

## Psychological Well-Being of Social Workers in Government Agencies and Social Service Foundations

### Psychological Well-Being Pada Pekerja Sosial Di Instansi Pemerintah dan Yayasan Layanan Sosial

**Della Nur Shayidah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Sosial Humaniora dan Seni,  
Universitas Sahid Surakarta, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>dellanuro96@gmail.com

**Dhian Riskiana Putri<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Fakultas Sosial Humaniora dan Seni,  
Universitas Sahid Surakarta, Indonesia  
Email: <sup>2</sup>dhianrp@gmail.com

**Sri Ernawati<sup>3</sup>**

<sup>3</sup>Fakultas Sosial Humaniora dan Seni,  
Universitas Sahid Surakarta, Indonesia  
Email: <sup>3</sup>sri.ernawati@usahidsolo.ac.id

#### Correspondence:

**Della Nur Shayidah**

Fakultas Sosial Humaniora dan Seni,  
Universitas Sahid Surakarta, Indonesia  
Email: dellanuro96@gmail.com

#### Abstract

*Social workers face job challenges and emotional pressures that can potentially affect their psychological well-being. This study aims to explore the psychological well-being of social workers in local government agencies or social service foundations in Sragen Regency. The method used in this study is descriptive qualitative with data collection through in-depth interviews and observations of five social workers and two supporting informants. The data were analyzed systematically through data reduction, data presentation, and verification of findings to identify the main themes. The results of this study indicate that social workers show the ability to accept themselves, interpret their work as a source of meaning in life, manage work demands, and obtain social support that helps maintain their psychological well-being. These results indicate that the psychological well-being of social workers is relatively good and is influenced by personal factors, social support, and the ability to adapt to various work demands. These findings are expected to form the basis for the development of programs and policies that support the psychological well-being of social workers.*

**Keywords:** *psychological well-being, social workers*

#### Abstrak

Pekerja sosial menghadapi tantangan pekerjaan dan tekanan emosional yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menggali kesejahteraan psikologis pada pekerja sosial di instansi pemerintah daerah atau yayasan layanan sosial di Kabupaten Sragen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi pada lima pekerja sosial serta dua informan pendukung. Data dianalisis secara sistematis melalui proses reduksi data, penyajian data, dan verifikasi temuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja sosial menunjukkan kemampuan untuk menerima diri mereka, memaknai pekerjaan sebagai sumber makna hidup, mengelola tuntutan kerja serta memperoleh dukungan sosial yang membantu menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pekerja sosial tergolong baik dan dipengaruhi oleh faktor dari diri sendiri, dukungan sosial, serta kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan pekerjaan. Temuan ini diharapkan menjadi dasar pengembangan program dan kebijakan yang mendukung *psychological well-being* pekerja sosial.

**Kata kunci:** *psychological well-being, pekerja sosial*

Copyright (c) 2026 Della Nur Shayidah et al

Received 01/11/2025

Revised 31/12/2025

Accepted 20/01/2026



## LATAR BELAKANG

Pekerjaan sosial merupakan profesi yang sangat penting di seluruh dunia karena berperan dalam memberikan dukungan kesehatan, perlindungan, dan layanan perawatan bagi individu-individu yang paling rentan dalam masyarakat. Mereka mempunyai tanggungjawab untuk memperbaiki dan mengembangkan interaksi antar orang sehingga orang tersebut dapat memiliki kemampuan untuk melaksanakan tugas kehidupan guna mengatasi kesulitan yang dialami dan mewujudkan aspirasi serta nilai-nilai (Andari, 2020). Secara internasional menunjukkan bahwa penguatan layanan sosial dan sistem perawatan sosial berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan masyarakat diberbagai negara. Menurut International Labour Organization (ILO, 2020, dalam Bogetić & Antić, 2023), keselamatan dan kesehatan kerja mencakup aspek fisik maupun mental, dimana risiko psikososial seperti beban kerja, tekanan emosional, dan stres harus diperhatikan sebagai bagian dari lingkungan kerja yang aman. Pekerja sosial, sebagai profesi yang secara konsisten berhadapan dengan kasus-kasus kompleks dan situasi emosional yang intens, merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis dan penurunan *psychological well-being* (Ravalier et al., 2021).

Di Indonesia regulasi mengenai profesi pekerja sosial semakin diperkuat dengan adanya Undang-Undang No.14 Tahun 2019, dalam pasal 4, disebutkan bahwa pekerja sosial memiliki tanggung jawab yang cenderung luas yaitu mencakup pencegahan disfungsi sosial, perlindungan sosial, rehabilitasi sosial, pemberdayaan sosial dan pengembangan sosial. Kerumitan ini mengharuskan kesiapan mental dan emosional untuk memberikan layanan secara profesional. Disisi lain, pasal 41 menegaskan bahwa pekerja sosial memiliki hak untuk mendapatkan perlindungan hukum dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan standar praktik pekerja sosial, memperoleh informasi yang benar, jelas, dan jujur dari klien, keluarga atau pihak yang terkait untuk mendukung dalam menyelesaikan sebuah persoalan sosial, dukungan dalam meningkatkan kompetensi, serta mendapatkan promosi atau penghargaan sesuai dengan prestasi kerja. Masalah beban kerja yang berlebihan adalah salah satu faktor dari pekerjaan yang berdampak pada timbulnya burnout (Juhnisa & Fitria, 2020). Para pekerja sosial, bahkan siapapun itu yang membutuhkan adanya dukungan sosial dalam hidupnya, karena dampaknya yang baik untuk kesehatan fisik dan psikologis (Oakley, 2018).

