

BAB V

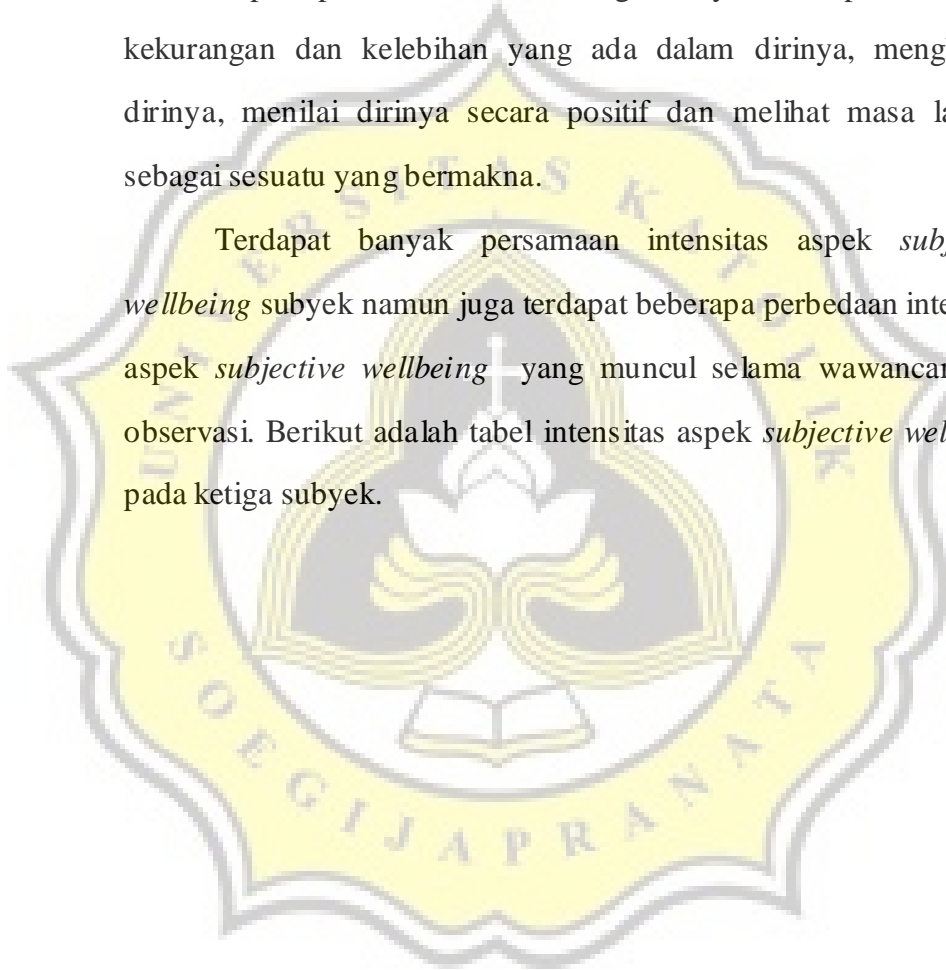
PEMBAHASAN

A. Rangkuman Hasil Subyek

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilaksanakan oleh peneliti, dapat diketahui bahwa seluruh subyek memiliki intensitas *subjective wellbeing* yang tinggi hampir dalam seluruh aspek *wellbeing* yaitu secara karir yang mencakup tempat dimana subyek menghabiskan kebanyakan waktunya, sosial yang mencakup rasa cinta dan kasih sayang, hangat, memiliki hubungan saling percaya dengan orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, berempati, akrab dan juga saling memberi dan saling menerima dalam hubungan manusia, dalam aspek komunitas yang memiliki dimensi berpartisipasi aktif dalam komunitas dan memiliki peran di dalamnya, ketiganya juga memiliki intensitas tinggi dalam aspek kemampuan otonomi yang menekankan pada kemampuan untuk mengatur diri sendiri dan mandiri, dapat bertahan dalam tekanan sosial, mengatur perilakunya dan menilai diri sendiri dengan standar pribadi. Aspek penguasaan lingkungan yang mencakup kemampuan subyek mengolah dan mengotol kejadian di luar dirinya, memilih lingkungan yang sesuai dengan dirinya, dan memilih lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya juga berada dalam intensitas yang tinggi, selain itu, ketiga subyek memiliki kecenderungan untuk terus mengembangkan hal-hal dalam hidupnya, mengevaluasi dirinya terus menerus dan berusaha menjadi

pribadi yang lebih baik menunjukkan subyek memiliki intensitas yang tinggi dalam aspek pertumbuhan diri. Begitu pula dengan aspek tujuan hidup, ketiga subyek memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, perilakunya berpegang pada tujuan hidup subyek. Terakhir dalam aspek penerimaan diri, ketiga subyek mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya, menghargai dirinya, menilai dirinya secara positif dan melihat masa lalunya sebagai sesuatu yang bermakna.

