

THE EFFECT OF SELF-ESTEEM, OPTIMISM, AND SOCIAL SUPPORT TOWARD PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG HONORARY TEACHERS OF STATE PRIMARY SCHOOLS IN SERANG DISTRICT

IMAM NOVIANTORO & GAZI SALOOM*

ABSTRACT

Psychological well-being is a condition where the individual is able to accept his condition positively both current conditions and past life experiences. It includes unpleasant experiences and accept them as a part of one's self. This study aims to scrutinize whether self-esteem, optimism and social support simultaneously affect the psychological well-being among honorary teachers in State Elementary Schools in Serang District. There are a large numbers of honorary teachers who think that they are not prosperous as teachers because of improper salaries and the demands of hard work. This study used quantitative method in which number of study population, 221 teachers in Serang District and 210 of them (honorary teachers) were taken as sample of the study through purposive sample technique. Instruments' validity was tested by Confirmatory Factor Analysis (CFA) and the data was analyzed through multiple regression statistical analysis technique. The study found that self-esteem, optimism and social support simultaneously affected the psychological well-being.

KEY WORDS: *Psychological well-being, self-esteem, optimism, social support, honorary teachers*

PENGARUH SELF ESTEEM, OPTIMISME, DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING GURU HONORER SDN KABUPATEN SERANG

ABSTRAK

Psychological well-being adalah keadaan dimana individu mampu menerima keadaan dirinya secara positif, baik keadaan yang sedang dijalannya saat ini maupun pengalaman hidupnya termasuk pengalaman yang dianggapnya tidak menyenangkan dan menerima semua itu sebagai bagian dari dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah self esteem, optimisme, dan social support secara bersama-sama mempengaruhi psychological well-being guru honorer SDN Kabupaten Serang. Hal ini dikarenakan banyaknya guru honorer yang merasa tidak sejahtera dikarenakan gaji yang tidak sesuai serta tuntutan kerja yang berat. Populasi penelitian ini adalah 221 guru honorer SDN Kabupaten Serang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 210 guru honorer. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif. Validitas alat ukur dalam penelitian ini diuji dengan Confirmatory Factor Analysis (CFA). Analisis data menggunakan multiple regression analysis (regresi berganda). Hasil penelitian menunjukkan bahwa self esteem, optimisme, dan social support secara bersama-sama mempengaruhi psychological well-being.

KATA KUNCI: *Psychological well-being, self-esteem, optimisme, social support, guru honorer*

* Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jalan Kertamukti 5 Cirendeui Jakarta Selatan. imam.noviantoro@gmail.com dan gazi@uinjkt.ac.id

* Naskah diterima Februari 2019, direvisi April 2019 dan disetujui untuk diterbitkan Mei 2019

A. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk hidup perlu sejahtera untuk proses adaptasi, mempertahankan hidup, eksistensi serta keberadaan dirinya. Berbagai macam kebutuhan manusia yaitu kebutuhan jasmani seperti sandang, pangan, papan dan kebutuhan rohani seperti teori Maslow, rasa aman nyaman dan bahagia (Maslow, 1994). Kebahagiaan tertinggi pada manusia dikatakan sebagai orang yang sejahtera secara psikologis, sejahtera secara psikologis disebut dengan istilah *psychological well-being* (Ryff & Keyes 1995).

Psychological well-being menjadi gambaran mengenai level tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia, dan apa yang diidam-idamkannya sebagai makhluk yang memiliki tujuan dan akan berjuang untuk tujuan hidupnya (Ryff, 1989), melalui cara berfikir secara positif terhadap apapun yang terjadi pada kehidupan (Ryff dan Singer 1996; Ryff & Keyes 1995).

Penelitian tentang *psychological well-being* terhadap tenaga pendidik telah menarik perhatian beberapa peneliti. Ketertarikan ini berasal dari fakta bahwa *psychological well-being* dalam dunia pendidikan berfungsi untuk perkembangan kesehatan mental dan profesionalitas seorang guru dalam meningkatkan kualitas pendidikan (Bentea, 2015; Renshaw et al., 2014; & Roffey, 2012).

Kesejahteraan ini dipandang dalam beberapa penelitian *psychological well-being* merupakan suatu konsep yang menandai kualitas kehidupan pada pekerjaan, dan ini dapat dilihat sebagai penentu produktivitas utama pada tingkat individu, lingkungan, dan masyarakat (Diener, Suh, Lucas, dan Smith, 1999; Kahneman, Diener dan Schwarz, 1999; Schulte & Vainio, 2010). *Psychological well-being* memiliki korelasi positif dengan tingkat performa dalam pekerjaan. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang dimiliki guru, maka performa mengajar juga semakin baik. Hal ini terkait dengan penelitian Briner dan Dewberry (2007) pada guru di sekolah dasar dan menengah di Inggris, yang hasilnya menyebutkan bahwa kesejahteraan guru mempengaruhi kinerja akademik (Mabekeje, 2003; Briner dan Dewberry 2007).