*Psychological well-being* adalah kondisi individu yang ditandai sifat positif terhadap diri dan orang lain, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, serta tujuan hidup yang bermakna (Wijaya et al., 2020). Pekerja sosial sering menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi serta tekanan emosional ketika menangani kasus-kasus sosial. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stress kerja apabila tuntutan pekerjaan tidak sejalan dengan kemampuan, kapasitas yang tersedia, dan kebutuhan pekerja. Stres kerja merupakan tekanan yang dirasakan individu saat menghadapi tuntutan yang tinggi, rintangan-rintangan dan hal ini bisa berpengaruh pada perasaan, pikiran, serta keadaan fisik seseorang, jika berlangsung dalam

waktu yang lama, stress kerja dapat menimbulkan gangguan fisik maupun psikologis (Fitriyah & Febriana, 2022). Siagian (dalam Fatikhin et al., 2017) mengungkapkan bahwa tekanan kerja adalah suatu keadaan dimana terjadi ketegangan yang mengakibatkan perubahan terhadap kondisi fisik, jalan pikiran dan emosi. Apabila stres yang muncul tidak segera ditangani hal ini dapat menghambat kemampuan individu dalam berkomunikasi secara efektif di lingkungan sekitarnya.

Pada tingkat daerah, pekerja sosial di Kabupaten Sragen berhadapan dengan sejumlah kasus sosial yang membutuhkan penanganan secara intensif. Data dari Pemerintah Provinsi Jawa Tengah (2024) menunjukkan bahwa Dinas Sosial di Kabupaten Sragen menangani 34 perempuan rentan secara sosial ekonomi, menjadi korban kekerasan, serta pekerja migran yang memerlukan bantuan dan rehabilitasi sosial. Kelompok ini menghadapi isu yang kompleks seperti kemiskinan, kekerasan, keterbatasan fisik, dan tanggung jawab pengasuhan yang menjadikan intervensi sosial yang berkelanjutan sangat penting. Kerumitan dari berbagai kasus ini mendesak pekerja sosial untuk memberikan dukungan emosional, administratif, dan psikososial dengan cara yang mendalam yang dapat menambah beban dalam pelaksanaan aktivitas sehari-hari dan berpotensi dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja sosial (Rindah & Yuli, 2024). Pekerja sosial rentan mengalami hal tersebut, ini akibat banyaknya tekanan pekerjaan yang dapat memicu stres. Situasi ini sulit untuk dihindari karena beban tugas yang tidak sebanding dengan jumlah tenaga kerja, khususnya pada pekerja sosial (Dewi, 2021).

Beberapa penelitian terdahulu juga membahas *psychological well-being* pada pekerja sosial dan kelompok pekerja lainnya. Penelitian oleh Sarina (2018) yang dipublikasikan dalam Jurnal Diversita menunjukkan bahwa *psychological well-being* pekerja sosial di Dian Bersinar Foundation Medan dipengaruhi oleh perasaan bahagia, dukungan sosial, dan religiusitas. Beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti otonomi, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan, masih belum sepenuhnya terpenuhi sehingga pekerja sosial berpotensi mengalami tekanan psikologis dalam menjalankan pekerjaannya. Selanjutnya, penelitian oleh Firmawati (2021) pada Anggota Ikatan Pekerja Sosial Profesional Indonesia (IPSPI) di Banda Aceh menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja sosial berada pada kategori *psychological well-being* tingkat sedang. Dimensor hubungan positif merupakan aspek yang paling menonjol, sedangkan penerimaan diri dan penguasaan lingkungan berada pada tingkat yang lebih rendah. Selain itu, Amatullah dan Hazim (2025) meneliti *Psychological Well-Being* Pada Pekerja Industri Manufaktur dan menemukan adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan gejala gangguan mental. Semakin tinggi *psychological well-being* maka semakin rendah stres kerja. Meskipun tidak secara langsung meneliti pekerja sosial, penelitian ini menguatkan bahwa tuntutan pekerjaan dan tekanan kerja dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, sehingga relevan sebagai pembanding untuk memahami risiko serupa pada pekerja sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada pekerja sosial yang bekerja di instansi pemerintah daerah maupun yayasan layanan sosial. Kajian ini penting karena pekerja sosial merupakan profesi yang rentan mengalami tekanan kerja dan emosional, sementara penelitian yang secara khusus menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis mereka dalam konteks pemerintah daerah dan yayasan sosial masih terbatas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program, intervensi, dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis pekerja sosial di Indonesia sekaligus memperluas literatur terkait *psychological well-being* dalam layanan sosial.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam kondisi kesejahteraan psikologis pada pekerja sosial berdasarkan pengalaman pribadi mereka saat melaksanakan tugas profesional. Penelitian deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggambarkan *psychological well-being* pada pekerja sosial sebagaimana yang terjadi di lapangan tanpa adanya intervensi pada variabel yang diteliti. Creswell dalam (Murdiyanto, 2020) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai proses penyelidikan suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Penelitian deskriptif adalah strategi penelitian dimana peneliti menyelidiki kejadian, fenomena yang dialami individu-individu dan meminta individu atau kelompok untuk berbagi tentang pengalaman hidup mereka (Rusli & Rusandi, 2021).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan teknik wawancara semi terstruktur dan observasi. Wawancara semi-terstruktur dipilih karena memberikan kemudahan bagi peneliti untuk menggali informasi secara menyeluruh dan lebih luas, sekaligus tetap berpedoman pada panduan wawancara yang telah disusun. Wawancara umumnya bersifat semi-terstruktur atau tidak terstruktur dalam penelitian kualitatif. Wawancara semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan yang dapat disesuaikan, artinya peneliti memiliki daftar pertanyaan atau topik utama yang ingin diteliti, tetapi juga memberikan kesempatan bagi informan untuk berbicara dengan bebas dan mendalam (Fadila dkk, 2025). Pedoman wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff, tetapi selama proses wawancara peneliti tetap memberikan ruang untuk munculnya ide atau data baru yang berkaitan dengan tujuan penelitian.

