

Tingkat Psychological Well Being pada Relawan Lalu Lintas di Wilayah Blitar Raya

Moch. Irfan Murtadlo⁽¹⁾, Hengki Hendra Pradana⁽²⁾ Nur Ida Fitria⁽³⁾

¹Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

^{2,3}Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: ¹irfanmurtadlo11@gmail.com, ²hengkihendra@unublitar.ac.id

³ldafitria020208@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the level of psychological well-being in traffic volunteers (pak ogah) in the Blitar Raya area. Uncertain economic conditions can have an impact on psychological conditions that can affect the psychological well-being of traffic workers. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection techniques are carried out through observation and semi-structured interviews based on six aspects of psychological well-being according to Ryff, namely self-acceptance, positive relationships with others, independence (autonomy), environmental mastery, life goals, and self-development. The results of the study showed good psychological well-being dynamics from the three research subjects through aspects of psychological well-being in traffic volunteers.

Keyword : *psychological well-being, traffic volunteers, phenomenology.*

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* pada relawan lalu lintas (pak ogah) di wilayah Blitar Raya. Kondisi ekonomi yang tidak menentu dapat berdampak pada kondisi psikologis yang dapat memengaruhi *psychological well being* relawan lalu lintas. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara semi-terstruktur berdasarkan enam aspek *psychological well-being* menurut Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Hasil penelitian menunjukkan adanya dinamika *psychological well being* yang baik dari ketiga subjek penelitian dengan melalui aspek-aspek *psychological well being* pada relawan lalu lintas.

Kata Kunci : *psychological well-being, relawan lalu lintas, fenomenologi.*

Received: 21 Februari 2025

Accepted: 5 April 2025

Published: 15 Juli 2025

Pendahuluan

Jalan raya merupakan prasarana transportasi darat yang dilalui oleh kendaraan bermotor, pejalan kaki maupun sejenisnya. Jalan ini diatur didalam undang-undang No. 38 tahun 2004 pasal 8 tentang jalan. Jalan dikelompokkan menurut fungsi, kelas, pengelola dan perencanaan volume lalu lintas. Pada dasarnya jalan raya merupakan sarana yang sangat penting dan berpengaruh dalam segala aspek kehidupan (KPUPR, 2004). Dengan adanya jalan raya dapat meningkatkan komoditi kegiatan ekonomi disuatu tempat. Selain itu, jalan raya juga dapat menjadi tempat mengais rejeki, saat ini banyak ditemukan di jalan raya seorang pengatur lalu lintas bernama pak Ogah. Pak Ogah ini bukan nama orang, melainkan nama sebutan untuk relawan lalu lintas. Pak Ogah biasa nya dikerjakan sukarela oleh seseorang, yang mana upah dari pekerjaan tersebut berasal dari pemberian seikhlasnya dari pengguna jalan (Pradana et al., 2022).

Supeltas (sukarelawan pengatur lalu lintas) atau biasa disebut pak ogah merupakan julukan yang diberikan oleh masyarakat kepada individu yang bukan bagian dari lembaga resmi, namun membantu mengatur lalu lintas di jalan raya dan menerima imbalan secara langsung dari para pengendara. (Mochamad Sarif Hasyim, Raissa Indrasari Romadhona, 2022). Di Indonesia, pekerjaan pak Ogah mulai marak pada sekitar tahun 2015, yang saat itu pak ogah hanya dapat ditemukan di beberapa titik jalan, seperti perempatan besar. Akan tetapi, saat ini pak Ogah dapat ditemui di banyak titik, baik perempatan kecil atau besar. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu relawan lalu lintas yang ada di wilayah Blitar, mengatakan bahwa factor ekonomi dan factor phk yang menyebabkan maraknya relawan lalu lintas.

Selain itu, pekerjaan sebagai relawan lalu lintas merupakan pekerjaan yang fleksibel, yang mana waktu kerja dapat diatur sedemikian rupa agar dapat membagi waktu dengan pekerjaan lain. W (33) mengatakan bahwa *“Bekerja sebagai relawan lalu lintas itu enak mas, bisa disambi dengan pekerjaan lainnya, jadi kita bisa melakukan dua pekerjaan dalam sehari”*.