Beberapa penelitian menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain *self-esteem*, optimisme, dan *social support* (White, 2004; Padhy, Chelli, & Padiri. 2015;

Cropanzano, Wright. 2000; Johal dan Pooja. 2016)

B. TEORI

Psychological well-being

Ryff mendefinisikan *psychological well-being* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya (Ryff, 1989; Ryff, & Keyes 1995).

Dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan Ryff, mengacu pada teori *positive functioning* (Maslow, Rogers, Jung, Frankl dan Allport), teori perkembangan (Erikson, Buhler, dan Neugarten), dan teori kesehatan mental (Jahoda). Ryff menyusun enam dimensi *psychological well-being* (Ryff, & Keyes 1995; Shmothkin, 2002). sebagai berikut:

1. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. (Ryff, 1995).

2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain.

3. Otonomi (*autonomy*)

Otonomi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya.

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan.

5. Tujuan hidup (*purpose of life*)

Tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki

makna.

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Individu yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

Self-esteem

Coopersmith mengatakan bahwa *self-esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Individu cenderung mengekspresikan sikap setuju atau tidak setuju, serta meyakini apakah dirinya mampu atau tidak dalam melakukan sesuatu. Tokoh psikologi lainnya, yaitu Roman mengatakan bahwa *self-esteem* adalah suatu kepercayaan diri seseorang, dimana seseorang tahu dan paham mengenai apa yang terbaik bagi dirinya sendiri, dan bagaimana cara dia melakukannya (Coopersmith, 1998 ; Roman 2005).

Rosenberg (1995) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan menghormati dirinya sendiri dan menganggap dirinya sebagai individu yang berguna. Sedangkan individu yang memiliki *self esteem* yang rendah ia tidak dapat menerima dirinya dan menganggap dirinya tidak berguna dan serba kekurangan.

Rosenberg juga menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan komponen afektif, kognitif, dan evaluatif yang bukan hanya merupakan persoalan pribadi ataupun psikologis tetapi juga interaksi sosial. *Self esteem* adalah sikap yang berdasarkan persepsi mengenai nilai seseorang dimana *self esteem* merupakan sikap positif ataupun negatif terhadap diri individu (Murk dalam Rahmania. dkk, 2012). Rosenberg mendefinisikan *self esteem* yaitu sikap yang menyenangkan atau tidak menyenangkan terhadap individu. *Self esteem* adalah komponen *self concept* dimana individu menilai diri sendiri secara positif dan negatif dalam aspek afektif dan kognitif secara umum terhadap diri sendiri.

Self-esteem terbagi menjadi dua pendekatan dimensional, yaitu *global self-esteem* dan pendekatan *multidimensional self-esteem* (Heatheron, Wyland, & Lopez 2003). *Global self-esteem* menjadikan *self-esteem* sebagai konstruk yang unidimensional. *Global self-esteem* merujuk pada evaluasi menyeluruh, baik positif maupun negatif, terhadap segala aspek dalam diri (Rosenberg, Schoenbach, Schooler, & Rosenberg, 1995). dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori *global self-esteem* yang bersifat unidimensi yang dikembangkan oleh Rosenberg (1995).

Optimisme

Carver (1985) mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan seseorang bahwasannya lebih banyak peristiwa positif dari pada peristiwa negatif yang akan terjadi pada diri mereka. Optimisme akan membantu seseorang untuk bisa mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan atau target seorang individu (Scheier dan Carver, 1986). Seligman (1990) menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Scheier et al (1994) menggambarkan optimisme secara umum sebagai orang yang cenderung memegang harapan positif untuk masa depan mereka, individu yang optimis merupakan individu yang mengira akan terjadi hal-hal baik pada diri mereka, sedangkan individu yang pesimis merupakan individu yang mengira akan terjadi hal-hal yang buruk pada diri mereka.

Social Support

Sarafino mengatakan bahwa *social support* adalah kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain, orang lain dalam hal ini diartikan sebagai perorangan atau kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa segala sesuatu yang ada di lingkungan menjadi *social support* atau tidak, tergantung pada sejauh mana individu merasakan hal tersebut sebagai *social support* (Smet, 1994). Menurut Sarafino, ada lima dimensi *social support*, yaitu:

1. Dukungan emosional terdiri dari ekspresi seperti perhatian, empati, dan turut prihatin kepada seseorang, (Sarafino, 2002)
2. Dukungan penghargaan dukungan ini ada ketika seseorang memberikan penghargaan

positif kepada orang yang sedang stres, dorongan atau persetujuan terhadap ide ataupun perasaan individu, ataupun melakukan perbandingan positif antara individu dengan orang lain, (Sarafino, 2002)

