



KEBERSYUKURAN DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA LANJUT USIA BERSUKU JAWA DI PROVINSI JAWA TENGAH

Nugraheni Putri Utami^{1✉}, Luthfi Fathan Dahriyanto², Liftiah³

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Mei 2015
Disetujui Juni 2015
Dipublikasikan Juli 2015

Keywords:

Gratitude, Subjective Well-being, Elderly, Javanese

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kebersyukuran dan *subjective well-being* (SWB) pada lansia bersuku Jawa di Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Indigenous Psychology* dengan responden penelitian sebanyak 500 lansia bersuku Jawa yang diambil menggunakan teknik *incidental sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan *open-ended questionnaire* yang terdiri dari 4 pertanyaan tentang kebersyukuran dan 3 pertanyaan tentang SWB. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep Tuhan pada masyarakat Jawa serta prinsip hidup *nrimo*, rukun, dsb., memberikan pengaruh cukup besar pada responden dalam memaknai kebersyukuran dan SWB. Bersyukur merupakan wujud terima kasih responden yang diwujudkan dalam bentuk beribadah kepada Tuhan. Adapun yang paling mendorong responden untuk bersyukur adalah kesehatan, terpenuhinya kebutuhan, serta kondisi keluarga dan hubungan sosial. Sedangkan teraihnya SWB disebabkan oleh terjalannya relasi sosial yang baik, keberhasilan dalam hidup, terpenuhinya kebutuhan, serta kesehatan. Efek yang paling dirasakan saat responden telah meraih SWB adalah muncul perasaan yang menyenangkan, serta lebih dekat dengan Tuhan. Dalam kaitannya dengan SWB, bersyukur menjadi salah satu faktor pendorong responden meraih SWB. Namun tidak hanya itu, bersyukur juga menjadi efek yang muncul saat responden telah meraih SWB.

Abstract

The purpose of this study to describe gratitude and subjective well-being (SWB) in elderly Javanese tribes in Central Java Province. This research approach to Indigenous Psychology study of 500 elderly respondents Java tribes taken using incidental sampling technique. Data was collected using open-ended questionnaire consisting of 4 questions about gratitude and 3 questions about SWB. The results showed that the concept of God in the Java community as well as the principle of life "nrimo", peaceful, etc., giving considerable influence on the respondents in meaning gratitude and SWB. Thankful is a form of gratitude respondents are realized in the form of worship to God. The most encouraging respondents to give thanks is health, fulfillment of needs, as well as the condition of the family and social relationships. While the attainment of SWB due to the establishment of good social relations, success in life, fulfillment, and health. The effects are most felt when the respondent has won SWB is a pleasant feeling arises, as well as closer to God. In relation to SWB, gratitude to be one of the driving factors of the respondents earned SWB. But not only that, gratitude also be effects that arise when respondents have achieved SWB.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Periode lanjut usia merupakan periode terakhir dalam rentang kehidupan seseorang. Periode lanjut usia adalah periode di mana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat (Hurlock, 1980: 380). Penduduk lanjut usia pada umumnya memiliki fisik maupun nonfisik yang kondisinya telah banyak mengalami penurunan akibat proses alamiah yang disebut proses menua (*aging*). Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain, (Kusumoputro 2002 dalam BPS).

Provinsi Jawa tengah selama beberapa tahun ini sedang mengalami kenaikan jumlah penduduk usia tua yang dapat digambarkan dari semakin meningkatnya rasio ketergantungan umur tua (*Aged Dependency Ratio*). Meningkatnya jumlah lansia akan mendatangkan problematika sosial baru di masa mendatang. Permasalahan pada lansia merupakan masalah yang multidimensial mulai dari masalah fisik, psikis, sosial, dan ekonomi. Permasalahan lain timbul sebagai akibat dari proses industrialisasi dan pengaruh globalisasi berupa pengikisan budaya serta berubahnya nilai sosial masyarakat yang mengarah pada tatanan kolektivistik bergeser ke masyarakat individualistik yang menyebabkan lansia tersisih dari lingkungan.

Permasalahan-permasalahan di atas menunjukkan bahwa semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk lansia di Jawa Tengah ternyata tidak serta-merta dapat menunjukkan tingginya kesejahteraan penduduk lansia. Kesejahteraan (*well-being*) merupakan atribut yang melekat pada setiap manusia dan sifatnya sangat subjektif berbeda antara satu individu dengan individu yang lainnya. Diener (2009: 9) mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya, meliputi perasaan yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan serta kepuasan hidup yang dirasakannya. Lansia yang memiliki *subjective well-being* akan dapat menikmati kehidupannya, karena individu yang memiliki *subjective well-being* pada umumnya memiliki kualitas hidup yang mengagumkan (Diener dalam Erlangga, 2010: 2).

