
ARTIKEL PENELITIAN

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA LANSIA YANG MENJADI SULINGGIH DI BALI

IDA AYU KETUT JULYA ARCANI & DUTA NURDIBYANANDARU

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran *psychological well-being* pada lansia yang menjadi Sulinggih di Bali. Tugas perkembangan dari masa lansia ini adalah meninjau dan menyimpulkan kembali kehidupannya, sehingga apabila ada perbedaan yang dirasakan antara kehidupan sebelum menjadi Sulinggih dan kehidupan setelah menjadi Sulinggih maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap *psychological well-being*nya. Penelitian ini menggunakan metode analisis tematik milik Boyatzis (1998) dan menggunakan teori *psychological well-being* Ryff (1995) sebagai acuan untuk mendeskripsikan *psychological well-being*. Penelitian ini menggunakan enam partisipan lanjut usia yang berusia enam puluh tahun ke atas dan sedang menjadi Sulinggih di Bali. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tujuh aspek dari *psychological well-being* Sulinggih, dimana empat partisipan memenuhi ketujuh aspek, sedangkan dua partisipan hanya memenuhi enam aspek. Terdapat dua partisipan yang bermasalah terhadap aspek penerimaan diri, dimana partisipan kedua masih dirasa kurang puas dengan kehidupannya saat ini, dan partisipan keempat dirasa kurang puas terhadap kehidupan masa lalunya.

Kata kunci: lansia, psychological well-being, sulinggih

ABSTRACT

This research aims to comprehend psychological well-being on elder people who become Sulinggih in Bali. Development tasks in the advanced age are evaluating and deducing their life, so if there is a gap before someone become a Sulinggih and after someone become a Sulinggih, it would certainly affect their psychological well-being. This research employs thematic analytical method Boyatzis (1998) and psychological well-being theory Ryff (1995) to describe psychological well-being. This research employs six participants whose age is over sixty years old who become Sulinggih. The result of this study shows that there are seven aspect of psychological well-being Sulinggih, four participants have fulfilled the seven aspect of psychological well-being Sulinggih, while the two participants have fulfilled the six aspect of psychological well-being Sulinggih. Two participants have problem with self acceptance, second participant not satisfy enough with their life now, and forth participant not satisfy enough with their old life.

Key words: elderly, psychological well-being, Sulinggih

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: duta.nurdibyanandaru@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Menurut Erikson (1968) masa lanjut usia merupakan masa penutup di dalam rentang hidup manusia. Menurut UU RI No. 13 tahun 1998, dikatakan bahwa usia pada masa lanjut usia ini ialah seseorang dengan usia enam puluh tahun ke atas. Pada masa lanjut usia ini dikatakan bahwa terdapat krisis kehidupan yakni integritas dan keputusasaan. Dikatakan pula pada masa ini, lansia akan lebih banyak melibatkan refleksi atau evaluasi terhadap kehidupannya (Santrock, 2012). Apabila lansia mampu menyimpulkan kehidupannya secara positif, maka lansia tersebut dapat dikatakan memiliki kesejahteraan atau *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang menyimpulkan kehidupannya secara negatif.

Psychological well-being dapat diartikan sebagai keadaan individu dalam potensi dirinya yang sejati, dimana ditandai dengan kemampuan untuk menerima kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya (*self-acceptance*), mampu untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relationship with other people*), kemampuan untuk mandiri serta mampu terbebas dari tekanan sosial (*autonomy*), kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), serta mampu untuk merasakan kualitas dirinya dari waktu ke waktu (*personal growth*) (Ryff, Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging, 1989).

Penelitian mengenai *psychological well-being* pada lansia di Indonesia pun sudah mulai banyak dilakukan, seperti penelitian dengan judul *Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/Duda Ditinjau dari Persepsi terhadap Dukungan Sosial dan Gender*, dimana hasil pada penelitian ini pun menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Paguyuban Lansia Sehat Semarang tergolong baik, dimana 44,6 % memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi, 37,5 % tergolong kategori sedang, dan 17,9 % tergolong kategori rendah (Desiningrum, 2014). Adapula penelitian di Surabaya dengan judul *Well-Being pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha Atas Dasar Keputusan Sendiri* (Prasetyo, 2012). Hasil dari penelitian ini memberikan gambaran dari *psychological well-being* lansia, dimana lansia memenuhi aspek dari *psychological well-being* seperti aspek hubungan positif dengan orang lain, aspek kemandirian, aspek penguasaan terhadap lingkungan, aspek pertumbuhan pribadi serta aspek tujuan hidup. Adanya beberapa penelitian mengenai *psychological well-being* lansia di Indonesia menunjukkan bahwa setiap orang akan memiliki gambaran *psychological well-being* yang berbeda-beda, dimana hal tersebut akan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang ada.

Dilihat dari banyaknya wilayah yang ada di Indonesia, tentu saja setiap wilayah memiliki adat dan budayanya masing-masing, dimana budaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Salah satu wilayah yang tidak terlepas dari uniknya adat dan budaya yakni provinsi Bali. Bali merupakan provinsi keempat dengan jumlah lansia tertinggi di Indonesia. Bali pun tidak terlepas dari uniknya adat dan budaya yang ada, dimana masyarakat Bali sendiri terbilang cukup sering untuk melakukan upacara adat dan agama. Seringnya melakukan upacara adat dan agama tentu saja akan berpengaruh pula terhadap nilai religiusitas dari masyarakat tersebut. Dikatakan pula religiusitas sangat berkaitan erat dengan kepuasan hidup, terutama di kalangan lansia. Pada masa lansia ini minat religiusitas semakin meningkat dan hal tersebut akan berpengaruh pula terhadap kesejahteraan hidup para lanjut usia (Santrock, 2012). Ketika terdapat masalah di dalam kehidupan sehari-harinya pun, para lanjut usia akan menggunakan kekuatan religius atau doa untuk menghadapi permasalahannya tersebut (Cavanaugh, 2011).

