

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GURU YANG MENDAPATKAN SERTIFIKASI

Rini Indryawati
Jl. Swadaya 3, No. 7, Kav. Bulak Perwira, Kali Abang Tengah, Bekasi
(rini_indry@yahoo.co.id)

Magister Psikologi Sains
Universitas Gunadarma

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengapa seseorang tertarik menjadi seorang guru dan bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis seorang guru sebelum dan sesudah mendapatkan sertifikasi serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Guru adalah pendidik dan pengajar pada pendidikan anak usia dini jalur sekolah atau pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah). Kesejahteraan psikologis yang berhubungan dengan guru disini adalah melibatkan stress, kelelahan, dan bagaimana guru mengatasi semua itu. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang guru yang telah mendapatkan sertifikasi dan tiga significant other. Dalam penelitian ini menggunakan observasi non partisipan, adalah pengamat hanya melakukan fungsi yaitu mengadakan penelitian. Dalam penelitian ini digunakan wawancara dengan pedoman umum. Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan dalam penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa, kesejahteraan subjek satu dan dua sebelum dan sesudah sertifikasi cukup baik dilihat dari dimensi-dimensi yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka yang meliputi dimensi otonom, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif, keterarahan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Kata Kunci : Kesejahteraan Psikologis, Guru, Sertifikasi

PENDAHULUAN

Berbicara tentang pendidikan di Indonesia memang sangat menyedihkan. Keterpurukan dalam bidang pendidikan di negeri tercinta belakangan ini seakan belum terlihat ke arah yang akan lebih baik. Kemerossotan yang terjadi baik pada sistem, kurikulum, pendidik hingga peserta didik itu sendiri. Padahal pendidikan sebenarnya menjadi fondasi awal dalam pembangunan suatu bangsa untuk lebih maju dan bermartabat dimasa yang akan datang.

Namun, beban keterpurukan dalam pendidikan selama ini seakan-akan dilimpahkan hanya kepada pundak mereka yang mengabdikan dirinya sebagai pendidik. Profesionalitas mereka hingga kini selalu saja dipertanyakan. Kebijakan pemerintah seakan-akan juga mengamini asumsi tersebut. Sehingga memunculkan program-program guna peningkatan profesionalitas guru. Seperti yang baru-baru ini dilakukan oleh pemerintah adalah sertifikasi guru (Makki, 2007).

Sebagai bentuk konsekuensinya, guru tidak lagi sekedar sebuah pengabdian diri namun menjadi profesi yang disejajarkan dengan bentuk-bentuk profesi lainnya. Semisal dokter, pengacara dan lain sebagainya. Sehingga untuk menjadi guru bukan lagi persoalan yang mudah. Bahkan guru yang telah sekian lama mengajar harus mengikuti prosedur yang dibuat pemerintah. Yakni mengikuti kualifikasi dalam beberapa tahap tes yang harus ditempuh. Diantaranya minimal harus bergelar sarjana (S-1), memiliki kompetensi yang diraih lewat pendidikan profesi selama satu tahun dan lain-lain.

Titik persolan yang dihadapi oleh guru hingga kini ialah yang masih terus berlanjut dan kurang ada perhatian dari pemerintah adalah faktor ekonomi. Persoalan yang berhubungan dengan perekonomian guru secara pribadi inilah yang menjadikan guru serba dilematis, yang memberikan dampak terhadap sisi psikologis guru. Mereka merasa bimbang, disatu sisi mereka dituntut melakukan pemulihan total pendidikan di negara ini. Namun disisi lain, walaupun memang bukan segala-galanya, materi merupakan hal yang sangat naif di masa seperti saat ini.

Sangat banyak guru yang sesungguhnya tidak layak mengajar karena kapasitas yang rendah. Nasib guru dalam beberapa tahun terakhir sudah membaik baik dari sisi penghargaan terhadap profesi maupun kesejahteraan ekonomi dan psikologis. Namun penghargaan dari sisi kesejahteraan ekonomi itu kenyataannya belum merata dan menyentuh bagi guru-guru yang ada di daerah terpencil sehingga kesejahteraan psikologis guru pun tidak baik. Peningkatan kesejahteraan sudah sewajarnya diterima guru setelah sekian tahun `terpuruk` dalam posisi tawar yang rendah. Bisa di maklumi bila belakangan ini profesi guru banyak menjadi sorotan masyarakat utamanya terkait dengan menurunnya kualitas guru.

Tidak bisa dipungkiri dan terus menjadi permasalahan utama bagi guru adalah kesejahteraan guru. Ketika pemerintah ingin memperbaiki nasib guru dan kualitas guru melalui program sertifikasi, maka berbagai forum yang membahas kreatifitas ilmiah guru sangat santer dilakukan. Fenomena ini berarti bahwa persoalan klasik kesejahteraan guru sangat mempengaruhi motivasi guru dalam mengembangkan diri untuk mengadakan berbagai penelitian ilmiah.

Kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang dekat hubungannya dengan kesehatan mental. Selama ini, penelitian tentang kesehatan mental telah cukup banyak dilakukan. Akan tetapi, penelitian-penelitian tersebut kurang memberikan gambaran subyektif yang menyeluruh dari kriteria *wellness* (kesejahteraan).

Kesejahteraan psikologis adalah kebahagiaan dalam arti bebas dari *distress* yang mencerminkan kondisi terpenuhinya berbagai kebutuhan utama. Kebahagiaan dalam arti ini diukur berdasarkan keseimbangan antara afek positif dan negatif (Bardburn; Diener & Larsen, dalam Widiasinta, 1997).

Kesejahteraan psikologis pada intinya merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari (Bardburn, Warr & Wall, Campbel, dalam War, 1978). Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental

negatif seperti misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan, dan sebagainya sampai kondisi mental positif seperti misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri.

