

LAMPIRAN DATA ANALISIS KUALITATIF

a. Subjek I (P)

P adalah seorang ibu rumah tangga yang menderita kanker payudara stadium II. P berumur 48 tahun. P tinggal bersama dengan suami, anak perempuan, menantu laki-laki dan kedua cucunya. P didiagnosis menderita kanker di tahun 2000. Sebelumnya P sempat mengikuti pengobatan dengan jalan medis yakni kemoterapi. P mengaku hanya sanggup melakukan kemoterapi sebanyak satu kali. P tidak kuat dengan reaksi fisik yang ditimbulkan oleh kemoterapi sehingga memutuskan untuk beralih menggunakan pengobatan herbal.

Berdasarkan pra tes skala *subjective wellbeing* P, pada domain kepuasan hidup mendapatkan skor 19 (Sangat Tidak Puas), sedangkan skor PA sebesar 28 dengan NA 35 (PA<NA). Ketika didiagnosis mengalami kanker payudara, P merasa takut dan tertekan. P kaget karena di dalam riwayat keluarga tidak ada yang mengalami kanker payudara. Setelah didiagnosis, P segera menjalani pengobatan medis walaupun kemudian beralih kepada pengobatan herbal. P merasa sangat takut karena beberapa tetangga yang mengalami kanker rata-rata telah meninggal atau terlihat tidak berdaya karena mengikuti kemoterapi.

Sejak didiagnosis kanker, perilaku P terlihat berbeda. P menjadi lebih pendiam, mudah marah dan merasa penyakitnya hanya menjadi beban bagi keluarganya. P juga takut dan merasa belum siap menghadapi penyakitnya, seperti ada benda asing yang berada di dalam tubuhnya.

Pada pertemuan pertama, harapan P dalam mengikuti terapi ini adalah supaya dapat mengurangi beban P, agar penyakit P dapat diangkat (sembuh), agar P dapat bekerja lagi, P juga berharap dapat bekerja lagi agar dapat membahagiakan suami, anak dan juga cucunya. Pada pertemuan pertama, P tampak terlihat murung terlihat dari sikap P yang jarang tersenyum dan matanya yang nampak sayu.

Pada sesi “Siapa Saya”, P menjadi lebih mengenal sifatnya sendiri terutama dari mana sifat-sifat itu berasal. P juga menjadi paham terhadap dirinya sendiri terutama di bagian kelemahan dan kelebihan. Setelah mengetahui kelebihan, P merasa hal tersebut bisa menjadi kekuatannya. Sementara untuk kelemahan, P menjadikan hal tersebut sebagai antisipasi. Pada sesi ini, P terlihat bersemangat dan mulai inisiatif untuk menulis dan memperkenalkan tentang dirinya di depan subjek yang lain.

Pada saat sesi ibadahku berlangsung, terlihat P memejamkan mata dan menitikkan airmata saat berdoa bersama-sama dengan peserta yang lain. Ketika ditanya, P menjelaskan bahwa terdapat kekawatiran dan ketakutan P pada penyakitnya, namun P merasa kuat karena didukung oleh anggota keluarga yang lain. P juga merasa tidak sendiri. Setelah mengikuti pertemuan pertama terapi ini, P merasa tidak sendiri, banyak orang lain yang mungkin mengalami hal yang sama. P juga merasa dikuatkan dengan keberadaan subjek yang lain. P mengatakan merasa senang dan bersyukur telah mengikuti pertemuan I. P antusias dengan pertemuan selanjutnya dan berjanji akan datang di pertemuan yang kedua.

Pertemuan kedua dilakukan pada keesokan harinya. P terlihat lebih segar karena memakai baju berwarna lebih cerah dibandingkan dengan pertemuan pertama. P juga nampak lebih bersemangat karena memulai inisiatif untuk menyapa subjek lain dan fasilitator. Pada saat sesi latihan bertindak positif, P mengaku merasa canggung pada awal melakukannya namun terasa lebih menyenangkan ketika mendapatkan sapaan positif dari orang lain daripada mendapatkan bahasa nonverbal negatif seperti muka cemberut. P berjanji akan mencoba mempraktekkan kebiasaan positif tersebut di rumah.

Pada sesi latihan pengakraban hubungan, P tidak merasa kesulitan dalam berlatih dengan pasangannya di kelompok tersebut. P menyadari bahwa ucapan sederhana positif yang dari hati jika diucapkan dapat membua orang lain merasa senang seperti yang dirasakan pada saat menerima hal tersebut dari subjek yang lain. Pada saat latihan pengakraban hubungan, P juga memberikan tambahan motivasi pada pasangannya.

Pada pertemuan ke III, P nampak lebih sering menyanggikan senyum serta lebih banyak bercerita dibandingkan dengan pertemuan I dan II. Pada pertemuan III dalam sesi pendalaman nilai berkarya, P menceritakan sangat terenyuh dengan cerita seorang nenek yang rela melakukan apa saja untuk memenuhi keinginan cucunya. P terlihat berkaca-kaca saat bercerita bahwa P sangat menyayangi cucunya. Ketika P di Banten, P pernah berjuang untuk datang ke pesta ulang tahun cucunya di Yogyakarta dengan perjalanan sehari-semalam naik bus. P merasa lelah secara fisik namun merasa senang karena tulus datang ke pesta ulang tahun cucunya tersebut. P semakin menyadari bahwa keberadaan keluarga menjadikan hidup P lebih bermakna.

Pada sesi pendalaman nilai penghayatan, P menceritakan bahwa merasa nyaman ketika mendengarkan kedua jenis musik

tersebut. Kedua lagu tersebut dihayati P sebagai salah satu cara untuk menenangkan hati. P menyadari setelah mendengarkan dan menikmati lagu tersebut, perasaannya menjadi lebih tenang. P mengatakan bahwa mungkin ketika mendapatkan makna atau hikmah di dalam kehidupan dapat membuat seseorang menjadi lebih tenang.