Terdapat banyak persamaan intensitas aspek *subjective wellbeing* subyek namun juga terdapat beberapa perbedaan intensitas aspek *subjective wellbeing* yang muncul selama wawancara dan observasi. Berikut adalah tabel intensitas aspek *subjective wellbeing* pada ketiga subyek.



Tabel 9

Subjective Wellbeing pada Ketiga Subyek

| No | Aspek <i>Subjective Wellbeing</i> | Intensitas Tema | | |
|----|-----------------------------------|-----------------|----------|----------|
| | | Subyek 1 | Subyek 2 | Subyek 3 |
| 1 | <i>Career wellbeing</i> | +++ | +++ | ++ |
| 2 | <i>Social wellbeing</i> | +++ | +++ | +++ |
| 3 | <i>Financial wellbeing</i> | ++ | ++ | ++ |
| 4 | <i>Physical wellbeing</i> | ++ | ++ | ++ |
| 5 | <i>Community wellbeing</i> | +++ | +++ | +++ |
| 6 | Kemampuan otonomi | +++ | +++ | +++ |
| 7 | Penguasaan lingkungan | +++ | +++ | +++ |
| 8 | Pertumbuhan diri | +++ | +++ | +++ |
| 9 | Tujuan hidup | +++ | +++ | +++ |
| 10 | Penerimaan diri | +++ | +++ | +++ |

Keterangan :

+ : intensitas rendah

++ : intensitas sedang

+++ : intensitas tinggi

Pada aspek *social wellbeing*, *community wellbeing*, kemampuan otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan diri, tujuan hidup dan penerimaan diri, ketiga subyek memiliki intensitas yang tinggi. Pada *career wellbeing*, subyek 1 dan 2 memiliki intensitas tinggi sedangkan subyek 3 memiliki intensitas sedang.

Pada aspek *financial wellbeing* dan *physical wellbeing*, ketiga subyek memiliki intensitas yang sedang.



Tabel 10
Integrasi Data

| | Subyek 1 | Subyek 2 | Subyek 3 |
|-------------------------|--|---|--|
| Identitas | Laki-laki 34 tahun S1 Wirausaha Menikah Memiliki 1 anak Kristiani | Perempuan 48 tahun S1 PNS (Guru) Menikah Memiliki 2 anak Muslim | Perempuan 45 tahun SMA Staf keuangan Menikah Memiliki 2 anak Kristiani |
| <i>Career Wellbeing</i> | Kehidupan karir baik. Menghabiskan empat hari dalam seminggu untuk bekerja. Merasa bahagia dengan pekerjaannya. | Kehidupan karir baik. Menghabiskan lima hari dalam seminggu untuk bekerja. Merasa bahagia dengan pekerjaannya. | Merasa kehidupan karir baik untuk tingkat lulusan SMA. Menghabiskan enam hari dalam seminggu untuk bekerja. Merasa bahagia dengan pekerjaannya. |
| <i>Social Wellbeing</i> | Kehidupan sosial baik. Mendapat dukungan dari keluarga. Diizinkan menentukan pilihannya sendiri. Melakukan kegiatan rutin ibadah dan makan bersama keluarga. Sesekali melakukan liburan. Memiliki kepercayaan pada keluarga. Peduli pada karyawannya Memikirkan kesejahteraan orang lain. | Kehidupan sosial baik. Mendapat dukungan dari keluarga. Diizinkan menentukan pilihannya sendiri. Melakukan kegiatan makan bersama keluarga. Sesekali melakukan liburan. Memiliki kepercayaan pada keluarga. Memiliki kepercayaan pada lingkungan sekitar, namun tidak seluruhnya. Menyayangi | Kehidupan sosial baik. Mendapat dukungan dari keluarga. Diizinkan menentukan pilihannya sendiri. Melakukan kegiatan ibadah dan makan bersama keluarga. Sesekali melakukan liburan. Memiliki kepercayaan pada keluarga. Memiliki kepercayaan pada lingkungan sekitar, namun |

