

SELF-MANAGEMENT ABILITIES UNTUK MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELL-BEING PEREMPUAN LANJUT USIA DI PANTI WERDA

Pratidina Kartika Putri

Dengan dibantu pembimbing: Dr. Setiasih, M.Kes, Psikolog dan Listyo Yuwanto,
S.Psi, M.Psi, Psikolog

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Abstrak

Para lansia perlu mencapai *subjective well-being* (SWB) di masa lanjut usianya, maka dibutuhkan kemampuan *self-management ability* (SMA) untuk mendukung lansia agar dapat mencapai SWB. Fokus penelitian adalah untuk melihat hubungan antara SMA dengan SWB perempuan lanjut usia di panti werda. Teknik pengambilan subjek yang digunakan *incidental sampling*. Penelitian ini dilakukan pada perempuan lanjut usia (≥ 80 tahun) yang tinggal di panti werda. SMA diukur dengan menggunakan angket SMAS-18 dan SWB diukur dengan menggunakan angket SWLS. Analisis data yang digunakan yaitu (1) Kuantitatif melalui uji Wilcoxon dan Friedman serta analisis grafik (*magnitude of change*), (2) Kualitatif pencatatan hasil deskripsi observasi pada masa *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *subjective well-being* setelah pemberian pelatihan *self-management ability*. menghasilkan nilai sig. 0,015 ($\alpha \leq 0,05$) (Uji Friedman) peningkatan ini juga bertahan hingga proses *follow up*.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, perempuan lansia memiliki jumlah dan usia harapan hidup yang lebih tinggi dibanding dengan laki-laki lansia, namun hal ini tidak sejalan dengan kualitas hidup para perempuan lansia yang ternyata lebih rendah dibanding dengan kualitas hidup laki-laki lansia (Setyoadi, Noerhamdani & Ermawati, 2012). Menurut Dragomirecka dan Selepova (Setyoadi, Noerhamdani & Ermawati, 2012) rendahnya kualitas hidup para perempuan lansia secara tidak langsung dipengaruhi beberapa faktor. Tiga faktor utama yang memengaruhi kualitas hidup perempuan lansia adalah perasaan kesepian, faktor ekonomi dan adanya kekhawatiran terhadap masa depan, serta tidak terlepas dari proses penuaan beserta masalahnya.

Dalam kaitannya dengan kesehatan mental dan *subjective well-being*, terdapat suatu bukti yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat prevalensi penyakit mental yang lebih tinggi dibanding dengan laki-laki, terutama dalam hal depresi (Nolen Hoeksema 1987; Russo & Hijau 1993, dalam Clemens Tesch-Romer & Andreas Motel-Klingebiel & Martin J. Tomasik, 2007). Dalam sebagian besar studi, perempuan secara konsisten lebih sering merasakan emosi negatif daripada laki-laki (Costa et al. 2001; Feingold 1994; Hansson et al. 2005; Nolen Hoeksema & Rusting 1999; Smith & Reise 1998; Tesch-Romer & Wurm 2006). Perbedaan jenis kelamin ini juga dapat ditemukan pada proses penuaan antara perempuan dan laki-laki (Baltes et al. 1999; Pinguart & Sorensen 2001). Perempuan menilai kesehatan subjektif mereka lebih rendah daripada laki-laki (Baltes et al. 1999; Wurm dan Tesch-Romer 2006, dalam Clemens Tesch-Romer & Andreas Motel-Klingebiel & Martin J. Tomasik, 2007).

Data empiris menunjukkan bahwa secara konsisten perempuan memiliki kelemahan yang berpengaruh pada *negative affect* dan *subjective health*. Kelemahan tersebut terkait dengan *mental health* dan *subjective well-being* yang dimiliki perempuan. Perempuan lebih mudah merasa depresi dan memiliki tingkat *negative affect* yang lebih tinggi dibanding laki-laki (Nydegger 2004; Russo and Green 1993, dalam Clemens Tesch-Romer & Andreas Motel-Klingebiel & Martin J. Tomasik, 2007). Pada beberapa penelitian, kepuasan hidup dan *positive affect* memang lebih rendah pada perempuan (e.g. Shmotkin 1990, dalam Clemens Tesch-Romer & Andreas Motel-Klingebiel & Martin J. Tomasik, 2007).