Pada sesi pendalaman nilai bersikap, P sempat menitikkan airmata karena teringat dengan keluarga. P merasa keberadaan penyakitnya telah merepotkan keluarga baik dari segi materi maupun moral. Setelah mendapatkan materi tentang pendalaman nilai bersikap, P memahami bahwa apa saja akan dilakukan seorang Ibu agar anaknya sembuh tanpa harus merasa kerepotan atau lelah. Hal tersebut mengingatkan P pada keluarganya yang telah membantu dan mendukungnya untuk sembuh.

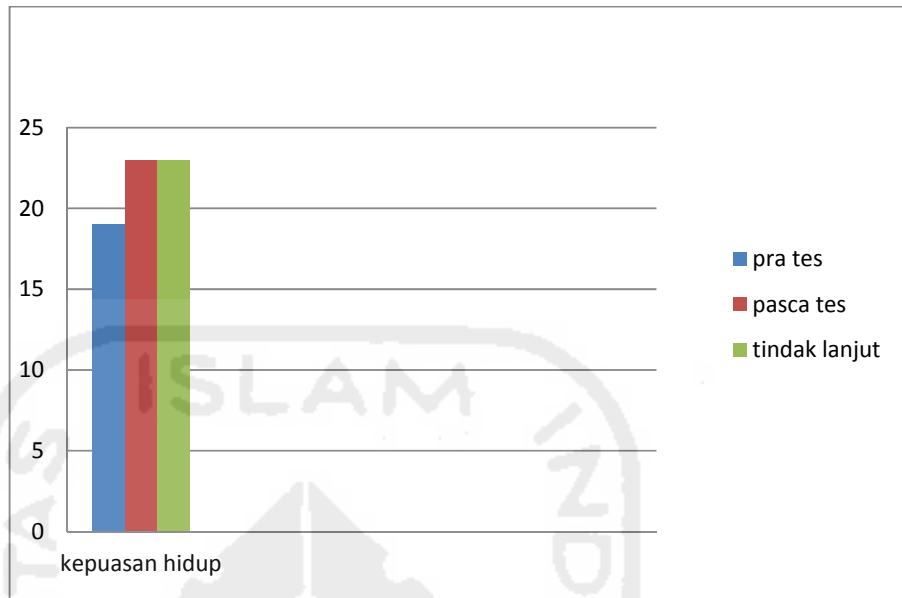
Pada sesi pendalaman nilai pengharapan mengajarkan P untuk lebih berpikir positif. P berharap pengobatan herbal kanker nya berjalan dengan lancar. P merasa setidaknya sisa waktu yang akan diberikan oleh Tuhan tidak boleh untuk disia-siakan. P berjanji untuk lebih tabah dan semangat bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang-orang di sekitarnya terutama untuk keluarga yang dicintainya.

Pada sesi evaluasi dan penutupan terapi, P memaparkan bahwa selama ini sebenarnya P telah memiliki banyak hal berharga dalam hidup yang sering kali terlupakan seperti keluarga. Terapi membuat P lebih memahami bahwa P merasa bersyukur telah memiliki keluarga yang selama ini dengan sabar menemani dan mendukung menjalani proses terapi. P berjanji tidak akan menyia-nyiakan apa yang telah keluarganya lakukan. Keberadaan keluarga membantu P dalam menemukan makna dan semangat dalam hidup.

Secara pribadi, P menceritakan semenjak mengikuti terapi dirasakan perubahan pada dirinya. P merasakan ada hal yang berbeda setelah menjalani terapi. Walaupun terapi berjalan hanya selama 3 hari dan dilakukan dengan kondisi badan yang kurang maksimal, namun P sangat merasa terapi merupakan hal yang sangat sepadan untuk dilakukan orang-orang yang memiliki penyakit seperti dirinya. Semenjak mengikuti terapi, P merasakan pemikirannya lebih positif dan karena hal itu, P merasa kemarahannya menjadi berkurang, lebih merasa positif, mudah senang, mudah tertawa, mudah bersyukur. Hal tersebut juga berdampak di fisik P. Tubuh P menjadi lebih relaks, minum obat menjadi lebih mudah, P merasa hal tersebut terjadi karena P menjadi lebih “nrimo” pada takdir Tuhan. P merasa

menemukan makna hidupnya. Baginya umur panjang tidak akan berarti tanpa tujuan dan hal yang berarti. P akan mengabdikan hidupnya untuk keluarga dan membantu orang yang membutuhkan bantuannya.

Perkembangan *subjective wellbeing* P terangkum dalam skor kepuasan hidup dan afek positif. Pada domain kepuasan hidup, di bagian pra tes P memiliki skor sebesar 19 (Sangat Tidak Puas). Pada pasca tes, P memiliki skor kepuasan hidup sebesar 23 (Cukup Puas), sementara pada saat tindak lanjut, P memiliki skor sebesar 23 (Cukup Puas). Hal tersebut mengindikasikan adanya peningkatan kepuasan hidup. Pada domain afek positif, pada pra tes P memiliki skor afek positif (PA) sebesar 28 yang lebih kecil jika dibandingkan dengan afek negatif (NA). Pada pasca tes, PA P meningkat menjadi 35 dengan afek negatif (NA) sebesar 27 (PA>NA). Pada tindak lanjut, P memiliki PA sebesar 37 dengan NA sebesar 27 (PA>NA). Hal tersebut mengindikasikan bahwa P memiliki peningkatan *subjective wellbeing* dengan meningkatnya kepuasan hidup dan perkembangan afek positif yang lebih besar daripada afek negatif.



