

**SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW TENTANG JENIS INTERVENSI:  
UPAYA MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELL-BEING**

**SISTEMATIC LITERATURE REVIEW ON TYPES OF INTERVENTION:  
EFFORTS TO IMPROVE SUBJECTIVE WELL-BEING**

**Endah Ayu Pamungkas<sup>1</sup>, Kamsih Astuti<sup>2</sup>, Reny Yuniasanti<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>1</sup>195110025@studet.mercubuana-yogya.ac.id

**Abstrak**

Kondisi tekanan dalam kehidupan yang dialami oleh individu dapat memengaruhi kondisi psikologis, salah satunya yaitu tingkat *subjective well-being*. *Subjective well-being* disebut juga dengan kesejahteraan subjektif, yaitu evaluasi subjektif pada diri seseorang terhadap hidupnya yang meliputi aspek kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. *Subjective well-being* antara satu orang dengan orang yang lain tidak selalu sama. Terdapat perbedaan pada kondisi seseorang berdasarkan latar belakang pengalaman hidup yang dialami. Penting bagi individu untuk dapat meningkatkan *subjective well-being* demi kelangsungan hidup yang dijalani. Cara-cara yang digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* tersebut memiliki beberapa jenis. Kajian paper ini menunjukkan bahwa *peer support and teaching program, acceptance commitment therapy, hope-based intervention, emotion regulation training, dan gratitude training* merupakan jenis-jenis intervensi yang dapat meningkatkan *subjective well-being*.

**Kata Kunci:** jenis intervensi, subjective well-being

**Abstract**

*The stress conditions in life experienced by individuals can affect psychological conditions, one of which is the level of subjective well-being. Subjective well-being is also known as subjective well-being, which is a subjective evaluation of one's life which includes aspects of life satisfaction, positive affects, and negative effects. Subjective well-being between one person and another is not always the same. There are differences in a person's condition based on the background of life experiences experienced. It is important for individuals to be able to increase their subjective well-being for the sake of their survival. There are several types of methods used to increase subjective well-being. The study of this paper shows that peer support and teaching programs, acceptance commitment therapy, hope-based intervention, emotion regulation training, and gratitude training are types of interventions that can increase subjective well-being.*

**Keywords:** types of intervention, subjective well-being

**PENDAHULUAN**

*Subjective well-being* merupakan penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya (Lubis & Agustini, 2018). Sebagaimana yang dikemukakan oleh Diener (2009) bahwa *subjective well-being* adalah evaluasi subjektif atau penilaian subjektif individu terhadap hidup mereka sendiri, di mana individu membagi *subjective well-being* menjadi dua komponen yaitu kognitif dan afektif.

Komponen kognitif termasuk di dalamnya adalah kepuasan hidup, sedangkan komponen afektif termasuk di dalamnya adalah afek positif dan afek negatif. Afek positif menunjukkan suasana hati dan emosi yang menyenangkan, seperti sukacita dan kasih sayang. Sedangkan afek negatif termasuk suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan dan mewakili pengalaman negatif sebagai reaksi terhadap kehidupan mereka, kesehatan, kejadian, dan keadaan. Bentuk utamanya meliputi kemarahan, kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, stres, frustrasi, rasa bersalah dan rasa malu, serta iri hati (Diener, 2009). Seseorang dikatakan memiliki subjective well-being yang tinggi jika ia mengalami kepuasan hidup dan mengalami kegembiraan lebih sering, serta tidak terlalu sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki subjective well-being yang rendah jika ia tidak puas dengan hidupnya, mengalami sedikit afeksi dan kegembiraan, dan lebih sering mengalami emosi negatif seperti kemarahan dan kesedihan (Diener, 2009).

