

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil pengolahan data beserta pembahasan yang didasarkan pada hasil penelitian dan konsep teori mengenai *subjective well-being*.

Berikut ini hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai gambaran *subjective well-being* pada istri yang memiliki pasangan tunanetra.

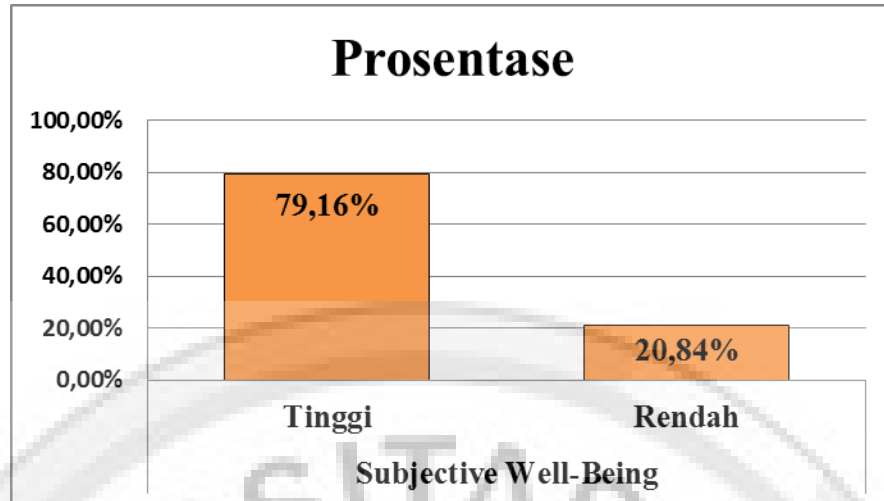
4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran *Subjective Well-Being* pada Istri yang Memiliki Pasangan Tunanetra

Berdasarkan hasil pengukuran pada istri yang memiliki pasangan tunanetra dengan menggunakan alat ukur SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) dan PANAS (*Positive Affect and Negative Affect Schedule*), maka didapat jumlah skor subjek secara keseluruhan (terlampir di hal 5). Berikut ini hasil pengukuran dalam bentuk tabel dan diagram:

Tabel 4.1 Gambaran *Subjective Well-Being* Keseluruhan

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	19	79,16%
Rendah	5	20,84%
Jumlah	24	100%



Grafik 4.1 Gambaran *Subjective Well-Being* Keseluruhan

Berdasarkan diagram diatas, maka dapat disimpulkan bahwa 79,16% (19 orang) memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi dan 20,84% (5 orang) memiliki tingkat *subjective well-being* rendah.

Diener (1997) menguraikan bahwa individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi bila individu tersebut mengalami kepuasan dan kesenangan dalam hidup, serta jarang mengalami emosi-emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan. Sedangkan individu dikatakan memiliki *subjective well-being* rendah jika individu tersebut merasa tidak puas dengan hidupnya, jarang merasakan kebahagiaan dan kasih sayang serta sering kali merasakan emosi-emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan.

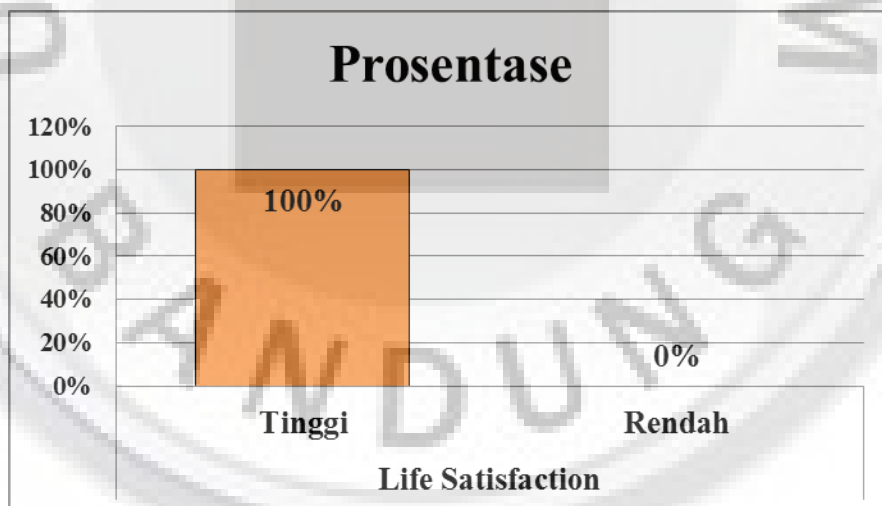
4.1.2 Gambaran *Subjective Well-Being* Tiap Komponen

