

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SEORANG WANITA BERCADAR

Oleh

GITA AYU PRAMITASARI¹, PRAKRISNO SATRIO²

Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya

E-mail : Prakrisno@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana psychological well-being pada seorang wanita bercadar. Psychological well-being yang dimaksud adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu yang mengarah ke hal positif kepada orang lain, dapat mengatur tingkah lakunya, memiliki arah dan tujuan hidup, membawa energi positif saat berinteraksi dengan orang lain, menerima apapun kondisi diri sendiri maupun kondisi di masa lalu, serta dapat menentukan apapun tindakan yang dilakukannya. Menurut Ryff (1989) individu yang tidak memperoleh psychological well-beingnya akan cenderung merasa kurang percaya diri, mengalami kecemasan, ketakutan akan hal-hal buruk yang akan terjadi di kehidupannya serta bisa mempengaruhi kondisi kesehatan mental individu yang akhirnya menjadi depresi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Data-data yang diperoleh melalui observasi, wawancara serta dokumentasi, yang bertujuan untuk mengetahui faktor apa sajakah yang mempengaruhi seseorang wanita untuk memutuskan menggunakan cadarnya, kepercayaan diri serta dampak psikologis seorang wanita yang menggunakan cadar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seorang wanita yang menggunakan cadar tidak mendapatkan psychological well-beingnya ketika ia menggunakan cadar, tetapi dengan adanya penguat dari keluarga serta teman-teman komunitas kajian muslimah wanita tersebut mendapatkan kembali psychological well-beingnya.

Kata kunci: *psychological well-being, wanita bercadar*

ABSTRACT

This study aims to determine how the psychological well-being of a women who uses the veil. Psychological well-being is a condition experienced by individuals that leads to positive things for others, have direction and purpose in life, brings positive energy when interacting with other people, accepts whatever conditions themselves and conditions are in the past and can determine any action he takes. According to Ryff (1989) individuals who don't get psychologycal well-being will tend to feel less confident, experience anxiety, fear of bad things that will happen in their lives and can affect the individual's mental health condition and become depressed. The method used in this research is qualitative method. The data obtained through observation, interviews and documentation than aims to determine what factors influence a woman to decide use the veil. The result of this study indicate that a woman who uses the veil doesn't get psychologycal well-being when she uses the veil, but with the reinforcement from family and friends in the muslim study community, the woman regains psychologycall well-being.

Key words: *psychological well-being, veiled woman*

PENDAHULUAN

Cadar merupakan nama yang tidak asing lagi dikalangan wanita terutama wanita muslimah. Cadar sendiri adalah kain penutup wajah untuk wanita muslimah supaya lebih menjaga dalam berpakaian. Cadar sendiri tidak hanya didefinisikan hanya sebagai penutup muka serta penutup dahi, tetapi sebagian telapak tangan serta kaki juga tertutup, jadi hanya dua bola mata saja yang terlihat. Saat ini banyak sekali wanita muslimah yang mulai menggunakan cadar. Ada yang sudah menggunakan cadar sejak ia masih sekolah, bahkan ada pula yang menggunakan cadar baru-baru ini karena meniru komunitas muslimah berhijrah ataupun komunitas islam bercadar. Bandura (Corey, 2005) “ teknik permodelan adalah memodelkan pengamatan, mengamati seseorang lain sehingga seseorang membentuk ide dan perilaku, kemudian dijelaskan sebagai pedoman bertindak.