Menurut Sahrah dan Yuniasanti (2020), subjective well-being menjadi salah satu faktor penting yang dapat menentukan dan meningkatkan kesejahteraan pada diri individu. Antecedent subjective well-being dibagi menjadi empat kategori, yaitu fisik, psikis, sosial, dan religiusitas. Ryan dan Deci (2001) mengartikan kesejahteraan yang menyangkut kebahagiaan ini sebagai subjective well-being. Hal serupa disampaikan oleh Vandenberg (2007) yang menyatakan bahwa subjective well-being adalah pandangan individu terhadap kesejahteraan di dalam dirinya. Individu dapat mencapai kebahagiaan apabila mereka menganggap pengalamannya dalam hidupnya sebagai pengalaman yang menyenangkan. Memiliki ketidakpuasan dalam segala pencapaian pekerjaan dinilai sebagai suatu pengalaman yang kurang menyenangkan karena pencapaian-pencapaian tersebut dirasa tidak sesuai dengan harapan.

Menurut Lestari (2019), seseorang yang memiliki aspek positif, aspek negatif, dan kepuasan hidup yang termasuk ke dalam aspek-aspek subjective well-being, dapat dikatakan bahwa orang tersebut memiliki subjective well-being. Kondisi subjective well-being pada masing-masing individu tidak selalu sama persis, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2019) menunjukkan bahwa subjective well-being yang dimiliki setiap orang adalah bervariasi, yaitu ada yang memiliki persamaan juga ada perbedaan. Oleh karena itu, penentuan pemberian intervensi yang tepat untuk meningkatkan subjective well-being sangat penting untuk diterapkan agar tujuan dari setiap penelitian yang dilakukan dapat tercapai dengan baik.

Penelitian-penelitian yang dilakukan mengacu pada landasan teori psikologi yang sudah populer yaitu psikologi positif. Menurut Arif (2016), psikologi positif adalah sebuah gerakan baru dalam psikologi, yang tampaknya sangat kuat dan memiliki pengaruh besar dan luas. Menurut Seligman dan Csikszentmihli (dalam Effendi, 2016), ruang lingkup psikologi positif ada tiga, yaitu (1) positif subjektif, yaitu pikiran konstruktif tentang diri dan masa depan; (2) level individu, yaitu berfokus pada cirri-ciri individu positif; dan (3) level kelompok/masyarakat, yaitu berfokus pada pengembangan, pembuatan, dan pemeliharaan lembaga positif.

Psikologi positif mempunyai tujuan untuk kesejahteraan dengan membangun emosi positif dan fokus pada strength individu (Seligman, 2013). Psikologi positif akan membentuk konsep pada diri seseorang untuk memandang kejadian yang tidak sesuai dengan harapan dari sisi positifnya sehingga tidak akan membuat seseorang menjadi tidak puas dan stres ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidupnya.

Melalui intervensi-intervensi yang dipaparkan tersebut, digunakan sebagai bentuk intervensi dari psikologi positif, pikiran-pikiran negatif pada seseorang yang mengarahkan kepada ketidakpuasan dan stres akan berubah menjadi pikiran-pikiran positif yang dapat membuat seseorang menjadi bahagia. Selain itu, melalui intervensi-intervensi seseorang akan mampu menghargai apapun yang mereka dapatkan dan miliki dalam kehidupan karena menganggap semuanya adalah nikmat yang diberikan oleh Tuhan. Hal ini yang akan memunculkan *subjective well-being* pada diri manusia.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kajian *paper* ini adalah metode *systematic literature review*. Metode *systematic literature review* disebut juga tinjauan pustaka sistematis, yaitu metode *literature review* dengan cara mengidentifikasi, mengkaji, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan pada suatu topik penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sudah ditetapkan sebelumnya (Kitchenham & Charters, 2007). Metode ini dilakukan secara sistematis untuk menghindari adanya bias atau penilaian dan pemahaman subjektif dari peneliti.

