**PEDOMAN WAWANCARA BERDASARKAN TEORI PSYCHOLOGICAL WELL BEING MENURUT RYFF ( 2015)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DEVINISI VARIABLE | ASPEK | INDIKATOR | PERTANYAAN |
| 1.Psychological well being Ryff (1989) merumuskan konsepsi psychological well-being yang merupakan integrasi dari teori-teori perkembangan manusia, teori psikologi klinis, dan konsepsi mengenai kesehatan mental (Ryff, 1989).Berdasarkan teori-teori tersebut, Ryff (1989) mendefinisikan psychological well-being sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. | 1.Dimensi penerimaan diri (self-acceptance) penerimaan diri merujuk pada sikap positif individu terhadap dirinya. Penerimaan diri positif dapat terjadi apabila individu mampu memahami dan menghargai keadaan dirinya sebagaimana adanya (Supratiknya, 1995) serta merasa puas dengan berbagai potensi dan kualitas-kualitas diri yang dimiliki (Chaplin, 1999). Individu yang memiliki konsep yang positif dan rasional mengenai dirinya dapat dikatakan bahwa individu tersebut menerima dirinya (Hurlock, 1999). Sikap positif terhadap diri menunjukkan bahwa individu menerima dan menghargai segala aspek dalam dirinya. Dengan demikian penerimaan diri mengandung makna bahwa individu mampu menyadari, menghargai, dan merasa puas terhadap berbagai aspek yang ada dalam dirinya, menerima keseluruhan dirinya secara utuh dan tulus, termasuk kelebihan dan kekurangannya (Kuang, 2010). Individu yang memiliki penerimaan diri yang positif menunjukkan karakteristik sebagai berikut: memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya baik dan merasa positif dengan kehidupan masa lalunya | 1.Bisa menerima dengan positif kondisi diri sendiri | 1. apakah menjadi manusia silver adalah dal yang anda inginkan ? berikan alasanya 2. bagaimana perasaan anda dengan pemasukan anda saat ini menjadi manusia silver ?  3. bagaimana perasaan anda jika ada orang yang menyela pekerjaan anda saat ini ? |
| 2. bersikap positif tentang peristiwa di masa lalu | 1. Adakah hal dari masa lalu yang sampai saat ini masih sulit Anda terima? 2. di usia saat ini apakah ada hal yang anda sesali di masa hidup anda ? jika ada coba jelaskan |
| 3. mengakui dan menerima  kelebihan dan kekurangannya | 1. apakah anda menyadari bahwa anda memiliki kekurangan dan kelebihan ? 2.jika menyadari bagaimana sikap anda tentang hal itu ? |
|  |  |
| 2. Dimensi hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others) Hubungan positif dengan orang lain merujuk pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antarpribadi. Selain itu, hubungan positif dengan orang lain juga ditandai dengan memiliki kedekatan dan hubungan yang bermakna dengan orang lain | 1. mempunyai hubungan positif dengan orang lain | 1. Ceritakan tentang hubungan paling berarti yang Anda miliki saat ini, dan bagaimana anda menjalaninya ? |
| 2. Memiliki kepedulian, empati, dan afeksi. | 1. apa yang anda lakukan jika terdapat orang yang mengalami musibah ? 2. bagaimana perasaan anda jika terdapat orang yang mengalami musibah ? |
| 3. Menghargai prinsip timbal balik (memberi dan menerima). | 1. apa yang anda lakukan jika terdapat orang yang pernah membantu anda mendapat mushibah ? |
| 3. Dimensi otonomi (autonomy) Dimensi otonomi mencakup hal-hal yang berkaitan dengan kemandirian individu dalam menjalani hidupnya. Atribut ini merupakan dasar keyakinan bahwa pikiran dan perilaku individu berasal dari dirinya sendiri tanpa adanya kendali dari orang lain. Aspek otonomi merujuk pada kemampuan indovidu untuk menentukan nasibnya sendiri, mandiri, mengatur perilakunya sendiri, mengevaluasi dirinya berdasarkan standar pribadi. | 1. Mampu mengambil keputusan sendiri. | 1. apakah anda melibatkan orang lain dalam membuat keputusan dalam hidup anda ? 2. jika iya , bagaimana jika pendapat orang lain berbeda dengan anda ? |