| | | | |
|----------------------------|--|--|---|
| | Berusaha bersikap baik pada orang lain. Dekat dengan keluarga. Menyayangi keluarga dan lingkungannya. | keluarga dan lingkungannya. Berusaha bersikap baik pada orang lain. Dekat dengan keluarga. | tidak seluruhnya. Menyayangi keluarga dan lingkungannya. Dekat dengan keluarga. Berusaha bersikap baik pada orang lain. |
| <i>Financial Wellbeing</i> | Merasa kondisi keuangan keluarga cukup. Ingin meningkatkan kondisi keuangan perusahaan untuk karyawan. Mengeleola pendapatannya sendiri. Memenuhi kebutuhan rumah tangga. | Merasa kondisi keuangan saat ini cukup. Ingin meningkatkan kondisi keuangan. Mengelola keuangannya sendiri. | Merasa kondisi keuangan saat ini cukup. Ingin meningkatkan kondisi keuangan. Mengelola keuangannya sendiri. |
| <i>Physical Wellbeing</i> | Memiliki rutinitas kurang sehat. Jarang berolahraga. Pola makan teratur. Pola tidur teratur. Memaknai kesehatan sebagai hal yang penting. | Berolahraga sekali dalam seminggu di tempat kerja. Pola makan teratur. Pola tidur teratur. Memaknai kesehatan sebagai hal yang penting. | Jarang berolahraga. Pola makan teratur. Pola tidur teratur. Memaknai kesehatan sebagai hal yang penting. |
| <i>Community Wellbeing</i> | Berpartisipasi aktif dalam organisasi. Suka berorganisasi. Menganggap berorganisasi salah satu bagian dari ibadah. | Berpartisipasi aktif dalam organisasi. Suka berorganisasi. Menganggap berorganisasi sebagai sarana untuk belajar dan berkembang. | Berpartisipasi aktif dalam organisasi. Suka berorganisasi. Menganggap berorganisasi sebagai sarana untuk belajar, berkembang, dan dekat dengan Tuhan. |
| Kemampuan otonomi | Mampu menilai | Mampu menilai | Mampu menilai |

| | | | |
|-----------------------|--|---|---|
| | diri dengan standar pribadi. Mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dapat mengontrol perilakunya. | diri dengan standar pribadi. Mengetahui kekurangan yang dimiliki. Dapat mengontrol perilakunya. | diri dengan standar pribadi. Mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dapat mengontrol perilakunya. |
| Penguasaan lingkungan | Mampu mengontrol lingkungan. Tidak mudah beradaptasi namun mau berusaha beradaptasi. Dapat menempatkan diri sesuai dengan situasi dan kondisi. Mampu menghindari lingkungan yang tidak sesuai dengan dirinya. Mampu menemukan lingkungan yang sesuai dengan dirinya. | Dapat memilih lingkungan yang sesuai dengan dirinya dan kebutuhannya. Dapat menghindari lingkungan yang tidak sesuai dengan dirinya. Mudah beradaptasi. Dapat menempatkan diri sesuai dengan situasi dan kondisi. Mampu menghindari lingkungan yang tidak sesuai dengan dirinya. Mampu menemukan lingkungan yang sesuai dengan dirinya. | Mampu mengontrol lingkungan. Mudah beradaptasi. Dapat menempatkan diri sesuai dengan situasi dan kondisi. Mampu menghindari lingkungan yang tidak sesuai dengan dirinya. Mampu menemukan lingkungan yang sesuai dengan dirinya. |
| Pertumbuhan diri | Selalu mengevaluasi diri. Suka dan menerima kritik. Berusaha lebih berkembang dan lebih baik. | Selalu mengevaluasi diri. Mau belajar. Berusaha lebih berkembang dan lebih baik. Merasa dirinya lebih berkembang saat ini. | Selalu mengevaluasi diri. Mau belajar. Berusaha lebih berkembang dan lebih baik. |
| Tujuan hidup | Memiliki tujuan hidup yang jelas. Berpegang pada tujuan hidupnya. | Memiliki tujuan hidup yang jelas. Berpegang pada tujuan hidupnya. | Memiliki tujuan hidup yang jelas. Berpegang pada tujuan hidupnya. |
| Penerimaan diri | Menerima kekurangan yang | Menerima kekurangan yang | Menerima kekurangan yang |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | dimiliki. Menerima masa lalunya. Merasa masa lalunya sebagai pembelajaran dan pembentuk pribadinya saat ini. Menghargai dirinya. | dimiliki. Menerima masa lalunya. Merasa masa lalunya sebagai pembelajaran dan pembentuk pribadinya saat ini. Menghargai dirinya. | dimiliki. Menerima masa lalunya. Merasa masa lalunya sebagai pembelajaran dan pembentuk pribadinya saat ini. Menghargai dirinya. |
|--|---|---|---|