Lansia di Bali pun memiliki peranan penting di dalam kehidupan beragama, salah satunya adalah menjadi pemuka agama atau yang biasa disebut dengan Sulinggih. Sulinggih terdiri dari dua kata, yakni Su dan Linggih, dimana Su berarti baik, mulia atau utama sedangkan Linggih berarti kedudukan. Sulinggih dapat diartikan sebagai seseorang yang memiliki kedudukan yang utama atau mulia di dalam kehidupan masyarakat (Midastra, 2007). Orang-orang yang menjadi Sulinggih pun

dapat dikatakan memiliki tingkat religiusitas yang tinggi karena setiap harinya mereka akan melakukan kegiatan yang berhubungan dengan Tuhan. Akan tetapi, untuk menjadi seorang Sulinggih disini bukanlah hal yang mudah. Menjadi seorang Sulinggih tidak hanya diperlukan kesehatan secara fisik saja, melainkan kesehatan mental serta kesiapan dari diri sendiri juga sangat dibutuhkan. Hal ini dikarenakan Sulinggih tidak lagi dapat menjalankan kehidupannya yang dulu layaknya masyarakat biasa, melainkan mereka harus memulai kehidupannya yang baru dengan aturan-aturan yang ada. Lansia yang menjadi Sulinggih selain mengalami penurunan pada beberapa aspek perkembangannya, mereka juga harus memikul tanggung jawab yang besar untuk melayani masyarakat dengan ikhlas, serta harus meninggalkan kehidupannya yang dulu dan mulai menjalankan kehidupan barunya menjadi seorang Sulinggih. Adanya perubahan dalam kehidupan lansia yang menjadi Sulinggih tentu saja akan berpengaruh terhadap *psychological well-beingnya*.

Data di lapangan mengenai lansia yang menjadi Sulinggih memperlihatkan bahwa masih terdapat Sulinggih yang melakukan kegiatan yang seharusnya tidak boleh dilakukan seperti berbelanja sendiri serta mencari bunga di luar rumah secara mandiri. Terlihat bahwa Sulinggih masih ingin melakukan hal seperti kehidupan sebelumnya secara mandiri, sedangkan pada kehidupannya saat ini hal tersebut tidak diperbolehkan. Keinginan untuk tetap melakukan kegiatan seperti kehidupan sebelumnya pun dapat mempengaruhi *psychological well-beingnya*.

"...kadang nyari bunga sendirian di jaba griya, kadang kalau pengen apa gitu langsung dah ke warung belanja sendiri.... (terkadang mencari bunga sendirian di luar rumah, terkadang jika ingin sesuatu langsung pergi ke warung berbelanja sendiri)" (IAD, 2016)

Selain itu, adanya data yang memperlihatkan bahwa kehidupan seorang Sulinggih tidaklah mudah dan dapat menyebabkan gangguan secara psikologis seperti stress ketika orang tersebut belum siap ataupun belum terbiasa dengan kehidupannya yang baru. Diketahui bahwa menjadi seorang Sulinggih haruslah mampu menghafalkan mantra atau doa untuk dipanjatkan saat upacara, dan hal tersebut dapat menjadi sebuah beban bagi Sulinggih. Data dari salah seorang Sulinggih di Bali pun menyebutkan bahwa dirinya sempat tidak bisa tidur ketika awal-awal belajar mantra untuk menyelesaikan upacara, dan hal tersebut menjadi beban pikiran untuknya.

"Pernah juga awal-awal nika stress waktu belajar mantra, kan mau muput jadi harus belajar dulu, nika dah sampai tidak bisa tidur, ngajeng nika juga tidak enak...kan karena kepikiran nggih, bah nyidang ye raga ne nah, begitu dah pikirannya kan niki karena mantranya banyak juga nggih" (RL, Wawancara data awal, 2017)

"ya stressnya cuma tidak bisa tidur itu saja dah, eee...tidak je ini...tidak je stress yang gimana, cuma kepikiran saja bisa apa tidak nika manten pun" (RL, Wawancara data awal, 2017)

Psychological well-being sangat penting adanya karena berkaitan erat dengan kesehatan mental, dimana untuk seseorang yang sudah berada pada tahap lansia ini tidak hanya kesehatan fisik saja yang penting, namun kesehatan mentalnya pun sangat penting. Meskipun adanya penelitian yang menyebutkan bahwa semakin tinggi religiusitasnya maka semakin tinggi pula *psychological well-beingnya*, akan tetapi hal tersebut belum tentu terjadi pada semua orang, karena gambaran *psychological well-being* setiap orang akan berbeda-beda. Dikarenakan orang lanjut usia lebih banyak merefleksikan dan mengevaluasi pengalaman dan kehidupannya, maka ketika lansia yang menjadi Sulinggih merasakan adanya perbedaan dari kehidupannya saat sebelum dan setelah menjadi Sulinggih, maka hal tersebut akan dapat berpengaruh terhadap gambaran *psychological well-beingnya*.

Meskipun telah terdapat berbagai penelitian mengenai *psychological well-being* pada lansia, serta penelitian mengenai religiusitas dan *psychological well-being*, namun belum ditemukan adanya penelitian mengenai *psychological well-being* pada lansia yang menjadi Sulinggih, khususnya di Bali. Hal ini menjadi satu kelebihan dari penelitian ini karena memberikan gambaran baru mengenai

psychological well-being pada lansia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimanakah gambaran *psychological well-being* pada lansia yang menjadi Sulinggih di Bali, dengan tujuan untuk melihat gambaran *psychological well-being* pada lanjut usia yang menjadi Sulinggih di Bali.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus intrinsik. Studi kasus intrinsik merupakan suatu kasus yang dipilih karena keunikan dari kasus itu sendiri (Bogdan, 1982). Adapun unit kasus dalam penelitian ini yaitu :

1. *Psychological well-being* pada lansia merupakan evaluasi atau penilaian dari orang lanjut usia terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh harapan atau pengalaman dari lansia itu sendiri.
2. Lansia yang menjadi Sulinggih di Bali merupakan seseorang dengan usia 60 tahun ke atas yang saat ini sedang menjadi Sulinggih di Bali.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive* untuk menentukan partisipannya, dimana pada teknik ini sampel akan dipilih melalui penetapan kriteria tertentu oleh peneliti (Nursalam, 2008). Adapun penetapan kriteria dalam penelitian ini antara lain :

1. Partisipan adalah seseorang yang sedang menjadi Sulinggih di Bali.
2. Partisipan adalah pria dan wanita.
3. Partisipan adalah Sulinggih yang berusia 60 tahun ke atas.

