

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Pengasuh Yayasan Joint Adulam Ministry (JAM) Samarinda

Yoga Achmad Ramadhan^{1*}, Ayu Kusumadewi², Angelina Maria Ifony Wondo³, Yohana Silvitana Paskahlia⁴, Shinta Rahmadina Agustina⁵, Alifia Shafa Ananda⁶, Zahra Novia Yuliarta⁷

¹Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda
mubarrakplp@gmail.com*



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbangpare.org/index.php/maras>

Vol. 2 No. 4 Desember 2024

Page: 1791-1803

Article History:

Received: 06-11-2024

Accepted: 12-11-2024

Abstrak : Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Manusia dengan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat lebih dari sekedar bebas dari kesusahan atau masalah mental lainnya, tapi untuk memiliki rasa penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri. Rumusan masalah pada penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada pengasuh Yayasan Joint Adulam Ministry (JAM) Samarinda. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologis. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 (empat) orang, 2 (dua) orang perempuan, dan 2 (dua) orang laki-laki. Usia subjek antara 21-50 tahun. Penelitian ini bertempat di Yayasan Joint Adulam Ministry (JAM) Samarinda. Pedoman yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa pengasuh menunjukkan penerimaan diri yang baik, mengelola hubungan sosial positif, memiliki tingkat otonomi yang tinggi dalam pekerjaan, serta mampu mengatasi lingkungan kerja yang menantang. Selain itu, mereka memiliki tujuan hidup yang berorientasi pada pelayanan dan menunjukkan upaya untuk terus berkembang. Kesejahteraan pengasuh dipengaruhi oleh beban kerja, stres, kebutuhan pengembangan diri, serta keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Kata Kunci : Kesejahteraan Psikologis; Pengasuh; Yayasan

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis adalah salah satu aspek krusial yang berkontribusi terhadap kualitas hidup seseorang. Tidak hanya berfokus pada ketiadaan gangguan mental, kesejahteraan psikologis mencakup dimensi yang lebih luas seperti

penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri (Ryff, 1995). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang optimal cenderung lebih resilient, mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, dan memiliki hubungan sosial yang memuaskan. Aspek-aspek ini sangat penting, terutama bagi mereka yang bekerja di lingkungan yang penuh tekanan, seperti pengasuh di yayasan sosial.

Teori Ryff tentang kesejahteraan psikologis memberikan kerangka kerja yang penting dalam memahami bagaimana individu dapat mencapai kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Penerimaan diri, misalnya, adalah kemampuan seseorang untuk menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, yang menjadi dasar dalam membangun keseimbangan emosional. Otonomi, di sisi lain, merujuk pada kemampuan untuk membuat keputusan yang independen, yang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mengelola stres dan tanggung jawab. Penguasaan lingkungan menggambarkan bagaimana individu dapat memengaruhi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, terutama dalam konteks kerja yang dinamis.

Beberapa penelitian terdahulu telah menyoroti pentingnya kesejahteraan psikologis bagi pekerja sosial dan pengasuh. Diener et al. (2009) menemukan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi cenderung lebih produktif dan memiliki hubungan sosial yang lebih stabil. Penelitian oleh Kinman dan Grant (2011) menunjukkan bahwa kompetensi emosional dan sosial memainkan peran kunci dalam meningkatkan resiliensi di kalangan pekerja sosial. Mereka yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik dan lebih mampu menghindari burnout. Di sisi lain, studi oleh Demerouti et al. (2001) menyoroti pentingnya model "job demands-resources" dalam memahami bagaimana beban kerja dan sumber daya yang tersedia memengaruhi kesejahteraan pekerja. Dalam konteks pekerjaan pengasuh, beban kerja yang tinggi tanpa dukungan yang memadai dapat memperburuk stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis mereka.

Yayasan Joint Adulam Ministry (JAM) di Samarinda merupakan organisasi yang menyediakan perawatan dan dukungan bagi individu dengan gangguan mental. Yayasan ini berperan sebagai tempat perlindungan dan rehabilitasi, serta menjadi rumah bagi mereka yang membutuhkan perawatan jangka panjang. Namun, peran pengasuh di yayasan ini sangat menantang, mengingat mereka harus berurusan dengan kasus yang kompleks, memberikan perawatan emosional, dan menjalani rutinitas yang penuh tekanan. Oleh karena itu, memahami kesejahteraan psikologis pengasuh menjadi sangat penting untuk memastikan bahwa mereka dapat memberikan pelayanan yang maksimal dan tetap menjaga kesehatan mental mereka.

