

Gambaran *Subjective Well-Being* Pada Wanita Yang Aktif Dalam Kegiatan *Ngayah* Di Bali

*Ni Made Rajani Septiani Putri Widana*¹, *Nanda Yunika Wulandari*², *Moordiningsih*³,
*Sheilla Varadhila Peristiano*⁴, *Angelina Dyah Arum*⁵

Email: nimaderajani16092002@gmail.com¹

Universitas Mercu Buana Yogyakarta^{1,2,3,4,5}

Abstrak

Ngayah merupakan tradisi dari Bali yang berupa kegiatan gotong royong, dimana kegiatan ini bisa dilakukan dalam lingkup kepada Tuhan maupun kepada manusia. Wanita yang sudah menikah akan memiliki tanggung jawab untuk *ngayah* di banjar (lingkungan) mereka, yang dimana wanita juga memiliki tanggung jawab untuk menjadi ibu rumah tangga, dan bekerja. Memiliki banyak tanggung jawab akan membuat beban kerja yang berat sehingga dapat mempengaruhi *Subjective Well-Being*. *Subjective Well-Being* merupakan perasaan seseorang tentang hidupnya termasuk perasaan positif, negatif serta mampu menilai kepuasan hidupnya. Penelitian ini dilakukan guna memahami lebih dalam lagi mengenai *Subjective Well-Being* pada wanita yang aktif dalam kegiatan *ngayah* terutama yang sudah menikah. Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi kualitatif dan melibatkan tiga subjek yang aktif dalam kegiatan *ngayah*. Metode pengumpulan data menggunakan studi literatur dan wawancara dan dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yaitu melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif setiap subjek berbeda-beda namun memiliki tingkat yang hampir sama yaitu saling berkesinambungan. Selain itu, tidak hanya kepuasan hidup, pengalaman bahagia, emosi negatif, dan penyelesaian masalah yang dapat dikatakan kesejahteraan subjektif, namun terdapat hubungan dengan penerimaan diri individu.

Kata Kunci: *Kebudayaan, Kesehatan Mental, Ngayah, Subjective Well-Being*

Abstract

Ngayah is a Balinese tradition in the form of mutual cooperation activities; this activity can be carried out within the scope of God or humans. Married women will have the responsibility of *ngayah* in their banjar (neighborhood), where women also have the responsibility of being housewives and working. Having many responsibilities will create a heavy workload that can affect *Subjective Well-Being*. *Subjective Well-Being* is a person's feelings about their life, including positive and negative feelings, and being able to assess their life satisfaction. This study was conducted to understand more deeply about *Subjective Well-Being* in women who are active in *ngayah* activities, especially those who are married. This study uses a qualitative Phenomenological method and involves three subjects who are active in *ngayah* activities. The data collection method uses literature studies and interviews and is analyzed using the Miles and Huberman model, namely through the process of data reduction, data presentation, and concluding. The study's results showed that the subjects felt the negative affect that existed but had their solutions to deal with these negative emotions so that they caused positive affects that allowed the subjects to assess their life satisfaction. Factors that influence the subjects are social support, gratitude, forgiveness, personality, self-esteem, and spirituality. This shows that all subjects have *Subjective Well-Being*.

Keywords: *Culture, Mental Health, Ngayah, Subjective Well-Being*

PENDAHULUAN

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), wanita diartikan sebagai perempuan dewasa. Wanita sendiri memiliki arti manusia yang mempunyai vagina, biasanya dapat menstruasi, hamil,

melahirkan anak, atau menyusui. Dalam pengertian sosial perempuan merupakan bagian dari masyarakat yang memiliki banyak sumber inspirasi dan sering menjadi pusat perhatian di dalam kehidupan bermasyarakat. Hal ini dapat

