

SEMINAR NASIONAL
POSITIVE PSYCHOLOGY 2016

*“Strengthening
Humanity
by Promoting
Wellness”*

PROCEEDING

Surabaya, 17 Desember 2016
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ISBN 978-979-17880-2-1



PROCEEDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF 2016
STRENGTHENING HUMANITY BY PROMOTING WELLNESS

Editor:

- Erlyn Erawan, Psy.D
- Agnes Maria Sumargi, Ph.D
- DR. Nurlaila Effendy, M.Si

Diterbitkan Oleh :



Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
Jl. Raya Kalisari Selatan no.1
Pakuwon City – Laguna
Surabaya

ISBN : 978-979-1788-02-1

Dicetak oleh PT REVKA PETRA MEDIA

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta :

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini ke dalam bentuk apapun, secara elektronis maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit, Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta, Bab XII Ketentuan Pidana, Pasal 72, AYAT (1), (2) DAN (6)

DAFTAR ISI

Presentasi Paper

- Gambaran Kesejahteraan Psikologis Guru Pasca Program Sertifikasi**
(Putu Rahayu Ujianti) 1-7
- Well-Being* Ibu dan Faktor-Faktor yang Berkontribusi pada Pengasuhan
Positif dalam Keluarga dengan Orangtua Tunggal**
(Putu Rahayu Ujianti) 8-17
- Gambaran Kesesuaian Kerja dengan Keterikatan Karyawan
(*Employee Engagement*) Percetakan X Banjarbaru**
(Rooswita Santia Dewi, Sa'adatul Husna) 18-26
- Resiliensi Pada Pasien Striktur Uretra yang Telah Menjalani 14 Kali Operasi**
(Rusdi Rusli, Merry Hotmaida Sitanggang) 27-34
- Kebahagiaan (*Happiness*) komunitas pembuat perahu tradisional Banjar
(Jukung) di Pulau Sewangi, Kecamatan Berangas, Kabupaten Barito Kuala**
(Sukma Noor Akbar, Jehan Safitri) 35-41
- Dapatkah *Psychological Capital* Mengurangi Kecenderungan
Menolak Perubahan?**
(Unika Prihatsanti) 42-48
- Pembentukan Program Kualitas Kehidupan Kerja : Studi kasus
di Perusahaan X**
(Verina H. Secapramana, Eko Nugroho dan V. Heru Hariyanto) 49-57
- Subjective well-being* warga binaan pemasyarakatan di Lembaga
Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Malang**
(Wahyu Andayati) 58-67
- Faktor-faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (*Gratitude*) pada
Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus (Perspektif Psikologi Islam)**
(Adang Hambali, Irfan Fahmi, Asti Meiza) 68-75
- Positive Parenting*: Pendekatan Positif untuk Mengatasi Perilaku Mencari
Perhatian pada Anak**
(Elisabet Widyaning Hapsari) 76-85

Pentingnya Pemetaan <i>Profiling</i> Secara Tepat Dalam Menyusun Program <i>Engagement</i> (Endang Retno Wardhani).....	86-93
Adaptasi Ryff's <i>Psychological Well-Being</i> dalam Konteks Indonesia (Engger Zheng).....	94-102
<i>Well-being</i> dalam Sudut Pandang Budaya: Sebuah Kajian Literatur (Handy Pratama).....	103-108
<i>Vicarious Futurity</i> Ibu dengan Anak <i>Down Syndrome</i> (Ika Febrian Kristiana).....	109-116
<i>Work Family Conflict</i> dan <i>Well-Being</i> pada Wanita Bekerja (Ika Zenita Ratnaningsih).....	117-125
Hubungan Antara Kebahagiaan (<i>Happiness</i>) di Tempat Kerja Dengan Kinerja Agent Asuransi PT.S Cabang Jember (Imory Rebecca Jayata Karundeng).....	126-134
<i>Positive Parenting</i>: Mengurangi Dampak Anak Tidak Siap Sekolah (Diana Rusmawati).....	135-143
<i>Subjective Well-Being</i> pada Wanita Dewasa Madya yang Mengalami Involuntary Childless (Ketidakhadiran Anak Tanpa Disengaja) (Desy Wulandari).....	144-152
Peran <i>Religious Coping</i> pada <i>Subjective Well Being</i> Perempuan Infertil (Detricia Tedjawidjaja).....	153-161
<i>Positive Parenting</i> pada Anak dengan <i>Autism Spectrum Disorder</i> (Elisa Arli Tunggal & Maria Angela Andriono).....	162-171
Penerimaan Diri pada Remaja yang Menyandang Tunadaksa Bawaan (Khairun Nisa).....	172-180
Gambaran <i>School Well-Being</i> pada Remaja di Kabupaten Jeneponto (M. Ahkam A., Nur Afni Indahari Arifin, S.Psi., M.Psi., Wawan Kurniawan)....	181-186
Penyesuaian Diri Anak Tunanetra (Studi Kasus pada Tunanetra yang Tinggal di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an An-Najah, Cindai Alus, Martapura). (Marina Dwi Mayangsari dan Prima Yudha Fransistya).....	187-196

Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Burnout</i> pada Perawat Rumah Sakit A dan Rumah Sakit P di Surabaya (Inge Kristiani).....	197-206
<i>Subjective Well-Being</i> pada Orang dengan Lupus (Odapus) (Nur Amin Barokah Asfari)	207-213
Perbandingan Respon Saksi <i>Bullying</i> di Sekolah Ditinjau dari Jenjang Pendidikan (Unita Werdi Rahajeng, Ari Pratiwi dan Selly Dian Widyasari).....	214-223
<i>Mother's Day</i>, Wujud Nyata Pendampingan Belajar Orangtua terhadap Anak (Wahyu Widianoro, Tri Welas Asih dan Arundati Shinta).....	224-229
Dampak Psikologis Dan Kualitas Hidup Pada Perempuan Dengan Sindrom <i>Mayer-Rokitansky-Küster-Hauser</i> (Mrkh) (Annastasia Ediati).....	230-238
Pengaruh Harga Diri Dan Kepercayaan Diri Terhadap <i>Psychological Wellbeing</i> Pada Pasien Penderita Stroke (Anastasia Sri Maryatmi).....	239-247
Kebahagiaan Mahasiswa Baru Dalam Menempuh Pendidikan Di Perguruan Tinggi Ditinjau Dari Jenis Kelamin (Faizah)	248-253
Menumbuh Kembangkan <i>Adversity Quotient</i> Melalui Pelatihan <i>Entrepreneur Skill</i> (Fx. Wahyu Widianoro, Wahyu Relisa Ningrum, dan Arundati Shinta).....	254-259
<i>Subjective Well-Being</i> di Sekolah sebagai Mediator Pengaruh <i>Gratitude</i> terhadap Prestasi Akademik (Kuncono Teguh Yunanto)	260-268
Peran Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan yang Memasuki Masa Pensiun (Selly Dian Widyasari, S.Psi., M.Psi, Suri Dyan Pratama, Afia Fitriani, S.Psi., M.Psi).....	269-277
Kebahagiaan Dalam Persepsi Orang Sunda Parahyangan (Tahrir, N. Kardinah, Dan Witrin Gamayanti)	278-286

Jenis Kelamin, Prokrastinasi Dan Kesejahteraan Psikologis (Thoyyibatus Sarirah, S.Psi., M.Si)	287-293
<i>Bullying</i> di Sekolah Dasar: Perspektif Orangtua dan Guru sebagai Mikrosistem (Ari Pratiwi, Afia Fitriani, Unita Werdi Rahajeng)	294-302
Intervensi Latihan Membaca Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Pada Siswa <i>Slow Learner</i> (Ermida Simanjuntak).....	303-312
Pengaruh Pemberian <i>Workshop Macroskill Counseling</i> Berdasarkan Teori Rogerian dalam Meningkatkan Kompetensi Konseling pada Guru BK Tingkat SMA Kota Malang (Yunda Megawati, Thoyyibatus Sarirah Dan Yulliezar Perwira Dara)	313-321
Buku Harian Positif bagi Orang dengan Gangguan Suasana Hati Bipolar: Studi Pendahuluan (Amalia Rahmandani)	322-332
Pencapaian Kinerja dan Kebahagiaan Manusia: Ditinjau dari Situasi Psikologis Organisasi (Moordiningsih)	333-342
<i>Coping Stress</i> dan Kesejahteraan Hidup Penyandang Tunanetra <i>Late-Blind</i> (Serafine Hosana Santoso)	343-352
Pengaruh <i>Work Engagement</i> terhadap <i>Subjective Well-Being</i> Karyawan (Abdul Rahman Shaleh).....	353-362
Pengaruh Modal Psikologis terhadap Kesejahteraan Subjektif Tenaga Kerja Wanita Indonesia yang Bekerja di Luar Negeri (Anizar Rahayu).....	363-371
Program <i>Mindfulness</i> untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Perawat (Duddy Fachrudin).....	372-381
Hubungan Model Kepemimpinan Ki Hajar Dewantoro Terhadap <i>School Wellbeing</i> Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Negeri Malang (Ninik Setiyowati).....	382-388