Teknik penggalan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara. Wawancara sendiri merupakan alat untuk pengumpulan data dalam penelitian komunikasi kualitatif yang melibatkan manusia sebagai partisipan yang sehubungan dengan realitas yang akan diteliti (Pawito, 2007). Adapun wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara dilakukan dengan maksud agar wawancara yang dilakukan lebih mendalam dengan lebih memfokuskan kepada persoalan yang menjadi pokok peminatan peneliti. Pedoman wawancara yang dipersiapkan pun tidak terbentuk dalam pertanyaan yang detail, tetapi lebih kepada pertanyaan yang menjadi garis besar mengenai informasi yang ingin diperoleh.

Di dalam pengorganisasian dan menganalisis data yang diperoleh melalui wawancara, digunakan teknik analisis tematik. Analisis tematik adalah proses di dalam pengkodean data yakni nama indikator, dan kualifikasi yang memiliki hubungan kausal (Boyatzis, 1998). Menurut Boyatzis (1998) ada tiga jenis pendekatan dalam hasil analisis tematik, yakni *theory driven*, *prior research*, dan *data driven* (Boyatzis, 1998). Adapun pendekatan tematik yang digunakan dalam penelitian ini yakni *data driven*, dimana pada *data driven* ini peneliti mengumpulkan data kasar melalui sampel penelitian untuk dijadikan kode-kode dalam penelitian.

Sebelum menganalisis data, yang dilakukan pertama kali adalah mengorganisasi data dengan cara mengumpulkan data yang diperoleh dari wawancara. Dalam penelitian ini digunakan dua sumber yakni dari partisipan dan juga dari *significant other*. Kemudian, data pun akan disusun sesuai dengan urutan pengambilan data. Kemudian, langkah selanjutnya adalah mereduksi data kasar. Pada saat reduksi data, peneliti harus membaca, mendengarkan rekaman serta melihat kembali catatan yang ada agar lebih memahami data yang telah diambil. Kemudian, akan dilakukan parafrase terhadap transkrip yang telah dibuat sebelumnya. Langkah selanjutnya yang dilakukan adalah menentukan *outline*. *Outline* adalah poin penting yang ditemukan dan dirasa berkaitan dengan fenomena yang diteliti, dalam hal ini adalah yang berkaitan dengan *psychological well-being*. Langkah selanjutnya adalah membandingkan tema melalui *outline* yang telah disusun. Membandingkan tema disini adalah *outline* yang tadinya telah disusun kemudian dibandingkan satu sama lainnya, kemudian dicari yang dirasa memiliki kesamaan untuk dijadikan satu kelompok (*cluster*). Setelah adanya *cluster*, kemudian dibentuk tema utama. Tema utama ini dibuat berdasarkan *cluster-cluster* yang ada pada setiap partisipan. Setelah tema utama terbentuk, langkah selanjutnya adalah memberikan definisi dari tema

tersebut. Langkah terakhir yang dilakukan adalah menuangkan data yang telah dianalisis ke dalam sebuah tulisan yang disertai dengan bukti yang ada.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini telah menjawab pertanyaan penelitian yakni gambaran *psychological well-being* pada lansia yang menjadi Sulinggih di Bali. Setiap partisipan pun memiliki gambaran *psychological well-being* yang berbeda-beda. Adapun temuan hasil dari tiap partisipan yakni :

1. Hasil analisis partisipan 1

a. Adanya penerimaan terhadap dirinya sendiri.

Hasil analisis menunjukkan bahwa partisipan pertama memiliki penerimaan terhadap diri sendiri yang ditunjukkan dengan mampu memahami perasaan positif dan negatif dari dirinya merasakan hal positif dari kehidupan masa lalunya, merasakan hal positif dari kehidupan saat ini, menjalankan kehidupan yang ada, dan mampu untuk memahami dirinya sendiri.

b. Memiliki tujuan hidup.

Partisipan pertama terlihat memiliki tujuan di dalam hidupnya yang ditunjukkan dengan dirinya memiliki tujuan atau keinginan yang ingin dicapai. Partisipan ingin dirinya bisa masuk Surga untuk kehidupan kedepan. Sedangkan untuk kehidupan saat ini ia memiliki keinginan untuk melepaskan kehidupan duniawinya dan dekat dengan Tuhan.

c. Menjalin hubungan dengan Tuhan.

Partisipan pertama menjalin hubungannya dengan Tuhan, yang ditunjukkan dengan ia memiliki kepercayaan terhadap Tuhan. Selain itu ia menjalin hubungannya dengan Tuhan melalui berdoa.

d. Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.

Partisipan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, yang ditunjukkan dengan ia memiliki keinginan untuk membantu orang lain, menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain, serta menerima dukungan dari pihak-pihak lainnya.

e. Kemampuan mengarahkan diri.

Partisipan pertama mampu untuk mengarahkan dirinya, dimana terlihat ia mampu mengambil keputusan untuk menjalankan pilihannya sendiri, dan juga bertanggung jawab atas pilihannya sendiri. Partisipan menjalankan pilihannya sendiri untuk menjadi Sulinggih

seperti saat ini. Ia pun bertanggung jawab atas pilihannya dengan cara mengikuti aturan yang ada ketika menjadi Sulinggih. Partisipan juga berusaha menjalankan tugasnya sebagai seorang Sulinggih. Partisipan mampu memahami konsekuensi dari pilihannya tersebut sebagai bentuk dari tanggung jawabnya terhadap pilihan yang ia ambil.

f. Melakukan pengembangan diri.

Partisipan terlihat mampu untuk melakukan pengembangan terhadap diri sendiri, dimana diketahui bahwa ia memiliki kemampuan untuk berkembang dengan baik, adanya pengendalian terhadap diri sendiri, dan juga adanya kesiapan diri untuk menghadapi situasi yang akan terjadi.

g. Kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya.

Partisipan terlihat mampu untuk mengendalikan lingkungannya dengan cara menemukan penyelesaian masalah untuk berbagai situasi, memanfaatkan kesempatan dalam berbagai situasi, mengatasi ketidaknyamanan dalam lingkungannya, dan menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini.

2. Hasil analisis partisipan 2

a. Adanya penerimaan terhadap diri sendiri.

Partisipan mampu menerima dirinya sendiri, dimana ia terlihat mampu untuk memahami perasaan positif dan negatif yang ada pada dirinya, menjalankan kehidupan yang ada, dan juga memahami dirinya sendiri.

b. Memiliki tujuan hidup.