dilihat berdasar cara berfikir, sifat, kepribadian yang dimiliki oleh tiap individu seorang wanita.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Provinsi Bali mencapai angka 4,3 juta jiwa, dimana 2,1 juta jiwanya adalah wanita. Wanita Hindu Bali memiliki banyak keunikan, salah satunya adalah mereka yang kuat dan bertanggung jawab atas peran mereka. Tugas dan tanggung jawab wanita yang sudah menikah lebih kompleks daripada wanita yang belum menikah. Meskipun demikian, wanita Hindu Bali yang sudah menikah akan tinggal bersama suaminya dan menjadi bagian integral dari keluarganya. Menurut sistem di Bali, laki-laki dianggap sebagai *Purusa* atau yang berarti pewaris, dan wanita yang menikah sepenuhnya akan bertanggung jawab kepada suaminya. Sistem ini menunjukkan sistem patriarki di masyarakat Bali, di mana wanita merasa dikuasai oleh laki-laki dan tidak memiliki hak yang sama seperti laki-laki. Selain itu, wanita memiliki tugas yang sama atau bahkan lebih berat daripada laki-laki (Darmayoga 2021).

Wanita Hindu Bali yang sudah menikah tercatat dalam Banjar adat asal leluhur suami mereka, yang berarti mereka akan menjadi bagian keluarga suami sepenuhnya setelah menikah. Ini

membedakan wanita Hindu Bali yang belum menikah, yang tetap tinggal bersama orang tua mereka. *Banjar* adat memiliki banyak kegiatan bersama. Salah satu kegiatan sosial yang sudah ada sejak lama di Bali adalah tradisi *Ngayah*, yang diperlukan untuk berbagai upacara keagamaan. Kegiatan *Ngayah*, sebuah kearifan lokal yang ada di Bali, tumbuh dan berkembang. Tradisi *Ngayah* masih ada hingga saat ini (Pitriani, 2020).

Pernikahan atau perkawinan yaitu proses menyatukan dua individu yang berbeda, adapun bahwa faktor terbesar yang menentukan tingkat kebahagiaan hidup seseorang adalah perkawinan mereka (Compton & Hoffman, 2013). Orang yang sudah menikah hidup lebih lama dan memiliki kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan orang lajang yang belum menikah atau bercerai (Lawrence dkk., 2019). Kesehatan mental individu dan pasangan dapat memengaruhi keberhasilan penyesuaian perkawinan. Ketika seseorang mengalami stres yang signifikan, depresi, kecemasan, atau gangguan psikologis lainnya, hal itu dapat mengganggu aktivitas keseharian mereka dan berpengaruh pada kemampuan mereka untuk memenuhi tanggung jawab yang terkait dengan kehidupan perkawinan mereka (Bhikaji & Hari, 2016).

Berdasarkan gambaran di atas dapat dilihat bahwa individu memiliki tingkat *Subjective Well-Being*. Secara sederhana, *Subjective Well-Being* adalah kesejahteraan subjektif yang dialami oleh tiap individu digambarkan dengan adanya kebahagiaan yang dimana kebahagiaan digambarkan dari segi afeksi. Naik turunnya emosi tiap individu tentunya memengaruhi kepuasan dalam hidup (Putra, 2015). Dalam penelitian yang dilakukan Indraswari (2019) di D.I Yogyakarta, dikatakan bahwa kualitas perkawinan dapat memprediksi *Subjective Well-Being* individu. Hasil serupa juga ditemukan dalam studi meta analisis yang dilakukan Bawono (2017), bahwa pernikahan berkorelasi dengan *Subjective Well-Being*, orang-orang yang statusnya menikah memiliki *Subjective Well-Being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang yang tidak menikah.