Seligman (2005: 324) mengatakan bahwa salah satu upaya untuk meraih *subjective well-being* adalah dengan memiliki enam keutamaan hidup, yakni *wisdom and knowledge* (kearifan dan pengetahuan), *courage* (keberanian), *humanity* (kemanusiaan), *justice* (keadilan), *temperance* (kesederhanaan), dan *transcendence* (transendensi). Dari keenam keutamaan tersebut, maka muncullah 24 karakter kekuatan (*characters of strength*) yang bisa dimiliki oleh manusia untuk meraih keutamaan hidup, di mana salah satunya adalah bersyukur (*gratitude*).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Arbiyah, Nurwianti, Oriza (2008) menunjukkan bahwa ditemukan hubungan positif yang signifikan antara bersyukur dengan *subjective well-being* pada penduduk miskin. Berarti, *subjective well-being* meningkat seiring dengan meningkatnya rasa syukur pada penduduk miskin tersebut. Ditemukan pula bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap rasa syukur dan *subjective well-being*, sementara tingkat pendidikan berpengaruh terhadap rasa syukur.

Bersyukur bisa diasumsikan sebagai keutamaan yang mengarahkan individu dalam meraih kehidupan yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan Emmons & McCullough (2004) menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan *treatment* bersyukur memiliki skor *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lainnya. Penelitian tersebut juga membuktikan bahwa bersyukur memberikan keuntungan secara emosi dan interpersonal (Emmons dan McCullough, 2004).

Suku Jawa merupakan suku bangsa yang terbesar jumlah anggotanya di antara 500-an suku bangsa yang ada di Indonesia (Melalatoa dalam Wijayanti & Nurwianti, 2010: 120). Masyarakat Jawa merupakan masyarakat yang mempercayai adanya zat-zat atau hal-hal di luar akal manusia yang kedudukannya lebih tinggi daripada manusia itu sendiri. Masyarakat Jawa percaya ada kekuatan besar yang mengatur jagad raya ini yang bersifat gaib dan menyatakan diri

melalui kekuatan-kekuatan yang tak kelihatan dan dipersonifikasikan sebagai roh-roh (Suseno, 2003: 8). Kekuatan besar yang bersifat gaib itu yang kemudian oleh masyarakat Jawa dinamai sebagai Tuhan.

Lansia bersuku Jawa percaya bahwa adanya diri mereka sekarang ini tidak terlepas dari campur tangan Tuhan. Untuk itu, mensyukuri segala hal yang telah diterima dan dialami selama hidupnya dianggap penting oleh lansia bersuku Jawa untuk dapat meraih *subjective well-being*. Sehingga, penelitian dengan fokus kajian mengenai Kebersyukuran dan *Subjective Well-Being* pada Lanjut Usia Bersuku Jawa di Provinsi Jawa Tengah menjadi penting untuk diteliti guna melihat bagaimana gambaran yang diketahui oleh lansia bersuku Jawa atas kedua hal tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *indigenous psychology* untuk mengetahui gambaran kebersyukuran dan *subjective well-being* pada lanjut usia bersuku Jawa di Provinsi Jawa Tengah. *Indigenous psychology* merupakan suatu pendekatan yang menekankan pada studi terhadap perilaku dan cara berpikir seseorang dalam konteks budayanya (Kim dan Berry dalam Rarasati, dkk, 2012). Responden dalam penelitian ini yaitu 500 lansia yang bersuku Jawa di Provinsi Jawa Tengah.

Model *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *incidental sampling* atau teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan,

yaitu siapa saja yang secara kebetulan (*incidental*) bertemu dengan penulid dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai narasumber (Sugiyono, 2011: 85). Metode pengumpulan data yang digunakan ialah metode survey dengan menggunakan alat pengumpul data berupa *open-ended questionnaire* yang disusun oleh penulis.