Partisipan memiliki tujuan di dalam hidupnya, terlihat bahwa ia memiliki tujuan atau keinginan yang ingin ia capai, serta memiliki pandangan terkait kehidupannya kedepan. Partisipan memiliki keinginan untuk masuk ke Surga. Ia pun memiliki pandangan untuk kehidupannya kedepan, yakni ia berpikir mengenai cara yang akan ia lakukan agar upacara yang ia selesaikan bisa lancar kedepannya.

c. Menjalin hubungan dengan Tuhan.

Partisipan kedua menjalin hubungannya dengan Tuhan melalui ia percaya dengan Tuhan, serta melakukan pelayanan kepada Tuhan. Partisipan percaya kepada kekuatan Tuhannya dilihat dari partisipan setiap harinya melakukan doa dan merasakan hal positif

yang ada pada dirinya seperti tenang, tidak ada beban, serta lebih ikhlas. Kemudian bentuk pelayanannya kepada Tuhan dilakukan dengan cara menghaturkan sesaji setiap harinya.

d. Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.

Partisipan kedua memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, yang dapat dilihat dari adanya keinginan untuk membantu orang lain, melakukan komunikasi yang baik dengan orang lain, menerima dukungan dari berbagai pihak dan juga memiliki sikap positif kepada orang lain.

e. Kemampuan mengarahkan diri.

Partisipan mampu mengarahkan dirinya sendiri, dimana dalam hal ini partisipan mampu untuk memutuskan akan mengikuti keinginan orang lain dan juga bertanggung jawab dalam pilihannya tersebut.

f. Kemampuan untuk mengendalikan lingkungan.

Partisipan terlihat mampu untuk mengendalikan lingkungannya, dimana ia bisa menemukan cara-cara untuk menyelesaikan masalah dalam berbagai situasi, memanfaatkan kesempatan dalam berbagai situasi, mampu mengatasi ketidaknyamanan dalam lingkungannya, serta mampu menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini.

3. Hasil analisis partisipan 3

a. Adanya penerimaan terhadap diri sendiri.

Partisipan mampu menerima dirinya sendiri, dimana dalam hal ini terlihat bahwa ia mampu untuk memahami perasaan positif dan negatif dalam dirinya, memahami diri sendiri, merasakan hal positif dari kehidupan saat ini dan kehidupan lalunya, serta mampu untuk menjalankan kehidupan yang ada.

b. Memiliki tujuan hidup.

Partisipan memiliki tujuan dalam hidupnya, dimana dalam hal ini ditunjukkan dengan adanya tujuan atau keinginan yang ingin dicapai serta memiliki pandangan kedepan terkait kehidupannya. Partisipan memiliki pemikiran untuk kehidupannya ke depan, dimana ia berpikir bagaimana apabila nanti ia sudah tidak mampu lagi, karena menurutnya sebagai manusia ia juga tetap hidup butuh makan dan kebutuhan lainnya.

c. Menjalin hubungan dengan Tuhan.

Partisipan ketiga menjalin hubungannya dengan Tuhan melalui dirinya percaya kepada Tuhannya. Partisipan biasanya berdoa dan bersyukur kepada Tuhan. Partisipan juga merasa bahwa hanya doa yang dapat sampai secara langsung dan doa sangat kuat pengaruhnya.

d. Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.

Partisipan mampu memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dimana dalam hal ini ditunjukkan dengan adanya kemampuan untuk berempati, keinginan untuk membantu orang lain, menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain, menerima dukungan dari berbagai pihak serta memiliki sikap positif kepada orang lain.

e. Kemampuan mengarahkan diri.

Partisipan memiliki kemampuan untuk mengarahkan dirinya sendiri, dimana dalam hal ini ia mampu menjalankan pilihannya sendiri dan bertanggung jawab atas semua pilihannya. Partisipan menjalankan pilihannya sendiri dengan menjadi Sulinggih, dan ia pun bertanggung jawab atas pilihannya tersebut.

f. Melakukan pengembangan diri.

Partisipan memiliki kemampuan untuk melakukan pengembangan pada dirinya sendiri, yang terlihat dari keinginan partisipan untuk berkembang dengan baik, adanya pengendalian terhadap diri sendiri dan adanya kesiapan diri untuk menghadapi situasi yang akan dicapai.

g. Kemampuan untuk mengendalikan lingkungan.

Partisipan ketiga dirasa mampu untuk mengendalikan lingkungannya, yang terlihat dari bagaimana cara partisipan menemukan penyelesaian masalah untuk berbagai situasi, memanfaatkan kesempatan dalam berbagai situasi, kemampuan mengatasi ketidaknyamanan lingkungannya, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini.

4. Hasil analisis partisipan 4

a. Adanya penerimaan terhadap diri sendiri.

Partisipan keempat terlihat memiliki penerimaan terhadap dirinya, dimana ia mampu memahami perasaan positif serta negatif dari dalam dirinya, memahami diri sendiri, merasakan hal positif dari kehidupan saat ini serta menjalankan kehidupan yang ada.

b. Memiliki tujuan hidup.

Partisipan keempat memiliki tujuan dalam hidupnya, yang ditunjukkan dengan adanya tujuan atau keinginan yang ingin ia capai. Partisipan juga sejak dulu sudah memiliki rencana dan keinginan untuk menjadi Sulinggih, dan saat ini sudah terwujud. Partisipan pun memiliki keinginan untuk lebih dekat dengan Tuhan dan ingin masuk Surga.

c. Menjalin hubungan dengan Tuhan.

Partisipan keempat menjalin hubungannya dengan Tuhan melalui percaya kepada Tuhan. Partisipan selalu berdoa setiap hari kepada Tuhan dan ia merasa lebih tenang setelah selesai berdoa. Selain berdoa, partisipan pun bersyukur atas semua pencapaiannya.

d. Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.

Partisipan keempat memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dimana dalam hal ini ditunjukkan dengan kemampuan untuk berempati, keinginan untuk membantu orang lain, menjalin komunikasi dengan orang lain, menerima dukungan dari berbagai pihak, dan memiliki sikap positif kepada orang lain.

e. Kemampuan mengarahkan diri.