Ryff (1989), penggagas konsep kesejahteraan psikologis menyatakan bahwa seseorang yang sejahtera secara psikologis adalah seseorang yang mampu menerima kondisi dirinya, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan mampu bersikap otonom. Individu yang sejahtera juga mampu menguasai kondisi yang terjadi di sekitarnya, memiliki tujuan dan makna hidup, serta terus bertumbuh secara personal.

Konsep kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff bersifat multidimensional karena mengandung enam dimensi. Dimensi-dimensi ini diilhami dari kesehatan mental positif, dan berbagai teori kepribadian, klinis, serta perkembangan yang telah dijelaskan sebelumnya. Dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff, antara lain yang pertama adalah penerimaan diri, penerimaan diri merupakan ciri sentral dari konsep kesehatan mental dan juga merupakan karakteristik dari orang yang teraktualisasi dirinya, berfungsi secara optimal, dan matang. Yang kedua adalah hubungan positif dengan orang lain, seseorang yang memiliki hubungan positif dengan sesamanya diharapkan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, berafeksi dan membina kedekatan, dan memahami perlunya "memberi dan menerima" dalam membina hubungan dengan orang lain. Yang ketiga adalah otonom, dimensi otonom meliputi kualitas-kualitas seperti penentuan diri sendiri (*self-determination*), kemandirian, pengendalian perilaku dari dalam diri, dan peran locus internal dalam mengevaluasi diri. Yang keempat adalah penguasaan lingkungan, beberapa kualitas yang tercakup dalam dimensi ini meliputi kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisinya, berpartisipasi dalam lingkungan diluar dirinya, mengontrol dan memanipulasi lingkungan yang kompleks, serta kemampuan untuk mengambil keuntungan dari kesempatan dilingkungan. Yang kelima adalah keterarahan hidup, menurut Ryff, orang yang dianggap baik dalam dimensi ini adalah orang yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan masa sekarang memiliki makna, serta memegang keyakinan yang memberikan tujuan dalam hidup. Yang terakhir adalah pertumbuhan pribadi, untuk mencapai fungsi psikologis yang optimal, seseorang perlu memiliki aspek-aspek pertumbuhan pribadi yang baik.

Menurut Waller (Peplau, 2006) dukungan sosial adalah salah satu hal yang dibutuhkan oleh seseorang, ada tidaknya dukungan sosial telah terbukti memiliki dampak yang kuat pada kesejahteraan psikologis seseorang. Struktur dukungan sosial adalah bagian dari jaringan sosial individu tersebut.

Ada lima faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis seseorang (Robinson, 1991), yang pertama adalah faktor demografis, namun dari berbagai penelitian tentang *well-being*, ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis tidak selalu berhubungan dengan variasi standar demografis, seperti usia, jenis kelamin, ras, pendidikan, pendapatan, dan status perkawinan. Faktor yang kedua adalah faktor dukungan sosial, hasil penelitian menemukan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar individu akan sangat mempengaruhi *psychological well-being* yang dirasakan oleh individu tersebut. Faktor yang ketiga adalah faktor pengalaman hidup, kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan bagaimana

individu memberi arti terhadap pengalaman hidup yang ditemuinya sehari-hari khususnya dalam domain-domain kehidupan yang dianggap penting. Yang keempat adalah faktor budaya, Ryff dan Singer (1996) menemukan bahwa dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang berorientasi pada diri sendiri seperti dimensi penerimaan diri atau otonomi mungkin lebih menonjol dalam konteks budaya barat yang bersifat individualistik. Yang terakhir adalah faktor status sosial ekonomi, profil kesejahteraan psikologis yang tinggi (terutama pada dimensi tujuan hidup dan pengembangan pribadi) dijumpai individu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi.

Stres kerja, kelelahan dan bagaimana cara menanganinya adalah salah satu cara mengetahui kesejahteraan psikologis guru. Para peneliti menyatakan kekhawatiran mereka tentang bagaimana cara guru mengatasi stres mereka. Stres dapat bersifat positif karena membantu dalam meningkatkan kinerja dan kesejahteraan psikologis atau bisa juga bersifat negatif dan merusak (Lauzon 1993).

Pentingnya kesejahteraan psikologis guru yang telah mendapatkan sertifikasi merangsang peneliti untuk melakukan penelitian terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis yang dimaksud adalah perasaan seseorang terhadap kegiatan yang dilakukannya sehari-hari. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menggali lebih jauh kehidupan guru yang telah mendapatkan sertifikasi dan bagaimana kesejahteraan psikologis mereka.

Sertifikasi guru adalah proses pemberian sertifikat pendidik kepada guru. Sertifikat pendidik diberikan kepada guru yang telah memenuhi standar profesional guru. Guru profesional merupakan syarat mutlak untuk menciptakan sistem dan praktik pendidikan yang berkualitas .

Sertifikasi guru merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas guru sehingga pembelajaran di sekolah menjadi berkualitas. Peningkatan program lain yaitu peningkatan kualifikasi akademik guru menjadi S1/D4, peningkatan kompetensi guru, pembinaan karir guru, pemberian tunjangan guru, pemberian maslahat tambahan, penghargaan, dan perlindungan guru.

Sertifikasi guru melalui uji kompetensi memperhitungkan pengalaman profesionalitas guru, melalui penilaian portofolio guru. Sepuluh komponen portofolio guru akan dinilai oleh perguruan tinggi penyelenggara sertifikasi guru. Bagi guru yang belum memenuhi batas minimal lolos, akan mengikuti pendidikan dan pelatihan hingga guru dapat menguasai kompetensi guru. Sertifikasi guru adalah proses pemberian sertifikat pendidik kepada guru yang telah memenuhi persyaratan. (Jalal, 2008).

Berdasarkan uraian diatas, sertifikasi adalah proses pemberian sertifikat pendidik kepada guru profesional. Guru profesional merupakan syarat mutlak untuk menciptakan sistem dan praktik pendidikan yang berkualitas dan juga untuk meningkatkan kesejahteraan guru.

