

PSIKOLOGI POSITIF

Teori dan Terapan untuk Perubahan



Dr. Nurlaila Effendi, M.Si
Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Si
Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si
&
Tim Penyusun

PSIKOLOGI POSITIF

Teori dan Terapan untuk Perubahan

Tim Penyusun

Nurlaila Effendy

M. Taufiq Amir

Anizar Rahayu

Iman Setiadi Arif

Putu Rahayu Ujianti

Andhika Alexander Repi

Wahyu Rahardjo

Agnes Maria Sumargi

Inge Wattimena

Sianawati

Endang Retno Wardhani

Jessica Farolan

MC. Oetami Prasadjaningish

Ahmad Gimmy Prathama Siswadi

Michael Seno Rahardanto

Jaka Santosa Sudagijono

Iffah Rosyiana

Suwandi

Wustari L. Mangundjaya

Maya Sita Darlina

Amy Mardhatillah

Elvi

Irfan Aulia

Abdul Rahman Shaleh

William Sullivan Budiman

Rusmalia Dewi

Editor

Dr. Nurlaila Effendi, M.Si

Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Si

Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si

PSIKOLOGI POSITIF (Teori dan Terapan untuk Perubahan)
Dr. Nurlaila Effendi, M.Si ; Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Si ;
Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si & Tim Penyusun

Hak Cipta © 2018

Editor : Dr. Nurlaila Effendi, M.Si

Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Si

Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si

Setting : Goresan Pena Publishing

Penata Isi : Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si

Desain Sampul : Vanny Fidiastuti

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit. Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

Diterbitkan pertama kali oleh :

Goresan Pena

Anggota IKAPI, Jawa Barat, 2016

Jl. Jami no. 230 Sindangjawa - Kadugede - Kuningan

Jawa Barat 45561

Referensi | Non Fiksi | R/D

xviii + 336 hlm. ; 15,5 x 23 cm

ISBN : 978-602-364-516-9

Cet. I, Agustus 2018

Apabila di dalam buku ini terdapat kesalahan cetak/produksi atau kesalahan informasi, mohon hubungi penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, sehingga terbentuknya Asosiasi Psikologi Positif di Indonesia dengan nama AP2I (AsosiasipsikologiPositif Indonesia). Kami, para akademisi dan pemerhati Psikologi Positif yang berada di wilayah Indonesia menyadari perlunya wadah untuk mengembangkan Psikologi Positif di Indonesia agar dapat memberi kontribusi yang optimal di Perguruan Tinggi dan Masyarakat luas.

Pada awalnya Ilmu Psikologi memiliki tiga tujuan utama, yaitu

- 1) Menyembuhkan terkait dengan kesehatan mental;
- 2) Mengidentifikasi dan memelihara bakat, potensi, dan mengembangkan *strengths*;
- 3) Membantu manusia untuk hidup lebih produktif dan bermakna.

Namun, setelah Perang Dunia Kedua, fokus Psikologi hanya pada fungsi pertama, yaitu menyembuhkan terkait dengan kesehatan mental. Sehingga focus Psikologi hanya pada sebagian fungsi manusia. Hal inilah menjadi perhatian para pendiri Psikologi Positif.

Pada tahun 1998 Pendirian Psikologi Positif di Dunia diawali saat Martin Seligman menjadi presiden APA (*American Psychology Association*) bersama beberapa koleganya (Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Chris Peterson, dan George Vaillant) dengan mengembalikan tiga tujuan utama Psikologi. Tujuan mendirikan Psikologi Positif adalah menginginkan manusia memiliki kehidupan yang baik, kehidupan yang menyenangkan, dan kehidupan yang bermakna (*have a good life, have a pleasant life, dan have a meaningful life*). Tujuan dari Psikologi Positif adalah kesejahteraan, yang dikenal dengan nama *flourishing*.