Lebih lanjut, penelitian oleh Awa, Plaumann, dan Walter (2010) menggarisbawahi pentingnya intervensi yang dirancang untuk mencegah burnout, seperti program dukungan emosional, pelatihan pengelolaan stres, dan kelompok dukungan. Studi ini relevan dalam konteks pengasuh di Yayasan JAM, yang sering menghadapi tuntutan emosional yang berat. Penelitian oleh Boorman (2009) juga menunjukkan bahwa pekerja yang terlibat dalam pengembangan diri dan pelatihan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan lebih termotivasi untuk memberikan layanan berkualitas.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis para pengasuh di Yayasan Joint Adulam Ministry (JAM) Samarinda, dengan

fokus pada bagaimana mereka mengelola stres, membangun hubungan yang positif, dan mengembangkan diri dalam lingkungan kerja yang penuh tantangan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan pengasuh, serta menyediakan rekomendasi praktis untuk mendukung mereka secara emosional dan psikologis.

METODE PENELITIAN

Studi ini mengadopsi metode kualitatif yang memusatkan perhatian pada fenomenologi. Fenomenologi, menurut Heddy Shri Ahimsa-Putra (2012: 273-274), mengacu pada pemahaman yang muncul dari kesadaran individu, yang menjelaskan pengalaman subjektif manusia melalui persepsi, perasaan, dan pengetahuan yang mereka miliki. Pendekatan ini menggambarkan proses kesadaran tentang fenomena, dimulai dari tahap filsafat hingga pengetahuan yang komprehensif (Sihabuddin, 2018). Dalam konteks penelitian ini, fenomenologi berpusat pada pengalaman hidup individu (Haris, 2022). Metode yang digunakan ini adalah wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan pewawancara menggunakan panduan pertanyaan tetapi juga memungkinkan eksplorasi yang mendalam terhadap jawaban yang diberikan oleh responden.

Partisipan

Penelitian ini melibatkan dari dua pria dan dua wanita, dengan berbagai usia. Lokasi penelitian dilakukan di Yayasan *Joint Adulam Ministry* (JAM) Samarinda, yang merupakan tempat tinggal mereka. Penjadwalan wawancara akan ditetapkan berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan peserta penelitian.

Analisis Data

Menurut Silverman, analisis data kualitatif adalah proses mentransformasikan data mentah menjadi hasil penelitian dengan cara mengorganisasikan, mengklasifikasikan dan menafsirkan data secara sistematis dan jelas untuk memahami fenomena sosial. Patton menekankan pentingnya pendekatan analitis yang ketat dan menyeluruh ketika menganalisis data kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang yang dimana dua orang berjenis kelamin laki-laki dan dua orang berjenis kelamin perempuan. Adapun identitas subjek dalam penelitian ini, akan disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 1. Identitas Subjek Penelitian

No	Nama Lengkap	Pendidikan Terakhir	Usia	Asal Daerah	Lama Melayani di Yayasan JAM
1.	D	D3	41	Samarinda	2 tahun
2.	L	S1	51	Bandung	10 tahun
3.	O	SMP	21	Samarinda	3 tahun
4.	R	SMA	58	Samarinda	25 tahun

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti melakukan analisa dari data-data yang telah diperoleh. Yang bertujuan untuk lebih mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada pengasuh Yayasan *Joint Adulam Ministry* (JAM) Samarinda. Maka peneliti melakukan analisa persubjek sebagai berikut :