Terdapat empat tujuan sertifikasi dilakukan, sertifikasi guru bertujuan untuk (Jalal, 2008) menentukan kelayakan guru dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik profesional, meningkatkan proses dan hasil pembelajaran, meningkatkan kesejahteraan guru, dan meningkatkan martabat guru; dalam rangka mewujudkan pendidikan nasional yang bermutu.

Sertifikasi guru diikuti dengan peningkatan kesejahteraan guru. Bentuk peningkatan kesejahteraan tersebut berupa pemberian tunjangan

profesi bagi guru yang memiliki sertifikat pendidik. Tunjangan tersebut berlaku, baik bagi guru yang berstatus pegawai negeri sipil (PNS) maupun bagi guru yang berstatus bukan pegawai negeri sipil (swasta) (Jalal, 2008).

Penetapan peserta merupakan kegiatan terpenting dalam pelaksanaan sertifikasi guru. Apabila terjadi kesalahan atau ketidakadilan dalam penetapan peserta oleh Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota, maka tidak menutup kemungkinan akan terjadi aksi ketidakpuasan dari para guru. Untuk mengantisipasi terjadinya peristiwa tersebut, perlu dibuat kriteria untuk menyusun prioritas peserta yang akan mengikuti sertifikasi guru.

Penentuan guru calon peserta sertifikasi guru dalam jabatan menggunakan sistem ranking bukan berdasarkan seleksi melalui tes. Kriteria penyusunan ranking (setelah memenuhi syarat kualifikasi akademik S1/D-IV) adalah masa kerja/pengalaman mengajar, usia, pangkat/golongan (bagi PNS), beban mengajar, jabatan/tugas tambahan, dan prestasi kerja. Kriteria penyusunan ranking yang menjadi dasar urutan prioritas sebagai berikut masa kerja/pengalaman mengajar, usia, pangkat/golongan, beban mengajar, jabatan atau tugas tambahan, prestasi kerja.

Guru dari bahasa Sanskerta guru yang juga berarti guru, tetapi artinya adalah "berat" adalah seorang pengajar suatu ilmu. Dalam bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik. Guru adalah pendidik dan pengajar pada pendidikan anak usia dini jalur sekolah atau pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Guru ada seseorang yang memiliki kemampuan atau keterampilan dalam memberikan pengetahuan pada orang lain dengan membimbing dan mengarahkan.

Ada beberapa alasan seseorang menjadi guru menurut Aswandi (2008) diantaranya alasan utama seseorang memilih profesi menjadi guru karena keinginan bekerja dengan remaja, mereka mengajar karena mereka sayang terhadap murid mereka, dan mengajar bagi mereka adalah tujuan hidup. Ingin memperoleh pekerjaan yang tetap (lebih khusus Pegawai Negeri Sipil) dengan penghasilan yang layak. Menjadi guru karena keinginan mengabdikan untuk kebaikan hidup orang lain.

Kepribadian adalah faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan seorang guru sebagai pengembang sumber daya manusia. Karena disamping sebagai pembimbing dan pembantu, guru juga berperan sebagai panutan.

METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang masalah-masalah manusia dan sosial. Peneliti menginterpretasikan bagaimana subjek memperoleh makna dari lingkungan sekeliling, dan bagaimana makna tersebut mempengaruhi perilaku mereka (Heru Basuki, 2006).

Subjek dalam penelitian ini adalah Guru Sekolah Dasar yang telah mendapatkan sertifikasi karena guru SD saat ini memang dituntut untuk memiliki

latar belakang pendidikan S1 dengan jumlah 2 orang subjek dan 3 significant other.

Tahap-tahap penelitian yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah tahap persiapan, peneliti dalam hal ini menyiapkan instrumen (alat) yang akan digunakan dalam penelitian. Peneliti terlebih dahulu menyiapkan pedoman wawancara yang merupakan salah satu dari alat bantu penelitian. Pedoman wawancara tersebut berisi item-item pertanyaan yang berhubungan dengan topik penelitian. Selanjutnya adalah tahap pelaksanaan, dalam tahap ini yang dilakukan peneliti adalah membuat janji pertemuan dengan subjek dan menetapkan jadwal wawancara. Peneliti kemudian mengadakan wawancara terfokus dengan menggunakan panduan wawancara terhadap subjek. Wawancara yang dilakukan sesuai dengan pedoman wawancara yang telah dibuat sebelumnya. Peneliti melakukan proses wawancara dibantu alat perekam berupa tape recorder dengan disertai lembar observasi. selanjutnya peneliti melakukan analisis data-data yang diperoleh untuk kemudian hasil analisis tersebut dijabarkan dalam bentuk laporan penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan pedoman umum, peneliti dilengkapi pedoman wawancara yang sangat umum, yang mencantumkan isu-isu yang harus diliput tanpa mencantumkan urutan pertanyaan, bahkan mungkin tanpa bentuk pertanyaan eksplisit. Adapun observasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan adalah pengamat hanya melakukan fungsi yaitu mengadakan penelitian.

Penelitian ini menggunakan triangulasi dengan sumber, metode, penyidik dan teori. Triangulasi sumber dilakukan dengan mewawancarai subjek dan *significant other*. Triangulasi dengan metode dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Triangulasi dengan penyidik dilakukan dengan memanfaatkan pengamat lain dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing. Triangulasi teori dilakukan dengan memeriksa derajat kepercayaannya dengan satu atau lebih teori, yaitu dengan menggunakan teori dari berbagai tokoh.

