

Perlunya Manajemen Pengelolaan *Well-Being* bagi Pendidik

Miswari¹⁾

¹⁾ Fak. Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang
Corresponding Author: miswari@walisongo.ac.id

Abstrak

Pendidik merupakan amanah yang amat strategis dalam menunjang proses dan hasil pendidikan secara keseluruhan. Bahkan pendidik sebagai gerbang awal yang representatif dalam kondisi dan kinerja pendidikan. Pengaruh positif pendidik di dalam kelas amat sangat penting untuk menjawab tantangan pendidikan dan memandu pemikiran peserta didik yang masih sangat membutuhkan bimbingan menuju pengembangan potensi dirinya. Pendidik bukan hanya *transfer of knowledge* akan tetapi juga pendidik terkait dengan nilai-nilai, dimana memberikan, menanamkan, dan menumbuhkan nilai pada peserta didik. Maka dari itu, kinerja pendidik berdasar pada kompetensi dan berlandaskan kualitas kepribadian yang harus dapat terwujud secara nyata. Kompetensi pendidik dapat mewujudkan kemampuannya dalam kualitas kepribadian untuk berinteraksi dengan lingkungan pendidikan agar kebutuhan dan tujuan pendidikan dapat tercapai secara efektif. *Well-Being* pendidik berkaitan dengan bagaimana seorang pendidik mampu berfungsi positif secara psikologis dalam hidupnya, yang diukur dari enam aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup serta pertumbuhan pribadi. *Well-Being* pendidik dapat meningkatkan kesadaran kinerjanya lebih tinggi dalam kompetensi dan kewajibannya menjadi seorang pendidik. Akan lebih baik jika *well-being* yang dimiliki pendidik lebih terarah dan terstruktur dengan dikelola sesuai fungsi manajemen. Dengan memiliki *well-being* seorang pendidik dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik terhadap peserta didiknya.

Abstract

The educator is a very strategic mandate to support the process and the result of education as a whole. Even educators as a representative early gate in educational conditions and performance. The positive influence of educators in the classroom is very important to answer the educational challenges and guide the thinking of learners who still desperately need guidance towards the development of his potential. Educators are not only transfer of knowledge but also educate related to values, which give, instill, and grow value to the learners. Therefore, the performance of educators based on competence and based on the quality of personality that must be realized in real. The competence of educators can realize their ability in the quality of personality to interact with the educational environment so that the needs and goals of education can be achieved effectively. Well-Being educators relate to how an educator is able to function psychologically positively in his life, measured from six aspects of self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, goals in life and personal growth. Well-Being educators can raise their awareness of higher performance in competence and their obligation to become an educator. It would be better if the well-being of the educator is more directed and structured with managed according to management functions. By having a well-being an educator can interact and communicate well to learners.

Kata kunci: *Well-Being*, Pendidik, Peserta Didik

PENDAHULUAN

Pendidikan karakter merupakan tujuan dari pendidikan nasional di Indonesia seperti yang tertuang dalam undang-undang no. 20 tahun 2003 bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa agar bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab. Namun pendidikan saat ini di-

anggap belum mampu sepenuhnya membentuk karakter peserta didik karena proses pembelajaran yang berorientasi pada akhlak dan moralitas serta pendidikan agama cenderung bersifat *transfer of knowledge* dan kurang diberikan dalam bentuk latihan-latihan pengalaman untuk menjadi corak kehidupan sehari-hari.

Komponen pendidikan yang sangat menentukan keberlangsungan pendidikan adalah pendidik. Pendidik sangat berperan dalam membantu peserta didik untuk mengembangkan berbagai kemampuan seperti kemampuan kognitif, sosial dan emosionalnya. Dalam berbagai kesempatan seorang pendidik dapat

mengembangkan berbagai ketrampilan yang diperlukan oleh peserta didik agar peserta didik dapat mengamalkan nilai-nilai yang di-anut dan dijadikan bekal sehingga berperilaku konstruktif dan bermoral dalam masyarakat. Kemampuan kognitif yang ditanamkan menjadi harapan bahwa peserta didik dapat ber-pikir kritis, kreatif, berkomunikasi secara jelas, menemukan resolusi konflik, dan bertindak asertif dalam masyarakat. Seorang pendidik dituntut untuk kreatif, sehingga memberikan semangat yang kuat untuk peserta didiknya.