**Tabel 1.** Jenis-jenis intervensi yang dapat meningkatkan *subjective well-being*

No.	Judul Artikel	Tahun Terbit	Kesimpulan
1.	Peningkatan <i>Subjective Well-Being in School</i> Pada Siswa Melalui “ <i>Peer Support And Teaching Method Program</i> ”	2019	Intervensi <i>peer support and teaching method program</i> secara signifikan mampu meningkatkan <i>subjective</i>

			<i>well - being</i> siswa di sekolah
2.	Efektivitas <i>Acceptance Commitment Therapy</i> Dalam meningkatkan <i>Subjective Well Being</i> Pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran	2018	Intervensi <i>acceptance commitment therapy</i> menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan <i>subjective well- being</i> pada individu dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran
3.	<i>Hope-Based Intervention</i> Untuk Menurunkan Stres serta Meningkatkan Harapan dan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2	2015	Intervensi dengan metode <i>hope-based intervention</i> efektif untuk menurunkan stres serta meningkatkan harapan dan <i>subjective well- being</i> pada penderita diabetes mellitus tipe 2
4.	Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Peningkatan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Penderita Diabetes Mellitus	2011	<i>Subjective well-being</i> pada penderita diabetes mellitus dapat ditingkatkan dengan menggunakan <i>emotion regulation training</i>
5.	Pengaruh Pelatihan Syukur Terhadap <i>Subjective Well-Being</i> pada Ibu yang Memiliki Anak <i>Down Syndrome</i>	2016	<i>Gratitude training</i> lebih efektif untuk meningkatkan <i>subjective well - being</i> pada diri seseorang yang mengalami permasalahan psikologis, dalam hal ini adalah ibu yang memiliki anak <i>down syndrome</i>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Subjective Well -Being*

Menurut Diener (2009), *subjective well-being* merupakan istilah untuk menjelaskan apa yang membuat kehidupan seseorang lebih baik. Diener (2000) mengatakan bahwa secara istilah *subjective well-being* biasa disebut dengan kebahagiaan (*happiness*). Carr (2004) mengungkapkan definisi yang sama mengenai *subjective well-being* dan *happiness*, yakni sebuah keadaan psikologis yang positif yang dikarakteristikan dengan tingginya afek positif, tingginya tingkat kepuasan hidup, dan rendahnya afek negatif. Terdapat banyak peneliti yang mendefinisikan kebahagiaan dan *subjective well-being* sebagai satu konstruk, namun tidak ada pendapat yang bisa mencakup keseluruhan *subjective well-being* (Diener & Ryan, 2009).

*Subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi terhadap kehidupan, yang menjelaskan keterkaitan antara pengalaman pribadi dengan kualitas hidup individu sehingga dapat menjelaskan mengenai mengapa dan bagaimana individu mengalami

kehidupan dalam cara yang positif (Diener & Diener, dalam Pattihahuan 2012). Evaluasi mengenai kehidupan ini akan berlaku untuk kehidupan yang sedang berlangsung saat ini maupun masa lampau (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Evaluasi ini meliputi pengalaman emosi individu terhadap suatu peristiwa, suasana hati, dan bentuk penilaian mereka mengenai kepuasan hidup, pemenuhan kebutuhan, dan kepuasan dalam ranah tertentu.

Menurut Robbins (dalam Lopez, 2009) *subjective well-being* berfokus terhadap penilaian seseorang mengenai kepuasan hidup dan frekuensi munculnya emosi positif dan negatif yang dialami individu semasa hidupnya. Menurut Diener dan Chan (2011), *subjective well-being* juga diartikan sebagai evaluasi individu mengenai kepuasan hidupnya yang didasarkan pada perasaan, termasuk suasana hati (*mood*) dan emosi. Menurut Linley dan Joseph (2004), *subjective well-being* adalah gabungan antara kepuasan hidup dengan afek positif yang dikurangi afek negatif.

Berdasarkan beberapa definisi dari teori ahli yang diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi atau penilaian subjektif seorang individu terhadap kebahagiaan secara keseluruhan yang dialami oleh individu tersebut, di mana individu memiliki perasaan yang positif atas hidupnya sebagai hasil evaluasi kognitif, afektif, dan memiliki kepuasan hidup atas apa yang dicapai baik secara global maupun pada ranah-ranah tertentu sebagai hasil evaluasi kognitifnya.