Partisipan mampu untuk mengarahkan dirinya sendiri, dimana partisipan dapat menjalankan pilihannya sendiri serta bertanggung jawab terhadap pilihannya. Partisipan dapat menjalankan pilihannya sendiri, seperti ketika ia menjadi Sulinggih karena keinginannya sendiri. Partisipan juga mampu bertanggung jawab atas segala pilihannya sejak dulu, dimana ia mampu memahami konsekuensi yang ada, mengikuti aturan yang ada ketika ia menjadi Sulinggih, serta dapat menjalankan tugasnya.

f. Melakukan pengembangan diri.

Partisipan keempat mampu melakukan pengembangan terhadap dirinya sendiri, dimana dalam hal ini partisipan memiliki kemampuan untuk berkembang dengan baik dan adanya pengendalian terhadap dirinya sendiri.

g. Kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya.

Partisipan memiliki kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya dengan cara menemukan penyelesaian masalah untuk berbagai situasi, memanfaatkan kesempatan dalam berbagai situasi, kemampuan mengatasi ketidaknyamanan pada lingkungannya, dan juga mampu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini.

5. Hasil analisis partisipan 5

a. Adanya penerimaan terhadap diri sendiri.

Partisipan terlihat memiliki penerimaan terhadap dirinya sendiri, dimana ia mampu memahami perasaan positif dan negatif yang ada pada dirinya, memahami diri sendiri, merasakan hal positif dari kehidupan saat ini dan kehidupan lalu, dan juga menjalankan kehidupannya saat ini.

b. Memiliki tujuan hidup.

Partisipan memiliki tujuan dalam hidupnya, yang dapat dilihat dari ia memiliki keinginan yang ingin dicapai, serta memiliki pandangan terkait kehidupannya kedepan. Partisipan dulunya memiliki keinginan menjadi seorang pegawai negeri dan hal tersebut sudah bisa ia wujudkan. Untuk keinginan saat ini, partisipan ingin bisa berdoa di pura-pura, sedangkan untuk kedepannya partisipan memiliki keinginan untuk bisa masuk ke Surga.

c. Menjalin hubungan dengan Tuhan.

Partisipan kelima menjalin hubungannya dengan Tuhan dengan cara melakukan pelayanan kepada Tuhan. Partisipan biasanya akan membersihkan merajan (pura kecil) sebagai bentuk pelayanannya kepada Tuhan.

d. Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.

Partisipan kelima memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, hal ini dapat dilihat dari kemampuan partisipan untuk berempati, keinginan untuk membantu orang lain, menjalin komunikasi dengan orang lain, serta menerima dukungan dari berbagai pihak.

e. Kemampuan mengarahkan diri.

Partisipan mampu mengarahkan dirinya sendiri, dimana dalam hal ini ia mampu untuk menjalankan pilihan orang lain dan juga bertanggung jawab atas semua pilihannya. Saat partisipan menjadi Sulinggih, hal tersebut merupakan bentuk dari menjalankan pilihan orang lain. Partisipan pun mampu untuk bertanggung jawab atas semua pilihannya sejak dulu hingga saat ini dengan cara mengikuti aturan yang ada, menjalankan tugas, dan memahami konsekuensi dari semua pilihan yang ia ambil.

f. Melakukan pengembangan diri.

Partisipan kelima mampu melakukan pengembangan terhadap dirinya sendiri, terlihat dari partisipan memiliki mampu untuk berkembang dengan baik, adanya pengendalian terhadap diri, serta adanya kesiapan untuk menghadapi situasi.

g. Kemampuan untuk mengendalikan lingkungan.

Partisipan kelima terlihat mampu untuk mengendalikan lingkungannya dengan cara menemukan penyelesaian masalah untuk berbagai situasi, memanfaatkan kesempatan pada berbagai situasi, kemampuan mengatasi ketidaknyamanan dalam lingkungannya, dan juga mampu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini.

6. Hasil analisis partisipan 6

a. Adanya penerimaan terhadap diri sendiri.

Partisipan keenam terlihat mampu untuk menerima dirinya sendiri, dimana ia bisa memahami perasaan positif dan negatif yang ada pada dirinya, memahami diri sendiri, dan juga menjalankan kehidupannya yang ada.

b. Memiliki tujuan hidup.

Partisipan keenam memiliki tujuan dalam hidupnya, yang ia tunjukkan dengan adanya keinginan yang ingin ia capai. Partisipan memiliki keinginan sejak dulu untuk membuat banten (sesaji), dan sampai saat ini keinginannya telah berhasil ia wujudkan. Partisipan juga memiliki keinginan untuk kedepannya dimana ia ingin untuk bisa masuk ke Surga.

c. Menjalin hubungan dengan Tuhan.

Partisipan keenam menjalin hubungannya dengan Tuhan melalui dirinya percaya kepada Tuhan dan juga setiap harinya melakukan pelayanan kepada Tuhan. Partisipan percaya kepada kekuatan Tuhan yang terlihat dari ia setiap harinya berdoa dan merasakan perasaan yang lebih tenang setelah selesai berdoa. Kemudian, adapun bentuk dari pelayanan partisipan kepada Tuhannya seperti menghaturkan banten (sesaji).

d. Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.

Partisipan keenam memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, yang dalam hal ini ditunjukkan dengan kemampuan partisipan untuk berempati, keinginan membantu orang lain, mampu menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain, menerima dukungan dari berbagai pihak serta memiliki sikap positif kepada orang lain.

e. Kemampuan mengarahkan diri.

Partisipan keenam terlihat mampu untuk mengarahkan dirinya, dimana dalam hal ini ia bisa mengambil keputusan untuk mengikuti pilihan orang lain serta bertanggung jawab atas semua pilihannya. Partisipan pada akhirnya mampu untuk mengikuti pilihan orang lain untuk menjadi Sulinggih. Partisipan juga mampu bertanggung jawab atas segala pilihan yang telah ia ambil, dengan cara memahami konsekuensi yang ada, mengikuti aturan yang ada dan juga menjalankan semua tugas-tugasnya.

f. Kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya.

Partisipan keenam mampu untuk mengendalikan lingkungannya, hal ini terlihat dari ia mampu menemukan cara untuk menyelesaikan masalah dalam berbagai situasi, memanfaatkan kesempatan dalam berbagai situasi, mengatasi ketidaknyamanan dalam lingkungannya, dan menyesuaikan diri dengan keadaannya saat ini.