4.1.2.1 *Life Satisfaction*

Berdasarkan hasil pengukuran pada istri yang memiliki pasangan tunanetra dengan menggunakan alat ukur SWLS (*Satisfaction With Life Scale*), maka didapat jumlah skor komponen *life satisfaction* (terlampir di hal 1) pada penelitian ini. Berikut hasil pengukuran komponen *life satisfaction* dalam bentuk tabel dan diagram:

Tabel 4.2 Gambaran Komponen *Life Satisfaction*

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	24	100,00%
Rendah	0	0%
Jumlah	24	100%



Grafik 4.2 Gambaran Komponen *Life Satisfaction*

Berdasarkan diagram diatas, maka dapat disimpulkan dalam komponen *life satisfaction*, seluruh subjek dalam penelitian ini memiliki *life satisfaction* yang tinggi sebesar 100% (24 orang).

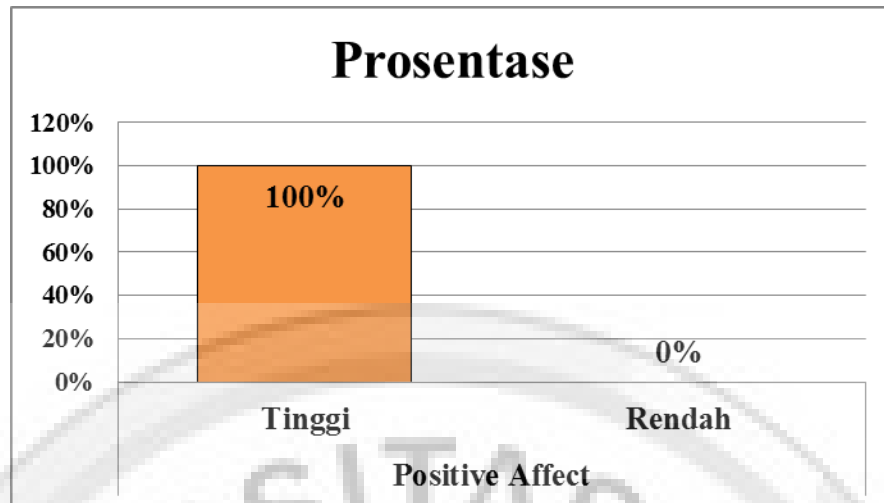
Dalam melakukan penilaian mengenai kepuasan hidup secara umum, individu kemungkinan besar akan menggunakan formasi mengenai kepuasan pada salah satu aspek hidup yang ia anggap paling penting (Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto, dan Suh, 2000 dalam Erlangga). Demikian juga dengan para subjek penelitian ini, pada komponen *life satisfaction*, semua para subjek memiliki kepuasan hidup yang tinggi sebagai akibat dari adanya kebutuhan dalam dirinya sesuai dengan kenyataan, sehingga mereka menjadi lebih puas menjalani hidup.

4.1.2.2 Positive Affect

Berdasarkan hasil pengukuran pada istri yang memiliki pasangan tunanetra dengan menggunakan alat ukur PANAS (*Positive Affect and Negative Affect Schedule*), maka didapat jumlah skor komponen *positive affect* (terlampir di hal 2) pada penelitian ini. Berikut hasil pengukuran komponen *positive affect* dalam bentuk tabel dan diagram:

Tabel 4.3 Gambaran Komponen Positive Affect

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	24	100,00%
Rendah	0	0%
Jumlah	24	100%



Grafik 4.3 Gambaran Komponen *Positive Affect*

Berdasarkan diagram diatas, maka dapat disimpulkan dalam komponen *positive affect*, seluruh subjek dalam penelitian ini memiliki *positive affect* yang tinggi sebesar 100% (24 orang).

Afek-afek positif merefleksikan reaksi individu terhadap sejumlah peristiwa dalam hidup yang berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan (Diener, 2006). Orang bereaksi dengan emosi yang menyenangkan ketika mereka menganggap sesuatu yang baik terjadi pada diri mereka. Dimensi afek ini menekankan pada pengalaman emosi menyenangkan baik yang pada saat ini sering dialami oleh seseorang ataupun hanya berdasarkan penilaiannya (Diener, 1984).