Informan dalam penelitian ini terdiri atas informan utama dan informan pendukung. Informan inti terdiri dari lima individu yang berprofesi sebagai pekerja sosial di Kabupaten Sragen. Dari total lima orang informan inti ini terdapat tiga yang bertugas di Dinas Sosial sedangkan 2 dari

yayasan yang berada di wilayah Kabupaten Sragen. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut:

1. Memiliki pengalaman kurang lebih lima tahun,
2. Bekerja aktif sebagai pekerja sosial di Kabupaten Sragen,
3. Terdiri dari pekerja sosial laki-laki dan perempuan agar memperoleh sudut pandang yang beragam.

Selain informan utama, penelitian ini juga melibatkan dua informan pendukung, yaitu Kepala Bidang Rehabilitasi Dinas Sosial Kabupaten Sragen dan Kepala Yayasan Lentera Bangsa Indonesia. Informan pendukung ini dipilih karena memiliki peran penting dalam pembuatan keputusan serta memahami interaksi para pekerja sosial di lapangan. Informasi dari informan pendukung digunakan untuk menguatkan informasi dari informan utama, terutama mengenai kebijakan, dukungan, dan kondisi organisasi.

Tabel 1. Karakteristik informan

Kode Informan	Jenis Kelamin	Usia	Lama Kerja	Asal Lembaga/Tempat Kerja	Peran
I1	Perempuan	30th	8th	Dinas Sosial Kabupaten Sragen	Pekerja Sosial
I2	Laki-laki	45th	15th	Dinas Sosial Kabupaten Sragen	Pekerja Sosial
I3	Laki-laki	43th	11th	Dinas Sosial Kabupaten Sragen	Pekerja Sosial
I4	Perempuan	27th	1,6th	Yayasan Lentera Bangsa Indonesia	Pekerja Sosial
I5	Perempuan	34th	8th	Yayasan Lentera Bangsa Indonesia	Pekerja Sosial
IP1	Laki-laki	-	-	Dinas Sosial Kabupaten Sragen	Kepala Bidang Rehabos
IP2	Laki-laki	-	-	Yayasan Lentera Bangsa Indonesia	Ketua Yayasan

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis intreaktif dari Miles dan Huberman. Menurut Miles, Huberman, dan Saldana (2014), analisis data kualitatif terdiri dari tiga alur kegiatan yang berlangsung secara bersamaan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi..

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui proses analisis data wawancara secara mendalam dan observasi terhadap lima pekerja sosial sebagai informan utama dan dua informan pendukung di Kabupaten Sragen. Proses analisis data dilakukan melalui proses reduksi data, pengelompokkan makna, dan penarikan tema. Berdasarkan hasil pengkodean data, diperoleh enam tema utama yang menggambarkan kondisi *psychological well-being* pada pekerja sosial.

Tabel 2. Coding Verbatim

Verbatim	Kode	Kategori	Tema
“Saya sadar bahwa saya memiliki sebuah kekurangan tapi saya tetap yakin dengan diri sendiri karena punya tujuan yang kuat dan dukungan dari pasangan.” (I4).	Menerima kekurangan diri	Penerimaan diri	Penerimaan Diri
“Saya berusaha memancarkan hal-hal positif dan menghindari tindakan yang bisa menimbulkan penilaian buruk.” (I3)	Mengontrol perilaku	Regulasi diri	Pertumbuhan Diri
“Pekerjaan sosial ini sangat berarti buat saya, karena saya bisa mendampingi klien secara langsung, melakukan asesmen, konseling, dan melihat perubahan pada mereka, itu yang bikin saya merasa hidup saya lebih bermakna mbak.” (IP4)	Memaknai Pekerjaan	Makna Hidup	Tujuan Hidup
“Kalau sudah sampai rumah saya berusaha melupakan urusan pekerjaan. Di kantor fokus kerja kalau di rumah fokus keluarga gitu si mbak.” (I5)	Pemisahan peran kerja dan kehidupan pribadi	Pengelolaan lingkungan	Penguasaan Lingkungan
“Untuk kasus yang berat, keputusan diambil bersama tim dan berdasarkan pedoman serta aturan hukum yang ada mbak.” (I2)	Pengambilan keputusan secara kolektif	Kemandirian dan bertanggung jawab	Otonomi
“Dukungan keluarga itu paling penting buat saya, karena dari situ saya dapat semangat untuk tetap menjalani pekerjaan ini mbak.” (I1)	Dukungan sosial	Relasi interpersonal	Hubungan Positif dengan Orang Lain

### Tema 1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Tema penerimaan diri ini menggambarkan kemampuan pekerja sosial dalam menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, serta memaknai pengalaman kerja sebagai bagian dari proses pembelajaran. Sebagian besar informan menyadari bahwa mereka memiliki keterbatasan dalam melakukan pekerjaan, tetapi tetap menunjukkan sikap yakin dan percaya terhadap peran yang dijalani. Penerimaan diri terhadap kekurangan ditunjukkan melalui sikap tetap berkomitmen pada tujuan hidup serta adanya dukungan dari lingkungan terdekat.

“Saya sadar bahwa saya memiliki sebuah kekurangan tapi saya tetap yakin dengan diri sendiri karena punya tujuan yang kuat dan dukungan dari pasangan.”  
(W1/21072025/I4/33-36)

Selain itu, penerimaan diri juga diwujudkan melalui untuk meminta bantuan kepada orang lain sebagai bentuk mengatasi kekurangan.

“Kalau ada kekurangan saya biasanya minta bantuan teman atau keluarga untuk mengajari yang tidak saya bisa.”  
(W1/22072025/I2/17-18)

### Tema 2. Pertumbuhan Diri (*Personal Growth*)

Tema pertumbuhan diri ini menunjukkan bahwa adanya perubahan positif yang dialami pekerja sosial sejak menjalani profesinya sebagai pekerja sosial. Perubahan ini terlihat dari cara beripikir yang lebih terbuka, kedewasaan dalam mengelola emosi, serta dorongan untuk terus mengembangkan diri melalui pengalaman dan pembelajaran yang berkelanjutan. Informan I4, mengungkapkan bahwa

pekerjaannya sebagai pekerja sosial membuat dirinya menjadi lebih dewasa dan mampu mengendalikan emosi. Berhadapan dengan berbagai permasalahan klien justru membantunya memahami kehidupan secara lebih luas dan bisa membedakan antara hubungan sosial yang sehat dan tidak. “Banyaknya permasalahan orang lain itu bikin saya lebih dewasa dan belajar untuk mengendalikan emosi. Sekarang juga lebih bisa memilah mana orang yang benar-benar menerima saya.” (W1/21072025/I4/62).