Data yang dikumpulkan dari *open-ended questionnaire* dianalisis dengan menggunakan pendekatan *indigenous psychology*. Proses analisis data dimulai dari tabulasi data jawaban partisipan yang telah terkumpul dari *open-ended questionnaire*, kemudian jawaban tersebut dipotong-potong guna untuk dilakukan proses *preliminary coding* yaitu memilah-milah respon sesuai dengan kesamaan respon, *aksial coding* atau proses mengenali dan membuat peneliti menjadi familiar terhadap jawaban-jawaban partisipan, serta melakukan koding dan kategorisasi dengan cara melakukan kombinasi dari jawaban-jawaban partisipan yang memiliki kesamaan. Cara yang terakhir adalah proses *cross-tabulation* yaitu membuat persentase jumlah partisipan dari hasil koding yang telah dikelompokkan yang hasilnya digunakan untuk menyusun pembahasan dari pertanyaan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi lanjut usia mengenai gambaran kebersyukuran dan *subjective well-being* didasarkan atas pengalaman hidup,

lingkungan, serta kondisi yang beragam. Selain itu, adanya prinsip-prinsip hidup yang dianut juga memberikan pengaruh yang besar bagi lanjut usia dalam menjelaskan gambaran tentang kebersyukuran dan *subjective well-being*.

Menurut lansia bersuku Jawa di Jawa Tengah, kebersyukuran merupakan bentuk rasa terima kasih kepada Tuhan serta perasaan menerima, ikhlas, dan pasrah. Hal ini berkaitan dengan pengakuan masyarakat Jawa atas Tuhan dan prinsip hidup masyarakat Jawa yang selalu *nrimo*.

Pada hakikatnya, masyarakat Jawa merupakan masyarakat yang mempercayai adanya zat-zat atau hal-hal di luar akal manusia yang kedudukannya lebih tinggi daripada manusia itu sendiri. Masyarakat Jawa percaya ada kekuatan besar yang mengatur jagad raya ini yang bersifat gaib dan menyatakan diri melalui kekuatan-kekuatan yang tak kelihatan dan dipersonifikasikan sebagai roh-roh (Suseno, 2003: 8). Mereka mengakui bahwa adanya diri mereka dan alam semesta beserta segala isinya merupakan kehendak dari zat yang lebih besar dari dirinya itu. Zat yang lebih besar itulah yang mengatur segala hukum hidup di dunia ini. Kekuatan besar yang bersifat gaib itu yang kemudian oleh masyarakat Jawa dinamai sebagai Tuhan. Oleh karena pandangan tentang Tuhan itulah, lansia bersuku Jawa menganggap bahwa bersyukur merupakan wujud terima kasih kepada Tuhan atas segala nikmat yang diberikanNya.

Pengakuan lansia bersuku Jawa tentang Tuhan inilah yang menjadi suatu keunikan dari masyarakat Jawa, yang mana berbeda dengan penelitian yang terdahulu. Seligman dan Petterson (2004) mendefinisikan *gratitude* atau syukur sebagai suatu perasaan terima kasih dan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, di mana hadiah itu memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian. Hal ini menunjukkan bahwa eksistensi Tuhan bukan merupakan hal yang penting dalam hasil penelitian Seligman dan Petterson, yang mana berbeda dengan masyarakat Jawa.

Sedangkan perasaan menerima, ikhlas, dan pasrah yang dinyatakan oleh lansia bersuku Jawa sebagai makna dari kebersyukuran didasarkan pada prinsip hidup orang Jawa yang selalu *nrimo*. Menurut orang Jawa, saat seseorang sampai pada kondisi dapat menerima dengan ikhlas dan pasrah mengenai apa yang telah Tuhan mereka berikan pada mereka, baik menyenangkan maupun tidak, itulah kondisi di mana seseorang telah bersyukur. Suku Jawa memiliki kecenderungan untuk bersikap menerima dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak dianggap sebagai sesuatu yang membahayakan dan mempercayai bahwa perubahan yang terjadi memiliki dampak positif bagi dirinya (Dwiwastuti, 2008: 61). Hal ini pula lah yang penulis temukan pada lansia bersuku Jawa di Provinsi Jawa Tengah. Mereka cenderung

tidak mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi dalam kehidupan mereka. Mereka menerima dengan pasrah segala ketentuan dan pemberian yang diberikan padanya, baik dari Tuhan maupun dari lingkungan sekitar mereka. Kalaupun terkadang mereka mengkhawatirkan hal-hal yang akan datang, mereka selalu berpikiran bahwa segala ketetapan yang Tuhan berikan pada mereka adalah yang terbaik bagi mereka. Oleh karena itulah mereka selalu dapat bersikap *nrimo*.

Namun tidak hanya itu, lansia bersuku Jawa juga memaknai kebersyukuran sebagai rasa terima kasih kepada pihak lain, mengakui dan menggunakan nikmat, suatu ungkapan perasaan senang dan bahagia, serta merupakan bentuk ibadah kepada Tuhan.