3. Dukungan instrumental merupakan dukungan yang paling sederhana untuk didefinisikan, yaitu dukungan yang berupa bantuan secara langsung, (Sarafino, 2002; Smet 1994).
4. Dukungan informasi orang-orang yang berada di sekitar individu akan memberikan dukungan informasi dengan cara menyarankan beberapa pilihan tindakan yang dapat dilakukan individu dalam mengatasi masalah yang membuatnya stres, (Sarafino, 2002)
5. Dukungan kelompok merupakan dukungan yang dapat menyebabkan individu merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dimana anggota-anggotanya dapat saling berbagi, (Sarafino, 2002).

Hipotesis Penelitian

Hipotesis Mayor

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-esteem*, *optimisme*, *social support* terhadap *psychological well-being* pada guru honorer SDN Kabupaten Serang

Hipotesis Minor

Ha1 : Terdapat pengaruh variabel *self-esteem* terhadap *psychological well-being* pada guru honorer SDN Kabupaten Serang

Ha2 : Terdapat pengaruh dari variabel *optimisme* terhadap *psychological well-being* pada guru honorer SDN Kabupaten Serang

Ha3 : Terdapat pengaruh dimensi dukungan emosional dari variabel *social support* terhadap *psychological well-being* pada guru honorer SDN Kabupaten Serang

Ha4 : Terdapat pengaruh dimensi dukungan penghargaan dari variabel *social support* terhadap *psychological well-being* pada guru honorer SDN Kabupaten Serang

Ha5 : Terdapat pengaruh dimensi dukungan instrumental dari variabel *social support* terhadap *psychological well-being* pada guru honorer SDN Kabupaten Serang

Ha6 : Terdapat pengaruh dimensi dukungan informasi dari variabel *social support* terhadap *psychological well-being* pada guru honorer

SDN Kabupaten Serang

Ha7 : Terdapat pengaruh dimensi dukungan kelompok dari variabel *social support* terhadap *psychological well-being* pada guru honorer SDN Kabupaten Serang

C. METODE PENELITIAN

Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah guru honorer yang mengajar di tingkat SDN Kabupaten Serang dengan anggota populasi 221. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 210 guru honorer. Dalam penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling*.

Instrumen Pengumpulan Data

Dalam melakukan pengumpulan data peneliti menggunakan instrumen berupa kuesioner, peneliti sendiri datang langsung ke sekolah-sekolah yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Peneliti meminta kepada kepala sekolah untuk membagikan kuesioner kepada dewan guru yang berstatus honorer untuk dapat mengisi kuesioner.

Pada pengukuran *psychological well-being* ini menggunakan alat ukur *Ryff's Scales of Psychological well being Scale* (RSPWB) yang dikembangkan oleh Ryff (1989) terdiri dari enam dimensi antara lain : *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations*, *purpose in life*, dan *self acceptance*. Pengukuran ini terdiri dari 42 item.

Blue Print Alat Ukur Psychological well-being

No.	Dimensi	Indikator	F (+)	UF (-)	Jumlah
1.	<i>Self acceptance</i>	Menerima diri apa adanya	6,12,24,42	18,30,36	7
2.	<i>Positive relations</i>	Membangun suasana hangat dengan orang lain	4,22,28,40	10,16,34	7
3.	<i>Autonomy</i>	Berfikir mandiri	1,7,25,37	13,19,31	7
4.	<i>Environmental mastery</i>	Menyesuaikan diri dengan lingkungan	2,20,38	8,14,26,32	7
5.	<i>Purpose in life</i>	Mencapai tujuan hidup	11,29,35,41	5,17,23	7
6.	<i>Personal growth</i>	Mengembangkan potensi dalam diri.	9,21,33	3,15,27,39	7
Jumlah Item					42

Pengukuran *self-esteem* peneliti menggunakan alat ukur *Self-esteem Scale* yang dikonstruksi Rosenberg (1965). Pengukuran ini terdiri dari 10 item dan bersifat unidimensi.

Blue Print Alat Ukur Self-esteem

Dimensi	Indikator	Fav (+)	UF (-)	Jumlah
Self-esteem	Menilai diri secara positif	1,2,4,6,7	3,5,8,9,10	10
	Jumlah	5	5	10

Untuk mengukur skala optimisme pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) yang dikembangkan oleh Scheier dan Carver (1994). Alat ukur ini terdiri dari 10 item untuk mengukur optimisme dan pesimisme. Dari 10 item 3 item mengukur pesimisme, dan 4 item berfungsi sebagai pengalih

Blue Print Alat optimisme

Dimensi	Indikator	Fav (+)	UF (-)	Filler	Jumlah
Optimisme	Harapan terbaik untuk masa depan	1,4,10	3,7,9	2,5,6,8	10
Jumlah					10

Pengukuran *social support* pada penelitian ini menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari teorinya Sarafino (1994) dengan total lima dimensi antara lain, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan kelompok. Dengan total keseluruhan 30 item.