Beberapa faktor yang berpengaruh pada *subjective well-being*: perbedaan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pendapatan, status pernikahan, kepuasan kerja, kesehatan, keagamaan, waktu senggang/rekreasi, kejadian dalam hidup, dan perasaan mampu (Eddington dan Shuman (2005). Selain itu menurut Jing-Ping Zhang, Hai-Shan Huang, Man Ye, & Hui Zeng (2007), dukungan sosial juga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well-being* individu. Penelitian Uchino (2009) menunjukkan bahwa adanya perasaan berharga secara sosial pada diri lansia dapat memprediksi pada rendahnya tingkat keterbatasan hingga kematian dari lansia. Berbagai perubahan yang dialami lansia dari penurunan

fungsi dan kemampuan hingga proses transisi dari tinggal di rumah menjadi tinggal di panti cukup berdampak pada kesehatan biologis, psikologis, sosial dan lingkungan dan cukup berpengaruh pada kualitas hidup lansia, khususnya perempuan lanjut usia.

Perempuan lansia memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi terhadap seluruh aspek kehidupannya dibanding dengan pria lansia. Kualitas hidup diperlukan lansia untuk melewati sisa hidupnya dengan sejahtera. Adanya perbedaan kualitas hidup antar jenis kelamin menjadikan dasar penelitian ini difokuskan pada perempuan lansia khususnya yang berada di panti, dengan pertimbangan jumlah perempuan lansia yang lebih tinggi dari lansia pria yang tidak diimbangi dengan kualitas hidup dan kesejahteraan hidup yang tinggi. Jika tidak diikuti pelayanan yang tepat atas berbagai kemungkinan masalah yang akan dihadapi oleh perempuan lansia maka akan menyebabkan masalah yang lebih serius.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan bersifat pencegahan pada masalah yang umum ditemukan dimasa tua jauh lebih efektif dibanding mengatur konsekuensi dari masalah tersebut (He'bert 1997; Rockwood et al. 1994 dalam Cramm et al. 2012). Dalam hal ini intervensi *self management* atau kemampuan untuk mengatur diri sendiri pada para lansia yang mulai mengalami/menemui masalah di masa lansianya dapat menjadi suatu pilihan dan dirasa cukup adaptif diterapkan pada lansia khususnya yang bertempat tinggal di panti werda dengan fasilitas yang tergolong terbatas. *Self management* di masa lanjut usia menjadi penting untuk mencegah dan mengurangi penurunan kemampuan fisik pada diri lansia di tahap awal. Tidak hanya mendukung para lansia untuk bangkit dari kehilangan yang dirasakannya secara spesifik tetapi juga berfungsi sebagai pencegahan dan penundaan pada berbagai masalah yang umumnya dirasakan seiring bertambahnya usia dan untuk berkontribusi secara proaktif dan menjaga kesejahteraan hidupnya (Cramm et al. 2012).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kombinasi pendekatan kuantitatif dan kualitatif (*mixed method research*) agar kekuatan dari masing-masing metode dapat

dikombinasikan untuk mencapai hasil penelitian yang lebih akurat dan diharapkan dapat meminimalisasi kelemahan pada pendekatan kuantitatif maupun kualitatif serta dapat menghasilkan pemahaman yang lebih baik terhadap fenomena atau masalah dalam penelitian ini.

Desain penelitian menggunakan design *time series (interrupted time series)*, yaitu dengan seorang subjek, mengukur *pretest* dalam beberapa kali (dalam penelitian ini dilakukan sebanyak tiga kali) dalam suatu periode waktu tertentu, lalu menjalankan proses intervensi diantaranya dan mengukur hasil dari intervensi yang telah dilakukan/*posttest* dalam beberapa kali (dalam penelitian ini dilakukan sebanyak tiga kali). Analisis data yang dihasilkan terdiri dari penjelasan atas perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest*.

Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah perempuan lanjut usia (≥ 60 tahun) yang tinggal di Panti Werdha, sehat lahir dan batin (fungsi kognitif masih baik – tidak pikun, logika berpikir koheren), belum pernah mengikuti intervensi persiapan memasuki masa lanjut usia, bukan merupakan klien dari seorang psikolog dan tidak sedang mengikuti sesi konseling dengan psikolog, agar tidak terjadi *overlap* diagnosis dan agar efek terapeutik yang dialami oleh klien dapat dinyatakan murni merupakan hasil intervensi yang dilakukan oleh pemeriksa dan tidak memiliki kecenderungan komorbiditi dengan psikotik. Hal ini akan diukur dengan menggunakan alat tes MMSE.

Data-data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan beberapa metode pengukuran, yaitu observasi, wawancara, angket dan beberapa tes psikologi (Tes Grafis (DCT, Baum, DAP), MMSE, Tes SAT). Kemudian teknik pengolahan data yang dilakukan untuk membandingkan antara hasil *pretest*, *posttest* dan *follow up* menggunakan uji Wilcoxon dan Friedman. Uji ini digunakan karena pengukuran yang dilakukan termasuk pengukuran non parametrik.

HASIL

Asesmen

Dari proses baseline yang telah dilakukan diperoleh hasil mengenai tingkat SWB dan SMA yang dimiliki oleh subjek. Berdasarkan angket SWLS dan SMAS-18 yang diberikan pada subjek (yang diberikan sebanyak tiga kali berturut-turut dengan jeda dua hari diantaranya), diperoleh hasil yang tergolong kategori tidak puas (*mean* skor 12), dan hasil dari angket SMA yang belum tergolong optimal (*mean* skor 38,33) dari skor maksimal 102.

Sementara itu dari teknik observasi dan wawancara peneliti juga memperoleh data mengenai *subjective well-being* dan *self-management ability* subjek. Berikut ini akan dipaparkan data tersebut berdasarkan aspek-aspek dari *subjective well-being* dan *self-management ability* subjek.

1. *Subjective well-being*

Menurut Diener dan Suh (1997, dalam Dodge et al. 2012) *Subjective Well-Being (SWB)* terdiri dari tiga komponen yang saling berkaitan: yaitu kepuasan hidup, perasaan senang dan perasaan tidak menyenangkan. Perasaan mengarah kepada suasana hati dan emosi, sedangkan kepuasan hidup mengarah kepada kognitif, rasa puas terhadap kehidupan yang dimiliki. Ketiga komponen tersebut merupakan faktor independen yang harus diukur dan dipelajari secara terpisah (Andrews & Withey, 1976, Lucas et al., 1996). Dengan demikian, adanya perasaan positif yang dimiliki individu, bukan berarti individu tidak memiliki perasaan negatif dalam dirinya (Albuquerque, -).

Berdasarkan hasil anamnesa, berbagai kejadian dan peristiwa yang dialaminya beberapa tahun belakangan ini cukup memiliki andil besar dalam menciptakan dominasi emosi atau perasaan negatif dalam dirinya seolah subjek tak lagi memiliki kemampuan dalam melihat sesuatu dari sisi yang lebih positif. Minimnya harapan yang dimiliki subjek untuk dapat bangkit dan merasa bahwa masih ada jalan keluar dari segala masalah dan cobaan yang dialaminya. Hal ini secara tidak langsung membuat emosi negatif subjek lebih dominan dari emosi positif yang dimilikinya, dan tentunya ketika individu lebih didominasi oleh

perasaan negatif maka ia memiliki penilaian negatif pada kehidupannya yang berujung pada ketidakpuasan akan hidupnya. Menurut Eddington & Shuman (2005) penilaian atas kepuasan hidup dapat dibedakan berdasarkan rentang waktu, yaitu dalam bentuk kepuasan di masa sekarang, masa lalu dan masa depan juga dalam aspek keluarga, pekerjaan, kesehatan, cinta, pernikahan, pertemanan atau hubungan dengan orang lain, rekreasi, ekonomi atau keuangan, dll.