Gambaran Kebahagiaan Remaja Anggota *Altruistic Community* Pasca Tindakan Altruisme
(Neka Erlyani)..... 389-396

***Positive Parenting*: Peran Orangtua Membantu Anak Siswa SD Kelas I yang Mengalami Kesulitan Membaca**
(Yessyca Diana Gabrielle)..... 397-406

Gambaran Kemandirian Pada Remaja Tunagrahita Ringan Di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Medan-Sumatera Utara
(Wilhelmina Sinaga & Ervina Siahaan)..... 407-414

Gambaran Kecenderungan Perilaku Prososial pada Anak Usia Sekolah Dasar untuk Peningkatan *Well-Being* Siswa di Sekolah yang Menerapkan Konsep Inklusi
(Eli Prasetyo) 415-424

Gambaran *Quality of Life* (QoL) pada Anggota Sanggar Yoga di Surabaya
(Hilfiah Hilmy Bahasuan, Andrian Liem, Iman Setyabudi) 425-434

Efektivitas Pelatihan Supervisor Skill Terhadap Kepuasan pada Supervisor Karyawan Departemen Operasional Noormans Hotel Semarang
(Andhika Alexander Repi) 435-445

Presentasi Poster

Pengenalan Pendidikan Seks untuk Anak-Anak TK Sebagai Dasar Pendidikan Moral
(Arundati Shinta, Sri Mulyaningsih ,Wahyu Widianoro & Tri Welas Asih)..... 447

Pengaruh Modal Psikologis Terhadap Kesejahteraan Subjektif Tenaga Kerja Wanita Indonesia yang Bekerja di Luar Negeri

Anizar Rahayu

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

anizar_rahayu@yahoo.com

Abstraksi

Setiap orang berhak merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan, begitu juga tenaga kerja wanita Indonesia yang bekerja di luar negeri (TKW-LN). Mereka bekerja memperbaiki nasib diri dan keluarganya demi meraih kesejahteraan. Untuk meraih mimpi tersebut diperlukan modalitas pribadi yang kuat, di luar kemampuan teknis. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif tenaga kerja wanita Indonesia yang bekerja di luar negeri. Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) melibatkan evaluasi seseorang terhadap kehidupan, afeksi positif dan negatif yang dimilikinya. Sedangkan modal psikologis mencakup harapan, efikasi diri, resiliensi, dan optimisme. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 200 tenaga kerja wanita yang telah berhasil menyelesaikan minimal satu kali masa kontrak kerja di negara Asia-Pasifik terutama di Taiwan dan Hongkong yang pada saat penelitian sedang berada di Indonesia untuk mempersiapkan keberangkatan berikutnya. Analisis data dilakukan dengan *multiple* regresi. Kesejahteraan subjektif diukur melalui adaptasi dimensi *subjective well-being* yang dikembangkan oleh Diener (2000), yang mencakup kepuasan terhadap hidup, efikasi positif dan efikasi negatif. Modal psikologis (*psychological capital*) diukur dengan skala modal psikologis yang diadaptasi dari Psychological Capital Questionnaire (PCQ) dan dikembangkan oleh Luthans, Youssef dan Avolio (2007). Hasil analisis menunjukkan bahwa modal psikologi berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif tenaga kerja wanita Indonesia yang bekerja di luar negeri, melalui dimensi Harapan dan Resiliensi

Kata Kunci: Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-being*), Modal Psikologis (*Psychological Capital*), tenaga kerja wanita Indonesia yang bekerja di luar negeri (TKW-LN).