Sejalan dengan hal di atas, berdasarkan wawancara dengan salah satu relawan lalu lintas, beliau mengatakan bahwa *“Sebagai relawan, penghasilan saya tidak pasti, istilahnya saya itu hanya mengais sisa orang di jalan, kalau orang ngasih banyak ya alhamdulillah, kalau ngga ngasih ya kita ngga maksa. Pernah dalam sehari saya hanya bisa buat beli bensin saja, kadang Cuma bisa buat makan saja, ya tetap disyukuri mas”*.

Dalam kesehariannya, kehidupan pak Ogah bisa dikatakan kurang layak. Karena dalam kesehariannya pak Ogah dalam mencukupi kebutuhannya hanya bergantung pada pemberian pengguna jalan. Bisa dikatakan, kehidupan ekonomi pak Ogah berada di bawah kata sejahtera. Hal ini terjadi karena kebutuhan yang semakin meningkat, akan tetapi penghasilan pak Ogah masih dapat dikatakan dibawah standar. Selain permasalahan ekonomi, permasalahan kesejahteraan psikologis juga menjadi salah satu permasalahan yang cukup mengganggu. Hal ini terjadi, karena tingkat ekonomi pak Ogah sangat rendah, yang dapat menyebabkan stress serta berakibat pada hilangnya kesejahteraan psikologis seorang pak Ogah.

Menurut Ryff dalam (Paramitha, 2019) psychological well-being merupakan istilah yang dipakai untuk memberikan gambaran terkait dengan kesehatan psikis individu dengan dasar memenuhi kriteria fungsi psikologi positif. Selain itu, Menurut Masrida (2020) Psychological well-being merupakan suatu keadaan yang mana individu dapat menentukan keputusannya secara mandiri, mampu memahami kondisi lingkungan secara efektif, Memiliki kemampuan untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kejelasan arah serta tujuan hidup, dapat menerima diri sendiri secara positif, dan mampu terus mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan seiring waktu. (Masrida & Irdil, 2020)

Psychological well-being merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya,

mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungan sehingga sesuai dengan kondisi psikisnya, memiliki tujuan dalam hidup dan terus mengembangkan potensi dirinya.

Yuliani, dalam (Fisabilillah & Agustina, 2024) Psychological well-being dapat menjadi sebagai tolak ukur dalam menjalani kehidupan yang positif, di mana individu diharapkan memiliki kemampuan untuk menerima diri secara positif, mampu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan, memiliki keyakinan bahwa hidup memiliki makna serta tujuan, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain, dapat mengelola lingkungan secara efektif, serta memiliki kebebasan dalam menentukan tindakannya sendiri, yang keseluruhannya merupakan dimensi konseptual dari psychological well-being. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Tingkat Psychological well Being Pada Relawan Lalu Lintas Di Blitar Raya”.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Moleong dalam (Sri Annisa & Mailani, 2023) Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk memahami pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian, termasuk di dalamnya motivasi, persepsi, perilaku, tindakan, dan aspek lainnya. Fokus pada penelitian ini adalah mencari tahu tingkat psychological well being pada relawan lalu lintas di wilayah Blitar raya. Psychological well-being dalam penelitian ini merujuk pada sejauh mana individu memiliki penerimaan diri, kualitas hubungan positif dengan orang lain, kemampuan dalam menguasai lingkungan, serta kejelasan tujuan hidup narasumber.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi. Menurut Moeloeng dalam (Prihartini et al., 2023) Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan serta menganalisis fenomena atau peristiwa yang menjadi fokus penelitian. Penelitian ini menjelaskan data secara rinci berupa kata-kata tertulis dari sumber data yang telah dikumpulkan Pendekatan penelitian fenomenologi berupaya memahami berbagai peristiwa dalam kehidupan manusia berdasarkan cara pandang dan perilaku masyarakat sebagaimana dipahami oleh individu itu sendiri. Penelitian fenomenologi bertujuan untuk menjawab permasalahan ontologis, yaitu memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai realitas. (Nasir dkk, 2023). Pendekatan fenomenologi mengacu pada meningkatnya pekerjaan sebagai relawan lalu lintas yang ada di wilayah Blitar raya.