Blue Print Alat Ukur Social support

No	Dimensi	Indikator	F (+)	UF (-)	Jumlah
1.	Dukungan emosional	Ungkapan empati dan Kepedulian	1,2,3,4,5	6	6
2.	Dukungan penghargaan	Ungkapan hormat (penghargaan)	7,9,10,11,12	8	6
3.	Dukungan instrumental	Bantuan langsung	13,14,16,17,18	15	6
4.	Dukungan informasi	Mendapat Informasi	20,21,22,24	19,23	6
5.	Dukungan kelompok	Berbagi minat dan kesenangan	25,27,28,29,30	26	6
		Jumlah Item	24	6	30

D. HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Table 1

Kategorisasi skor variabel penelitian

Variabel	Frekuensi	
	Rendah	Tinggi
PWB	108 (51,4%)	102 (48,6%)
Self-esteem	91 (43,3%)	119 (56,7%)
Optimisme	95 (45,2%)	115 (54,8%)
Dukungan emosional	104 (49,5%)	106 (50,5%)
Dukungan penghargaan	98 (46,7%)	112 (53,3%)
Dukungan instrumental	98 (46,7%)	112 (53,3%)
Dukungan informasi	103 (49,0%)	107 (51,0%)
Dukungan kelompok	107 (51,0%)	103 (49,0%)

Berdasarkan table 1 variabel *psychological well-being* (PWB) para guru honorer yang mengajar tingkat SD di daerah Serang Banten cenderung rendah, kemudian variabel *self-esteem* cenderung tinggi, optimisme cenderung tinggi, dukungan emosional cenderung tinggi, dukungan penghargaan cenderung tinggi, dukungan instrumental cenderung tinggi, dukungan informasi cenderung tinggi, dan dukungan kelompok cenderung rendah.

Hasil Uji Hipotesis

Pada tahap ini penulis menguji hipotesis dengan teknik analisis regresi berganda dengan menggunakan *software* SPSS 20, dalam regresi ada tiga hal yang dilihat yaitu melihat besaran *R square* untuk mengetahui berapa persen (%) varians *dependent* variabel (DV) yang dijelaskan oleh *independent* variabel (IV), kemudian terakhir melihat signifikan atau tidaknya koefisien regresi dari masing-masing *independent* variabel (IV).

Tabel 2
R square

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.684 ^a	.467	.449	7.12786

a. Predictors: (Constant), DUK_KELOMPOK, DUK_INFORMASI, SELF_ESTEEM, DUK_INSTRUMENTAL, OPTIMISME, DUK_PENGHARGAAN, DUK_EMOSIONAL

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa diperoleh *R square* sebesar 0.467 atau 46,7%. Artinya pengaruh proporsi *self-esteem*, optimisme, dan *social support* (dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok) terhadap *psychological well-being* (PWB) sebesar 46,7 %, sedangkan 53,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Langkah kedua peneliti menganalisis pengaruh dari keseluruhan variabel terhadap *psychological well-being*. Berdasarkan uji F pada tabel 3 dapat dilihat bahwa uji F sebesar 25,330 dengan sig .000 (sig < 0,05), maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel *self-esteem*, optimisme, dan *social support* (dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok) terhadap *psychological well-being* ditolak. Artinya, ada pengaruh yang signifikan secara bersama-sama dari variabel *self-esteem*, optimisme, dan *social*

support (dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok) terhadap *psychological well-being*.

Tabel 3
Signifikansi Uji Regresi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	9008.347	7	1286.907	25.330	.000 ^a
Residual	10262.892	202	50.806		
Total	19271.238	209			

a. Dependent Variable: PWB

b. Predictors: (Constant), DUK_KELOMPOK, DUK_INFORMASI, SELF_ESTEEM, DUK_INSTRUMENTAL, OPTIMISME, DUK_PENGHARGAAN, DUK_EMOSIONAL

Langkah selanjutnya, peneliti melihat koefisien regresi dari masing-masing *independent variable* (IV). Jika sig < 0,05 maka koefisien regresi tersebut signifikan yang berarti variabel independen tersebut memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*.