Pendahuluan

Era pasar bebas antar negara-negara di Asia memperlihatkan trend keterlibatan peran perempuan yang berpengaruh terhadap besaran arus migrasi. Ketidak seimbangan peran dan pola relasi pada banyak rumah tangga di desa-desa tertentu di wilayah Indonesia mempengaruhi perempuan untuk melakukan migrasi. Migrasi dapat meningkatkan taraf hidup perempuan dan keluarga, membantu keluar dari kerentanan sosioekonomik, dan menawarkan pilihan pemberdayaan dan otonomi (Sijapati, 2015). Besarnya angka pengangguran secara nasional juga diduga ikut mendorong pencari kerja berangkat ke luar negeri. Hal ini terlihat dari data Badan Nasional Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja (BNP2TKI), yang mencatat jumlah TKI yang bekerja di luar negeri mencapai 3.998.592 orang dan 73,7 persen dari total tenaga kerja yang ditempatkan di luar negeri adalah tenaga kerja wanita. Selanjutnya dari situs Bank Indonesia 2015, memperlihatkan jumlah Tenaga Kerja yang bekerja di luar negara Indonesia pada kuartal pertama tahun 2015 sebanyak 3.891.000 orang.

Dalam konteks Indonesia, Rahayu (2015) menemukan bahwa tenaga kerja wanita yang bekerja di luar negeri adalah mereka yang bermimpi dapat memperbaiki taraf sosial ekonomi keluarga dan hidup lebih sejahtera. Studi yang dilakukan Suhariyanto et. al., (1997) mencatat bahwa pendapatan tenaga kerja yang bekerja di luar negeri memberikan sumbangan sebesar 31,2 persen dari seluruh pendapatan keluarga, dan rumah tangga migran dilaporkan tidak lebih konsumtif dibanding rumah tangga yang bukan migran. Rahayu (2015) mengemukakan alasan-alasan inilah yang kemudian mendorong TKW-LN untuk berangkat dalam beberapa tahap dengan target pencapaian tertentu dan mengirimkan remittansi kepada keluarga. Keberhasilan mengumpulkan sejumlah modal yang dapat dimanfaatkan untuk menjauhkan keluarga dari garis kemiskinan, meningkatkan kualitas diri dan keluarganya demi meningkatkan gengsi keluarga di mata masyarakat, menumbuhkan perasaan puas dan positif, hal inilah yang dimaknai sebagai kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) bagi TKW-LN

Kesejahteraan subjektif ialah sebuah konsep luas yang terdiri dari pengalaman emosi yang menyenangkan, level yang rendah pada *mood* negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi (Diener, Lucas, & Oishi, 2005). Seseorang dapat dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi apabila merasa puas akan kehidupannya secara umum, tingginya emosi-emosi positif dan rendahnya emosi-emosi negatif yang dirasakannya.

Namun untuk meraih tingkat kesejahteraan subjektif yang diinginkan, tidak mudah bagi TKW-LN. Kesulitan diawali sejak keberangkatan mereka dari kampung halaman menuju perusahaan jasa pengiriman tenaga kerja di kota besar. Calon TKW-LN harus berjuang dan belajar menyesuaikan diri dengan tempat dan situasi baru, bertemu dengan orang-orang dan budaya yang berbeda, sehingga kompetensi mental sangat dibutuhkan, yang dalam konteks psikologi dikenal sebagai modal psikologis.

Modal psikologis menurut Luthans, Youssef dan Avolio (2007) didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, dicirikan dengan adanya keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menantang tugas dan berhasil (efikasi diri), tekun dan mengarah kepada tujuan (harapan), bertahan memantulkan kembali kesulitan yang dihadapi (resiliensi) dan memiliki atribusi positif tentang keberhasilan di masa depan (optimisme). Modal psikologis dapat dikategorikan sebagai *state-like capacities* yang berbeda dengan *trait-like capacities*, dimana modal psikologis dipandang lebih lentur pada kedua ujung kontinumnya, sehingga lebih mudah dilatih dan dikembangkan (Luthans, Youssef & Avolio 2007).

Hanya saja calon TKW-LN kurang dibekali dengan penguatan yang dapat meningkatkan kompetensi mental, pelatihan-pelatihan yang diberikan lebih bersifat teknis / keterampilan hidup sehari-hari. Penggunaan psikotes bagi calon TKW-LN untuk melihat kekuatan dan kelemahan mereka juga belum diterapkan secara konsisten. Padahal tenaga kerja wanita terus diberangkatkan ke luar negeri setiap tahunnya, mereka bergelut dengan berbagai persoalan dan tidak jarang gagal melaksanakan kontrak kerja dan di pulangkan ke Indonesia. Di sisi lain penelitian tentang kesejahteraan TKW-LN ditinjau dari sudut pandang psikologi masih jarang dilakukan, penelitian

yang ada lebih banyak membahas dari perspektif ekonomi atau hukum, oleh karena itu penelitian tentang pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif tenaga kerja wanita Indonesia yang bekerja di luar negeri ini dilakukan.