Menurut Bandura (Alwisol, 2008), pada modelling kita hanya memperhatikan hal-hal apa saja yang layak untuk ditiru, karena semua proses belajar tidak ada yang kilat atau instan, baik itu pembiasaan klasikal (classical conditioning) ataupun pengkondisian operant (operant conditioning). Karena pada tahap pembelajaran ini, orang tua maupun keluarga memiliki peranan penting sebagai peran utama atau model tingkah laku yang akan ditiru oleh si anak nantinya. Pada penelitian dari Albert Bandura, seseorang bisa belajar atau mempelajari respon yang baru dengan cara melihat respon orang lain, serta belajar pun juga akan tetap terjadi tanpa ikut melakukan hal yang akan dipelajarinya tersebut, dan seorang model yang akan diamatinya juga tidak mendapat reinforcement atau penguatan dari tingkah laku orang tersebut. Maka dari itu, dari sinilah timbul peniruan atau modelling mengapa

banyak wanita yang menggunakan cadar, dikarenakan komunitas atau lingkungannya yang rata-rata menggunakan cadar.

Pada dasarnya penggunaan cadar selain dari adanya komunitas muslimah bercadar ataupun sudah menggunakan cadar sejak duduk di bangku sekolah, ada juga beberapa orang menggunakan cadar karena ingin mencapai tujuannya, yaitu menjadi wanita yang benar-benar shalihah, tertutup dan benar-benar patuh akan perintah Allah SWT. Tujuan tersebut termasuk dalam aktualisasi diri, yang dimana menurut Abraham Maslow, aktualisasi diri atau self actualization dapat dipandang sebagai kebutuhan dan pencapaian tertinggi seorang manusia atau bisa juga dapat dipandang sebagai tujuan akhir atau tujuan final, tujuan ideal dari kebutuhan manusia.

Menurut A. Maslow (1984), tujuan utama mencapai aktualisasi diri itu sifatnya alami, yang dibawa sejak manusia itu lahir. Aktualisasi diri sebagai tujuan akhir atau tujuan final dan hanya dapat dicapai oleh sebagian kecil dari populasi manusia, dan itu pun hanya ada dalam presentase yang sangat kecil. Menurut A. Maslow (1984), kebutuhan aktualisasi diri hanya terpenuhi oleh manusia itu rata-rata hanya mencapai 10% saja. Kebutuhan aktualisasi ini jarang sekali terpenuhi. Hal ini dikarenakan manusia sulit untuk menyeimbangkan antara kerendahan hati dengan kebanggaan, antara tanggung jawab yang harus dipikul dengan kemauan untuk memimpin, antara perasaan kurang berharga dengan mencemburui apa yang dimiliki oleh orang lain. Oleh sebab itu, hanya beberapa orang saja yang sudah mencapai aktualisasi dirinya dalam menggunakan cadar, dan mereka merasa puas akan tujuan tertinggi yang telah mereka dapatkan.

Saat ini cadar banyak sekali diperbincangkan oleh banyak orang, baik kaum muslim ataupun non muslim. Hal ini dikarenakan bukan karena cadar menggambarkan seorang muslimah sejati yang benar-benar taat akan perintah Allah SWT, melainkan pandangan dari banyak kalangan yang justru memandang cadar sebagai hal yang negatif. Banyak kejadian atau kasus bom bunuh diri di Indonesia yang lebih banyak pelakunya adalah wanita bercadar. Hal inilah yang memicu perpecah belahan antar umat beragama, sehingga membuat sesama umat manusia saling membenci satu sama lain. Padahal hal tersebut adalah perbuatan dari kaum yang tidak bertanggung jawab yang memang berniat untuk membuat seluruh umat manusia di dunia saling membenci satu sama lain. (Ayu Gita, perspektif, 2022)

