

**NASKAH PUBLIKASI**

**OPTIMISME DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA  
GURU SLB DI YOGYAKARTA**



Oleh :

VOLLODIA LESTA ZAHWA

MIRA ALIZA RACHMAWATI

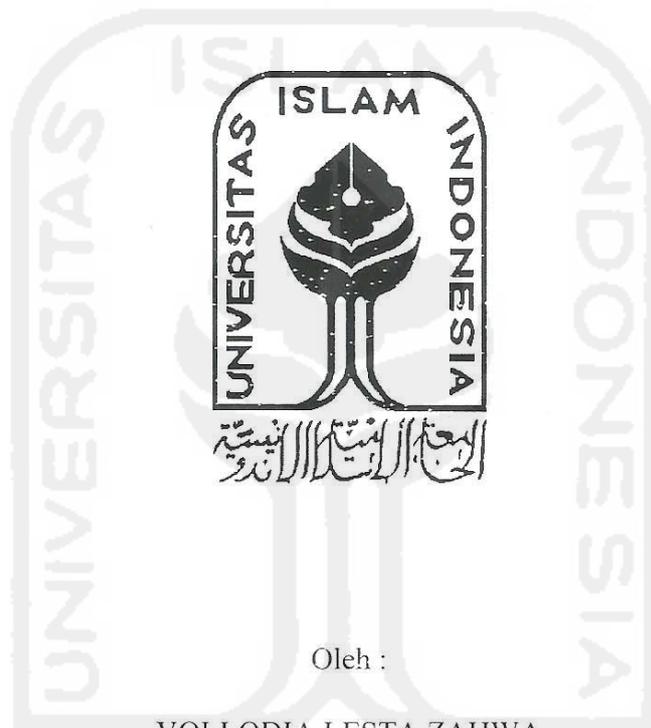


**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2017**

**NASKAH PUBLIKASI**

**OPTIMISME DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA  
GURU SLB DI YOGYAKARTA**



Oleh :

VOLLODIA LESTA ZAHWA

MIRA ALIZA RACHMAWATI



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2017**



## **OPTIMISM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE SPECIAL EDUCATION TEACHER IN YOGYAKARTA**

Vollodia Lesta Zahwa  
Mira Aliza Rachmawati

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship of optimism and psychological well-being in 95 special education teachers (male and female) aged 22-60 years, live in Yogyakarta. Researchers assume that optimism is positively associated with psychological well-being. This study uses two scale modifications of Life Orientation Test Revised (Scheier, Carver, & Bridges, 1994) to reveal optimistic and Ryff's Scale of Psychological Well-being (Konow & Early, 2008) to reveal psychological well-being. Data analysis method using Spearman rho correlation technique. The results showed that there was a positive and significant relationship between optimism and psychological well-being ( $r = 0,506$ ,  $p < 0,01$ ). Thus, the hypothesis in this study is accepted*

**Keywords :** *Psychological well-being, Optimism, Special Education Teacher*

### **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada 95 orang guru SLB (laki-laki dan perempuan) berusia 22-60 tahun yang bertempat tinggal di Yogyakarta. Peneliti berasumsi bahwa optimisme berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan 2 modifikasi skala yaitu *Life Orientation Test Revised* (Scheier, Carver, & Bridges, 1994) untuk mengungkap variabel optimisme dan *Ryff's Scale of Psychological Well-being* (Konow & Early, 2008) untuk mengungkap variabel kesejahteraan psikologis. Metode analisis data menggunakan teknik korelasi Spearman rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis ( $r = 0,506$ ,  $p < 0,01$ ). Jadi, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Kata kunci:** *Kesejahteraan Psikologis, Optimisme, Guru SLB*

## **PENGANTAR**

### **A. Latar Belakang Masalah**

UUD 1945 pasal 31 ayat (1) menyatakan bahwa setiap warga negara berhak mendapat pendidikan. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa semua warga normal maupun berkebutuhan khusus di negara Indonesia berhak memperoleh pendidikan tanpa adanya diskriminatif. Pada UU tentang Sisdiknas pasal 15 nomor 20 tahun 2003 menjelaskan bahwa jenis pendidikan bagi Anak berkebutuhan khusus tersebut adalah Pendidikan Khusus. Pendidikan khusus bagi anak berkebutuhan khusus yaitu sekolah luar biasa. Menurut Petunjuk Pelaksanaan Sistem Pendidikan Nasional Tahun 1993, lembaga pendidikan SLB adalah lembaga pendidikan bertujuan membantu peserta didik yang menyandang kelainan fisik dan atau mental, perilaku dan sosial agar mampu mengembangkan sikap, pengetahuan dan keterampilan sebagai pribadi maupun anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar serta dapat mengembangkan kemampuan dalam dunia kerja atau mengikuti pendidikan lanjutan.

