

SEMINAR NASIONAL
POSITIVE PSYCHOLOGY 2016

*"Strengthening
Humanity
by Promoting
Wellness"*

PROCEEDING

**PROCEEDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF 2016
STRENGTHENING HUMANITY BY PROMOTING WELLNESS**

Editor:

- Erlyn Erawan, Psy.D
- Agnes Maria Sumargi, Ph.D
- DR. Nurlaila Effendy, M.Si

Diterbitkan Oleh :



Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
Jl. Raya Kalisari Selatan no.1
Pakuwon City – Laguna
Surabaya

ISBN : 978-979-1788-02-1

Dicetak oleh PT REVKA PETRA MEDIA

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta :

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit, Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta, Bab XII Ketentuan Pidana, Pasal 72, AYAT (1), (2) DAN (6)

KATA PENGANTAR

Keilmuan psikologi dan penerapannya terus bertumbuh dan berkembang menuju pencapaian kualitas kehidupan manusia yang lebih baik. Perkembangan ini selaras dengan pendefinisian Angka Harapan Hidup (AHP) oleh *World Health Organization*, yang menyatakan angka harapan hidup tidak hanya ditentukan oleh seberapa lama usia kronologis manusia, namun lebih ditekankan pada seberapa berkualitas hidup (*quality of life*) yang dijalani oleh manusia sepanjang rentang usianya. Oleh karena itu, tidak bisa dipungkiri bahwa usaha peningkatan kualitas hidup manusia menjadi hal yang utama sekaligus syarat mutlak demi terwujudnya manusia sejahtera fisik maupun psikologis (*well being*).

Selaras dengan tujuan tersebut, Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya sejak 2015 berfokus pada pengembangan paradigma psikologi positif, yang sejatinya dicetuskan oleh presiden *American Psychology Association* (APA), Martin Seligman, pada tahun 1998. Psikologi positif berfokus pada pemberdayaan kekuatan (*strength*) manusia untuk mencapai kehidupan yang bermakna (*meaningful and fulfilling lives*). Tujuan ini merupakan pengembangan ilmu psikologi, yang sebelumnya hanya menaruh perhatian pada ketidakberdayaan manusia (*human suffering*), misalnya stres dan berbagai perilaku maladaptif lainnya; menjadi berfokus pada promosi sisi-sisi positif manusia.

Pada Seminar Nasional Psikologi Positif II kali ini, Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya menetapkan tema "*Strengthening Humanity by Promoting Wellness*". Seminar dan *call for paper* yang diselenggarakan pada 17 Desember 2016 ini mencakup 12 tema, yang dipresentasikan sebagai bentuk diseminasi hasil penelitian dan pemikiran mengenai upaya-upaya mempromosikan hal-hal yang memungkinkan individu, komunitas dan masyarakat tumbuh dan berkembang hingga mencapai kesejahteraan dalam hidupnya.

Atas suksesnya pelaksanaan Seminar Nasional Psikologi Positif II yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya sampai diterbitkannya *proceeding* ini, kami menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam seminar nasional ini. Kami berharap *proceeding* ini mampu memperluas khasanah keilmuan dan menjadi penggerak untuk pengembangan riset psikologi positif di Indonesia. Marilah senantiasa berkarya untuk pengembangan ilmu pengetahuan demi kehidupan manusia menjadi lebih baik.

Dekan

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psikolog.

~~yang~~ Oleh sebab itu saya sampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada panitia penyelenggara atas pemilihan tema "Strengthening Humanity by Promoting Wellness" yang saya ~~deem~~ sangat relevan dan merupakan isu aktual bangsa ini yang sedang hidup di dalam era *ASEAN Economic Community*.

Semoga forum Seminar Nasional dan Lokakarya Psikologi Positif ini dapat menjadi wahana untuk menuangkan ide dan gagasan, serta mengembangkan pengetahuan dan memperluas wawasan kita semua dalam rangka peningkatan pencitraan dan daya saing bangsa Indonesia di tingkat global. Semoga luaran kegiatan ini dan terlebih lagi, kesinambungan kegiatan ini di masa mendatang dapat memberikan kontribusi yang bermakna bagi masyarakat !

Tuhan senantiasa memberkati karya dan pelayanan kita semua. Amin.

Surabaya, 17 Desember 2016

Rektor

ttd.

Drs. Kuncoro Foe, G.Dip.Sc., Ph.D.