Dalam lingkup budaya Bali, individu dewasa yang telah menikah mempunyai kewajiban untuk melakukan kegiatan gotong royong atau *Ngayah* (Sena, 2010). Ketika menikah tiap krama desa laki-laki dan istrinya diharuskan menjadi krama *Banjar* dan kemudian secara langsung menjadi krama desa. Krama desa adalah setiap kepala keluarga yang tinggal di suatu desa adat yang memiliki tanggung jawab untuk melakukan ritual adat dan agama serta berfungsi sebagai *Ngayah* untuk Pura

Kayangan Tiga, yaitu Pura Desa, Pura Puseh, dan Pura Dalem yang ada di desa adat (Jayanti, 2014)

Tradisi *Ngayah* yaitu kewajiban sosial masyarakat Bali untuk bekerja secara sukarela, dengan prinsip gotong royong, untuk mempersiapkan suatu prosesi adat di lingkungan sekitar. Dengan tradisi ini dapat menciptakan hubungan sosial yang baik antar sesama sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan sehingga berpengaruh terhadap *Subjective Well-Being*. Berdasarkan penelitian I Komang Agus Darmayoga, M.Sosio (2021) dengan judul "Perempuan Dan Budaya Patriarki Dalam Tradisi, Keagamaan DI Bali (Studi Kasus Posisi Superordinat dan Subordinat Laki-Laki dan Perempuan)". Hasil yang didapatkan pada penelitian ini, menggambarkan bahwa perempuan Bali sesungguhnya memiliki tugas dan posisi yang sangat penting baik itu di keluarga maupun di masyarakat.

Terdapat juga penelitian Ni Made Ras Amanda Gelgel (2016) dengan judul "Perempuan Gianyar dan Belunggu Ranah Publik dan Privat", Udayana membahas peran perempuan dalam dunia politik dan sosial. Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah persepsi perempuan Gianyar dalam ranah publik dan privat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

perempuan di Gianyar memandang peranannya lebih rendah dibandingkan laki-laki, terutama di bidang publik. Perempuan di Gianyar sebenarnya memiliki pekerjaan di ruang publik karena mereka bekerja dalam pekerjaan informal seperti pedagang dan buruh harian.

Selain itu wanita yang sudah menikah memiliki beban kerja dengan perannya yang harus memiliki tanggung jawab di dalam *ngayah* tersebut dapat menimbulkan dampak pada kesejahteraan psikologisnya namun terdapat penelitian lainnya dari Ni Luh Christina Prapmika Jayanti dan Luh Made Karisma Sukmayanti (2018) dengan judul "Hubungan Sikap terhadap Ayahan dengan Kesejahteraan Psikologis Perempuan Hindu Bali di Desa Adat Legian". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan positif antara sikap dan ayahan dengan kesejahteraan psikologis perempuan Hindu Bali, serta mengetahui apakah ada hubungannya.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara sikap terhadap ayahan dan kesejahteraan psikologis perempuan Hindu Bali di Desa Adat Legian, dengan koefisien korelasi 0.180 dan probabilitas 0.007 ($p < 0.05$). Dari hasil analisis data penelitian tersebut menyatakan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori yang tinggi dengan

kesejahteraan psikologisnya, ini berarti sebagian besar subjek penelitian memiliki sikap terhadap ayahan yang positif namun peneliti tertarik bagaimana dengan kesejahteraan subjektif Individu tersebut dalam memandangi evaluasi pribadi terhadap kualitas hidupnya.

Dari penelitian sebelumnya terdapat persamaan meneliti mengenai tradisi *Ngayah* dan kesejahteraan psikologi pada wanita yang sudah menikah akan tetapi ada perbedaan dengan penelitian terdahulu yang dihasilkan peneliti. Pada penelitian terbaru ini peneliti melakukan penelitian mengenai kesejahteraan subjektif dari wanita yang aktif mengikuti *Ngayah*, yang dimana fokus penelitian akan menyoroti tentang perasaan bahagia, kepuasan hidup dan emosi positif yang dirasakan Individu itu sendiri. Berdasarkan hal tersebut ditemukan permasalahan bahwa bagaimana tingkat kepuasan hidup, emosi positif dan negatif yang dirasakan oleh wanita yang terlibat di kegiatan *Ngayah* serta apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being* dalam kegiatan *Ngayah* tersebut. Tujuan kajian artikel ini untuk mengetahui "Gambaran Subjective Well-Being pada Wanita yang aktif dalam kegiatan *ngayah* di Bali."

