

**UPAYA RELAWAN YAYASAN SERIBU SENYUM SURABAYA
DALAM MENCAPAI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING***

SKRIPSI



Oleh:
Ratna Asih Lestari
Nim: 20141663018

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2018**

**UPAYA RELAWAN YAYASAN SERIBU SENYUM SURABAYA
DALAM MENCAPAI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING***

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:
Ratna Asih Lestari
Nim: 20141663018

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2018

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Ratna Asih Lestari

NIM : 20141663018

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Upaya Relawan Yayasan Seribu Senyum Surabaya Dalam
Mencapai *Psychological Well-Being*

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya sendiri, bukan merupakan pegambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiat atau ada pihak yang mengajukan gugatan, maka saya bersedia menerima seluruh sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 07 September 2018

Yang membuat pernyataan



Ratna Asih Lestari
(NIM.20141663018)

**UPAYA RELAWAN YAYASAN SERIBU SENYUM SURABAYA
DALAM MENCAPAI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING***

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

**RATNA ASIH LESTARI
NIM. 20141663018**

**Disetujui Untuk Diuji:
Surabaya, 07 September 2018**

Dosen Pembimbing Utama

Dosen Pembimbing Pendamping



Dra. Wiwik Juwarini Prihastiwi, M.Si

Dewi Ilma Antawati, S.Psi., M.Psi

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2018**

**UPAYA RELAWAN YAYASAN SERIBU SENYUM SURABAYA
DALAM MENCAPAI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING***


SKRIPSI

Diajukan Oleh :

**RATNA ASIH LESTARI
NIM. 20141663018**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surabaya Dan Diterima Untuk Memenuhi
Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal, 07 September 2018
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surabaya**



Dra. Wiwik Juwarini Prihastiwati, M.Si

Tim penguji

Ketua : Hetty Murdiyani, S.Psi., M.Kes

Anggota : Dra. Wiwik Juwarini Prihastiwati, M.Si

Anggota Dewi Ilma Antawati, S.Psi., M.Psi



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya jualah penulis dapat dilancarkan selama proses penulisan skripsi ini, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Upaya Relawan Yayasan Seribu Senyum Surabaya Dalam Mencapai *Psychological Well-Being*”

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana upaya yang dilakukan oleh relawan yayasan Seribu Senyum Surabaya dalam mencapai kebahagiaan secara psikologis. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tentunya banyak kelemahan serta kekurangan dan masih jauh dari sempurna baik dalam bahasa maupun penulisannya. Hal ini dikarenakan masih terbatasnya kemampuan serta pengetahuan yang penulis miliki. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Skripsi ini diajukan dan disusun dalam rangka memenuhi ujian akhir program studi S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Demikian pengantar sederhana dari peneliti, semoga berkesan di hati pembaca dan mampu memberikan manfaat bagi semuanya.

Surabaya, 07 September 2018

Peneliti

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Dirimu adalah anak kehidupan,

*Maka **hiduplah** dengan **sebenar-benarnya hidup**,*

Jadilah bagian dari kesederhanaan dan hingga kemewahan dalam hidup,

*Hingga **hidup** membawamu kembali pada Sang pemilik hidup..*

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, atas kasih dan sayang-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

- *Ilmuan psikologi teragung, Allah SWT atas seluruh pembelajaran psikologis berdasarkan kalam-kalamNya.*
- *Matahariku, Bapak, Mamak, dan Mama atas seluruh do'a dan dukungan yang tiada jeda.*
- *Orang-orang terkasihku, atas didikannya menjelajahi kamus psikologi dengan kasih dan cinta dalam realita.*