Perkembangan Asosiasi Psikologi Positif berkembang pesat sehingga berdirilah asosiasi di Amerika, Eropa, Australia dan New Zealand sejak beberapa tahun lalu (8-15 tahun) dengan

Daftar Isi

Kata Pengantar	vii
Sekapur Sirih	xi
Daftar Isi	xvii
Flourishing : Modal Manusia Berkualitas	1
<i>Nurlaila Effendy</i>	
Psikologi Positif dan Kebahagiaan	11
<i>M.Taufiq Amir</i>	
Kesejahteraan Subjektif TKLN Perempuan	25
<i>Anizar Rahayu</i>	
Pondasi Positive Education	37
<i>Iman Setiadi Arif</i>	
Guru Sejahtera dalam Perspektif Psikologi Positif	43
<i>Putu Rahayu Ujianti</i>	
Pendidikan Seksualitas Dan Kebahagiaan Anak Dan Remaja	57
<i>Andhika Alexander Repi</i>	
Individu Berharga Dalam Relasi Seksual	85
<i>Wahyu Rahardjo</i>	
Positive Parenting	97
<i>Agnes Maria Sumargi</i>	
Membangun Kekuatan Ibu Menyusui	109
<i>Inge Wattimena</i>	
Pengasuhan Balita Berdasarkan Psikologi Positif	125
<i>Sianawati</i>	
Membangun Soft Skill dan Lingkungan Positif	145
<i>Endang Retno Wardhani</i>	
Kecerdasan Sosial: Potensi Mencapai Hidup Yang Berkualitas dan Sejahtera	157
<i>Jessica Farolan</i>	

Merajut Pertemanan Memperkuat Kebhinekaan <i>MC. Oetami Prasadjaningish</i>	167
Psikoterapi Positif <i>Ahmad Gimmy Prathama Siswadi</i>	185
Kerendahan Hati <i>Michael Seno Rahardanto</i>	199
Aplikasi Teknik Psikologi Positif Dalam Terapi Multimodal <i>Jaka Santosa Sudagijono</i>	209
Pengembangan Perilaku Inovatif Melalui Kontrak Psikologis Positif <i>Iffah Rosyiana</i>	227
Membangun Organisasi Positif <i>Suwandi</i>	245
Menyikapi Perubahan Organisasi Dengan Nyaman <i>Wustari L. Mangundjaya</i>	257
Psikologi Positif dalam Membangun Employee Engagement <i>Maya Sita Darlina</i>	271
Positive Role Balance Dan Work Life Balance Dalam Meningkatkan Kinerja <i>Amy Mardhatillah</i>	283
Positive Leader <i>Elvi</i>	297
Wirausaha Dan Kualitas Hidup <i>Irfan Aulia</i>	313
Menggapai Bahagia <i>Abdul Rahman Shaleh</i>	317
Membentuk Manusia Berkualitas Dan Bahagia Melalui Pendidikan Kecerdasan Emosional Dalam Kurikulum <i>William Sullivan Budiman</i>	323
Kebermaknaan Hidup Istru Yang Suaminya Menggalami Gagal Ginjal <i>Rusmalia Dewi</i>	337

Kesejahteraan Subjektif TKLN Perempuan¹

Anizar Rahayu

Peningkatan jumlah pengangguran di Indonesia meningkatkan arus migrasi dari negara-negara berkembang ke negara-negara yang lebih maju (Tobing, 2003). Pusat Data departemen tenaga kerja dan transmigrasi memperlihatkan setidaknya masih terdapat 7.244.905 angka pengangguran secara nasional (Depnakertrans, 2013), Migrasi dan bekerja di luar negeri menjadi koping terhadap kemiskinan (Destimingskar&Start, 2003). Pada tahun 2011, setidaknya tenaga kerja luar negeri (selanjutnya TKLN) Indonesia tersebar di Arab Saudi (1.427.928 orang), Malaysia (1.049.325 orang), dan Taiwan (381.588 orang) dan 73,7 persennya merupakan perempuan (TKLN-Perempuan) (BNP2TKI, 2011). Jumlah ini pada kenyataan dapat jauh lebih besar, terutama jika menilik data TKLN yang tidak melalui prosedur resmi.