Banyaknya tekanan yang dirasakan oleh subjek tidak hanya terkait dengan kepindahannya di panti werda (perasaan tidak nyaman, kesulitan beradaptasi dengan beragam tipe kepribadian lansia yang dianggapnya sulit untuk diajak berkomunikasi maupun berinteraksi), faktor anak - dengan keterbatasan yang dimiliki, subjek memilih untuk meninggalkannya dengan tujuan untuk menjadikan anak lebih mandiri, tetapi pada kenyataannya apa yang diharapkan tak juga menunjukkan hasil yang signifikan, terlebih anak semata wayangnya ini masih terus mendatangnya ke panti dan sering mendesak subjek untuk merealisasikan apa yang diinginkannya. Masalah ekonomi juga tak dapat terlepas dari berbagai tekanan yang dirasakan oleh subjek. Di lain sisi banyaknya perubahan yang dirasakan subjek terkait lingkungan terdekatnya yang mulai semakin jarang mengunjunginya di panti. Berbagai tekanan yang dirasakannya menjadikannya lebih banyak didominasi oleh emosi negatif dan berujung pada tingkat *subjective well-being* yang tergolong rendah.

Menurut Diener et al (1997) individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami kepuasan dalam hidupnya, hampir selalu merasa bahagia, dan jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kemarahan dan kesedihan. Sebaliknya, individu yang memiliki *subjective well-being* rendah merupakan individu yang tidak mengalami kepuasan dalam hidupnya, jarang merasa bahagia, serta sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kecemasan. Bradburn (dalam Ryff, 1989), mengatakan bahwa indikator individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi adalah adanya kebahagiaan, begitu pula sebaliknya.

2. *Self-management ability*

Menurut Steverink et al. (2005 dalam Cramm et al. 2012) SMA dibedakan dalam enam jenis kemampuan yang meliputi;

Kemampuan SMA	Kenyataan
<p>Memiliki kerangka berpikir positif Kemampuan untuk mengadaptasi dan mengatur pikiran/harapan positif bahkan setelah kejadian yang menyakitkan.</p>	<p>Oma OW kesulitan menerapkan pola pikir positif dan lebih didominasi oleh emosi dan perasaan positif. Hal ini menyulitkannya untuk dapat menimbulkan perasaan atau menerapkan pola pikir bersifat positif.</p>
<p>Menjadi pribadi yang mampu Kemampuan untuk meningkatkan dan mengatur keyakinan dalam kompetensi personal.</p>	<p>Oma OW cenderung tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini terkait dengan usia yang menurutnya sudah mulai menua dan merasa bahwa ia tak lagi memiliki kemampuan seperti sebelum tinggal di panti werda.</p>
<p>Mengambil inisiatif Kemampuan memotivasi diri untuk mencapai kesejahteraan hidup.</p>	<p>Dalam kesehariannya oma OW lebih banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan suatu hal yang terkadang tidak bertujuan, pasif, termasuk dalam berelasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.</p>
<p>Berinvestasi di sumber daya untuk jangka panjang Penting untuk mencapai kestabilan pada sumber daya yang dimiliki sebagai upaya pemeliharaan kesejahteraan hidup jangka panjang.</p>	<p>Dalam kesehariannya oma OW tidak melakukan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mengasah kemampuannya.</p>
<p>Perhatian pada berbagai sumber daya yang dimiliki Memiliki lebih dari satu sumber/aktivitas untuk mendapatkan salah satu dari kesejahteraan hidup</p>	<p>Dalam kesehariannya, oma OW cenderung tidak mengisi dengan kegiatan yang cenderung bertujuan. Oma OW lebih banyak menyendiri di kamar. Kalaupun ia beraktivitas, aktivitas tersebut sekitar hobinya dalam membaca dan mendengarkan musik atau mengikuti kegiatan rutin panti.</p>
<p>Perhatian pada sumber daya yang bersifat multifungsional. Merupakan berbagai sumber daya yang mencakup beberapa aspek dari kesejahteraan hidup yang secara bersamaan saling memperkuat satu sama lainnya.</p>	<p>Oma OW berada dalam keadaan belum memiliki keyakinan bahwa dirinya masih memiliki sumber daya, kemampuan yang masih berpotensi dalam pencapaian kesejahteraan hidup.</p>