## **Jenis-jenis Intervensi Untuk Meningkatkan *Subjective Well - Being***

### ***Peer Support and Teaching Program***

Program intervensi *peer support and teaching method program* merupakan program yang iiditunjukkan kepada dua sasaran subjek dengan tujuan untuk melihat peningkatan *subjective well-being* pada salah satu subjek. Hasil penelitian Kusuma (2019) menjelaskan bahwa intervensi *peer support and teaching method program* secara signifikan mampu meningkatkan *subjective well-being* siswa di sekolah. Pada penelitian tersebut membuktikan bahwa pengajaran berbasis konstruktivis dan para siswa yang menerapkan empati, kerja sama, dan saling mendukung antar teman membuat siswa yang ada di kelas tersebut mempunyai perasaan yang lebih baik di sekolah dan merasa lebih puas dengan kehidupannya di sekolah.

### ***Acceptance Commitment Therapy***

Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardhani dan Poerwandari (2018) menjelaskan bahwa intervensi *acceptance commitment therapy* menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan *subjective well-being* pada individu dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran. Setelah intervensi diberikan, afek positif dan kepuasan hidup terbukti meningkat. Selain itu, *distress* emosional dan perilaku obsesif dalam mengejar mantan sebagai reaksi pasca putusnya hubungan pacaran dapat menurun

### ***Hope-Based Intervention***

*Hope-based intervention* dilakukan dengan mengajak responden lebih memiliki harapan yang baik *terhadap* masa depannya. Penelitian yang dilakukan Sosialita dan Hamidah (2015) menjelaskan bahwa intervensi dengan metode *hope-based intervention* efektif untuk menurunkan stres serta meningkatkan harapan dan *subjective well-being* pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Pelaksanaan *hope-based intervention* secara kelompok dapat membuat masing-masing partisipan dalam kelompok bercerita dan berbagi pengalaman mengenai kondisi sakit yang dialaminya. Setelah menceritakan kondisi masing-masing, partisipan menjadi memiliki dukungan dari partisipan lain dalam anggota kelompok tersebut. Selain itu, juga membentuk cara berpikir baru untuk menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan diabetes mellitus tipe 2. Proses terapeutik dalam *hope-based intervention* menciptakan terbentuknya rasa persamaan kondisi sakit dan kebersamaan di antara masing-masing anggota kelompok.

### ***Emotion Regulation Training***

Penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawaty (2011) menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada penderita diabetes mellitus dapat ditingkatkan dengan menggunakan *emotion regulation training*. *Reaksi* psikologis berupa emosi negatif yang ditunjukkan seperti sedih, putus asa, kecewa, cemas, marah dapat menyebabkan kondisi seseorang menjadi tidak bahagia dan sangat berpengaruh pada fluktuasi glukosa darah dan berkaitan dengan manajemen diabetes. Untuk mengatasi hal tersebut, menurut Rakhmawaty (2011) perlu adanya usaha untuk meminimalisasi emosi negatif tersebut dan meningkatkan emosi positif dalam diri penderita sehingga mampu memberikan kebahagiaan dan kepuasan hidup pada penderita diabetes dan hal ini dapat membantu upaya manajemen diabetes dan mengontrol glukosa darahnya.

### ***Gratitude Training***

Penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah (2016) menjelaskan tentang bagaimana cara meningkatkan *subjective well-being* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan

khusus , yaitu anak *down syndrome*. Upaya yang dilakukan memiliki keterkaitan dengan kondisi di lapangan yang menjadi permasalahan psikologis pada ibu yang memiliki anak *down syndrome* tersebut. Menurut Khoiriyah (2016), *gratitude training* lebih efektif untuk meningkatkan *subjective well - being* pada diri seseorang yang mengalami permasalahan psikologis, dalam hal ini adalah ibu yang memiliki anak *down syndrome* . Dari hasil penelitian yang dilakukan Khoiriyah ( 2016) menunjukkan bahwa *gratitude training* (pelatihan syukur) secara signifikan efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*.