Landasan Teori

Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif merupakan konsep yang sangat luas, meliputi emosi yang menyenangkan, rendahnya *mood* negatif dan kepuasan hidup yang tinggi (Diener Lucas & Oishi, 2005). Seseorang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, jika merasa puas dengan hidupnya, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. Kesejahteraan subjektif adalah bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan yang ia jalani. Hal ini berhubungan dengan kepuasan hidup dan kepuasan dalam pekerjaan, perkawinan, pengalaman yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan, serta *mood* atau suasana hati dan emosi yang positif (Diener, Suh & Oishi, 1997).

Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi diri mengenai kehidupan yang dijalani yang mencakup dimensi kognitif yaitu evaluasi tentang kepuasan hidup yang dirasakan dan dimensi afektif berupa afeksi positif dan afeksi negatif. Dimensi kognitif ditampilkan dari seberapa sering seseorang melaporkan pengalaman-pengalaman puas dan bahagia yang mereka rasakan, sedangkan afeksi positif dan negatif ditampilkan melalui seberapa sering seseorang merasakan emosi-emosi positif atau seberapa sering merasakan emosi negatif. Pada konteks tenaga kerja wanita yang bekerja di luar negeri, kesejahteraan subjektif ini diperlihatkan ketika mereka berhasil menyelesaikan kontrak kerja dan mampu menjauhkan keluarga dari kemiskinan serta mengangkat harkat dan martabat mereka. Keberhasilan ini menumbuhkan kebahagiaan dan kebanggaan keluarga di tengah masyarakat secara ekonomi dan budaya. Keberhasilan ini kemudian menumbuhkan perasaan puas dan meningkatkan emosi-emosi positif seperti perasaan percaya diri, bangga, berharga dan emosi positif lainnya, serta menurunkan emosi-emosi negatif yang mereka rasakan sebelumnya, seperti perasaan bersalah, rasa tidak berdaya, kurang dihargai, malu, cemas akan masa depan dan sebagainya.

Diener (2000) mencatat dua dimensi kesejahteraan subjektif, yaitu dimensi kognitif dan dimensi afektif. Dimensi kognitif diidentifikasi sebagai kepuasan hidup dan dimensi afektif terdiri dari afek positif dan afek negatif. Dimensi kognitif direpresentasikan dalam bentuk kepuasan hidup secara umum dan kepuasan terhadap hal yang lebih spesifik seperti pekerjaan, keluarga, dan sebagainya. Selanjutnya kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif seseorang mengenai kehidupannya, apakah kehidupan yang dijalannya berjalan dengan baik / tidak, merupakan perasaan cukup, damai, dan puas dari kesenjangan antara keinginan dan kebutuhan dengan pencapaian dan pemenuhan.

Selanjutnya kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti variabel kesehatan (Okun & George, 1984), kepribadian (Diener & Seligman, 2002), optimisme (Diener.

et. al., 1999), harapan (Carr, 2004), resiliensi (Luthans, Youssef & Avolio, 2007), efikasi diri (Maddux, 2002), dan nilai-nilai budaya (Diener, 2000) serta variabel lainnya. Pada penelitian ini, faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif tenaga kerja wanita yang bekerja di luar negeri hanya difokuskan pada modal psikologis.

Modal Psikologis

Modal psikologis terdiri dari konstruk psikologis harapan, efikasi diri, resiliensi, dan optimisme. Harapan didefinisikan sebagai kapabilitas individu untuk mengambil jalan yang relevan dengan tujuan dan motivasi diri melalui proses berpikir yang teguh untuk mencapai keberhasilan (Snyder & Lopez, 2002). Seseorang yang memiliki harapan tinggi, mampu membuat rencana dan mencari cara-cara untuk meraih tujuan, dengan motivasi tinggi diiringi keyakinan akan keberhasilan. Harapan menjadi besar ketika menyangkut tujuan yang bernilai, sangat mungkin atau menantang, tetapi tidak terlalu sulit. Jika tujuan mudah untuk diraih, maka tujuan menjadi tidak menarik, sebaliknya jika tujuan terlihat terlalu sulit, maka individu menjadi kurang harapan. Jadi emosi positif atau negatif tergantung pada pikiran tentang tujuan itu penuh harapan atau sedikit harapan (Carr, 2004).