Tabel 4
Koefisien regresi independent variabel (IV) terhadap dependent variabel (DV)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	8.774	6.224		1.410	.160
SELF_ESTEEM	.302	.059	.297	5.086	.000
OPTIMISME	.499	.060	.485	8.307	.000
1 DUK_EMOSIONAL	-.103	.084	-.086	-1.222	.223
DUK_PENGHARGAAN	.126	.081	.108	1.562	.120
DUK_INSTRUMENTAL	.064	.090	.045	.711	.478
DUK_INFORMASI	-.056	.073	-.048	-.765	.445
DUK_KELOMPOK	-.009	.061	-.007	-.142	.887

a. Dependent Variable: PWB

Berdasarkan tabel 4 dapat dipaparkan persamaan regresi sebagai berikut: *psychological well-being* = 8,774 + 0,302 * *self-esteem* + 0,499 * *optimisme* - 0,103 * dukungan emosional + 0,126 * dukungan penghargaan + 0,064 * dukungan instrumental - 0,056 * dukungan informasi - 0,009 * dukungan kelompok + e.

Untuk melihat signifikan atau tidaknya koefisien regresi yang dihasilkan dengan melihat nilai sig tabel 4, jika sig < 0,05 maka pengaruh koefisien regresi dihasilkan bernilai signifikan terhadap *psychological well-being* dan begitupun sebaliknya. Pada tabel 4 terdapat dua koefisien regresi yang signifikan, yaitu *self-esteem* 0,000 dan *optimisme* 0,000. Sedangkan variabel lainnya menghasilkan koefisien regresi yang tidak signifikan. Hal ini berarti dari delapan hipotesis minor hanya dua saja yang signifikan. Penjelasan dari nilai koefisien regresi yang diperoleh pada

masing-masing *independent variable* adalah sebagai berikut

1. *Self-esteem*

Diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,302 dan signifikansi sebesar 0,000 (sig < 0,05). Hal ini bermakna H₀ yang menyatakan "tidak ada pengaruh yang signifikan dari *self-esteem* terhadap *psychological well-being*" ditolak. Artinya terdapat pengaruh signifikan dari *self-esteem* terhadap *psychological well-being*. Koefisien bertanda positif artinya semakin tinggi *self-esteem* maka semakin tinggi *psychological well-being*.

2. *Optimisme*

Diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,499 dan signifikansi sebesar 0,000 (sig < 0,05). Hal ini bermakna H₀ yang menyatakan "tidak ada pengaruh yang signifikan dari *optimisme* terhadap *psychological well-being*" ditolak. Artinya terdapat pengaruh signifikan dari *optimisme* terhadap *psychological well-being*. Koefisien bertanda positif artinya semakin tinggi *optimisme* maka semakin tinggi *psychological well-being*.

3. Dukungan Emosional

Diperoleh nilai koefisien regresi sebesar -0,103 dan signifikansi sebesar 0,223 (sig > 0,05). Hal ini bermakna H₀ yang menyatakan "tidak ada pengaruh yang signifikan dari dukungan emosional terhadap *psychological well-being*" diterima. Dapat diartikan bahwa dukungan emosional berpengaruh tidak secara signifikan terhadap *psychological well-being*.

4. Dukungan Penghargaan

Diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,126 dan signifikansi sebesar 0,120 (sig > 0,05). Hal ini bermakna H₀ yang menyatakan "tidak ada pengaruh yang signifikan dari dukungan penghargaan terhadap *psychological well-being*" diterima. Dapat diartikan bahwa dukungan penghargaan berpengaruh tidak secara signifikan terhadap *psychological well-being*.

5. Dukungan Instrumental

Diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,064 dan signifikansi sebesar 0,478 (sig > 0,05). Hal ini bermakna H₀ yang menyatakan "tidak ada pengaruh yang signifikan dari dukungan instrumental terhadap *psychological well-being*" diterima. Dapat diartikan bahwa dukungan instrumental berpengaruh tidak secara signifikan terhadap *psychological well-being*.

6. Dukungan Informasi

Diperoleh nilai koefisien regresi sebesar -0,056

dan signifikansi sebesar 0,445 (sig > 0,05). Hal ini bermakna H_0 yang menyatakan “tidak ada pengaruh yang signifikan dari dukungan informasi terhadap *psychological well-being*” diterima. Dapat diartikan bahwa dukungan informasi berpengaruh tidak secara signifikan terhadap *psychological well-being*.

7. Dukungan Kelompok

Diperoleh nilai koefisien regresi sebesar -0,009 dan signifikansi sebesar 0,887 (sig > 0,05). Hal ini bermakna H_0 yang menyatakan “tidak ada pengaruh yang signifikan dari dukungan kelompok terhadap *psychological well-being*” diterima. Dapat diartikan bahwa dukungan kelompok berpengaruh tidak secara signifikan terhadap *psychological well-being*.