Menilik hal tersebut, remitansi tampaknya merupakan pendukung yang kuat. Remitansi ini digunakan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, ditabung, investasi, membangun rumah, dan membeli perhiasan serta untuk pendidikan dan kesehatan (Puranduri&Thangavelu, 2008; Tjiptoherijanto & Harmadi, 2008).

Pendek kata, investasi TKLN adalah untuk kemiskinan dan meraih kesejahteraan. Interview terhadap 14 orang calon TKLN-Perempuan dalam masa persiapan sakhir pemberangkatan menunjukkan hal tersebut. Ellis asal Tulung Agung calon TKLN Taiwan mengungkapkan bahwa hasil menjadi TKLN digunakan untuk biaya kuliah adiknya dan pada keberangkatannya kedua ia merencanakan untuk membangun rumah. Sementara itu, Ngantinah pulang membawa tabungan 100 juta rupiah yang telah dipergunakan untuk membangun rumah. Ia berangkat kembali menuju Taiwan setelah istirahat beberapa waktu.

Apa yang dilakukan oleh TKLN-perempuan merupakan harapan yang telah direncanakan, bukan keterpaksaan. Keberangkatan mereka adalah keputusan rasional untuk meraih tujuan dan harapan. Remitansi bagi TKLN dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan memperbaiki kesejahteraan

keluarga. Porsi pengeluaran untuk pendidikan, kesehatan, dan barang tahan lama lebih tinggi. Singkatnya menjadi TKLN adalah untuk menjadi sejahtera (*wellbeing*) dan meraih kualitas hidup diri dan keluarga. Mereka keluar dari kampung dan mengumpulkan modal untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga. Modal terkumpul Ngantinah, Ellis, Nok, dan lainnya saat mereka kembali diperuntukkan bagi modal hidup, usaha, dan meningkatkan martabat keluarga. Hasil yang mereka peroleh memunculkan rasa positif dan puas atas kehidupan dan pekerjaannya sebagai TKLN perempuan.

Kesejahteraan Subjektif TKLN Perempuan

Perasaan puas, positif, dan bermakna dalam perspektif psikologi dikenali sebagai indikator dari kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif mengacu pada bagaimana seseorang menilai kehidupan mereka, termasuk dalam hal ini kepuasan terhadap kehidupan dan perkawinan, kurangnya depresi, rendahnya kegelisahan, suasana hati dan emosi positif (Huppert, Baylis & Keverne, 2005). Istilah kesejahteraan subjektif merupakan penilaian seseorang yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup terhadap kehidupan, perkawinan, kurangnya depresi, rendahnya kegelisahan, suasana hati dan emosi positif (Huppert, Baylis & Keverne, 2005).

Diener (1984) mendefinisikan kesejahteraan subjektif dalam tiga komponen utama, yaitu : kepuasan hidup, afeksi positif dan negatif. Komponen kognitif mengacu pada kepuasan hidup, sedangkan komponen emosional dibagi menjadi afeksi positif dan negatif (Diener, 1998). Menyepakati hal tersebut Snyder dan Lopez (2002) mengartikan kesejahteraan subjektif sebagai penilaian seseorang baik secara kognitif maupun afektif terhadap kehidupannya, termasuk reaksi emosional terhadap peristiwa dan penilaian kognitif mengenai kepuasan dan pemenuhan. Berdasarkan hal tersebut kesejahteraan subjektif adalah evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan individu, baik secara umum maupun dalam bidang kehidupan mulai dari perkawinan, pekerjaan, pertemanan, dan lain sebagainya.

Interview terhadap 14 TKLN-perempuan tersebut, kesejahteraan subjektif ini setidaknya diperlihatkan melalui tiga hal, antara lain:

1. Bersifat intrinsik, keberhasilan TKLN-perempuan dalam mengangkat harkat dan martabat keluarganya menjauh dari kemiskinan.
2. Bersifat ekstrinsik, kompetensi psiko-sosial TKLN-perempuan dibentuk melalui pengalaman yang berharga, mengembangkan wawasan dan ketrampilan yang berbeda dibanding sebelum mereka bekerja ke luar negeri.
3. Keterlibatan TKLN-perempuan dalam berbagai situasi dan pergaulan dengan orang-orang dari berbagai kultur yang berbeda, mengajarkan kepada mereka untuk menjadi lebih tangguh secara pribadi yang pada akhirnya mempengaruhi keyakinannya untuk menjadi lebih berhasil (Baltatescu, 2007).