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan berupa nikmat iman dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Upaya Relawan Yayasan Seribu Senyum Surabaya dalam Mencapai *Psychological Well-Being*”. Selama penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, pengetahuan dan dukungan dari semua pihak yang selama ini dengan tulus dan ikhlas membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan hati yang tulus pula penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allaah Subhanahu Wata’ala atas segala ijin dan pertolongannya selama penulis menyusun skripsi ini.
2. Bapak Dr. dr. Sukodiono, M.M, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Ibu Dra. Wiwik Juwarini Prihastiwati, M.Si sebagai dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya sekaligus Dosen Pembimbing skripsi pertama yang sabar membimbing proses penelitian ini dengan kesediaan beliau untuk meluangkan waktu, tenaga, pemikiran, serta masukan kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
4. Ibu Dewi Ilma Antawati, S.Psi, M.Psi, Psikolog sebagai Wakil Dekan 1 sekaligus Dosen Pembimbing skripsi kedua yang bersedia dengan sabar meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi.
5. Ibu Hetty Murdiyani, S.Psi, M.Kes sebagai Pembimbing akademik sekaligus Dosen pengajar mata kuliah yang selalu memberikan pengarahan bagi penulis dengan sabar selama menempuh perkuliahan.

6. Ibu Dra. Siti Attiyatul Fahiroh, M.Si, sebagai Dosen pengajar mata kuliah yang senantiasa memberikan materi perkuliahan dengan baik dengan memberi pendalaman-pendalaman materi psikologi.
7. Bapak Agus Poerwanto, S.Psi., M.Kes, sebagai Dosen pengajar mata kuliah yang selalu menuntun pemikiran penulis untuk mampu melihat berbagai sudut pandang kehidupan berbekal materi psikologi, sekaligus menjadi sosok inspiratif bagi penulis untuk memahami makna menjadi pribadi yang berfungsi secara penuh.
8. Ibu Fetty Khosianah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen pengajar mata kuliah yang secara telaten memberikan pemahaman-pemahaman materi psikologi selama perkuliahan.
9. Ibu Rinanti Resmadewi, S.Psi, M.Psi, Psikolog, sebagai Dosen pengajar mata kuliah yang senantiasa sabar dalam meluangkan waktu dan kesabaran kepada penulis selama perkuliahan.
10. Ibu Marini, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen pengajar mata kuliah yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu peneliti menemukan materi-materi psikologi yang peneliti gunakan untuk mengkaji sebagian besar dari hasil penelitian ini.
11. Segenap staf pengajar di Fakultas Psikologi yang telah berbagi ilmu, pengalaman, dan nasihat selama penulis menempuh pendidikan di UMSurabaya.
12. Admin Fakultas Psikologi, Mbak Izza dan Bu Nur yang bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu penulis menyelesaikan administrasi-administrasi dan memberi informasi akademik selama perkuliahan.

13. Pengurus yayasan Seribu Senyum Surabaya yang memberikan ijin bagi penulis untuk melakukan penelitian pada relawan-relawan yayasan Seribu Senyum Surabaya.
14. Kepada seluruh narasumber yang bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti selama proses wawancara.
15. Kedua orang tua, Bapak Ahmad Romli dan Mamak Kunasi yang mengiringi aktivitas sehari-hari penulis dengan do'a di setiap sujudnya.
16. Mama Anisa sebagai orang tua kedua bagi penulis yang sabar memotivasi penulis untuk tetap menekuni penggalian ilmu sekaligus sosok yang selalu membuat penulis kagum sifat-sifatnya yang ramah dan hangat.
17. Hamisa Zailani yang pintar menempatkan diri sebagai sosok ibu yang selalu memiliki telinga yang siap mendengar keluh kesah tanpa menghakimi, sosok ayah yang tenang dan melindungi, sosok teman yang tidak pernah kehabisan stok lelucon, dan sosok yang tidak bisa dijelaskan dengan berbagai perumpamaan, sehingga penulis bersedia menyabari proses pendidikan dan pendewasaan diri.
18. Sahabat-sahabatku crew Pusat Bahasa UMSurabaya, Hijrah Anwar, Aditya, Arifiani, dan adik-adikku Lillah & Qulub yang memberikan dukungan-dukungan dan pengalaman-pengalaman baru selama perkuliahan hingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
19. Seluruh rekan-rekan Keluarga Besar Fakultas Psikologi baik kelas reguler maupun kelas karyawan, khususnya Psikopatbelas untuk kesediaannya menciptakan kesan-kesan, menjadi catatan-catatan yang baik untuk direnungkan bagi penulis selama proses perkuliahan, serta dukungan-

dukungan bagi penulis hingga penulis dapat menuntaskan studi di UMSurabaya.

