

## Studi Deskriptif Mengenai *Psychological Well-being* pada Anggota Karisma

A Descriptive Study of Psychological Well-being in Membership of Karisma

<sup>1</sup>Gumelar Saeprabowo, <sup>2</sup>Agus Budiman

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116  
email: <sup>1</sup>gsaeprowo@gmail.com, <sup>2</sup>agusbudiman495@yahoo.co.id

**Abstract.** Karisma is Non Formal Organizations of Teenager's Education which under the auspices of the Yayasan Pembina Masjid Salman ITB. Karisma have 2 kind of membership one of them it's coming from the Student of University. Before Student of Universitys become Membership of Karisma, they must follow selection stages, after Student of Universitys follow this stage, they called as Membership of Karisma. Membership of Karisma are joined, they feel happy, anxious, fear. In fact some people feel shock when they accepted as membership. Membership of Karisma interest teenagers behavior study, they want organizations and social knowledge. Membership of Karisma feel Experience in Karisma very important, because they can implementation their knowledge, finding self-potential, reach for the knowledge, new friendship who trust even though different background and they can plan their career according to passion and life vision. The purpose this research knowing about *Psychological Well-being* in Membership of Karisma with using Theory from Ryff, 1989. This Research using quantitative approach with sample as many as 74 people. The measure using Ryff's *Psychological Well-being Scale* (RPWBS). The result that membership of Karisma have high *Psychological Well-being* as many as 75.68 % and 24.32 % have low *Psychological Well-being*.

**Keywords:** Karisma, Student of University, *Psychological Well-being*

**Abstrak.** Karisma adalah organisasi pembinaan remaja non formal yang berkedudukan dibawah Yayasan Pembina Masjid Salman ITB. Karisma memiliki 2 jenis keanggotaan salah satunya yang berasal dari Mahasiswa/i. Sebelum mahasiswa/i menjadi anggota Karisma, mereka harus mengikuti tahapan kaderisasi, setelah mereka mengikuti tahapan tersebut mereka dapat dikatakan sebagai anggota Karisma. Anggota Karisma yang berhasil masuk merasa senang, cemas, ragu dan takut bahkan beberapa dari mereka merasa tidak menyangka bahwa mereka dapat diterima. Anggota Karisma yang bergabung tertarik mempelajari perilaku remaja, ingin mendapatkan ilmu keorganisasian maupun ilmu sosialnya. Anggota Karisma merasa pengalaman yang didapatkan di Karisma penting dan berharga, karena mereka dapat mengimplementasikan ilmunya, menemukan potensi, mendapatkan pembelajaran baru, teman-teman baru yang saling percaya meskipun berbeda latar belakang dan dapat merencanakan karir yang sesuai dengan minat dan visi hidup. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran *Psychological Well-being* pada anggota Karisma dengan menggunakan teori dari Ryff tahun 1989. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 74 orang. Alat ukur menggunakan *Ryff's Psychological Well-being Scale* (RPWBS). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa anggota Karisma memiliki *Psychological Well-being* yang tinggi sebanyak 75.68 % dan sebanyak 24.32 % memiliki *Psychological Well-being* yang rendah.

**Kata Kunci:** Karisma, Mahasiswa/I, *Psychological Well-being*

### A. Pendahuluan

Keluarga Remaja Islam Salman (Karisma) ITB adalah organisasi pembinaan remaja yang merupakan lembaga non formal yang berkedudukan dibawah Yayasan Pembina Masjid Salman ITB. Karisma memiliki 126 program selama kepengurusan di periode ini yang terbagi menjadi 12 Divisi. Karisma memiliki 2 macam keanggotaan yaitu anggota remaja dan anggota Karisma. Anggota remaja berasal dari SMP dan SMA di Kota Bandung, dan anggota Karisma adalah anggota yang berasal dari mahasiswa dan mahasiswi muslim D1 – S1 di Universitas atau sederajat se- Bandung raya. Anggota Karisma saat ini mencapai 280 orang yang terdiri dari 4 tingkatan anggota yaitu Pembina tingkat I (PTK I), Pembina tingkat II (PTK II), Pembina tingkat III (PTK III) dan Lembaga Tinggi (LT).