NIK. 241.90.0176

SAMBUTAN KETUA DIES NATALIS KE-18

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

"Give psychology away".

Kata-kata ini diucapkan George Miller pada tahun 1969.

Beberapa dekade kemudian, kata-kata ini tetap berguna untuk direfleksikan.

Dalam refleksi saya, psikologi adalah ilmu untuk membuat hidup sesama menjadi lebih baik. *It is a life-improving science.* Ilmu ini untuk dibagikan ke orang lain; diketahui orang lain, sehingga bisa bermanfaat untuk sebanyak-banyaknya orang.

Dalam era fajar psikologi positif saat ini, kita bisa memparafrase kalimat George Miller: *"give positive psychology away!"*. Psikologi positif, yang melengkapi psikologi tradisional yang sebelumnya berfokus ke psikopatologi manusia, adalah tentang menjadi manusia seutuhnya; tentang mempromosikan sisi-sisi positif manusia. Betapa dibutuhkannya psikologi positif saat ini, di dunia yang rentan dicabik oleh isu-isu intoleransi, chauvinisme, radikalisme, etnosentrisme, xenophobia, dan berbagai ragam kekakuan berpikir. Meskipun peran kita masing-masing mungkin kecil, namun dengan bergerak, kita bisa menciptakan momentum yang akan menggerakkan semakin banyak pihak yang bervisi sama.

Saya teringat kata-kata Sigmund Freud bahwa setiap manusia memiliki daya untuk hidup dan menyembuhkan (Eros), dan daya untuk mati atau merusak (Thanatos). Riset David Grossman, yang dituangkan dalam buku klasik *On Killing*, menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk—bahkan mungkin satu-satunya spesies—yang secara alami sangat enggan melukai, apalagi membunuh, sesamanya. Untuk mampu melukai, apalagi membunuh (melepaskan Thanatos), manusia harus berlatih berulang-ulang mengatasi tendensi alaminya untuk tidak menyakiti manusia lain (Eros). Apabila kita melihat berbagai sifat destruktif yang ditunjukkan manusia, seperti keserakahan, perang, terorisme, korupsi, ketidakadilan sosial, perusakan lingkungan, itulah representasi Thanatos yang sedang dibiarkan merajalela. Saya percaya, peran psikologi positif menjadi semakin penting, untuk mengidentifikasi dan mempromosikan sisi-sisi positif manusia. Resensitisasi terhadap sisi-sisi positif manusia bisa membangkitkan kesadaran manusia akan kodrat alaminya sebagai makhluk yang cinta damai.

~~yang~~ Oleh sebab itu saya sampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada panitia penyelenggara atas pemilihan tema "Strengthening Humanity by Promoting Wellness" yang saya ~~deem~~ sangat relevan dan merupakan isu aktual bangsa ini yang sedang hidup di dalam era *ASEAN Economic Community*.

Semoga forum Seminar Nasional dan Lokakarya Psikologi Positif ini dapat menjadi wahana untuk menuangkan ide dan gagasan, serta mengembangkan pengetahuan dan memperluas wawasan kita semua dalam rangka peningkatan pencitraan dan daya saing bangsa Indonesia di tingkat global. Semoga luaran kegiatan ini dan terlebih lagi, kesinambungan kegiatan ini di masa mendatang dapat memberikan kontribusi yang bermakna bagi masyarakat !

Tuhan senantiasa memberkati karya dan pelayanan kita semua. Amin.

Surabaya, 17 Desember 2016

Rektor

ttd.

Drs. Kuncoro Foe, G.Dip.Sc., Ph.D.

NIK. 241.90.0176

Sambutan Ketua Umum PP HIMPSI

Seminar Nasional Psikologi Positif II

Teman-teman Ilmuwan Psikologi dan Psikolog serta para peserta Seminar Nasional Psikologi Positif II di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang terhormat,

Atas nama keluarga besar Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) saya menyampaikan selamat datang di kota Surabaya. Selamat berdiskusi dan belajar bersama dalam seminar nasional ini.

Saya menyambut gembira atas semangat teman-teman untuk menyelenggarakan Seminar Psikologi Positif. Seminar Nasional Psikologi Positif II kali ini tema yang dipilih adalah "*Embracing Diversity as a Strength to Develop Positive Psychology*". Selamat Dies Natalis ke-18 Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya. Semoga semakin maju dan memberikan kontribusi bagi perkembangan Psikologi di Indonesia.

