

Gratitude dan Psychological Well-Being Pada Mantan Penderita Obesitas yang Menjalani Gaya Hidup Sehat

Nurlita¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *The aim of this study was to obtain the overview and factors affecting gratitude and psychological well being in former obesity sufferer who were living a healthy lifestyle. This study was a qualitative study with case study method. Method of collecting data used were interview, observation, and informants. The subjects in this study were 4 people. In addition to the main subjects also included four informants. The result of this study shows positive gratitude and psychological well being in former obesity sufferer who were living healthy lifestyle. Gratitude aspect that appear in the subjects are intensity, frequency, span, and density. Afterwards, the four subjects showed psychological well being aspects, such as self acceptance, positive relationship with others, independence, environmental control, the purpose of life and personal development aspect only dominant on subjects DN, IZ and YR, due to age factor. The emergence of the gratitude and psychological well being aspects affect the subjects' behaviour, that are : (1) grateful since they have received support from people around them and can establish positive relationship with others, (2) grateful that they got help from God, (3) accept all positive and negative aspects within themselves, (4) able to be independent, regulate the environment and arrange control of external activities, (5) have life goals and desire to develop themselves*

Keywords: *gratitude, psychological well-being, and healthy lifestyle*

ABSTRAK. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran umum dan faktor-faktor yang mempengaruhi bersyukur dan kesejahteraan psikologis pada mantan penderita obesitas yang hidup gaya hidup yang sehat. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan informan. Itu Subjek dalam penelitian ini adalah 4 orang. Selain mata pelajaran utama juga disertakan empat informan. Hasil penelitian ini menunjukkan syukur positif dan psikologis yang baik berada di mantan penderita obesitas yang menjalani gaya hidup sehat. Aspek terima kasih yang muncul dalam subjek adalah intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan. Setelah itu, keempat subjek menunjukkan aspek kesejahteraan psikologis, seperti diri sendiri penerimaan, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, lingkungan kontrol, tujuan hidup dan aspek pengembangan pribadi hanya dominan pada subyek DN, IZ dan YR, karena faktor usia. Munculnya ucapan terima kasih dan aspek kesejahteraan psikologis mempengaruhi perilaku subyek, yaitu: (1) bersyukur karena mereka telah menerima dukungan dari orang-orang di sekitar mereka dan dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain, (2) bersyukur bahwa mereka mendapat bantuan Tuhan, (3) menerima semua aspek positif dan negatif dalam diri mereka sendiri, (4) mampu menjadi mandiri, mengatur lingkungan dan mengatur kontrol kegiatan eksternal, (5) memiliki tujuan hidup dan keinginan untuk mengembangkan diri.

Kata kunci: *gratitude, kesejahteraan psikologis, dan gaya hidup sehat*

¹ Email: litanurlita96@gmail.com

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan walaupun tidak menyebabkan kematian secara langsung, tetapi menyebabkan masalah kesehatan yang serius yang dapat memicu kelainan kardiovaskuler, gagal ginjal, metabolic, protrombik dan respon inflamasi (Pusthika, 2011). Selain berdampak buruk terhadap kesehatan fisik, obesitas juga dapat berdampak pada kesehatan psikologis penderita obesitas. Menurut Vivi (2004), obesitas dapat menyebabkan gangguan psikososial, rasa rendah diri, depresif dan menarik diri dari lingkungan.

Hal ini karena individu dengan obesitas cenderung kurang percaya diri terhadap dirinya. Dapat pula karena ketidakmampuan untuk melaksanakan suatu tugas atau kegiatan terutama olahraga akibat adanya hambatan pergerakan oleh obesitasnya. Bagi orang dengan *overweight*, pengaturan makanan (diet) serta melakukan olahraga atau aktifitas fisik yang rutin adalah hal utama untuk penurunan berat badan (Damayanti, 2008). Gaya hidup sehat dapat dikategorikan sebagai cara untuk melakukan tahapan diet yang benar agar tubuh tidak mengalami nyeri karena melakukan tahapan diet yang salah. Hal lain juga ditambahkan oleh Skinner (Thobroni, 2011), menurutnya jika perilaku sehat dijalankan secara teratur dan menurut ketentuan-ketentuan yang benar, selain berpengaruh terhadap perbaikan derajat kesehatan, juga akan memiliki efek positif terhadap peningkatan nilai-nilai karakter, seperti meningkatkan kedisiplinan, mengembangkan rasa percaya diri, pengendalian diri, dan rasa syukur. Orang yang dapat menjalankan perilaku hidup sehat pasti akan bersyukur atas pemberian nikmat tersebut. Rasa syukur dapat berwujud doa yang dipanjatkan pada Tuhan, ataupun dapat berwujud memberi bantuan kepada orang lain. Selain itu individu yang merasa bersyukur akan lebih menyadari hal yang terjadi dalam kehidupannya sehingga mempengaruhi *psychological well-being* (wood, dkk, 2009).