Adapun proses analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini akan dianalisa dengan teknik data kualitatif dimana dalam menganalisa penelitian kualitatif terdapat beberapa tahapan yang dilakukan. Tahapan-tahapan tersebut antara lain mengorganisasikan data, pengelompokan berdasarkan kategori, tema dan pola jawaban, menguji asumsi atau permasalahan yang ada terhadap data, mencari alternatif penjelasan bagi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sebab-sebab Subjek Menjadi Guru

Ada beberapa alasan seseorang menjadi guru menurut Aswandi (2008) diantaranya, alasan utama seseorang memilih profesi menjadi guru karena keinginan bekerja dengan remaja, mereka mengajar karena mereka sayang terhadap murid mereka, dan mengajar bagi mereka adalah tujuan hidup. Ingin memperoleh pekerjaan yang tetap (lebih khusus Pegawai Negeri Sipil) dengan penghasilan yang layak. Menjadi guru karena keinginan mengabdikan untuk kebaikan hidup orang lain. Menurut Sari (2009) alasan seseorang untuk menjadi guru adalah karena panggilan hidup. Ketika seseorang memilih peran sebagai guru, itu adalah peran yang dicita-citakan ketika dia masih kecil.

Subjek satu memutuskan menjadi guru karena suka dengan pendidikan atau berbagi ilmu pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain dan ingin turut serta mencerdaskan anak. Subjek satu juga memutuskan menjadi guru karena ingin berbagi ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada orang banyak serta mengabdikan pada masyarakat. Subjek satu menjadikan profesi guru sebagai tujuan hidupnya. Subjek dua memutuskan menjadi guru karena ingin pekerjaan yang tidak banyak menyita waktu dan guru adalah cita-cita luhur subjek dua menganggapnya sebagai ibadah. Subjek dua ingin memberikan ilmu pengetahuan baik teori maupun praktek kepada para muridnya. Subjek dua suka dengan anak-anak karena sebelum mengajar di sekolah subjek satu menjadi pengajar pramuka sehingga terbiasa berhadapan dengan anak-anak.

2. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Subjek

Kesejahteraan psikologis subjek satu dan dua ditinjau dari dimensi-dimensi yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis cukup baik, dilihat dari penerimaan dirinya, otonomi, penguasaan lingkungannya, keterarahan hidup, hubungan interpersonal dan pertumbuhan pribadi yang dilihat sebelum subjek 1 dan subjek 2 mendapatkan sertifikasi dan sesudah mendapatkan sertifikasi. Ditinjau perdimensi seperti dimensi otonom cukup baik hal ini dilihat dari kemampuan kedua subjek dalam menyuarakan pendapat, subjek satu dan subjek dua tidak merasa takut meski pendapat itu bertentangan dengan pendapat orang lain selama apa yang subjek katakan ada bukti kebenarannya serta memiliki prinsip hidup yang sama yaitu mengikuti alur apa adanya, bersyukur dan melakukan apa yang ingin subjek lakukan jika ada perbedaan pendapat subjek tidak ragu untuk mempertahankan pendiriannya. Subjek satu dan subjek dua kadang memiliki keputusan yang berbeda dengan keputusan orang lain, karena pikiran orang berbeda-beda meskipun bertentangan dengan pendapat orang tidak menutup kemungkinan apa yang subjek lakukan itu salah.

Menurut Ryff (1989) taraf kesejahteraan psikologis individu dalam dimensi otonomi tercermin dari sejauh mana individu tersebut mampu mengarahkan diri dan bersikap mandiri, memiliki patokan (standar personal) bagi perilakunya sehingga mampu bertahan terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu dan mampu mempertahankan diri dari pengaruh luar (tidak konformitas), serta mampu mengevaluasi diri.

Subjek satu dan subjek dua merasa puas dengan apa yang sudah didapatkan walaupun ada perbedaan antara kebutuhan sebelum dan sesudah disertifikasi. Kedua subjek bersyukur dengan apa yang sudah diterimanya selama ini, subjek memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai kejadian di luar dirinya dan mengaturnya sesuai dengan keadaan dirinya sendiri. Bagi subjek 1 alur pendapatan subjek saat ini tidak merasa jauh berbeda dengan sebelum sertifikasi karena dengan tinggi penghasilan maka tinggi pula kebutuhan, namun subjek satu tetap bersyukur setidaknya dengan sertifikasi membantu ekonomi keluarga subjek satu.

Menurut Ryff (1989) taraf kesejahteraan psikologis seseorang dalam dimensi penerimaan diri dapat dilihat melalui sejauh mana ia memiliki sifat positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima aspek positif maupun negatif dalam dirinya, dan bersikap positif terhadap kehidupan yang

dijalaninya Sikap positif subjek dilihat terhadap dirinya sendiri, dan kemampuan menerima diri apa adanya, baik segi positif maupun negatif, dan memandang kehidupan yang telah dilaluinya sebagai hal yang positif.

Kesejahteraan psikologis kedua subjek dilihat dari dimensi penguasaan lingkungan cukup baik. Subjek satu dan subjek dua mampu menguasai lingkungannya karena subjek memiliki penguasaan dan kompetensi dalam mengatur lingkungannya, dapat mengendalikan situasi eksternal yang kompleks, dapat menggunakan kesempatan dilingkungan secara efektif, serta mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai. Subjek satu dan subjek dua tidak mengalami stres yang parah karena jika mereka mengalami kebosanan atau kejenuhan mereka mengalihkannya pada kegiatan-kegiatan yang positif dengan rekreasi bersama keluarga atau dengan teman. Subjek dua merasa pekerjaannya sehari-hari adalah rutinitas yang harus subjek dua lakukan dan subjek dua tidak merasa kewalahan dengan tanggung jawab yang subjek dua miliki tersebut.

Kesejahteraan psikologis individu dalam dimensi penguasaan lingkungan dapat tercermin dari sejauh mana ia mampu mengelola dan mengontrol berbagai aktifitas eksternal, mampu memanfaatkan secara efektif setiap kesempatan yang ada, mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi serta memiliki kompetensi dalam mengelola lingkungan.