DISKUSI

Penelitian ini mengacu kepada teori *psychological well-being* Ryff (1995). Pada teori Ryff, diketahui terdapat enam hal yang menjadi aspek dari *psychological well-being* antara lain kemampuan untuk menerima kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya (*self-acceptance*), mampu untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relationship with other people*), kemampuan untuk mandiri dan mampu terbebas dari tekanan sosial (*autonomy*), kemampuannya untuk menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), serta mampu untuk merasakan kualitas dirinya dari waktu ke waktu (*personal growth*). Akan tetapi, pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat tujuh aspek dari *psychological well-being* pada lanjut usia yang menjadi seorang Sulinggih di Bali. Meskipun diketahui terdapat tujuh aspek, namun tidak semua partisipan memenuhi ketujuh aspek, serta setiap partisipan memiliki indikator yang berbeda-beda dari setiap aspeknya. Adapun aspek dari *psychological well-being* pada lansia yang menjadi Sulinggih antara lain:

1. Adanya penerimaan terhadap diri sendiri.

Menerima diri sendiri dapat diartikan sebagai keadaan dimana individu mampu untuk menerima segala aspek yang ada pada dirinya sendiri. Menurut Jersild (1963) adapun ciri-ciri individu yang memiliki penerimaan diri antara lain memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan dirinya, memiliki keyakinan terhadap standar dan prinsip dirinya,

kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis, mengenali kelebihan serta kelemahan dirinya, dan juga mampu menerima potensi dirinya sendiri (Sari, 2002). Penerimaan diri merupakan salah satu bagian penting dari *psychological well-being* pada Sulinggih. Hal tersebut didukung oleh pernyataan dari Hurlock (1959) dimana penerimaan diri merupakan salah satu komponen kebahagiaan dari individu lanjut usia (Sari, 2002).

2. Memiliki tujuan hidup.

Memiliki tujuan hidup merupakan salah satu aspek *psychological well-being* pada Sulinggih, dimana Sulinggih merasa bahwa terdapat sesuatu hal yang ingin dicapai pada akhirnya nanti. Ketika individu memiliki tujuan dalam dirinya, maka ia akan memiliki usaha untuk mencapai tujuan atau keinginan tersebut. Namun teori pusat kehidupan manusia menyebutkan bahwa pada masa lanjut usia, seseorang akan berhenti untuk melakukan pencapaian tujuan hidupnya (Dewi, 2014). Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keenam partisipan masih memiliki keinginan dan tujuan yang ingin mereka capai, sehingga mereka pun masih melakukan upaya-upaya yang dirasa dapat membantu untuk mewujudkan keinginan dan tujuan tersebut.

3. Menjalin hubungan dengan Tuhan.

Menjalin hubungan dengan Tuhan merupakan salah satu aspek *psychological well-being* pada Sulinggih. Keenam partisipan merasakan adanya dampak positif setelah mereka menjalin hubungan dengan Tuhannya. Menurut Rosmarin & Andersson (2009) ketika lansia sering berdoa serta memiliki keyakinan yang positif, maka mereka pun akan lebih jarang merasa khawatir, cemas, dan memiliki gejala depresi yang rendah (Santrock, 2012). Terdapat penelitian lain mengenai kaitan agama dengan kesejahteraan hidup di usia tua, yang mana kedua hal tersebut saling berkaitan. Menurut Koenig, Smiley, & Gonzales (1988) orang lanjut usia yang memperoleh penghayatan dari agama memperoleh kepuasan hidup, harga diri serta optimisme yang lebih tinggi (Santrock, 2012).

4. Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.

Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain merupakan salah satu aspek *psychological well-being* pada Sulinggih. Adanya hubungan yang baik dengan orang lain terutama dengan keluarga disini dapat membuat keenam partisipan merasa lebih mudah untuk menjalankan kehidupannya sebagai Sulinggih. Menurut Johnson & Troll (1992)

dijelaskan bahwa anak-anak yang telah dewasa merupakan bagian terpenting dari jaringan sosial orang lanjut usia, dimana orang lanjut usia yang memiliki anak cenderung dapat menjalin lebih banyak kontak dengan sanak saudaranya (Santrock, 2012). Pada aspek hubungan positif dengan orang lain ini terdapat beberapa indikator, salah satunya adalah menerima dukungan dari berbagai pihak. Hal tersebut didukung oleh pernyataan dari Cheng, Lee, & Chow (2010) bahwa pada masa lanjut usia ini, adanya dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental dari orang lanjut usia itu sendiri (Santrock, 2012).

5. Kemampuan mengarahkan diri.

Mampu untuk mengarahkan diri merupakan salah satu aspek *psychological well-being* pada Sulinggih. Pada aspek ini, terlihat bahwa keenam partisipan mampu untuk mengarahkan dirinya mengambil sebuah keputusan. Menurut Healey & Hasher (2009) terlihat bahwa banyak orang dewasa lanjut usia yang menjaga keahlian pengambilan keputusannya dengan baik, terlepas dari terdapat banyaknya penurunan yang terjadi di banyak aspek memori (Santrock, 2012).

6. Melakukan pengembangan diri.

Melakukan pengembangan diri merupakan salah satu aspek *psychological well-being* pada Sulinggih, dimana pada aspek pengembangan diri disini lebih mengarah kepada suatu usaha yang dilakukan Sulinggih untuk dapat menjadikan dirinya sebagai seseorang yang lebih baik lagi. Pengembangan diri yang dilakukan oleh partisipan pun berbeda-beda, karena menyesuaikan dengan potensi atau kemampuan diri masing-masing. Aspek pengembangan diri pada penelitian ini sama seperti aspek pengembangan diri pada teori Ryff (1995), hanya saja indikator yang ada lebih beragam.

7. Kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya.

Mampu untuk mengendalikan lingkungan merupakan salah satu aspek dari *psychological well-being* pada Sulinggih, dimana dalam hal ini lingkungan dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang ada di sekitar diri Sulinggih. Aspek pengendalian lingkungan pada penelitian ini sama seperti aspek penguasaan lingkungan pada teori Ryff (1995), dimana aspek ini menunjukkan kemampuan dari individu untuk mengendalikan dan menyesuaikan segala sesuatu di sekitarnya, sehingga sesuai dengan kebutuhan serta harapan dari individu tersebut. Menurut Bandura (Bandura, 2010; HSBC Insurance, 2007) proses masa tua yang

berhasil juga melibatkan penghayatan bahwa seseorang mampu untuk mengendalikan lingkungannya (Santrock, 2012).