Migrasi, Koping, dan Kesejahteraan

Untuk memahami lebih lanjut kaitan antara migrasi dan kesejahteraan perlu didudukan dalam dua perspektif. *Pertama* migrasi berhubungan secara negatif dengan kualitas hidup dan berdampak jangka pendek bagi kehidupan keluarga TKLN (Baltatescu, 2007). Migrasi merupakan peristiwa hidup yang penuh tekanan karena dihadapkan pada modalitas sosio-psikologis rendah, keterampilan bahasa dan pemahaman kultural yang minim serta stereoptipe masyarakat kelas rendah (Remennick, 2005). Bekerja pada sektor informal dan domestik dipastikan menghadapi masalah dan tekanan yang kuat seperti (1) gaji tidak dibayar (2) pemutusan hubungan kerja (3) penganiayaan (4) putus komunikasi (5) pelecehan seksual (6) kriminal (7) kecelakaan kerja dan, (8) sakit (Saparno, 2008).

Kedua beranggapan bahwa migrasi meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan serta mengurangi kemiskinan. Migrasi dapat memberi akses pendidikan, kesehatan, dan pengembangan *soft skill* pekerja migran (Baltatescu, 2007). Inilah yang menyebabkan TKLN memilih bertahan dengan mengerahkan kemampuan terbaiknya untuk meraih target pencapaian, yang bermuara pada

keinginan untuk mencapai kebermaknaan hidup. Inilah yang disebut oleh Ki Ageng Suryomentaram (1997) disebut sebagai rasa berharga.

Psikologi positif menjelaskan hal ini sebagai pemahaman kebermaknaan diri manusia dengan membangun kekuatan secara individual yang dijelaskan dengan istilah pendidikan keutamaan-keutamaan (*virtues*) (Peterson & Seligman, 2004). Dengan menggunakan kelemahan dan berbagai kegagalan yang dialaminya, individu memupuk daya tahan pribadinya untuk kemudian mengarahkan keseluruhan kekuatan pribadinya yang optimis. Optimisme bukan sesuatu yang terlahir, melainkan optimisme yang dipelajari (Lee&Seligman, 1997) yang mengarahkan orang menuju keberhasilan yang sesungguhnya dan mencapai kebahagiaan otentiknya (Seligman, 2004).

Penggunaan perspektif psikologi positif dikarenakan pemahaman mengenai kesejahteraan pada akhirnya kebahagiaan tidak dapat diukur berdasarkan pendekatan hedonik, yang hanya mengukur aspek material semata. Dalam perspektif psikologi positif, hal ini dipahami sebagai bagian dari proses pembelajaran memupuk kekuatan individu yang dapat digunakan untuk mencapai keberhasilannya. Kekuatan-kekuatan ini melahirkan emosi positif yang mengarahkan pada perasaan positif tentang kesejahteraan pribadi. Kesejahteraan pribadi ini bersifat otentik, berkembang dan sangat khas individu.

Terkait dengan tingkat kesejahteraan yang diinginkan, bagi pekerja migran ternyata bukan merupakan sesuatu yang mudah. Untuk meraih impian, TKLN memerlukan lebih banyak kompetensi mental daripada keterampilan teknis. Sebagaimana diakui oleh Umi Rosyidah, 31 tahun, TKW Hongkong, "sebagai pembantu rumah tangga saya tidak perlu keterampilan yang banyak, kecuali bahasa dan daya tahan yang tinggi" (Interview via email, Januari 2010).