Pada sebagian wanita yang sudah menggunakan cadar atau yang baru menggunakan cadar, hal ini menjadi kekhawatiran tersendiri. Pasalnya banyak sekali perspektif negatif dari berbagai kalangan mengenai cadar. Tidak jarang pula jika seorang wanita bercadar yang sedang berada diluar rumah atau di luar ruangan, ia menjadi pusat perhatian banyak orang. Tak jarang pula ada sebagian orang yang berkomentar negatif serta melakukan bullying hingga ancaman di depan seseorang yang menggunakan cadar. Hal ini menyebabkan adanya kontroversi atau permusuhan antar umat beragama, serta membuat wanita yang menggunakan cadar menjadi tidak percaya diri hingga takut untuk keluar rumah. Pun membuat kondisi psikologisnya terganggu dengan adanya perspektif-perspektif buruk tentang mereka yang menggunakan cadar. Hal inilah yang membuat mereka berpikir bahwa mereka tidak bisa mendapatkan kesejahteraan dalam sisi psikologisnya dikarenakan perspektif buruk yang mengarah pada sebuah cadar yang mereka gunakan.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa psychological well-being sebagai suatu kondisi dimana seorang manusia memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri serta orang lain, dapat mengatur tingkah lakunya sendiri dan membuat keputusannya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki arah dan tujuan hidup, serta membuat hidup mereka menjadi lebih bermakna serta berusaha menjelajahi dan mengembangkan dirinya. Ryff juga menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis yaitu merupakan suatu konsep yang berkaitan erat dengan apa yang dirasakan oleh manusia mengenai segala aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari dan juga mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan diri sendiri atas apa yang dirasakan olehnya sebagai hasil dari pengalaman hidupnya selain itu kesejahteraan psikologis juga dapat dilihat dengan diperolehnya kebahagiaan seorang individu, kepuasan hidup yang terpenuhi dan tidak adanya gejala-gejala stress dan depresi (Ryff&Keyes, 1995).

Penelitian ini difokuskan terhadap seorang wanita bercadar yang selalu mendapatkan perlakuan berbeda ketika ia berada di luar rumahnya atau di depan banyak orang. Seperti halnya saat wanita ini berada di luar rumah, pandangan serta komentar-komentar buruk selalu ia dapatkan. Selain itu banyak juga orang-orang terdekat yang satu persatu menjauhinya karena dinilai wanita tersebut membawa pengaruh buruk ketika menggunakan cadarnya. Perspektif-perspektif itulah yang akhirnya membuat keadaan psikologisnya terganggu. Ia merasa tidak bisa mendapatkan kesejahteraan dari sisi psikologisnya saat ia menggunakan cadarnya ketika di luar rumah ataupun di depan banyak orang, sehingga ia lebih memilih banyak dirumah dibandingkan diluar rumah apabila tidak ada kepentingan mendadak.

Stigma negatif masyarakat tentang wanita bercadar, dikutip dari (Republika.co.id, 2018) bahwa di beberapa kota di Indonesia mulai mengadakan gerakan sosial eksperimen (AADC) ada apa dengan cadar. Gerakan sosial eksperimen tersebut meliputi membagikan takjil, jilbab, menyebarkan brosur dan lain sebagainya, hal itu untuk membantu mengubah citra bahwa agama islam bukanlah teroris.

Berikut adalah hasil dari wawancara dengan seorang wanita bercadar berinisial R dan berusia 22 tahun yang dirasa tidak mendapatkan kesejahteraan psikologis pada hari Rabu tanggal 29 Desember 2021

“Pada awalnya saya masih belum menggunakan cadarhanya berhijab saja tetapi hijab syar’i, jadi benar-benar semuanya tertutup bahkan kaki pun saya menggunakan kaos kaki. Tapi setelah saya sering mengikuti kajian-kajian sunnah di masjid, akhirnya saya bertemu dengan perkumpulan/komunitas kajian wanita muslimah, beberapa dari mereka menggunakan cadar dan beberapa lagi tidak. Selang waktu 5 bulan saya berkumpul dengan komunitas kajian muslimah ini, tiba-tiba terbesit di benak saya, ingin benar-benar mendekatkan diri lagi pada Allah SWT, yaitu dengan cara lebih tertutup lagi dalam segi berpakaian, yaitu dengan menggunakan cadar. Tidak ada dari komunitas kajian muslimah ini yang memaksa ataupun menyuruh supaya saya menggunakan cadar, ini murni dari keinginan saya sendiri yang memang ingin lebih mendekatkan diri pada Allah SWT. Awal mula saya menggunakan cadar memang ada rasa takut, yaitu takut tidak diterima keluarga ataupun masyarakat diluar sana, tetapi setelah saya mencoba dan menjelaskan kepada orang tua serta saudara-saudara saya, akhirnya mereka menyetujui asalkan