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan hasil yang menjawab pertanyaan penelitian yakni gambaran *psychological well-being* pada lansia yang menjadi Sulinggih di Bali. Terdapat tujuh aspek dari *psychological well-being* Sulinggih ini yakni (1) adanya penerimaan terhadap diri sendiri, (2) memiliki tujuan hidup, (3) menjalin hubungan dengan Tuhan, (4) memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, (5) kemampuan mengarahkan diri, (6) melakukan pengembangan diri memiliki tujuan hidup, (7) kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya. Akan tetapi tidak semua partisipan memenuhi ketujuh aspek dari *psychological well-being* Sulinggih ini. Terdapat empat partisipan yang memenuhi ketujuh aspek *psychological well-being* Sulinggih, sedangkan dua partisipan hanya memenuhi enam aspek dari *psychological well-being* Sulinggih. Selain itu terdapat dua partisipan yang memiliki masalah dari aspek penerimaan diri, dimana partisipan kedua dirasa kurang puas dengan kehidupan saat ini, karena ia sempat memiliki keinginan untuk bisa melakukan hal seperti dulu lagi. Kemudian partisipan keempat dirasa kurang puas dengan kehidupan lalunya, karena ia masih menyayangkan hal-hal yang belum ia lakukan dulunya.

Penelitian ini pun tidak luput dari kekurangan, sehingga adapun saran yang diberikan untuk penelitian selanjutnya yakni penentuan kriteria partisipan lebih dirinci kembali, sehingga nantinya diharapkan tidak ada perbedaan yang terlalu jauh untuk masa jabatan serta latar belakang partisipan untuk menjadi Sulinggih dapat lebih beragam lagi. Selain untuk penelitian selanjutnya, saran juga dapat diberikan untuk keluarga partisipan agar lebih memberikan perhatian, dukungan serta memahami kondisi dari lanjut usia yang menjadi Sulinggih.

PUSTAKA ACUAN

- Bogdan, R. &. (1982). *Qualitative research for education : An introduction to theory and methods*. Toronto: Allyn and Bacon.
- Boyatzis, R. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. California: SAGE publications.
- Cavanaugh, J. &. (2011). *Adult development and aging*. USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Desiningrum, D. (2014). Kesejahteraan psikologis lansia janda/duda ditinjau dari persepsi terhadap dukungan sosial dan gender. *Jurnal psikologi undip*, 102-106.

- Dewi, S. (2014). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- IAD. (2016, Desember 29). Wawancara data awal. (JL, Interviewer)
- Midastra, I. W. (2007). *Widya dharma agama hindu*. Jakarta: Ganeca exact.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pawito. (2007). *Penelitian komunikasi kualitatif*. Yogyakarta: LKiS Yogyakarta.
- Prasetyo, E. &. (2012). Well-being pada lansia yang tinggal di panti werdha atas dasar keputusan sendiri. *Jurnal psikologi Indonesia*, -.
- RL. (2017, Februari 15). wawancara data awal. (JL, Interviewer)
- Ryff, C. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *Journal of behavioral Development*, 35-55.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. . *Journal of Personality and Social Psychology*, 99-104.
- Santrock, J. (2012). *Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, E. &. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal psikologi*, 73-88.

Tabel 1. Hasil analisis tematik partisipan 1

No.	Cluster	Tema Utama
1.	Keinginan untuk membantu orang lain.	Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.
2.	Menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain.	
3.	Menerima dukungan dari berbagai pihak.	
4.	Memahami perasaan positif dalam dirinya.	Adanya penerimaan terhadap diri sendiri.
5.	Memahami perasaan negatif dalam dirinya.	
6.	Merasakan hal positif dari kehidupan masa lalunya.	
7.	Merasakan hal positif dari kehidupan saat ini.	
8.	Menjalankan kehidupan yang ada.	
9.	Memahami diri sendiri.	
10.	Kemampuan menemukan penyelesaian masalah untuk berbagai situasi.	Kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya.
11.	Memanfaatkan kesempatan dalam berbagai situasi.	
12.	Kemampuan mengatasi ketidaknyamanan dalam lingkungannya.	
13.	Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini.	
14.	Percaya pada Tuhan.	Menjalin hubungan dengan Tuhan.
15.	Menjalankan pilihan sendiri.	Kemampuan mengarahkan diri.
16.	Bertanggung jawab atas pilihannya.	
17.	Adanya tujuan atau keinginan yang ingin dicapai.	Memiliki tujuan hidup.
18.	Mampu untuk berkembang dengan baik.	Melakukan pengembangan diri.
19.	Adanya pengendalian terhadap diri sendiri.	
20.	Adanya kesiapan diri untuk menghadapi situasi yang akan terjadi.	

Tabel 2. Hasil analisis tematik partisipan 2

No.	Cluster	Tema Utama
1.	Keinginan untuk membantu orang lain.	Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.
2.	Menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain.	
3.	Menerima dukungan dari berbagai pihak.	
4.	Memiliki sikap positif kepada orang lain.	
5.	Memahami perasaan positif dalam dirinya.	Adanya penerimaan terhadap diri sendiri.
6.	Memahami perasaan negatif dalam dirinya.	
7.	Memahami diri sendiri.	
8.	Menjalankan kehidupan yang ada.	
9.	Kemampuan menemukan penyelesaian masalah untuk berbagai situasi.	Kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya.
10.	Memanfaatkan kesempatan dalam berbagai situasi.	
11.	Kemampuan mengatasi ketidaknyamanan dalam lingkungannya.	
12.	Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini.	
13.	Percaya pada Tuhan.	Menjalin hubungan dengan Tuhan.
14.	Melakukan pelayanan kepada Tuhan.	
15.	Menjalankan pilihan orang lain.	Kemampuan mengarahkan diri.
16.	Bertanggung jawab atas pilihannya.	
17.	Memiliki pandangan terkait kehidupannya ke depan.	Memiliki tujuan hidup.
18.	Adanya tujuan atau keinginan yang ingin dicapai.	
19.	Mampu untuk berkembang dengan baik.	Melakukan pengembangan diri.
20.	Adanya pengendalian terhadap diri sendiri.	