Histogram Kepuasan Hidup Subjek I (P)



Histogram Afek Positif dan Afek Negatif Subjek I (P)

b. Subjek II (SN)

SN didiagnosa menderita kanker payudara di tahun 2013. SN merupakan ibu rumah tangga berumur 29 tahun dengan dua anak. SN tinggal sementara di Yogyakarta hanya untuk mengikuti kemoterapi. Setelah kemoterapi selesai, SN berencana kembali ke kampung halaman suaminya di Palembang. Saat ini SN tengah menjalani kemoterapi yang keempat dan enam kemoterapi yang harus dilalui. SN juga telah menjalani operasi pengangkatan payudara sebelah kanan.

Pada saat didiagnosa menderita kanker payudara, SN sangat terpukul dan merasa sedih. SN sangat takut apabila penyakit tersebut tidak dapat sembuh dan merenggut nyawanya. SN sempat mengalami nafsu makan menurun hingga tidak mau minum obat. Pihak keluarga memberikan dukungan sehingga SN mampu untuk bertahan dan menjalani kemoterapi. Sampai saat ini SN merasa mudah tersinggung, tidak ingin diganggu, kurang semangat dan merasa bersalah pada dirinya sendiri.

Pada pertemuan I, SN terlihat pucat. SN mengaku masih merasa mual karena menjalani program kemoterapi seminggu terakhir. Beberapa kali SN terlihat menahan mual dan sesekali

memuntahkan air liur di halaman rumah dukuh. SN terlihat lemas namun masih dapat mengikuti jalannya dengan lancar. SN jarang tersenyum dan mengaku agak canggung karena merupakan subjek yang paling muda. Beberapa kali SN mendapatkan motivasi dari subjek lainnya. SN mengaku senang karena mendapatkan banyak teman baru yang memiliki masalah yang sama.

Pada pertemuan I saat mengisi pohon harapan, SN berkeinginan agar dapat bersilaturahmi dengan subjek (penderita kanker) lainnya. SN juga berharap dapat bertukar pikiran dan semangat dengan subjek lainnya, SN berharap mengetahui cara menumbuhkan semangat dalam diri berkaitan dengan penyakit kanker yang dideritanya.

Pada sesi “Siapakah Saya” SN menuliskan sedikit mengenai dirinya. SN lebih banyak menceritakan dirinya melalui lisan. SN merasa belum banyak membahagiakan orang tuanya. Sesi ini membuat SN menyadari beberapa kelebihan yang dimiliki dan harus diupayakan dengan baik. Terkait dengan kelemahan, SN ingin memperbaiki agar dapat berguna bagi keluarganya. SN sempat menitikkan air mata kemudian SN mendapatkan dukungan dari subjek yang lain. Hal ini membuat SN merasa lebih tegar. SN mengungkapkan bahwa

motivasi yang diberikan subjek lain sangat dalam terlebih kebanyakan subjek adalah senir sehingga SN seperti mendapatkan motivasi dan dukungan dari ibunya sendiri.

Pada saat sesi ibadahku, SN terlihat lebih lama menundukkan kepala dibandingkan dengan subjek yang lain. SN bercerita dalam doanya tentang kepasrahan pada Tuhan mengenai penyakit yang dialaminya. SN merasa tidak kuat dengan kemoterapi. Beberapa kali SN harus mengalami kerontokan rambut, mual, ingin muntah, tubuh terasa panas dan merasa lebih mudah tersinggung. Setelah berdoa, SN menjadi lebih sadar bahwa penyakit didatangkan oleh Tuhan dan akan diangkat kembali oleh Tuhan.

SN mengaku kondisi tubuhnya kurang begitu kuat untuk mengikuti terapi namun SN sangat senang dan antusias mengikuti pertemuan pertama. SN merasa senang karena ternyata SN tidak sendiri. SN merasa senang karena mendapatkan semangat dari sesama penderita. SN mengatakan rasanya berbeda jika mendapatkan semangat dari keluarga. Semangat dari subjek yang lain dirasa lebih mudah masuk ke hati karena sama-sama merasakan apa yang dialami oleh SN pada saat ini.

Pada pertemuan II di sesi latihan bertindak positif, SN merasa agak kesulitan dalam mempraktekkannya namun hal tersebut dapat diatasi karena SN mendapatkan perasaan menyenangkan ketika menyapa dengan tersenyum daripada memasang muka masam. SN menyadari jika di rumah mungkin SN sering menunjukkan muka masam namun SN akan berusaha untuk lebih ramah kepada siapapun. SN mengaku kesulitan untuk mencoba memberikan dukungan pada peserta lain.

Pada sesi pengakraban hubungan, SN agak terbata-bata dalam mengucapkan kata-kata positif kepada subjek yang lain. SN merasakan dampak positif dari pengakraban hubungan dan belajar melakukannya terutama kepada keluarganya. Bagi SN ternyata memberikan dukungan pada subjek lain dapat membuat hatinya sendiri menjadi lebih senang dan bahagia.

Pada pertemuan III SN terlihat berbeda nampak dari frekuensi senyuman yang lebih sering muncul dibandingkan dengan pertemuan I dan III. Pada pertemuan III di dalam sesi pendalaman nilai berkarya, SN menceritakan rasa cintanya kepada anak-anaknya. Walaupun anak SN masih kecil, namun anak-anak SN selalu setia menemani SN untuk kontrol rutin di rumah sakit. SN juga selalu terhibur dengan tingkah laku anak-

anak-anaknya. SN mengaku lelah dan tidak kuat menjalani terapi, namun melihat anak-anaknya berkata bahwa ingin ibunya (SN) agar cepat sembuh, SN merasa mendapatkan kekuatan dari anak-anaknya.

Pada sesi pendalaman nilai penghayatan, SN mengaku tidak terlalu banyak memperhatikan musik ketika sakit. SN menceritakan lebih merasa tenang ketika mendengarkan bunyi gemericik air. SN teringat pada pengalaman berwisata bersama keluarga di pantai. Pada saat itu SN mengagumi dan menghayati besarnya ciptaan Tuhan.