Tabel 2. Daftar Subjek yang Memenuhi Seluruh Indikator Setiap Dimensi

Subyek	Dimensi	Interpretasi
		Gambaran Kesejahteraan Psikologis
L	a. Penerimaan diri	Subjek mampu menunjukkan sikap penerimaan diri yang tinggi dan mengakui kekurangan dan kelebihan. Selain itu, subjek mampu mengungkapkan rasa syukurnya atas kehidupan dan kesehatan yang dimilikinya. Walaupun mengakui banyak pengalaman pahit dalam hidupnya, dia tetap merasa bersyukur bisa <i>survive</i> dan menjalani kehidupan dengan pikiran positif.
	b. Hubungan positif dengan orang lain	Subjek memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar, baik dengan staff lain, pasien, maupun keluarga. Subjek menekankan pentingnya kerja sama dalam pelayanan dan menjaga hubungan baik untuk menciptakan lingkungan yang harmonis. Selain itu, hubungan dengan keluarga sangat penting bagi subjek, terutama dalam menghindari lingkungan negatif.
	c. Otonomi	Subjek mampu menunjukkan tingkat otonomi yang tinggi dalam kehidupannya. Subjek mampu mengambil keputusan dan menjalani tanggung jawabnya dengan baik, meskipun ditempatkan di berbagai lingkungan. Subjek juga merasa nyaman dan senang dengan tugas-tugas yang diberikan, menunjukkan kemampuannya dalam mengelola kehidupannya.
	d. Penguasaan Lingkungan	Subjek mampu menunjukkan kemampuan yang baik dalam menguasai lingkungan tempatnya berada. Subjek mampu mengelola tugas-tugasnya dengan baik, menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain, dan beradaptasi dengan perubahan dan tantangan baru. Pengalaman baru dianggap sebagai tantangan yang positif dan kesempatan untuk belajar.
	e. Tujuan Hidup	Subjek memiliki tujuan hidup yang jelas terkait dengan keluarga, terutama dalam membesarkan anaknya dan memastikan pendidikan anaknya tercapai dan terus melayani dan membantu pasien di tempat kerjanya. Meskipun mengakui ketidakpastian dalam hidup, subjek tetap

Subyek	Dimensi	Interpretasi
Gambaran Kesejahteraan Psikologis		
		berusaha menjalankan tugasnya dengan baik demi mencapai tujuan tersebut. Impian terbesar subjek adalah melihat anaknya lulus kuliah dan hidup berkecukupan.
	f. Pengembangan pribadi	Subjek menyadari pentingnya pengembangan pribadi, baik dalam memperbaiki karakter dan kebiasaan buruk. Subjek melihat pengalaman baru sebagai peluang untuk belajar dan meningkatkan diri. Proses perbaikan ini dijalani sedikit demi sedikit seiring berjalannya waktu. Subjek menggunakan waktu dan tenaganya untuk melayani di tempat kerja, yang juga memberikan kepuasan pribadi dan perkembangan diri.
	a. Penerimaan diri	Subjek mampu mengakui bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Subjek berusaha untuk menerima keduanya dan belajar dari kekurangannya. Subjek juga mengakui bahwa dia harus belajar lebih sabar dan mengontrol emosi.
	b. Hubungan positif dengan orang lain	Subjek mampu menciptakan hubungan yang baik dengan keluarganya. Subjek merasa nyaman dengan lingkungannya di tempat kerja dan menikmati berinteraksi dengan orang-orang di sana, termasuk pasien-pasien. Subjek juga terbuka untuk menerima kritik dari orang lain dan lebih suka mendiskusikan keputusan dengan orang lain, termasuk suaminya dan pimpinan yayasan.
D		
	c. Otonomi	Subjek mampu berdiskusi dengan orang lain sebelum mengambil keputusan dan lebih suka mendengarkan pendapat orang lain. Subjek menekankan pentingnya tidak bersikap egois dalam hidup dan lebih suka mengalir dengan kehendak Tuhan daripada merencanakan semuanya sendiri.
	d. Penguasaan Lingkungan	Subjek mampu beradaptasi dan mengelola lingkungan kerja yang menantang, termasuk mengurus pasien dengan kebutuhan khusus. Subjek memiliki rutinitas harian yang