B. Pembahasan

Subjective wellbeing dalam subyek, terbentuk melalui bagaimana cara subyek berperilaku dan menghadapi berbagai hal baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Seperti dalam teori menurut Gallup, dalam hal *career, subjective wellbeing* subyek terbentuk dari respon subyek terhadap pekerjaannya. Pada subyek 1, usaha yang dijalankan saat ini merupakan usaha warisan dari orang tuanya, padahal sebenarnya DCC telah memiliki usaha miliknya sendiri. Meski harus melepaskan usaha miliknya sendiri untuk menjalankan usaha milik almarhum ayah DCC dan mengalami perubahan besar, DCC berusaha untuk tidak menyerah, tetap menjalaninya dengan penuh tanggung jawab dan mengembangkan usaha milik ayahnya agar cita-cita almarhum ayahnya dapat tercapai. Perilaku tersebut yang membuat DCC memiliki *career wellbeing*. Pada subyek 2, DN tidak berhasil menjadi seorang dokter seperti cita-citanya, bahkan DN harus berusaha dari nol untuk bisa menjadi PNS seperti saat ini,

namun DN tidak menyerah, terus berusaha demi keluarga DN dan demi mengajar anak didiknya tanpa beban memikirkan materi untuk keluarga, DN juga tidak menyesali mengapa ia tidak berhasil menjadi seorang dokter, DN menerima bahwa kemampuannya terbatas, perilaku tersebut membentuk *career wellbeing* pada subyek 2. Beralih pada subyek 3, SA menyadari keterbatasannya karena hanya lulus pendidikan SMA dan tidak dapat melanjutkan ke perguruan tinggi sehingga dalam persaingan kerja SA sadar hal tersebut akan berat, namun SA tidak menyerah begitu saja, SA mengikuti kursus agar setidaknya memiliki kemampuan lebih dari ilmu yang ia dapatkan semasa SMA, setia pada pekerjaannya, mensyukuri bahwa pekerjaan yang ia dapatkan saat ini lebih baik dibanding pekerjaan untuk lulusan SMA yang lain, menikmati perjalanannya yang jauh dan tidak pernah menjadikan pekerjaannya sebagai beban, hal tersebut membentuk *career wellbeing* pada diri SA.

Pada aspek *social wellbeing*, ketiga subyek memiliki kedekatan dan hubungan positif yang baik dengan keluarga dan lingkungan, salah satunya dibuktikan dengan melakukan kegiatan bersama dengan keluarga seperti pada subyek 1 dan 3 yang seringkali pergi ibadah minggu bersama dan pada subyek 2 yang melakukan kegiatan bersama pada hari libur, memiliki kepercayaan, bersikap hangat, memiliki empati, memperhatikan kesejahteraan orang lain dan saling memberi dan menerima dalam hubungan manusia, tidak menelantarkan keluarga meskipun sibuk dengan

pekerjaan, meluangkan waktu bersama dengan keluarga ketika liburan, terbuka, bermanfaat bagi orang lain, tidak menyusahkan orang lain dan berusaha sebaik mungkin untuk tidak berkonflik dengan orang lain. Ketiga subyek juga tidak pernah membenci maupun mendendam kepada orang lain. Perilaku tersebut membentuk *social wellbeing* pada diri mereka.