Pada sesi pendalaman nilai bersikap, SN menceritakan sering uring-uringan kepada anggota keluarga. SN marah karena merasa tidak kuat pada dampak kemoterapi terhadap tubuhnya. Setelah melewati sesi pendalaman nilai bersikap, SN lebih mengerti bagaimana perasaan keluarganya sehingga SN berjanji untuk bersikap lebih baik pada keluarganya.

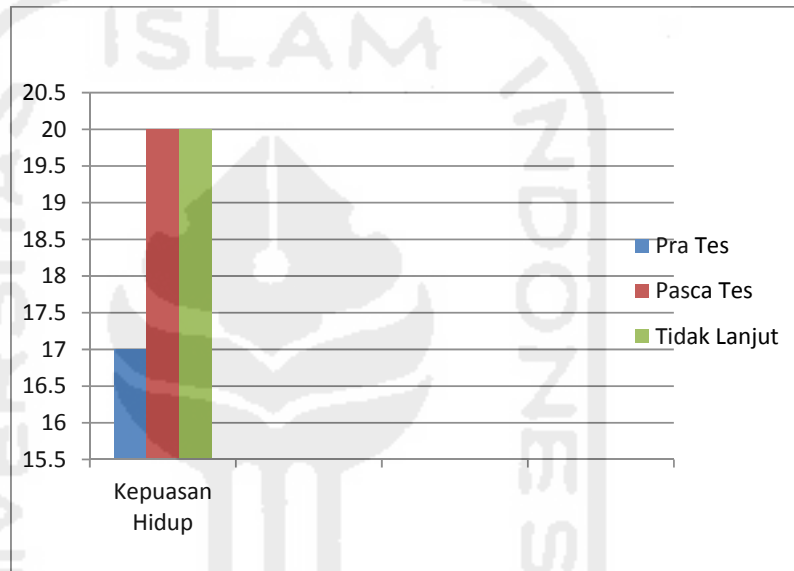
SN berharap di sesi pendalaman nilai pengharapan ini menjadi awal kekuatan yang bagi SN dan juga subjek yang lain. SN berharap kesembuhan pada diri sendiri juga untuk subjek yang lain. SN berharap dengan hidup yang singkat seharusnya menjadi cambukan bagi dirinya sendiri untuk memanfaatkan dan menjadikan hidup lebih berharga, SN

menyadari bahwa keluarga menjadi penyemangat dan salah satu tujuan dalam hidup SN sendiri.

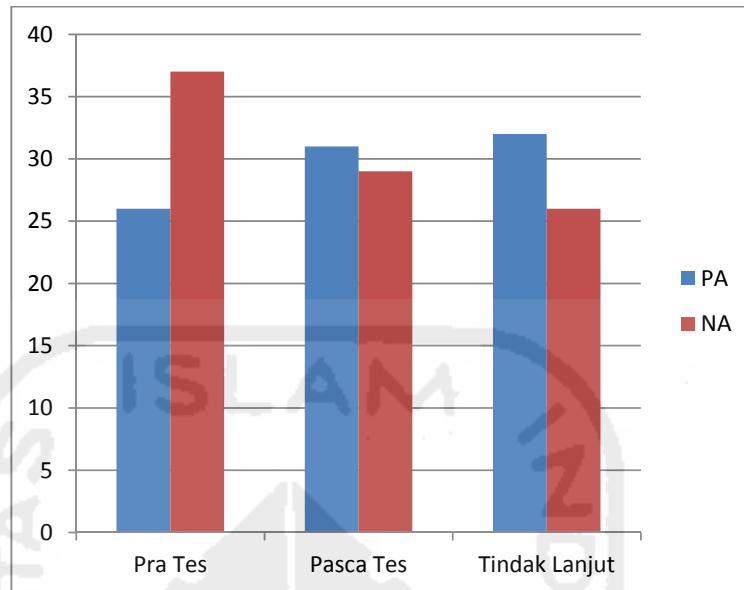
Pada sesi evaluasi dan penutupan, SN mengatakan bahwa banyak hal yang telah didapatkan selama 3 hari jalannya terapi. Beberapa diantaranya adalah kekuatan semangat yang didapatkan dari subjek dan fasilitator. SN merasa hari-harinya menjadi lebih ringan, SN jua merubah pola pikirnya terhadap kemoterapi. SN mengaku lebih sabar dan lebih menerima. SN merasa tidak sendiri, banyak orang lain yang tengah menghadapi hal yang sama (kanker). SN mengungkapkan tentang makna hidupnya yaitu agar dapat mengabdikan diri pada keluarga. Ketika menemukan hal tersebut membuat SN lebih sabar dan semangat dalam menjalani pengobatan.

Perkembangan *subjective wellbeing* SN terpantau pada data berikut ini. Pada domain kepuasan hidup di bagian pra tes SN memiliki skor sebesar 17 (Sangat Tidak Puas), dilanjutkan pada bagian pasca tes, kepuasan hidup SN meningkat pada skor 20 dan pada bagian tindak lanjut, skor SN berada pada angka 20. Pada domain afek positif, di bagian pra tes SN memiliki skor PA sebesar 26 yang lebih kecil dibandingkan dengan NA yang sebesar 37 (PA<NA). Pada saat pasca tes, PA SN meningkat menjadi 31 yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor NA

sebesar 29 (PA>NA). Pada saat tindak lanjut, SN memiliki PA sebesar 32 yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor NA yang sebesar 26 (PA>NA). Berdasarkan gambaran tersebut, dapat disimpulkan bahwa SN memiliki *peningkatan subjective wellbeing* pada domain kepuasan hidup dan afek positif.