Terselenggaranya pendidikan khusus atau Sekolah Luar Biasa (SLB) tidak pernah lepas dari peranan seorang guru dalam proses pembelajarannya. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 32 tahun 2008 menjelaskan bahwa guru pendidikan khusus adalah tenaga pendidik yang memenuhi kualifikasi akademik, kompetensi, dan sertifikasi pendidik bagi peserta didik yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, sosial dan/atau potensi kecerdasan dan bakat istimewa pada satuan pendidikan khusus, satuan

pendidikan umum, dan/atau satuan pendidikan kejuruan. Data dari Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta menyatakan hingga kini masih kekurangan guru Sekolah Luar Biasa (SLB). Setiap tahun di DIY rata-rata membutuhkan 40 orang guru SLB baru, sementara kuota formasi guru SLB yang ditetapkan pemerintah pusat setiap tahunnya selalu jauh di bawah kebutuhan tersebut (Republika, diakses Maret 2016). Selain itu, masih banyak terdapat guru pengajar Anak Berkebutuhan Khusus (guru SLB) yang berpenghasilan rendah, bahkan honorer padahal dedikasi para guru tersebut lebih besar dibanding guru biasa (Republika, diakses April 2017).

Hasil penelitian dari Indryawati (2014) menunjukkan bahwa penghasilan akan memberi pengaruh yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis guru. Penelitian terdahulu tentang kesejahteraan psikologis pada guru yang dilakukan oleh Zulkifli dan Risma (2015) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis sebagian besar guru PAUD se-Kota Pekanbaru berada pada tingkat rendah. Permasalahan mengenai kesejahteraan psikologis guru yang belum sesuai harapan perlu menjadi perhatian.

Kesejahteraan guru merupakan hal yang penting dan perlu diperhatikan. Hal ini ditunjukkan dengan penelitian Zulkifli, Darmawan, dan Sutrisno (2014) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan guru akan meningkatkan motivasi, kemudian motivasi tersebut akan meningkatkan kinerja. Menurut Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002) kesejahteraan psikologis merupakan kondisi seseorang telah memperoleh pencapaian kesehatan mentalnya dalam melakukan sesuatu atau mendapatkan suatu efek kebahagiaan dari suatu pengalaman. Pada realitanya masih

terdapat kesejahteraan psikologis guru yang rendah dan belum sesuai harapan.

Fakta lapangan yang peneliti temukan dari hasil wawancara dengan dua orang guru SLB di Yogyakarta pada tanggal 6 Januari 2017 juga menunjukkan kesejahteraan psikologis yang masih rendah. Peneliti melakukan wawancara dengan seorang guru berinisial YG. Hasil wawancara menunjukkan bahwa dirinya cukup kewalahan untuk menghadapi siswa-siswanya yang cukup banyak. YG juga mengatakan jika dirinya terkadang merasa tidak yakin dengan kondisi yang dihadapi saat ini, sehingga YG takut jika kondisi ini terus terjadi maka kapan anak-anak ABK yang ada di SLB tersebut bisa memiliki kemajuan belajar. Selanjutnya, peneliti juga melakukan wawancara dengan seorang guru berinisial NT. Hasil wawancara menunjukkan bahwa NT merasa ketidakpuasan dengan dirinya dalam menghadapi situasi yang ada di SLB. Selain itu, NT juga selalu menghadapi orang tua siswa yang marah-marah karena tidak merasakan kemajuan yang berarti pada anaknya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut kedua responden mengalami rendah pada beberapa aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan.