Terdapat tiga subjek pada penelitian ini yang terdiri dari para relawan lalu lintas yang berada di wilayah Blitar raya. Subjek pertama berinisial W (33 tahun), beliau bekerja sebagai relawan lalu lintas karena tidak terikat aturan dan hanya sebagai pekerjaan sampingan, beliau juga bekerja sebagai peternak kambing dan pencari rumput. Beliau sering menjadi relawan lalu lintas di pertigaan jalan suryat kota Blitar. Subjek kedua berinisial A. S (59 tahun), beliau memilih pekerjaan sebagai relawan lalu lintas karena beliau dapat pulang ke rumah setiap hari dan sebagai pekerjaan utama. Selain itu beliau

juag sedang merintis usaha berjualan tanaman hias. Sehari-hari beliau bekerja sebagai relawan lalu lintas di pertigaan Tower desa Wonorejo, kecamatan Srengat. Subjek ketiga adalah N (66 tahun), keseharin beliau menjadi relawan lalu lintas di pertigaan jalan suryat Kota Blitar.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur, untuk memudahkan pewawancara untuk mengimprovisasi pertanyaan yang bertujuan untuk mencari tahu lebih detail jawaban narasumber dari pertanyaan yang diajukan. Guide wawancara yang digunakan, disusun berdasarkan aspek-aspek psychological well being. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Romdona et al., 2025).

Hasil dan Pembahasan

Menurut Ryff dalam (Yuliani, 2018) beberapa aspek dari psychological well being, antara lain :

a. Penerimaan diri (Self acceptance).

Menurut Ryff, dalam (Hartini, 2024) Penerimaan diri dapat diartikan sebagai sikap positif terhadap diri sendiri, yang mencakup kemampuan untuk mengakui dan menerima seluruh aspek dalam diri, baik yang bersifat positif maupun negatif, serta memiliki pandangan yang positif terhadap pengalaman hidup di masa lalu. Dari definisi di atas, peneliti melakukan wawancara dengan subjek S yang mendapatkan hasil sebagai berikut:

"Ya saya bersyukur, karena sebanyak apapun uang kita kalau kita tidak bisa bersyukur ya buat apa". (S.10.12.24.9.)

Serupa dengan pernyataan subjek pertama, W selaku subjek kedua menyatakan bahwa,

"Ya tetap disyukuri, karena kita tidak bisa menentukan penghasilan, karena kita itu hanya relawan lalu lintas". (W.12.12.24.9.)

Subjek ketiga juga menyatakan hal yang sependapat dengan subjek pertama dan kedua, yaitu:

"Ya, saya merasa bersyukur". (N.13.12.24.9.)

Menurut Sa'diyah dan Amiruddin (2020) Seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan sikap positif terhadap dirinya sendiri, mampu mengakui dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan, serta memiliki pandangan positif terhadap pengalaman hidup di masa lalu. Sesuai dengan ciri-ciri tersebut, ketiga subjek menunjukkan

penerimaan diri yang baik, yang terlihat dari rasa syukur mereka terhadap kondisi diri masing-masing. (Sa'diyah & Amiruddin, 2020).

b. Hubungan positif terhadap orang lain

Menurut Ryff, dalam (Rahama & Izzati, 2021) Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk berinteraksi dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain, seperti menunjukkan kehangatan, empati, rasa saling percaya, kasih sayang, dan aspek positif lainnya.

Dari definisi di atas, peneliti melakukan wawancara dengan subjek S yang mendapatkan hasil sebagai berikut:

"Itu merupakan haknya orang masing-masing, ketika orang tersebut tidak memberikan uang ataupun ucapan terima kasih, saya tetap merasa saya enjoy saja ketika bertugas". (S.10.12.24.3.)

"Iya, saya merasa enjoy, nyaman dan enak, niat saya kerja, juga sambil niat ibadah, saya tidak punya niat macam2, niat saya Cuma kerja ikhlas lillahi taala". (S.10.12.24.4.)

Serupa dengan pernyataan subjek pertama, W selaku subjek kedua menyatakan bahwa,

"Ya tidak apa apa, namanya juga relawan, orang mau ngasih atau tidak kan kita tidak memaksa". (W.12.12.24.3.)

"Perasaan saya ya senang saja mas, mungkin kan juga selain bisa mencari uang saya juga bisa membantu orang lain". (W.12.12.24.4.)

Subjek ketiga juga menyatakan hal yang sependapat dengan subjek pertama dan kedua, yaitu:

"Siapa pun orang yang lewat, ketika tidak memberi saya tidak mempermasalahkannya, karena sebagai relawan kita tidak boleh menekan orang lain untuk memberi". (N.13.12.24.3.)

"Saya merasa senang, karena saya juga berniat untuk melakukan amal kebaikan kepada orang lain". (N.13.12.24.4.)