Sebelum ditetapkan sebagai seorang anggota Karisma, calon anggota mengikuti

serangkaian proses kaderisasi selama 5 kali pembinaan rutin, 1 kali proses wawancara dan 1 kali pelantikan. Jika calon anggota yang diterima sudah dilantik maka calon anggota tersebut dapat dikatakan sebagai Pembina tingkat I dan terus berjenjang sampai dengan Pembina tingkat III namun jika seseorang telah berada pada jenjang Pembina tingkat III dan mendapatkan rekomendasi dari anggota Karisma lainnya orang tersebut dapat naik menjadi Lembaga Tinggi yaitu memegang peranan sebagai Top Management.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan bahwa anggota Karisma merasa senang sehingga mereka tidak menyangka dapat diterima sebagai anggota Karisma karena mereka menganggap bahwa diri sendiri masih memiliki kekurangan-kekurangan namun hal tersebut tidak menyurutkan semangat anggota Karisma untuk berkarya. Namun ada beberapa anggota yang diwawancarai merasa cemas, takut, dan ragu ketika tahu dinyatakan lolos masuk Karisma, karena pengalaman sebelumnya ketika berada di organisasi lain kurang dapat diterima oleh lingkungan. Namun seiring berjalannya waktu mereka dapat merasa senang, santai, bahagia dan bangga ketika merasakan dan berbaur dengan lingkungan yang ada di Karisma baik sesama anggota maupun alumni. Alasan mereka bergabung dengan Karisma karena mereka tertarik untuk mempelajari perilaku remaja, masalah-masalah yang ada di remaja karena menurut beberapa anggota Karisma yang diwawancarai, mereka tidak menemukan organisasi yang sudah berdiri sejak lama dan sasarannya adalah remaja. Selain itu mereka memilih masuk Karisma karena organisasi ini sesuai dengan visi hidup dan pengalaman yang pernah dimilikinya sehingga apa yang mereka butuhkan, sesuai dengan keinginan dan yang paling dapat membershipikan pembelajaran bagi diri sendiri terdapat di Karisma. Kebanyakan di anggota Karisma yang diwawancarai ingin memperoleh ilmu keorganisasian maupun dengan interaksi dengan masyarakat atau sosial. Sehingga pengalaman-pengalaman emosi dan persepsi yang positif seperti senang, santai dan bangga dapat dirasakan dan ditemukan setelah bergabung dan beraktivitas di Karisma.

Anggota Karisma yang sudah merasa senang tersebut merasa pengalaman-pengalaman yang didapatkan di Karisma itu penting dan berharga karena mereka dapat menemukan potensi diri seperti menjadi seorang pengajar, trainer yang membershipikan training bagi remaja SMP dan SMA maupun seorang mentor agama, pelajaran, pengalaman hidup, dan masa depan kepada remaja SMP dan SMA. Selain itu anggota Karisma menganggap dalam berkegiatan di Karisma mereka dapat mengembangkan dan mengimplementasikan ilmu serta pengalaman-pengalaman di Karisma. Hal-hal lain yang membuat anggota Karisma merasa senang adalah pengalaman-pengalaman yang didapatkan di Karisma dapat menunjang karir dan masa depannya. Anggota Karisma pun merasa senang karena menemukan teman-teman baru atau relasi baru dan dapat memahami karakteristik dari masing-masing anggota Karisma karena anggota Karisma terdiri dari latar belakang usia, jenis kelamin, budaya dan universitas yang berbeda-beda. Berdasarkan wawancara yang dilakukan bahwa mereka merasa teman-teman yang ada di Karisma dapat membantu orang lain hijrah ke jalan yang benar seperti mengingatkan untuk sholat, untuk mensyukuri apa yang diberikan Allah, selain itu mereka dapat bekerja sama dengan orang lain seperti ketika ada anggota lain yang merasa kesulitan mereka akan membantunya dengan cepat sesuai dan sebatas dengan kemampuan yang dimiliki.

