

PENGARUH GRATITUDE INTERVENTION TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA LANSIA: SEBUAH KAJIAN LIFE HISTORY

¹Sonya Septine Pamuji, ²Hartanti

^{1,2}Program Studi Psikologi Universitas Surabaya
sonyaseptine@gmail.com

Abstract: *This research was initiated based on the less extent of elder's subjective well-being. Nowadays one who enter oldest-old period will have any significant alteration activities such as pension from their work or lesser amount of homework than when in their active age. This research aims to learn the level of elder's subjective well-being who at the active age must worked and took care the children then in retirement age must stop from any works and see the children have thir own little family. There are three aspects in subjective well-being, those are life satisfaction; pleasant affect; and unpleasant affect. Those three aspects became this research benchmark while gave interventions to subject which had enter oldest-old period. This research's method was giving the subject gratitude intervention to increase the subjective well-being. There are 8 steps for giving the interventions, where the result showed there were positive effects to oldest-old man's subjective well-being.*

Key words: *oldest-old, subjective well-being, gratitude intervention*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi berdasarkan hasil studi mengenai rendahnya *subjective well-being* pada lansia. Saat memasuki masa lanjut usia terjadi perubahan aktivitas yang cukup signifikan seperti pension dari pekerjaan atau berkurangnya pekerjaan rumah yang dapat dilakukan. Penelitian kualitatif ini menggunakan *quasi-life history*. Oleh sebab itu dalam studi ini akan mencoba memahami bagaimana tingkat *subjective well-being* lansia yang pada masa dewasa awal aktif bekerja karena dan harus mengurus anak seorang diri kemudian harus berhenti bekerja karena pensiun dan anak-anaknya sudah berumah tangga. Terdapat 3 aspek dalam *subjective well-being* manusia yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*); afek positif (*pleasant affect*); dan afek negatif (*unpleasant affect*). Ketiga aspek tersebut akan menjadi tolak ukur dalam pemberian intervensi pada lansia. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode dengan cara memberikan intervensi rasa syukur pada lansia untuk meningkatkan *subjective well-being*. Terdapat 8 tahap dalam pemberian intervensi rasa syukur pada lansia pada penelitian ini, dimana hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif pada *subjective well-being* lansia.

Kata kunci: lansia, *subjective well-being*, intervensi rasa syukur

PENDAHULUAN

Periode perkembangan dewasa akhir menurut Santrock (2012) dimulai pada usia sekitar 60 tahun hingga kematian. Masa dewasa akhir merupakan

rentang terpanjang diantara seluruh periode perkembangan. Batles dan Smith (2003) membagi masa ini menjadi dua yaitu *young-oldest* yang berusia 65-85 tahun dan *oldest-old* yang berusia sekitar

85 tahun. *Young oldest* masih memiliki potensi kemampuan fisik dan kognitif yang lebih baik, seperti masih mampu mempertahankan kapasitas kognitif dan memiliki strategi untuk mengatasi masalah terkait pertambahannya usia. Berbeda dengan *oldest-old* yang mulai menunjukkan terjadi kemunduran dalam hal keterampilan kognitif, meningkatnya stress, dan menjadi lebih rentan terhadap penyakit.

Subjective Well-Being (SWB) merupakan evaluasi subjektif individu terkait kehidupan, seperti kepuasan hidup, kepuasan pernikahan, kepuasan pekerjaan, emosi menyenangkan, serta merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosi terhadap berbagai kejadian yang dialami sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan kebutuhan (Diener, Oishi, & Tay, 2018). Selain itu Veenhouven (dalam Diener et al, 2018) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan penilaian individu dalam melihat kualitas kehidupannya sesuai harapannya dan gambaran dalam kemampuannya merasakan emosi-emosi menyenangkan. Oleh sebab itu *subjective well-being* merupakan penilaian secara subjektif terhadap apa yang dimiliki dan dihadapi oleh individu.

Subjective Well Being terdiri dari 3 aspek yaitu kepuasan hidup (*life*

satisfaction), afek positif (*pleasant affect*) dan afek negatif (*unpleasant affect*). Kepuasan hidup secara global dapat dibagi menjadi kepuasan dengan berbagai domain kehidupan seperti rekreasi, kasih sayang, dan pernikahan. Afek positif dapat dibagi menjadi emosi yang spesifik seperti kebahagiaan, afeksi dan harga diri. Selanjutnya adalah afek negatif yang dibagi menjadi emosi spesifik seperti rasa malu, bersalah, sedih, marah dan cemas (Diener, Suh, & Oishi, 1997).

Pada masa lanjut usia sebagian besar mengalami penurunan aktivitas, seperti anak-anak telah menjadi tumbuh besar dan meneruskan kehidupan dengan kesibukan masing-masing, mengalami pension dari pekerjaan serta pekerjaan rumah sudah tidak sebanyak dulu saat anak-anak berada di rumah (Ningtyas et al., 2018). Tidak heran apabila perubahan tersebut memberikan dampak seperti kesepian, rasa tidak percaya diri atau pun tidak puas dengan hidupnya dimana hal tersebut menunjukkan *subjective well-being* yang rendah.