Dikutip *World Health Organization* (WHO) (2010) menyatakan “*no health without mental health*”. Pernyataan yang berasal dari WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) ini menunjukkan pentingnya kesehatan mental bagi seseorang, bahwa seseorang yang secara fisik sehat tidak dapat dinyatakan sehat apabila tidak memiliki kesehatan mental. Kesehatan mental menurut WHO merupakan keadaan sejahtera (*psychological well-being*) dimana individu menyadari kemampuan yang mereka miliki, dapat menghadapi tekanan-tekanan dalam hidup,

dapat bekerja secara produktif, dan dapat memberi kontribusi pada komunitasnya. Dari pernyataan WHO tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu yang sehat tidak hanya dinyatakan dari kesehatannya secara fisik, tetapi juga harus memiliki *well-being* (kesehatan secara mental).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada 4 orang subjek, dampak obesitas yang dialami adalah memiliki penilaian yang buruk terhadap diri sendiri sehingga rendahnya rasa percaya diri. Selain itu dampak fisik dari obesitas yang dialami juga mengganggu aktifitas mereka sehari-hari. Namun setelah melakukan gaya hidup sehat keempat subjek merasa bersyukur karena perubahan positif pada kesehatan dan penampilan mereka. Keempat subjek mulai memiliki penilaian positif terhadap diri mereka sehingga lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan memiliki motivasi dalam mengembangkan diri dan mencapai tujuan hidup mereka.

Dari fenomena yang diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti masalah mengenai *gratitude* dan *psychological well being* untuk melakukan suatu penelitian metode kualitatif dengan tinjauan psikologi positif yang berjudul “*Gratitude dan psychological well-being* pada mantan penderita obesitas”.

TINJAUAN PUSTAKA

Gratitude

Menurut Emmons dan McCullough (dalam Sulistyarni, 2010), menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi.

Aspek-aspek *gratitude* menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2004) antara lain: a. *intensity* adalah kekuatan seseorang untuk merasakan perasaan rasa syukur; b. *frequency* adalah seseorang yang merasa bersyukur setiap harinya dan dapat muncul walau hanya dari kebaikan orang lain yang sifatnya sederhana; c. *span* merupakan individu merasa banyak bersyukur terhadap berbagai hal dan aspek dalam hidupnya ; d. *density* adalah mengacu kepada jumlah orang yang individu syukuri atas suatu manfaat positif yang individu dapatkan.

Faktor-faktor *gratitude* menurut Menurut Mc.Cullough, Emmons, dan Tsang (2004) antara lain: *positive affective trait and well-being*, yaitu

individu yang merasa mendapat bantuan dari orang lain merasa dikuatkan, dipercaya dan dihargai, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan merasa adanya dukungan sosial terhadap dirinya; prososial trait, yaitu bersyukur disadari sebagai suatu afek prososial karena itu adalah respon terhadap orang lain yang membantu kesejahteraan seseorang dan pada gilirannya memotivasi terus munculnya perilaku itu sendiri; *spiritual trait*, yaitu orang yang berterima kasih menyadari adanya kekuatan lain yang lebih tinggi dari manusia yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara umum.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *gratitude* adalah pengakuan seseorang tentang adanya pihak lain atau sumber yang turut andil atas nikmat yang diterima, oleh karena itu kebersyukuran dapat mendorong seseorang untuk memberikan pujian atau memberikan ucapan terima kasih pada pihak yang telah berbuat baik.

Psychological Well-Being

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti dapat memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta terus mengembangkan pribadinya. *Psychological well-being* bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif, namun juga melibatkan persepsi dari keterlibatan dengan tantangantantangan selama hidup (Keyes, Shmotkin dan Ryff, 2002).

Aspek-aspek *psychological well being* menurut Ryff (dalam Ryff & Singer, 2008) antara lain: a. penerimaan diri adalah seseorang yang tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya; b. hubungan positif dengan orang lain adalah mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain; c. kemandirian adalah kemampuan untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal; d. penguasaan lingkungan adalah kemampuan mengatur lingkungan, menyusun kontrol terhadap aktivitas eksternal, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan

dan nilai individu itu sendiri; e. tujuan hidup adalah individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna; f. pengembangan pribadi adalah terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.