Berdasarkan pernyataan ketiga subjek di atas, dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Hal ini ditandai oleh pernyataan ketiga subjek yang tidak mempermasalahkannya ketika orang yang mereka bantu tidak memberikan uang kepada para relawan lalu lintas. Selain itu, ketiga subjek juga merasa senang ketika mereka dapat membantu orang lain untuk menyeberang jalan, meskipun dengan berbagai alasan. Subjek S merasa senang ketika bekerja, dikarenakan S merasa sebagai relawan bukan hanya untuk bekerja, akan tetapi juga

sebagai sarana S untuk beribadah. Berbeda dengan subjek S, subjek W merasa senang bekerja sebagai relawan dengan alasan karena W selain bisa bekerja, W juga bisa membantu orang lain. Selain itu, subjek N juga merasa senang bekerja sebagai relawan lalu lintas, karena selain bekerja subjek N juga merasa bisa menambah amal kebbaikannya.

Berdasarkan analisis di atas, memiliki hubungan positif yang baik. Menurut Thirafi (2024) Individu dengan skor tinggi pada aspek ini ditandai oleh kemampuannya dalam menentukan pilihan hidup secara mandiri, memiliki kemandirian dalam bersikap, mampu menghadapi tekanan sosial, berpikir dengan caranya sendiri, serta dapat mengatur perilaku secara efektif. (Thirafi, 2016)

c. Autonomy Diri

Menurut Ryff dalam (Ramadhani et al., 2016) Aspek otonomi diri merupakan kemampuan untuk menentukan nasib sendiri, mandiri dan mengatur perilakunya sendiri. Dimensi ini meliputi independen dan determinan diri, kemampuan individu mehan tekanan sosial, dan kemampuan mengatur pelakunya dari dalam.

Dari definisi diatas, peneliti melakukan wawancara dengan subjek S yang mendapatkan hasil sebagai berikut :

“Alhamdulillah, kalau buat makan tidak kekurangan, yang penting disyukuri”. (S.10.12.24.7.)

“Pernah, karena hujan, kan ngga bisa kerja. Tapi kalau kerja pasti dapet, entah hasilnya itu berapa, bisa sedikit attau banyak. Cara untuk mencupi dengan menggunakan uang tabungan yang sudah dikumpulkan”. (S.10.12.24.8.)

Serupa dengan pernyataan subjek pertama, W selaku subjek kedua menyatakan bahwa,

“Tidak bisa, karena penghasilan tidak pasti. Mungkin ketika memang rejeki bisa meendapatkan banyak uang”. (W.12.12.24.7.)

“Sering, terlebih ketika kondisi seperti hujan. Mungkin penghasilan hanya cukup untuk biaya transportasi saja. Untuk mencukupi kebutuhan lainnya saya mengandalkan dari pekerjaan lain”. (W.12.12.24.8.)

Subjek ketiga juga menyatakan hal yang sependapat dengan subjek pertama dan kedua, yaitu :

“Saya syukuri dan saya anggap cukup”. (N.13.12.24.7.)

“Pernah, ketika hujan atau ketika jalanan sedang sepi. Untuk kebutuhan saya cukup-cukupkan”. (N.13.12.24.8)

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki autonomy diri yang baik. Autonomy diri dapat berarti individu merdeka dan sepenuhnya memiliki control atas diri individu sendiri. Autonomy diri dari ketiga subjek dikatakan baik, karena mereka secara penuh dapat mengelola kehidupan diri mereka dan keluarga tanpa melibatkan campur tangan orang lain. Subjek 1 dan 3 merasa penghasilan sebagai relawan cukup untuk kebutuhan sehari-hari, akan tetapi subjek 2 merasa penghasilan dari pekerjaan relawan lalu lintas tidak bisa mencukupi kebutuhan sehari-hari. Oleh karena itu, cara subjek 2 mencukupi kebutuhan sehari-hari adalah dengan cara bekerja lagi sebagai pencari rumput. Selain itu, ketiga subjek juga mengungkapkan bahwa, pernah dalam satu hari bekerja, mendapatkan hasil yang tidak maksimal, akan tetapi ketiga subjek memiliki cara atau penyelesaian masing-masing untuk mencukupi kebutuhan. Subjek 1 dengan cara mencukupi kebutuhan dengan menggunakan uang tabungan, subjek 2 dengan cara bekerja sebagai buruh pencari rumput dan subjek 3 dengan cara mencukup-cukupkan penghasilan yang ada.