Tema yang terkait dengan keberagaman (*diversity*) pada saat ini sangat penting di tengah semakin mudahnya orang dari beragam kelompok untuk bertemu baik melalui teknologi informasi, media sosial, maupun melalui perjalanan darat maupun udara. Semua semakin mudah dan semakin murah untuk dilakukan, sehingga interaksi antar kelompok bangsa, antar suku bangsa, antar agama, dan berbagai perbedaan lainnya menjadi semakin jamak dan mudah terjadinya.

Perbedaan yang menjadi akar dari keberagaman sangat mudah untuk dapat menimbulkan permasalahan, namun tentu saja tidak kalah menarik dan pentingnya perbedaan itu dilihat sebagai sebuah anugrah dan didiskusikan aspek positifnya untuk menciptakan dunia yang semakin damai dan menyenangkan. Konsep Psikologi yang sudah sangat lama dan tentu saja masih relevan adalah sinergi. Sinergi mengandalkan perbedaan antar unsur yang dapat menghasilkan keluaran melebihi dari penjumlahan unsur-unsur tersebut. Sinergi hanya akan dapat berlangsung lama, jika ada prinsip simbiosis mutualisme. Semua pihak mendapatkan keuntungan dari bersama dalam perbedaan atau keberagaman. Bagaimanapun sulit untuk semua pihak merasakan mendapatkan keuntungan secara adil. Selalu saja ada pihak yang merasa diperlakukan tidak adil dalam perbedaan tersebut. Persoalan yang harus dihadapi adalah bagaimana menaikkan level kepentingan menjadi kepentingan bersama atau kepentingan yang lebih tinggi yang lebih besar agar perasaan tidak adil tidak mengganggu proses sinergi yang berlangsung. Saya berharap pada seminar ini dapat didiskusikan secara mendalam bagaimana hal itu dapat terjadi. Bagaimana Psikologi positif dapat berperan menjelaskan dan menunjukkan caranya. Hanya dengan upaya begitu, maka seminar ini tidak hanya menjadi konsumsi pengetahuan semata, tetapi juga menjadi bahan yang penting untuk membuat kebijakan praktis membangun sinergi, kerjasama tim, dan berbangsa dalam Bhineka Tunggal Ika.

Pada kesempatan ini saya juga ingin menyampaikan harapan saya sebagai Ketua Umum PP HIMPSI kepada seluruh peserta Seminar Nasional Psikologi Positif II pada umumnya dan panitia dan Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya pada khususnya yaitu sebagai berikut:

1. Merangkum dan menganalisis berbagai hasil diskusi dalam seminar I dan II untuk menjadi sebuah rekomendasi kepada pemerintah agar dapat memperkuat nilai Bhineka Tunggal Ika dan menjaga Negara Kesatuan Republik Indonesia.
2. Memilih abstrak yang baik dengan tema khusus untuk menjawab persoalan bangsa. Selanjutnya meminta penulis untuk mengirimkan *full papernya* agar menjadi buku yang bermanfaat.
3. Terus aktif mengembangkan program-program dan kegiatan bersama untuk peningkatan kualitas pengetahuan Psikologi Positif di Indonesia.
4. Terus aktif berkegiatan yang memberikan sumbangan untuk anggota HIMPSI dan juga bangsa dan mensinergikan program tersebut dengan program-program HIMPSI.
5. Memberikan dukungan kepada HIMPSI untuk menjadikan HIMPSI sebagai organisasi yang modern berbasis pada teknologi informasi dan perbankan dalam sistem keanggotaan dan keorganisasiannya.
6. Mendorong terus dan menumbuhkan nilai keIndonesiaan pada masyarakat yang terimplementasikan dalam seluruh kehidupan bangsa Indonesia.

Selamat berseminar, semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu melimpahkan rahmat dan Bidadayanya buat kita semua, sehingga kita terus diberi kesehatan dan kekuatan untuk berguna bagi sesama dan bagi bangsa Indonesia.