Adapun faktor yang paling menyebabkan lansia bersyukur adalah sehatnya jiwa dan raga mereka, terpenuhinya segala kebutuhan, serta hubungan sosial dan keluarga yang harmonis. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa periode lansia merupakan periode kemunduran baik dalam segi fisik maupun psikis. Kenyataan inilah yang membuat kesehatan menjadi hal paling penting bagi lansia. Namun tidak hanya itu, saat mereka dapat mengingat pemberian Tuhan dan beribadah, saat mereka dapat menerima dengan ikhlas dan pasrah atas segala yang dialami baik suka maupun duka, saat mereka merasa bahagia dan senang, serta saat hidupnya diliputi ketenangan serta kedamaian, ternyata juga dapat menyebabkan lansia bersyukur atas hidupnya.

Perwujudan rasa syukur yang paling banyak dilakukan lansia adalah dengan cara beribadah kepada Tuhan dan berbagi dengan sesama. Selebihnya, lansia bersuku Jawa mewujudkan rasa syukurnya dengan cara mengucapkannya lewat lisan; kemudian menjaga, mempertahankan, dan menggunakan nikmat; tidak mengeluh dan ikhlas menerima segala pemberian Tuhan; serta menjalin relasi sosial yang baik. Adapun efek yang dirasakan lansia bersuku Jawa setelah mereka bersyukur meliputi hidup yang menjadi tenang dan damai; timbulnya perasaan senang dan bahagia; hidupnya menjadi lebih bermakna dan penuh semangat; semakin dekat dengan Tuhan; menjadi orang yang pasrah (menerima, ikhlas, dan tidak *ngoyo*); merasa sehat; serta terjalin hubungan sosial yang baik.

Untuk memberikan gambaran mengenai definisi *subjective well-being*, lanjut usia bersuku Jawa menggambarkan dalam beberapa kategori seperti perasaan yang menyenangkan, sejahtera, berkumpul dengan keluarga, bersyukur, sehat, keinginan yang tercapai, berguna, serta sukses. Adapun faktor penyebab munculnya *subjective well-being* diantaranya yaitu adanya relasi sosial yang baik, keberhasilan dalam hidup, kebutuhan terpenuhi, kesehatan, beribadah kepada Tuhan, kenyamanan, bermanfaat, mendapat kenikmatan, serta mandiri.

Faktor utama penyebab kebahagiaan adalah adanya relasi sosial yang baik. Terjadinya perubahan yang dialami pada masa

lanjut usia seringkali menjadikan adanya stigma negatif dari masyarakat. Lanjut usia dianggap sebagai kelompok yang berbeda dan tidak produktif sehingga menyebabkan secara perlahan-lahan menarik diri dari masyarakat. Padahal kebutuhan untuk berkomunikasi dengan orang lain merupakan kebutuhan yang tidak boleh diabaikan seiring dengan adanya permasalahan-permasalahan yang dihadapi. Oleh karena dengan adanya relasi sosial yang baik maka lanjut usia akan merasakan ketenangan serta mempunyai kehidupan yang harmonis sehingga dapat merasakan kebahagiaan.

Efek dari *subjective well-being* yang dirasakan lanjut usia bersuku Jawa diantaranya yaitu muncul perasaan yang menyenangkan, lebih dekat dengan Tuhan, sehat, optimis dan percaya diri, mempunyai hidup yang lebih bermakna, hubungan dengan sesama lebih dekat, mempertahankan kebahagiaan, serta sabar dan pasrah.

SIMPULAN

Kebersyukuran dimaknai oleh lansia bersuku Jawa sebagai bentuk rasa terima kasih kepada Tuhan serta perasaan menerima, ikhlas, dan pasrah, rasa terima kasih kepada pihak lain, mengakui dan menggunakan nikmat, suatu ungkapan perasaan senang dan bahagia, serta merupakan bentuk ibadah kepada Tuhan. Adapun faktor yang paling menyebabkan lansia bersyukur adalah sehatnya jiwa dan raga mereka, terpenuhinya segala kebutuhan, serta hubungan sosial dan