Histogram Kepuasan Hidup subjek II (SN)



Histogram Afek Positif dan Afek Negatif Subjek II (SN)

c. Subjek III (SY)

SY merupakan seorang nenek yang tinggal sendiri di rumah. SY berumur 61 dan merupakan subjek yang tertua. Suami SN telah meninggal dan anak SN tinggal di luar kota. SY didiagnosa kanker payudara stadium 2 di tahun 1990. SY sempat menjalani kemoterapi dan operasi. Saat ini SY masih tetap melakukan kontrol rutin dan meminum obat dalam jangka waktu tertentu.

Ketika didiagnosa kanker, SY memilih mengasingkan diri karena tidak ingin merepotkan keluarganya. SY sempat merasa bersalah pada dirinya sendiri dan mengalami kesedihan

berkepanjangan. SY merasa hidupnya tidak berguna dan mulai menjauh dari keluarganya. Agar tidak merasa kesepian, SY sering mengikuti kebaktian dan kegiatan gereja bersama dengan teman-teman yang lain. SY merasa senang dengan kegiatan tersebut namun SY masih merindukan keberadaan keluarga. SY sendiri mengaku mendapatkan “*labelling*” galak dari beberapa tetangga namun hubungan SY dengan tetangga cukup baik. SY selalu diundang pada acara-acara tertentu walaupun memiliki agama yang berbeda.

Pada pertemuan pertama, SY nampak jarang tersenyum dan seringkali menampakkan ekspresi dingin atau acuh. Pada pertemuan I di sesi pohon harapan, SY mengharapkan agar selalu diberikan kesehatan dan ketentraman. Serta menjalani hidup apa adanya. SY menuturkan bahwa pada sesi ini SY merasa lebih sadar dengan kuasa Tuhan melalui cobaan penyakit kanker yang dialaminya.

Pada sesi “Siapakah Saya”, SY sempat menangis dan tidak dapat mengisi lembar pertama karena tidak dekat dengan ayahnya dan ibunya telah meninggal. SY menceritakan bahwa ayahnya suka bertindak kasar dan semena-mena kepada SE dan ibunya sehingga SY kurang begitu dekat dengan ayahnya. sesi

ini mengajarkan SY untuk mengenali lebih jauh mengenai diri sendiri agar lebih mampu bertindak lebih bijaksana.

Di sesi penutup, SY merasa senang mendapatkan teman baru yang permasalahan yang sama. sebelumnya banyak teman SY yang banyak memotivasi terkait dengan penyakit kanker namun dengan kehadiran kelompok kecil ini membuat SY merasa lebih berarti.

Pada pertemuan II di sesi latihan bertindak positif, SY sangat antusias. SY merasa memiliki wajah yang kurang ramah namun tetap terlihat berusaha untuk memperbanyak senyum ketika bertemu orang lain.

SY telah lama hidup sendiri di rumah namun memiliki banyak teman. Ketika mencoba melakukan pengakraban hubungan, SY menyadari bahwa hal tersebut sangat berguna dan membuat dirinya lebih bahagia. SY akan mencoba mempraktekkannya kepada keluarga maupun teman-temannya.

SY juga banyak memberikan dukungan pada subjek lain. Menurutnya orang muda masih punya banyak kesempatan untuk berbuat baik dan memperbaiki hubungan dengan orang lain

Pada pertemuan III sesi pendalaman nilai berkarya, SY menceritakan bahwa walaupun tinggal sendiri tanpa kehadiran

keluarga terdekat, SY sangat dekat dengan adiknya dan keponakannya yang sudah dianggap sebagai anak kandungnya sendiri. Keponakan SY pernah mengajak SY untuk keluar negeri (Malaysia) selama seminggu untuk menemani keponakannya tersebut. SY sangat terenyuh atas pelakuan keponakannya tersebut yang sampai menemaninya membuat paspor hingga mengantar jemput dan mengurus kehidupannya di Malaysia. Keponakannya tersebut ingin mengajak SY jalan-jalan ke luar negeri agar tidak terlalu memikirkan penyakitnya. Keponakan SY juga bermaksud menghibur dan menyenangkan SY. Ketika libur kuliah, keponakan SY selalu menyempatkan waktu untuk menginap di rumahnya di Yogyakarta. Hal tersebut membuat SY merasa senang dan dianggap berarti di mata keluarganya.

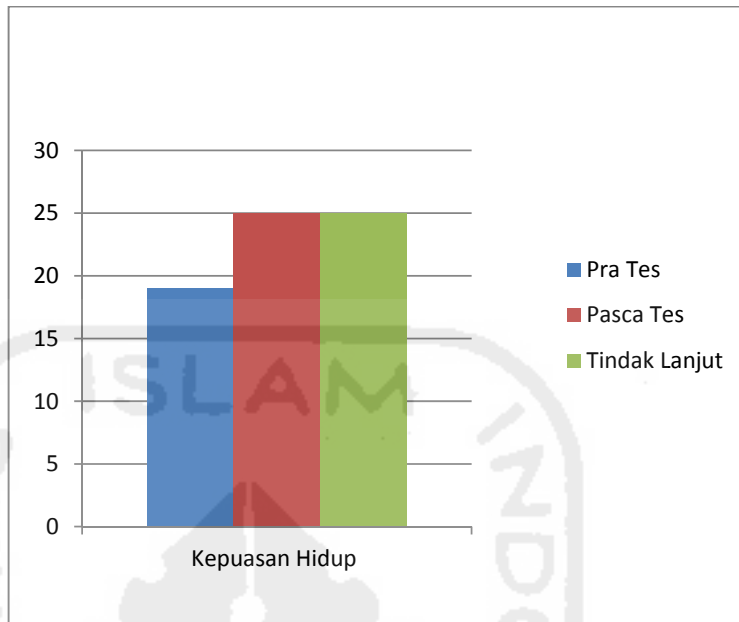
Pada sesi pendalaman nilai penghayatan, SY mengartikan kedua musik tersebut sebagai sinkronisasi harmoni nada-nada. SY berpendapat bahwa baik piano maupun suara air adalah berbagai jenis kehidupan yang bisa dipandang berbeda pada masing-masing orang. Menurut SY, kehidupan mengandung berbagai unsur yang kadang tidak disadariseperti senang atau sedih, cobaan maupun ujian. SY menghayatk musik tersebut seperti seni di dalam kehidupan.