| 2. tidak mudah dipengaruhi orang lain | 1.Pernahkah Anda mempertahankan pendapat meskipun ditentang banyak orang? Ceritakan. |
| 3.Menunjukkan nilai dan pendapat pribadi meskipun berbeda dari orang lain. | 1. Dalam situasi sulit, apakah Anda lebih suka mengikuti kata hati atau pendapat orang lain? |
| 4. Dimensi penguasaan lingkungan (environmental mastery) 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. | 1. berkontribusi mengelola lingkungan sekitar, baik keluarga maupun lingkungan sekitar rumah | 1. bagaimana kontribusi anda terhadap pengelolaan keluarga anda ? 2. bagaimana kontribusi anda terhadap pengelolaan lingkungan sekitar anda ? |
| 1. memiliki kemampuan mengelola lingkungan sekitar, baik keluarga maupun lingkungan sekitar | 1. Apakah Anda merasa mampu mengendalikan situasi di sekitar Anda? 2. Pernahkah Anda menciptakan perubahan di lingkungan anda ? 3. Bagaimana Anda menghadapi situasi yang tidak Anda sukai di lingkungan Anda? |
| 3. mampu melilih dan menentukan lingkuangan yang baik untuknya | 1. bagaimana cara anda menentukan lingkungan yang baik untuk anda ? |
| 5. Dimensi tujuan hidup (purpose in life)  Dimensi tujuan hidup meliputi keyakinan-keyakinan individu bahwa terdapat tujuan dan makna di dalam  hidupnya. tujuan hidup mengandung makna bahwa individu memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan  hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa  pengalaman hidup di masa lampau dan masa kini memiliki makna. | 1. mempunyai tujuan hidup yang jelas | 1. apakah anda memiliki tujuan hidup ? coba jelaskan |
| 2. memiliki langkah untuk meraih tujuan hidupnya | 1. bagaimana cara anda untuk meraih tujuan hidup anda ? |
| 3. Mengetahui rintangan apa saja yang akan dilalui untuk mencapai tujuan hidupnya | 1. Menurut anda, apa saja yang dapat menghalangi anda untuk mencapai tujuan anda? Dan bagaimana anda  mengatasinya? |
| 4. pengalaman negatif tidak mempengaruhi tujuan hidupnya | 1. apakah kejadian atau pengalaman tertentu dapat merubah tujuan hidup anda ? |
| 6. Dimensi pertumbuhan pribadi (personal growth ) Dimensi pengembangan pribadi meliputi kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dirinya secara berkesinambungan, untuk tumbuh dan berkembang sebagai manusia. Pertumbuhan pribadi mengarah kepada kemampuan individu untuk terus berkembang dan mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya. Dimensi pertumbuhan pribadi berlandaskan pada gagasan individu terus berkembang untuk mengembangkan seluruh dirinya. | 1. mengetahui potensi pada dirinya | 1. apakah anda merasa memiliki potensi pada diri anda ? |
| 2. Merasa diri terus berkembang. | 1. apakah anda merasa hidup anda perlu untuk berkembang ? |
| 3. Mencari cara untuk meningkatkan kapasitas pribadi. | 1. Apakah Anda memiliki keinginan untuk menjadi versi diri yang lebih baik? Bagaimana caranya? |
| 4. berani mengambil resiko dalam proses berkembang | 1. jika ada resiko dalam proses perkembangan anda, apa yang akan anda lakukan ? |
| 5. Terbuka terhadap pengalaman dan perubahan baru. | 1. jika terdapat hal yang baru apakah anda terbuka untuk mencobanya ? |
| 6. berani memulai mengembangkan diri | 1. apakah yang sudah anda lakukan dalam hal pengembangan diri pribadi anda ? |