Faktor-faktor *psychological well being* menurut Ryff dan Singer (dalam Mathilda, 2011) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological wellbeing*, yaitu usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Selain itu pada penelitian ini, peneliti juga menambahkan faktor kesehatan dan fungsi fisik oleh Schmutte dan Ryff (dalam Sukma, 2013) karena sesuai dengan tema penelitian ini. Sehingga faktor-faktor tersebut adalah: a. usia, Beberapa dimensi *psychological well-being* seperti penguasaan lingkungan dan otonomi diri cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia, khususnya saat beranjak dari masa dewasa muda menuju masa dewasa menengah. Dimensi-dimensi lain seperti pengembangan pribadi dan tujuan hidup cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia, khususnya dari masa dewasa menengah menuju masa usia lanjut; b. jenis kelamin, jenis kelamin memiliki hubungan dengan suasana hati. Tingkat emosi rata-rata laki-laki dan perempuan tidak banyak berbeda, yang membedakan adalah perempuan cenderung lebih mudah mengekspresikan emosi bahagia dan sedihnya dengan bercerita dengan orang lain. Pada faktor jenis kelamin ini, beberapa aspek seperti hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi memiliki hasil tertinggi pada wanita dibanding laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir wanita yang berpengaruh terhadap strategi koping yang dilakukan, serta aktivitas sosial dimana wanita memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik dibanding laki-laki; c. status sosial ekonomi, status sosial ekonomi yang meliputi: tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan keberhasilan pekerjaan memberikan pengaruh tersendiri pada kesejahteraan psikologis, dimana individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan memiliki pekerjaan yang baik akan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pula; d. kesehatan dan fungsi fisik, individu yang mengalami gangguan kesehatan dan fungsi fisik yang tidak optimal atau terganggu dapat menyebabkan rendahnya *psychological well being* individu tersebut. Sebaliknya, apabila individu memiliki kesehatan dan fungsi fisik yang baik, akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi individu yang ditandai dengan perasaan bahagia, adanya kepuasan hidup dan realisasi diri. Kondisi ini sendiri dipengaruhi oleh penerimaan diri, pertumbuhan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi dan hubungan positif dengan orang lain.

Gaya Hidup Sehat

Menurut Soekidjo Notoadmojo (2006), gaya hidup sehat adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya. Faktor-faktor gaya hidup sehat antara lain:

1. Perilaku terhadap Makanan dan Minuman
2. Perilaku terhadap Kebersihan Diri Sendiri
3. Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan
4. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit
5. Keseimbangan antara Kegiatan, Istirahat, dan Olahraga

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap gaya hidup sehat adalah respon seseorang terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kerja, istirahat, dan olahraga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif berjenis studi kasus dan menggunakan metode wawancara dan observasi sebagai alat pengumpulan utama terhadap subjek. Secara khusus, subjek yang terlibat penelitian ini memiliki karakteristik antara lain, memiliki pengalaman menderita obesitas tipe II berdasarkan klasifikasi IMT menurut WHO kriteria asia pasifik dan sedang menjalani gaya hidup sehat. Subjek pada penelitian ini adalah DN, IZ, YL dan YR.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

McCullough, Emmons, dan Tsang (2004) menyatakan terdapat empat elemen yang muncul bersamaan dengan munculnya rasa syukur yaitu: *intensity, frequency, span, dan density*. Gambaran *gratitude* pada subjek DN ditampakkan dengan mampu merasakan perasaan bersyukur karena berhasil mendapatkan kesehatan yang lebih baik dan berhasil menurunkan berat badan sehingga penampilan fisik menjadi lebih *propotional*. Selain

itu subjek juga merasa bersyukur karena pengalamannya sembuh dari penyakit komplikasi yang pernah dideritanya membuat kehidupan spiritual subjek semakin membaik. Subjek merasa bersyukur terhadap setiap aspek dalam hidupnya seperti pendidikan, kesehatan, hubungan asmara, lingkungan sosial, spiritual serta dukungan keluarga. Subjek juga mengaku bersyukur dengan kehidupannya sekarang karena lebih tertata dan memiliki tujuan.

Dalam wawancara subjek pernah mengatakan bahwa saat mengalami obesitas dirinya pernah mengalami stress karena masalah asmara dimana dirinya ditinggalkan oleh kekasihnya karena penampilan fisiknya, sehingga pada saat itu subjek memiliki penilaian buruk terhadap dirinya dan hanya berfokus untuk mendapatkan tubuh yang langsing walaupun dengan cara-cara yang membahayakan. Setelah menjalani gaya hidup sehat seperti mengatur pola makan dan olahraga teratur serta mendapat pendampingan dan dukungan dari orang lain, subjek mampu membentuk dirinya menjadi pribadi yang lebih baik yang memiliki tujuan hidup di masa depan dan terbuka untuk mengembangkan kemampuannya.