20. Serta pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi maupun selama proses perkuliahan.

Semoga amal kebaikan semua mendapat imbalan pahala dari Allah SWT, dan semoga skripsi ini memiliki manfaat bagi pembaca. Akhir kata semoga karya tulis yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi.

Surabaya, 06 September 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	9
C. Signifikansi dan Keunikan Penelitian	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaa Secara Teoritis	11
2. Manfaat Secara Praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Relawan	12
1. Pengertian Relawan	12
B. <i>Psychological Well-Being</i>	14
1. Pengertian <i>psychological Well-Being</i>	14
2. Aspek-Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	15
3. Faktor-Faktor <i>Psychological Well-Being</i>	24
C. Kebahagiaan Otentik	29
1. Pengertian Kebahagiaan Otentik	29

BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Desain Penelitian.....	32
	B. Unit Analisis Penelitian.....	33
	C. Subjek Penelitian	33
	D. Teknik Penggalan Data	34
	E. Teknik Analisis Data.....	35
	F. Teknik Pematapan dan Kredibilitas Data	37
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Pelaksanaan Penelitian	38
	1. Waktu dan Lokasi Penelitian	92
	B. Hasil Penelitian	40
	1. Identitas Penelitian	40
	Diskripsi Temuan Informan 1	40
	Temuan Kategori dari Data Transkripsi Informan 1.....	40
	Diskripsi Temuan Informan 2	46
	Temuan Kategori dari Data Transkripsi.....	51
	Diskripsi Temuan Informan 3	57
	Temuan Kategori dari Data Transkripsi.....	60
	Diskripsi Temuan Informan 4.....	67
	Temuan Kategori dari Data Transkripsi Informan 4.....	71
	C. Pembahasan.....	74
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	78
	B. Saran	79

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1.1 <i>Job Description</i> Relawan Seribu Senyum Surabaya.....	3
2. Tabel 1.2 Biodata Relawam Yayasan Seribu Senyum Surabaya.....	5
3. Tabel 2.1 Pelaksanaan Wawancara	39
4. Tabel 2.2 Pelaksanaan Observasi	40
5. Tabel 2.3 Identitas Subjek Penelitian	40

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1.1 Kegiatan Belajar Yayasan Seribu Senyum Surabaya.....	83
2. Gambar1.2 Hasil Pelatihan Kerajinan Tangan di Rumah Singgah	84
3. Kegiatan <i>Found Ricing</i>	84

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Interview Guide	85
2.	Verbatim Subjek 1	86
3.	Verbatim Subjek 2	110
4.	Verbatim Subjek 3	134
5.	Verbatim Subjek 4	156
6.	Analisis Tema	181
7.	<i>Significant Other 1</i>	189
8.	<i>Significant Other 2</i>	196
9.	<i>Significant Other 3</i>	201
10.	<i>Significant Other 4</i>	210
11.	Surat Balasan Yayasan	215