Kemampuan sosial yang ditanamkan menjadi harapan bahwa peserta didik dapat mengatasi berbagai masalah dalam masyarakat dan memiliki kepekaan sosial sehingga peserta didik mampu mengaplikasikan dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Sifat dasar yang harus dimiliki yaitu objektif, terbuka, menerima kritik, menerima pendapat orang lain, kokoh dalam pendirian, dan berani mengakui kesalahan (Zuchdi, 2009). Kemampuan emosional yang ditanamkan menjadi harapan bahwa peserta didik mampu mengelola emosi berupa mengatasi masalah diri sendiri dan mengatasi masalah orang lain (Zuchdi, 2009).

Rusting & Larsen (1997) dalam studinya menemukan bahwa seorang yang gembira dan yang sedang sedih, akan menghasilkan reaksi yang berbeda terhadap stimulus yang sama. Orang yang mempunyai perasaan gembira akan lebih tertarik dengan gambar yang positif daripada yang negatif, dan sebaliknya. Orang yang mempunyai perasaan sedih lebih tertarik dengan gambar yang negatif daripada yang positif. Kondisi tersebut menjelaskan mengenai pengaruh dari kepribadian seseorang dalam *subjectif well-being*.

Pendidik harus selalu tampil prima dan berpandangan positif dalam menghadapi kondisi seburuk apapun. Pendidik bagian dari pendidikan, pendidikan pribadi merupakan landasan atau modal utama dalam pembinaan terhadap keluarga, lembaga (sekolah), dan masyarakat. Betapa pentingnya pendidikan pribadi dalam hal ini bagi pendidik sebelum melakukan pembinaan terhadap peserta didik. Dalam Islam menekankan tentang pendidikan pribadi atau aktualisasi diri, seperti dalam potongan ayat al-qur'an surat Al-Baqarah ayat 44, yang artinya: "*Mengapa kamu suruh orang lain (mengerjakan kebaikan sedangkan kamu melupakan kewajiban dirimu sendiri...*"

Penerimaan diri, dengan penerimaan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam menghadapi peserta didik. Pendidik sebagai individu yang mempunyai kemampuan dalam memahami dan menerima kemampuan diri termasuk didalamnya kualitas baik

maupun buruk dirinya, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalannya.

Mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain terutama dengan peserta didik mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi.

Sebaliknya, pendidik sebagai individu yang rendah dalam hubungan positif terhadap orang lain, terisolasi dan membina hubungan yang baik interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1995). Otonomi, pendidik yang mempunyai kemampuan untuk mengatur hidup dan tingkah lakunya. Pendidik yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*) dan mengatur perilaku diri sendiri, kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain.

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. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Pendidik dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.

Tujuan dalam hidup (*purpose of life*), tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa seorang pendidik mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Pendidik yang tinggi dalam aspek ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalannya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup.

Pertumbuhan pribadi (*personal growth*), pendidik yang tinggi dalam aspek pertumbuh-

an pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai anggapan yang baik dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, tidak menutup diri terhadap 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.

Pendidik yang memiliki aspek-aspek seperti dipaparkan di atas akan mampu mendidik, membimbing, membina, dan membawa peserta didiknya menjadi manusia yang tangguh, cerdas, kreatif dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, pendidik akan dapat menjalankan tugasnya sesuai dengan keprofesionalannya dan dapat mewujudkan tujuan dari pendidikan nasional.

METODE

Studi pustaka adalah proses mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, catatan, majalah, kisah-kisah sejarah dan sejenisnya (Mardalis, 2006). Dalam penelitian studi pustaka ini, dipelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai Perlunya Manajemen Pengelolaan Well-Being bagi Pendidik (Sarwono, 2006). Pustaka dikumpulkan dengan teknik melakukan penelaahan terhadap berbagai buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan (Nazir, 1988).