Informan I5 juga merasakan perubahan positif dalam dirinya, terutama dalam kemampuan berinteraksi dengan berbagai kelompok masyarakat. Pengalaman membantu anak, lansia, dan penyandang disabilitas membuatnya merasa berkembang secara pribadi, meskipun ia tetap menyadari adanya kekurangan yang perlu diperbaiki.

“Sejak jadi pekerja sosial banyak perubahan positif, bisa membantu banyak orang, lebih dewasa tapi saya sadar masih banyak kekurangan dan harus terus belajar.”  
(W1/21072025/I5/44)

Sementara itu, Informan I2 menilai bahwa pengalaman kerja yang panjang membentuk ketenangan dan kematangan dalam menghadapi sebuah kasus. Namun, ia tetap merasa perlu terus untuk mengembangkan kemampuan, khususnya dalam menyesuaikan penanganan kasus dengan kondisi klien serta mengikuti perkembangan teknologi.

“Pengalaman yang panjang bikin saya lebih tenang tapi saya masih merasa perlu terus berkembang, terutama soal

penanganan kasus dan teknologi supaya nggak ketinggalan jaman mbak.”  
(W1/22072025/12/68)

Temuan ini menunjukkan bahwa pertumbuhan diri pada pekerja sosial merupakan proses yang berlangsung secara berkelanjutan. Pengalaman lapangan, refleksi diri, serta tuntutan profesional mendorong pekerja sosial untuk terus belajar dan berkembang agar dapat memberikan pelayanan secara optimal kepada masyarakat.

### **Tema 3. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)**

Tema tujuan hidup menggambarkan bagaimana pekerja sosial memaknai hidup dan pekerjaannya sebagai sesuatu yang bernilai, bermakna, serta menjadi sumber motivasi dalam menjalani peran profesional maupaun dalam kehidupan pribadi. Sebagian besar informan memandang profesi pekerja sosial bukan sekedar pekerjaan melainkan sebagai bentuk pengabdian, ibadah, dan sarana untuk memberikan manfaat bagi orang lain. Beberapa informan mengungkapkan bahwa makna hidup mereka sangat berkaitan dengan perannya yaitu membantu masyarakat dan melihat perubahan positif pada klien yang didampingi. Hal ini tercermin dari pernyataan salah satu informan yang menyampaikan bahwa pekerjaannya membuat hidup menjadi lebih berarti karena dapat memberi manfaat secara langsung kepada orang lain.

“Pekerjaan sosial ini sangat berarti buat saya, karena saya bisa mendampingi klien secara langsung, melakukan asesmen, konseling, dan melihat perubahan pada mereka, itu yang bikin saya merasa hidup saya lebih bermakna mbak.”  
(W1/21072025/14/104)

Beberapa informan memaknai profesi pekerja sosial sebagai bentuk ibadah dan pengabdian kepada Tuhan. Pekerjaan dianggap bernilai karena dilakukan dengan niat membantu sesama tanpa mengharapkan balasan.

“Yaa kita kerja lillah kita kerja karena ibadah itu yang mendekatkan dengan tujuan hidupku.”  
(W1/23072025/11/88)

Selain itu, tujuan hidup informan juga tercermin dari keinginan untuk memberi dampak positif bagi masyarakat dan klien yang ditangani. Keberhasilan membantu klien keluar dari permasalahan menjadi sumber kepuasan dan kebahagiaan tersendiri.

“Tujuan saya sederhana, bisa membantu sebanyak mungkin orang. Kalau mereka terbantu saya merasa pekerjaan ini tidak sia-sia.”  
(W1/22072025/12/100-101)

Meskipun demikian, beberapa informan mengakui adanya rasa lelah dan jenuh dalam menjalani pekerjaan. Namun makna hidup yang kuat, rasa tanggungjawab serta

motivasi yang tinggi untuk memberi manfaat bagi orang lain membuat mereka tetap bertahan dan menjalankan peran sebagai pekerja sosial.

“Capek itu pasti ada mbak, tapi saya bertaham karena merasa punya tanggungjawab dan ingin tetap berguna bagi orang lain.”  
(W1/05082025/13/97-98)

### **Tema 4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)**

Tema penguasaan lingkungan menggambarkan kemampuan pekerja sosial dalam mengelola tuntutan pekerjaan, menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja, serta menciptakan kondisi kerja yang kondusif. Hasil analisis menunjukkan bahwa informan memiliki strategi yang berbeda dalam mengatur waktu, menghadapi tekanan kerja, dan beradaptasi dengan situasi lapangan. Beberapa informan mengungkapkan bahwa pemisahan antara urusan pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi cara utama dalam menjaga keseimbangan psikologis. Salah satu informan menyatakan bahwa ia berusaha menyelesaikan tugas pada jam kerja dan tidak memikirkan pekerjaan ketika sudah sampai di rumah.

“Kalau sudah sampai rumah saya berusaha melupakan urusan pekerjaan. Di kantor fokus kerja kalau di rumah fokus keluarga gitu si mbak.”  
(W1/21072025/15/129-130)

Kemampuan beradaptasi dengan karakteristik klien juga menjadi bentuk penguasaan lingkungan yang penting. Informan menyesuaikan pendekatan pelayanan berdasarkan kondisi klien yang dihadapi agar proses pendampingan berjalan secara efektif.

“Kalau lansia saya menempatkan diri sebagai anak ke orangtuanya, kalau anak-anak atau disabilitas saya menyesuaikan lagi pendekatannya mbak, jadi nggak disamakan.”  
(W1/23072025/11/118-120)

Ketika menghadapi tekanan dan konflik kerja, informan cenderung memilih untuk berdiskusi dengan rekan kerja atau mengambil waktu sejenak untuk menenangkan diri. Strategi ini membantu mereka tetap profesional dan mampu menjalankan tugas meskipun berada dalam situasi kerja yang menuntut.