Subyek	Dimensi	Interpretasi
Gambaran Kesejahteraan Psikologis		
terstruktur dan memastikan segala sesuatu berjalan dengan baik di tempat kerjanya.		
e. Tujuan Hidup		Subjek memiliki tujuan hidup yang jelas untuk melayani dan menjadi berkat bagi orang lain. Tujuan hidupnya telah berubah dari keinginan untuk memiliki banyak uang saat muda menjadi fokus pada pelayanan dan memberikan dampak positif pada orang lain. Subek berkomitmen untuk melayani hingga akhir hayatnya dan merasa bahwa hidup ini adalah titipan yang harus dijalani dengan penuh dedikasi kepada Tuhan.
f. Pengembangan pribadi		Subjek mampu belajar dan berusaha meningkatkan diri, terutama dalam hal kesabaran dan penguasaan diri. Subjek juga menekankan pentingnya belajar rendah hati dan mengendalikan emosi serta pikiran. Subjek berusaha untuk selalu memperbaiki diri dan introspeksi setiap hari melalui saat teduh dan mendengarkan kritik yang membangun.
a. Penerimaan diri		Subjek melihat dirinya masih kurang ilmu dan butuh banyak belajar, terutama dalam bergaul dan berinteraksi langsung dengan orang lain. Menerima kekurangan sebagai bagian dari hidup dan berusaha menangani kekurangan tersebut.
b. Hubungan positif dengan orang lain	O	Subjek mampu merasa dipercaya oleh pasien-pasien di tempat kerjanya. Lebih suka berdiskusi dengan orang lain untuk pekerjaan dan menerima kritik yang membangun dengan senang hati. Memiliki hubungan yang baik dengan orang tua dan lingkungan sekitar.
c. Otonomi		Subjek mampu mengambil keputusan dalam hidup lebih sering secara mandiri, meskipun untuk pekerjaan lebih suka berdiskusi. Kurang suka dengan rencana yang terjadwal ketat, lebih nyaman dengan spontanitas.
d. Penguasaan Lingkungan		Subjek mampu memahami kebutuhan dan kondisi orang-orang di sekitarnya, terutama pasien dengan gangguan mental. Menghabiskan

Subyek	Dimensi	Interpretasi
Gambaran Kesejahteraan Psikologis		
		waktu untuk membantu dan berinteraksi dengan pasien, termasuk menjalani rutinitas yang menuntut.
	e. Tujuan Hidup	Prioritas utama subjek adalah membahagiakan orang tua dan menjadi mandiri. Keinginan untuk melanjutkan pendidikan meskipun merasa ada sedikit masalah dengan pendidikannya sebelumnya. Subjek memandang hidup sebagai usaha untuk menjadi yang lebih baik dan terus belajar.
	f. Pengembangan pribadi	Subjek menganggap pengalaman bekerja di pelayanan ini sebagai hal yang berkesan dan berharga. Subjek berusaha terus belajar dari pengalaman, baik yang buruk maupun yang baik. Subjek memiliki rencana besar untuk masa depan, termasuk melanjutkan pendidikan dan membahagiakan orang tua.
	a. Penerimaan diri	Subjek mengkonfirmasi bahwa para pengasuh di yayasan menunjukkan penerimaan diri yang kuat. Mereka mengakui bahwa pekerjaan mereka bisa melelahkan, tetapi mereka tetap berkomitmen dan tidak mengeluh secara berlebihan. Penerimaan ini membantu mereka untuk tetap produktif dan positif dalam menghadapi tantangan.
S	b. Hubungan positif dengan orang lain	Hubungan antara para pengasuh dan para pasien di yayasan sangat positif. Mereka membentuk keluarga besar yang saling mendukung, memperhatikan, dan berbagi cerita. Keakraban dan kasih sayang di antara mereka membantu menciptakan lingkungan yang nyaman bagi semua orang.
	c. Otonomi	Para pengasuh di yayasan memiliki tingkat otonomi yang tinggi dalam menjalankan tugas-tugas mereka. Meskipun mereka mengikuti jadwal yang ketat, mereka tetap diberi kebebasan untuk memberikan pendapat dan mengambil keputusan yang sesuai dengan situasi di lapangan. Hal ini membuat mereka merasa dihargai dan termotivasi.