Subjek juga memperlihatkan gambaran *psychological well-being* dimana subjek mampu menerima aspek negatif dan positif dalam dirinya, mampu bersikap hangat dengan orang lain, mampu bersikap mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki tujuan hidup dan terbuka untuk mengembangkan diri. Dalam aspek penerimaan diri subjek menunjukkan adanya perubahan dimana dahulu subjek sering memiliki penilaian yang buruk terhadap dirinya kini dirinya lebih bisa menerima kelebihan maupun kekurangan yang ia miliki. Seperti dirinya lebih sabar dalam menjalani gaya hidup sehat dan menerima penampilannya saat ini walaupun mengalami sedikit kenaikan berat badan kembali, karena subjek yakin suatu saat dirinya akan berhasil. Subjek juga mengakui bahwa dahulu dirinya adalah pribadi yang kurang baik, seperti tidak percaya diri, mudah marah, pemalas, tidak pernah bersyukur dan egois. Subjek juga menjadikan pengalaman obesitas itu sebagai sebuah pelajaran dalam hidupnya karena telah membuatnya menjadi pribadi yang jauh lebih baik.

Hal tersebut sesuai dengan pengertian aspek penerimaan diri yang dijelaskan Ryff (dalam Ryff & Singer, 2008) dimana seseorang yang *psychological well-beingnya* tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, serta perasaan

positif tentang kehidupan masa lalu. Kemampuan *gratitude* dan *psychological well-being* pada DN tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi subjek. Mc.Cullough, Emmons, dan Tsang (2002) mengatakan bahwa individu yang berterima kasih menyadari adanya kekuatan lain yang lebih tinggi dari manusia yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara umum. Hal ini sesuai dengan DN, dimana dirinya merasakan bahwa Tuhan senantiasa menolongnya dan menjadikan subjek menjadi pribadi seperti sekarang. Subjek merasa bahwa dahulu dirinya jauh dengan Tuhan, namun dirinya merasa bahwa Tuhan mendampinginya untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Maka karena itu subjek berusaha untuk memperbaiki kehidupan spritualnya dengan belajar ilmu agama lebih baik lagi serta berpenampilan sesuai ajaran agama yang dianutnya. Subjek juga bergabung dalam organisasi keagamaan dikampusnya dan memiliki pergaulan sosial yang positif.

Gambaran *gratitude* pada subjek IZ ditampakkan subjek setelah melakukan gaya hidup sehat seperti mengatur pola makan dan olahraga adalah merasa bersyukur setiap hari karena bangun dalam keadaan sehat, subjek juga bersyukur dengan berbagai aspek dalam hidupnya seperti karir, kesehatan dan keluarga, subjek juga merasa bahwa pencapaian yang telah ia capai saat ini adalah karena adanya dukungan orang sekitar subjek seperti keluarga dan *coach herbalife*-nya, subjek juga tidak lupa bahwa bantuan Tuhan adalah hal yang utama dalam hidupnya.

Subjek juga memperlihatkan gambaran *psychological well-being* dimana subjek menerima aspek positif dan negatif dalam dirinya, mampu membangun hubungan sosial yang positif, mampu mengevaluasi diri sesuai dengan prinsip dirinya, mengatur aktifitasnya sehari-hari agar berjalan seimbang, memiliki tujuan hidup dan memiliki keinginan mengembangkan potensi diri. Dalam aspek tujuan hidup dan pengembangan diri subjek mengalami perubahan dimana sebelum menjalani gaya hidup sehat dirinya adalah penderita obesitas yang berpasrah diri dengan keadaannya dan merasa akan selamanya bertubuh gemuk dan kesulitan mendapat pekerjaan yang lebih baik. Namun setelah mencoba menjalani gaya hidup sehat dirinya menyadari bahwa dirinya mampu berubah menjadi lebih baik. Sekarang dirinya aktif sebagai pendamping pola hidup sehat di *Herbalife* dan telah membantu banyak orang untuk memulai hidup sehat. Kini subjek ingin mengembangkan usahanya agar

menjadi lebih sukses dan lebih banyak membantu orang lain untuk mencapai kesehatan yang lebih baik, subjek juga memiliki keinginan untuk membahagiakan keluarganya seperti membiayai orang tuanya umroh. Untuk mencapai keinginannya tersebut subjek aktif dalam mempelajari ilmu pengembangan usaha.

Hal tersebut sesuai dengan Pengertian aspek tujuan hidup dan pengembangan pribadi oleh dijelaskan Ryff (dalam Ryff & Singer, 2008) dimana individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna serta menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu. Kemampuan *gratitude* dan *psychological well-being* pada IZ tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi subjek. Ryff dan Singer (dalam Mathilda, 2011) mengatakan bahwa status sosial ekonomi yang meliputi: tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan keberhasilan pekerjaan memberikan pengaruh tersendiri pada kesejahteraan psikologis, dimana individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan memiliki pekerjaan yang baik akan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pula. Hal ini sesuai dengan IZ dimana subjek sangat bersyukur dengan pekerjaannya saat ini, karena dengan pekerjaannya sekarang dirinya mampu membantu perekonomian keluarganya, selain itu bidang pekerjaan yang ia geluti saat ini membuatnya termotivasi untuk selalu hidup sehat. Subjek juga sering mendapatkan testimony positif dari konsumen subjek, hal tersebut membuat subjek merasa bersyukur dan selalu termotivasi dalam menolong orang lain mencapai kesehatan yang lebih baik.