Subjek memiliki kemampuan untuk membina hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya, saling mengembangkan pribadi satu dengan yang lain, kemampuan untuk mencintai, berempati, memiliki afeksi terhadap orang lain, serta mampu menjalin persahabatan yang mendalam. Subjek memiliki kemampuan untuk mencintai, memiliki kehangatan dan hubungan yang dilandasi rasa saling percaya dengan orang lain. Subjek 1 merasa istrinya adalah sahabatnya tempat mencurahkan segala perasaan, dan subjek juga menjalin hubungan yang baik dengan rekan kerjanya. Subjek 2 memiliki sahabat yaitu teman dekatnya disekolah tempat subjek mengajar sekarang, yang menjadi tempat subjek 2 bercerita tentang permasalahannya.

Kesejahteraan psikologis seseorang dalam dimensi kemampuan menjalin relasi dengan orang lain dapat dilihat dari sejauh mana ia memiliki hubungan hangat, memuaskan, saling percaya, saling memberi dan menerima dengan orang lain, dan mampu membina hubungan empatik, afektif, dan intim yang kuat dengan orang lain.

Subjek 1 sering membuat rencana untuk masa depan dan berupaya untuk mewujudkannya misalnya dengan berbisnis dengan temannya untuk menambah penghasilan. Makna hidup bagi subjek 1 adalah bahwa hidup itu harus disyukuri karena subjek dilahirkan dengan memiliki tujuan untuk bisa berguna bagi orang banyak dan diri sendiri. Mutu subjek 1 meningkat karena subjek harus banyak belajar banyak membaca apakah itu buku, koran atau berita-berita tentang guru untuk meningkatkan kualitas. Subjek 1 merasa dirinya berkembang, dengan melakukan kegiatan lain selain mengajar di SD untuk menambah penghasilan. Subjek 2 sering memikirkan masa depan, bagi subjek masa depan adalah apa yang ingin dia raih, dengan hidup yang lebih baik di segala bidang, seperti ekonomi, pendidikan, keluarga dan lingkungan, untuk mencari kebahagiaan. Subjek 2 memiliki tujuan hidup yang jelas,

karena subjek 2 ingin lebih maju dari keadaan sebelumnya, bagi subjek hari ini harus lebih baik dari hari kemarin dan hari esok harus lebih baik dari hari ini. Bagi subjek 2 semua yang subjek kerjakan adalah penting, sehingga menimbulkan tanggung jawab untuk subjek, hal-hal yang sepele bagi subjek bisa jadi hal yang penting. Subjek memiliki masa depan, memiliki cita-cita dan cita-cita subjek adalah menjadi guru, dan saat ini sudah terwujud dan selanjutnya subjek ingin meningkatkan lagi kemampuannya di masa depan sebelum subjek memasuki pensiun

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis seseorang dalam dimensi keterarahan hidup tercermin dari sejauh mana ia memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup dan memiliki makna terhadap hidup yang sekarang dijalani dan masa lalu. Subjek memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan masa sekarang memiliki makna, serta memegang keyakinan yang memberikan tujuan dalam hidup. Subjek 2 merasa nyaman dengan lingkungan disekolah maupun lingkungan dirumah, guru-guru disekolah seperti saudara dan tetangga subjek juga baik terhadap subjek. Subjek 2 juga tidak memiliki konflik dengan teman-teman guru, jika ada sesuatu yang tidak menyenangkan subjek 2 introspeksi diri karena menurut subjek 2 kadang dirinya tidak menyadari kesalahan jika tidak ada yang menilai.

Subjek 1 merasa kemampuannya meningkat karena subjek banyak belajar dan banyak membaca apakah itu buku, koran atau berita-berita tentang guru untuk meningkatkan kualitas. Subjek 1 merasa bangga dengan apa yang sudah subjek dapatkan selama ini dengan perjuangannya sebagai guru yang sudah mengabdikan pada dunia pendidikan selama 30 tahun dan telah dihargai. Subjek 1 merasa ada perkembangan dalam hidup subjek selama ini baik dalam kehidupan pribadi, keluarga maupun lingkungan sosial, subjek merasa lebih dihargai, dan dihormati. Subjek 1 merasa dirinya makin berkembang hal ini dilihat dari perjalanan hidup subjek sejak SD sampai saat ini, subjek terus mengabdikan pada kedinasan dan masyarakat.

Kesejahteraan psikologis dalam dimensi pertumbuhan pribadi dapat tercermin dari sejauh mana ia memiliki perasaan akan perkembangan yang berkelanjutan, terbuka terhadap pengalaman, menyadari potensi, serta mampu merealisasikan potensi yang dimiliki, mampu melihat kemajuan diri dan tingkah laku setiap saat serta pemahaman diri dan efektifitas hidup yang semakin baik.

Subjek 2 senang melakukan hal-hal yang baru karena menambah pengetahuan subjek tidak hanya tentang mengajar namun juga tentang berumah tangga atau tentang mengasuh anak sehingga tidak monoton. Subjek 2 adalah orang yang tegas, apa yang subjek 2 inginkan harus sesuai dengan apa yang terjadi, tegas di rumah terhadap anak-anak dan suami walaupun kadang subjek 2 bersikap manja pada suaminya. Subjek merasa bangga dengan apa yang sudah subjek dapatkan selama ini, terlebih lagi setelah subjek mendapatkan sertifikasi, suami dan anak-anak juga ikut bangga karena sertifikasi itu tidak dibayangkan oleh subjek sebelumnya.

Subjek memiliki keinginan untuk terus berkembang, kemampuan untuk melihat dirinya sebagai sesuatu yang terus tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki keinginan untuk merealisasikan

potensinya, serta dapat melihat kemajuan dalam diri dan perilakunya dari waktu- kewaktu. Subjek dapat berfungsi secara optimal secara terus-menerus berkembang dan menjadi sesuatu yang berbeda, bukannya memilih untuk hanya berada pada satu keadaan yang tetap dimana seluruh masalah telah teratasi.