Subyek	Dimensi	Interpretasi
		Gambaran Kesejahteraan Psikologis
	d. Penguasaan Lingkungan	Pengasuh lainnya menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengelola lingkungan yayasan. Mereka mampu menjalankan jadwal kegiatan dengan teratur, memberikan perawatan yang dibutuhkan, dan menyelesaikan masalah yang muncul dengan cepat. Komunikasi yang efektif antara mereka juga menjadi kunci dalam pengelolaan ini.
	e. Tujuan Hidup	Tujuan hidup yang jelas terlihat dalam misi yayasan untuk menolong orang-orang terlantar dan mereka yang mengalami gangguan jiwa. Pengasuh lainnya sangat bersemangat dalam melayani dan memberikan kasih sayang kepada pasien, dengan tujuan untuk menciptakan masyarakat yang sehat dan sejahtera.
	f. Pengembangan pribadi	Para pengasuh terus mengembangkan diri mereka melalui berbagai kegiatan dan tanggung jawab di yayasan. Mereka belajar dari pengalaman sehari-hari, berbagi cerita, dan saling memberikan arahan. Proses ini membantu mereka tumbuh sebagai individu dan profesional yang lebih baik.

Pekerja sosial memegang peran krusial dalam merawat dan mendukung individu yang mengalami tantangan kesehatan mental dalam situasi yang sering kali menantang. Namun, tugas ini dapat memberikan dampak serius terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis para pekerja sosial yang ada di Yayasan JAM Samarinda. Penelitian yang dilakukan terhadap pengasuh di Yayasan Joint Adulam Ministry (JAM) Samarinda menunjukkan bahwa dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, pengembangan diri, dan tujuan hidup dapat dipahami melalui kerangka teori Ryff (1995) tentang kesejahteraan psikologis. Setiap dimensi ini memiliki peran penting dalam menciptakan kehidupan yang bermakna dan memuaskan, serta memberikan wawasan mendalam tentang kesejahteraan para pengasuh.

Pengasuh di Yayasan JAM menunjukkan tingkat penerimaan diri yang tinggi, yang tercermin dari kesadaran mereka terhadap kelebihan dan kekurangan pribadi. Mereka merasa bersyukur atas kehidupan yang mereka miliki meskipun menghadapi berbagai tantangan. Hal ini sesuai dengan teori Ryff, yang menekankan bahwa penerimaan diri adalah fondasi penting untuk keseimbangan emosional. Namun, penerimaan diri ini bisa bervariasi, terutama dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan situasi kerja yang penuh tekanan.

Dimensi otonomi pada para pengasuh juga cukup berkembang, ditandai dengan kemampuan mereka mengambil keputusan independen dalam pekerjaan dan menjalankan tanggung jawab dengan keyakinan. Mereka merasa nyaman dengan lingkungan kerja dan diberi kebebasan untuk menjalankan tugas-tugas mereka. Teori Ryff menegaskan bahwa otonomi adalah kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri dan membuat keputusan tanpa tekanan eksternal. Pada konteks Yayasan JAM, otonomi ini terlihat kuat, tetapi kadang terbatas oleh rutinitas yang ketat dan beban kerja yang tinggi.

Pengasuh mampu mengelola lingkungan kerja yang menantang, menunjukkan keterampilan beradaptasi dengan situasi yang berubah-ubah dan menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain. Teori Ryff menyatakan bahwa penguasaan lingkungan penting untuk mengontrol dan memengaruhi lingkungan seseorang secara efektif. Meskipun aspek ini berkembang baik di Yayasan JAM, beban kerja yang berat dan kebutuhan emosional pasien kadang menguji kemampuan pengasuh dalam mempertahankan penguasaan ini.

Dimensi hubungan positif sangat terlihat dalam interaksi antara pengasuh dan pasien. Mereka membangun hubungan yang hangat, saling mendukung, dan penuh kasih sayang, yang sejalan dengan pandangan Ryff bahwa hubungan sosial yang baik meningkatkan kesejahteraan. Namun, interaksi sosial ini bisa menimbulkan kelelahan emosional jika pengasuh merasa beban emosional terlalu berat, menunjukkan bahwa dimensi ini kadang mengalami tantangan dalam keseimbangan.

Pengasuh di Yayasan JAM memiliki keinginan untuk terus belajar dan berkembang. Mereka memanfaatkan pengalaman sehari-hari untuk memperbaiki diri, baik secara personal maupun profesional. Ryff menekankan pentingnya pengembangan diri untuk mencapai potensi maksimal. Dimensi ini cukup kuat pada pengasuh, tetapi peluang pengembangan lebih lanjut seringkali terbatas oleh keterbatasan sumber daya dan jadwal kerja yang padat.