Treatment

Setelah treatment dilakukan, peneliti kembali melakukan pengukuran mengenai tingkat *subjective well-being* dan *self-management ability* subjek.

Test Statistics^d

	posttestSWLS - pretestSWLS
Z	-1.761 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.078

- a. Based on negative ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa hasil perbandingan antara rata-rata skor per aitem *pretest* dan *posttest* angket SWLS, menghasilkan nilai sig. 0,078 ($\alpha \geq 0,05$) yang berarti tidak terjadi perubahan signifikan.

Test Statistics^d

	posttestPOSAF - pretestPOSAF
Z	-2.113 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.035

- a. Based on negative ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa hasil perbandingan antara rata-rata skor per aitem *pretest* dan *posttest* angket PANAS (*positive affect*), menghasilkan nilai sig. 0,035 ($\alpha \leq 0,05$) yang berarti terjadi perubahan signifikan.

Test Statistics^d

	posttestNEGAF - pretestNEGAF
Z	-2.494 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.013

- a. Based on positive ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa hasil perbandingan antara rata-rata skor per aitem *pretest* dan *posttest* angket PANAS (*negative affect*), menghasilkan nilai sig. 0,013 ($\alpha \leq 0,05$) yang berarti terjadi perubahan signifikan.

Ranks

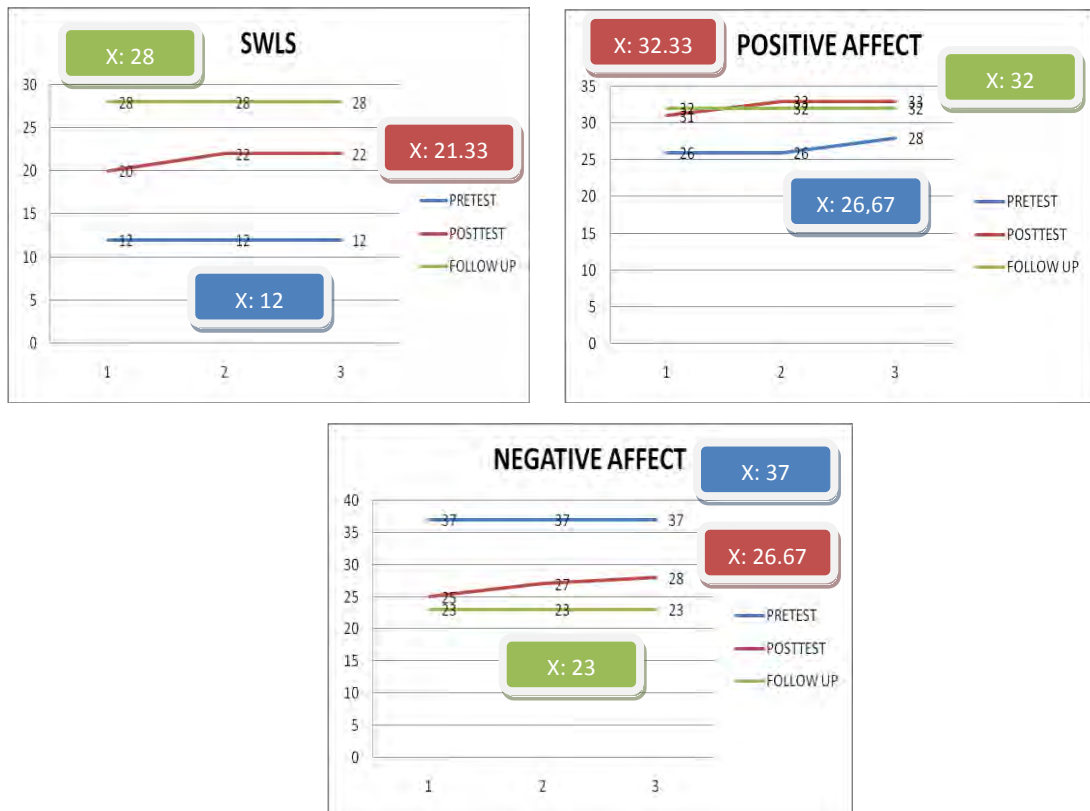
	Mean Rank
pretestSWLS	1.20
posttestSWLS	1.80
followupSWLS	3.00