Sejalan dengan pernyataan Aryono dan Dani (2019) Otonomi adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku sendiri, membuat keputusan, serta menentukan sikap secara independen atau tanpa bergantung pada orang lain. Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki autonomy diri yang baik, selain memiliki control atas diri, subjek juga memiliki solusi untuk menghadapi masalah yang terjadi (Aryono & Dani, 2019)

d. Penguasaan lingkungan

Penguasaan lingkungan mengacu kepada kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya; memanfaatkan kesempatan yang ada dalam lingkungan, serta mencipta dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan mampu mengatur lingkungan, mampu 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 (Ratna Nimatul Rohma & Ahmad Maujuhan Syah, 2021).

Dari definisi diatas, peneliti melakukan wawancara dengan subjek S yang mendapatkan hasil sebagai berikut :

“Saya merasa nyaman dengan pekerjaan saya sebagai relawan lalu lintas. Saya merasa saya tidak hanya bekerja, tetapi juga sambil ibadah”. (S.10.12.24.1.)

“Tentunya saya juga belajar beradaptasi dengan tempat saya bekerja. Dengan ccara saya bersikap sopan kepada para pengendara yang lewat, baik anak kecil maupun orang dewasa”. (S.10.12.24.2)

Serupa dengan pernyataan subjek pertama, W selaku subjek kedua menyatakan bahwa,

"Ya, saya merasa nyaman, karena pekerjaan ini tidak terikat".

(W.12.12.24.1.)

"Kita adaptasi, dengan cara kita mengetahui lalu lintas dan kondisi lapangan". (W.12.12.24.2.)

Subjek ketiga juga menyatakan hal yang sependapat dengan subjek pertama dan kedua, yaitu:

"Saya merasa nyaman, karena saya sudah tua dan mencari pekerjaan sulit". (N.13.12.24.1.)

"Setiap orang saya bantu, ketika waktunya bekerja saya bekerja, ketika waktunya istirahat atau ketika saya merasa lelah saya istirahat". (N.13.12.24.2.)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki penguasaan lingkungan yang baik. Penguasaan lingkungan merupakan bagaimana cara individu untuk beradaptasi dan peka terhadap lingkungan individu tersebut berada. Berdasar definisi tersebut, ketiga subjek dapat dikatakan memiliki penguasaan lingkungan yang baik. Hal ini ditandai dengan subjek yang dapat beradaptasi dengan lingkungan kerja subjek. Setiap subjek memiliki caranya masing-masing untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar, seperti subjek 1 beradaptasi dengan cara subjek bersikap ramah dan sopan kepada siapapun, kemudian subjek 2 beradaptasi dengan cara mencari tahu bagaimana kondisi lalu lintas dan lapangan, kemudian subjek 3 yang beradaptasi dengan cara membantu setiap pengendara yang lewat, bekerja ketika waktunya dan istirahat jika lelah.

Selain beradaptasi dengan baik, ketiga subjek juga merasa nyaman bekerja menjadi relawan lalu lintas di wilayahnya masing-masing dengan alasan masing-masing. Alasan subjek 1 merasa nyaman adalah, karena subjek merasa tidak hanya bekerja saja, akan tetapi juga sambil ibadah dengan cara membantu orang lain. Subjek 2 merasa nyaman karena pekerjaan sebagai relawan lalu lintas tidak terikat, yang artinya pekerjaan tersebut dapat dibagi dengan pekerjaan lain. Kemudian subjek 3, merasa nyaman dengan pekerjaan ini karena subjek merasa sudah terlalu tua dan terlalu sulit untuk mencari pekerjaan yang lain.

Menurut Putri dkk (2023) Penguasaan lingkungan, merupakan keterampilan dalam menentukan atau mengatur lingkungan sehingga kebutuhan pribadi mampu terpenuhi. Sehingga, jika ditarik kesimpulan berdasarkan hasil wawancara di atas, ketiga subjek memiliki penguasaan lingkungan yang baik, karena subjek dapat beradaptasi dan dapat mengelola lingkungan tempat subjek bekerja (Putri et al., 2023).

e. Tujuan Hidup

Menurut Ryff dalam (Hutapea et al., 2017) Dimensi ini menunjukkan kemampuan individu dalam menetapkan tujuan dan arah hidupnya. Individu dengan nilai yang tinggi pada aspek ini cenderung memiliki kejelasan tujuan serta arah hidup, dan mampu merasakan makna dalam kehidupan yang dijalani saat ini maupun di masa lalu. Dari definisi diatas, peneliti melakukan wawancara dengan subjek S yang mendapatkan hasil sebagai berikut:

"Karena saya mencari pekerjaan yang bisa pulang setiap hari, bisa lihat rumah setiap hari, selain itu di rumah juga ada kesibukan sedikit-sedikit, jadi pekerjaan relawan ini buat sampingan saja".
(S.10.12.24.5.)