Para pengasuh memiliki tujuan hidup yang jelas, terutama dalam hal melayani orang lain dan memberikan kontribusi yang bermakna. Mereka merasa termotivasi untuk bekerja demi kebaikan orang-orang di sekitar mereka, yang konsisten dengan pandangan Ryff bahwa memiliki tujuan hidup memberi arah dan makna. Namun, dimensi ini bisa terpengaruh oleh kelelahan fisik dan mental, yang kadang membuat pengasuh merasa sulit untuk terus mempertahankan semangat tersebut.

Secara keseluruhan, dimensi-dimensi ini tidak selalu berkembang secara seimbang. Beberapa aspek, seperti hubungan positif dan pengembangan diri, tampak lebih kuat berkat dukungan sosial yang ada. Namun, dimensi seperti penguasaan lingkungan dan tujuan hidup kadang terhambat oleh beban kerja dan tekanan emosional yang tinggi. Oleh karena itu, keseimbangan antara semua dimensi ini memerlukan perhatian khusus untuk memastikan kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan bagi para pengasuh.

Beban kerja, kebutuhan pengembangan diri, dan keseimbangan kehidupan-kerja memainkan peran yang sangat penting dalam memengaruhi kesejahteraan para pengasuh di Yayasan Joint Adulam Ministry (JAM) Samarinda. Model "job demands-resources" (JD-R) yang dikembangkan oleh Demerouti et al. (2001) membantu memahami dinamika ini dengan lebih baik. Menurut model ini, kesejahteraan kerja

seseorang dipengaruhi oleh dua komponen utama: tuntutan kerja (*job demands*) dan sumber daya kerja (*job resources*).

Para pengasuh di Yayasan JAM menghadapi tuntutan kerja yang tinggi, seperti merawat pasien dengan kebutuhan khusus, menangani beban emosional yang berat, dan menjalani rutinitas yang padat. Beban kerja yang berlebihan dapat memicu stres dan kelelahan, yang mengarah pada penurunan kesejahteraan psikologis. Model JD-R menunjukkan bahwa ketika tuntutan kerja melebihi kapasitas individu dan tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai, seperti dukungan sosial atau waktu istirahat yang cukup, risiko burnout dan gangguan kesejahteraan meningkat.

Para pengasuh memiliki kebutuhan untuk terus berkembang secara pribadi dan profesional, yang menjadi faktor penting dalam kesejahteraan mereka. Jika yayasan tidak menyediakan cukup kesempatan untuk pelatihan, pengembangan keterampilan, atau akses ke sumber daya yang mendukung pertumbuhan mereka, hal ini dapat menurunkan motivasi dan kepuasan kerja. Model JD-R menegaskan bahwa ketersediaan sumber daya kerja, seperti program pengembangan atau bimbingan profesional, dapat membantu mengimbangi tuntutan kerja dan meningkatkan kesejahteraan.

Menjaga keseimbangan antara tanggung jawab kerja dan kehidupan pribadi adalah tantangan lain bagi pengasuh. Beban kerja yang berat dapat mengurangi waktu yang tersedia untuk istirahat dan kegiatan di luar pekerjaan, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan fisik mereka. Model JD-R menjelaskan bahwa keseimbangan kehidupan-kerja yang buruk dapat memperburuk dampak negatif dari tuntutan kerja, sementara sumber daya seperti manajemen waktu yang baik, dukungan dari rekan kerja, dan fleksibilitas kerja dapat meningkatkan kemampuan pengasuh untuk mengelola tekanan kerja dan menjaga kesejahteraan mereka.

Secara keseluruhan, untuk menjaga kesejahteraan para pengasuh, penting bagi Yayasan JAM untuk mengurangi beban kerja yang berlebihan dan menyediakan sumber daya yang memadai. Misalnya, memperkenalkan program dukungan emosional, memberikan pelatihan pengembangan diri, atau menawarkan waktu istirahat yang terstruktur dapat membantu mencegah kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Menggunakan model JD-R sebagai kerangka kerja, keseimbangan antara tuntutan kerja dan sumber daya kerja harus selalu dijaga untuk memastikan bahwa para pengasuh dapat memberikan pelayanan yang optimal tanpa mengorbankan kesehatan mereka.