Selanjutnya anggota Karisma pun yang diwawancarai merasa nyaman ketika bertemu dengan teman-teman yang ada di Karisma mereka pun tidak malu untuk menceritakan masalahnya kepada sesama anggota karena mereka sudah menemukan kehangatan, kepercayaan dan menikmati percakapan meskipun dengan topik-topik

diluar Karisma. Sebagian anggota merasa bahwa ada teman-teman yang selalu mengingatkan dalam melakukan kebaikan, bahkan mereka tidak segan untuk meminta bantuan kepada anggota lain untuk membantu baik dalam tugas di Karisma maupun tugas di Kampusnya bahkan anggota Karisma rela membershipikan waktunya untuk membershipikan ilmu yang dimilikinya untuk dibagikan kepada anggota lainnya. dari hal tersebut anggota Karisma merasa pengalaman yang diberikan di karisma membuat mereka dapat berfungsi secara positif di lingkungannya berdasarkan evaluasi pengalaman-pengalaman yang didapatkan di Karisma. Sehingga dari fenomena diatas hal tersebut dapat dikatakan sebagai *Psychological Well-being*. *Psychological Well-being* merupakan hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya (Ryff, 1989).

Menurut Diener dan Seligman (2004) bahwa *Psychological Well-being* memiliki keuntungan bagi individu, organisasi dan kehidupannya. Menurut Pinder (1998) pertumbuhan yang cepat pada pekerja yang mendapatkan pengalaman emosi positif dalam pekerjaan membuat kontribusi besar yang menyebabkan organisasi menjadi efektif dan Menurut Zizek et al (2015) bahwa *Psychological Well-being* selalu merupakan bagian yang penting pada setiap kehidupan manusia dan secara langsung ke dalam organisasi bahkan hari ini *Psychological Well-being* menjadi dampak yang besar bagi seseorang dalam mengerjakan sesuatu baik secara kualitas atau kuantitas dan menyebabkan dampak yang besar terhadap hasil di organisasi. Sehingga dari hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti *Psychological Well-being* pada Anggota Karisma. Dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mengenai *Psychological Well-being* pada Anggota Karisma.

## **B. Landasan Teori**

*Psychological Well-being* merupakan teori yang bermula dari konsep Psikologi Positif dan Konsep Well-being. Ryan dan Deci (2001), mengemukakan dua perspektif mengenai well-being. Yaitu perspektif hedonism dan eudaimonism.

Perspektif hedonism memandang well-being atau kesejahteraan sebagai kesenangan atau kebahagiaan, kepuasan dan ketertarikan dalam hidup ((Ryan & Deci, 2001) dan (Westerhof & Keyes, 2010 dalam Shojaee, 2014)). Perspektif eudaimonism memandang well-being atau kesejahteraan tidak hanya sekedar kebahagiaan, namun menekankan pada aktualisasi diri atau potensi yang dimiliki manusia bahkan dalam literasi lainnya menyebutkan bahwa eudaimonism didefinisikan sebagai perasaan untuk mengarahkan tingkah lakunya, konsisten dan mencapai potensi diri yang benar dan memaksimalkan semua kebaikan yang ditampilkan pada perilaku manusia ((Ryan & Deci, 2001), (Waterman, 1984; dalam Ryff 1989 p. 1070) dan (Ryff, 1989)). Dari kedua perspektif diatas dapat mengindikasikan munculnya *Psychological Well-being* (Ryff 1989, dalam Shojaee, 2014). Namun *Psychological Well-being* yang diteliti dapat menggunakan perspektif eudaimonism ((Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995). Sehingga *Psychological Well-being* sendiri terbentuk berdasarkan pandangan eudaimonism yang dikemukakan oleh Aristoteles mengenai kebahagiaan manusia (Ryff & Singer, 2006 dalam Rachmayani. D dan Ramdhani. N, 2014). Kebahagiaan manusia tidak hanya dilihat berdasarkan adanya emosi positif dan kepuasan hidup, tetapi lebih kepada bagaimana manusia dapat berfungsi penuh di dalam kehidupannya (Ryan, Huta, & Deci, 2006 dalam Rachmayani. D dan Ramdhani. N, 2014).

Ryff (1995 dalam Amalia Sofa, 2016) membuat sistesis tentang makna kebahagiaan berdasarkan teorinya yang disebut *Psychological Well-being* (Kesejahteraan Psikologis). Teori tersebut mengungkapkan bahwa kebahagiaan mencerminkan sejauh mana seseorang mampu mewujudkan fungsi psikologis positif

yang dimilikinya. Fungsi psikologis positif yang diformulasi oleh Ryff didasari oleh perspektif dari Maslow-mengenai Aktualisasi Diri, Rogers- Fungsi Manusia Secara Utuh, Jung-Individuation, Allport-Maturity. Ryff (1989 dalam Amalia Shofa, 2016) menyakini bahwa keberhasilan seseorang dalam pencapaian fungsi psikologis positif dapat meningkatkan kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis seseorang.