Dalam hal keuangan, ketiga subyek memiliki cara yang hampir mirip untuk mengelola keuangannya, yaitu mengelolanya sendiri tanpa campur tangan pasangan mereka dan dengan persetujuan pasangan mereka. Ketiga subyek juga lebih memprioritaskan kebutuhan primer sebagai hal yang harus mereka penuhi dengan penghasilan mereka terlebih dahulu. Saat ini ketiga subyek merasa cukup dengan penghasilan mereka, namun ketiganya masih ingin berkembang dalam hal keuangan. Perilaku tersebut membentuk *financial wellbeing* pada subyek.

Secara *physical wellbeing*, ketiga subyek memiliki rutinitas yang berbeda-beda. Subyek 1 memiliki pola tidur pada sekitar pukul 11 hingga 6 pagi, kemudian membaca koran. Subyek 2 memiliki pola tidur pada sekitar pukul 9 hingga 4 pagi, kemudian minum air putih, bebers, ibadah. Sedangkan subyek 3 memiliki pola tidur pada sekitar pukul 10 malam hingga pukul setengah 4 pagi, kemudian berdoa dan menyiapkan berbagai hal untuk kegiatan selanjutnya. Subyek 1 dan 3 tidak berolahraga, subyek 2 berolahraga di tempat kerja, ketiganya ingin aktif berolahraga. Pola makan ketiganya teratur. Subyek 1 dan 2 memiliki keinginan untuk menurunkan berat

badan. Ketiga subyek juga memaknai kesehatan sebagai hal yang sangat penting dalam kehidupan.

Dalam hal *community wellbeing*, ketiga subyek aktif dalam organisasi atau komunitas meskipun berbeda-beda. Subyek 1 menganggap komunitas sebagai tempat untuk memiliki banyak teman dan mendapatkan hal-hal yang sulit didapatkan di tempat lain. Subyek 2 menganggap komunitas sebagai tempat untuk belajar dan mendapatkan informasi baru. Subyek 3 merasa terpanggil dan bertanggung jawab untuk aktif pada organisasi di gereja, agar dapat bermanfaat bagi orang lain. Ketiganya berperan aktif dalam komunitas yang mereka ikuti. Hal tersebut membentuk *community wellbeing* pada ketiga subyek. (Hefferon dan Boniwell, 2011, h.52)

Berkaitan dengan teori yang disampaikan oleh Haryanto dan Suyasa, 2007, h. 72, ketiga subyek merasa tidak pernah mengalami tekanan sosial, walaupun menemukan lingkungan yang tidak nyaman menurut mereka, mereka lebih memilih untuk menjauh sehingga tidak harus membuang-buang tenaganya untuk membenci orang lain. Ketiga subyek mampu mengatur perilakunya, bagaimana mereka harus bertindak dan menghadapi suatu permasalahan. Ketiga subyek juga memiliki standar pribadi untuk menilai dirinya, seperti pada subyek 1, ia pernah menutup usahanya karena merasa dirinya tidak cocok untuk menjalankan usaha tersebut, subyek 2 menilai dirinya tidak mampu untuk menjadi dokter dan subyek 3 menilai dirinya memiliki kelebihan lain meskipun hanya lulus SMA.

Ketiga subyek mampu menemukan dan beradaptasi dengan lingkungan baru meskipun subyek 1 kesulitan untuk beradaptasi namun tetap memiliki cara untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, ketiganya mampu mengolah lingkungan mereka, ketiga terdapat keadaan yang tidak sesuai dengan keinginan mereka, mereka berusaha melakukan sesuatu agar keadaan tersebut menjadi lebih baik.

Ketiga subyek selalu melakukan evaluasi pada diri mereka masing-masing, ketika merasa ada sesuatu yang masih kurang, mereka berusaha memperbaiki, bertanya pada orang yang lebih tahu dan berusaha mengembangkan dirinya. Ketiga subyek masih ingin berkembang dalam berbagai hal, meski mensyukuri apa yang mereka dapatkan saat ini, mereka tidak menutup diri untuk bisa berkembang agar memiliki kehidupan yang lebih baik. Ketiganya ingin mengembangkan kondisi keuangan mereka, subyek 1 ingin mengembangkan perusahaannya agar cita-cita almarhum ayahnya terpenuhi dan ingin memperbaiki perilakunya yang ceplas cemplos. Subyek 2 ingin memperbaiki perilakunya yang kurang percaya diri dan sulit berkomunikasi, dan subyek 3 ingin memperbaiki perilakunya terutama dalam hal cara subyek menyampaikan pendapatnya. Dalam hal tujuan hidup, ketiganya memiliki tujuan hidup, subyek 1 ingin membahagiakan keluarga dan mewujudkan cita-cita almarhum ayahnya, subyek 2 ingin membuat anak-anaknya menjadi mandiri, subyek 3 ingin dapat menyekolahkan anaknya dengan baik dan melunasi cicilan rumahnya.