*dengan niat atau tujuan yang baik. Setelah itu saya mencoba memakai cadar ketika di luar rumah ataupun di depan masyarakat luas, pada saat itu masih gempargemparnya bom bunuh diri, jadi banyak sekali spekulasi dari orang-orang tentang perilaku negatif dari perempuan pengguna cadar. Awalnya saya tidak ambil pusing, asalkan tidak sampai melukai diri saya, tapi makin kesini saya makin merasa tersudutkan dengan perspektif buruk orang-orang terhadap saya, serta komentar-komentar negatif bahkan bullyan pun terlontar dari ucapan mereka bahkan di depan saya sendiri. Padahal tidak semua wanita bercadar itu berkelakuan buruk, saya hanya ingin lebih mendekat dengan sang Pencipta saja, tetapi banyak sekali respon buruk orang-orang terhadap saya. Saat itu saya stress, depresi, takut, cemas apabila saya keluar rumah. Saya ingin sekali mendapatkan kesejahteraan psikologis ketika saya diluar rumah ketika menggunakan cadar. Bahkan sampai sekarang meskipun bom bunuh diri sudah beberapa tahun tidak terjadi lagi, tapi perasaan takut, tidak tenang, cemas masih ada dipikiran saya. Memang perlakuan orang-orang saat ini tidak seburuk dulu, tetapi tetap saja masih ada beberapa orang yang apabila menatap saya, selalu menatap dengan tatapan sinis serta tertawa dengan nada seperti menyindir saya. Saya tidak meminta apa-apa saat diluar rumah, yang saya inginkan adalah kesejahteraan psikologis terhadap mental saya, agar saya bisa diterima oleh orang-orang diluar sana dan tetap dipandang sebagaimuslimah yang baik dan tidak membahayakan bagi banyak orang”(Ayu Gita, interview, 29 Desember 2021). Dari hasil wawancara dengan seorang wanita bercadar diatas, dapat disimpulkan bahwa wanita tersebut tidak mendapatkan kesejahteraan psikologis yang sesungguhnya. Maka dari itu peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai “ **Psychologycal Well-Being pada Seorang Wanita Bercadar** “*

METODE PENELITIAN

Berdasarkan dari jenis data serta pendekatan yang digunakan, penelitian ini masuk kedalam jenis penelitian kualitatif, karena penelitian kualitatif bertujuan untuk mengumpulkan suatu informasi tentang suatu gejala yang ada, seperti gejala yang timbul apa adanya saat penelitian berlangsung. Jenis penelitian kualitatif yang dipilih oleh peneliti ditujukan untuk mendapatkan informasi mengenai bagaimana kondisi psikologis atau psychological well-being yang memperlihatkan sejauh mana seseorang itu merasa damai, nyaman, serta bahagia berdasarkan berbagai macam pengalaman subjektif mereka serta bagaimana mereka melihat potensi dan pencapaian yang ada pada dirinya (Ryff 1989), dimana seorang wanita yang masih muda memutuskan untuk menggunakan cadar di lingkungan yang minoritas bercadar dengan tujuan supaya bisa berhijrah secara maksimal dan sempurna kepada Allah

SWT. Dengan penelitian ini diharapkan dapat mengungkap permasalahan dan situasi yang dihadapi selama penelitian pada wanita muda bercadar ini berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini, penulis memperoleh data melalui metode pengumpulan data. Yakni metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi serta metode wawancara sebagai metode utama, sedangkan metode dokumentasi sebagai metode tambahan.