Uji proporsi varians

Selanjutnya dianalisis bagaimana proporsi varians dari masing-masing *independent variable* (IV) terhadap *ps*. Pada tabel 5 akan diketahui proporsi varian masing-masing IV dari kolom *R-square change*, kemudian kolom *F change* adalah hasil uji F dari setiap IV, sementara pada kolom *Sig. F change* adalah untuk melihat signifikan atau tidaknya hasil uji F yang telah dilakukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5

Proporsi Varian DV yang disebabkan masing-masing IV

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.520 ^a	.270	.267	8.22339	.270	76.976	1	208	.000
2	.677 ^b	.458	.452	7.10561	.188	71.588	1	207	.000
3	.677 ^c	.458	.450	7.11979	.000	.176	1	206	.675
4	.682 ^d	.465	.455	7.09081	.007	2.688	1	205	.103
5	.683 ^e	.466	.453	7.10332	.001	.278	1	204	.598
6	.684 ^f	.467	.452	7.11064	.002	.580	1	203	.447
7	.684 ^g	.467	.449	7.12786	.000	.020	1	202	.887

a. Predictors: (Constant), SELF_ESTEEM
 b. Predictors: (Constant), SELF_ESTEEM, OPTIMISME
 c. Predictors: (Constant), SELF_ESTEEM, OPTIMISME, DUK_EMOSIONAL
 d. Predictors: (Constant), SELF_ESTEEM, OPTIMISME, DUK_EMOSIONAL, DUK_PENGHARGAAN
 e. Predictors: (Constant), SELF_ESTEEM, OPTIMISME, DUK_EMOSIONAL, DUK_PENGHARGAAN, DUK_INSTRUMENTAL
 f. Predictors: (Constant), SELF_ESTEEM, OPTIMISME, DUK_EMOSIONAL, DUK_PENGHARGAAN, DUK_INSTRUMENTAL, DUK_INFORMASI
 g. Predictors: (Constant), SELF_ESTEEM, OPTIMISME, DUK_EMOSIONAL, DUK_PENGHARGAAN, DUK_INSTRUMENTAL, DUK_INFORMASI, DUK_KELOMPOK

Penjelasan proporsi varian masing-masing *psychological well-being* yang dijelaskan masing-masing *independent variabel* (IV) dari tabel 5 adalah sebagai berikut:

Variabel *self-esteem* memberikan sumbangan sebesar 0,270 atau 27% dengan sig. *F change* = 0,000, sumbangan tersebut signifikan.

Variabel *optimisme* memberikan sumbangan sebesar 0,188 atau 18,8% dengan sig. *F change* = 0,000, sumbangan tersebut signifikan.

Variabel dukungan emosional memberikan

sumbangan sebesar 0,000 atau 0% dengan sig. *F change* = 0,675, sumbangan tersebut tidak signifikan.

Variabel dukungan penghargaan memberikan sumbangan sebesar 0,007 atau 0,7% dengan sig. *F change* = 0,103, sumbangan tersebut tidak signifikan.

Variabel dukungan instrumental memberikan sumbangan sebesar 0,001 atau 0,1% dengan sig. *F change* 0,598, sumbangan tersebut tidak signifikan.

Variabel dukungan informasi memberikan sumbangan sebesar 0,002 atau 0,2% dengan sig. *F change* 0,447, sumbangan tersebut tidak signifikan.

Variabel dukungan kelompok memberikan sumbangan sebesar 0,000 atau 0% dengan sig. *F change* 0,887, sumbangan tersebut tidak signifikan.

Diskusi

Psychological well-being adalah keadaan dimana individu mampu menerima keadaan dirinya secara positif, baik keadaan yang sedang dijalannya saat ini maupun pengalaman hidupnya termasuk pengalaman yang dianggapnya tidak menyenangkan dan menerima semua itu sebagai bagian dari dirinya. Faktor internal dan eksternal penelitian ini sama berperan terhadap *psychological well-being*. Hal ini terbukti dari hasil uji F dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 memiliki arti, semua *independent variabel* mempengaruhi *dependent variabel* secara bersama-sama. Terdapat dua (2) variabel, yaitu variabel *self-esteem*, dan variabel *optimism* yang signifikan berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Hanya variabel *social support* berpengaruh tidak signifikan terhadap *psychological well-being*. Karena dalam kehidupan sehari-hari guru honorer mendapatkan motivasi internal yang memberikan rasa percaya diri, bersemangat menerima keadaan, dan rasa optimis untuk masa depan.

Berdasarkan hasil kategori skor variabel, guru honorer dengan tingkat *psychological well-being rendah* sebanyak 108 orang (51.4%) dan tingkat *psychological well-being tinggi* sebanyak 102 (48.6%). Temuan ini menunjukkan, guru honorer SDN kabupaten Serang memiliki jumlah *psychological well-being rendah* lebih banyak, dibandingkan dengan *psychological well-being tinggi*. Hal ini dikarenakan mereka kurang mampu untuk mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan mereka serta belum mampu

menyadari potensi yang ada pada diri mereka. Penelitian ini sejalan dengan pendapat Briner dan Dewberry (2007) pada guru di sekolah dasar dan menengah di Inggris, yang hasilnya menyebutkan bahwa kesejahteraan guru mempengaruhi kualitas mengajar. (Briner dan Dewberry 2007).

