

**STUDI TENTANG SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PRIA PENDERITA
DIABETES MELLITUS DI RSUD BANYUMAS**

**STUDY ON THE SUBJECTIVE WELL-BEING IN MEN PATIENTS
DIABETES MELLITUS IN RSUD BANYUMAS**

Oleh :

**Ika Riskiana^{*)}
Rr. Setyawati^{**)}**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji subjective well-being. Subjek penelitiannya adalah pria 5 penderita diabetes mellitus di RSUD Banyumas dan 5 orang terdekatnya. Metode pengumpulan datanya menggunakan wawancara dan observasi. Temuan penelitiannya: subjective well-being pada pria penderita diabetes mellitus adalah berusaha tetap berguna untuk keluarga dan orang-orang disekitar, aktif dalam kegiatan dalam masyarakat, memiliki kemampuan memahami keadaan dengan berusaha taat pada peraturan dokter, memiliki pengetahuan tentang penyakit yang dialami, sabar dan ikhlas dalam menjalankan kehidupan, berpartisipasi dalam kehidupan sosial, bercerita dan memberitahukan keadaan kepada orang-orang disekitar, menerima dan memberikan saran kepada orang lain, memiliki harapan di masa depan, berusaha mencoba berbagai macam pengobatan, memiliki harapan untuk mencapai kesehatan kembali, tetap menjalin silaturahmi dengan orang-orang disekitar, memberikan nasihat kepada orang lain, berserah diri kepada Tuhan dengan rajin beribadah dan yakin pada kekuasaan Tuhan.

Kata kunci : *Subjective well-being, men, people with diabetes mellitus*

ABSTRACT

This study aims to assess subjective well-being. Subject of research is male 5 diabetes mellitus patients in hospitals Banyumas and 5 closest people. Methods of collecting data using interviews and observation. The findings of his research: subjective well-being in men with diabetes mellitus are trying to keep handy for families and people around, active in the community, have the ability to understand the situation by trying to obey the rules physician, has knowledge of disease experienced, patient and sincere in running life, participate in social life, storytelling and notify the state of the people around, receiving and giving advice to others, have hope in the future, trying to try various kinds of treatment, have

^{*)} Alumni Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

^{**)} Dosen Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

hope to achieve health back, keep in silaturahmi with people around, giving advice to others, surrender to God diligently worship and believe in the power of God.

Keywords : *Subjective well-being, pria, penderita diabetes mellitus*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan itu merupakan sesuatu yang sangat subjektif dan merupakan pengalaman internal seseorang. Menurut Diener (1997) pengalaman internal yang dialami oleh individu tersebut digambarkan melalui *subjective well-being*. *Subjective well-being* merupakan evaluasi diri kehidupan individu, yaitu penilaian terhadap kepuasan hidupnya dan evaluasi terhadap suasana hati dan emosi individu tersebut (Diener dan Chan, 2010).

Pria adalah salah satu jenis gender yang ada di dalam kehidupan masyarakat. Seorang pria juga pastinya mendambakan kebahagiaan atau kesejahteraan di dalam kehidupan mereka. Namun untuk mencapai kebahagiaan itu tidaklah mudah, dengan berbagai peranan di dalam kehidupannya biasanya ada masalah-masalah yang dialaminya. Permasalahan yang muncul dapat mengakibatkan depresi atau stres yang dapat menghilangkan kebahagiaan, harapan, ketenangan pikiran dan kemampuan untuk menikmati hidup (Ariati, 2000).

Perasaan tersebut bisa muncul akibat rendahnya tingkat *subjective well-being* pada diri pria tersebut. *Subjective well-being* penting dimiliki bagi seorang pria karena dengan seseorang memiliki penilaian yang tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup maka mereka cenderung bersikap lebih bahagia dan lebih puas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wood (dalam Diener et al., 1999) menemukan bahwa pria dan wanita memiliki *subjective well-being* yang relatif sama, tetapi pria lebih sedikit rendah bila dibandingkan dengan wanita, hal ini dikarenakan wanita lebih intensif merasakan emosi negatif dan positif dari pada pria.