*Psychological Well-being* (Ryff, 1989) merupakan hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman yang menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan hal itu yang membuat kesejahteraan psikologisnya menjadi rendah dan jika seseorang berusaha untuk memperbaiki keadaan hidupnya sehingga kesejahteraan psikologisnya terus meningkat.

*Psychological Well-being* yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff (1989) menyebutkan terdapat 6 struktur dimensi antara lain Personal Growth (Pertumbuhan Pribadi), Purpose In Life (Tujuan Hidup), Positive Relations With Others (Hubungan positif dengan orang lain), Autonomy (Kemandirian), Environmental Mastery (Penguasaan terhadap lingkungan), dan Self Acceptance (Penerimaan diri).

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada subyek menggunakan alat ukur *Psychological Well-being* yang terdiri dari 36 item yang valid maka perhitungan dan pembahasan dapat disajikan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi dari *Psychological Well-being* data keseluruhan

Kategori	Rumus Interval	Hasil Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$\mu - 3\sigma \leq X < \mu$	$111 \leq X < 144$	18 Orang	24.32 %
Tinggi	$\mu \geq X \geq (\mu + 3\sigma)$	$144 \geq X \geq 177$	56 Orang	75.68 %
Jumlah			74 Orang	100 %

Berdasarkan dari data hasil penelitian diatas bahwa dari sampel yang diambil kepada 74 orang anggota Karisma memiliki tingkat *Psychological Well-being* yang tinggi. Sebanyak 75.68 % memiliki tingkat *Psychological Well-being* yang tinggi sedangkan sebanyak 24.32 % memiliki tingkat *Psychological Well-being* yang rendah. *Psychological Well-being* merupakan hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya dan merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya (Ryff, 1989).

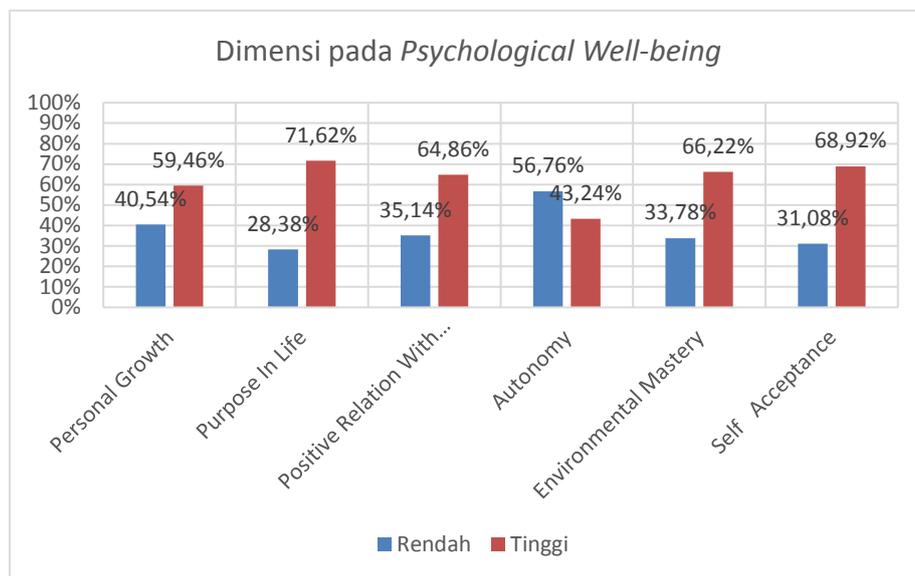
*Psychological Well-being* sendiri dimiliki oleh para anggota Karisma sehingga mereka selalu menganggap bahwa apa yang terjadi di hidupnya bahkan di dalam organisasi pun merupakan suatu pengalaman-pengalaman yang dievaluasi oleh masing-masing individu sehingga mereka merasa positif dan bahagia. Bahagia sendiri mencerminkan sejauh mana seseorang mampu mewujudkan fungsi psikologi positif yang dimiliki atau sejauh mana seseorang dapat merasakan dimensi-dimensi yang ada didalam *Psychological Well-being*.