Pada sesi pendalaman nilai bersikap membuat SY menyadari untuk bersikap ramah kepada keluarganya. SY juga ingin memperbaiki hubungan yang sudah lama rusak. SY lebih menyadari bahwa keluarga merupakan tempat pertama yang seharusnya menjadi tumpuan kekuatan. Pada sesi ini SY juga memotivasi kepada anggota yang lain bahwa orang tua bisa disenangkan hatinya dengan hal-hal sederhana seperti doa. Pada sesi ini juga SY mendapatkan motivasi dari subjek lain untuk lebih tegar dalam menghadapi kesepian saat sendiri. Para subjek menyarankan SY untuk menelpon atau mampir ke rumah subjek yang lain apabila SY merasa kesepian atau tidak memiliki teman.

Pada sesi evaluasi dan penutupan terapi, SY mengatakan terapi yang diikuti selama ini membuat SY lebih memahami bahwa hidup bukan hanya tentang kesempurnaan fisik maupun tentang kekayaan materi. Makna hidup yang hakiki adalah tentang berharganya hidup itu sendiri. Menurut SY, sehat apapun badan jika tanpa penghayatan akan hidup akan tetap merasakan kehampaan. SY merasa perbedaan yang dirasakan setelah mengikuti terapi adalah SY menjadi lebih tenang, selalu bersyukur, dan menyadari bahwa SY tidak sendiri. SY berjanji akan lebih menghargai dan berterimakasih pada Tuhan yang

telah memberinya kesempatan hidup walaupun dengan keberadaan kanker. SY juga akan memberikan yang terbaik dalam dirinya untuk keluarga maupun orang di sekitarnya.

Berdasarkan data skor skala *subjective wellbeing*, terlihat pada domain kepuasan hidup, SY memiliki peningkatan yang signifikan. Pada Pra tes SY memiliki skor sebesar 19 (Sangat Tidak Puas), Pasca Tes sebesar 25 (Cukup Puas) dan Tindak Lanjut sebesar 25 (Cukup Puas). Pada domain afek, SY memiliki skor PA sebesar 22 dengan NA sebesar 32 (PA<NA) di saat Pra Tes. Pada saat Pasca Tes, SY memiliki PA sebesar 36 dengan NA 23 (PA>NA), sementara saat Tindak Lanjut SY memiliki PA sebesar 34 dan NA sebesar 26 (PA>NA). Hal tersebut mengindikasikan bahwa SY memiliki peningkatan *subjective wellbeing*.



Histogram Kepuasan Hidup Subjek III (SY)



Histogram Afek Positif dan Afek Negatif Subjek III (SY)

d. Subjek IV (TE)

TE merupakan ibu rumah tangga berumur 45 tahun dan mengalami penyakit kanker payudara stadium II. TE didiagnosa menderita kanker pada tahun 2000. Terkait dengan hal tersebut, TE merasa terpukul dan takut. Apabila penyakit tersebut tidak dapat diobati. Sebelumnya TE sempat menjalani operasi pengangkatan payudara sebelah kanan dan telah tuntas menjalani kemoterapi. Saat ini TE tetap melakukan kontrol rutin.

Kanker membuat TE merasa tidak berdaya. TE tidak percaya diri setelah melakukan operasi pengangkatan payudara, namun demikian dukungan keluarga membuat TE terus berjuang melawan kanker.

Pada pertemuan I di sesi pohon harapan, TE berharap dapat tetap bersilaturahmi dengan subjek yang lain, dan selalu sehat. TE merasa dengan sesi ini menyadarkan bahwa banyak keinginan dan hal yang harus diperjuangkan walaupun dengan keterbatasan kesehatan yang dimilikinya.

Pada sesi “Siapakah Saya”, TE menjadi teringat dengan orang tuanya dan merasa rindu. TE merasa bersyukur dibesarkan oleh orang tua yang baik. TE menjadi lebih memahami mengenai sifat-sifat di dalam dirinya. TE merasa

sedih karena merasa belum membahagiakan orang tuanya serta justru merepotkan keluarganya, namun TE menjadi lebih tenang ketika mendapatkan motivasi dari subjek yang lain.

Pada saat berdoa, TE terlihat menitikkan air mata. TE merasa walaupun harus diuji dengan penyakit kanker, TE akhirnya bersyukur dan menyadari masih diberikan keluarga yang dapat mendukung dan memotivasi apapun kondisi TE. TE merasa lebih menyadari makna hidup bahwa walaupun dengan penyakit kanker yang dideritanya, TE harus tetap membahagiakan keluarganya.

Pada penutupan sesi I, TE merasa bersyukur mendapatkan teman baru. TE merasa senang dengan kondisi yang demikian masih dapat memotivasi orang lain dengan yang sama. TE erasa bercermin dan memotivasi dirinya sendiri.

TE tidak merasa kesulitan dalam melakukan tindakan positif karena terbiasa menyapa dan tersenyum ketika berhadapan dengan orang lain. TE baru menyadari ternyata melakukan tindakan positif juga dapat membuat diri sendiri merasa lebih gembira.

Sesi pengakraban hubungan mengajarkan TE untuk lebih mengkomunikasikan apa saja yang dipendam di hati. TE mengaku lega setelah melakukan praktek pengakraban

hubungan. TE mengaku jarang mengatakan hal tersebut kepada keluarganya. TE terbiasa mengucapkan “terima kasih” namun jarang untuk mengatakan “maaf” atau “sayang”.

