi terhadap pikiran dan perasaan yang muncul dalam diri.
 - b. Melatih kemampuan berempati. Melalui empati karyawan dapat lebih memahami alasan atau latar belakang munculnya perilaku atau tindakan yang dilakukan rekan kerja. Empati mengajak karyawan untuk melihat dan memahami sebuah masalah dari sudut pandang orang lain.
2. Menciptakan peluang untuk menemukan *meaningful work*
 - a. Berbagi peluang untuk pertumbuhan pribadi dan profesional. Setiap karyawan perlu untuk membuka peluang untuk mengembangkan diri melalui lokakarya, pelatihan, atau seminar. Kemudian mengambil kesempatan untuk saling berbagi pengalaman belajar kepada rekan kerja untuk memberikan inspirasi.
 - b. Mengembangkan kreativitas dan inovasi. Melalui kreativitas dan inovasi karyawan berlatih untuk mencari dan menemukan cara-cara baru untuk mengatasi masalah atau menyelesaikan pekerjaan. Termasuk melakukan tugas lama dengan cara yang baru untuk menghidupkan kembali antusiasme terhadap pekerjaan rutin sehingga dapat meningkatkan kepuasan dan perasaan bermakna dari pekerjaan yang dilakukan. Kreativitas dan inovasi juga

mengandung makna keberanian untuk melakukan uji coba dan kesiapan untuk belajar dari kesalahan.

3. Menumbuhkan keterikatan dengan komunitas kerja.
 - a. Berlatih untuk memberikan umpan balik positif pada rekan kerja. Memberikan umpan balik positif lebih efektif untuk membangun hubungan kerja yang lebih positif dengan rekan kerja dalam unit kerja atau organisasi.
 - b. Memberi kesempatan bagi rekan kerja untuk berbagi pemikiran, perasaan dan pengalamannya secara bebas. Perasaan bebas untuk mengekspresikan diri meningkatkan peluang bagi terjalinnya hubungan yang erat antar individu karyawan dalam komunitas di tempat kerja.

KESIMPULAN

Karyawan yang bahagia merupakan aset bagi organisasi yang berorientasi bisnis. Kebahagiaan yang dirasakan karyawan mampu membangun emosi positif yang dapat meningkatkan produktivitas kerja dan memberikan pelayanan yang lebih baik pada pelanggan. Emosi positif yang dialami karyawan memungkinkannya untuk terjalinnya relasi yang harmonis dengan lingkungan kerja. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kebahagiaan karyawan di tempat kerja adalah *workplace spirituality*. *Workplace spirituality* merupakan penerapan nilai-nilai dalam budaya organisasi yang memberikan peluang bagi karyawan untuk memiliki tujuan dan merasakan makna dari pekerjaannya, serta merasakan keterhubungan dengan rekan kerja dalam komunitas kerja. Melalui peningkatan *workplace spirituality* maka karyawan akan dapat meraih kebahagiaan sebagai sebuah proses dalam rentang kehidupannya. Peningkatan *workplace spirituality* dapat dilaksanakan dalam dua level pendekatan, yaitu organisasi dan individual. Sebagai langkah intervensi yang bersifat promotif dalam konteks pengembangan organisasi dan sumber daya manusia, disarankan untuk melaksanakan strategi peningkatan *workplace spirituality* secara bertahap dan terencana untuk hasil yang lebih optimal. Untuk mengevaluasi efektivitas pelaksanaan

intervensi tersebut perlu disertai proses *monitoring* dan evaluasi secara berkala. Disamping itu perlu komitmen dari pimpinan untuk mengembangkan dan menjalankan program *workplace spirituality* agar lebih konsisten dalam pelaksanaannya nanti.

DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, M., & Crossland, J. (1987). Dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, 26, 127-137.
- Ashmos, D. P., & Duchon, D. (2000). Spirituality at work: A conceptualization and measure. *Journal of Management Inquiry*, 9(2), 134-145. <https://doi.org/10.1177/105649260092008>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Giocalone, R.A., Jurkiewicz, C.L. (2003). Right from Wrong: The Influence of Spirituality on Perceptions of Unethical Business Activities. *Journal of Business Ethics*, 46, 85-97. <https://doi.org/10.1023/A:1024767511458>
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). Well-being: The foundations of hedonic psychology. Russell Sage Foundation.
- Kelley, B.S., & Miller, L.J. (2007). Life satisfaction and spirituality in adolescents. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, Vol. 18, 233-261. <https://doi.org/10.1163/EJ.9789004158511.I-301.91>
- Kim, S., Mason, E.M., Kim, C.Y., & Esquivel, G.B (2013). Religiosity/Spirituality and Life Satisfaction in Korean American Adolescents. *Psychology of Religion and Spirituality*, Vol. 5(1), 33- 40. DOI: 10.1037/a0030628
- Mitroff, I.I., & Denton, E.A. (1999). A Study of Spirituality in the Workplace. *Sloan Management Review*, 40, 83-92.
- Petchsawang, P. & Duchon, D. (2009). Measuring workplace spirituality in an Asian context. *Human Resource Development International*, 12(4):459-468. DOI:10.1080/13678860903135912

- Robbins, S. P. & Judge, T.A. (2013). *Organizational Behavior*. Prentice-Hall International Editions.
- Seligman, M. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3- 9). New York: Oxford Press.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied psychology: an international review*, 15(1), 3-18.
- Underwood, L.G. & Teresi, J.A. (2002). The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data. *Annals of Behavioral Medicine*. 24(1):22-33. DOI:10.1207/S15324796ABM2401_04
- Wang, M. & Wong, M. C. (2013). Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data. *Journal of Happiness Studies*, 1-34.

PROFIL SINGKAT

C.M. Indah Soca Retno Kuntari lahir di Sigli, 7 Juni 1970. Menyelesaikan pendidikan sarjana psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha tahun 1996. Tahun 2014 menyelesaikan studi di jenjang Magister Psikologi Profesi pada Universitas Indonesia jurusan Psikologi Industri & Organisasi. Kemudian melanjutkan kuliah tingkat S3 di Radboud University Nijmegen dan lulus tahun 2018. Aktivasnya saat ini adalah sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha dan mengajar Psikologi Industri & Organisasi di tingkat S1 dan S2, menjadi mitra bestari di jurnal *Humanitas*, dan aktif melakukan praktik psikologi sebagai psikolog dalam bidang industri & organisasi. Pada tahun 2014 mendirikan dan mengelola Sukma Anam Selaras sebuah konsultan psikologi dan SDM yang memberikan jasa psikologi dan pengembangan organisasi pada BUMN, Lembaga pemerintahan dan beberapa perusahaan swasta.