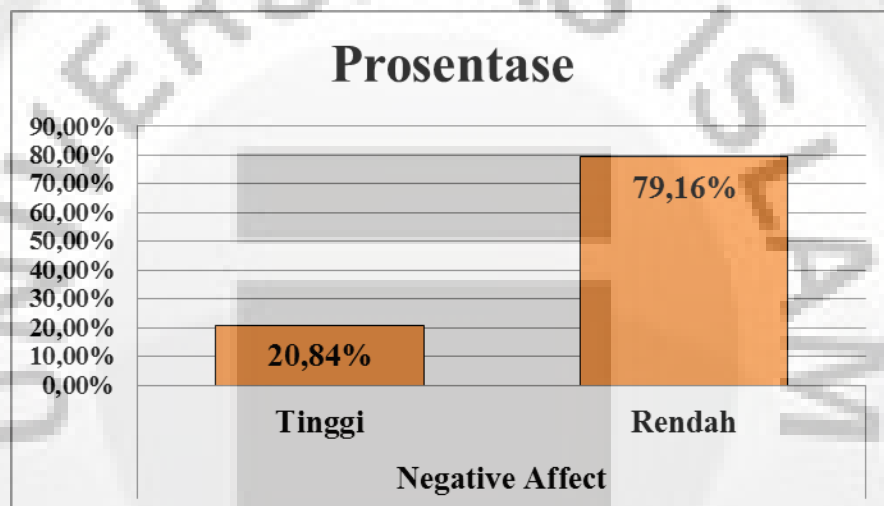
4.1.2.3 *Negative Affect*

Berdasarkan hasil pengukuran pada istri yang memiliki pasangan tunanetra dengan menggunakan alat ukur PANAS (*Positive Affect and Negative Affect Schedule*), maka didapat jumlah skor komponen *negative*

affect (terlampir di hal 3) pada penelitian ini. Berikut hasil pengukuran komponen *negative affect* dalam bentuk tabel dan diagram:

Tabel 4.4 Gambaran Komponen *Negative Affect*

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	5	20,84%
Rendah	19	79,16%
Jumlah	24	100%



Grafik 4.4 Gambaran Komponen *Negative Affect*

Berdasarkan diagram diatas, maka dapat disimpulkan bahwa 20,84% (5 orang) memiliki tingkat *negative affect* yang tinggi dan 79,16% (19 orang) memiliki tingkat *negative affect* yang rendah.

Afek-afek negatif merefleksikan respon negatif yang dialami oleh individu sebagai reaksi yang ia berikan terhadap berbagai kondisi dan peristiwa dalam hidup mereka (Diener, 2006). Afek negatif ini terkait dengan perasaan tidak

menyenangkan. Orang bereaksi dengan emosi yang tidak menyenangkan ketika menganggap sesuatu yang buruk terjadi pada mereka.

4.1.3 Data Demografi

4.1.3.1 Data Pekerjaan Subjek dan Pekerjaan Suami

Pekerjaan Suami	Pekerjaan Subjek	Aktifitas Lain	Kategori SWB
Wirausaha	IRT	Pengajian	Tinggi
Pengajar	IRT	Pengajian, Arisan, Senam	Tinggi
Pengajar	Pengajar	Organisasi Paguyuban	Tinggi
Wirausaha	Karyawan Swasta	Pengajian	Tinggi
Pengajar	Wirausaha	Pengajian, Arisan	Tinggi
Pengajar	PNS		Tinggi
Wirausaha	IRT		Rendah
Pengajar	Wirausaha	Pengajian	Tinggi
Pengajar & Wirausaha	Wirausaha	PKK	Tinggi
Pengajar	IRT		Rendah
Pengajar & Wirausaha	PNS	PKK, Pengajian, Arisan	Tinggi
Wirausaha	Wirausaha		Rendah
Pengajar	Guru Mengaji	Pengajian & Posyandu	Tinggi
Pengajar	Guru SD	Pengajian	Tinggi
Pengajar	Wirausaha		Rendah
Pengajar & Wirausaha	IRT	Pengajian & Posyandu	Tinggi