Keadaan ini diperkuat penelitian Ryff & Keyes (1995) bahwa individu yang memiliki sikap positif dan respon yang lebih baik terhadap berbagai situasi di kehidupannya, memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Sedangkan individu yang tidak mampu menerima setiap kejadian secara positif, memiliki kesejahteraan yang rendah (Seidnitz dan Diener, 1993; Seidnitz, Wyer dan Diener, 1997; Aggarwal-Gupta, Vohra, Bhatnagar, 2010).

Variabel *self-esteem*, berpengaruh signifikan dan memberikan kontribusi terhadap *psychological well-being* sebesar 27%. Beberapa penelitian menjelaskan tentang pengaruh *self-esteem* terhadap *psychological well-being*. White (2004) menyebutkan individu yang memiliki *self-esteem* atas lingkungan dan dapat memaknai dirinya secara positif, akan mempengaruhi tingkat *psychological well-being*. Murray dan Greenberg (2000) menyatakan hasil signifikan positif di temukan pada *self-esteem* terhadap *psychological well-being* siswa, dimana siswa yang mampu mengembangkan potensi akan memiliki kemampuan untuk melakukan hubungan sosial pada lingkungan sekitar. Sarkova (2010) juga menyatakan bahwa *self-esteem* mempengaruhi *psychological well-being* dalam meningkatkan kualitas kehidupan, kemampuan berfikir positif, pengembangan potensi, dan menjalin hubungan sosial dengan baik pada lingkungan sekitar.

Variabel berikutnya, *optimism* memiliki pengaruh dan memberikan kontribusi terhadap *psychological well-being* sebesar 18,8%. Temuan ini menguatkan penelitian Landa, Martos dan Zafra (2011) menunjukkan hubungan positif antara *optimisme* dan *psychological well-being* serta hubungan negatif antara pesimisme dengan *psychological well-being* pada 217 sarjana berjenis kelamin perempuan dari berbagai disiplin ilmu Universitas South of Spain.

Demikian juga penelitian yang dilakukan Padhy, Chelli, dan Padiri (2015) bahwa *optimism* mempengaruhi *psychological well-being*, pada petugas polisi, penelitian ini di buat menjadi dua kelompok, kelompok pertama dengan masa kerja

kurang dari sepuluh tahun, dan kelompok kedua dengan masa kerja di atas sepuluh tahun, hasilnya ditemukan hubungan yang signifikan antara *optimism* terhadap *psychological well-being* pada kelompok dua. Parveen, Maqbool, Khan (2016) menunjukkan bahwa adanya korelasi positif yang signifikan antara *optimism* terhadap *psychological well-being* serta adanya perbedaan yang signifikan antara *optimism* dan *psychological well-being* pada laki-laki dan perempuan, semakin tinggi *optimism* yang dimiliki individu maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being*, sebaliknya semakin rendah *optimism* individu maka semakin rendah pula *psychological well-being* yang dimiliki.

Adapun variabel lain yang tidak terbukti berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* dalam penelitian ini adalah variabel *social support* (dukungan emosional 0%, dukungan penghargaan 0.7%, dukungan instrumental 0.1 %, dukungan informasi 0.2%, dan dukungan kelompok 0%). Namun tetap memiliki kontribusi tidak sebesar variabel *self-esteem*, dan *optimism*. Temuan ini bertentangan dengan penelitian Mishra (2014), yang menyatakan bahwa *social support* memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*, dimana individu yang memiliki tingkat *social support* yang tinggi dilaporkan memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi, hal ini dikarenakan individu di India lebih konsisten bergantung pada dukungan orang lain untuk menjaga keseimbangan *psychological well-being*.

Beberapa penelitian menyebutkan berbagai jenis dukungan sosial mempengaruhi *psychological well-being*. Sumule dan Taganing, (2008), Kalsoom (2017) menunjukkan hasil yang positif pada dimensi *dukungan keluarga* terhadap *psychological well-being*. Soulsby, dan Bennett (2015) menyatakan *dukungan kelompok* menjadi pengaruh terbesar untuk *psychological well-being*. Kim dan Moen (2007) menemukan bahwa dukungan emosional terbesar berasal dari teman-teman dan tetangga (55,7%), keluarga (36,5%). Dalam hal *dukungan instrumental*, mayoritas (58%). Penelitian Moen (2007) juga menegaskan keluarga sebagai sumber utama *social support*.