“Kalau saya sedang menghadapi suatu permasalahan atau apa saya biasanya diskusi dulu sama temen kerja supaya tidak mengambil keputusan sendiri atau meminimalisir kesalahan.”  
(W1/22072025/12/134-135)

### **Tema 5. Otonomi (*Autonomy*)**

Tema otonomi menggambarkan kemampuan pekerja sosial dalam mengambil keputusan secara mandiri, mempertimbangkan risiko, serta tetap menjaga profesionalitas ditengah tekanan sosial dan organisasi. Hasil

analisis ini menunjukkan bahwa aspek otonomi pekerja sosial tidak selalu diwujudkan dalam keputusan individual, melainkan sering kali dilakukan melalui koordinasi dan diskusi dengan atasan maupun tim kerja. Sebagian informan menyatakan bahwa dalam mengambil keputusan, mereka cenderung berhati-hati dan tidak tergesa-gesa. Informan memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu, mempertimbangkan segala risiko, serta meminta pendapat pihak lain sebelum mengambil keputusan akhir.

“Kalau harus mengambil suatu keputusan mbak biasanya saya menenangkan diri dulu dan minta pendapat orang lain supaya tidak salah langkah.”  
(W1/21072025/14/23-24)

Ketika menghadapi suatu kasus yang kompleks atau berkaitan dengan aspek hukum, informan menegaskan pentingnya untuk koordinasi dengan atasan dan berpedoman pada aturan yang berlaku. Keputusan diambil secara bersama untuk meminimalkan risiko dan menjaga kepentingan terbaik klien.

“Untuk kasus yang berat, keputusan diambil bersama tim dan berdasarkan pedoman serta aturan hukum yang ada mbak.”  
(W1/22072025/12/146-147)

Meskipun demikian, beberapa informan tetap menunjukkan kemampuan dalam mempertahankan pendapat ketika merasa pendapatnya tepat. Namun, informan juga menyesuaikan diri demi kepentingan bersama dan kelancaran.

“Kalau saya yakin pendapat saya benar, saya sampaikan. Tapi kalau keputusan akhirnya berbeda, saya tetap mengikuti demi kepentingan dan kebaikan bersama.”  
(W1/23072025/11/160-165)

#### **Tema 6. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)**

Tema hubungan positif dengan orang lain menggambarkan kualitas relasi sosial pekerja sosial dengan rekan kerja, atasan, serta keluarga yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Hasil analisis ini

menunjukkan bahwa sebagian besar informan merasakan adanya dukungan sosial yang kuat, baik di lingkungan kerja maupun di lingkungan keluarga, yang membantu mereka menghadapi tekanan pekerjaan. Di lingkungan kerja hubungan yang harmonis dibangun melalui komunikasi yang terbuka, kerjasama tim, serta sikap saling menghargai. Informan merasa bahwa suasana kerja yang saling mendukung membuat mereka lebih nyaman dan mampu menjalankan tugas secara maksimal.

“Saya menjaga hubungan dengan rekan kerja lewat komunikasi yang santai dan saling menghargai, itu membuat suasana kerja jadi nyaman mbak.”  
(W1/21072025/14/169-176)

Dukungan dari rekan kerja dan atasan juga sangat membantu terutama ketika menghadapi kasus yang sulit atau beban kerja yang berat. Bantuan tersebut tidak hanya berupa dukungan teknis melainkan juga dukungan secara emosional.

“Kalau ada masalah di lapangan, teman dan atasan saling membantu jadi bebannya terasa lebih ringan mbak.”  
(W1/22072025/12/176-177)

Selain di lingkungan kerja, keluarga juga menjadi sumber dukungan emosional utama bagi informan. Dukungan dari pasangan dan keluarga membantu informan menjaga semangat kerja serta ketahanan psikologis terutama saat menghadapi tekanan atau kelelahan emosional.

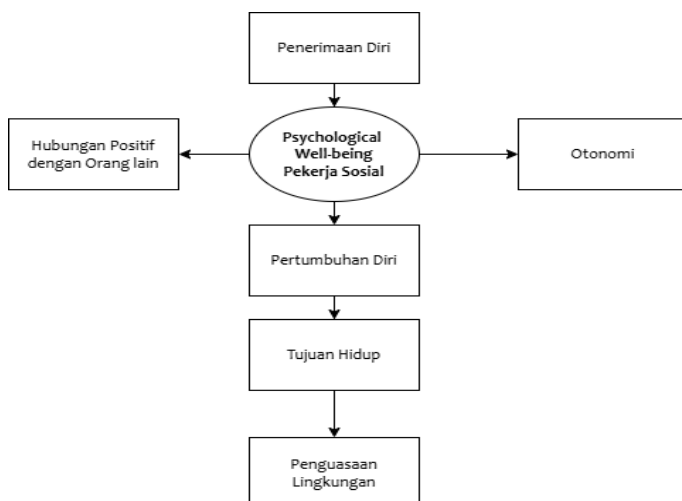
“Dukungan keluarga itu paling penting buat saya, karena dari situ saya dapat semangat untuk tetap menjalani pekerjaan ini mbak.”  
(W1/23072025/11/96-99)

Secara keseluruhan, hubungan sosial yang positif dengan rekan kerja, atasan dan keluarga berperan penting untuk memperkuat *psychological well-being* pekerja sosial, serta membantu mereka tetap bertahan dan bekerja secara maksimal dalam menjalankan perannya sebagai pekerja sosial.