Pengajar	Karyawan Swasta	Sekretaris RT, Senam, Pengajian	Tinggi
Wirausaha	IRT	PKK, Pengajian, Arisan	Tinggi
Pengajar	PNS	Pengajian	Tinggi
Pengajar	IRT	PKK & Pengajian	Tinggi
Pengajar	Guru PAUD	Pengajian	Tinggi
Wirausaha	IRT		Rendah
Pengajar	IRT		Tinggi
Pengajar & Wirausaha	Wirausaha	Posyandu, Pengajian, Paguyuban	Tinggi

Terlihat dari tabel daftar pekerjaan dan kegiatan aktivitas diatas, subjek dengan tingkat *subjective well-being* tinggi mayoritas adalah mereka yang memiliki pekerjaan dan aktif mengikuti kegiatan aktivitas di lingkungan sekitar.

4.2 Pembahasan

Diener, Lucas, & Oishi (2005) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan kebutuhan.

Menurut Diener (1994) kepuasan hidup dan banyaknya afek positif serta negatif dapat saling berkaitan, hal ini disebabkan oleh penilaian seseorang terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan, masalah, dan kejadian-kejadian dalam hidupnya, dipengaruhi oleh banyaknya afek yang dirasakan selama melakukan penilaian (Diener dkk, 2002).

Diener (1997) menguraikan bahwa individu dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi bila individu tersebut mengalami kepuasan dan kesenangan dalam hidup, serta jarang mengalami emosi-emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan. Sedangkan individu dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* rendah jika individu tersebut merasa tidak puas dengan hidupnya, jarang merasakan kebahagiaan dan kasih sayang serta sering kali merasakan emosi-emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan.

Berdasarkan hasil perhitungan dan pengukuran *subjective well-being* pada istri yang memiliki pasangan tunanetra, didapat bahwa prosentase jumlah subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah. Adapun prosentase subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi adalah 79,16% (19 orang), dan prosentase subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah adalah 20,84% (5 orang).

Dengan prosentase tersebut, terlihat mayoritas para istri yang memiliki pasangan tunanetra memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi. Artinya sebagian besar para subjek yang memiliki pasangan tunanetra memiliki perasaan puas dalam menjalani kehidupan pernikahannya dan mampu menerima kondisi suaminya yang tunanetra, serta memiliki banyak afek positif dan sedikit merasakan afek negatif. Sedangkan para subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah pada penelitian ini, mereka memiliki tingkat *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect* yang tinggi. Artinya mereka memiliki kepuasan dalam hidupnya dan sering merasakan afek positif, namun mereka sering juga merasakan afek negatif (terlihat pada lampiran hal 5).

Menurut Diener (1995) individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi, ditandai dengan adanya emosi-emosi yang menyenangkan dan kemampuan menghargai serta memandang setiap peristiwa yang terjadi secara positif. *Subjective well-being* penting bagi setiap individu karena dengan seseorang memiliki penilaian yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup maka mereka cenderung bersikap lebih bahagia dan lebih puas (Muba, 2009). Dengan adanya perasaan puas dan bahagia maka dapat membantu seseorang dalam mengatasi masalah-masalah yang sedang dialaminya. Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi pada umumnya memiliki sejumlah kualitas hidup yang mengagumkan, karena individu ini akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik (Diener, 2000).

Kualitas hubungan yang baik dengan pasangan berkontribusi positif dengan *subjective well-being* yang dirasakan individu dalam pernikahannya (Diener, Suh & Oishi, 1998). Banyaknya waktu luang yang dirasakan bersama pasangan, mengetahui apa yang diharapkan pasangan dari dirinya, memiliki komunikasi yang baik dengan pasangan, sikap saling menghargai dan dapat menerima kekurangan serta kelebihan masing-masing merupakan salah satu indikator yang dapat menimbulkan perasaan positif yang akan berkontribusi terhadap kepuasan hidup.

Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas subjek memiliki hubungan yang menyenangkan dengan pasangan, menikmati pernikahan yang dijalani, optimis dalam menjalankan pernikahannya, serta dapat menyesuaikan diri dalam pernikahan yang dijalannya. Adapun hal lain yang membuat subjek merasakan

cinta kepada suami karena suami mempunyai rasa tanggung jawab yang besar kepada keluarga, salah satunya adalah suami membanting tulang mencari pekerjaan yang halal demi menghidupi keluarga sehingga akhirnya suami mendapatkan pekerjaan yang layak. Menurut subjek mungkin hal tersebut adalah sesuatu yang mudah bagi orang normal namun tidak demikian bagi orang tunanetra. Subjek merasakan kepuasan pada pernikahan yang telah dijalannya selama ini. Selain itu, subjek menikmati perannya menjadi seorang istri walaupun kadang kala subjek harus merangkap pekerjaan suami yang menurutnya tidak mudah. Menurutnya memiliki suami tunanetra mempunyai tantangan dan kebanggaan tersendiri baginya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah, mereka mengatakan sering merasakan perasaan negatif dalam hidupnya. Para subjek tidak mampu menahan perasaan negatifnya, seperti mudah marah saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, cepat tersinggung, kesal, kecewa dengan diri sendiri, dan kurang berminat mengikuti berbagai kegiatan karena merasa kurang nyaman dengan keadaan di lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan perhitungan data hasil pengukuran komponen *life satisfaction*, seluruh subjek dalam penelitian ini memiliki *life satisfaction* yang tinggi sebesar 100% (24 orang). Hal ini mengindikasikan bahwa para subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi dalam kehidupan pernikahannya dan mampu menerima kondisi kehidupannya secara positif sehingga merasa lebih puas dengan hidupnya.

Dalam melakukan penilaian mengenai kepuasan hidup secara umum, individu kemungkinan besar akan menggunakan formasi mengenai kepuasan pada salah satu aspek hidup yang ia anggap paling penting (Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto, dan Suh, 2000). Demikian juga dengan para istri yang memiliki pasangan tunanetra. Pada komponen *life satisfaction*, semua para subjek pada penelitian ini memiliki *life satisfaction* tinggi karena merasa senang sebagai akibat dari adanya kebutuhan dalam dirinya sesuai dengan kenyataan atau yang mereka harapkan, sehingga mereka menjadi lebih puas menjalani hidup.

Kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalaman yang disertai dengan tingkat kegembiraan. Kepuasan hidup timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati (Hurlock, 2000).

Mayoritas dari subjek penelitian ini menikmati perannya sebagai seorang istri dan seorang ibu. Subjek sering menghabiskan waktu dengan suami dan anak-anak jika di hari libur seperti jalan-jalan ke *mall* dan sekedar naik motor bersama jalan-jalan keliling kota. Ketika pergi bersama suami maka subjek yang mengendarai motor, namun subjek merasa senang dan menikmati perannya sebagai istri walaupun harus mempunyai peran ganda melakukan pekerjaan suami. Menurut subjek bahwa menjadi istri seorang tunanetra mempunyai tantangan dan kebanggaan tersendiri karena menurutnya tidak semua orang mempunyai kekuatan yang lebih seperti dirinya. Subjek mengatakan bahwa menjadi istri tunanetra lebih sulit daripada menjadi istri dengan suami yang normal karena terkadang harus merangkap pekerjaan suami.

Kepuasan dalam pernikahan dirasakan subjek karena subjek dapat menjalin hubungan pernikahan sampai bertahun-tahun walaupun banyak masalah yang datang. Ketika ada masalah maka subjek dan suami saling terbuka pada perasaan satu sama lain. Mereka sering membicarakan masalah anak dan kejadian yang dialami masing-masing. Beberapa subjek merasakan kepuasan tersendiri yaitu dapat membesarkan anak-anaknya hingga dapat sekolah sampai perguruan tinggi, dan kekurangan yang dimiliki suami tidak membatasi anak-anak untuk berkembang dan mencapai cita-cita yang diinginkan.

Berdasarkan hasil perhitungan data hasil pengukuran komponen *positive affect*, seluruh subjek dalam penelitian ini memiliki *positive affect* yang tinggi sebesar 100% (24 orang). Hal ini mengindikasikan bahwa responden sering merasakan *mood* atau perasaan yang menyenangkan seperti keceriaan, kegembiraan, memiliki banyak inspirasi, aktif, penuh perhatian dan menyayangi.