Hal tersebut sesuai dengan faktor prososial pada *gratitude* yang dijelaskan oleh Menurut Mc. Cullough, Emmons, dan Tsang (2002) bahwa bersyukur disadari sebagai suatu afek prososial karena itu adalah respon terhadap orang lain yang membantu kesejahteraan seseorang dan pada gilirannya memotivasi terus munculnya perilaku itu sendiri.

Gambaran *gratitude* pada subjek YL ditampakkan dengan merasa bersyukur dengan segala hal yang telah ia capai, dan merasa bahwa Tuhan selalu menolongnya disaat-saat tersulit dalam hidupnya. Subjek juga menyadari mendapatkan dukungan yang besar dari keluarga, terutama dalam membantunya mengurus rumah tangga dan menjalani gaya hidup sehatnya. Subjek mengatakan bahwa setiap hal yang didapat dalam hidupnya saat

ini merupakan anugerah dari Tuhan, seperti materi, keluarga, kesehatan, jodoh hingga pertemanan. Perasaan bersyukur kepada setiap aspek yang ada dalam hidupnya tersebut sesuai dengan aspek *gratitude*, yaitu *span* yang dijelaskan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2004) dimana Individu dengan disposisi rasa syukur akan merasa banyak bersyukur terhadap berbagai hal dan aspek dalam hidupnya. Contohnya seseorang akan bersyukur atas kesehatan yang dia peroleh, keluarga yang dia miliki, pekerjaan yang sedang dia lakukan dan kehidupannya sendiri. Subjek juga memperlihatkan gambaran *psychological well-being* dimana subjek mampu menerima kekurangan dan kelebihan dalam dirinya, mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, bersikap mandiri, mampu membagi waktu antara aktifitas rumah tangga dan olahraga, memiliki tujuan hidup.

Dalam aspek hubungan positif dengan orang lain subjek mengalami perubahan setelah menjalani gaya hidup sehat. Dimana dirinya seing mendapat teman baru dimanapun subjek melakukan aktifitas olahraga. Dari interaksi sosial tersebut subjek tidak sungkan untuk membagi ilmunya kepada orang lain tentang gaya hidup sehat. Subjek juga terbuka dengan pengetahuan baru yang ia dapat dari orang lain khususnya dalam dunia kesehatan. Dalam pertemanan subjek termasuk individu yang sering menolong orang lain, dirinya juga mengatakan bahwa berkumpul dengan teman-temannya membuat dia bersemangat dan bahagia. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Ryff (dalam Ryff & Singer, 2008) dimana *psychological well-being* seseorang itu tinggi jika mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan. Aspek lainnya yang juga dominan pada subjek YL adalah subjek mampu mengatur waktu antara aktifitas olahraga dan rumah tangga setiap harinya.

Hal tersebut juga dijelaskan oleh Ryff (dalam Ryff & Singer, 2008) dimana *psychological well-being* dapat tercapai jika individu mampu dan berkompotensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol dan kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri. Kemampuan *gratitude* dan *psychological well-being* pada YL tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi subjek. Ryff (dalam Akbar, 2013) mengatakan bahwa

pengembangan pribadi dan tujuan hidup cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia, khususnya dari masa dewasa menengah menuju masa usia lanjut. Dalam kasus YL, dirinya merasa diusianya saat ini dirinya telah merasa puas dan bersyukur dengan apa yang telah ia dapat, sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap motivasi untuk mencapai tujuan lain dalam hidupnya. Kini dirinya hanya berfokus dengan masa depan anak-anaknya dan juga kesehatannya.

Gambaran *gratitude* pada subjek YR ditampakkan dengan merasa bersyukur setiap hari karena bangun dalam keadaan sehat, subjek juga bersyukur dengan berbagai aspek dalam hidupnya seperti pendidikan, kesehatan dan keluarga, subjek juga merasa bahwa pencapaian yang telah ia capai saat ini adalah karena adanya dukungan orang sekitar subjek seperti keluarga dan *coach herbalife*-nya. Subjek juga memperlihatkan gambaran *psychological well-being* dimana subjek menerima aspek positif dan negatif dalam dirinya, mampu membangun hubungan sosial yang positif, mampu mengevaluasi diri sesuai dengan prinsip dirinya, mengatur aktifitasnya sehari-hari agar berjalan seimbang, memiliki tujuan hidup dan memiliki keinginan mengembangkan potensi diri.