**Tabel 3. Persamaan dan Perbedaan Pengalaman Informan Penelitian**

Jenis Tema	Persamaan (Dialami Oleh Semua Informan)	Perbedaan Khusus Tiap Informan
Penerimaan Diri (Self Acceptance)	Seluruh informan mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sebagai pekerja sosial. Tetap percaya diri meskipun memiliki kekurangan, serta memiliki cara masing-masing dalam mencintai diri sendiri dan mengelola stres kerja.	- I1 Termotivasi oleh peran sebagai orangtua. - I2 Mencintai diri sendiri, menerima kekurangan dan menutupinya melalui dukungan orang-orang di sekitarnya. - I3 Kekurangan dijadikan sebagai bentuk motivasi untuk terus belajar dan berkembang. - I4 Meskipun memiliki kekurangan beliau tetap yakin terhadap dirinya sendiri. - I5 Bentuk syukur dan amal dalam membantu orang lain.
Pertumbuhan Diri (Personal Growth)	Seluruh informan merasakan perubahan positif sejak menjadi	- I1 Memandang perkembangan diri sebagai proses berkelanjutan berbasis kebutuhan.

	pekerja sosial dan memiliki dorongan untuk terus berkembang.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I2 Ingin mengembangkan kemampuan teknologi dan penyesuaian penanganan kasus</li> <li>- I3 Belajar melalui teori, praktik, dan sumber yang dianggap sesuai.</li> <li>- I4 Ingin mengembangkan diri melalui pengalaman di luar tempat kerja saat ini.</li> <li>- I5 Ingin menambah pengalaman dari seminar, pelatihan maupun workshop.</li> </ul>
Tujuan Hidup (Purpose in Life)	Seluruh informan memaknai pekerjaan sosial sebagai sesuatu yang bermakna dan bernilai, tujuan hidup mereka berkaitan dengan kebermanfaatan bagi orang-orang di sekitarnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I1 Pekerjaannya sebagai bentuk ibadah dan merasakan dampak positif dari pekerjaannya.</li> <li>- I2 Membantu sebanyak orang dalam berbagai latar belakang.</li> <li>- I3 Ingin bermanfaat bagi orang lain.</li> <li>- I4 Menjadikan pasangan dan keluarga sebagai sumber utama dalam makna hidup.</li> <li>- I5 Bentuk pengabdian dan tanggung jawab</li> </ul>
Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)	Seluruh informan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja serta memiliki strategi dalam menghadapi tekanan dan konflik dalam pekerjaan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I1 Menyesuaikan kondisi, membatasi antara urusan pekerjaan dan rumah.</li> <li>- I2 Beradaptasi melalui pengalaman dan pendidikan yang dimilikinya.</li> <li>- I3 Menyesuaikan dengan aturan yang berlaku dan mengedepankan perencanaan serta pengendalian ego.</li> <li>- I4 Memilih menghindar dari situasi yang menurutnya tidak nyaman.</li> <li>- I5 Menyesuaikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan dan karakter klien.</li> </ul>
Otonomi (Autonomy)	Seluruh informan mampu mengambil keputusan secara bertanggung jawab dengan mempertimbangkan masukan yang ada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I1 Berani mengambil keputusan tetapi tetap mengikuti arahan dari pimpinan untuk meminimalisir risiko.</li> <li>- I2 Ketika mengambil keputusan beliau berpedoman pada hukum dan kepentingan terbaik klien.</li> <li>- I3 Berdiskusi dengan tim atau rekan kerja terlebih dahulu.</li> <li>- I4 Berhati-hati dalam mengambil keputusan dan koordinasi.</li> <li>- I5 Yakin dalam mengambil suatu keputusan tapi tetap mempertimbangkan risiko yang ada.</li> </ul>
Hubungan Positif Dengan Orang Lain	Seluruh informan memiliki hubungan yang positif dengan rekan kerja, atasan, dan keluarga serta dukungan sosial berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I1 Mengingat hal positif dan melupakan yang buruk dari sikap seseorang.</li> <li>- I2 Dukungan dari keluarga dan lingkungan kerja</li> <li>- I3 Membangun hubungan melalui komunikasi santai dan kerja sama tim.</li> <li>- I4 Mendapatkan dukungan secara emosional dari pasangan.</li> <li>- I5 Menciptakan suasana kerja yang nyaman.</li> </ul>



Gambar 1. Ringkasan Hasil Penelitian PWB

Gambar 1, menunjukkan ringkasan hasil penelitian berupa enam tema utama yang diperoleh dari hasil analisis data wawancara dan observasi. Tema-tema tersebut menggambarkan kondisi *psychological well-being* pekerja sosial dan selaras dengan enam aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff, yaitu penerimaan diri, pertumbuhan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain.

## PEMBAHASAN

Penerimaan diri menggambarkan sifat individu yang positif terhadap dirinya sendiri dan menjadi salah satu aspek utama dalam kesejahteraan psikologis suatu individu (Basaria, 2019). Individu yang memiliki rasa penerimaan diri yang tinggi biasanya dapat menjalani proses kehidupan secara lebih adaptif karena percaya dengan kemampuannya

dalam menghadapi berbagai tantangan. Sejalan dengan hal tersebut, penerimaan diri seseorang dapat dilihat dari cara individu melihat kondisi pribadinya dengan sudut pandang yang positif dan mampu menerima kondisi masa lalunya dengan bijak tanpa menyalahkan diri sendiri atau menjadikan orang lain sebagai sasaran atas masalah yang dihadapinya (Fitriani, 2016). Aspek-aspek tersebut terlihat dalam hasil penelitian ini, dimana pekerja sosial dapat menyadari batasan pribadi mereka namun tetap melaksanakan tugas profesional secara maksimal dengan memanfaatkan dukungan sosial serta strategi *coping* yang adaptif. Penemuan ini menegaskan pandangan bahwa penerimaan diri memiliki peran yang krusial dalam mempertahankan *psychological well-being* pekerja sosial ditengah tuntutan pekerjaan yang kompleks.