3. Faktor-fakor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis Guru

Usia kedua subjek memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Walaupun usia subjek satu sudah masuk usia lanjut, dengan semangat yang besar dan keinginan yang kuat usia tidak menjadi halangan. Subjek menjalani semuanya selama subjek masih diberikan umur yang panjang dan kesehatan. Walaupun subjek laki-laki dan seorang suami namun subjek tidak mengalami kesulitan dalam menjalankan tugasnya sebagai guru selama subjek bisa membawa diri maka subjek tidak mengalami kesulitan. Sebagai suami sudah menjadi kewajiban subjek untuk mencari nafkah untuk keluarganya, dan disekolah pun subjek menjadi tempat orangtua murid mengungkapkan masalah anak-anaknya. Subjek satu mengatakan tidak ada kesenjangan antara subjek dengan rekan guru berkaitan dengan status pendidikan subjek. Dengan ijazah S1 itu subjek dapat sertifikasi dan merupakan berkah bagi subjek yang sudah lama mengajar sehingga pendidikan itu pengaruhnya besar bagi subjek. Diusia subjek 2 saat ini memasuki usia 40 tahun subjek tidak mengalami kesulitan dalam beraktivitas menjalankan perannya sebagai guru dan ibu rumah tangga. Disekolah subjek ingin menunjukkan pada guru-guru muda bahwa usia bukanlah hambatan untuk maju, subjek ingin jadi panutan bagi mereka, dilingkungan rumah subjek bisa membaur dengan tetangga yang berbeda usia. Dengan latar belakang pendidikan yang subjek 2 miliki, tidak menimbulkan masalah dilingkungan teman sesama guru.. Walaupun subjek S1 dan sudah disertifikasi namun subjek pernah meminta bantuan rekan guru prianya atau minta bantuan suaminya dirumah. Subjek 2 tidak ingin menyombongkan diri yang ingin subjek lakukan adalah menunjukkan kemampuan subjek lebih dari teman-temannya. Sebagai perempuan subjek tidak mengalami kesulitan dalam melakukan pekerjaan sendirian, karena bagi subjek banyak pekerjaan laki-laki yang dilakukan oleh perempuan namun jika ada kesulitan pun subjek tidak segan untuk meminta bantuan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ryff ditemukan faktor-faktor demografis seperti perbedaan usia, jenis kelamin, dan budaya memiliki kontribusi yang bervariasi terhadap kesejahteraan psikologis seseorang . Dukungan dari keluarga subjek sangat besar pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis subjek karena dengan dukungan keluarga dan lingkungan subjek bisa mengoptimalkan kemampuan dirinya. Keluarga subjek satu sangat bersyukur dengan perjuangan subjek selama ini sebagai pengajar dan pendidik. Anggota keluarga subjek satu mendukung sertifikasi yang datang pada subjek, dengan memberi semangat dan membantu subjek dalam melengkapi berkas-berkas yang diperlukan selama proses sertifikasi. Teman-teman subjek disekolah senang dan mendukung apa yang subjek lakukan karena dengan sertifikasi yang subjek dapatkan mendorong rekan-rekan yang belum mendapatkan untuk lebih meningkatkan kualitasnya. Subjek satu

merasa nyaman dengan lingkungan subjek saat ini baik dilingkungan sekolah ataupun dilingkungan rumah karena mereka bersikap baik dan ramah pada subjek dan subjek juga bisa beradaptasi dengan baik. Keluarga subjek 2 sangat senang dengan sertifikasi yang subjek dapatkan, suami subjek mendukung dan membantu subjek menyiapkan berkas-berkas. Diluar sertifikasi pun keluarga subjek 2 mendukung subjek melakukan kegiatan selama tidak mengganggu keluarga. Di lingkungan sekolah tempat subjek 2 bekerja selama ini suasananya kekeluargaan berbeda dengan suasana di sekolah swasta, di sekolah sekarang suasananya lebih santai tidak terlalu ketat peraturannya.

Davis (dalam Robinson & Andrew, 1991) menemukan bahwa orang-orang yang memperoleh dukungan sosial memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar individu akan sangat mempengaruhi *psychological well-being* yang dirasakan oleh individu tersebut. Dukungan sosial dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif maupun memberikan dukungan pada individu dalam berhadapan dengan masalah-masalah di kehidupannya.

Masa lalu bagi subjek satu adalah pelajaran, banyak peristiwa yang terjadi yang subjek jadikan pelajaran sejak subjek kuliah sampai mengajar hingga saat ini, bertemu dengan banyak orang sehingga pengalaman subjek membuat subjek dewasa dalam berpikir dan lebih menyadari dan menghargai hidup subjek selama ini. Subjek satu merasa yakin dengan jalan hidup yang subjek ambil selama ini, karena kehidupan subjek saat ini membawa berkah bagi subjek sejak subjek memutuskan menjadi seorang guru dan sejak pindah ke kota Bekasi pengalaman subjek lebih banyak lagi. Subjek 2 merasakan perubahan yang berarti dalam hidupnya adalah ketika subjek pindah mengajar dari sekolah swasta ke sekolah negeri, banyak sekali perbedaan yang subjek rasakan namun subjek bisa menyesuaikan diri. Subjek 2 merasa yakin dengan jalan hidup yang subjek ambil saat ini, subjek 2 bersyukur sekali semakin yakin bahwa pekerjaannya sebagai guru adalah yang baik baginya. Masa lalu subjek 2 banyak perjuangan, masa sekarang juga banyak perjuangan, masa depan harus lebih berjuang untuk hidup yang lebih baik. Subjek 2 tidak menyesali apa yang sudah subjek jalani. Kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan bagaimana individu memberi arti terhadap pengalaman hidup yang ditemuinya sehari-hari khususnya dalam domain-domain kehidupan yang dianggap penting.