Penelitian ini mencoba mencari solusi atas suatu Perlunya Manajemen Pengelolaan Well-Being bagi Pendidik yang dilakukan dengan menelaah sumber-sumber tertulis seperti jurnal ilmiah, buku referensi, literatur, ensiklopedia, karangan ilmiah, serta sumber-sumber lain yang terpercaya baik dalam bentuk tulisan atau dalam format digital yang relevan dan berhubungan dengan objek yang sedang diteliti. Data pustaka yang terkumpul dijadikan pedoman untuk mengetahui apakah Manajemen Pengelolaan Well-Being bagi Pendidik perlu dilakukan.

PEMBAHASAN

Dalam upaya menuju masa depan pendidikan bermutu yang lebih efektif dan efisien, pendidikan memberikan berbagai kontribusi baik dibidang pendidik, peserta didik, metode, materi, kurikulum dan lain-lain. Setiap komponen itu saling berkaitan dan ber-kesinambungan sampai mencapai suatu tujuan pendidikan. Untuk memaksimalkan perannya setiap komponen

mempunyai cara tersendiri dalam satuan pendidikan tersebut. Komponen pendidik mempunyai peran sangat penting untuk keberlangsungan jalannya pendidikan. Maka dari itu, pendidik sebagai tenaga profesional yang bertugas merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi pembelajaran. Menurut Megarry dan Dean, pendidik wajib mengembangkan keprofesionalannya agar dapat meningkatkan kinerja dalam melaksanakan tugas, karena pendidikan di masa yang akan datang menuntut ke-trampilan profesi pendidikan yang bermutu (Hadis dan Nurhayati, (2010: 5).

Kadang terlalu banyaknya tugas pendidik dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi pembelajaran membuat pendidik merasa letih, jenuh, cemas, yang akhirnya tidak bertanggung jawab. Untuk mengatasi masalah tersebut perlu adanya sikap positif yang dimiliki oleh seorang pendidik. *Well-being* menawarkan sikap positif yang efektif untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan kejiwaan.

Manajemen Pengelolaan *Well-Being* Bagi Pendidik

Perencanaan Aspek Well-Being

Ahmadi (2013) mendefinisikan perencanaan merupakan suatu proses sosial yang kompleks yang menuntut berbagai jenis dan tingkat pembuatan keputusan. Keputusan menjadi seorang pendidik merupakan langkah awal untuk melaksanakan profesi yang sudah dipersiapkan resiko yang akan dihadapi. Akan tetapi, perasaan negatif selalu menghantui jika kejiwaan kita selalu berfikir negatif. Aspek *well-being* merupakan bagian dari psikologi positif, sebagaimana diketahui selama ini psikologi biasanya selalu menekankan apa yang salah pada manusia, seperti persoalan stress, depresi, kegelisahan dan lain-lain. Psikologi positif memandang dari sudut pandang positif dalam berbagai aspek, terutama dalam hal kejiwaan. Menurut Seligman, psikologi bukan hanya studi tentang kelemahan dan kerusakan; namun juga studi tentang kekuatan dan kebajikan. Pengobatan bukan hanya memperbaiki yang rusak, tapi juga mengembangkan apa yang terbaik yang ada dalam diri seseorang. Misi Seligman adalah mengubah paradigma psikologi, dari psikologi patogenis yang hanya berkisar pada kekurangan manusia menjadi psikologi positif, yang berfokus pada kelebihan manusia.

Implementasi Aspek Well-Being

Seorang pendidik menampilkan jati dirinya sebagai seorang yang patut menjadi contoh dan suri tauladan tidak hanya dalam lingkungan

sekolah tetapi lebih luas lagi yaitu di lingkungan masyarakat, karena dia sebagai model yang patut untuk ditiru. Implementasi aspek *well-being* merupakan bentuk pengembangan diri bagi pendidik. Aspek *well-being* menurut Ryff (2005) menghasilkan suatu model kesejahteraan dalam bentuk multi-dimensi yang terdiri atas enam fungsi psikologis positif, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, autonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup dan pertumbuhan pribadi.