Pria dalam menjalankan kehidupan dan peranannya pastinya dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dimana modernisasi dan kemajuan teknologi disegala bidang kehidupan banyak membuatnya terlena karena dimanjakan akan kemudahan-kemudahan fasilitas yang ada dan sekarang ini sangat umum dirasakan oleh semua orang. Dilihat dari aspek sifat dasar pria yang sifat kegiatan yang dilakukannya ditentukan oleh masyarakat dan bisa berubah sesuai kebutuhan memiliki konsekuensi tersendiri pada perubahan pola gaya hidupnya. Misalnya saja pola aktivitas yang kurang sehat seperti merokok, banyak duduk saat bekerja, jarang berolah raga, minum minuman beralkohol dan kegemaran mengkonsumsi makanan tinggi lemak, karbohidrat dan protein dari makanan cepat saji akan memudahkan munculnya penyakit kronik dan akhirnya berpengaruh pada

pelaksanaan tugasnya dalam kehidupan dan peranannya sehari-hari. Konsekuensi yang umum dialami oleh pria dengan gaya hidup modernnya sekarang salah satunya adalah menderita penyakit kronik seperti *diabetes mellitus*.

Hal ini memungkinkan pria tersebut mengalami perubahan dalam gaya hidup yang harus dijalani dengan konsekuensi fisik dari gangguan kronis seperti komplikasi dan penurunan fungsi tubuh yang akhirnya menempatkan suatu batasan, larangan terhadap kehidupan pria dan menjadikan munculnya hambatan dalam menjalankan peran pria baik di dalam keluarga maupun di masyarakat.

Dari wawancara yang dilakukan saat studi pendahuluan pada pria yang menderita *diabetes mellitus* di RSUD Banyumas dan masih dalam keadaan produktif didapatkan data bahwa kondisi yang dialami oleh pria penderita *diabetes mellitus* akan berpengaruh pada *subjective well-being* yang dialami. Adapun faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah kesehatan. Dengan kerugian pada peran sosial yang tidak mampu dilaksanakan secara maksimal, kebebasan, kemandirian, sampai pada perasaan-perasaan negatif seperti sedih, kecewa, malu, putus asa yang dirasakan, *subjective well-being* yang dialami oleh pria penderita *diabetes mellitus* tersebut diantaranya ditandai dengan masih adanya kemauan untuk menafkahi keluarga, melakukan aktivitas peran sebagai ayah, berusaha mematuhi peraturan dokter, hubungan sosial yang positif sebagai bentuk penghibur diri dengan bercerita kepada rekan kerja, optimis, dan mengalami kepuasan hidup di masa lalu. Tetapi ada juga pria penderita *diabetes mellitus* yang memiliki *subjective well-being* yang ditandai pada perasaan tentang pengendalian yang bisa diterima saja dengan berusaha mengerti keadaan yang ada dan berusaha bersahabat dengan keadaan tersebut.

Diener (2000) mengatakan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya sendiri baik secara afektif maupun kognitif. Orang merasakan *subjective well-being* yang melimpah ketika mereka mengalami perasaan nyaman yang melimpah dan hanya sedikit perasaan tidak nyaman, ketika terlibat dalam kegiatan menarik, ketika mereka merasakan banyak kesenangan dan sedikit rasa sakit, serta ketika mereka puas dengan hidup mereka (Diener, 2000).

METODE PENELITIAN

Fokus penelitian

Subjective well-being yang dimiliki oleh pria penderita *diabetes mellitus* dalam menjalankan kehidupannya.