Ryff dan Singer (1996) menemukan bahwa dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang berorientasi pada diri sendiri seperti dimensi penerimaan diri atau otonomi mungkin lebih menonjol dalam konteks budaya barat yang bersifat individualistik. Sedangkan dimensi kesejahteraan psikologis lain yang berorientasi pada orang lain seperti dimensi hubungan positif dengan orang lain mungkin dipandang lebih penting dalam konteks budaya timur yang bersifat kekeluargaan.

Subjek satu tidak memiliki kesulitan dalam bersosialisasi dengan lingkungan yang berbeda bahasa, awalnya subjek merasa aneh dengan perbedaan bahasa namun subjek bisa membawa diri dan memposisikan diri dengan baik saat bersosialisasi sehingga tidak mengalami kesulitan. Subjek satu sering memanfaatkan kesempatan yang datang dengan mengikuti perlombaan-perlombaan yang diadakan disekolah. Subjek 2 suka mengikuti

seminar-seminar yang bertemakan pendidikan yang diadakan oleh dinas pendidikan atau pmda, untuk menambah pengetahuan subjek. Subjek 2 sering memanfaatkan kesempatan yang datang padanya, walaupun kadang subjek memilih-milih jika menguntungkan maka subjek akan ambil kesempatan itu.

Menurut David (1994, dikutip Robinson 1991) bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan tingkat penghasilan, status pernikahan dan dukungan sosial. Menurutnya, individu dengan tingkat penghasilan yang tinggi, berstatus menikah dan memperoleh dukungan sosial akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Subjek satu mensyukuri penghasilan yang subjek dapatkan saat ini, subjek mengatakan penghasilannya cukup untuk menghidupi keluarganya walaupun kadang mengalami kesulitan namun subjek bisa mengatur ekonominya dengan baik. Subjek satu merasa ekonomi keluarganya berkecukupan namun subjek juga merasakan ada kesenjangan sosial ekonomi yang subjek rasakan antara subjek dengan rekan guru dan tetangga subjek.

Penghasilan yang subjek dua terima saat ini sangat membantu sekali untuk hidup sehari-hari untuk sekolah anak-anak subjek, kebutuhan anak-anak subjek dan kebutuhan rumahtangga. Dengan adanya sertifikasi yang subjek dua dapatkan meningkatkan kesejahteraan subjek dengan penghasilan subjek walaupun penghasilan dari sertifikasi diberikan per enam bulan sekali.

Sertifikasi guru merupakan upaya pemerintah dalam meningkatkan mutu guru yang dibarengi dengan peningkatan kesejahteraan guru. Guru yang telah lulus uji sertifikasi guru akan diberi tunjangan profesi sebesar satu kali gaji pokok sebagai bentuk upaya pemerintah dalam meningkatkan kesejahteraan guru. Dengan peningkatan mutu dan kesejahteraan guru maka diharapkan dapat meningkatkan mutu pembelajaran dan mutu pendidikan di Indonesia secara berkelanjutan (Jalal, 2008)

Ada manfaat yang subjek satu dapatkan dari program sertifikasi adalah meningkatkan kesejahteraan, dan subjek merasa lebih dihargai sehingga memotivasi subjek untuk melakukan peningkatan mutu dan pada saat subjek kesulitan ekonomi ada jalan yang memudahkan dengan datangnya sertifikasi tersebut. Subjek satu merasa puas dengan sertifikasi yang subjek dapatkan, sertifikasi menurut subjek melihat sisi finansial dan disatu sisi adalah program pemerintah. Dengan makin tinggi perubahan makin tinggi kebutuhan.

Penghasilan subjek berbeda dengan sebelum disertifikasi karena kebutuhan meningkat pemasukan juga meningkat. Sertifikasi yang subjek dua dapatkan untuk meningkatkan mutu guru bagaimana guru ditantang untuk meningkatkan kualitasnya dalam memberikan materi baik yang teori maupun praktek banyak manfaat yang subjek dua dapatkan dari sertifikasi karena subjek dua sertifikasi lewat diklat banyak hal baru yang subjek dapatkan, subjek belajar lagi tentang dasar-dasar mengajar, prinsip-prinsip mengajar, bagi subjek jika subjek merubah cara mengajar bisa berpengaruh pada anak didiknya jika mutu subjek bagus maka hasilnya juga bagus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Subjek satu dan subjek dua memutuskan menjadi guru karena mereka senang dengan dunia pendidikan atau berbagi ilmu pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain dan juga ingin turut serta mencerdaskan anak. Subjek satu memutuskan menjadi guru karena ingin berbagi ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada orang banyak serta mengabdikan pada masyarakat. Subjek satu menjadikan profesi guru sebagai tujuan hidupnya. Subjek dua memutuskan menjadi guru karena ingin pekerjaan yang tidak banyak menyita waktu dan guru adalah cita-cita luhur subjek dua dan menganggapnya sebagai ibadah. Subjek dua ingin memberikan ilmu pengetahuan baik teori maupun praktek kepada para muridnya. Subjek dua suka dengan anak-anak karena sebelum mengajar di sekolah subjek dua menjadi pengajar pramuka sehingga terbiasa berhadapan dengan anak-anak. Kesejahteraan psikologis subjek satu dan dua ditinjau dari dimensi-dimensi yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis cukup baik, dilihat dari penerimaan dirinya, otonomi, penguasaan lingkungannya, keterarahan hidup, hubungan interpersonal dan pertumbuhan pribadi.