Penulis menggunakan metode observasi untuk memperoleh data tentang kondisi psikologis seorang wanita muda yang menggunakan cadarnya disaat kondisi masih gencar-gencarnya bom bunuh diri di beberapa gereja di Surabaya. Sedangkan pada metode wawancara, penulis menggali informasi tentang aktualisasi diri atau pencapaian yang dicapai oleh subjek setelah menggunakan cadar serta dampak psikologis yang subjek dapatkan saat ia menggunakan cadarnya. Lalu untuk metode dokumentasi digunakan oleh penulis untuk memperoleh data tambahan melalui metode wawancara dan observasi.

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Psychological Well-Being pada Seorang Wanita Bercadar”, peneliti menggunakan subjek seorang wanita bercadar yang berusia masih muda yaitu 22 tahun. Dimana dalam perjalanannya menggunakan cadar di usia yang masih terbilang sangat muda, banyak sekali halangan dan rintangan yang datang silih berganti pada subjek. Bukan hanya di lingkungan keluarga atau lingkungan rumah, melainkan dilingkungan luar pun subjek tak henti-hentinya mendapatkan perilaku yang berbeda.

Perilaku yang dilakukan oleh banyak orang, sangatlah berdampak buruk pada kesehatan mental subjek R. Dimana setiap harinya saat ia menggunakan cadar di lingkungan luar atau lingkungan yang minoritas bercadar, subjek sering diperlakukan berbeda. Misalnya seperti cara orang-orang menatap subjek menunjukkan sebuah kebencian, perkataan yang kurang enak di dengar dari beberapa orang saat subjek berada dilingkungan luar yang selalu menganggap orang bercadar adalah sebagian dari teroris, bahkan pernah beberapa kali subjek juga hampir dilukai oleh orang yang tak bertanggung jawab atau orang yang memang benar-benar membenci agama islam bahkan membenci wanita bercadar. hal inilah yang menyebabkan subjek menjadi down dan sempat mengalami depresi. Subjek merasa bahwa ia tidak bisa mendapatkan kesejahteraan psikologisnya atau psychological well-being saat ia berada di lingkungan luar.

Penjelasan psychological well-being selain menurut Ryff, ada teori lain menurut Crisp (2013), tentang well-being atau keadaan yang baik dihubungkan dengan suatu gagasan seberapa baik keadaan hidup individu.

Well-being atau keadaan baik seseorang ialah segala sesuatu ‘yang baik’ untuk orang tersebut. Jadi saat subjek berada di lingkungan luar, ia benar-benar tidak mendapatkan well-being pada sisi psikologisnya. Selain itu subjek juga merasa sudah tidak

memiliki kepercayaan diri seperti sebelumnya semenjak ada kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan saat ia menggunakan cadarnya di lingkungan luar. Lalu pada teori kepercayaan diri selain penjelasan dari A. Maslow, teori kepercayaan diri menurut Lauster (2002), kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan atau sikap atas kemampuan yang ada pada diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak ada rasa cemas, merasa dirinya bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan apa yang diinginkan serta bertanggung jawab atas apa yang diperbuat, sopan saat berinteraksi dengan orang lain, serta dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri tidak mementingkan dirinya sendiri, tidak membutuhkan dorongan dari orang lain, gembira serta optimis.