"Dirumah saya banyak hiburan, kaya nanam taman, bunga bunga sama bonsai, itu istilahnya buat masa depan, buat tabungan masa depan". (S.10.12.24.6.)

Serupa dengan pernyataan subjek pertama, W selaku subjek kedua menyatakan bahwa,

"Karena pekerjaan ini bisa di bagi waktu dengan pekerjaan lainnya dan pekerjaannya juga tidak seharian penuh". (W.12.12.24.5.)

"Harapannya hidup lebih baik dari sekarang, karena saya tidak bisa hanya mengandalkan pekerjaan hanya menjadi relawan lalu lintas saja". (W.12.12.24.6.)

Subjek ketiga juga menyatakan hal yang sependapat dengan subjek pertama dan kedua, yaitu :

"Bukan semata saya mencari uang, karena bagi saya bekerja sebagai relawan merupakan cara saya untuk melakukan amal kebaikan". (N.13.12.24.5.)

"Harapan saya tidak muluk, karena saya sudah tua. Saya berharap bisa terus sehat dan panjang umur". (N.13.12.24.6.)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, ketiga subjek dapat dikatakan memiliki tujuan hidup yang baik. Tujuan hidup adalah target, cita-cita atau harapan individu terkait hidupnya. Individu, dapat dikatakan memiliki tujuan hidup ketika individu mampu untuk mengelola dan mencapai target, tujuan atau harapan hidupnya. Berdasar definisi tersebut, ketiga subjek memiliki tujuan hidup yang baik, dikarenakan ketiga subjek memiliki tujuan hidup dan dapat mengelola tujuan tersebut, dengan menggunakan caranya masing-masing. Subjek 1 memiliki harapan untuk memiliki usaha tanaman hias, yang sudah subjek rintis mulai saat ini. Kemudian subjek 2 memiliki harapan untuk memiliki hidup yang lebih baik dari saat ini dan juga subjek tidak ingin terus bekerja sebagai relawan lalu lintas. Sedangkan subjek 3 memiliki harapan untuk terus sehat dan panjang umur.

Selain itu, ketiga subjek juga memiliki tujuan lain ketika melakukan pekerjaan sebagai relawan, yaitu tujuan untuk membantu orang lain. Subjek 1 mengatakan tujuan lain selain mencari uang adalah karena pekerjaan ini mempunyai waktu yang fleksibel. Sependapat dengan subjek 1, subjek 2 juga mengatakan bahwa pekerjaan sebagai relawan lalu lintas memiliki waktu yang dapat dibagi dengan pekerjaan lainnya. Sedangkan subjek 3, selain untuk mencari nafkah beliau juga memiliki tujuan untuk mencari amal kebaikan, dengan cara membantu orang lain.

Menurut Hardjo dkk (2020), Seseorang yang memiliki tujuan hidup yang baik ditandai dengan adanya rasa keterarahan dalam hidup, keyakinan bahwa kehidupan saat ini maupun masa lalu memiliki makna, serta memegang kepercayaan yang memberi arah dan tujuan dalam hidup, disertai dengan target yang ingin dicapai. Berdasarkan hasil wawancara, ketiga subjek menunjukkan bahwa mereka memiliki tujuan hidup yang baik, karena masing-masing memiliki target, harapan, atau cita-cita untuk masa depannya. (Hardjo et al., 2020).

f. Pengembangan Diri

Dimensi ini menitikberatkan pada kemampuan individu untuk mengendalikan lingkungan agar selaras dengan nilai, kebutuhan, dan karakter pribadinya. Selain itu, individu juga diharapkan mampu mengembangkan lingkungannya, melakukan perubahan secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental, serta dapat memanfaatkan peluang yang ada di sekitarnya dengan efektif (Distina, 2019). Dari definisi diatas, peneliti melakukan wawancara dengan subjek S yang mendapatkan hasil sebagai berikut:

“Ya saya punya citacita untuk bekerja selain menjadi relawan lalu lintas, dirumah ini yang saya utamakan ada tanaman seperti bunga hias dan buah-buahan. Dan ini sudah berjalan dan sudah ada jual belinya”. (S.10.12.24.10.)