Usia, dukungan keluarga, dan status ekonomi memiliki peran yang cukup besar dalam kesejahteraan psikologis kedua subjek. Usia memiliki pengaruh bagi kedua subjek, dengan usia yang bertambah maka bertambah pula pengalaman hidup mereka. Walaupun usia kedua subjek sudah masuk usia lanjut, dengan semangat yang besar dan keinginan yang kuat usia tidak menjadi halangan bagi mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Subjek menjalani semuanya selama subjek masih diberikan usia yang panjang dan kesehatan. Walaupun subjek satu laki-laki dan seorang suami namun subjek tidak mengalami kesulitan dalam menjalankan tugasnya sebagai guru selama subjek bisa membawa diri maka subjek tidak mengalami kesulitan. Dukungan keluarga subjek sangat penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis subjek. Keluarga kedua subjek sangat mendukung subjek dalam melakukan kegiatan baik di rumah, dilingkungan sosial maupun di sekolah.

Penghasilan memberi pengaruh yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis kedua subjek. Kedua subjek mensyukuri penghasilan yang subjek dapatkan saat ini, penghasilan yang didapat oleh kedua subjek cukup untuk menghidupi keluarganya walaupun kadang mengalami kesulitan namun subjek bisa mengatur ekonominya dengan baik. Ada manfaat kedua subjek dapatkan dari program sertifikasi adalah meningkatkan kesejahteraan, dan subjek merasa lebih dihargai sehingga memotivasi subjek untuk melakukan peningkatan mutu dan pada saat subjek kesulitan ekonomi ada jalan yang memudahkan dengan datangnya sertifikasi tersebut.

Saran

Subjek hendaknya terus mengembangkan diri dengan kemampuan dan kualitasnya sebagai tenaga pengajar dan pendidik dengan lebih sering mengikuti seminar-seminar atau acara-acara yang bertemakan pendidikan agar lebih menambah pengalaman subjek dalam proses belajar mengajar, bukan hanya karena sudah disertifikasi subjek puas dengan apa yang sudah diterima. Peran subjek sebagai guru hendaknya menjadi peran yang membuat subjek menjadi figur teladan bagi anak-anak didiknya, bahkan bagi masyarakat sekitar tempat ia tinggal. Dilingkungan masyarakat subjek juga hendaknya bisa lebih memperluas komunikasi untuk lebih meningkatkan kemampuan subjek dalam bersosialisasi.

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggali lebih dalam untuk melihat faktor-faktor kesejahteraan psikologis lainnya yang belum diungkap oleh peneliti dan menambah jumlah subjek penelitian yang mendukung kesejahteraan psikologis guru sebelum dan sesudah mendapatkan sertifikasi serta faktor-faktor apa saja yang menyebabkan kesejahteraan psikologisnya.

Guru sudah selayaknya lebih bersikap bijaksana dan dewasa, karena secara usia dan pengalaman, guru jelas memiliki jumlah yang lebih banyak dari anak-anak didiknya. Guru yang mengikuti uji sertifikasi, sebaiknya tujuan utama bukan untuk mendapatkan tunjangan profesi, melainkan untuk dapat menunjukkan bahwa yang bersangkutan telah memiliki kompetensi sebagaimana disyaratkan dalam standard kemampuan guru. Dan pemerintah diharapkan lebih memperhatikan lagi kesejahteraan guru saat ini agar dengan meningkatkan kesejahteraan guru juga dapat meningkatkan kemampuan dan kualitasnya sehingga tercapainya kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, A.M.H (2006). *Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Kemanusiaan dan Budaya*. Universitas Gunadarma
- Jalal, F. (2008). Pedoman Penetapan Peserta dan Pelaksanaan Sertifikasi Guru dalam Jabatan. *Direktorat jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kerja*. Departemen Pendidikan. Jakarta
- Lauzon, L. (2003). Teacher wellness. *Well : newsletters for wellness*, 1(2). Retrieved April 21, 2004 from www.speakwell.com/well.1999_fall/articles/teacher_wellness.html
- Moleong, L. (1990). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Makki. A (2007). Mewujudkan Profesional atau Mengharapkan Kesejahteraan. *Belajar menulis jarak jauh info lomba penulisan*. Diakses pada tanggal 1 Februari 2010, dari [www.penulislepas.com/v2/?p=708 - 155k](http://www.penulislepas.com/v2/?p=708-155k)
- Poerwandari. (1998). *Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta : LPSP3 Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia
- Poerwandari. (2001). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta : LPSP3 Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia
- Peplau, A, Beals, K, Buzzella, B (2006). The Impact of Voluntary disclosure on the Psychological Well-Being of Homosexual individuals. *Journal of Applied Psychology*, University of California. Los Angeles. 14-15
- Qomari Anwar. (2001). *Pendidikan sebagai karakter budaya bangsa*, Uhamka Press, Jakarta.

- Robinson, J.P., & F.M. Andrews. (1991). *Measures of Subjective Well-Being* in Robinson, John, P., Shaver, Philip R., & Wrigthman, Lawrence. (1991). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. Academic Press, Inc: 61-114
- Ryan, R.M., & Deci, Edward L. (2001). On happiness and Human Potentials : A Review of Research on hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*, 52 : 141-166
- Ryff, C. D (1989). Happiness is Everything, or Is it? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Ryff, C. D (1995). *Psychological Well-Being in Adult Life*. Current Directions in Psychological Science.
- Ryff, C. D. & Corey lee M. Keyes (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Sosial Psychology*.
- Sunarti. E (2003). Perumusan Ukuran Ketahanan Keluarga. *Media Gizi dan Keluarga Journal of Applied Psychology*.
- Waller, M.A (2001). Gay men with AIDS : Perception of social support and adaptional outcaome. *Journal of Homosexuality*, 41(2), 99-117.
- Warr. (1978). A Study of Psychological Well-Being. *British Journal of Psychology*, 69 : 111-121
- Widyasinta, Benedictine. (1997). *Hubungan antara LOC dan Persepsi Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa (Suatu Studi terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Atma Jaya)* (Skripsi S1). Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.