Bekerja di negeri orang mengajarkan kepada pekerja migran untuk mampu menerima tekanan dan hal-hal yang tidak menyenangkan lainnya sebagai hal biasa dan harus dikompromikan, dengan mengembangkan berbagai bentuk dan cara penyesuaian. Kesabaran, loyalitas, tanggung jawab dan kemampuan beradaptasi tersebut terarah pada konsepsi mengenai hidup. TKLN menjalankan

filosofi hidup untuk selalu siap dengan segala liku kehidupan. Sebagaimana air mengalir yang terkadang berbelok, lurus, menaik, dan menurun, bahkan terjun, namun kehidupan mesti terus berjalan dengan perasaan senang.

Pendek kata diperlukan sebuah koping yang kuat agar berhasil dan sejahtera. Koping diartikan sebagai teori dan tingkah laku untuk menguasai, memaklumi, dan mengurangi tekanan internal dan eksternal diantara diri dan lingkungannya (Lazarus & Folkman, 1984). Secara transaksional koping terkait dengan konsep penilaian dan transaksi dengan stress yang relevan dengan lingkungan orang tersebut berada (Lazarus, 1993). Koping menekankan bagaimana seseorang menilai secara kognitif terhadap diri dan kemampuannya, didasarkan pada faktor-faktor protektif dan risiko yang dihadapinya untuk bertahan dan menghadapi situasi secara kreatif.

Konsep ini sejalan dengan kesejahteraan subjektif yang mengajarkan individu untuk senantiasa positif terhadap apapun yang dijalaninya. Individu perlu melekatkan atribut positif dan karenanya memerlukan strategi koping yang kuat. Secara kultural, budaya mengajarkan berbagai cara dan mekanisme koping. Budaya memainkan peranan dalam mendukung karakteristik dan cara menghadapi masalah, termasuk dalam hal ini adalah patokan pada standar kesejahteraan (Carr, 2004).

TKLN-perempuan, transisi dan adaptasi terhadap budaya lain melibatkan perubahan besar dan tantangan tersendiri. Mereka perlu belajar bahasa baru dan menguasai keahlian yang dibutuhkan agar berfungsi secara efektif dalam budaya yang baru. Secara kultural, proses adaptasi dilalui melalui pola mendekat (*approach*) dan menjauh (*avoidance*), meskipun didapat pola tengah yang bersifat terlibat dengan mencari dukungan atau teman senasib (Kuo & Roysinkar, 2006). Dalam kontes budaya Jawa, strategi koping dilakukan dengan pola *mulur-mungkret*. Konsep *mulur-mungkret* (mengendor-mengerut) disampaikan Ki Ageng Suryomentaram dalam upaya untuk memahami keinginan manusia yang selalu meningkat, sesuai dengan *nature* manusia yang tidak pernah puas, namun ketika keinginan itu tidak tercapai, seringkali manusia

menurunkan target keinginannya. Jika mengikuti falsafah *mulur-mungkret* ini, manusia akan dapat lebih menikmati hidup, selalu termotivasi untuk mencapai sesuatu yang lebih baik, namun tidak stress ketika tidak dapat meraih sesuatu seperti yang diinginkan semula. Konsep *mulur-mungkret* ini, membantu manusia memiliki pengendalian diri yang lebih baik dalam mengelola keinginan/cita-cita hidup (Suryomentaram, 1997). Dalam konteks TKW, keinginan untuk meningkatkan harga diri dan martabat keluarga mendorong mereka untuk aktif terlibat (*mulur*) pada persoalan-persoalan dalam pekerjaannya, namun jika ada hambatan mereka berusaha menurunkan target dan pola keterlibatannya (*mungkret*).

