

GAMBARAN PERMA PADA LANSIA YANG MELAKSANAKAN KEGIATAN HORTIKULTURA

Victoria Alexandra Aurelu Prasetyo¹, Riana Sahrani²
Universitas Tarumanagara

Alamat Email: victoria.705210133@stu.untar.ac.id¹, rianas@fpsi.untar.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to explore how horticultural activities can enhance the psychological well-being of the elderly through the PERMA model (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment) developed by Martin Seligman. Using a qualitative method with a phenomenological approach, the study investigates the subjective experiences of elderly individuals who have been actively engaged in horticultural activities for at least six months. The findings reveal that horticultural activities provide benefits across the five dimensions of PERMA. Elderly participants reported increased positive emotions from the satisfaction of nurturing plants, full engagement in activities that induce flow experiences, strengthened social relationships through interactions with gardening communities, a sense of meaning in life through contributing to the environment, and personal accomplishments derived from caring for plants. Factors such as social support, the intensity of involvement, and the physical condition of the elderly significantly influence the effectiveness of horticultural activities. This research offers new insights into the importance of horticulture as an activity-based intervention to enhance the well-being of the elderly. Additionally, the results are expected to serve as a reference for developing community programs and policies that support the involvement of elderly individuals in meaningful activities.

Keywords: Horticulture, Psychological Well-Being, Elderly, PERMA, Positive Psychology

ABSTRAK

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menimbulkan tantangan dalam aspek sosial, ekonomi, dan kesehatan, termasuk penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana kegiatan hortikultura dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui pendekatan model PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment) yang dikembangkan oleh Martin Seligman. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif lansia yang rutin terlibat dalam kegiatan hortikultura selama minimal enam bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan hortikultura memberikan manfaat pada lima dimensi PERMA. Lansia melaporkan peningkatan emosi positif dari kepuasan merawat tanaman,

keterlibatan penuh dalam aktivitas yang memunculkan pengalaman flow, penguatan hubungan sosial melalui interaksi dengan komunitas berkebun, perasaan makna hidup melalui kontribusi pada lingkungan, serta pencapaian pribadi dari keberhasilan merawat tanaman. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, intensitas keterlibatan, dan kondisi fisik lansia turut memengaruhi keberhasilan kegiatan hortikultura. Penelitian ini memberikan wawasan baru tentang pentingnya hortikultura sebagai intervensi berbasis aktivitas untuk meningkatkan kesejahteraan lansia. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk pengembangan program komunitas dan kebijakan yang mendukung keterlibatan lansia dalam kegiatan yang bermakna.

Kata Kunci: Hortikultura, Kesejahteraan Psikologis, Lansia, PERMA, Psikologi

A. Pendahuluan

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia telah menjadi fenomena demografis yang signifikan dan menimbulkan berbagai tantangan sosial, ekonomi, dan kesehatan. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, jumlah lansia di Indonesia mencapai 27,08 juta atau sekitar 10,6% dari total populasi, dan diperkirakan akan meningkat hingga mencapai 48,19 juta pada tahun 2045. Fenomena ini menimbulkan berbagai tantangan yang harus dihadapi oleh masyarakat, seperti penurunan kualitas hidup dan kesehatan fisik serta mental pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia (Diener et al., 2012).

Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia adalah kegiatan hortikultura. Hortikultura, atau kegiatan berkebun, telah lama dikenal memberikan manfaat fisik dan mental yang signifikan. Laporan dari Kompas (2023) menunjukkan bahwa lansia yang terlibat dalam kegiatan

berkebun lebih cenderung tetap aktif dan sehat. Aktivitas berkebun dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes, serta meningkatkan kekuatan fisik dan mobilitas. Selain manfaat fisik, berkebun juga memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan mental lansia, seperti mengurangi tingkat stres dan kecemasan. (Wang & MacMillan, 2013).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa lansia yang terlibat dalam kegiatan hortikultura cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Menurut studi oleh (Soga et al., 2017), partisipasi dalam kegiatan berkebun dapat meningkatkan kebahagiaan, rasa puas dalam hidup, dan memberikan perasaan bermakna pada lansia. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa kegiatan hortikultura berkontribusi dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan, sehingga menjadi intervensi yang potensial untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Hortikultura, sebagai aktivitas yang menggabungkan aspek fisik dan

emosional, terbukti efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis pada kelompok usia lanjut (Soga et al., 2017).

Penting untuk memahami konsep PERMA dan Subjektif Well Being (SWB) dalam konteks ini. PERMA adalah model kesejahteraan yang dikembangkan oleh (Seligman, 2011), yang terdiri dari lima komponen utama yaitu Positive Emotion (Emosi Positif), Engagement (Keterlibatan), Relationships (Hubungan), Meaning (Makna), dan Accomplishment (Pencapaian). Masing-masing komponen ini memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan individu yang komprehensif. Positive Emotion atau emosi positif mencakup perasaan bahagia, puas, dan nyaman. Lansia yang terlibat dalam kegiatan berkebun seringkali mengalami peningkatan emosi positif karena aktivitas ini memberikan kesempatan untuk menikmati keindahan alam dan hasil kebun mereka.