KESIMPULAN dan SARAN

Penelitian kali ini berjudul “Psychological Well-Being pada Seorang Wanita Bercadar” dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kebebasan atau kesejahteraan psikologis pada wanita muslimah yang menggunakan cadarnya serta meningkatkan rasa percaya diri wanita muslimah yang menggunakan cadar baik di lingkungan rumahnya maupun di lingkungan luar serta meyakinkan orang-orang bahwa tidak semua wanita yang menggunakan cadar adalah kelompok teroris atau meresahkan banyak orang, tetapi banyak dari wanita bercadar yang berniat ingin lebih mendekat kepada Sang Pencipta dan menghindari dari pandangan laki-laki yang bukan mahramnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini ingin sekali mendapatkan kesejahteraan pada psikologisnya saat subjek menggunakan cadar ketika subjek berada di luar rumah atau di lingkungan luar yang minoritas bercadar. Subjek merasa bahwa dirinya tidak mendapatkan kesejahteraan dalam psikologisnya bahkan subjek kehilangan kepercayaan dirinya saat subjek berada di lingkungan luar. Ketika subjek berada di lingkungan luar seringkali subjek mendapat perlakuan yang berbeda dari orang-orang yang tidak menggunakan cadar, seperti halnya subjek sering mendapatkan perkataan yang kurang pantas hingga perkataan menyakitkan dari kelompok orang yang memang tidak menyukai wanita yang menggunakan cadar. Bahkan sempat beberapa kali subjek juga hampir dicelakai oleh orang-orang yang tak bertanggung jawab. Selain itu banyak juga pandangan atau tatapan dari orang-orang yang menunjukkan ketidaksukaan mereka pada wanita bercadar, bukan hanya dari agama lain, bahkan ada dari beberapa umat muslim pun yang memandang wanita bercadar adalah kelompok teroris yang meresahkan. Dari kejadian tersebut yang pada akhirnya memicu perpecah belahan antar umat beragama bahkan sesama umat muslim pun bisa saling membenci karena adanya anggapan

negatif yang tidak sesuai dari pemikiran mereka. Hal inilah yang akhirnya membuat subjek menjadi kurang percaya diri, takut, cemas bahkan depresi, hingga membuat subjek tidak mau keluar rumah dan mengurung dirinya di dalam kamar. Pencapaian yang ingin didapatkan oleh subjek sempat tidak bisa ia dapatkan karena banyaknya tekanan dari luar yang menyebabkan subjek menjadi depresi. Harapan terbesar subjek ialah ia ingin mencapai aktualisasi dirinya supaya bisa menggunakan cadarnya dengan aman dan tenang serta tidak terbebani sedikitpun saat ia berada di lingkungan luar. Kesejahteraan pada psikologisnya lah yang ia butuhkan saat ia berada di lingkungan luar. Subjek ingin sekali menunjukkan kepada orang-orang di luar sana bahwa pemikiran mereka tentang wanita bercadar tidak semuanya negatif atau kelompok teroris. Karena banyak dari wanita-wanita bercadar di luar sana yang menggunakan cadarnya ingin lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta serta lebih menundukkan pandangan dari lawan jenis yang bukan mahram.

Dari uraian kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran yaitu :

1. Kepada seluruh masyarakat yang khususnya pada masyarakat yang berpikir negatif atau rasis terhadap wanita bercadar, bahwa tidak semua wanita yang menggunakan cadar adalah kelompok atau anggota teroris yang meresahkan bahkan membahayakan banyak orang. Banyak sekali masyarakat diluar sana yang berusaha dicuci otaknya oleh pihak yang tidak bertanggung jawab yang ingin memecahbelah antar umat beragama. Karena pada kenyataannya wanita-wanita yang berniat menggunakan cadarnya, mereka hanya ingin berhijrah mendekatkan diri kepada Sang Pencipta serta menundukkan pandangan dari laki-laki yang bukan mahram. Maka penulis menyarankan agar masyarakat tidak mudah percaya dan dipengaruhi oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab tentang buruknya wanita yang menggunakan cadar serta membenci wanita bercadar.
2. Khusus untuk wanita yang berinisiatif akan menggunakan cadar, tidak perlu ragu untuk memulai kebaikan atau sesuatu yang baik untuk diri sendiri karena pada dasarnya stigma negatif masyarakat tentang wanita bercadar bisa dirubah dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan yang positif seperti berbagi takjil, menggelar sedekah untuk saudara-saudari kita yang membutuhkan serta masih banyak lagi hal-hal positif lainnya.
3. Perlu adanya sosialisasi kepada seluruh masyarakat, seperti mengadakan seminar yang membahas tentang kebaikan-kebaikan muslimah yang menggunakan cadar dalam syariat islam atau sosialisasi di media sosial yang menerangkan bahwa tidak semua wanita bercadar adalah sesuatu yang negatif dalam islam. Karena pada dasarnya cadar dalam agama islam sangatlah dianjurkan untuk wanita muslimah agar terhindar dari hal-hal buruk seperti terhindar dari pandangan lelaki yang bukan mahram.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, A. (2003). Psikologi Umum. Jakarta : Rineka Cipta.