Subjek Penelitian

1. Informan primer merupakan penderita *diabetes mellitus* yang termasuk dalam *diabetes mellitus* berjenis kelamin laki-laki dan sudah menikah.
2. Informan sekunder adalah orang yang mengenal informan primer dengan baik dan tinggal disekitar lingkungan tempat tinggal informan primer serta mengetahui tentang riwayat medis informan primer, seperti keluarga, dokter dan perawat yang menangani.

Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi (Moleong, 2000).

Metode analisis data menggunakan metode analisis data interaktif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Informan DH

Pada informan DH yang diketahui mengalami sakit *diabetes mellitus* pada tahun 2012, DH terlebih dahulu sudah merasakan keluhan sakit dari sekitar 20 tahun yang lalu dan melakukan pengobatan alternatif. Pada awal didiagnosis *diabetes mellitus* DH menceritakan kepada anggota keluarga yang lain. Saat sebelum terkena *diabetes mellitus* DH mengaku merasa lebih bahagia karena masih mampu melakukan aktivitas secara maksimal untuk menafkahi keluarga dan sesudah terkena *diabetes mellitus* DH mengaku terjadi perubahan pada diri DH terutama fisik DH yang kemudian menjadikan DH tidak dapat bekerja untuk menafkahi keluarga.

Tetapi dengan keadaan yang ada DH berusaha tetap merasa bahagia dengan memahami kondisi diri DH seperti rutin melakukan cek kesehatan, berhati-hati dengan larangan yang diberikan oleh dokter, yang kemudian menjadikan DH terbiasa dan merasakan keikhlasan dalam menjalankan rutinitas yang diberikan oleh dokter sehingga walaupun DH sudah dibatasi dalam beraktivitas dan pengkonsumsian makanan DH mengaku sudah terbiasa dengan hanya melakukan pekerjaan yang ringan untuk membantu menafkahi keluarga seperti membuat kerajinan tempat ayam dan sudah tidak ingin untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar gula tinggi.

DH memahami kondisi DH yang sudah tua dan mengalami sakit *diabetes mellitus* yang kemudian membuat DH tetap berharap mendapatkan kesembuhan dengan mengikuti proses pengobatan dengan rutin dan patuh. DH yang tinggal bersama 3 orang anak DH, 1 orang menantu dan 1 orang cucu memberikan perhatian khusus untuk DH, begitu juga dengan tetangga di sekitar tempat tinggal DH sehingga DH tidak ingin membuat orang-orang di sekitar tempat tinggal DH menjadi lebih sedih atau khawatir pada keadaan DH dengan tidak menceritakan permasalahan atau perasaan sedih yang DH alami dan memilih untuk memendam hal tersebut sendiri atau dengan menangis seorang diri. Tetapi DH tetap melakukan komunikasi tetangga, melakukan ibadah berjamaah karena DH meyakini bahwa segala sesuatu itu datang dari Tuhan sehingga DH hanya berusaha menerima keadaan yang ada dan merasakan kebahagiaan. Dari hasil observasi DH menunjukkan sikap yang kooperatif, mimik wajah tersenyum serta tawa yang menunjukkan masih adanya perasaan bahagia yang dimiliki oleh DH.

Informan SW

Informan SW yang menderita *diabetes mellitus* sejak tahun 2003 mengaku saat awal didiagnosis terkena *diabetes mellitus* merasa khawatir dan takut, tetapi

SW berusaha memahami kondisi yang ada dengan berserah diri kepada Tuhan dan melakukan pengobatan secara rutin. SW hanya tinggal berdua dengan istri, tetapi SW tetap menjalin komunikasi dengan anak-anak SW yang tinggal berjauhan. Dukungan dan perhatian yang SW dapat dari keluarga juga membuat SW memiliki harapan dan keyakinan untuk mendapatkan kesembuhan selain keyakinan SW kepada Tuhan.