Test Statistics^a

N	5
Chi-Square	8.400
Df	2
Asymp. Sig.	.015

a. Friedman Test

Hasil uji Friedman menunjukkan bahwa hasil perbandingan antara rata-rata skor per aitem *pretest*, *posttest* dan *follow up* angket SWLS, menghasilkan nilai sig. 0,015 ($\alpha \leq 0,05$) yang berarti terjadi perubahan signifikan.



Berdasarkan analisa grafik yang dilakukan, terdapat perubahan yang signifikan antara *pretest*, *posttest* dan *follow up* baik pada aspek SWLS, *positive affect* maupun *negative affect*. Perubahan signifikan tampak dari *mean* skor yang dihasilkan. Pada aspek SWLS dan *positive affect*, perubahan signifikan bersifat meningkat sedangkan pada aspek *negative affect*, terjadi perubahan signifikan namun bersifat menurun.

Berdasarkan beberapa uji yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan antara *pretest*, *posttest*, dan *follow up*. Meski dalam dampak jangka pendek (perbandingan *pretest* dan *posttest*, ($0,078 (\alpha \geq 0,05)$) masih membutuhkan pendampingan lebih dalam proses pasca pelatihan, namun kementerian efek (perbandingan *posttest* dan *follow up* ($0,039 \leq 0,05$), serta dampak jangka panjang yang dihasilkan (hasil perbandingan *pretest*, *posttest* dan *follow up* ($0,015 \leq 0,05$) dari intervensi *self-management ability* yang diberikan pada subjek menunjukkan perubahan yang signifikan, hal ini juga diperkuat oleh hasil analisis grafik yang dilakukan.

Test Statistics^b

	posttestSMA – pretestSMA
Z	-3.583 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa hasil perbandingan antara rata-rata skor per aitem *pretest* dan *posttest* angket SMA menghasilkan nilai sig. 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) yang berarti terjadi perubahan signifikan.

Ranks

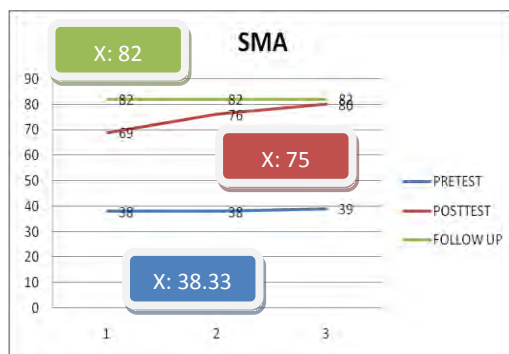
	Mean Rank
PretestSMA	1.14
PosttestSMA	2.17
FollowupSMA	2.69

Test Statistics^a

N	18
Chi-Square	25.344
Df	2
Asymp. Sig.	.000

a. Friedman Test

Hasil uji Friedman menunjukkan bahwa hasil perbandingan antara rata-rata skor per aitem *pretest*, *posttest* dan *follow up* angket SMA (*Self-Management Ability*) menghasilkan nilai sig. 0,00 ($\alpha \leq 0,05$) yang berarti terdapat perubahan skor *Self-management ability* yang signifikan antara *pretest*, *posttest* dan *follow up*.