KAJIAN PUSTAKA

Wanita Hindu Bali yang Sudah Menikah

Wanita Bali yang sudah menikah memiliki tiga peran, yakni peran keluarga, peran ekonomi, dan peran adat (Oktarina & Komalasari, 2022). Tuntutan untuk memenuhi ketiga peran ini sangat rentan akan hadirnya konflik yang berdampak pada hadirnya konsekuensi negatif, baik dalam internal wanita maupun eksternalnya. Namun, hal ini juga bisa menimbulkan dampak positif, yakni memberikan kesempatan pada wanita untuk mengembangkan diri dan ikut berpartisipasi dalam lingkungannya.

Dukungan keluarga dan pandangan mengenai peran wanita yang dinilai sebagai kewajiban dan bakti yang harus dilakukan, merupakan faktor penting untuk menekan terjadinya konflik antar peran. Dalam budaya Bali juga ditekankan harmonisasi dan keseimbangan hubungan antar peran melalui konsep *Tri Hita Karana*. *Tri Hita Karana* merupakan konsep yang memrioritaskan kepada harmoni dan keseimbangan hubungan manusia dengan manusia, manusia dengan alam, dan manusia dengan Tuhan.

Subjective Well-Being

Subjective well-being merupakan sebuah konsep yang luas mengenai bentuk evaluasi kehidupan atau pengalaman emosional individu, yang merupakan

gabungan dari tingginya kepuasan hidup, tingginya afek positif, dan rendahnya afek negatif. Individu dengan tingkat *Subjective Well-Being* yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dan menghadapi permasalahan dengan baik. Sebaliknya, ketika tingkat *Subjective Well-Being* yang dimiliki rendah, individu tersebut akan cenderung merasa hidup tidak bahagia, penuh pikiran dan perasaan yang negatif sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, hingga depresi (Diener, Oishi & Lucas, 2015).

Berdasarkan *literature review* yang telah dilakukan Dewi (2019), faktor internal individu yang dapat mempengaruhi *Subjective Well-Being* diantaranya Kebersyukuran, *Forgiveness*, *Self Esteem*, dan Spiritualitas. Ditemukan juga bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi adalah dukungan sosial.

Ngayah

Menurut Nurwadani, dkk (2016) *ngayah* diartikan sebagai sebuah pekerjaan yang dilakukan tanpa mendapat imalan atau upah. Tradisi *Ngayah* adalah tradisi yang dilakukan masyarakat Bali, sebagai wujud dari kepekaan sosial masyarakat untuk bekerja secara sukarela, dengan prinsip gotong royong, guna mempersiapkan prosesi adat dalam suatu lingkungan. Tradisi *Ngayah* merupakan

implementasi dari pendidikan humanis dan juga religius.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif Fenomenologis, yaitu sebuah pendekatan filosofis yang menyelidiki pengalaman manusia, fenomenologi bermakna metode pemikiran untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru atau mengembangkan pengetahuan yang ada dengan langkah-langkah logis, sistematis kritis, tidak berdasarkan apriori/prasangka dan tidak dogmati (Hadi dkk., 2021).

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 (tiga) orang dengan kriteria berusia 20 – 50 tahun yang sudah menikah dan menetap di Bali, serta aktif dalam kegiatan *ngayah*. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling*, yakni peneliti menentukan kriteria mengenai responden mana saja yang dipilih sebagai sampel. Kriteria yang dimaksud menggambarkan demografi responden, misal dari sisi usia, jenis kelamin, dan sebagainya (Hadi dkk., 2021).