Hasil wawancara tersebut juga didukung dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terkait kesejahteraan psikologis guru SLB yang dirasa masih kurang. Hal ini dapat dilihat dari 95 guru, sebanyak 55,8% guru terkadang cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat, 16,8% guru terkadang merasa bertanggung jawab terhadap lingkungan tempat tinggalnya, 23,2% guru yang terkadang merasakan penting untuk memiliki pengalaman-

pengalaman baru dan berbeda yang mungkin dapat mengubah cara pandangnya tentang diri dan kehidupannya, dan sebanyak 37,9% guru sering merasa sulit dan membuat dirinya tertekan dalam menjaga hubungan-hubungan dekat. Selain itu, 30,5% guru sering merasa percaya yang paling penting adalah kehidupan sekarang dan tidak terlalu memikirkan sesuatu yang belum terjadi atau masa depan, 52,6% guru yang kadang-kadang merasa puas dengan bagaimana segala sesuatu terjadi ketika melihat perjalanan hidupnya, 20% guru yang jarang merasa memiliki keyakinan pada pendapatnya, bahkan jika pendapat-pendapat tersebut bertentangan dengan pendapat umum, serta 36,8% guru selalu merasa tuntutan kehidupan sehari-hari membuatnya sedih.

Selain itu 29,5% guru sering merasa hidupnya adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan, namun 52,6% guru yang terkadang merasa bahwa orang-orang memandangnya sebagai pribadi yang senang menyediakan waktunya untuk berbagi dengan orang lain. Sebanyak 68,4% guru yang selalu merasa memiliki tujuan-tujuan hidup tertentu dalam menjalani kehidupannya, sedangkan 20% guru yang terkadang menyukai sebagian besar dari bagian-bagian kepribadiannya. Masih terdapat 51,6% guru yang terkadang menilai dirinya dengan apa yang beliau anggap penting, bukan oleh nilai-nilai apa yang orang lain pikir penting dan hanya 12,6% guru yang selalu merasa terampil mengelola banyak tanggung jawab-tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari, serta 48,4% guru yang selalu berhenti berusaha untuk melakukan perbaikan atau perubahan penting dalam hidupnya dari sejak lama. Adapun guru yang selalu memiliki banyak pengalaman hubungan-hubungan yang hangat dan saling

percaya dengan orang lain hanya 16,8% dan 5,3% guru yang tidak pernah merasa seolah-olah sudah melakukan semua hal yang perlu dilakukan dalam hidupnya, namun sebanyak 36,8% guru sering dalam banyak hal merasa kecewa tentang capaian-capaian yang diusahakan dalam hidupnya.

Kesejahteraan psikologis yang rendah pada setiap guru akan berdampak pada kehidupan salah satunya kesehatan akan menurun. Oleh karena itu, sebaiknya setiap guru memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi untuk mencegah dampak negatif tersebut. Hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh Diener (Harimukthi & Dewi, 2014) bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan meningkatkan kesehatan yang lebih baik, dapat memperpanjang umur, meningkatkan usia harapan hidup, dan menggambarkan kualitas hidup dan fungsi individu. Zulkifli dan Risma (2015) menunjukkan bahwa berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap guru PAUD Kota Pekanbaru terdapat guru yang mempunyai kesejahteraan psikologis yaitu guru melakukan pekerjaannya dengan perasaan senang atau bahagia, sungguh-sungguh dan tanggung jawab.

Pada dasarnya banyak faktor yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut Salami (2010) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain: yaitu efikasi diri, situasi keuangan, kesehatan fisik, kualitas perkawinan, status sosial, status pensiun, harapan pensiun, optimisme dan pesimisme, stres yang dirasakan, gejala depresif, kepuasan hidup dan karakteristik demografis. Snyder dan Lopez (2002) mengemukakan bahwa jika optimisme memiliki keterkaitan untuk menurunkan

depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang. Optimisme dalam hal ini akan diteliti bagaimana pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis pada guru SLB.

Penelitian Scheier dan Carver (Padhy, Chelli & Padiri, 2015) menjelaskan terdapat bukti bahwa orang-orang optimis menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki optimisme tingkat rendah atau bahkan pesimis. Selain itu, menurut Diah dan Pradna (2012) guru yang memiliki pandangan optimis pada kehidupan akan cenderung lebih mudah melewati masa-masa sulitnya dengan belajar dari pengalaman yang lalu untuk terus bangkit menjadi yang lebih baik. Begitu juga sebaliknya, jika guru yang berpandangan pesimis pada kehidupan cenderung terjebak pada kondisi yang sulit. Uraian tersebut dapat dikatakan optimisme yang tinggi pada guru akan meningkatkan pula kesejahteraan psikologisnya, sehingga akan membuat pengaruh pada kinerjanya. Scheier dan Carver (2002) menyatakan bahwa optimisme adalah individu yang memiliki ekspektasi positif secara menyeluruh meskipun individu sedang menghadapi kemalangan atau kesulitan dalam kehidupan.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah apakah ada hubungan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Yogyakarta?