## **KESIMPULAN**

*Berdasarkan* uraian penjelasan beberapa jenis intervensi di atas , dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa jenis intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being*, yaitu *peer support and teaching method program* ( Kusuma , 2019), *acceptance commitment therapy* (Kusumawardhani & Poerwandari, 2018), *hope-based intervention* (Sosialita & Hamidah, 2015), *emotion regulation training* (Rakhmawaty, 2011), dan *Gratitude training* (Khoiriyah, 2016).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths* . Guilford: Biddles Ltd .
- Diener, E. (2009). *The science of well- being ( Vol. 37 )*. New York: Springer . DOI 10.1007/978-90-481-2350-6-7.
- Diener, E ., Ryan, K . (2009). Subjective Well - being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391 -406 .
- Diener, E ., Oishi, S., & Lucas, R , E. (2003). Personality, culture, and subjective well - being: Emotional and cognitive evaluations of life . *Annual Review of Psychology* . 54 403 -425.
- Diener . E . (2000). Subjective well - being: the science of happiness and a proposal for a national index. *Journal Article American Psychologist*, 55( 1 ), 34- 43.
- Diener, E., Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3(1), 1-43.

- Effendi, N. (2016). Konsep flourishing dalam psikologi positif: Subjective well-being atau berbeda?. *Seminar Asean. 2<sup>nd</sup> Psychology & Humanity. Psychology Forum UMM*. 326-333.
- Kitchenham , B., Charters, S (2007). Guidelines for performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering *Engineering , 2 , 1051*. <https://doi.org/10.1145/1134285.1134500>.
- Khoiriyah, N. M., Agustin, R. W., & Setyanto, A. T. (2016). *Pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan subjective well being pada ibu yang memiliki anak down syndrome*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kusuma, W. P. A., Pebriani , L . V., & Yudiana, W. (2019). Peningkatan subjective well -being in school pada siswa melalui “ peer support and teaching method program ”. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 3( 1 ), 31- 42 .
- Kusumawardhani, S . J ., & Poerwardari , E . K . (2018). Efektivitas acceptance commitment therapy dalam meningkatkan subjective well - being pada dewasa muda pasca putus nya hubungan pacaran . *Jurnal Mind Set*, 9( 1 ), 78- 97.
- Lestari, D. W. P. (2019). *Subjective well-being* pada ibu tunggal dewasa awal yang bercerai. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*. 1(2).
- Linley, P . A., Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice* . USA: Jonh Wiley & Sons , Inc.
- Lopez, J. S. (2009). *The encyclopedia of positive psychology*. West Sussex: Blackwell Publishing Ltd.
- Lubis, Irma R., Agustini, Linda J. (2018). *The effectiveness of gratitude training for improving the subjective well - being of adolescents at the orphanage*. Jakarta: State University of Jakarta., 6 ( 2 ), 205 -213.
- Pattitahahuan. (2012). *Studi simulasi grafik pengendali berdasarkan estimasi fungsi densitas kernel bivariate*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Rakhmawaty, A., Afiatin, T., & Rini , I . S. (2011). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan subjective well being pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3 ( 2 ).
- Ryan, R . M ., Deci, Edward L, (2001). On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well being. *Annual Reviews Psychology*, 52 ( 1), 141 - 166 . DOI : **10 . 1146/ annurev.psych.52.1.141**
- Sahrah, A., Yuniasanti., R. (2020). iThe antecedents iof isubjective iwell-ibeing iof Javanese iparamedicsi: iThe indigenous istudy. *iJurnal Pendidikan iBitara iUPSI*, i13i (i1), i27i-i35.
- Seligman. (2013). *Beyond authentic happiness: /menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi positif*. Bandung: Mizan Pustaka.



Sosialita, T. D ., Hamidah. (2015). Hope - based intervention untuk menurunkan stres serta meningkatkan harapan dan subjective well - beng pada penderita diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Psikoislamika*, 12 ( 1 ).

Vandenbos, G. (2007 ). *Dictionary of psychology*. American Psychology Assosication. USA: APA.