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir, M. (2010). *Hukum Perdata Indonesia*. Bandung: PT Citra Aditya Bakti.
- Arens, A., & Loebecke, J.K (1999). *Auditing pendekatan terpadu*, buku satu, edisi keempat, terjemahan. Jakarta: Salemba empat.
- Avin, F.H. (2 Desember 1999). Beberapa Teori Psikologi Lingkungan. *Buletin Psikologi*.
- Baron, R.A., & Byrney, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta : Erlangga.
- Baron, R. A., & Byrney, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta : Erlangga.
- Bungin, B. (2001). *Metodologi Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Erlangga.
- Bungin, B. (2007). *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya* (Ed.Kedua). Jakarta: Prenada Media Group
- Corey, G.(2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Chatamarrasjid, A. (2002). *Badan Hukum Yayasan (suatu analisis Mengenai Yayasan Sebagai Suatu Badan Hukum Sosial)*. Bandung: PT. Citra Aditya Bakti
- Dayakisni, T., Yuniardi, S. (2010). *Psikologi Lintas Budaya*. UMMpress
- Farah.(2016). "Hubungan Partisipasi Sosial Dengan Psychological Well-being Pada Pensiunan Kepolisian Republik Indonesia (POLRI)". *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Feist, J., & Feist. (2014). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hapsari, A., & Primastuti, E. (2014). Kepercayaan Diri Mahasiswa Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya. *Jurnal Psikodimensia*, 13,1.
- Luthans, F. (2006). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta : Andi.
- Mercer, J., & Clayton, D.(2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Martin, M.W. (2007). *Happiness and Virtue in Positive Psychology*, Journal For The Theory of Social Behavior :Blackwell Publishing.
- Moleong, J. L .(2012). *Metode Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Omoto., et al.(1995)., *Sustained Helping Without Obligation: Motivations, Longevity of Service, and Perceived Attitude Change Among AIDS Volunteers, Social Psychology*.
- Pease, Barbara., & Pease., Allan. (2012). *Why Men Don't Listen And Women Can't Read Maps* (Ed.ke-17). Jakarta: PT. Ufuk Publishing House.
- Poerwandari, E. K. (1998). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. Jakarta: LPSP3, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Republik Indonesia, undang-undang No.16 tentang Yayasan,Pasal 31 Ayat (1).
- Rini., et al. (2017). *Evaluation of antilipolytic, and antibacterial activities of selected ferns*. University malaysia pahang. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 7.
- Rizkiawati, R., Wibhawana, B., S.Budiarti., Meilanny., Tri Raharjo S,Santoso. (2018). Pentingnya Buku Panduan Bagi *Volunteer* Pada Organisasi Sosial (Studi Kasus Pada Lembaga Rehabilitasi ODHA Dan Konsumen NAPZA rumah Cemara Kota Bandung). *Journal Social Work*, 7, 1-79.
- Robbins,S.P., & Timothy A. Judge.(2008). *Perilaku Organisasi* (Ed.Ke-12).Jakarta: Salemba Humanika.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57,1069-1081.
- Santrock, J.W. (2011). *Life Span Development: perkembangan masa hidup* (Ed.ke-13). Jakarta: Erlangga.
- Schultz, D.P., & Schultz, S E. (2017) .*Theories of Personality* (cet 1 Ed11). Bastn: Cengage Learning.
- Seligman. (2002). *Authentic Happiness*. New York Press.
- Seligman. (2002). *Positive Psychology and Positive Prevention, and Positive Therapy in C.R Sydney (Ed.)*, *handbook of positive psychology*, New York : Oxford University.
- Stukas,A.,et al .(2016). *Motivations to Volunteer and Their Association With Volunteers' Well-Being*. Diakses pada tanggal 4 juni 2018. <http://dx.doi.org/10.1177/0899764014561122>
- Sugiyono.(2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta

- Sumarwan,U. (2011). *Perilaku Konsumen: Teori dan Penerapannya dalam Pemasaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Snyder,C.R., Lopez, Shane J. *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University, 2002
- Snyder,M., & Omoto A. M. (2009).*Who Gets Involved and Why? The Psychology of Volunteerism*. Hong kong: City University of Hong Kong.
- Strauss,A.,& Corbin, J. (1997). *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif Prosedur, Tehnik, dan Teori*. Surabaya: Bina Ilmu Offset.
- Syah,M.(2012). Psikologi Belajar. Sleman : Raja Grafindo Persada.
- Wilson, J.(2000). Volunteering, Annual Review of Psychology
- Yazid, I., & Istikhomah,L.(15 April 2018).Kampus Relawan Upaya Tingkatkan Kesiapan Fisik dan Ketahanan Mental Relawan. Diakses pada tanggal 17 Juni 2018.
<https://www.google.com/amp/www.depokpost.com/arsip/2018/04/kampus-relawan-upaya-tingkatkan-kesiapan-fisik-dan-ketahanan-mental-relawan/amp/>
- Y.Sogar, S. (2012). *Karakteristik, Pengelolaan Dan Pemeriksaan Badan Hukum Yayasan di Indonesia*.Jurnal Rechtsvinding: Media Pembinaan Hukum Nasional. 1, 1-12.