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Responden Penelitian**

Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah guru Sekolah Luar

Biasa (SLB) di Yogyakarta dengan memiliki kriteria berusia 22 - 60 tahun, berjenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan.

### **B. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakan adalah skala kesejahteraan psikologis dan optimisme. Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala modifikasi dari *Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPWB)* versi pendek (Konow & Early, 2008). Skala kesejahteraan psikologis yang dibuat oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek menurut Ryff dan Singer (2002). Sedangkan, pada skala optimisme yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala modifikasi dari Skala *Revised Life Orientation Test (LOT-R)* (Scheier, Carver, & Bridges, 1994). Skala optimisme yang dibuat oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek menurut Scheier dan Carver (2002).

### **C. Metode Analisis Data**

Data dari penelitian ini berupa data kuantitatif. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis data *Spearman rho* dengan alasan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mencari korelasi antara dua variabel penelitian, yaitu kesejahteraan psikologis dan optimisme. Semua perhitungan akan dilakukan dengan menggunakan aplikasi program komputer yaitu *SPSS 22.0 for windows*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi terdiri uji normalitas dan uji linearitas yang dilakukan sesbelum melakukan uji hipotesis. Jika hasil uji normalitas menunjukkan data penelitian terdistribusi secara normal dan hasil linearitas menunjukkan terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel tergantung, lalu uji hipotesis dapat dilakukan. Hal tersebut bertujuan agar di dapat kesimpulan yang tidak menyimpang dari hasil data.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data variabel penelitian telah terdistribusi secara normal atau tidak. Sebaran data dikatakan normal jika nilai  $p > 0,05$  sedangkan jika  $p < 0,05$ , maka distribusi data dikatakan tidak normal. Peneliti melakukan uji normalitas menggunakan dengan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada program *SPSS 22.0 For windows*.

**Tabel 1**

*Uji Normalitas*

Variabel	P	Kategori
1. Kesejahteraan Psikologis	0,189	Normal
2. Optimisme	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas pada variabel tergantung dan variabel bebas menunjukkan distribusi yang berbeda. Sebaran data pada skala kesejahteraan psikologis adalah **normal** dengan koefisien  $p = 0,189$  ( $p > 0,05$ ). Sedangkan, pada skala optimisme memiliki sebaran data **tidak normal** dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

## b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel optimisme memiliki hubungan linear dengan variabel kesejahteraan psikologis. Peneliti melakukan uji linearitas menggunakan dengan teknik *Compare Means* pada program *SPSS 22.0 For windows*. Hubungan kedua variabel dapat dikatakan linear jika nilai  $p < 0,05$  dan begitu sebaliknya kedua variabel dikatakan tidak linear jika nilai  $p > 0,05$ .

**Tabel 2**  
*Uji Linearitas*

Variabel	F	p	Keterangan
Optimisme*Kesejahteraan Psikologis	69,087	0,000	Linear

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji linearitas antara optimisme dan kesejahteraan psikologis menunjukkan koefisien  $F=69,087$  dan  $p=0,000$ . Oleh karena itu, berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini bersifat **linear** ( $p < 0,05$ ).

## 2. Uji Hipotesis

Setelah mendapatkan hasil uji normalitas dan uji linearitas, peneliti melakukan uji hipotesis untuk membuktikan hipotesis, apakah ada hubungan antara variabel optimisme dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan uji normalitas diketahui bahwa terdapat satu variabel yang memiliki distribusi data tidak yang normal, sehingga uji hipotesis dilakukan dengan bantuan teknik korelasi *Spearman rho* pada program *SPSS* versi *22.00 for windows*.