Pertumbuhan pribadi merujuk pada kemampuan individu untuk meningkatkan potensi yang ada dalam diri dan menjadi manusia yang lebih maksimal, orang-orang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang tinggi biasanya memiliki dorongan untuk terus maju. Mereka juga terbuka untuk menerima pengalaman baru dan menyadari bahwa kemampuan yang ada didalam diri mereka bisa ditingkatkan lebih lanjut (Pramitadewi & Hendriani, 2023). Selain itu, pertumbuhan pribadi juga tercermin dari keterbukaan individu terhadap pengalaman baru (Prameswari & Muhid, 2022). Sejalan dengan temuan penelitian ini bahwa pengalaman menghadapi berbagai permasalahan klien mendorong para pekerja sosial untuk lebih dewasa secara emosional dan memiliki kemampuan untuk refleksi diri. Kesejahteraan psikologis yang tinggi juga mampu untuk meningkatkan rasa syukur individu sehingga mendukung fungsi psikologi positif dalam menjalankan peran dan tanggung jawab (Rifayanti et al., 2021)

Tujuan hidup yaitu pemahaman individu mengenai arti dan arah dalam hidup mereka, ini mencakup keyakinan bahwa kehidupan memiliki tujuan dan individu memiliki kemampuan untuk meraih maksud tersebut (Ryff & Keyes, 1995, dalam Saputri et al., 2025). Sejalan dengan hal itu, memiliki tujuan hidup menggambarkan kondisi individu yang memahami arah hidup serta hal-hal yang ingin diwujudkan dalam perjalanan hidupnya (Kosasih et al., 2022). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pekerja sosial memaknai pekerjaannya sebagai bentuk pengabdian dan sarana untuk memberi manfaat bagi orang lain, sehingga menjadikan tujuan hidup sebagai sumber motivasi dalam menghadapi tantangan dalam pekerjaan.

Individu yang memiliki kemampuan penguasaan lingkungan yang baik akan merasakan rasa penguasaan dan kemampuan dalam mengelola lingkungan dan dapat mengatur berbagai aktivitas eksternal yang rumit, memanfaatkan peluang tambahan dengan cara yang efektif, mampu memilih serta menciptakan suasana yang sesuai dengan kebutuhan serta nilai-nilai individu (Ryff, 2014, dalam Angelia et al., 2021). Kemampuan individu untuk beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari di lingkungan kerja atau pendidikan merupakan contoh dari penguasaan atas lingkungan (Juriana et al., 2018). Sejalan dengan temuan penelitian bahwa pekerja sosial memiliki kemampuan dalam mengelola lingkungan dengan baik, yang terlihat dari

kemampuannya dalam mengatur waktu, memisahkan tanggungjawab pekerjaan dengan kehidupan pribadi, serta mampu beradaptasi dengan segala bentuk sifat klien dan kondisi di tempat kerja. Ketidakamanan dalam bekerja memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis individu karena dapat mempengaruhi individu dalam mengelola dan menguasai lingkungannya (Lisa et al., 2020).

Otonomi merupakan kemampuan untuk memiliki keputusan yang diambil secara mandiri dan pedoman yang bertindak bersumber dari diri sendiri, aktualisasi diri mencerminkan peran dalam memenuhi kebutuhan serta ketahanan dalam beradaptasi dengan lingkungan (Sarina, 2018). Otonomi merujuk pada kemampuan individu untuk menentukan pilihan secara mandiri serta memiliki inisiatif dalam mengambil suatu tindakan (Afiatin et al., 2019). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa otonomi yang dimiliki pekerja sosial tercermin dalam kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang bertanggungjawab, baik secara individual maupun melalui koordinasi dengan atasan dan tim kerja terutama dalam kasus yang memiliki risiko tinggi.