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang peneliti lakukan yaitu Studi Kepustakaan dan wawancara semi-terstruktur. Dalam penelitian ini penulis menggali data dan informasi tentang dinamika *ngayah* dalam

membangun *Subjective Well-Being*. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan model Miles dan Huberman. Teknik ini digunakan untuk mengorganisir dan memahami data secara sistematis, ada tiga tahapan utama yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandangan Subjek tentang Kepuasan Hidup

Berdasarkan hasil pengambilan data ketiga subjek memiliki pandangan yang sama tentang kepuasan hidup mereka, yaitu merasakan kepuasan saat bisa aktif *ngayah* hingga selesai, mendapatkan banyak ilmu dan pengetahuan baru serta dapat bermanfaat untuk membantu banyak orang. Selain itu subjek juga merasakan kepuasan dengan bertemu banyak orang lain dan dapat membangun hubungan relasi yang baik dengan banyak orang. Diener dan Biswas-Diener (2008) mengatakan bahwa *Life Satisfaction* merupakan evaluasi kognitif tentang seberapa baik Individu menilai berbagai aspek dalam kehidupan mereka secara keseluruhan, termasuk area-area penting yang dianggap signifikan, seperti hubungan sosial, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spritualitas, dan kegiatan di

waktu luang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek dapat menilai kepuasan hidup mereka dengan kegiatan yang mereka lakukan selama *Ngayah*, selain dapat mengembangkan diri mereka namun dapat juga memiliki hubungan yang positif dengan masyarakat (orang lain), serta kepuasan akan menyelesaikan tugas kepada Tuhan juga.

Pengalaman Emosi Positif Pada Wanita yang Aktif *Ngayah*

Ketiga subjek memiliki pengalaman emosi positif yang sama, yaitu munculnya rasa kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan salah satu komponen dari *Subjective Well-Being*. Kebahagiaan yang dirasakan oleh subjek berasal dari hubungan dengan orang lain, mengerjakan suatu aktivitas sesuai keahlian, dan mengembangkan kemampuan diri serta mampu membantu orang lain yang membutuhkan. Dari tindakan tersebut membuat subjek merasa lebih bersyukur atas hidupnya, dan rasa syukur itu pula munculnya rasa kebahagiaan. Menurut McCullough dkk (2002) memaparkan secara umum bersyukur merupakan kecenderungan untuk mengenali serta menanggapi dengan emosi positif peran kebajikan yang dilakukan oleh orang lain dalam pengalaman positif dan hasil yang diperoleh seseorang. Rasa syukur akan menjadikan Individu mendapatkan keuntungan baik secara emosi dan diri. Dari

penjelasan tersebut ditemukan bahwa wanita yang aktif dalam *Ngayah* merasakan sumber tingkat kebahagiaan diperoleh pula dari rasa kebersyukuran Individu. Disamping hal tersebut, subjek mengakui bahwa tidak selalu ada hal positif yang dirasakan namun ada juga emosi negatif yang muncul, yaitu perasaan takut, cemas, marah, dan kesal. Emosi tersebut bersumber dari internal dan eksternal diri subjek.

Adanya Solusi dalam mengatasi Afek Negatif yang dirasakan Subjek.

Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa setiap subjek dalam penelitian ini memiliki berbagai macam solusi dalam mengatasi afek negatif yang mereka rasakan di kegiatan *Ngayah* tersebut. Ketiga subjek memiliki solusi yang berbeda dalam mengatasi emosi negatifnya yaitu dengan cara mengumpulkan keberanian untuk bisa lebih percaya diri, mengolah rasa dan menenangkan diri dengan introspeksi diri.

Dalam pemaparan ketiga subjek solusi tersebut tidak akan bisa berjalan dengan baik tanpa adanya dukungan sosial dari orang lain. Dukungan sosial yang diperoleh dari Lingkungan masyarakat dan keluarga. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan emosi positif individu,

sehingga salah satu aspek yang mendukung menurunkan emosi negatif individu dapat bersumber pula dari dukungan sosial. Dukungan sosial dari teman-teman yang didapatkan dari subjek berupa dukungan dalam bentuk *Emotional Support*. Menurut Taylor (dalam Tandiono & Sudagijono, 2016) *Emotional Support* biasanya diberikan oleh keluarga dan teman-teman dalam membantu seseorang untuk menghadapi kejadian yang memberikan dampak negatif pada emosi seperti depresi, sedih, dan cemas. Maka dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa dukungan sosial dapat menjadi dorongan dalam membantu menurunkan emosi negatif yang muncul pada individu.