**Tabel 3**  
Uji Hipotesis

Variabel	Spearman Rho		
	r	p	r <sup>2</sup>
Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologis	0,506	0,000	0,256

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi pada variabel optimisme dan kesejahteraan psikologis sebesar  $r=0,506$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis, begitu juga sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis, sehingga hipotesis yang diajukan **diterima**.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis pada guru SLB. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa optimisme memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hubungan antara kedua variabel penelitian ditunjukkan dengan koefisien korelasi ( $r$ )= $0,506$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah optimisme, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan

psikologis didukung juga dengan hasil penelitian terdahulu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Parveen, Maqbool, dan Khan (2016) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, pada hasil penelitian Padhy, Chelli, dan Padiri (2015) juga menemukan bahwa korelasi positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Serta, hasil penelitian Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) juga menemukan bahwa adanya hubungan positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa optimisme memiliki hubungan yang positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Pada hasil uji beda yang telah dilakukan diketahui bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Hasil uji beda tersebut sejalan dengan hasil penelitian Sharma (2014) bahwa tidak menemukan perbedaan jenis kelamin yang signifikan pada kesejahteraan psikologis. Hal tersebut dikarenakan seperti di negara India bias *gender* masih wajar. Terdapat dua alasan yaitu salah satunya bias *gender* hanya ada di masyarakat tetapi tidak mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup individu dan alasan lain mungkin bahwa keluarga dapat menerima anak-anak sepenuh hati baik laki-laki atau perempuan dan membesarkan mereka tanpa bias. Serta perempuan diberi jumlah yang sama hak dan kesempatan yang sama seperti laki-laki. Selain itu, Hutapea (2011) juga mengungkapkan pada hasil uji t (t-test) terhadap kesejahteraan psikologis ditinjau dari jenis kelamin tidak ditemukan perbedaan di antara perempuan dan laki-laki.

Pada hasil uji beda penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan optimisme berdasarkan jenis kelamin. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Singh dan Jha (2013) juga menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikansi optimisme pada responden laki-laki maupun perempuan. Selain itu, Primardi dan Hadjam (2010) juga mengungkapkan bahwa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada optimisme berdasarkan jenis kelamin responden laki-laki maupun perempuan pada penelitian tersebut, hal tersebut mungkin dikarenakan optimisme bukan ditentukan oleh perbedaan jenis kelamin, akan tetapi ditentukan oleh kemampuan seseorang untuk menyikapi segala permasalahan yang sedang dihadapi dengan cara positif.

Hasil analisis terhadap perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan status pernikahan menunjukkan tidak ada perbedaan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Hutapea (2011) yang mengungkapkan tidak ditemukan adanya perbedaan pada kesejahteraan psikologis berdasarkan status pernikahan. Selain itu, pada optimisme juga tidak menunjukkan perbedaan berdasarkan status pernikahan. Hasil penelitian Croft, Sorokin, dan Gallicchio (2014) juga mengungkapkan tidak ditemukan perbedaan skor optimisme dengan status pernikahan.

Penelitian ini juga melakukan analisis uji beda pada kesejahteraan psikologis dan optimisme berdasarkan usia, penghasilan, dan lama bekerja yang menunjukkan hasil tidak adanya perbedaan. Akan tetapi, usia dan penghasilan memiliki peran atau pengaruh penting terhadap kesejahteraan psikologis. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Indryawati (2014) yang menunjukkan

bahwa usia, dukungan keluarga, dan status ekonomi (penghasilan) memiliki peran yang cukup besar dalam kesejahteraan psikologis kedua responden yang merupakan berprofesi sebagai guru. Usia memiliki pengaruh bagi kedua respondennya, dengan usia yang bertambah maka bertambah pula pengalaman hidup mereka. Kedua guru tersebut juga mensyukuri penghasilan yang mereka dapatkan saat ini, penghasilan yang didapat oleh kedua responden cukup untuk menghidupi keluarganya walaupun kadang mengalami kesulitan namun responden bisa mengatur ekonominya dengan baik. Oleh karena itu, penghasilan juga berpengaruh positif dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu, lama bekerja atau masa kerja perlu juga di perhatikan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian Dewi dan Mutiasari (2007) bahwa masa kerja akan berpengaruh dengan prestasi kerja pegawai.