Anggota Karisma yang memiliki tingkat *Psychological Well-being* yang Tinggi secara umum merasakan bahwa untuk dapat merasa positif mereka menghayati bahwa setiap pengalaman-pengalaman yang muncul dihidupnya agar mereka mampu untuk menentukan tujuan kedepan setelah mereka sudah keluar dari Karisma ataupun pendidikannya, selain itu setiap kejadian yang ada di Karisma maupun diluar Karisma, merasa bahwa itu merupakan upaya agar mampu untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada didalam dirinya. Bahkan mereka menganggap bahwa apapun yang telah terjadi jika hal itu di terima diri dengan baik menyebabkan mereka bertahan bahkan disituasi yang sulit sekalipun dan mereka mampu untuk berhubungan baik

dengan sesama anggota Karisma ataupun orang di luar Karisma.

*Psychological Well-being* yang tinggi pun menyebabkan seseorang merasa puas dengan kehidupan yang telah dijalani. Hal ini pun sesuai dengan data dari hasil penelitian yang sudah dilakukan kepada anggota Karisma bahwa tingkat *Psychological Well-being* anggota berada dalam kategori yang tinggi dengan demikian hal tersebut bisa menjadi acuan bahwa anggota Karisma merasa puas dengan kehidupan yang telah dijalani baik yang dirasakan di Karisma ataupun di luar.

Namun sebanyak 24.32 % anggota Karisma memiliki tingkat *Psychological Well-being* yang rendah dikarenakan anggota Karisma memiliki pengalaman-pengalaman yang dirasakan sebelumnya tidak sejahtera ketika dihadapkan pada situasi tertentu yang sama ketika masuk Karisma, beberapa dalam dimensi *Psychological Well-being* rendah ataupun faktor-faktor lain yang menyebabkan menjadi rendahnya *Psychological Well-being* seperti Faktor Usia, Jenis Kelamin, Budaya, Dukungan Sosial, Religiusitas maupun Kepribadian yang dimiliki masing-masing anggota Karisma. Karena pada dasarnya *Psychological Well-being* merupakan evaluasi pengalaman yang subjektif dan setiap orang bisa berbeda-beda.



**Gambar 1.** Grafik Dimensi *Psychological Well-being* data Keseluruhan

Berdasarkan grafik diatas bahwa Anggota Karisma memiliki *Personal Growth* yang tinggi dengan persentase 59.46%. Anggota Karisma sendiri merasa dapat mengaktualisasikan dirinya dan mengembangkan dirinya dimanapun mereka berada baik di Karisma maupun di luar Karisma. Selain itu anggota Karisma menyadari bahwa segala potensi-potensi terdapat pada dirinya. Menurut Ryff & Keyes (1995) menyebutkan bahwa orang yang memiliki *Personal Growth* yang tinggi adalah orang yang merasa Pertumbuhan Pribadinya selalu berlanjut atau berkembang. Namun sekitar 40.54% anggota Karisma merasa *Personal Growth* rendah. bahwa mereka belum merasakan dan menggali potensi yang ada didalam diri dan belum mulai mengaktualisasikan dirinya sehingga pertumbuhan pribadinya belum berkembang. Menurut Ryff & Keyes (1995) menyebutkan bahwa orang yang memiliki tingkat yang rendah pada dimensi *Personal Growth* adalah orang yang merasa kehidupannya stagnan belum tertarik dengan kehidupan yang dirasakan sekarang.

Anggota Karisma memiliki *Purpose In Life* yang tinggi (71.62%). Anggota Karisma secara umum memiliki upaya untuk mencapai tujuan hidup, mempunyai rasa

keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan yang dijalani di masa lalu baik di Karisma ataupun bukan mempunyai keberartian dan dihayati sebagai batu loncatan untuk mencapai tujuan hidup yang sudah direncanakan. menurut Ryff & Singer (2008) menyebutkan bahwa orang yang memiliki tujuan hidup adalah orang yang senang membuat rencana untuk masa depannya atau orang yang aktif menjalankan rencananyaah direncanakan. Namun sekitar 28.38% anggota Karisma merasa *Purpose In Life* yang rendah. Mereka yang rendah dalam dimensi ini adalah orang yang mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang dicapai dalam hidup, atau belum bisa melihat manfaat didalam masa lalunya. Menurut Ryff & Keyes (1995) bahwa orang yang rendah pada *Purpose In Life* adalah orang yang memiliki tujuan yang sedikit, belum merasakan arti didalam kehidupannya, dan tidak melihat tujuan hidup di masa lalu