Serupa dengan pernyataan subjek pertama, W selaku subjek kedua menyatakan bahwa,

“Ada, saya punya keinginan untuk memiliki usaha dagang kecil-kecilan. Untuk saat ini sudah mulai untuk mencicil untuk alat-alat yang diperlukan”. (W.12.12.24.10.)

Sedangkan, subjek N memiliki pernyataan yang berbeda dengan subjek pertama dan kedua,

“Mungkin tidak ada, karena saya saya ingin bekerja sesuai keinginan dan tanpa tekanan, dan pekerjaan menjadi relawan menurut saya pekerjaan yang cocok dengan diri saya”. (N.13.12.24.10.)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, subjek 1 dan 2 memiliki pengembangan diri yang baik. Pengembangan diri adalah bagaimana cara individu untuk mengelola, mengembangkan dan memaksimalkan potensi diri individu. Berdasarkan defnisi di

atas, subjek 1 dan 2 memiliki pengembangan diri yang baik. Subjek 1 memiliki cita-cita untuk membuat usaha tanaman hias dan sudah subjek rintis mulai saat ini. Kemudian subjek 2 juga memiliki cita-cita untuk membuka usaha kecil-kecilan, dengan cara subjek mulai mencicil alat-alat yang dibutuhkan. Sedangkan subjek 3, merasa bahwa untuk saat ini, subjek belum memiliki minat untuk bekerja selain relawan lalu lintas. Hal ini dikarenakan subjek ingin bekerja tanpa tekanan dari orang lain, dan menurut subjek bekerja sebagai relawan lalu lintas merupakan pekerjaan yang sesuai.

Menurut Hardjo dkk (2020) Individu dikatakan memiliki pengembangan diri yang baik apabila memiliki dorongan untuk terus berkembang, memandang dirinya sebagai pribadi yang terus bertumbuh, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, serta mampu melihat kemajuan diri dan perilakunya seiring berjalannya waktu (Hardjo et al., 2020). Berdasarkan Hasil wawancara di atas, didapatkan hasil bahwa subjek S dan W memiliki pengembangan pribadi yang lebih baik dibandingkan dengan subjek N. Hal tersebut berdasarkan pernyataan subjek N yang menyatakan bahwa subjek tidak memiliki keinginan untuk mencari pekerjaan yang lebih baik dari sebagai relawan lalu lintas. Dari pernyataan subjek tersebut dapat disimpulkan bahwa, subjek N tidak memiliki keinginan untuk mencoba mengembangkan diri dengan mencari pekerjaan yang lain yang lebih baik. Selain itu, subjek S dan W memiliki keinginan untuk mempunyai usaha kecil-kecilan, yang mana usaha tersebut bukan hanya sebatas keinginan, akan tetapi subjek S dan W sudah mulai merintis usaha tersebut.

Deci dan Ryan dalam (Rahman et al., 2020) Determinasi diri didefinisikan sebagai suatu kualitas dalam fungsi manusia yang berkaitan dengan adanya pengalaman memilih secara sadar, atau munculnya pengalaman tentang locus sebab-akibat yang berasal dari dalam diri (internal perceived locus of causality). Berdasarkan determinasi diri diatas, subjek S dan W memiliki kualitas determinasi diri yang lebih baik dibanding subjek N. Subjek S dan W lebih mampu untuk memilih kehidupan yang lebih baik, dengan dasar subjek S dan W merasa perlu untuk mengubah kondisi kehidupan saat ini menjadi lebih baik, dengan cara berusaha untuk membuat usaha kecil-kecilan. Berbeda dengan subjek S yang tidak memiliki keinginan dan lebih memilih bertahan dengan pekerjaan saat ini, yang mana sebenarnya subjek memiliki potensi untuk memiliki pekerjaan yang lebih baik.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat psychological well being dipengaruhi oleh berebagai aspek pendukung psychological well being, diantaranya adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, autonomy diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri. Semua aspek tersebut memiliki perannya masing-masing, seperti aspek penerimaan diri yang membuat individu bangga mampu menerima dirinya sendiri dengan apa adanya. Kemudian aspek hubungan positif dengan orang lain, yang memiliki peranan dalam membuat individu memposisikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Kemudian aspek autonomy diri,

yang memiliki peranan membuat individu mampu bertahan dan hidup sesuai dengan kemampuan dirinya. Kemudian aspek penguasaan lingkungan, yang memiliki peranan dalam mengatur bagaimana cara individu mengelola dan mengatur lingkungan tempat individu bekerja. Kemudian aspek tujuan hidup, yang memiliki peranan menjadikan individu memiliki target dan cita-cita yang dapat individu perjuangkan. Kemudian aspek pengembangan diri, yang memiliki peranan membuat individu memiliki keinginan untuk mengembangkan kemampuan diri demi meraih target dalam hidupnya.