Allport, Gordon W. (1995). Becoming : Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven and London : Yale University Press

Allport, Gordon W. (1970). Pattern and Growth in Personality. London, New York, Sydney, Toronto : Holt, Rinehart and Wintson, Inc

Allport, G. W. 1953. The Individual and His Religion: a Psychological Interpretation. New York: The Macmillan Co.

Alwisol. (2008). Psikologi Kepribadian edisi revisi. UMM Press Malang

Arikunto, S. 1998. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Bungin, Burhan. Analisis Data Penelitian Kualitatif: Pemahaman Filosofis

dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi. Jakarta: Rajagrafindo Persada. 2003.

Chaplin, J.P. 2004. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Corey, Gerald. 2005. Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama

Crisp, R. (2013). "Well-being". Stanford Encyclopedia of Philosophy, Stanford University, Stanford, CA.

Creswell, John W, 2014, Penelitian Kualitatif & Desain Riset, Yogyakarta, Pustaka Pelajar

Erikson, Erik. 2010. Childhood and society. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Huppert FA (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being.

Hakim, Thursan. 2002. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara

Lauster, P. 2002. Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta. PT. Bumi Askara.

JURNAL Psikologi Pendidikan dan Perkembangan 223 Volume 3, No. 3, Desember 2014

JURNAL Psikologi Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni Vol. 2, No 1, April 2018

Maslow Abraham H., 1984. Motivation and Personality (Teori Motivasi dengan Motivasi dan Kepribadian). Yogyakarta: Cantrik Pustaka, cet: 1

Maslow, A. H., Motivasi dan Kepribadian, alih bahasa: Nurul Iman, (Bandung: Rosyda Karya, 1993).

Maslow, A. H. (1943). Toward a psychology of being. New York: Van Nostrand.

Maslow, Abraham H., Toward a Psychology of Being, Second Edition. New York, Van Nostrand Reinhold Company, 1968.

Moleong, Lexy. J. 2016. Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Neugarten, Bernice L. 1968. Middle Age And Aging A Reader in Social Psychology. Chicago: The University Press.

Poerwandari, E. K. (2005). Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia (edisi. Ketiga). Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Poerwandari, K. (2007). Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi. Jakarta: PSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Pramitasari, G. A. (2021), "Psychological Well-Being Pada Seorang Wanita Bercadar" Hasil wawancara pribadi: 29 Desember 2021, Universitas 45 Surabaya

- Rogers, CR. 1961. On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin Company
- Rogers, C. R. 2012. On Becoming in Person (ter.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Ryff, C. D., William J. Magee, K. C. Kling, and E. H. Wing. (1999). Forging Macro-Micro link ages in the Study of Psychological Well-Being. New York : Springer.
- Ryff, D. C. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality Social Psychology*.
- Salami, S. O. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology*.
- DR Cahyaningrum, DR Desiningrum – *Jurnal Empati*, 2018 – ejournal3.undip.ac.id
- Pratiwi SR, Martiarini N – *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 2020 – journal.unnes.ac.id
- Tika Nofalia – *Journal of Education, Cultural and politics*, 2021.
- Walgito, B. (2003). Pengantar psikologi umum. Yogyakarta : ANDI.
- Yuliana, A. (2018). Teori Abraham Maslow dalam Analisa Kebutuhan Pemustaka. *Libraria*.