Anggota Karisma memiliki *Positive Relation With Other* tergolong tinggi dengan persentase 64.86%. *Positive Relation With Other* ini merupakan komponen yang juga penting dalam *Psychological Well-being* ditandai dengan memiliki hubungan interpersonal yang hangat dan percaya diri dan memiliki empati yang kuat (Ryff & Singer, 2008). Secara umum anggota Karisma dapat menghayati bahwa mereka memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan sesama anggota Karisma ataupun diluar anggota Karisma dikarenakan bahwa di Karisma sendiri anggotanya adalah mahasiswa dan mahasiswi dari 21 Kampus yang berbeda dan tersebar di Kawasan Bandung Raya. Selain itu bahwa anggota Karisma secara umum hangat dengan orang lain dan pentingnya menjalin hubungan saling percaya. Namun sekitar 35.14 % memiliki *Positive Relation With Other* tergolong rendah. Menurut Ryff & Keyes (1995) menyebutkan bahwa jika seseorang dalam dimensi ini memiliki tingkat yang tergolong rendah adalah orang yang tertutup, dan merasa jika berhubungan secara interpersonal membuat frustrasi, dan merasa sedikit memiliki hubungan dengan orang lain

Berdasarkan data penelitian yang sudah dilakukan bahwa secara umum anggota Karisma memiliki *Autonomy* atau kemandirian yang tergolong rendah yaitu dengan persentase 56.76%. menurut Ryff (1989) bahwa *Autonomy* ini menjelaskan tentang kemandirian, kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Anggota Karisma sendiri kurang baik dalam dimensi *Autonomy* ini dikarenakan anggota Karisma masih memperhatikan harapan-harapan orang lain dan evaluasi dari orang lain bahkan beberapa membuat keputusan berdasarkan penilaian orang baik dari orang tua, sahabat, teman maupun rekan kerja dan cenderung konformis (ikut-ikutan). anggota Pembina yang sudah mampu mandiri atau dapat dikatakan dimensi *Autonomy* memiliki tingkat yang tergolong tinggi dengan persentase 43.24%. Menurut Ryff & Keyes (1995) orang yang memiliki *Autonomy* atau kemandirian yang tinggi adalah seorang individu yang bisa independen dan tidak benar-benar membutuhkan bantuan dari orang lain jika seseorang ini masih mampu untuk menghadapinya

Anggota Karisma memiliki *Environmental Mastery* atau Penguasaan Lingkungan yang tergolong tinggi yaitu dengan persentase 66.22%. Anggota Karisma secara umum yang memiliki tingkat yang tergolong tinggi pada dimensi ini adalah orang yang mampu untuk memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi fisiknya seperti anggota Karisma jika mengalami kesulitan ia akan merubah cara pandang agar ia tidak kembali mengalami kesulitan atau mereka akan meminta bantuan jika kesulitan itu tidak dapat di pecahkan sendiri. Teori yang disebutkan bahwa dimensi *Environmental Mastery* adalah jika seseorang mampu memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Namun anggota Karisma ada yang memiliki *Psychological Well-being* yang

ditinjau dari Dimensi *Envinronmental Mastery* dalam kategori rendah yaitu sebanyak 33.78 % hal tersebut menunjukkan bahwa individu kurang baik dalam dimensi ini akan menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar

Anggota Karisma memiliki *Self Acceptance* yang tergolong tinggi yaitu dengan persentase 68.92%. *Self Acceptance* merupakan rasa pengakuan akan kemampuan pribadi dan prestasi serta mengakui dan menerima keterbatasan pribadi. Anggota Karisma yang tergolong tinggi dalam dimensi ini adalah orang yang dapat memiliki tingkat penerimaan diri yang baik dan bersikap positif. Penerimaan diri ini juga berkaitan dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Pembina karisma pun tetap menerima setiap kritikan yang diberikan orang lain baik di Karisma maupun tidak. Namun terdapat Dimensi *Self Acceptance* dalam kategori rendah yaitu sebanyak 31.08 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri yang dimiliki beberapa anggota Karisma kurang baik atau rendah yang ditandai dengan merasa kurang puas dengan hidup yang dijalani, adanya hambatan dalam mencapai kualitas diri.