Sebagai seseorang yang telah pensiun dan terkena *diabetes mellitus* SW tetap merasa bangga dengan diri SW karena telah mampu menyekolahkan anak-anak SW sampai pada tingkat strata satu dan masih bisa berguna untuk orang-orang di sekitar dengan aktif dalam beberapa lembaga di masyarakat. Selain kesibukan tersebut, SW juga melakukan aktivitas yang membuat SW merasa senang seperti berkebun, beternak dan bersepeda dengan teman-teman SW untuk mengisi waktu luang sehingga membuat SW merasa bahagia. Saat berada di rumah SW juga tidak segan untuk membantu pekerjaan istri.

SW selalu terbuka dengan orang-orang di sekitar SW, seperti saat awal terkena *diabetes mellitus* SW langsung memberitahukan kepada istri dan anak SW. SW juga tidak segan untuk menasihati orang lain dan menerima saran dari orang lain. SW tidak menjadikan penyakit dan keadaan yang SW alami sebagai sebuah permasalahan sehingga SW tetap bersyukur dan berserah diri kepada Tuhan dengan melakukan segala aktivitas dengan tujuan untuk kehidupan SW masa yang akan datang. Dari hasil observasi juga menunjukkan bahwa SW memiliki sikap kooperatif, tidak segan untuk memberikan nasihat kepada orang lain serta mimik wajah bersukur dan tersenyum terlihat pada diri SW yang menunjukkan adanya perasaan bahagia dan menerima kondisi diri pada SW.

Informan SH

Pada informan SH saat pertama kali mendapat diagnosis *diabetes mellitus* pada tahun 2002, SH merasa terjadi gangguan penurunan pada fungsi tubuh SH, tetapi SH berusaha untuk *rilex* dan menjalankan aktivitas serta tanggung jawab. SH tetap bekerja sebagai seorang guru di dekat tempat tinggal SH walaupun terkadang harus dibatasi. SH juga bergabung dalam perkumpulan kesenian yang ada di sekitar tempat tinggal SH sebagai seniman karawitan yang pada akhirnya juga dapat menghibur SH dan membuat SH merasa senang. SH berusaha mempelajari segala sesuatu yang SH alami, terutama yang berkaitan dengan penyakit SH sehingga terkadang dari apa yang SH ketahui dan rasakan SH tidak segan untuk membaginya kepada orang-orang di sekitar dengan menasihati dan memberi dukungan.

Eksistensi dan kepercayaan diri yang dimiliki SH membuat SH bangga dan tetap bersemangat dalam menjalankan kehidupan sehingga tidak memunculkan perasaan takut dan terbebani atas penyakit yang DH alami. Hal tersebut memunculkan pemahaman dan penerimaan atas keadaan diri DH yang kemudian tetap beraktivitas dan tidak merasa terbebani dengan serangkaian peraturan yang diberikan oleh dokter seperti melakukan cek kesehatan secara rutin, membatasi diri dalam mengkonsumsi makanan dan taat pada peraturan

tersebut. Selain itu SH juga mendapatkan dukungan dan perhatian khusus dari keluarga SH.

Dalam keluarga SH berusaha menjadikan anggota keluarga lain sebagai rekan di dalam rumah sehingga tidak menjadikan beban pada anggota keluarga tersebut. Saat menyelesaikan permasalahan SH juga lebih memilih untuk di musyawarahkan. SH tinggal bersama seorang istri, seorang anak, seorang menantu dan seorang cucu. Saat dilakukan wawancara SH terlihat santai dengan mimik muka tersenyum, sesekali mengeluarkan candaan dan posisi duduk santai menyandar di sofa. SH mengaku sebagai seseorang yang tidak mudah putus asa, terlihat dari cara berbicara SH yang tegas dan arah pandangan kedepan. SH memiliki harapan untuk dapat terus mendampingi anak dan cucu SH sampai dewasa. SH yang memilih agama sebagai pedoman hidup merasa bersyukur dengan keadaan yang ada dan berserah diri kepada Tuhan untuk terus berusaha dalam mencapai kesembuhan dengan berusaha, berdoa dan beribadah.