Surabaya, 17 Desember 2016

Dr. Seger Handoyo, Psikolog

Ketua Umum PP HIMPSI

DAFTAR ISI

presentasi Paper

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Guru Pasca Program Sertifikasi (Putu Rahayu Ujianti)	1-7
Well-Being Ibu dan Faktor-Faktor yang Berkontribusi pada Pengasuhan Positif dalam Keluarga dengan Orangtua Tunggal (Putu Rahayu Ujianti)	8-17
Gambaran Kesesuaian Kerja dengan Keterikatan Karyawan (Employee Engagement) Percetakan X Banjarbaru (Rooswita Santia Dewi, Sa'adatul Husna)	18-26
Resiliensi Pada Pasien Striktur Uretra yang Telah Menjalani 14 Kali Operasi (Rusdi Rusli, Merry Hotmaida Sitanggang)	27-34
Kebahagiaan (Happiness) komunitas pembuat perahu tradisional Banjar (Jukung) di Pulau Sewangi, Kecamatan Berangas, Kabupaten Barito Kuala (Sukma Noor Akbar, Jehan Safitri)	35-41
Dapatkan Psychological Capital Mengurangi Kecenderungan Menolak Perubahan? (Unika Prihatsanti)	42-48
Pembentukan Program Kualitas Kehidupan Kerja : Studi kasus di Perusahaan X (Verina H. Secapramana, Eko Nugroho dan V. Heru Hariyanto)	49-57
Subjective well-being warga binaan pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Malang (Wahyu Andayati)	58-67
Faktor-faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus (Perspektif Psikologi Islam) (Adang Hambali, Irfan Fahmi, Asti Meiza)	68-75
Positive Parenting: Pendekatan Positif untuk Mengatasi Perilaku Mencari Perhatian pada Anak (Elisabet Widyaning Hapsari)	76-85

Pentingnya Pemetaan Profiling Secara Tepat Dalam Menyusun Program Engagement (Euisy Retno Wardhani).....	86-93
Adaptasi Ryff's Psychological Well-Being dalam Konteks Indonesia (Egger Zheng).....	94-102
Well-being dalam Sudut Pandang Budaya: Sebuah Kajian Literatur (Randy Pratama).....	103-108
Marriage Futurity: Ibu dengan Anak Down Syndrome (Rita Febrina Kristiana).....	109-116
Work Family Conflict dan Well-Being pada Wanita Bekerja (Rita Zenita Ratnaningsih).....	117-125
Hubungan Antara Kebahagiaan (Happiness) di Tempat Kerja Dengan Kinerja Agent Asuransi PT.S Cabang Jember (Rony Rebecca Jayata Karundeng).....	126-134
Positive Parenting: Mengurangi Dampak Anak Tidak Siap Sekolah (Rana Rasmawati).....	135-143
Subjective Well-Being pada Wanita Dewasa Madya yang Mengalami Involuntary Childless (Ketidakhadiran Anak Tanpa Disengaja) (Reny Walandari).....	144-152
Peran Religious Coping pada Subjective Well Being Perempuan Infertil (Reniya Tedjawidjaja).....	153-161
Positive Parenting pada Anak dengan Autism Spectrum Disorder (Risa Ari Tunggal & Maria Angela Andriano).....	162-171
Penerimaan Diri pada Remaja yang Menyandang Tunadaksa Bawaan (Rizka Nisa).....	172-180
Gambaran School Well-Being pada Remaja di Kabupaten Jeneponto (M. Ankam A., Nur Afni Indahari Arifin, S.Psi., M.Psi., Wawan Kurniawan)....	181-186
Penyediaan Diri Anak Tunanetra (Studi Kasus pada Tunanetra yang Tinggal di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an An-Najah, Cidai Alus, Martapura). (Marina Dwi Mayangsari dan Prima Yudha Fransistya).....	187-196

Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Burnout</i> pada Perawat Rumah Sakit A dan Rumah Sakit P di Surabaya (Inge Kristiani).....	197-206
<i>Subjective Well-Being</i> pada Orang dengan Lupus (Odapus) (Nur Amin Barokah Asfari).....	207-213
Perbandingan Respon Saksi <i>Bullying</i> di Sekolah Ditinjau dari Jenjang Pendidikan (Unita Werdi Rahajeng, Ari Pratiwi dan Selly Dian Widyasari).....	214-223
<i>Mother's Day</i>, Wujud Nyata Pendampingan Belajar Orangtua terhadap Anak (Wahyu Widiatoro, Tri Welas Asih dan Arundati Shinta).....	224-229
Dampak Psikologis Dan Kualitas Hidup Pada Perempuan Dengan Sindrom <i>Mayer-Rokitansky-Küster-Hauser</i> (Mrkh) (Annastasia Ediati).....	230-238
Pengaruh Harga Diri Dan Kepercayaan Diri Terhadap <i>Psychological Wellbeing</i> Pada Pasien Penderita Stroke (Anastasia Sri Maryatmi).....	239-247
Kebahagiaan Mahasiswa Baru Dalam Menempuh Pendidikan Di Perguruan Tinggi Ditinjau Dari Jenis Kelamin (Faizah).....	248-253
Menumbuh Kembangkan <i>Adversity Quotient</i> Melalui Pelatihan <i>Entrepreneur Skill</i> (Fx. Wahyu Widiatoro, Wahyu Relisa Ningrum, dan Arundati Shinta).....	254-259
<i>Subjective Well-Being</i> di Sekolah sebagai Mediator Pengaruh <i>Gratitude</i> terhadap Prestasi Akademik (Kuncono Teguh Yunanto).....	260-268
Peran Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan yang Memasuki Masa Pensiun (Selly Dian Widyasari, S.Psi., M.Psi, Suri Dyan Pratama, Afia Fitriani, S.Psi., M.Psi).....	269-277
Kebahagiaan Dalam Persepsi Orang Sunda Parahyangan (Tahrir, N. Kardinah, Dan Witrin Gamayanti).....	278-286