Dalam aspek penerimaan diri subjek mengalami perubahan setelah menjalani gaya hidup sehat dirinya menjadi jauh lebih bisa menerima dirinya, dan memiliki penilaian positif terhadap dirinya. Selama mengalami obesitas, subjek adalah individu yang kurang percaya diri dan malu untuk bersosialisasi. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan Vivi (2004), obesitas dapat menyebabkan gangguan psikososial, rasa rendah diri, depresif dan menarik diri dari lingkungan. Hal ini karena individu dengan obesitas cenderung kurang percaya diri terhadap dirinya. Perubahan tersebut akhirnya mempengaruhi hubungan sosial subjek, dimana subjek merasa dirinya kini jauh lebih nyaman berinteraksi dengan orang baru. Hal tersebut sesuai dengan pengertian aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain yang dikemukakan oleh Ryff (dalam Ryff & Singer, 2008) yaitu seseorang yang *psychological well-being*-nya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, dan mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

Kemampuan *gratitude* dan *psychological well-being* pada YR tidak terlepas dari faktor-faktor yang

mempengaruhi subjek. Ryff dan Singer (dalam Mathilda, 2011) mengatakan bahwa individu memiliki kesehatan dan fungsi fisik yang baik, akan memiliki *psychological well being* yang tinggi. Sebelum YR melakukan gaya hidup sehat, dirinya merupakan penderita obesitas dan mengalami *pre diabetes*. Setelah melakukan gaya hidup sehat seperti menjaga pola makan dan melakukan olahraga kini dirinya merasa lebih menghargai kesehatannya dan ingin melakukan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas dapat diketahui bahwa dinamika *gratitude* dan *psychological well being* pada keempat subjek, yaitu munculnya perasaan bersyukur yang kuat mengenai hal yang telah tercapai dan dirasakan subjek hampir setiap hari, dan menyadari mendapat bantuan dari orang sekitar maupun bantuan Tuhan. Sehingga akhirnya juga mempengaruhi tercapainya *psychological well-being* pada keempat subjek. Hal ini karena ketika bersyukur individu akan lebih memerhatikan hal yang terjadi dalam kehidupannya, dengan begitu akan timbul kesadaran pada individu untuk mencapai aspek-aspek pada *psychological well-being*, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Hal tersebut juga disampaikan oleh Wood, Joseph & Maltby (2009), yang mengatakan rasa syukur yang signifikan berkaitan erat dengan dimensi-dimensi *psychological well-being*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Subjek DN, setelah subjek melakukan gaya hidup sehat dan berhasil turun berat badan serta kesehatannya membaik dirinya memperlihatkan perilaku *gratitude*, yaitu bersyukur atas kesehatan dan penampilannya saat ini, rasa syukur tersebut membuat subjek tetap menjaga pola makan dan melakukan olahraga serta mendekatkan diri kepada Tuhan (*intensity*), subjek merasa bersyukur setiap hari karena bagi subjek selalu ada kebaikan setiap harinya walaupun hanya dari kebaikan sederhana orang sekitarnya (*frequency*), subjek merasa bersyukur terhadap berbagai aspek dalam hidupnya seperti kesehatan, kehidupan rohani dan hal lainnya (*span*), subjek merasa bersyukur dan berterimakasih kepada beberapa orang disekitar subjek seperti orangtua, pasangan,

pembimbing diet sehat subjek, dan sahabat-sahabatnya (*density*). Perasaan bersyukur subjek tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude*, yaitu *positive affective trait and well-being*, *prosocial trait*, dan *spiritual trait*. Selain itu dari hasil penelitian ditemukan bahwa *psychological well-being* subjek mengalami perubahan, yaitu lebih bisa menerima dirinya saat ini (penerimaan diri), hubungan sosialnya meluas dan lebih baik (hubungan positif dengan orang lain), mampu memenuhi kebutuhan materi untuk kebutuhan gaya hidup sehatnya sendiri dengan bekerja (kemandirian), mampu mengatur keuangan dan memilih pergaulan yang sesuai nilai yang ia pegang (penguasaan lingkungan), ingin segera lulus kuliah, bekerja lalu menikah (tujuan hidup), dan ingin memperdalam ilmu agama dan memperbaiki penampilan sesuai anjuran agama (pengembangan pribadi).