Efikasi diri merupakan kepercayaan diri seseorang atas kemampuannya untuk menggerakkan motivasi dan sumber daya kognitif serta melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas (Luthans, 2002; Luthans et.al., 2010; Luthans, Youssef, dan Avolio, (2007). Bandura (1977) mendefinisikan efikasi diri sebagai perasaan kompeten dan keyakinan diri seseorang yang dapat memunculkan perilaku yang diharapkan dapat mencapai hasil yang diinginkan. Sementara, resiliensi dipandang sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi kemalangan, tidak menentu, konflik, kegagalan, atau perubahan peristiwa yang justru meningkatkan tanggung jawab untuk lebih maju dan lebih baik (Luthans, 2002) dan menambah *well-being* (Luthans, Avolio, Walumbwa & Li, 2005). Sedangkan, optimisme merupakan modal psikologis yang diartikan sebagai konstruk yang menjadi dasar tujuan ketika *outcome* dipandang sebagai sesuatu yang bernilai. Optimisme diartikan sebagai penilaian objektif dan keyakinan seseorang dalam situasi tertentu di masa kini, dikaitkan dengan harapannya di masa depan. Secara operasional optimisme adalah penilaian dan keyakinan seseorang dalam meningkatkan harapannya terhadap keberhasilan di masa depan.

Pengaruh Modal Psikologis terhadap Kesejahteraan Subjektif

Harapan yang tinggi menjadikan seseorang memiliki rencana yang baik dan motivasi yang terarah pada tujuan, karena itu mereka selalu mencari cara-cara efektif dalam menghadapi berbagai masalah. Seseorang yang memiliki harapan tinggi selalu berusaha memenuhi harapannya terus menerus dan memiliki keyakinan akan berhasil. Peterson, (2000) dan Snyder, (2000) mencatat harapan berkorelasi negatif dengan depresi, memprediksi kesejahteraan fisik dan mental serta mempromosikan perilaku sehat dan bahagia.

Efikasi diri adalah salah satu penentu keberhasilan dan penyesuaian (Maddux, 2002). Bandura (1977) mencatat efikasi diri berisi perasaan kompeten dan keyakinan diri seseorang dalam menyelesaikan berbagai tugas untuk mencapai tujuan. Kecenderungan seseorang untuk mengambil tindakan akan berkurang, jika mereka tidak yakin bahwa dia memiliki kemampuan untuk melaksanakan dan mengkoordinasikan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan, dan sebaliknya. Selanjutnya efikasi diri yang rendah menghasilkan dan ditemukan pada depresi, sebaliknya efikasi diri yang tinggi menghantarkan seseorang pada hasil yang diinginkan dan perasaan berdaya.

Resiliensi memungkinkan seseorang untuk memiliki penerimaan positif terhadap perubahan, karena itu resiliensi memberikan kekuatan pada seseorang untuk menghadapi kesulitan, perubahan, dan bangkit kembali, mereka memiliki keyakinan dan motivasi yang tinggi untuk menantang kesulitan dan berhasil. Luthans, Youssef dan Avolio (2007) menemukan resiliensi berhubungan dengan kepuasan kerja, kebahagiaan dan komitmen. Selanjutnya Dweck dan Sorich (1999) mengatakan mereka yang resilien memiliki keyakinan yang kuat dan kesiapan dalam menghadapi berbagai situasi, hal ini menumbuhkan perasaan positif yang menghantarkan pada pencapaian dan pengelolaan subjektif yang berkualitas.

Perasaan optimis membimbing seseorang untuk mengevaluasi diri secara positif dan beranggapan dapat mengontrol hal-hal penting dalam kehidupannya, dapat berinteraksi sosial dan memiliki wawasan masa depan yang cerah dengan ekspektasi positif. Mereka lebih siap menghadapi tekanan, masa sulit dan bermacam emosi negatif, dan menurut Diener et al., (1999), mereka yang optimis memandang masa depan lebih bahagia dan puas terhadap hidupnya.

Dari penjelasan di atas keseluruhan dimensi modal psikologis diperlukan untuk mencapai kesejahteraan subjektif (Luthans, Avolio, Walumbwa, & Li, 2005). Karena itu hipotesis yang diajukan :Ada pengaruh modal psikologis dan dimensi-dimensinya, (harapan, efikasi diri, resiliensi, dan optimisme) terhadap kesejahteraan subjektif TKW-LN.