Afek-afek positif merefleksikan reaksi individu terhadap sejumlah peristiwa dalam hidup yang berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan (Diener, 2006). Orang bereaksi dengan emosi yang menyenangkan ketika mereka menganggap sesuatu yang baik terjadi pada diri mereka. Dimensi afek ini menekankan pada pengalaman emosi menyenangkan baik yang pada saat ini sering dialami oleh seseorang ataupun hanya berdasarkan penilaiannya (Diener, 1984).

Para subjek yang memiliki *positive affect* tinggi berdasarkan hasil wawancara, mengatakan suami yang mempunyai kekurangan dalam penglihatan membutuhkan orang lain dalam melakukan kegiatan karena mempunyai keterbatasan, hal ini yang membuat subjek bertahan dalam pernikahan karena subjek meyakini bahwa suami sangat membutuhkannya dan tidak tega jika

melihat suami melakukan kegiatan seorang diri dengan keterbatasannya. Subjek dengan ikhlas membantu suami dalam kegiatannya seperti menyuapi suami, mengantar suami ke kantor dan mengantar suami apabila ada panggilan kerja (memijat), kemudian subjek mengerjakan pekerjaan suami seperti membetulkan alat-alat dapur jika ada yang rusak dan subjek juga bekerja untuk menambah penghasilan keluarga dan mengurangi beban suami.

Subjek memiliki kemampuan yang baik dalam mempertahankan nilai-nilai positif yang ditanamkan dalam pernikahannya. Subjek beranggapan bahwa suami adalah yang terbaik baginya dan ketika subjek memutuskan untuk menikah maka mereka telah berkomitmen untuk kelangsungan pernikahan. Subjek yang memiliki suami tunanetra telah berkomitmen untuk hidup bersama walaupun banyak rintangan dan cobaan yang datang.

Subjek merasakan nikmatnya menjalani peran sebagai seorang istri dan sebagai seorang ibu. Subjek menghayati bahwa memiliki suami tunanetra adalah takdir dari Tuhan dan subjek merasa adalah orang terpilih karena menjalin pernikahan dengan suami tunanetra bukanlah suatu hal yang mudah, namun subjek dapat dengan baik dan tidak putus asa membangun rumah tangga dengan suami tunanetra. Dalam hal ini permasalahan terkadang datang dari lingkungan dimana anak bergaul. Lingkungan yang memandang sebelah mata terhadap ayah yang tunanetra membuat anak menjadi malu dan berkecil hati ketika bermain, terkadang hal ini membuat subjek menjadi sedih namun karena subjek menikmati perannya sebagai seorang ibu maka subjek tidak menghiraukan pandangan lingkungan terhadap suaminya.

Berdasarkan hasil perhitungan data hasil pengukuran komponen *negative affect*, didapat bahwa prosentase subjek yang memiliki *negative affect* tinggi sebesar 20,84% (5 orang) dan subjek yang memiliki *negative affect* rendah sebesar 79,16% (19 orang). Hal ini mengindikasikan bahwa responden yang memiliki *negative affect* yang rendah jarang merasakan hadirnya mood atau perasaan tidak menyenangkan seperti tertekan, malu, khawatir, putus asa, menyesal, kecewa dan sedih. Sedangkan responden yang memiliki *negative affect* tinggi mengindikasikan responden tersebut sering merasakan mood atau perasaan yang tidak menyenangkan.

Afek-afek negatif merefleksikan respon negatif yang dialami oleh individu sebagai reaksi yang ia berikan terhadap berbagai kondisi dan peristiwa dalam hidup mereka (Diener, 2006). Afek negatif ini terkait dengan perasaan tidak menyenangkan. Orang bereaksi dengan emosi yang tidak menyenangkan ketika menganggap sesuatu yang buruk terjadi pada mereka.

Berdasarkan hasil wawancara, para subjek yang memiliki *negative affect* rendah, mereka adalah orang yang tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung, dan tidak mudah emosi saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, karena dalam pandangan mereka bahwa hal-hal yang kurang menyenangkan dan dapat membuat dirinya mengalami perasaan tidak menyenangkan, tidak perlu dijadikan pikiran dan setiap mereka dihadapkan masalah, mereka langsung mengalihkan pikiran dan perasaan tersebut dengan melakukan aktivitas serta lebih bersabar. Jika terjadi masalah yang menimpa, mereka lebih bersabar dan tidak menjadikan masalah tersebut sebagai beban pikiran. Sementara para subjek yang memiliki *negative affect* tinggi, mereka adalah orang yang cepat marah, bahkan pernah

bertengkar dengan orang lain karena anaknya diejek oleh teman-temannya. Mereka memikirkan pendapat orang-orang mengenai dirinya, mereka merasa bahwa orang-orang di sekitarnya akan mengasihani dirinya. Subjek yang memiliki *negative affect* tinggi sering merasa bahwa mereka menjadi bahan perbincangan orang-orang sekitarnya dan mereka masih merasa malu dengan kekurangan yang ada pada suaminya, dan merasa sedih saat anaknya diejek oleh teman-temannya.