Dukungan sosial dan emosional sangat penting bagi kesejahteraan para pengasuh di Yayasan Joint Adulam Ministry (JAM) Samarinda. Penelitian ini menyoroti bahwa hubungan positif dengan rekan kerja dan lingkungan yang mendukung secara emosional membantu mereka mengatasi tekanan kerja yang tinggi. Studi oleh Kinman dan Grant (2011) menegaskan bahwa keterampilan emosional yang baik, seperti kemampuan untuk mengelola emosi dan memahami emosi orang lain, berkontribusi signifikan terhadap resiliensi dan kesejahteraan pekerja sosial. Resiliensi ini memungkinkan mereka untuk tetap produktif dan sehat secara mental meskipun menghadapi situasi yang menantang.

Intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan pengasuh bisa mencakup program konseling individu atau kelompok, yang memberi mereka ruang

untuk berbicara tentang beban emosional mereka dan menerima panduan dari profesional kesehatan mental. Kelompok dukungan juga bisa menjadi solusi efektif, di mana para pengasuh dapat berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional satu sama lain, dan membangun rasa solidaritas. Diskusi kelompok ini dapat menciptakan lingkungan di mana mereka merasa dipahami dan dihargai, yang secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, pelatihan keterampilan emosional bisa diterapkan untuk membantu pengasuh meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi, seperti mengelola stres dan membangun empati. Keterampilan ini tidak hanya akan membantu mereka menjaga keseimbangan emosional, tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi mereka dengan pasien dan rekan kerja. Dengan adanya intervensi ini, para pengasuh di Yayasan JAM diharapkan dapat lebih resilient, lebih mampu menghadapi tantangan, dan tetap mempertahankan kesehatan mental yang baik.

Program dukungan emosional seperti konseling dan kelompok dukungan juga berperan penting dalam membantu mereka untuk mengekspresikan dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik (Kinman dan Grant, 2011). Keterampilan emosional yang baik juga terkait dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik di kalangan pekerja sosial (Kinman dan Grant, 2011). Memberikan kesempatan kepada para pekerja sosial untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan mereka tentang perawatan anak dapat meningkatkan motivasi, kepuasan kerja, dan kualitas layanan yang mereka berikan (Boorman, 2009). Penelitian juga menunjukkan bahwa mereka yang terlibat dalam pengembangan diri cenderung memperoleh penghasilan lebih tinggi dan memiliki tingkat retensi yang lebih baik dalam bidang ini (Boorman, 2009). Penting bagi pekerja sosial untuk memiliki waktu yang cukup untuk istirahat dan pemulihan, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kegiatan di luar pekerjaan mereka (Demerouti dkk, 2001). Studi menunjukkan bahwa kemampuan untuk mencapai keseimbangan ini terkait dengan keberhasilan psikologis dan penghindaran dari burnout di kalangan pekerja sosial (Kreiner dkk, 2009).

Penelitian Diener et al. (2009) menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif seseorang, yang meliputi perasaan puas dengan kehidupan dan tingkat kebahagiaan yang tinggi, memiliki hubungan erat dengan produktivitas kerja. Individu yang merasa sejahtera cenderung lebih termotivasi, efisien, dan mampu menyelesaikan tugas dengan lebih baik. Hal ini relevan dengan kondisi para pengasuh di Yayasan Joint Adulam Ministry (JAM) Samarinda, di mana tingkat kesejahteraan psikologis mereka berperan penting dalam memengaruhi produktivitas dan kualitas perawatan yang mereka berikan. Ketika para pengasuh merasa sejahtera, mereka lebih energik dan mampu menangani tanggung jawab yang berat dengan semangat yang tinggi.

Selain itu, studi oleh Boorman (2009) memperkuat gagasan bahwa peningkatan kesejahteraan pekerja berhubungan langsung dengan kualitas layanan yang lebih baik. Penelitian ini menyoroti bahwa pekerja yang merasa didukung secara emosional dan memiliki keseimbangan yang baik antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi cenderung memberikan layanan yang lebih efisien dan empatik. Dalam konteks Yayasan JAM, peningkatan kesejahteraan para pengasuh melalui dukungan sosial, program pengelolaan stres, dan pengembangan diri dapat meningkatkan kualitas perawatan mereka, yang pada akhirnya berdampak positif pada pasien yang mereka layani.