Berdasarkan beberapa uji yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan antara *pretest*, *posttest*, dan *follow up* baik dalam dampak jangka pendek (perbandingan *pretest* dan *posttest*, ($0,000 \leq 0,05$)), kementetapan efek (perbandingan *posttest* dan *follow up* ($0,040 \leq 0,05$)), serta dampak jangka panjang yang dihasilkan (hasil perbandingan *pretest*, *posttest* dan *follow up* ($0,00 \leq 0,05$)) dari intervensi *self-management ability* yang diberikan pada subjek. Hal ini diperkuat oleh hasil analisis grafik yang dilakukan, tampak adanya peningkatan *mean* skor dari tahap *pretest*, *posttest* hingga *follow up*.

Secara keseluruhan berdasarkan uji statistik dan analisa grafik yang dilakukan pada angket SWLS, *positive affect*, *negative affect* dan *self-management ability scale*, dapat disimpulkan bahwa intervensi *self-management ability* efektif dalam meningkatkan *subjective well-being* dan kemampuan *self-management ability* dalam diri subjek.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa intervensi *self-management ability* dapat meningkatkan *subjective well-being*. Seiring meningkatnya kemampuan *self-management ability* dalam diri subjek, maka subjek semakin yakin akan kemampuan, potensi dan sumber daya yang dimilikinya yang dapat digunakan dalam proses pencapaian *subjective well-being* di masa lanjut usianya, meski subjek menyadari bahwa kehidupannya saat ini di panti werda tidak akan pernah terlepas dari masalah.

Peristiwa menyakitkan, tidak menyenangkan dan lingkungan yang dirasa tidak sesuai dengan subjek merupakan salah satu faktor yang tidak dapat dikendalikan

oleh subjek, namun bagaimana subjek mempersepsi, menanggapi dan bereaksi atas setiap kejadian yang tidak menyenangkan tersebut merupakan pilihan subjek. Perasaan positif yang dirasakan subjek secara bertahap semakin tumbuh dan dominan memunculkan perasaan yakin akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Ketika keyakinan tersebut secara bertahap terus meningkat, maka subjek dapat menggunakan kemampuan, potensi dan sumber daya yang dimilikinya untuk mengendalikan berbagai peristiwa yang memungkinkannya memunculkan emosi negatif dan lebih memunculkan perasaan optimis. Secara tidak langsung subjek memiliki sistem pertahanan yang lebih baik ketika menghadapi suatu masalah, sehingga tidak mudah jatuh dalam keadaan depresi atau tertekan. Hal ini menunjukkan bahwa *self-management ability* juga dapat secara efektif menyelesaikan masalah kognitif subjek dan hal ini memudahkan subjek dalam mencapai dan meningkatkan *subjective well-being* yang lebih baik.

EVALUASI KESELURUHAN

Kelemahan dan kelebihan proses penelitian

Hal yang dapat dipertimbangkan sebagai faktor pendukung keberhasilan intervensi, yaitu perancangan intervensi sesuai dengan karakteristik subjek, sehingga dalam perealisasiannya subjek menjadi antusias dan aktif dalam proses intervensi yang diberikan. Sementara itu, hal yang dipertimbangkan sebagai kelemahan intervensi, yaitu:

1. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini hanya berjumlah satu orang. Hal ini membuat peneliti tidak dapat membandingkan hasil yang lebih kaya dan beragam tentang keberhasilan dan keefektifitasan dari intervensi *self-management ability* terhadap peningkatan *subjective well-being* pada perempuan lansia di panti werda, sehingga hasil yang didapatkan tidak dapat dipandang secara generalisasi pada seluruh perempuan lanjut usia di panti werdha (khususnya terkait dengan usia subjek yang telah menginjak 80 tahun) dengan beragam karakteristik dan permasalahan yang melatar belakangi. Meski di lain sisi, intervensi *self-management ability* ini dilakukan sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.