Berdasarkan hasil wawancara sebagai data penunjang dalam penelitian ini, para subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi yaitu mereka yang sering bergaul dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya, tertarik mengikuti berbagai macam kegiatan di lingkungan sekitar, seringkali bercerita dengan orang-orang terdekat ketika memiliki masalah, dan sering berdiskusi dengan sesama istri yang memiliki pasangan tunanetra.

Beberapa subjek pada penelitian ini mengatakan tidak mudah menjalani pernikahan di tahun-tahun awal pernikahannya dengan pria tunanetra. Namun mereka memiliki rasa optimis untuk menjalani kehidupan pernikahannya, karena para suami mampu menjalani kewajiban sebagai kepala rumah tangga dengan baik. Walaupun suami mempunyai kekurangan namun suami mempunyai kegigihan yang luar biasa untuk menghidupi subjek dan anak-anaknya yaitu dengan terus mencari pekerjaan yang layak. Hal tersebut membuat subjek merasa bangga dengan suami.

Para subjek yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi pun memiliki aktivitas sosial yang baik. Mereka aktif dalam berbagai macam kegiatan di lingkungan sekitarnya. Mereka juga tetap aktif dan inisiatif mencari kesibukan, seperti mengunjungi sanak saudara, mengikuti pengajian ibu-ibu, dan kegiatan-

kegiatan lainnya. Jaringan sosial ini penting karena gaya hidup yang aktif dikaitkan dengan kesejahteraan subjektif seseorang. Dengan jaringan sosial ini juga memberi kesempatan bagi subjek untuk membentuk hubungan positif dengan orang lain, tidak hanya teman-teman sesama istri yang memiliki pasangan tunanetra, tetapi juga dengan orang-orang di lingkungan sekitar lainnya.

Mayoritas subjek pada penelitian ini memiliki pekerjaan yang dirasa menyenangkan, merasakan telah berhasil dalam pekerjaan yang dijalani, sering merasakan emosi-emosi positif dari pekerjaannya seperti keceriaan, kebanggaan, semangat dan kesenangan. Diener (2008) mengatakan bahwa ketika individu menikmati pekerjaannya dan merasa pekerjaannya tersebut adalah hal yang penting dan bermakna maka individu akan puas terhadap kehidupannya.

Disamping memiliki pekerjaan tetap, beberapa subjek pada penelitian ini juga memiliki banyak aktivitas selain pekerjaan, seperti aktif di kegiatan RW (posyandu, PKK), senam, arisan, organisasi paguyuban, menjadi sekretaris RT dan perkumpulan ibu-ibu. Dengan adanya aktivitas positif yang dilakukan, menimbulkan banyak emosi positif yang dirasakan oleh para responden karena waktu luang yang mereka miliki dipergunakan untuk kegiatan yang bermanfaat, sehingga pikiran mereka tidak hanya terfokus pada hal-hal yang kurang menyenangkan dalam kehidupannya.

Kegiatan yang paling banyak diikuti oleh subjek pada penelitian ini adalah kegiatan keagamaan seperti mengaji bersama ibu-ibu di lingkungan sekitar rumah. Mereka merasa dengan memperbanyak mengikuti kegiatan keagamaan membuat hati dan pikiran tenang. Kegiatan ibadah yang mereka lakukan sebagai upaya mencari makna dan mencapai tujuan hidup, dengan selalu memperbaiki diri dari

kegiatan ibadah yang mereka lakukan. Sejumlah penelitian telah menemukan bahwa orang-orang dengan iman terhadap agama yang lebih kuat, yang lebih memandang penting agama dalam hidupnya dan yang lebih sering mengikuti ibadah keagamaan dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi (*Psychological Bulletin*. Vol. 125, No. 2. 276-302.)