keluarga yang harmonis, saat mereka dapat mengingat pemberian Tuhan dan beribadah, saat mereka dapat menerima dengan ikhlas dan pasrah atas segala yang dialami baik suka maupun duka, saat mereka merasa bahagia dan senang, serta saat hidupnya diliputi ketenangan serta kedamaian. Perwujudan rasa syukur yang paling banyak dilakukan lansia adalah dengan cara beribadah kepada Tuhan dan berbagi dengan sesama. Selebihnya, lansia bersuku Jawa mewujudkan rasa syukurnya dengan cara mengucapkannya lewat lisan; kemudian menjaga, mempertahankan, dan menggunakan nikmat; tidak mengeluh dan ikhlas menerima segala pemberian Tuhan; serta menjalin relasi sosial yang baik. Adapun efek yang dirasakan lansia bersuku Jawa setelah mereka bersyukur meliputi hidup yang menjadi tenang dan damai; timbulnya perasaan senang dan bahagia; hidupnya menjadi lebih bermakna dan penuh semangat; semakin dekat dengan Tuhan; menjadi orang yang pasrah (menerima, ikhlas, dan tidak *ngoyo*); merasa sehat; serta terjalin hubungan sosial yang baik.

Sedangkan definisi *subjective well-being* menurut lanjut usia bersuku Jawa yaitu persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya yang berdasarkan pada hubungan sosial serta pengalaman spiritual sehingga muncul kondisi berupa suasana hati yang positif yang berpengaruh pada peningkatan religiusitas dan sikap hidup yang baik. Adapun faktor-faktor yang dapat

mempengaruhi *subjective well-being* menurut lansia bersuku Jawa meliputi relasi sosial yang terjalin dengan baik, keberhasilan dalam hidup, terpenuhinya segala kebutuhan, kondisi fisik maupun psikis dalam keadaan sehat, kedekatan dengan Sang Pencipta, kenyamanan dalam hidup, saat hidup dapat bermanfaat bagi sesama, saat mendapat kenikmatan, serta saat hidupnya dapat mandiri tanpa mengandalkan bantuan dari orang sekitarnya. Setelah dapat meraih *subjective well-being*, lansia bersuku Jawa mengungkapkan bahwa muncul perasaan yang menyenangkan pada diri mereka, menjadi lebih dekat dengan Tuhan, merasa sehat, akan merasa lebih optimis dan percaya diri, merasa hidupnya menjadi lebih bermakna, hubungan dengan sesamanya menjadi lebih dekat, lalu mereka berusaha mempertahankan kesejahteraannya itu, kemudian menjadi sabar dan pasrah dalam menghadapi segala sesuatu.

SARAN

Periode lansia yang merupakan periode kemunduran (baik dalam segi fisik maupun psikis) jangan dianggap menjadi periode di mana tubuh tidak lagi dapat melakukan apapun untuk kelangsungan hidupnya dengan sempurna. Untuk itu, disarankan bagi lansia, keluarga, maupun orang-orang terdekat lansia untuk mengetahui pentingnya bersyukur guna meraih *subjective well-being* pada lansia. Bersyukur merupakan kunci utama meraih kebahagiaan atau *subjective well-being*. Dengan senantiasa mensyukuri apa yang telah

dialami, baik maupun buruk, dalam hidupnya akan mendorong lansia untuk berbuat dan berpikir positif. Hal ini pastinya juga akan mempengaruhi munculnya hal-hal positif dalam hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arbiyah, Nurul, Fivi Nurwiyanti, & Imelda Ika Dian Oriza. 2008. *Hubungan Bersyukur dan Subjective Well-Being pada Penduduk Miskin*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jurnal.
- Diener, E. 2009. *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer.
- Dwiwastuti, Adinda. 2008. *Hubungan Antara Uncertainty Avoidance dengan Sikap Terhadap Perubahan pada Suku Jawa*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Skripsi.
- Emmons, Robert A. & Michael E. McCullough. 2004. *The Psychology of Gratitude (Series in Affective Science)*. USA: Oxford University Press.
- Erlangga, Sarvatra Wari. 2010. *Jurnal Subjective Well-being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo*. Bogor: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hurlock. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- [http:// jateng.bps.go.id](http://jateng.bps.go.id) (diakses tanggal 26 Maret 2013).
- Peterson, C. & Seligman, Martin. E. P. (2004). *Character, Strength, and Virtues: A Handbook & Classification*. New York: Oxford University press.
- Seligman, Martin E.P. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Sugiyono. 2005. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, Franz Magnis. 2003. *Etika Jawa Sebuah Analisa Falsafi Tentang Kebijaksanaan Hidup Jawa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wijayanti, Herlani dan Fivi Nurwiyanti. 2010. *Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan pada Suku Jawa. Jurnal Psikologi Volume 3, No. 2*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indones