Dalam penerimaan diri bukan berarti pendidik bersikap pasif atau pasrah, akan tetapi pemahaman yang jelas akan peristiwa yang terjadi sehingga individu dapat memberikan tanggapan secara efektif (Lopez & Snyder, 2007). Hal itu berarti seorang pendidik mampu memberikan pemahaman yang jelas kepada peserta didik dan mendapat tanggapan positif dari muridnya sebagai bentuk apresiasi terhadap apa yang diberikannya.

Diener dan Seligman (2009), menemukan bahwa hubungan sosial yang baik merupakan sesuatu yang diperlukan, tetapi tidak cukup untuk membuat *subjective well-being* seseorang tinggi. Dalam aspek ini, pendidik selalu menjalin komunikasi yang baik kepada siapa saja dan dapat mengembangkan sifat-sifat yang baik kepada semua warga sekolah serta mempunyai sifat empati. Data penelitian menunjukkan bahwa empati merupakan kekuatan yang hebat untuk mencapai kebaikan. Pendidik yang memiliki tingkat empati yang tinggi dapat mengembangkan kemampuan akademik yang lebih besar kepada muridnya. Carl Rogers mengatakan bahwa empati merupakan alat yang paling efektif untuk membantu perkembangan pribadi dan meningkatkan hubungan serta komunikasi dengan orang lain.

Ciri utama dari seorang pendidik yang memiliki autonomi yang baik antara lain dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self determining*) dan mandiri. Seorang pendidik mampu mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain serta mampu memandang dari kaca mata positif. Selain itu, pendidik memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, dan dapat mengevaluasi diri dengan standard *personal*.

Seorang pendidik yang baik dalam aspek penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Pendidik dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai

pribadi. Sebaliknya seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan.

Seorang pendidik yang mempunyai komitmen dalam mengejar tujuan hidupnya, dia akan dapat memahami makna hidup dan mampu mengatasi masalah. Jika pendidik memiliki tujuan dalam hidupnya maka akan memahami dengan jelas tugasnya, memiliki komitmen yang tinggi untuk mencapai tujuannya, dan dapat melakukan suatu perubahan hidupnya. Hal itu memiliki arti pada masa sekarang dan masa lalu dalam kehidupan. Sedangkan orang yang komitmen dalam hidupnya kurang maka dia tidak mampu memaknai hidup.

Pribadi pendidik yang mampu berfungsi sepenuhnya adalah pribadi yang mempunyai *locus of control* sebagai alat evaluasi, dimana seseorang tidak melihat orang lain untuk mendapatkan persetujuan, tetapi mengevaluasi diri dengan menggunakan standard pribadinya.

Prediktor Subjective Well Being

Menurut Argyle, Myers, dan Diener (dalam Compton, 2005) terdapat enam variabel yang dihubungkan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup, yaitu:

Self esteem (Harga diri)

Pendidik yang memiliki harga diri yang tinggi akan dapat melaksanakan tugasnya dengan bermakna. Akan tetapi harga diri ini bukan berarti memberikan jarak dengan peserta didik atau dengan rekan yang lain. *Self esteem* adalah prediktor paling penting dari *subjective well being*. *Self esteem* yang positif dihubungkan dengan keberfungsian yang adaptif di dalam setiap bidang kehidupan. *Self esteem* yang tinggi memberikan sejumlah keuntungan bagi individu meliputi perasaan bermakna dan berharga. Dengan demikian berefek positif dalam menghadapi peserta didik akan lebih bermakna. Pendidik merasa lebih terhormat, berwibawa, dan mempunyai harga diri dihadapan peserta didik.

Sense of perceived control (Rasa tentang pengendalian yang dapat diterima)

Seorang pendidik harus mampu mengontrol pribadi karena dia mempunyai keyakinan bahwa pendidik dapat berperilaku positif dengan cara memaksimalkan hasil yang baik atau meminimalkan hasil yang buruk.

Extroversion (Terbuka)

Ekstroversi menjadi salah satu prediktor yang paling signifikan dari *subjective well-being*. Pendidik yang mudah bergaul memiliki kesempatan untuk membangun relasi positif dengan individu lain seperti peserta didik dan rekan pendidik yang lain sekaligus mendapatkan timbal balik dari individu lain sehingga terwujud kondisi *well-being* yang lebih tinggi.