Penelitian lain menjelaskan hasil yang berbeda. Neville S, Alpess F (2002), Saba A, Sana J, Hina J (2016) menyatakan *social support* tidak berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*. Bahwa individu berusia dewasa, lebih

cenderung mendapatkan semangat melalui motivasi internal yang ada di dalam diri sendiri, dibandingkan dengan dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama variabel *self-esteem*, *optimism*, dan *social support* (dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok) terhadap *psychological well-being*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor dari signifikansi masing-masing *independent variable* (IV) terhadap *psychological well-being*, bahwa dihasilkan terdapat dua variabel yang nilai koefisien regresinya signifikan, yaitu *self-esteem* dan *optimism*. Kemudian ditemukan juga dalam penelitian ini selain dua variabel tersebut, terdapat variabel *social support* berpengaruh tidak signifikan terhadap *psychological well-being*.

Pemerintah atau pengelola pendidikan perlu

membuat suatu program seperti seminar yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan para guru, agar dapat memberikan kontribusi yang terbaik bagi generasi penerus bangsa, atau membuat kegiatan forum diskusi dengan tujuan meningkatkan kualitas *social support* di antara guru yang terkait dengan *psychological well-being* seperti berbagi informasi, baik masalah pendidikan ataupun perihal lainnya yang membantu untuk meningkatkan *psychological well-being*.[]

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham H. Maslow. *Motivasi dan Kepribadian 'Teori Motivasi dengan Pendekatan hierarki Kebutuhan Manusia'*. (PT PBP; Jakarta. 1994)
- Bentea, C., Anghelache, V. "Teachers Motivation and Satisfaction for Professional Activity". *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, no. 33 (2012) 563 – 567.
- Briner, R., & Dewberry, C. "Staff Well-Being is Key To School Success". Hamilton House, *Mabledon Place*, (2007) London.
- Coopersmith. *The antecedent of self esteem* (Consulting : Psychologist Press 1998).
- Cropanzano, R., Wright, T.A. "When a Happy Worker is Really a Productive" worker: A review and further refinement of the happy-productive worker thesis. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, (2001) 53,182-99.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress". *Psychological Bulletin*, no 125 (1999), 276–302.
- Huppert, F. A. "Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences". *Journal compilation International Association of Applied Psychology: Health and Well-Being*, no 1 (2009). 137–164.
- Mabekeje, S. O. "Psychological Well-Being Among Nigerian Teachers: A Discriminant Function Analysis". *Journal of Research in Counseling Psychology*, no. 1 (2003). 48-57.
- Padhy, M., Chelli, K., & Padiri, R. A. "Optimism and Psychological Well-Being of Police Officers with Different Work Experiences". *Sage Journal* (2015).
- Rahmania. "Hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putrid". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 1 No. 02, (2012).
- Roffey, S. *Positive Relationships: Evidence Based Practice across the world*. (London: Springer. 2012).
- Rosenberg, M, Schooler, C, Schoenbach, C & Rosenberg, F. "Global Self Esteem And Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes". *American Sociological Review*. 60, (1), (1995). 141-156.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being". *Annual Review of Psychology*, 52, (2001). 141–166.
- Ryff, C. D. "Psychological Well-Being in Adult Life" *Current Directions In Psychological Science*, vol 4 (1995). 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. "Psychological Well-Being, Meaning, Measurement and Implication for Psychotherapy Research". *Psychotherapy Psychosomatic*, 65, (1996). 14-23.
- Ryff, C.D. "Happiness Is Everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*. Univerwity of Wisconsin. Vol. 57, No.6 (1989). 1069-1081.
- Ryff, D. & Keyes, C. L. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, no. 69. (1995). 719-727.
- Ryff, D. Singer, & Burton. *From Social Structure to Biology : Integrative Science in Pursuit of Human Health and Well-Being*. Dalam Snyder, Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press, Inc (2002).
- Sarafino, E. P. *Health psychology biopsychological interaction*. Two Edition. (New John Wiley and Sons Inc. 2002).
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. "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) (1994). 1063-1078.

- Scheier, M.F., & Carver, C. S. "Optimism, Coping, And Health: Assessment And Implications Of Generalized Outcome Expectancies". *Health Psychology*, no. 4 (1985). 219–247.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. *Feelings and phenomenal experiences*. Dalam E. T. Higgins & A. Kruglanski (Eds.), *Social psychology, Handbook of basic principles* (433–465). (New York : Guilford. 1996).
- Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994).
- Snyder C. R. & Lopez, Shane J. *Handbook of Positive Psychology*. (New York: Oxford University Press, 2002)
- Waddell, G. & Burton, A.K. *Is work good for your health and well-being*. London: The Stationery Office 2006). Steinberg, Lawrence. *Adolescence*. Sixth edition. (New York: McGraw Hill Inc 2002).