2. Subjek IZ, setelah melakukan gaya hidup sehat dan berhasil turun berat badan dirinya memperlihatkan perilaku *gratitude*, yaitu mampu merasakan rasa syukur terhadap hal positif dalam hidupnya, seperti kesehatan. Hal tersebut membuat subjek terus termotivasi melakukan gaya hidup sehat (*intensity*), subjek merasa bersyukur setiap harinya karena diberikan kesehatan dan fungsi fisik yang baik, rasa syukur tersebut membuat subjek selalu berterima kasih kepada Tuhan setiap hari (*frequency*), subjek merasa bersyukur terhadap dukungan keluarga, kesehatan dan peningkatan ekonominya (*span*), subjek sangat berterima kasih atas kehadiran keluarga dalam hidupnya terutama istri dan kedua anaknya (*density*). Perasaan bersyukur subjek tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude*, yaitu *positive affective trait and well-being*, *prosocial trait*, dan *spiritual trait*. Selain itu dari hasil penelitian ditemukan bahwa *psychological well-being* subjek mengalami perubahan, yaitu lebih bisa menerima dirinya saat ini (penerimaan diri), hubungan sosialnya meluas dan lebih baik (hubungan positif dengan orang lain), subjek mampu menghadapi tekanan sosial dan mampu mengambil keputusan sendiri (kemandirian), mampu mengatur keuangan, mengatasi masalah dengan pasangan dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru (penguasaan lingkungan), subjek ingin mengembangkan usaha bimbingan diet sehatnya (tujuan hidup), subjek ingin lebih rajin dalam

melakukan olahraga dan belajar mengembangkan karir dengan ahlinya (pengembangan pribadi). Untuk mencapai *psychological well-being*, terdapat empat faktor yang mempengaruhi subjek, yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kesehatan dan fungsi fisik.

3. Subjek YL, Setelah 4 tahun melakukan gaya hidup sehat subjek berhasil menurunkan berat badannya dan merasa kesehatannya membaik, subjek memperlihatkan perilaku *gratitude*, yaitu mampu merasakan rasa syukur terhadap hal positif dalam hidupnya, seperti kesehatan. Hal tersebut membuat subjek terus termotivasi melakukan gaya hidup sehat (*intensity*), merasa bersyukur setiap harinya dengan menikmati kesederhanaan seperti berkumpul dengan keluarga dan mendapat kesehatan (*frequency*), merasa bersyukur dengan berbagai aspek dihidupnya seperti kesehatan, rezeki dan keluarga (*span*), merasa berterima kasih atas hadirnya Tuhan dan keluarga yang selalu membantunya (*density*). Perasaan bersyukur subjek tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude*, yaitu *positive affective trait and well being*, *prosocial trait*, dan *spiritual trait*. Selain itu dari hasil penelitian ditemukan bahwa *psychological well-being* subjek mengalami perubahan, hal tersebut ditunjukkan oleh sikap, yaitu subjek tidak mengejar berat badan ideal, namun lebih mengutamakan kesehatan, karena subjek menyadari diusianya saat ini akan sulit mencapai berat badan ideal (penerimaan diri), hubungan sosialnya meluas dari sebelumnya (hubungan positif dengan orang lain), selama melakukan gaya hidup sehat dirinya mencari informasi sendiri melalui buku dan internet (kemandirian), subjek mampu beradaptasi dengan lingkungan baru dan mengatur waktu hal ini terlihat dari sikap subjek yang mampu membagi waktu antara olahraga dan kegiatan rumah tangga lainnya (penguasaan lingkungan), diusianya saat ini subjek telah merasa cukup dengan apapun yang telah dia dapat. Saat ini dirinya hanya ingin sehat dan bisa mengurus serta menafkahi keluarga (tujuan hidup), diusianya saat ini subjek tidak berkeinginan mengembangkan diri, namun ingin lebih fokus dengan masa depan anak-anaknya (pengembangan pribadi).
4. Subjek YR, Setelah berat badannya berhasil turun dan kesehatannya membaik, subjek memperlihatkan perilaku *gratitude*, yaitu subjek merasa bersyukur dengan keberhasilannya dalam

menjalani gaya hidup sehat dan berhasil menurunkan berat badan serta menurunkan resiko diabetesnya. Hal itu membuat subjek memutuskan untuk konsisten menjalani gaya hidup sehat untuk menjaga kesehatannya (*intensity*), subjek terbangun setiap hari dengan pikiran yang positif dan berterima kasih kepada Tuhan atas segala hal yang diberikanNya (*frequency*), subjek merasa bersyukur atas kesehatan, bisa menumpuh pendidikan tinggi, dan memiliki orang sekitar yang mendukungnya (*span*), subjek merasa berterima kasih atas hadirnya ibu, pembimbing diet sehatnya, teman-teman dan guru-gurunya dihidup subjek dan mendukungnya (*density*). Perasaan bersyukur subjek tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude*, yaitu *positive affective trait and well-being*, *prosocial trait*, dan *spiritual trait*. Selain itu dari hasil penelitian ditemukan bahwa *psychological well-being* subjek mengalami perubahan, hal tersebut ditunjukkan oleh sikap, yaitu merasa bangga atas keberhasilannya menurunkan berat badan dalam waktu yang cukup singkat, dan menyadari bahwa dirinya merupakan individu yang berkemauan keras. Saat ini subjek merasa percaya diri walaupun belum mencapai berat badan ideal (penerimaan diri), merasa percaya diri untuk bersosialisasi dengan orang lain dan mengaku bahwa saat ini ruang lingkup sosialnya meluas (hubungan positif dengan orang lain), mampu melakukan gaya hidup sehat walaupun tidak lagi didampingi, dan mampu memasak makanannya sendiri (kemandirian), subjek mampu mengatur waktu antara olahraga dan kesibukkan hariannya (penguasaan lingkungan), memiliki tujuan hidup yaitu ingin segera lulus dari universitasnya dan bekerja sehingga bisa memiliki pendapatan sendiri (tujuan hidup), subjek menyadari potensi dan kemampuan dirinya untuk bisa berhasil dalam melakukan gaya hidup sehat dan turun berat badan (pengembangan pribadi).