Pada penelitian ini menghasilkan perhitungan koefisien determinan ( $r^2$ ) sebesar 0,256 yang berarti variabel optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 25,6% terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Hal tersebut berarti menunjukkan optimisme bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Tingkat optimisme yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sisa presentase lainnya yaitu sebesar 74,4% yang merupakan sumbangan dari faktor-faktor lainnya. Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial dan budaya (Keyes, Ryff & Shmotkin, 2002). Ryff (1995) juga menambahkan faktor lain yaitu pengalaman dan intrepitasinya, serta kepribadian.

Secara keseluruhan, penelitian ini dapat dikatakan masih memiliki

kelemahan. Pada penelitian ini saat proses pengambilan data tidak dilakukan secara langsung sehingga peneliti tidak dapat mengawasi serta tidak mengetahui situasi dan kondisi responden. Selain itu, penggunaan responden pada penelitian ini dirasa kurang banyak.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis pada guru SLB di Yogyakarta. Hubungan positif antara kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah optimisme maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis. Hal tersebut berarti hipotesis dalam penelitian ini **diterima**.

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran, antara lain :

1. Bagi Guru SLB

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa masih terdapat guru yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berada pada rentang sangat rendah hingga sedang. Hal tersebut masih perlu ditingkatkan agar guru dapat memiliki kinerja yang lebih baik. Guru juga diharapkan mampu memiliki pandangan yang lebih positif dan optimis serta tidak mengeluh ketika sedang menghadapi

permasalahan. Selain itu, saat siswa dapat menyelesaikan tugas, guru juga diharapkan selalu memberikan pujian sehingga siswa akan merasa dihargai dan dapat menciptakan suatu lingkungan kelas yang kondusif serta mendukung kinerja guru.

## 2. Bagi Pihak Sekolah

Tingkat kesejahteraan psikologis guru yang masih berada pada rentang sangat rendah hingga sedang, membuat pihak sekolah diharapkan mampu lebih memperhatikan kondisi psikologis guru. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan fasilitas seperti seminar atau pelatihan mengenai cara mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Hal tersebut diharapkan dapat membuat guru lebih optimis dalam menghadapi permasalahan, menurunkan stres, dan meningkatkan kinerja serta rasa bahagia di lingkungan sekolah.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan aitem-aitem yang digunakan ketika memodifikasi alat ukur sehingga tidak menimbulkan kebingungan pada responden saat menjawab. Selanjutnya, ketika pengambilan data sebaiknya dilakukan secara langsung agar tidak terjadi bias penelitian. Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada guru, diharapkan dapat memperhatikan variabel-variabel lain yang memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis antara lain: regulasi emosi, motivasi kerja, dukungan sosial, dan religiusitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Croft, L., Sorkin, J., & Gallicchio, L. 2014. Marital status and optimism score among breast cancer survivors. *Support Care Cancer*, 22(11), 3027-3034.
- Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia & Presiden Republik Indonesia. 2003. *Undang-undang Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Diunduh dari <http://pendis.kemenag.go.id/pai/file/dokumen/SisdiknasUUNo.20Tahun2003.pdf> pada 8 Januari 2017.
- Dewi, S., & Mutiasari. 2007. Pengaruh masa kerja, tingkat absensi dan perputaran tugas kerja terhadap prestasi kerja pegawai kantor distrik navigasi kelas iii cilacap. *Jurnal Dinamika Ekonomi & Bisnis*, 4(2), 123-133.
- Diah, R., & Pradna P. 2012. Resiliensi guru di sekolah terpencil. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(02), 1-6.
- Gautam, R. & Passi, S. 2014. Assessing the role of coping styles as mediators for hope and optimism in measuring academic motivation among first generation learners. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(1), 78-93.
- Harimukthi, M.T & Dewi, K.S. 2014. Eksplorasi kesejahteraan psikologis individu dewasa awal penyandang tunanetra. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 64-77.
- Hutapea, B. 2011. Emotional intelegence dan psychological well-being pada manusia lanjut usia anggota organisasi berbasis keagamaan di Jakarta. *Jurnal Insan*, 13(02), 64-73.
- Indryawati, R. 2014. Kesejahteraan psikologis guru yang mendapatkan sertifikasi. *Jurnal Psikolog*, 7(2), 7-18.
- Keyes, C.L., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. 2002. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6) 1007–1022.
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I.Z. 2016. Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 1-4.
- Konow, J. & Earley, J. 2008. The hedonistic paradox: is homo economicus happier?. *Journal of Public Economics*, 92(1), 1-33.
- Landa, J.M.A., Martos, M.P., Zafra, E.L. 2011. Does Perceived Emotional Intelligence and Optimism/ Pessimism Predict Psychological Well-Being?.