Referensi

- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Kesenangan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Yang Memilih Melajang. *Proyeksi*, 14 (2)(2656–4173), 10.
- Distina, P. P. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39–59. <https://doi.org/10.32923/Maw.V10i1.768>
- Fisabilillah, S. D., & Agustina, M. T. (2024). Psychological Well – Being Pada Remaja Dari Keluarga Broken Home. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(3), 14–26.
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological Well Being Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.31289/Diversita.V6i1.2894>
- Hartini, N. (2024). *Psychological Well-Being Treatment Terhadap Meaning In Pendahuluan*. 21(01), 56–82. <https://doi.org/10.14421/Hisbah>.
- Hutapea, B., A, T. Q., Natashya, R., Noviana, R., & Margareth, S. (2017). Penghayatan Hidup Bahagia Dan Kesejahteraan Pada Kaum Pemulung. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 2(July), 65–80.
- Kpu, B. (2004). Revisi Uu No. 38 Tahun 2004 Tentang Jalan. In *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 38* (Vol. 1, Issue 1).
- Masrida, A. A., & Ildil, I. (2020). Kondisi Psychological Well-Being Siswa Yang Berperilaku Konsumtif. *Jurnal Aplikasi Iptek Indonesia*, 4(3), 195–204. <https://doi.org/10.24036/4.34381>
- Mochamad Sarif Hasyim, Raissa Indrasari Romadhona, I. P. (2022). Motivasi Eksistensi Pekerja Informal Sukarelawan Pengatur Lalulintas (Supeltas) Di Jakarta, Bogor Dan Bekasi. *Open Multidisciplinary Journal*, 1(3), 24–30.
- Paramitha, S. D. (2019). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Pangkalpinang. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, 4(1), 127–147. <https://doi.org/10.32923/Sci.V4i1.1015>
- Pradana, H. H., Prastika, S. D., Mudawamah, N., & Yogi, R. (2022). *Kesejahteraan Psikologis Pada Pasangan Pernikahan Dini Di Kabupaten Blitar*. 12–23.
- Prihartini, D., Habsy, B. Al, Hariastuti, R. T., & Christiana, E. (2023). *Faktor-Faktor Psychological Wellbeing Pada Remaja*. 11(4), 393–406.
- Putri, D. N. S. S., Shakiera, L., Aziz, H. N., & Wardah, F. M. (2023). Psychological Well-Being: Penerimaan Diri Dan Penguasaan Lingkungan, Mengenali Mindfulness

- Dari Sikap Negatif Ke Surplus Sikap Positif Hidup. *Journal Of Indonesian Psychological Science*, 03(2), 398–415.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Rahman, F., Abdillah, H. Z., & Hidayah, N. (2020). Determinasi Diri Sebagai Prediktor School Wellbeing Pada Siswa Smp. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 94. <https://doi.org/10.22373/Psikoislamedia.V5i1.6336>
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di Smk Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108. <https://doi.org/10.21009/Insight.051.16>
- Ratna Nimatul Rohma, & Ahmad Maujuhan Syah. (2021). Psychological Well Being Pada Wanita. *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 21–30. <https://doi.org/10.55352/Bki.V1i1.93>
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner. *Jisosepol: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.61787/Zk322946>
- Sa'diyah, K., & Amiruddin. (2020). Pentingnya Psychological Well Being Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kariman*, 8(02), 221–232. <https://doi.org/10.52185/Kariman.V8i02.149>
- Sri Annisa, I., & Mailani, E. (2023). Analisis Faktor Penyebab Kesulitan Siswa Dalam Pembelajaran Tematik. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 6469–6477.
- Thirafi, K. N. (2016). Psychological Well-Being Pada Penderita Talasemia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 197–207.
- Yuliani, I. (2018). Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(2), 51–56.