2. Materi yang terkandung dalam intervensi ini tergolong sangat padat mengingat waktu yang digunakan sangat terbatas, yaitu dilakukan selama dua hari. Sehingga, waktu yang dibutuhkan dalam proses pengendapan materi pun tergolong pendek dan terbatas. Keadaan ini berdampak pada hasil yang cenderung belum sepenuhnya optimal, khususnya pada kemampuan yang dirasakan sulit oleh subjek, yaitu kemampuan berpikir positif. Hal ini terjadi karena peneliti kurang memperhatikan kemampuan subjek khususnya kemampuan dalam menyerap informasi yang diberikan.
3. Adanya kesulitan yang ditemui dalam proses penjelasan aspek *self-management ability*, karena beberapa aspek *self-management ability* merupakan irisan antara satu dengan lainnya.

Saran bagi penelitian berikutnya

1. Teknik intervensi *Self-management ability* ini lebih baik dan berfungsi lebih optimal jika diberikan pada individu yang memiliki faktor kemampuan kognitif yang baik, atau pada kategori usia dewasa madya dengan pertimbangan sebagai persiapan dan atau tindakan *preventif* bagi berbagai masalah yang kemungkinan akan muncul seiring bertambahnya usia/memasuki masa lansia.
2. Setidaknya intervensi *self-management ability* ini juga diiringi dengan pemberian beberapa terapi yang berfungsi untuk menjawab berbagai kemungkinan masalah yang dialami oleh subjek penelitian, sehingga ketika *self-management ability* diterapkan oleh subjek hasil yang didapatkan dapat lebih optimal dan maksimal. Sebagai contoh, pada subjek penelitian ini ternyata mengalami kesulitan untuk menerapkan pola berpikir positif, karena adanya distorsi kognitif tentang kejadian atau masalah yang dirasa akan dihadapi/ditemuinya di hari-hari berikutnya, sehingga sulit baginya untuk dapat melihat hal positif pada sesuatu/keadaan yang dirasa sulit baginya. Jika keadaan seperti ini, ada baiknya subjek diberikan *cognitive behavior therapy* agar distorsi kognitif dalam dirinya bisa berkurang atau mungkin menghilang, sehingga proses intervensi *self-management ability* dapat berjalan dan menghasilkan hasil yang lebih optimal.

PUSTAKA ACUAN

- Cramm et al.(2012).The Relationship Between Older Adults' Self-Management Abilities, Well-being and Depression.*Europe Journal Ageing*,vol.9,353-360
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, March 1997
- Eddington N., Shuman, R. (2005). *Subjective well-being (Happiness)*. Diunduh dari <http://www.texcpe.com/html/pdf/tx/tx-happiness.pdf>
- Romer, C.T.,Klingebiel,A.M., Tomasik,M.J. (2007). Gender Differences In Subjective Well-Being: Comparing Societies With Respect to Gender Equality.*SocIndic Res Vol 85*.329-349
- Setyoadi., Noerhamdani., Ermawati, F. (-). Perbedaan Tingkat Kualitas Hidup Pada Wanita Lansia Di Komunitas dan Panti. Retrieved from http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/viewfile/621/641_umm_scientific_journal.pdf
- Uchino, B.N. (2009). Understanding The Links Between Social Support and Physical Health: A Life-Span Perspective With Emphasis On The Separability Of Perceived And Received Support. *Association For Psychological Science*. Vol 4 (3).
- Zhang, J., Huang, H., Ye, M., Zeng, H.(2007).Factors Influencing The Subjective Well-Being (SWB) In A Sample Of Older Adults In Economically Depressed Area Of China. *Archieves Of Gerontology And Geriatrics* 46, 336-34