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah tenaga kerja wanita yang telah menyelesaikan kontrak kerja di negara-negara Asia Pasifik, terutama Taiwan dan Hongkong yang pada saat penelitian dilaksanakan sedang berada di Indonesia. Kriteria sampel adalah tenaga kerja wanita yang bekerja sebagai penata laksana rumah tangga (membantu pekerjaan rumah tangga, merawat orang sakit dan pengasuh anak-anak) di negara Taiwan atau Hongkong minimal selama satu kali masa kontrak, yang pada saat penelitian sedang berada di asrama Pelaksana Penempatan Tenaga Kerja Indonesia Swasta (PPTKIS) di wilayah Bekasi, Tangerang dan Jakarta, dalam rangka persiapan keberangkatan berikutnya ke Taiwan atau Hongkong, dengan masa tenggang waktu istirahat maksimal 2 (dua) tahun. Subjek yang diikutsertakan dalam penelitian ini berjumlah 200 orang. Pengambilan sampel secara purposif dengan teknik *nonprobability sampling*.

Variabel kesejahteraan subjektif diukur dengan menggunakan dimensi-dimensi yang dikembangkan oleh Diener (2000). Sedangkan, Variabel modal psikologis diukur dengan menggunakan skala yang diadaptasi dari *Psychological Capital Questionnaire* (PCQ) dari Luthans, Youssef dan Avolio (2007). Analisis dilakukan dengan teknik analisis regresi berganda. Dalam penelitian ini, setiap dimensi diperlakukan sebagai *observed* variabel yang diuji secara bersama-sama dalam analisis.

Hasil Penelitian

Dari hasil analisis *multiple regression* diperoleh R^2 sebesar 0,150 atau 15%. Artinya proporsi varians dari kesejahteraan subjektif yang dijelaskan oleh variabel modal psikologis sebesar 15%, sedangkan 85% sisanya dipengaruhi variabel lain di luar penelitian ini. Tabel di bawah juga menunjukkan nilai F dengan taraf signifikansi $< 0,05$, ini berarti hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan *independent variable* terhadap *dependent variable* ditolak. Artinya, ada pengaruh yang signifikan modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif TKW-LN.

Tabel 1

Ringkasan Analisis Regresi bagi Pengaruh Modal Psikologis terhadap Kesejahteraan Subjektif TKW-LN

Variabel	Model 1				Model 2		
	B	SE B	β	p	R Square	R Square Change	p
Harapan	0.596	0.236	.356	.012	.044	.044	.003
Efikasi	0.087	0.073	.088	.236	.046	.002	.538
Resiliensi	0.093	0.091	.097	.308	.071	.024	.024
Optimisme	1.006	0.236	.735	.000	.150	.079	.000
R	.387						
R Square	.150						
F	8.598			.000			

Melihat tabel di atas dapat diketahui signifikan/tidaknya pengaruh masing-masing aspek dari *independent variable* terhadap *dependent variable*, dengan $p < 0,05$ berarti koefisien regresi yang dihasilkan signifikan pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif. Dari tabel tersebut terlihat bahwa koefisien regresi harapan dan optimisme signifikansi mempengaruhi kesejahteraan subjektif, sedangkan dimensi efikasi diri dan resiliensi tidak signifikan.

Untuk mengetahui *independent variable* yang memberikan kontribusi paling besar terhadap *dependent variable*, dapat dilihat dari nilai R^2 change, semakin besar nilainya, maka semakin banyak kontribusi yang diberikan terhadap *dependent variable*. Diketahui bahwa sumbangan yang signifikan terbesar terhadap kesejahteraan subjektif TKW-LN adalah optimisme, yaitu sebesar 7,9% dan harapan sebesar 4,4%. Menariknya sumbangan resiliensi menjadi signifikan, sedangkan efikasi tetap tidak signifikan.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan variabel modal psikologis memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif TKW-LN. Dari keempat dimensi modal psikologis, dua dimensi yang berpengaruh secara signifikan, yaitu optimisme dan harapan, sedangkan dimensi efikasi diri dan resiliensi tidak signifikan.