*Journal of Happiness Studies*, 12, 463–474.

- Limbert, C. 2004. Psychological wellbeing and satisfaction amongst military personel on unaccompanied tours: the impact of perceived social support and coping strategies. *Journal of Military Psychology*, 16(1), 37-51.
- Mayasari, R. 2014. Mengembangkan pribadi yang tangguh melalui pengembangan keterampilan resilience. *Jurnal Dakwah*, XV(2), 265-287.
- Menteri Pendidikan Nasional. 2008. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2008 Tentang Standar Kualifikasi Akademik Dan Kompetensi Guru Pendidikan Khusus*. Diunduh dari <http://jdih.kemdikbud.go.id/new/public/assets/uploads/dokumen/Nomor%2032%20Tahun%202008.pdf> pada 8 Januari 2017.
- Nurtjahjanti, H. & Ratnaningsih, I.Z. 2011. Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (Ctki) Wanita Di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126-132.
- Padhy, M., Chelli, K., & Padiri, R.A. 2015. Optimism and Psychological Well-Being of Police Officers. *SAGE Open*, 1 –7.
- Parveen, F., Maqbool, S., & Khan, S.M. 2016. Optimism as predictor of psychological well being among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(66), 12-21.
- Primardi, A., Hadjam, M.N.R. 2010. Optimisme, harapan, dukungan sosial keluarga, dan kualitas hidup orang dengan epilepsi. *Jurnal Psikologi*. 3(2), 123-133.
- Republika. 2010. *Gaji Guru SLB Minimal Rp 4 Juta*. Diunduh dari <http://www.republika.co.id/berita/pendidikan/berita/10/02/24/104746-gaji-guru-slb-> pada April 2017
- Republika. 2014. *Yogyakarta Kekurangan Guru SLB*. Diunduh dari <http://www.republika.co.id/berita/nasional/daerah/14/10/22/ndujr6-yogyakarta-kekurangan-guru-slb> pada Maret 2016.
- Ryff, C.D. 1989. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. 1995. Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C.D & Keyes, L.M. 1995. The Structure of Psychological Well-Being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, 719-727.

- Ryff, C.D. & Singer, B. 2002. *From Social Structure to Biology: Integrative Science in Pursuit Human Health and Well-Being*. Dalam C.R Snyder dan S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, halaman: 543-555. New York: Oxford University Press.
- Salami, S.O. 2010. Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Psychological Well-Being And Students Attitudes: Implications For Quality Education. *European Journal of Educational Studies*, 2, 247-257.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. 1985. Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. 1994. Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self- Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Scheier, M.F & Carver, C.S. 2002. *Optimism*. Dalam C.R Snyder dan S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, halaman: 231-243. New York: Oxford University Press.
- Sharma,G. 2014. Effect of Demographic Variables on Psychological Well-Being and Quality of Life. *International Journal of Social Science and Humanities Research*, 2, 290-298.
- Singh, I., & Jha, A. 2013. Anxiety, Optimism and Academic Achievement among Students of Private Medical and Engineering Colleges: A Comparative Study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 222-233.
- Singh, S., & Mishra, S. 2014. Optimism – Pessimism among Adolescents – A Gender Based Study. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 3(6), 1530-1532.
- Snyder, C., & Lopez, S. J. 2002. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Vazquez, C., Hervas, G., Rahona, J.R., & Gomez, D. 2009. Psychological wellbeing and health: Contributions of positive psychology. *Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(2), 15-27.
- Zulkifli, M., Darmawan, A., & Sutrisno, E. 2014. Motivasi Kerja, Sertifikasi, Kesejahteraan dan Kinerja Guru. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 148 - 155.
- Zulkifli & Risma, D. 2015. Pemetaan Kesejahteraan Psikologis Guru PG Paud Kota Pekanbaru. *EDUCHILD*, 4(1), 23-27.

**IDENTITAS PENULIS**

Nama Mahasiswa : Vollodia Lesta Zahwa  
Alamat Rumah : Komperta Blok O No. 19 RT 16 / RW 04,  
Bromonilan, Purwomartani, Kalasan, Sleman,  
Yogyakarta.  
Nomor *Handphone* : 085743999202