Menurut Ryff, hubungan positif dengan individu lain berkaitan dengan kemampuan untuk menjalin sebuah interaksi antar individu (Burairoh et al., 2019). Selain itu, dukungan sosial baik dari keluarga maupun teman-teman memiliki dampak yang besar terhadap hubungan positif dengan orang lain, ketidakmampuan dalam mengelola emosi serta tekanan dari lingkungan sekitar bisa mengakibatkan pertikaian antar individu yang berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis (Saputri et al., 2025). Sejalan dengan temuan penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang baik dengan rekan kerja, atasan, dan keluarga menjadi sumber dukungan utama bagi pekerja sosial khususnya keluarga, dalam mempertahankan motivasi dan kesejahteraan psikologis mereka.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja sosial di Kabupaten Sragen memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik. Hal tersebut tercermin dari penerimaan diri, pertumbuhan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi dan hubungan positif dengan orang lain. Kesejahteraan psikologis ini terbentuk melalui berbagai faktor pribadi, dukungan sosial dari rekan kerja, atasan dan keluarga serta kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan pekerjaan. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan strategi pengelolaan diri dalam mempertahankan *psychological well-being*. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak informan dan wilayah yang lebih luas, serta menitikberatkan pada peran organisasi, beban kerja, kebijakan lembaga, dan intervensi yang dapat meningkatkan *psychological well-being* pekerja sosial secara berkelanjutan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amatullah, A. R., & Hazim, H. (2025). Analisis kesejahteraan psikologis sebagai faktor penentu kesehatan mental pada karyawan industri manufaktur PT. S. Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam. 8(1), 287–304.  
<https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i1.873>
- Andari, S. (2020). Peran pekerja sosial dalam pendampingan sosial. Sosio Informa, 6(2), 92-113.  
<https://doi.org/10.33007/inf.v6i2.2200>
- Angelia, S., Arianti, R. (2021). Gambaran Psychological Well-Being Pada Remaja Di Dusun Krasak Yang Tidak Melanjutkan Pendidikan Formal. Jurnal Ilmiah Psikologi, 12(02).  
<https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i02.353>
- Afiatin, T., Reginasari, A., Lutfikasari, E., Penggalih, B. N., Nafiah, N. U., Dwi, N., Sumawibawa, A., & Muslikhah, N. (2019). Physical Activity and Transformational Leadership as Predictors of the Psychological Well-Being of Working Mothers. 35(1), 11–34.  
<https://doi.org/10.24123/aipj.v35i1.2583>
- Basaria, D. (2019). Gambaran kecerdasan emosi dan psychological well-being tenaga pendidik di provinsi DKI Jakarta. Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan, 9(1), 58-78..  
<https://doi.org/10.24912/provita.v9i1.532>
- Bogetić, S., & Antić, Z. (2023). The impact of mental health and psychosocial risks on a safe and healthy workplace. In Proceedings, XIII International symposium Engineering management and competitiveness (EMC) (pp. 106-111).
- Burairoh, S. A., Kristiani, T. A., Kuntoro, C. R., Sandira, H., & Raffly, A. (2019). Hubungan antara kepribadian dengan psychological well-Being ( PWB ) Pada Mahasiswa Baru 2019 Universitas Pembangunan Jaya [Unpublished undergraduate manuscript] Universitas Pembangunan Jaya.
- Dewi, H. (2021). Pekerja Sosial Lansia dalam Upaya Prevensi. Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial, 20(3), 193–204.  
<https://doi.org/10.31105/jpks.v20i3.2698>
- Fadila, F., Safriani, S., Eliana, E., & Khaddafi, M. (2025). Pengumpulan data dalam Penelitian kualitatif: wawancara. Jurnal Intelek Insan Cendikia, 2(7), 13446-13449.
- Fatikhin, F., Ferdian, A., & Harlie, M. (2017). Pengaruh konflik kerja dan stress kerja terhadap kinerja karyawan (Studi pada karyawan PT Bank Rakyat Indonesia (Persero) Cabang Soekarno Hatta Malang). Jurnal Administrasi Bisnis (JAB), 47(1), 172-180
- Firmawati, F. (2021). Gambaran Psychological Well – Being Pada Anggota Ikatan Pekerja Sosial Profesional Indonesia (IPSPI) Di Banda Aceh. Jurnal Islamika Granada, 1(3), 119–124.  
<https://doi.org/10.51849/ig.v1i3.93>
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama, 11(1).  
<https://doi.org/10.24042/ajsla.v11i1.1437>
- Fitriyah, F., & Febriana, A. T. (2022). Dampak stress kerja tenaga pelayanan sosial terhadap pelayanan bagi warga binaan sosial (Studi kasus pada PSAA Putra Utama 3 Tebet Jakarta), Jurnal Pembangunan Manusia, 3(2). <https://doi.org/10.7454/jpm.v3i2.1033>
- Juhnisa, E., & Fitria, Y. (2020). Pengaruh beban kerja terhadap burnout karyawan pada PT PLN (persero) dengan dukungan sosial sebagai variabel pemediasi. Jurnal Kajian Manajemen Dan Wirausaha, 2(4), 168.  
<https://doi.org/10.24036/jkmw02100350>
- Juriana, Sujiono, B., & Tahki, K. (2018). Pengembangan alat ukur psychological well-being untuk mahasiswa olahraga. Prosiding Seminar FIK UNJ, 3(1), 52–60.
- Kosasih, I., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2022). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis. Jurnal Psikologi Insight, 6 (2), 127–134.  
<https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.64746>
- Lisa, R., Marpaung, W., & Manurung, Y. (2020). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Ketidakamanan Kerja Pada Karyawan Kontrak PT. Bank Rakyat Indonesia, Tbk Cabang Medan Thamrin. Psikostudia: Jurnal Psikologi, 9(1), 31.  
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.3590>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). SAGE Publications
- Murdiyanto, E. (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif). Rosda Karya. Bandung
- Oakley, A. (2018). Social support and motherhood (reissue): The natural history of a research project (1st ed.). Bristol University Press.  
<https://doi.org/10.2307/j.ctv75d2wz>
- Prameswari, S., & Muhid, A. (2022). Dukungan Sosial Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Anak Broken Home : Literature Review. 5(1).  
<https://doi.org/10.36761/jp.v5i1.1600>
- Pramitadewi, R. R. K. P., & Hendriani, W. (2023). Psychological Well-Being for Women Working as Members of the TNI/Polri. Psikostudia: Jurnal Psikologi, 12(1), 70.  
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i1.9237>
- Rifayanti, R., Putri, E. T., Putri, Y. S. C., & Yustia, F. A. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Harapan dan Kebersyukuran di Masa New Normal. Psikostudia : Jurnal Psikologi, 10(2), 175-183.  
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5480>
- Ravalier, J. M., McFadden, P., Boichat, C., Clabburn O., Moriarty, J., (2021). Social Worker Well-being: A Large Mixed-Methods Study, The British Journal of Social Work, 51(1), 297-317,  
<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaa078>
- Rindah, & Yuli. (2024, Oktober 31). Puluhan Perempuan Rawan Sosial Ekonomi, Korban Kekerasan, dan Pekerja Migran, Terima Bantuan. Pemerintah Provinsi Jawa Tengah

- <https://jatengprov.go.id/beritadaerah/puluhan-perempuan-rawan-sosial-ekonomi-korban-kekerasan-dan-pekerja-migran-terima-bantuan/>
- Rusli, M. & Rusandi (2021). Merancang penelitian kualitatif dasar/deskriptif dan studi kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 48-60. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069 – 1081. <https://doi.org/10.1037/10594-001>
- Saputri, A. N., Hanifa, D. I., Arnettasari, J. M., Bukhori, M. A., Islami, M. I., Luqman, M., ... & Febriani, R. (2025). Lebih dari Sekadar Mahasiswa: Gambaran Psychological Well-Being pada Mahasiswa dengan Peran Ganda. *PSIKODIMENSIA*, 24(1), 84-95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v24i1.12795>
- Sarina, S. (2018). Gambaran Psychological Well-Being Pekerja Sosial Dian Bersinar Foundation Medan. *Jurnal Diversita*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1567>
- Wijaya, A. A., Setiawati, E., & Alfinuha, S. (2020). Menjadi Taruna Bahagia: Pelatihan Resiliensi untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Taruna Akademi Angkatan Laut. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 97. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3913>