Ketiganya memandang masa lalunya sebagai hal yang bermakna dalam kehidupan mereka dan membentuk mereka menjadi seseorang seperti saat ini. Mereka belajar dari masa lalunya, sebagai contoh subyek 1 belajar bahwa menjadi orang tua harus memberi perhatian kepada anaknya, subyek 2 belajar bahwa mendidik anak tidak harus dengan main tangan melainkan dengan komunikasi, subyek 3 belajar bahwa doa adalah hal yang sangat berpengaruh bagi kehidupan. Ketiga subyek juga menerima dan menghargai diri mereka sendiri, mereka cenderung bersikap positif pada dirinya, menerima kekurangan yang ada dan berusaha memperbaikinya. Ketiganya juga senantiasa mensyukuri apapun yang mereka dapatkan dan berapapun itu. Subyek 1 memiliki prinsip hidup untuk selalu berbuat baik kepada orang lain, subyek 2 memiliki prinsip dapat bermanfaat bagi orang lain, subyek 3 memiliki prinsip hidup sebisa mungkin menyenangkan hati Tuhan, maka perilaku kita akan bertanggung jawab. Ketiganya rutin beribadah, memiliki keyakinan dan kepercayaan penuh kepada Tuhan. Hal tersebut membentuk *subjective wellbeing* pada mereka.

Beberapa hal yang telah disampaikan tersebut sesuai dengan aspek-aspek *subjective wellbeing* menurut Soejanen (dalam Wulandari dan Widyastuti, 2014) yaitu gaji, lingkungan kerja dan manajemen kepribadian dan sikap. Kepribadian subyek juga sesuai dengan faktor-faktor yang menentukan *subjective wellbeing* menurut Carr (dalam Wulandari dan Widyastuti, 2014) yaitu dukungan sosial, persahabatan, kesehatan, spiritualitas dan kerjasama. Faktor penentu

subjective wellbeing menurut Ariati juga termasuk dalam kepribadian subyek diantaranya adalah harga diri positif, kontrol diri, relasi sosial yang positif dan memiliki tujuan hidup.

C. Kelemahan Penelitian

Peneliti menyadari adanya kelemahan dalam penelitian yaitu peneliti hanya melakukan observasi ketika bertemu dengan subyek, tidak dapat melakukan observasi saat subyek melakukan kegiatan sehingga tidak dapat mengetahui secara langsung cara subyek berelasi baik dalam pekerjaan, keluarga, komunitas maupun aspek *subjective wellbeing* yang lain.

Peneliti juga tidak dapat melakukan triangulasi langsung pada istri subyek 1 karena subyek 1 tidak mengizinkan peneliti, hal tersebut dikarenakan subyek 1 menyampaikan kepada peneliti bahwa ia merokok sedangkan istrinya tidak mengetahui hal tersebut, subyek berusaha menjaga hubungan positif dengan keluarganya karena istri subyek 1 tidak mengizinkan subyek 1 merokok dan subyek 1 hanya merokok ketika di luar rumah, meski begitu peneliti tetap dapat melakukan triangulasi dengan teman dekat subyek yang sangat mengenal subyek selama 10 tahun terakhir. Peneliti juga tidak dapat melakukan triangulasi dengan suami dari subyek 2 karena suami dari subyek 2 seringkali melakukan pekerjaan di luar kota dan sulit untuk meluangkan waktu.

Kelemahan lain dalam penelitian ialah peneliti tidak dapat menentukan di mana lokasi wawancara sehingga pada subyek 1 saat

pertemuan wawancara pertama keadaan wawancara tidak terlalu kondusif karena ada beberapa teman subyek sedang berada di lokasi wawancara yang memang merupakan lokasi berkumpul komunitas yang diikuti oleh subyek 1. Selain itu, peneliti juga mengurangi jumlah subyek yang awalnya 4 menjadi 3 subyek karena peneliti tidak bisa mendapatkan satu subyek yaitu PNS bagian pemerintahan yang memiliki *subjective wellbeing* tinggi.