Dalam *Countinuing Psychological Education* dikatakan bahwa individu yang mempunyai *subjective well-being* adalah individu yang mempunyai tempramen yang positif, optimis, tidak merenungkan ketidakbahagiaan melebihi kejadian yang buruk dan juga hidup dalam perkembangan ekonomi, mempunyai keajegan sosial dan sumber yang diperlukan untuk mencapai nilai yang diharapkan.

Informan SI

Informan SI dinyatakan terkena *diabetes mellitus* sejak tahun 1996, saat itu SI tidak merasakan perasaan negatif, hanya saja terjadi penurunan dan gangguan pada fungsi tubuh SI. Saat ini SI sudah tidak lagi bekerja, di rumah SI tidak banyak melakukan aktivitas, hanya melakukan kegiatan keagamaan ibadah berjamaah dan senam lansia di sekitar tempat tinggal SI sehingga. Di usia SI yang sudah senja SI masih terlihat rapih, seperti saat akan diwawancarai SI terlihat siap dan rapih. SI hanya tinggal berdua dengan istri karena anak-anak SI berada di luar kota, tetapi SI masih menjalin komunikasi lewat telepon dan mendapat kunjungan di hari-hari besar oleh anak SI.

SI pernah bersedia menjadi perwakilan dari rumah sakit dimana SI memeriksakan diri. Hal tersebut menjadikan SI memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik akan kondisi diri dan penyakit yang dialami sehingga SI tidak menjadikan kondisi yang ada sebagai sebuah permasalahan. SI rutin dalam melakukan cek kesehatan dan patuh pada peraturan yang diberikan dokter. Kemampuan SI untuk menjaga kadar gula darah SI baik terlihat dari kondisi gula darah yang stabil dengan membatasi diri dalam pengkonsumsian makanan dan melakukan suntik insulin secara teratur.

Walaupun muncul perasaan jenuh untuk melakukan suntik insulin setiap hari, SI tidak pernah melewatkan karena jika terlewatkan maka akan berpengaruh

pada naiknya kadar gula darah dalam tubuh SI sehingga SI tetap melaksanakannya. Hal tersebut menjadikan kebanggaan pada diri SI dan menjadikan SI tetap semangat dalam menjalankan hidup serta memiliki harapan mendapatkan kesehatan kembali untuk mencapai harapan SI dimasa mendatang. SI merupakan orang yang jarang bercerita kepada orang lain ataupun istri SI, SI juga hanya menjalin silaturahmi dengan orang lain saat melakukan ibadah berjamaah dan melakukan senam. SI juga sering mengingatkan istri SI yang sama-sama terkena *diabetes mellitus*. Dari hasil observasi juga didapatkan gestur tubuh SI yang merapatkan kaki dan kaku menunjukkan serta tidak kooperatif dalam menjawab pertanyaan yang menunjukkan sikap tertutup pada SI. Mimik muka yang serius dan tidak banyak berbicara menunjukkan SI kurang dalam menerima kehadiran orang lain.

Informan BB

Informan BB didiagnosis terkena *diabetes mellitus* pada tahun 1997. Saat mendapatkan diagnosa *diabetes mellitus* memunculkan perasaan takut dan khawatir pada kondisi yang BB alami dan hal tersebut berlangsung hingga saat ini. *Diabetes mellitus* yang BB alami telah berkomplikasi dengan penyakit jantung sehingga terkadang ketika BB memikirkan hal tersebut keringat dingin BB keluar, BB merasa cemas karena penyakit yang dialami dirasakan menakutkan. Hal tersebut menjadikan BB memiliki kewaspadaan terhadap diri berlebih dan kekhawatiran yang terkadang menimbulkan kecemasan, terlihat dari hasil observasi saat BB menceritakan tentang sakit yang dirasakan dan dialami BB mengerutkan dahi dan wajah BB berkeringat.