Proses Penerimaan Diri Pada wanita yang sudah Menikah

Setelah menikah wanita di Bali memiliki tanggung jawab selain menjadi ibu rumah tangga namun memiliki kewajiban dalam kegiatan *ngayah* di banjar (wilayah) suaminya. Ketiga subjek menjelaskan bahwa setelah menikah subjek memiliki tiga tanggung jawab yaitu menjadi ibu rumah tangga, bekerja, serta menjalankan kewajiban untuk *ngayah* apalagi dengan perbedaan aturan di tiap tempat wilayah *ngayah* yang berbeda membuat mereka perlu waktu dalam menyesuaikan diri. Hal ini mempengaruhi rasa penerimaan diri mereka. Di samping hal

tersebut, ketiga subjek menjelaskan bahwa mereka merasa percaya diri selama aktif dalam kegiatan *Ngayah*, rasa percaya diri itulah yang membuat mereka dapat menerima kekurangan mereka dan kelebihan mereka serta selalu memiliki keinginan untuk mengembangkan diri mereka. Persepsi itu pula membuat mereka tidak merasa *Ngayah* adalah tugas yang berat karena subjek melaksanakannya atas keinginan sendiri dan merasakan dampak positif yang banyak termasuk pada diri subjek sendiri. Penerimaan diri dipengaruhi oleh *self-esteem*, berdasarkan dengan penelitian Oktaviani (2019) bahwa individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi cenderung mampu menerima diri mereka apa adanya termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Selama mengikuti *Ngayah* subjek mengakui merasakan banyak perubahan termasuk dalam kepribadian mereka. Kepribadian subjek menjadi mampu dalam mengambil peran di lingkungan masyarakat, selain itu mampu mengelola diri dan pengambilan keputusan dalam menghadapi masalah dengan baik serta berusaha membangun hubungan interpersonal dengan baik. Perubahan yang didapatkan tersebutlah menjadi proses juga dalam penerimaan diri subjek. Untuk mencapai hal tersebut subjek butuh

waktu yang lama dalam penyesuaian, namun subjek mampu untuk bisa menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, selain itu tetap berusaha untuk belajar memiliki kepribadian yang baik lagi.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian dan kajian teoritis di atas, diketahui bahwa gambaran *Subjective Well-Being* dari subjek penelitian tidak semua sama. Bagaimana pandangan subjek terhadap kepuasan hidupnya, terdapat pengalaman positif yang dirasakan subjek, adanya solusi dalam menghadapi emosi negatif, serta proses penerimaan diri pada wanita yang sudah menikah dan aktif mengikuti ngayah. Dimana tiap sub tema tersebut saling berkaitan dan merujuk pada komponen *Subjective Well-Being* pada wanita yang sudah menikah.

Subjek memandang bahwa kepuasan hidup diperoleh dari berbagai aspek dan subjek memperoleh kepuasan hidup dari dalam dirinya (pengembangan diri), kepuasan hidup dengan hubungan baik dengan orang lain, serta kepuasan hidup secara spiritualitas. Subjek merasakan pengalaman positif selama mengikuti *Ngayah*, yaitu rasa kebahagiaan. Ditemukan bahwa rasa kebahagiaan memiliki keterkaitan pada rasa kebersyukuran. Di samping hal tersebut subjek mampu

memiliki *Problem Solving* nya yang unik dan berbeda-beda namun *Problem Solving* tersebut ternyata tidak hanya bersumber dari diri subjek sendiri namun adanya dukungan dari luar diri yaitu dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman subjek. Kepuasan hidup tidak hanya dilihat dari rasa kebahagiaan (afek positif), munculnya rasa emosi negatif dan kemampuan individu dalam mengatasinya namun adanya penerimaan diri dari subjek menjadi salah satu faktor penguat gambaran *Subjective Well-Being*. Subjek membutuhkan waktu yang lama dalam penerimaan diri, proses yang panjang hingga akhirnya mampu merubah kepribadian mereka menjadi berubah ke hal yang positif hal ini dapat meningkatkan rasa tingkat percaya diri mereka meningkat. Subjek menjadi lebih mampu menerima kekurangan dan kelebihan mereka dan memiliki keinginan yang kuat untuk tetap mengembangkan diri subjek.