5. Ditemukan *gratitude* dan *psychological well-being* pada keempat subjek, hal tersebut terjadi karena: (1) kesehatan dan penampilan yang lebih baik setelah melakukan gaya hidup sehat, (2) dukungan dan bantuan dari orang sekitar serta hubungan sosial yang lebih luas, (3) merasa mendapat bantuan dari Tuhan, (4) adanya rasa syukur dan kepuasan atas segala aspek positif yang telah dicapai, dan (5) mampu bersikap mandiri dan memiliki tujuan hidup serta memiliki keinginan untuk mengembangkan diri.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian: Agar meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) perbanyaklah melakukan perilaku yang mencerminkan perilaku *gratitude* seperti mengucapkan syukur kepada Tuhan atas segala hal yang diberikanNya, memperbanyak beribadah, dan menolong orang lain yang membutuhkan. Serta tetap menjaga kesehatan sebagai bentuk syukur kepada Tuhan atas kesehatan yang diberikan. Melakukan gaya hidup sehat adalah hal yang baik tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Berikanlah inspirasi dan informasi kepada orang lain yang belum melakukan gaya hidup sehat.
2. Bagi keluarga dan lingkungan sosial subjek: Tetaplah memberikan dukungan kepada subjek seperti dukungan moral, apresiasi, dan materiil seperti membantu subjek menyiapkan makanan sehat dan mengingatkan subjek untuk melakukan olahraga.
3. Bagi peneliti selanjutnya: Peneliti dapat meneliti lebih mendalam mengenai pengaruh rasa syukur, keyakinan terhadap Tuhan, forgiveness terhadap kesehatan fisik dan mental. Selain itu meneliti lebih mendalam mengenai berpengaruhnya dukungan sosial terhadap motivasi seseorang dalam menjalani gaya hidup sehat dapat pula dilakukan oleh peneliti berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. N. (2013). Hubungan Antara *psychological well-being* dengan kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di Werdha Budi Sejahtera. Banjarmasin: *Jurnal Universitas Lambung Mangkurat*.
- Creswell W. J. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damayanti, D., & Muhilal. (2008). *Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, C., & Ryff, C. D. (2002). encounter of two traditions. Optimizing Well-Being. *The empirical Journal of Personality and Social Psychology*. 82 (6), 1007-1022.
- Mathilda, C. (2011). *Subjective well being* pada penduduk miskin di Kampung Gili Sampeng Kemanggisan. *Skripsi*. Jakarta Barat. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, UPI.
- McCullough, M. E., Emmons, R.A., & Tsang, J. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*. 86 (1), 295-309.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*. 86 (1), 295-309.
- Notoatmodjo, S. (2006). *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Prinsip-prinsip Dasar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Pusthika, I. O. (2011). *Pengaruh Frekuensi Konseling Gizi dan Gaya Hidup terhadap Indeks Massa Tubuh, Lingkar Pinggang, Tekanan Darah, dan Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Ryff, C. D. (1998). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*. *Journal of Personality and Social Psychological*, vol 4:99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, H. B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well Being. *Journal of Happiness Studies*, Vol.9 No.1: 13-39.
- Seligman., Martin E. P. 2006. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books.
- Sulistyarini, R.I. R. (2010). *Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Proactive Coping Pada Survivor Bencana Gunung Merapi*. Yogyakarta: Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Universitas Islam Indonesia.
- Thobroni, M. (2011). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Vivi, J. (2004). *Obesitas pada anak*. Diakses Diakses tanggal 12 Maret 2018 dari <http://www.sinarharapan.co.id/>.
- Wood A. M., Joseph S., & Maltby, J. (2009). *Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above the Big Five Facets*. *Personality and Individual Differences*. 46, 443-447.
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global physical activity questionnaire (GPAQ)*

analysis guide. Geneva: World Health Organization.