Tabel 3. Hasil analisis tematik partisipan 3

No.	Cluster	Tema Utama
1.	Kemampuan untuk berempati.	Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.
2.	Keinginan untuk membantu orang lain.	
3.	Menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain.	
4.	Menerima dukungan dari berbagai pihak.	
5.	Memiliki sikap positif kepada orang lain.	
6.	Memahami perasaan positif dalam dirinya.	Adanya penerimaan terhadap diri sendiri.
7.	Memahami perasaan negatif dalam dirinya.	
8.	Memahami diri sendiri.	
9.	Merasakan hal positif dari kehidupan saat ini.	
10.	Menjalankan kehidupan yang ada.	
11.	Merasakan hal positif dari kehidupan masa lalunya.	Kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya.
12.	Kemampuan menemukan penyelesaian masalah untuk berbagai situasi.	
13.	Memanfaatkan kesempatan dalam berbagai situasi.	
14.	Kemampuan mengatasi ketidaknyamanan dalam lingkungannya.	
15.	Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini.	Menjalin hubungan dengan Tuhan.
16.	Percaya pada Tuhan.	
17.	Menjalankan pilihan sendiri.	Kemampuan mengarahkan diri.
18.	Bertanggung jawab atas pilihannya.	
19.	Adanya tujuan atau keinginan yang ingin dicapai.	Memiliki tujuan hidup.
20.	Memiliki pandangan terkait kehidupannya ke depan.	
21.	Mampu untuk berkembang dengan baik.	Melakukan pengembangan diri.
22.	Adanya pengendalian terhadap diri sendiri.	
23.	Adanya kesiapan diri untuk menghadapi situasi yang akan terjadi.	

Tabel 4. Hasil analisis tematik partisipan 4

No.	Cluster	Tema Utama
1.	Kemampuan untuk berempati.	Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.
2.	Keinginan untuk membantu orang lain.	
3.	Menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain.	
4.	Menerima dukungan dari berbagai pihak.	
5.	Memiliki sikap positif kepada orang lain.	
6.	Memahami perasaan positif dalam dirinya.	Adanya penerimaan terhadap diri sendiri.
7.	Memahami perasaan negatif dalam dirinya.	
8.	Memahami diri sendiri.	
9.	Merasakan hal positif dari kehidupan saat ini.	
10.	Menjalankan kehidupan yang ada.	Kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya.
11.	Kemampuan menemukan penyelesaian masalah untuk berbagai situasi.	
12.	Memanfaatkan kesempatan dalam berbagai situasi.	
13.	Kemampuan mengatasi ketidaknyamanan dalam lingkungannya.	
14.	Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini.	Menjalin hubungan dengan Tuhan.
15.	Percaya pada Tuhan.	
16.	Menjalankan pilihan sendiri.	Kemampuan mengarahkan diri.
17.	Bertanggung jawab atas pilihannya.	
18.	Adanya tujuan atau keinginan yang ingin dicapai.	Memiliki tujuan hidup.
19.	Mampu untuk berkembang dengan baik.	Melakukan pengembangan diri.
20.	Adanya pengendalian terhadap diri sendiri.	
21.	Adanya kesiapan diri untuk menghadapi situasi yang akan terjadi.	

Tabel 5. Hasil analisis tematik partisipan 5

No.	Cluster	Tema Utama
1.	Kemampuan untuk berempati.	Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.
2.	Keinginan untuk membantu masyarakat.	
3.	Menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain.	
4.	Menerima dukungan dari berbagai pihak.	
5.	Memahami perasaan positif dalam dirinya.	Adanya penerimaan terhadap diri sendiri.
6.	Memahami perasaan negatif dalam dirinya.	
7.	Memahami diri sendiri.	
8.	Merasakan hal positif dari kehidupan saat ini.	
9.	Merasakan hal positif dari kehidupan masa lalunya.	
10.	Menjalankan kehidupan yang ada.	
11.	Kemampuan menemukan penyelesaian masalah untuk berbagai situasi.	Kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya.
12.	Memanfaatkan kesempatan dalam berbagai situasi.	
13.	Kemampuan mengatasi ketidaknyamanan dalam lingkungannya.	
14.	Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini.	
15.	Melakukan pelayanan kepada Tuhan.	Menjalin hubungan dengan Tuhan.
16.	Menjalankan pilihan orang lain.	Kemampuan mengarahkan diri.
17.	Bertanggung jawab atas pilihannya.	
18.	Adanya tujuan atau keinginan yang ingin dicapai.	Memiliki tujuan hidup.
19.	Memiliki pandangan terkait kehidupannya ke depan.	
20.	Mampu untuk berkembang dengan baik.	Melakukan pengembangan diri.
21.	Adanya pengendalian terhadap diri sendiri.	
22.	Adanya kesiapan diri untuk menghadapi situasi yang akan terjadi.	

Tabel 6. Hasil analisis tematik partisipan 6

No.	Cluster	Tema Utama
1.	Kemampuan untuk berempati.	Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.
2.	Keinginan untuk membantu orang lain.	
3.	Menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain.	
4.	Menerima dukungan dari berbagai pihak.	
5.	Memiliki sikap positif kepada orang lain.	
6.	Memahami perasaan positif dalam dirinya.	Adanya penerimaan terhadap diri sendiri.
7.	Memahami perasaan negatif dalam dirinya.	
8.	Memahami diri sendiri.	
9.	Menjalankan kehidupan yang ada.	
10.	Kemampuan menemukan penyelesaian masalah untuk berbagai situasi.	Kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya.
11.	Memanfaatkan kesempatan dalam berbagai situasi.	
12.	Kemampuan mengatasi ketidaknyamanan dalam lingkungannya.	
13.	Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini.	
14.	Percaya pada Tuhan.	Menjalin hubungan dengan Tuhan.
15.	Melakukan pelayanan kepada Tuhan.	
16.	Bertanggung jawab atas pilihannya.	Kemampuan mengarahkan diri.
17.	Menjalankan pilihan orang lain.	
18.	Adanya tujuan atau keinginan yang ingin dicapai.	Memiliki tujuan hidup.
19.	Mampu untuk berkembang dengan baik.	Melakukan pengembangan diri.