Gambaran dari *Subjective Well-Being* pada wanita yang aktif dalam kegiatan ngayah diharapkan dapat menjadi pandangan mengenai aktivitas ngayah tersebut dapat memberikan dampak yang positif. Tetap aktif dalam kegiatan yang berdampak positif tersebut guna meningkatkan kesejahteraan subjective.

Pada generasi berikutnya bisa lebih memahami kembali mengenai kegiatan ngayah itu sendiri, dan masih bisa mempertahankan budaya atau kultur tersebut sehingga tidak hanya tetap terjaga namun bisa memberikan dampak ke diri sendiri dan masyarakat luar.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk bisa menambahkan instrumen pengambilan data selain melalui wawancara, selain itu dapat memperluas subjek penelitian guna mendapatkan hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bawono, Y. (2017). Pernikahan dan Subjective Well-Being: Sebuah Kajian Meta-Analisis. *Biopsikososial : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 101-116.
- Compton, W., & Hoffman, E. (2013). Positive psychology: The science of happiness and flourishing(second edition). . *Cengage Learning*.
- Dewi, L., & N, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54-62.
- Dharmayoga, I. A. (2021). Peremouan dan Budaya patriarki dalam tradisi, keagamaan di bali (studi kasus posisi spuerordinat dan subordinat laki-laki dan perempuan. *Danapati : jurnal ilmu komunikasi* 1(2), 139-152.
- 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. (2015). National Accounts of Subjective Well-Being . *American Psychologist*, 70, 234-242.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: There Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Gelgel, N. R. (2016). Perempuan Gianyar dan Belunggu Ranah Publik dan Privat. *Jurnal Kajian Bali*, VI (10), 173-210.
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif studi fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Jawa Tengah: CV. Pena Persada.
- Indraswari, D. P. (2019). Subjective Well Being Ditinjau dari Kualitas Perkawinan pada Pasangan Suami Istri di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(2), 159-167.
- Jayanti, N. (2014). Ngayah Di Desa Adat Kawan, Bangli.
- Lawrence , E. M., Rogers, R. G., Zajzcova, A., & Wadsworth, T. (2019). Marital happiness, marital status, health, and longevity. *Journal of Happiness Studies* 20(5), 1539-1561.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *An Expanded Sourcebook Qualitative Data Analysis*. London: Sage Publications.
- Nurwadani, P. (2016). Pendidikan Agama Hindu untuk Perguruan Tinggi. . *Jakarta: Ristekdikti*.
- Pitriani, N. (2020). Tradisi Ngayah sebagai Wadah Komunikasi Masyarakat Hindu Perspektif Pendidikan Humanis-Religius.
- Prapmika, N. C., & Sukmayanti, L. K. (2018). HUBUNGAN SIKAP TERHADAP AYAHAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEREMPUAN HINDU BALI DI DESA ADAT LEGIAN. *Jurnal Psikologi Udayan*, 114-125.
- Putra, M. (2015). Religiusitas dan Kesejahteraan Subyektif Penderita HIV/AIDS Perempuan di Surabaya. . *Psikologis* 3(1), 125-139.

- Sena, I. M. (2010). IMPLEMENTASI KONSEP "NGAYAH" DALAM MENINGKATKAN TOLERANSI KEHIDUPAN UMAT BERAGAM DI BALI. *IHDN Denpasar*, 1-7.
- Soto, C. J. (2015). s Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five With Subjective Well-Being. *Journal Of Personality*, 83, 45-55.
- Tandiono, I. M., & Sudagijono, J. S. (2016). GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA WANITA USIA DEWASA MADYA YANG HIDUP MELAJANG. *Jurnal Experientia*, 4(2), 49-64.
- Utomo, M. S., & Widyastuti. (2023). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Subjectif Pada Karyawan CV X. *Universitas Muhammadiyah Sudiarjo*, 1-3.