Pada pertemuan III di sesi pendalaman nilai berkarya membuat TE teringat pernah membuat nasi goreng kesukaan anaknya. Walaupun hanya sekedar nasi goreng namun hal tersebut menjadi makanan kesukaan anaknya. Setiap kali anak TE libur kuliah di luar kota pasti menyempatkan untuk pulang ke rumah dan meminta TE untuk membuat nasi goreng tersebut. TE merasa senang karena hal kecil tersebut dapat membahagiakan anaknya. Anak TE hampir tidak pernah jajan di luar ketika pulang ke rumah dan hanya mau memakan masakan TE.

Pada sesi pendalaman nilai penghayatan, TE mengaku menikmati musik klasik yang diberikan oleh fasilitator. Bunyi piano yang beriringan diartikan TE sebagai simbol perjalanan hidup. TE merasa telah berada di masa pertengahan hidupnya sehingga tidak ada kesempatan lagi untuk mengeluh ataupun untuk berhenti berjuang. Musik yang kedua mengenai bunyi gemericik air diartikan TE sebagai hidup yang terus mengalir seperti air. TE mengartikan bahwa ketika hidup sedang pasang ataupun surut, kehidupan akan selalu tetap berjalan.

Sebelumnya TE merasa mudah lelah dan mudah putus asa, namun setelah menyadari hal tersebut, TE menyadari bahwa waktu sedang berjalan dan tidak boleh disia-siakan.

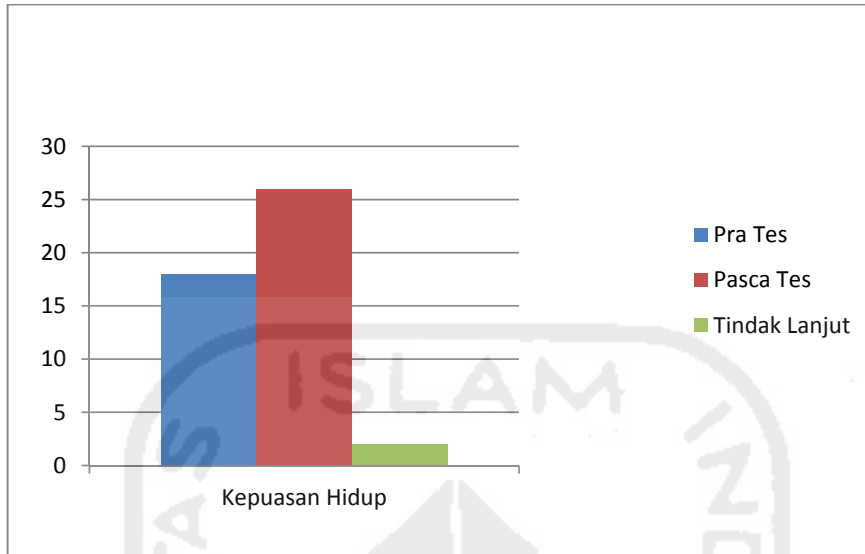
Pada sesi pendalaman nilai bersikap membuat TE berjanji untuk bersikap lebih baik pada anggota keluarga. TE berjanji akan lebih menghargai perbuatan sesedehana apapun yang dilakukan anggota keluarga untuk membantu dan mendukung kesembuhan TE dalam melawan kanker.

Sesi pendalaman nilai pengharapan membangkitkan diri TE untuk mengabdikan hidup bagi keluarga dan orang-orang di sekitar. TE menadari hidup memang sebentar namun yang terpenting sekarang yang harus dilakukan oleh TE adalah membahagiakan keluarga salah satunya adalah dengan kesembuhan yang harus dicapainya.

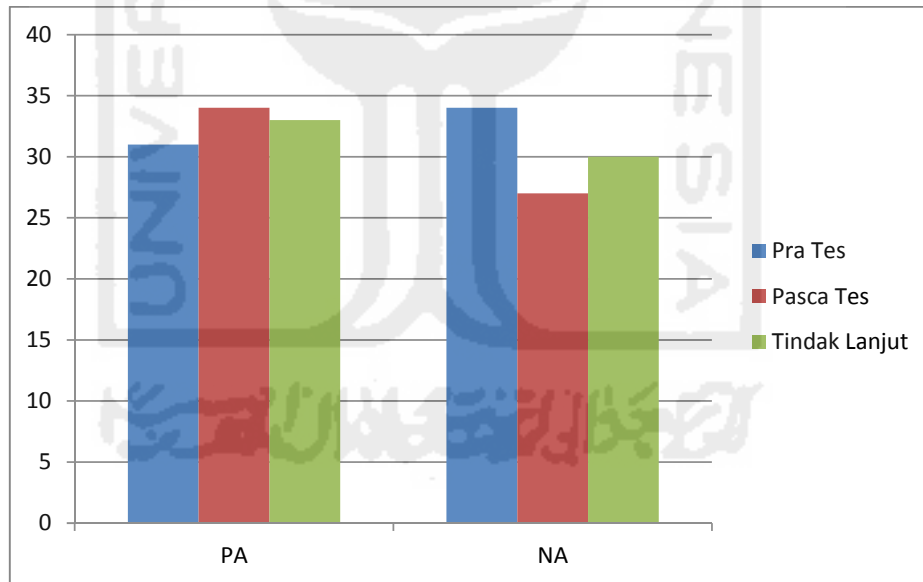
Pada sesi evaluasi terapi dan penutup, TE memberikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesempatan yang diberikan untuk mengikuti terapi tersebut. Sejak mengikuti terapi, TE mengaku lebih bahagia, lebih mudah senang dan mulai menerima segala sesuatunya dengan lapang dada. TE berharap akan ada program lanjutan terapi atau paling tidak para anggota tetap dapat berkumpul secara mandiri untuk sekedar menanyakan kabar atau tetap memberi semangat pada