Dimensi optimisme memberikan kontribusi terbesar dalam meraih kesejahteraan subjektif. Hal ini sesuai pendapat Diener et. al., (1999) bahwa seseorang yang optimis mengevaluasi dirinya secara positif dan beranggapan dapat mengendalikan aspek penting dalam hidupnya, dapat berinteraksi sosial dan memandang masa depan dengan harapan dan ekspektasi positif. Mereka yang optimis lebih siap menghadapi situasi sulit, emosi negatif dan mereka memiliki kemampuan untuk melewatinya. Demikian juga TKW-LN yang optimis memiliki keyakinan yang kuat akan berhasil di masa depan, mereka menganggap kesulitan yang dihadapi sebagai tantangan, berfikir positif dan tetap semangat ketika menemui masalah.

Temuan ini senada dengan Carver dan Scheier (1999) bahwa seseorang yang penuh optimisme menikmati situasi menekan dan mengambil keuntungan dari berbagai kondisi dan menjadi lebih kuat untuk menghadapi tantangan. Selanjutnya individu yang lebih optimis puas terhadap hidupnya (Diener et. al., 1999).

Dimensi harapan juga memberi pengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan subjektif TKW-LN. Dalam konteks TKW-LN, keinginannya yang besar untuk meningkatkan kualitas diri dan mengangkat harkat martabat keluarganya di tengah masyarakat, menjadikan para migran tetap menghidupkan harapan melewati kurun waktu yang tidak sebentar. Harapan mendorong TKW-LN mencari cara yang tepat untuk menangani tugas dan terus-menerus meyakini dan memotivasi diri agar dapat menyelesaikan kontrak kerja dan meraih kesejahteraan yang diimpikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Snyder et. al (1998).

Dimensi efikasi diri dalam penelitian ini tidak memberi pengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan TKW-LN. Mengingat sampel dalam penelitian ini adalah penata laksana rumah tangga, yang tugasnya membantu pekerjaan rumah tangga, merawat orang tua atau pengasuh anak-anak yang tak memiliki tingkat kesulitan tinggi, sehingga tidak menuntut kompetensi yang tinggi untuk menanganinya.

Dimensi Resiliensi juga tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan subjektif TKW-LN terbiasa hidup dalam kesulitan, sehingga merasa terbiasa ketika menghadapi berbagai bentuk kesulitan di tempat kerja di luar negeri, yang membedakannya adalah bekerja di luar negeri lebih memiliki harapan dan optimisme untuk dapat merealisasikan kesejahteraan yang diinginkan.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bank Indonesia (2015). Tabel V.31. Remitansi tenaga kerja Indonesia (TKI) menurut negara penempatan. Diunduh pada tanggal 19 September 2016 dari www.bi.go.id/seki/tabel/TABEL.5_31.pdf
- BNP2TKI. (2013). Ingin bekerja di luar negeri? Diunduh pada tanggal 19 September 2016 dari http://www.bnp2tki.go.id/read/9800/sepanjang2014-BNP2TKI_mencatat_penempatan_TKI.429.872.html.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Routledge, East Sussex.
- Carver, C. S & Scheier, M. F. (1999). Optimism. Dalam C.R. Snyder, *Coping the psychology of what works* (pp. 182-204). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E. (2000). *Subjective wellbeing: The science of happiness and a proposal for the national index*. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005) Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. Dalam C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Dweck, C. S. & Sorich, L. A. (1999). Mastery of oriented thinking. Dalam C.R. Snyder, *Coping the psychology of what works* (pp. 232-251). New York: Oxford University Press.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behaviour*, 23, 695-706.
- Luthans, F. Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, W. (2005). The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with performance. *Management and Organization Review*, 1(2), 249-271.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.

- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21(1), 41-67.
- Maddux, J. E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.227-287). London: Oxford University Press.
- Okun, M. A., & George, L. K. (1984). Physician and self-ratings of health, neurotism, and subjective well-being among men and women. *Personality and Individual Differences* 5, 533-541.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Rahayu, A. (2015). *Model struktural kesejahteraan subjektif Tenaga Kerja Wanita Indonesia Luar Negeri* (Disertasi). Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia YAI.
- Sijapati, B. (2015). Women's labour migration from Asia and the Pacific: Opportunities and challenges – Issue in brief, 12, 1-16.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 11-28.
- Snyder, C. R., Lapointe, A. B., Crowson, J. J. & Early, S. (1998). Preferences of high and low hope people for self referential input. *Cognition, and Emotion*, 12, 807-823.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.