Jenis Kelamin, Prokrastinasi Dan Kesejahteraan Psikologis (Thoyyibatus Sarirah, S.Psi., M.Si)	287-293
Pengaruh di Sekolah Dasar: Perspektif Orangtua dan Guru sebagai Mikrosistem (Ani Pratama, Aña Fitriani, Unita Werdi Rahajeng)	294-302
Intervensi Latihan Membaca Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Pada Siswa <i>Slow Learner</i> (Emilia Sumanjatak)	303-312
Pengaruh Pemberian <i>Workshop Macroskill Counseling</i> Berdasarkan Teori Rogerian dalam Meningkatkan Kompetensi Konseling pada Guru di Tingkat SMA Kota Malang (Nanda Megawati, Thoyyibatus Sarirah Dan Yulliezar Perwira Dara)	313-321
Buku Harian Positif bagi Orang dengan Gangguan Suasana Hati Bipolar: Studi Pendahuluan (Amalia Rahmandani)	322-332
Pencapaian Kinerja dan Kebahagiaan Manusia: Ditinjau dari Situasi Psikologis Organisasi (Maeudiningsih)	333-342
<i>Coping Stress</i> dan Kesejahteraan Hidup Penyandang Tunanetra <i>Late-Blind</i> (Serafine Hosana Santoso)	343-352
Pengaruh <i>Work Engagement</i> terhadap <i>Subjective Well-Being</i> Karyawan (Abdul Rahman Shaleh)	353-362
Pengaruh Modal Psikologis terhadap Kesejahteraan Subjektif Tenaga Kerja Wanita Indonesia yang Bekerja di Luar Negeri (Latizah Rahayu)	363-371
Program <i>Mindfulness</i> untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Perawat (Daisy Fachrudin)	372-381
Hubungan Model Kepemimpinan Ki Hajar Dewantoro Terhadap <i>School Wellbeing</i> Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Negeri Malang (Anik Setiyowati)	382-388

Gambaran Kebahagiaan Remaja Anggota <i>Altruistic Community</i> Pasca Tindakan Altruisme (Neka Erlyani).....	389-396
<i>Positive Parenting</i>: Peran Orangtua Membantu Anak Siswa SD Kelas I yang Mengalami Kesulitan Membaca (Yessyca Diana Gabrielle).....	397-406
Gambaran Kemandirian Pada Remaja Tunagrahita Ringan Di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Medan-Sumatera Utara (Wilhelmina Sinaga & Ervina Siahaan).....	407-414
Gambaran Kecenderungan Perilaku Prososial pada Anak Usia Sekolah Dasar untuk Peningkatan <i>Well-Being</i> Siswa di Sekolah yang Menerapkan Konsep Inklusi (Eli Prasetyo)	415-424
Gambaran <i>Quality of Life</i> (QoL) pada Anggota Sanggar Yoga di Surabaya (Hilfiah Hilmy Bahasuan, Andrian Liem, Iman Setyabudi)	425-434
Efektivitas Pelatihan Supervisor Skill Terhadap Kepuasan pada Supervisor Karyawan Departemen Operasional Noormans Hotel Semarang (Andhika Alexander Repi).....	435-445
 Presentasi Poster	
Pengenalan Pendidikan Seks untuk Anak-Anak TK Sebagai Dasar Pendidikan Moral (Arundati Shinta, Sri Mulyaningsih, Wahyu Widianoro & Tri Welas Asih).....	447