Tingkat kesenangan menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitarnya, bersikap ramah dan terbuka serta menikmati hubungan, ditemukan sangat membantu pekerja migran dalam melewati masa kontrak kerja mereka di luar negeri, seperti penuturan Titin, TKW Hongkong, 31 tahun, yang menyebutkan bahwa seorang TKW :

"harus berjiwa keras tahan banting. kita perlu berbaur dengan anggota rumah yg kita tempati jadi ramah tamah dengan majikan sangat di perlukan ada *Take ada give*".
(email nuruljannah07@ymail.com)

Bersikap ramah dan terbuka serta senang mempertahankan hubungan dengan banyak orang memiliki hubungan dengan afek positif dan kepuasan hidup serta indeks kesejahteraan subjektif (Deneve & Cooper dalam Diener, Oishi & Lucas, 2005 ; Haslam, Whelan & Bastina, 2009). Diperlukan juga stabilitas emosi, tenang, bergairah dan merasa aman (Haslam, Whelan & Bastina, 2009), keterbukaan pemikiran, tindakan otonom, *self-direction*, dan bebas (Linley & Joseph, 2004) dalam menjamin kesejahteraan subjektif.

Psikologi Positif dan Kesejahteraan Subjektif

Berkaitan dengan hal tersebut, kemampuan pekerja migran dalam menghadapi berbagai persoalan dan mencapai tingkat kesejahteraan subjektif yang diinginkan juga memerlukan modal psikologis dan dukungan sosial. Modal psikologis dapat dipandang sebagai sarana untuk membangun koping yang kuat. Harapan

menghasilkan kinerja yang tinggi dan mengarahkan pada kesejahteraan (Peterson & Luthans, 2003; Luthans, Avolio, Walumbwa & Li, 2005). Sementara itu, resiliensi meningkatkan tanggung jawab untuk lebih maju dan lebih baik (Luthans, 2002) serta menambah *wellbeing* (Luthans, Avolio, Walumbwa & Li, 2005). Optimisme merupakan modal psikologis yang diartikan sebagai konstruk yang menjadi dasar tujuan ketika *outcome* dipandang sebagai sesuatu yang bernilai, sedangkan efikasi diri diperlukan untuk meraih tujuan (Luthans, 02; Avey, et.al., 2010; Luthans & Youssef, 2007). Modal psikologis dalam keseluruhan aspeknya diperlukan dalam mencapai kesejahteraan subjektif (Luthans, Avolio, Walumbwa & Li, 2005), penyesuaian perubahan dan transisi budaya (Clapp-Smith, 2009). Riolli, Savicky, dan Richard (2012) bahkan menjelaskan modal psikologis mempengaruhi strategi koping dalam situasi menekan (Rioli, Savicky & Richard, 2012).

Selain itu, dukungan sosial nampaknya tidak dapat dilepaskan dari upaya pencapaian kesejahteraan bagi pekerja migran, dukungan sosial diperlukan terutama sebelum berangkat, selama tinggal di penampungan maupun ketika mereka bekerja di negeri orang (Carr, 2004; Uchino, 2009). Dukungan sosial diperlukan dalam koping aktif terlibat di tengah tekanan budaya dan kecemasan yang menyertainya (Crockett, et.al., 2007). Variabel-variabel tersebut berkaitan erat dengan cara individu menghadapi situasi, yaitu yang disebut koping (Savelkoul, et.al., 2000). Namun demikian, perkembangan riset-riset psikologi mengenai kesejahteraan subjektif memperlihatkan bahwa variabel personal dan lingkungan sangat terkait dengan nilai individu, makna diri, kebermaknaan, rasa syukur dan lainnya (Sagiv & Schwartz, 2000; Brown & Ryan, 2003).

Penutup

Kesejahteraan subjektif merupakan sebuah proses pengekspresian perasaan positif seseorang yang berangkat dari usaha menata kesulitan dan situasi baru yang dapat menghasilkan kebahagiaan dan kesejahteraan. Seligman (2002) mengistilahkan apa yang dialami oleh TKLN sebagai ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*) sebagai sebuah terapi untuk bergerak menuju

arah optimisme atau kebahagiaan yang dipelajari (*learned optimism* atau *learned happiness*). Keinginan untuk meraih kesejahteraan mengarahkan perilaku TKLN-perempuan pada sejumlah kekuatan dan kemampuan.