Pada individu dengan lanjut usia, faktor penting yang mempengaruhi SWB adalah kehidupan sosial, aktivitas, kesehatan maupun tempat tinggal. Kehidupan sosial yang dimaksud adalah interaksi dengan anak, pasangan hidup, cucu maupun cicit, keluarga, tetangga, teman, komunitas desa ataupun

lingkungan, komunitas agama, hewan peliharaan dan rasa kesepian. Pada usia 65-74 tahun, hubungan persahabatan memiliki peranan yang cukup penting dalam kesejahteraan individu.

Rasa syukur atau *gratitude* diambil dari bahasa latin yang berarti keanggunan, bersyukur, atau berterimakasih. Arti dari bahasa latin tersebut berarti melakukan sesuatu dengan kebaikan, kemurahan hati, keindahan member serta menerima dan keinginan untuk member tanpa pamrih (Pruyser dalam Peterson & Seligman, 2004). Dengan adanya rasa syukur, diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif dari seorang individu.

Sebuah penelitian mengenai kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif menunjukkan adanya korelasi positif (Chan, 2013). Selain itu diketahui apabila individu yang memiliki rasa syukur menunjukkan adanya kepuasan hidup, harga diri serta optimisme yang lebih tinggi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa rasa syukur berhubungan dengan kesejahteraan subjektif. (Koenig, Smiley, & Gonzales, dalam Santrock, 2004).

Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat disimpulkan terdapat korelasi antara rasa syukur terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif. Maka dalam penelitian ini akan dilakukan penelitian

untuk melihat hubungan antara pemberian intervensi tentang rasa syukur dengan peningkatan *subjective well being* pada lansia.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini merupakan seorang lansia perempuan yang berumur 65 tahun, *single parent* sejak berumur 25 karena suaminya meninggal dunia dan memiliki 3 orang anak.

Penelitian ini menggunakan *gratitude intervention*. *Gratitude intervention* merupakan kekuatan pribadi yang dapat digunakan untuk mengenali dan menerima berkah dengan perasaan. Tahapan dari *gratitude intervention* adalah sebagai berikut:

- a. *Counting blessing* yaitu menghitung keberkahan yang telah diterima dari Tuhan atau alam.
- b. *Creating a gratitude catalogue* yaitu mendaftar berbagai keberkahan yang pernah diterima dari sesama.
- c. *Appreciating progress* menyadari dan mengapresiasi kemajuan pribadi yang telah dicapai.
- d. *Appreciating "small" things* yaitu belajar untuk membiasakan diri menghargai hal-hal yang kecil.
- e. *Taking things for granted* yaitu memperhatikan hal-hal yang semula dianggap remeh (bernafas, kesehatan).

- f. *Eliminating ungrateful thought* yaitu mendaftar pemikiran-pemikiran yang *ungrateful* dan merubahnya menjadi pemikiran yang *grateful* (yang sebelumnya menjadi keluhan diambil hikmahnya).
- g. *Using downward social comparison* yaitu memikirkan situasi yang membuat bahagia karena tidak megalaminya (bebas dari bencana tetapi tetap mendoakan orang yang mengalami bencana).
- h. *Discovering unexpected gratitude* yaitu memikirkan situasi yang membawa masalah (sombong, tamak, iri, benci, dengki) dan mencari tahu hal-hal yang dapat disyukuri (bias hidup nyaman).

HASIL

Subjek menyadari bahwa perasaan sedih yang muncul karena diakibatkan kurangnya interaksi baik dengan anak, cucu ataupun lingkungan sekitar. Adanya kecenderungan membandingkan kondisi saat masih bekerja yang setiap hari disibukkan dengan berbagai kegiatan, sedangkan saat ini harus menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah.

Selain itu dalam kepuasan hidup secara global, subjek telah ditinggal oleh suaminya saat menginjak usia pernikahan 5 tahun dan harus bekerja keras untuk menghidupi ketiga anaknya seorang diri. Hal tersebut menyebabkan *subjective well-*

being subjek tergolong kurang puas. Namun setelah mendapatkan *gratitude intervention* an subjek mau mengikuti instruksi yang diberikan oleh peneliti dengan baik menyebabkan subjek diingatkan kembali untuk mensyukuri hal-hal kecil dan belajar untuk tidak membanding-bandingkan serta merasa cukup dengan yang subjek miliki sekarang.

KESIMPULAN

Pemberian *gratitude intervention* untuk meningkatkan *subjective well-being* pada lansia menunjukkan bahwa subjek mengikuti langka-langkah yang diberikan oleh peneliti serta respon yang dimunculkan memenuhi indikator keberhasilan yang telah disusun oleh peneliti. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa *gratitude intervention* dapat membantu meningkatkan *subjective well-being* pada lansia.

SARAN

Perlu dilakukan pengembangan lebih lagi mengenai indikator keberhasilan *subjective well-being* pada lansia, serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti budaya keluarga serta lingkungan sekitar.

DAFTAR RUJUKAN

- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching*

- and *Teacher Education*, 32, 22–30.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2012.12.005>
- Diener, Suh, dan Oishi. 1997. Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, March, 1997.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Introduction by the editors. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Ningtyas, L. K. S., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2018). Gambaran Subjective Well-Being Pada Perempuan Lanjut Usia. *The 8 Th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 126–129.
<https://doi.org/10.31227/osf.io/j4wu7>
- Peterson, C & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press x
- Santrock, J. W. (2004). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta, B)*. Jakarta: Erlangga.