#### **D. Kesimpulan dan Saran**

##### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 75.68% anggota Karisma atau 56 Orang memiliki *Psychological Well-being* yang tinggi dan sebanyak 24.32% anggota Karisma atau 18 Orang memiliki *Psychological Well-being* yang rendah. Dengan demikian bahwa secara umum anggota Karisma memiliki tingkat *Psychological Well-being* yang tinggi atau anggota Karisma merasa positif dengan evaluasi pengalaman-pengalaman yang sudah didapatkan dari kehidupannya yang telah terjadi di Karisma.

Jika ditinjau berdasarkan dimensi yang ada bahwa yang mempengaruhi tingginya *Psychological Well-being* terdapat dalam 5 dimensi yaitu Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth), Tujuan Hidup (Purpose In Life), Positive Relation With Other (Hubungan Positive dengan yang lain), Environmental Mastery (Penguasaan lingkungan) dan Self Acceptance (Penerimaan diri) sedangkan pada dimensi Autonomy (Kemandirian) memiliki tingkatan yang rendah.

##### **Saran**

Bagi anggota Karisma yang memiliki *Psychological Well-being* yang tinggi, agar lebih mempertahankan *Psychological Well-being* yang sudah dimilikinya dengan cara menggali terus potensi yang ada di dalam diri, merencanakan dan meraih tujuan yang akan dicapai, mandiri dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain serta dapat menerima kekurangan dan kelebihan diri dan menguasai lingkungan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Sedangkan anggota Karisma yang memiliki *Psychological Well-being* yang rendah direkomendasikan untuk mengikuti pelatihan-pelatihan yang ada di Karisma atau diluar Karisma sehingga dapat meningkatkan terus keterampilan sehingga dapat menghayati bahwa dengan mengikuti pelatihan dapat mengembangkan diri untuk lebih baik.

Selain itu saran yang harus dilakukan adalah untuk meningkatkan kemandirian pribadi pada anggota Karisma dengan cara menentukan dan mengatur tingkah laku dan dapat mengevaluasi diri dengan standar personal, karena berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa dimensi kemandirianlah atau autonomy yang memiliki tingkatan yang rendah.

## Daftar Pustaka

- Amalia, Sofa. (2016). Analisa Psikometrik Alat Ukur Ryff's Psychological Well-Being (RPSYCHOLOGICAL WELL-BEING) Versi Bahasa Indonesia: Studi pada Lansia guna Mengukur Kesejahteraan dan Kebahagiaan. *Jurnal Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity: Psychology Forum UMM* 430-437
- Deci, M. E., & Ryan, M. R. (2001). On Happiness And Human Potentials : A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Of Psychology*, 52, 141- 166
- Diener, E. & Seligman, E. P. M. (2004). Beyond money; Toward an economy of well being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31.
- Pinder, C. (1998). *Work motivation in organizational behavior*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Rachmayani. D dan Ramdhani. N. (2014). Adaptasi Bahasa Dan Budaya Skala Psychological Well-being. *Proceeding Seminar Nasional Psikometri*. 253-268
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to Psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1),
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*. Vol. 57, No.6, 1069–1081
- Ryff, C.D., & Keyes C.L. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 1995, Vol. 69, No. 4, hal 719-727
- Shojaee, Mahnaz & French Carmel. (2014). Mental Health Components And Locus Of Control. *Journal of Scientific Research Publishing Inc. Psychology*, 5, 966-978. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.58107> diunduh di [http://file.scirp.org/pdf/PSYCH\\_2014061911121351.pdf](http://file.scirp.org/pdf/PSYCH_2014061911121351.pdf) pada tanggal 9 Januari 2018 Pukul 19.20
- Zizek, et al. (2015). Employees in Slovenia and Their Psychological Well-being Based on Ryff's Model of Psychological Well-being. *Journal of Springer, Soc Indic Res* 121: 483–502