Kombinasi dari penelitian-penelitian ini menegaskan bahwa investasi dalam kesejahteraan psikologis pekerja sosial, seperti para pengasuh di Yayasan JAM, bukan hanya mendukung kesehatan mereka tetapi juga meningkatkan produktivitas kerja dan kualitas pelayanan yang diberikan. Oleh karena itu, upaya untuk menyediakan lingkungan kerja yang mendukung secara emosional dan program intervensi yang relevan sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang dan efisiensi operasional yayasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya, penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis para pengasuh di Yayasan *Joint Adulam Ministry* (JAM) Samarinda dipengaruhi oleh berbagai dimensi kesejahteraan, seperti penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif, pengembangan diri, dan tujuan hidup, yang semuanya berperan penting dalam menciptakan kehidupan yang bermakna. Meskipun beberapa dimensi ini berkembang dengan baik, tantangan seperti beban kerja yang tinggi, kebutuhan emosional pasien, dan keterbatasan sumber daya dapat memengaruhi keseimbangan psikologis mereka. Untuk meningkatkan kesejahteraan mereka, diperlukan program dukungan emosional, pengelolaan stres, dan pengembangan diri yang dapat memperkuat resiliensi serta kualitas layanan yang diberikan. Dengan demikian, kesejahteraan para pengasuh tidak hanya mendukung kesehatan mereka tetapi juga meningkatkan produktivitas dan kualitas perawatan yang mereka berikan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Awa, W. L., Plaumann, M., & Walter, U. (2010). Burnout prevention: A review of intervention programs. *Patient Education and Counseling*, 78(2), 184-190. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2009.04.008>
- [2] Barkati, A. (2022). Peran yayasan joint adulam ministry dalam menangani orang dengan gangguan jiwa (odgi) di kota samarinda.
- [3] Boorman, S. (2009). NHS health and well-being review: Interim report. Department of Health.
- [4] Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- [5] Diaconescu, M. (2015). Burnout, secondary trauma and compassion fatigue in social work. *Revista de Asistență Socială*, (3), 57-63.
- [6] Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 187-194). Oxford University Press.
- [7] Ghaybiyyah, F., & Mahpur, M. (2022). Dinamika Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer SD Negeri 02 Tiudan, Kecamatan Gondang, Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Penyuluhan Agama*, 8(1), 1-18.
- [8] Haris Munandar. 2022. Studi Fenomenologi Subjective Well-Being pada Pekerja Perempuan. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(1), 364—372.
- [9] Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational behavior and human performance*, 16(2), 250-279.

- [10] Hasanah, U. (2020). Pelayanan Sosial Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Yayasan Hikmah Syahadah Tigaraksa Kabupaten Tangerang (Bachelor's thesis, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- [11] Hukul, K., & St Jumaeda, S. H. (2019). Peran Pengasuh Panti Asuhan Yayasan Melati Alkhairat Ambon Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Asuh. *Kuttab: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 33-42.
- [12] Kinman, G., & Grant, L. (2011). Exploring stress resilience in trainee social workers: The role of emotional and social competencies. *The British Journal of Social Work*, 41(2), 261-275. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcq088>
- [13] Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58.
- [14] Koeske, G. F., & Koeske, R. D. (1989). Construct validity of the Maslach Burnout Inventory: A critical review and reconceptualization. *The journal of applied behavioral science*, 25(2), 131-144.
- [15] Kreiner, G. E., Hollensbe, E. C., & Sheep, M. L. (2009). Balancing borders and bridges: Negotiating the work-home interface via boundary work tactics. *Academy of management journal*, 52(4), 704-730.
- [16] Mottaz, C. J. (1985). The relative importance of intrinsic and extrinsic rewards as determinants of work satisfaction. *The Sociological Quarterly*, 26(3), 365-385.
- [17] Patton, M. Q. (2002). Qualitative Research & Evaluation Methods
- [18] Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- [19] Sihabuddin S. 2018. Pendekatan Fenomenologi dalam Studi Islam. *Autentik: Jurnal Pengembangan Pendidikan Dasar*, 2(2), 108-114.
- [20] Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi COVID-19. *Journal of Psychology Humanlight*, 1(1), 1-7.