BB berusaha memahami keadaan yang ada dengan sabar dan mengontrol perasaan-perasaan negatif seperti marah atau sedih yang terkadang muncul dengan berusaha lebih tenang. BB memiliki keinginan dan keyakinan untuk sembuh karena BB ingin kembali bekerja. Sejak didiagnosis *diabetes mellitus* BB tidak bekerja dan BB hanya tinggal berdua dengan ibu BB. BB tinggal terpisah dengan istri BB karena BB tidak ingin merepotkan istri BB, tetapi dukungan dan perhatian baik dari istri maupun anggota keluarga yang lain tetap diberikan. Bahkan hampir setiap hari BB mendapat kunjungan dari teman-teman BB untuk sekedar berbincang dan BB merasa senang. Dari hasil observasi juga didapatkan data bahwa BB menunjukkan sikap yang kooperatif, tidak segan untuk meminta saran, mimik muka tersenyum menandakan BB memiliki hubungan sosial yang positif.

BB berusaha menjaga kondisi kesehatan dan menceritakan apa yang BB alami kepada orang-orang di sekitar BB. Dengan menjaga kondisi kesehatan, rutin melakukan cek kesehatan dan taat pada peraturan dokter BB berharap suatu saat BB dapat bekerja kembali. BB juga menyerahkan segala sesuatu yang terjadi kepada Tuhan dan meyakini suatu saat dengan usaha dan doa yang BB lakukan kesembuhan akan dapat BB rasakan.

Berdasarkan pembahasan mengenai *subjective well-being* pada pria penderita *diabetes mellitus*, adanya hambatan dalam mencapai *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor kesehatan, keagamaan, dan kecerdasan.

Seperti yang diungkapkan oleh Wilson (dalam Diener, 1999) bahwa terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap *subjective well-being* diantaranya kesehatan, penghasilan, keagamaan, pernikahan, usia, perbedaan jenis kelamin, semangat kerja, pendidikan dan kecerdasan. Selain itu dapat pula dipengaruhi oleh faktor pemikiran positif seperti yang diungkapkan oleh Comptom (2005) bahwa secara umum orientasi positif merupakan prediktor yang paling kuat yang berkontribusi pada *subjective well-being*. Pemikiran positif akan membuat seseorang memiliki pengelolaan yang positif terhadap apa yang menimpanya sehingga mereka akan cenderung bersikap lebih bahagia dan lebih puas.

KESIMPULAN

Subjective well-being pada pria penderita *diabetes mellitus* diawali oleh bagaimana pria penderita *diabetes mellitus* menerima diri dan kondisi yang ada. Penerimaan inilah yang selanjutnya menentukan proses penyelesaian terhadap permasalahan yang dihadapi oleh pria penderita *diabetes mellitus* dengan pengelolaan yang positif.

Bila pria penderita *diabetes mellitus* memiliki penerimaan hidup dan dukungan sosial dari lingkungan keluarga dan masyarakat maka pria penderita *diabetes mellitus* cenderung memiliki strategi dan pengelolaan masalah yang lebih positif sehingga pada akhirnya akan menumbuhkan *subjective well-being* pada diri pria penderita *diabetes mellitus*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariati, J. 2010. *Subjective well-being* (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja pada Staf Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*
- Compton, William C., 2005. *Introduction to Positive Psychology*. Australia : Thomson Wardseorth.
- Diener *et al.*, 1999. *Subjective Well-Being : Three Decades of Progress*. *Psychological Bulletin* Vol.125. American Psychological Assosiation.
- Diener, ED. 1984. *Subjective Well-Being*. *Psychological Bulletin* Vol. 95. American Psychological Assosiation

Diener, ED., Chan, Micaela Y. 2011. *Happy People Live Longer : Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. Journal Applied Psychology : Health and Well-Being*

Moleong, Lexy J., 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.