Optimism (Optimisme)

Pendidik yang lebih optimis akan merasa masa depan lebih bahagia dan lebih puas dengan hidup. Harapan untuk hasil yang positif tidak hanya meningkatkan *mood* tetapi juga menyediakan strategi *coping* yang lebih baik ketika mengalami stres, sehingga beban tugas yang berat akan terasa lebih ringan dengan semangat yang tinggi.

Positive relationship (Hubungan positif)

Pendidik berada pada relasi sosial yang positif dihubungkan dengan *self esteem* yang lebih tinggi, *coping* yang sukses, kesehatan yang lebih baik, dan masalah psikologis yang lebih sedikit.

A sense of meaning and purpose to life (Pemahaman tentang arti dan tujuan hidup)

Kedua variabel tersebut diukur sebagai religiusitas dalam *subjective well-being*. Agama memberikan perasaan bermakna bagi pendidik di samping juga dukungan sosial dan meningkatkan *self esteem* melalui proses verifikasi diri ketika individu berhubungan dengan individu lain untuk berbagi cerita.

Evaluasi Komponen Well-Being

Menurut Diener (dalam Eid & Larsen, 2008) *subjective well-being* terbagi dalam dua komponen umum, yaitu komponen kognitif dan komponen aktif.

Komponen kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang sebagai bentuk penguatan diri. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global, dan evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu.

Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (*life satisfaction*) yaitu evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Secara spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan ke-

adaan hidupnya dengan standard unik yang dipunyai.

Evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu adalah suatu penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi domain dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga. Kedua komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global merupakan refleksi dari persepsi seseorang terhadap hal-hal yang ada dalam hidupnya, ditambah dengan bagaimana kultur mempengaruhi pandangan hidup yang positif dari seseorang.

Secara umum, komponen aktif *subjective well-being* merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Dengan meneliti tipe-tipe dari reaksi afektif yang ada seorang peneliti dapat memahami cara seseorang mengevaluasi kondisi dan peristiwa di dalam hidupnya. Komponen afektif *well-being* dapat dibagi menjadi afek positif dan afek negatif.

Afek positif (positive affect)

Afek positif mempresentasikan mood dan emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari *well-being* karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Afek positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti tertarik atau berminat akan sesuatu (*interested*), gembira (*excited*), kuat (*strong*), antusias (*enthusiastic*), waspada atau siap siaga (*alert*), bangga (*proud*), bersemangat (*inspired*), penuh tekad (*determined*), penuh perhatian (*attentive*), dan aktif (*active*).

Afek negatif (negative affect)

Afek negatif adalah pravelensi dari emosi dan mood yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami. Afek negatif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti sedih atau susah (*distressed*), kecewa (*disappointed*), bersalah (*guilty*), takut (*scared*), bermusuhan (*hostile*), lekas marah (*irritable*), malu (*shamed*), gelisah (*nervous*), gugup (*jittery*), khawatir (*afraid*).

Faktor yang Mempengaruhi Well-Being

Menurut Pavot dan Diener (dalam Joseph & Linley, 2004) faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah perangai/watak, sifat, karakter pribadi lain, hubungan sosial, pendapatan, pengangguran dan pengaruh sosial budaya.

Watak seorang dapat diinterpretasikan sebagai sifat dasar dan *universal* dari kepribadian, dianggap menjadi yang paling dapat diturunkan dan ditunjukkan sebagai faktor yang stabil di dalam kepribadian seseorang. Sifat ekstrovert berada pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena mempunyai kepekaan yang lebih besar terhadap imbalan yang positif atau mempunyai reaksi yang lebih kuat terhadap peristiwa yang menyenangkan.