satu sama lainnya. TE mengucapkan terima kasih kepada fasilitator dan ko fasilitator atas ilmu dan pengalaman berharga yang telah diberikan. TE juga berterima kasih kepada subjek yang lain karena telah memotivasi dan mengingatkan TE untuk tetap sabar dan tabah dalam melawan penyakit. TE menyadari bahwa tidak hanya dirinya sendiri yang harus melawan rasa sakit namun juga banyak orang yang sedang memperjuangkan hal yang sama. TE berjanji untuk lebih menyayangi diri sendiri dan keluarganya, untuk lebih menghargai hidup dan memaknai peristiwa hidup yang telah terjadi pada diri TE.

Berdasarkan data skala *subjective wellbeing*, terlihat pada domain kepuasan hidup TE memiliki peningkatan. Pada saat Pra tes TE memiliki skor sebesar 18 (Sangat Tidak Puas), pasca tes sebesar 26 (Puas) dan Tindak lanjut sebesar 24 (Cukup Puas). Sementara pada domain afek positif, pada saat pra tes, TE memiliki skor PA sebesar 31 dengan NA sebesar 34 (PA<NA), pasca tes dengan PA sebesar 34 dengan NA sebesar 27 (PA>NA), dan pada Tindak Lanjut PA sebesar 33 dengan NA sebesar 30 (PA>NA). Berdasarkan hal tersebut maka TE memiliki indikasi memiliki peningkatan *subjective wellbeing* karena terdapat peningkatan pada domain kepuasan hidup dan afek positif (dibandingkan dengan afek negatif).



Histogram Kepuasan Hidup Subjek IV (TE)



Histogram Afek Positif dan Afek Negatif Subjek IV (TE)

Wilcoxon Signed Ranks Test Kepuasan Hidup

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PAS - PRE	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	4 ^b	2.50	10.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. PAS < PRE

b. PAS > PRE

c. PAS = PRE

Test Statistics^b

	PAS - PRE
Z	-1.826 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
FOL - PAS	Negative Ranks	1 ^a	1.00	1.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	3 ^c		
	Total	4		

a. FOL < PAS

b. FOL > PAS

c. FOL = PAS

Test Statistics^b

	FOL - PAS
Z	-1.000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.317

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
FOL - PRE	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	4 ^b	2.50	10.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. FOL < PRE

b. FOL > PRE

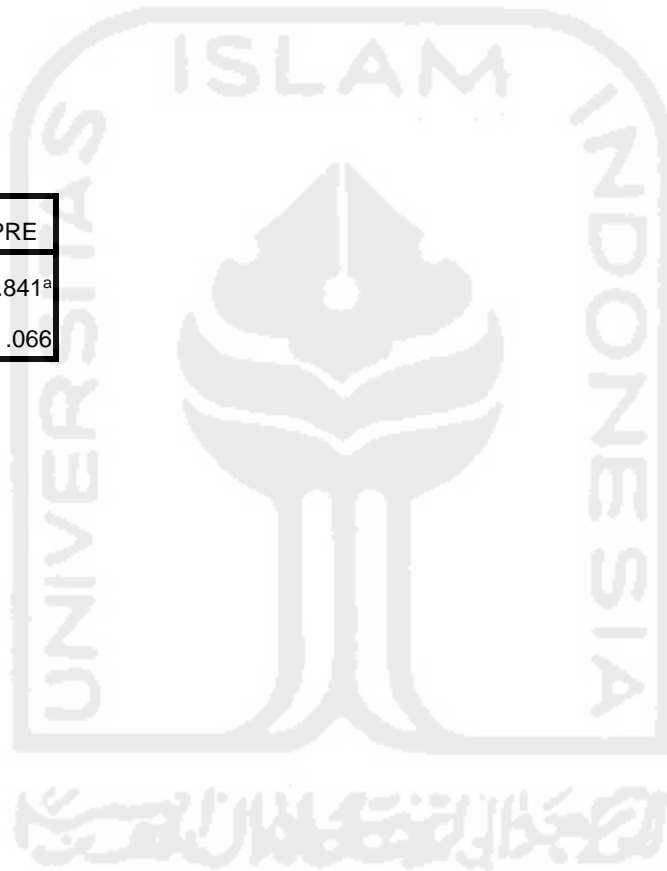
c. FOL = PRE

Test Statistics^b

	FOL - PRE
Z	-1.841 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.066

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



Wilcoxon Signed Ranks Test Afek Positif

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PAS - PRE	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	4 ^b	2.50	10.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. PAS < PRE

b. PAS > PRE

c. PAS = PRE

Test Statistics^b

	PAS - PRE
Z	-1.826 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
FOL - PAS	Negative Ranks	2 ^a	2.50	5.00
	Positive Ranks	2 ^b	2.50	5.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. FOL < PAS

b. FOL > PAS

c. FOL = PAS

Test Statistics^b

	FOL - PAS
Z	.000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	1.000

- a. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
FOL - PRE	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	4 ^b	2.50	10.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

- a. FOL < PRE
- b. FOL > PRE
- c. FOL = PRE

Test Statistics^b

	FOL - PRE
Z	-1.826 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

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

Wilcoxon Signed Ranks Test Afek Negatif

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PAS - PRE	Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. PAS < PRE

b. PAS > PRE

c. PAS = PRE

Test Statistics^b

	PAS - PRE
Z	-1.841 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.066

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
FOL - PRE	Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. FOL < PRE

b. FOL > PRE

c. FOL = PRE

Test Statistics^b

	FOL - PRE
Z	-1.826 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



DOKUMENTASI INTERVENSI