Bahan Bacaan

- Avey, J.B., Luthans, F, Smith, R.M. & Palmer, N.P. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1),
- Baltatescu, S. (2007). Central and Eastern Europeans Migrants' Subjective Quality of Life. A Comparative Study. *Journal of Identity and Migration Studies*, 1, 2, 2007
- BNP2TKI, <http://www.bnp2tki.go.id/>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. London: Routledge, East Sussex
- Clapp-Smith, R. (2009). Global mindset development during cultural transitions. Diunduh dari www.digitalcommons.unl.edu pada tanggal 12 Juli 2006
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M., & Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347.
- Deshingkar, P. & Start, D. (2003). Seasonal migration for livelihoods in India: Coping, accumulation and exclusion. *Working paper* 220. Overseas development Institute London
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. In D.F. Barone., M. Hersen., & V.B. an Hassett (Eds.), *Advanced Personality*. New York: Plenum
- 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 (edtr.), *Handbook of positive psychology* (hal 63-73). New York: Oxford University Press.
- Haslam, N., Whelan, J., & Bastian, B. (2009). Big five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46, 40–42
- Huppert, F.A., Baylis, N & Keverne, B. (Eds.). (2005). *The science of well-being*. Oxford: Oxford University Press.
- Kao, BCH & Roysincar, G. (2006). An exploratory study of cross-cultural adaptation of adolescent Taiwanese unaccompanied sojourners in Canada. *International Journal of Intercultural Relations*, 30, 159–183.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lee, Y. T., & Seligman, M. E. (1997). Are Americans more optimistic than the Chinese?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(1), 32-40.
- Linley, P.A. & Joseph, S. (Eds). (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey : Wiley and Sons.
- Luthans, Avey, & Norman (in press). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate – employee performance relationship. The supportive organizational climate-employee performance relationship. *Journal of Organizational Behavior*.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), 143-160.

- 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 CM. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33, 321–349
- Parinduri, R.A. & Thangavelu, S.M.. (2008). Remittance and migrant households' consumption and saving patterns: evidence from Indonesia. *Nottingham University Business School Research Paper* No. 2008-02
- Peterson, S. J., & Luthans, F. (2003). The positive impact and development of hopeful leaders. *Leadership and Organization Development Journal*, 24: 26–31.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rioli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological capital as a buffer to student stress. *Psychology*, 3(12), 1202
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European journal of social psychology*, 30(2), 177-198.
- Saparno, E. (2008). Kebijakan dan Strategi Penempatan Tenaga Kerja Indonesia di Luar Negeri Kamis, 27 Maret 2008 Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia <http://www.setneg.go.id> Sekretariat Negara Republik Indonesia 16 July, 2008, 10:22 diunduh pada 20 November 2008
- Savelkoul, M., Post, M. W. M., De Witte, L. P., & Van Den Borne, H. B. (2000). Social support, coping and subjective well-being in patients with rheumatic diseases. *Patient education and counseling*, 39(2-3), 205-218.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press Southall, D., & Roberts, J.E. (2002). Attributional style and self-esteem in vulnerability to

adolescent depressive symptoms following life stress: A 14-week prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (5), 563-579.

Suryomentaram, K.A. (1997). *Rasa Kemanusiaan*. Jakarta: Yayasan Sedayu

Tiptoherijanto, P. & Harmadi, S.R. (2008). Indonesian migrant workers: analysis of trends, issues, policies, and proposed solutions. *Eropa Seminar on "Governance in a Triptych: Environment, Migration, Peace and Order*, Manila, Philipina.

Tobing, L. *Kisah Sukses Tenaga Kerja Luar Negeri Indonesia*. Jakarta: YTKI: 2003

Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on psychological science*, 4(3), 236-255.

Wawancara via email dengan alamat nuruljannah@yahoo.com bersama tiga TKI di Hongkong, yaitu : Umi Rosyidah, Munawaroh, dan Titin.

Wawancara dengan sejumlah TKW di ruang pemeriksaan kesehatan di Klinik kawasan Kampung Melayu

Acknowledgment

Bagian chapter ini disusun ulang dari Disertasi penulis pada program doktor Psikologi UPI YAI yang berjudul "Model Struktural Kesejahteraan Subjektif tenaga Kerja Wanita Indonesia Luar Negeri"