Menurut Ngalim Purwanto (Muchtar, 2017), bahwa sikap dan sifat pendidik hendaknya adil (tidak membedakan dan pilih kasih), percaya dan suka pada murid-muridnya, sabar dan rela berkorban, memiliki wibawa terhadap peserta didiknya, pengembira, bersikap baik sama pendidik yang lain, bersikap baik sama masyarakat, menguasai materi, menyenangi pelajaran yang diberikan, dan berpengetahuan luas. Karakter pribadi lain seperti optimisme dan percaya diri berkaitan dengan *subjective well-being*. Orang yang lebih optimis tentang masa depannya didapat merasa lebih bahagia, tidak mudah menyerah dan puas atas hidupnya dibandingkan dengan orang pesimis yang mudah menyerah dan putus asa jika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan keinginannya.

Hubungan yang positif dengan orang lain berkaitan dengan *subjective well-being*, karena dengan adanya hubungan yang positif tersebut akan mendapat dukungan sosial dan kedekatan emosional. Pada dasarnya kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain merupakan suatu kebutuhan bawaan. Dari survei diketahui bahwa 96% orang mengakui bahwa kepuasan hidup bertambah seiring meningkatnya pendapatan pribadi maupun negara bersangkutan. Meski demikian bahwa ketimbang uang, perasaan bahagia lebih banyak dipengaruhi faktor lain seperti merasa dihormati, kemandirian, keberadaan teman serta memiliki pekerjaan yang memuaskan.

Pengaruh masyarakat bahwa perbedaan *subjective well-being* dapat timbul karena adanya perbedaan budaya dalam suatu negara. Ia menerangkan lebih lanjut bahwa pengaruh sosial dapat menimbulkan *subjective well-being* yang tinggi karena kebiasaan yang dianut dalam suatu negara yang kaya menghargai hak asasi manusia, memungkinkan orang yang hidup disitu untuk berumur panjang dan memberikan demokrasi. Aspek budaya terdapat 2 bagian yaitu budaya progresif dan budaya ekspresif. Budaya progresif tercermin dalam kemauan untuk maju dan berkembang, disamping itu dalam rangka pemenuhan kebutuhan secara efisiensi berdasarkan

pemikiran secara rasional dan logis. Sedangkan budaya ekspresif yang diwarnai oleh nilai agama dan nilai estetis yang berdasarkan perasaan, intuisi, imajinasi, dan kepercayaan.

SIMPULAN

Salah satu landasan pendidikan adalah psikologis. Landasan psikologis merupakan landasan psiko-fisik seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat, yang dinyatakan dalam berbagai bentuk perilaku dalam interaksi dengan lingkungannya. Pendidik bagian dari komponen pendidikan yang sangat berperan karena pendidik yang berinteraksi langsung dengan peserta didik. *Well-being* pendidik sangat membantu terciptanya jalinan interaksi yang harmonis baik antar pendidik dengan peserta didik, antar pendidik dengan rekan sejawat dan atasan, serta antar pendidik dengan masyarakat. *Well-being* berhubungan dengan penggalian emosi positif, seperti bahagia, kebaikan, humor, cinta, optimis, baik hati, dan sebagainya. Dengan manajemen pelaksanaan *well being* pada pendidik dapat berjalan lebih sistematis dan terstruktur dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. (2013). *Manajemen Kurikulum: Pendidikan Kecakapan Hidup*. Yogyakarta: Pustaka Ifada.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Thomson Wadsworth.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener (Vol. 37)*. Springer Science & Business Media.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Hadis, A., & Nurhayati, B. (2010). *Manajemen Mutu Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2004). *Positive Therapy: A Positive Psychological Theory of Therapeutic Practice*. John Wiley & Sons Inc.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Mardalis (2006). *Metode Penelitian (suatu pendekatan proposal)*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Muchtar, H. J. (2017). *Fikih Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nazir, M. (1988). *Research methods*. Ghalia Indonesia. Jakarta.
- Rusting & Larsen (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and individual differences*, 22(5), 607-612.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Sarwono, J. (2006). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Penerbit Graha Ilmu, Bandung.
- Seifert, T. A. (2005). *The Ryff Scales of Psychological Well-Being*. Wabash College: Center of Inquiry.
- Zuchdi, D. (2008). *Humanisasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.