Engagement atau keterlibatan dalam aktivitas adalah komponen penting lainnya dari model PERMA. Kegiatan berkebun memungkinkan lansia untuk terlibat sepenuhnya dalam proses merawat tanaman, yang dapat menghasilkan perasaan "flow" atau terhanyut dalam aktivitas. Penelitian oleh Nakamura & Csikszentmihalyi (2014) menunjukkan bahwa keterlibatan penuh dalam aktivitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memberikan rasa pencapaian dan kepuasan. Lansia

yang terlibat dalam kegiatan berkebun seringkali merasa terlibat secara mendalam dan menikmati setiap prosesnya, mulai dari menanam benih hingga panen (Soga et al., 2017).

Relationships atau hubungan sosial yang positif juga merupakan aspek penting dari kesejahteraan menurut model PERMA. Kegiatan hortikultura yang dilakukan dalam kelompok atau komunitas dapat membantu lansia membangun dan memperkuat hubungan sosial. Hubungan sosial yang positif ini dapat memberikan dukungan emosional dan mengurangi perasaan kesepian. Penelitian oleh HOLT et al. (2010) menunjukkan bahwa hubungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik serta memperpanjang usia harapan hidup. Lansia yang terlibat dalam komunitas berkebun seringkali merasa lebih terhubung dengan orang lain dan memiliki dukungan sosial yang lebih baik (HOLT et al., 2010).

Meaning atau makna hidup adalah komponen lain dari PERMA yang dapat ditingkatkan melalui kegiatan hortikultura. Lansia yang merasa bahwa aktivitas berkebun memberikan kontribusi positif bagi lingkungan dan kehidupan mereka seringkali mengalami peningkatan dalam perasaan makna hidup. Penelitian oleh Steger et al. (2006) menunjukkan bahwa menemukan makna dalam kehidupan adalah faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Melalui berkebun,

lansia dapat merasa bahwa mereka berkontribusi terhadap lingkungan dan masyarakat, yang pada gilirannya memberikan perasaan makna dan tujuan hidup yang lebih besar (Steger et al., 2006).

Terakhir, Accomplishment atau pencapaian pribadi juga dapat ditingkatkan melalui kegiatan hortikultura. Keberhasilan dalam menumbuhkan tanaman dan menghasilkan panen yang baik dapat memberikan perasaan pencapaian yang kuat. Penelitian terbaru menekankan pentingnya pencapaian pribadi dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis. Menurut studi oleh Deci & Ryan (2014) pencapaian dalam aktivitas yang bermakna, seperti berkebun, dapat memberikan rasa kepuasan yang mendalam dan meningkatkan kepercayaan diri pada lansia.

Lansia yang sukses dalam merawat tanaman dan melihat hasil dari usaha mereka sering merasa lebih berdaya dan puas dengan diri sendiri, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Kegiatan berkebun, dengan elemen pencapaian yang jelas, menjadi alat yang efektif untuk mendukung kesehatan mental dan emosional lansia (Deci & Ryan, 2014).

Lansia yang berhasil dalam kegiatan berkebun seringkali merasa lebih percaya diri dan puas dengan pencapaian mereka, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Deci & Ryan, 2014). Kualitas hidup lansia

sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka memandang posisi mereka dalam kehidupan. Kualitas hidup ini diukur melalui instrumen WHOQOL-BREF versi Indonesia yang terdiri dari 26 item dengan 4 dimensi utama, yaitu dimensi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Studi menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia yang berpartisipasi dalam klub lansia di Jakarta tergolong cukup baik (Hendra Heng et al., 2021).

Di sisi lain, Subjektif Well Being (SWB) adalah konsep yang sering digunakan untuk menggambarkan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Diener (2012) mendefinisikan SWB sebagai kombinasi dari kepuasan hidup, frekuensi emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. SWB menekankan pada pengalaman subjektif individu mengenai kebahagiaan dan kepuasan hidup. Konsep ini mencakup dua komponen utama yaitu evaluasi kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif melibatkan penilaian seseorang terhadap kepuasan hidup mereka, sementara evaluasi afektif melibatkan frekuensi dan intensitas emosi positif dan negatif yang mereka alami (Diener et al., 2012).

Meskipun Subjective Well Being (SWB) dan PERMA memiliki tujuan yang sama, yaitu meningkatkan kesejahteraan individu, pendekatannya berbeda. SWB lebih bersifat umum dan subjektif, menekankan pengalaman kebahagiaan dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Diener et al.,

2012). SWB tidak secara spesifik menguraikan elemen-elemen tertentu yang membentuk kesejahteraan. Sebaliknya, PERMA menawarkan pendekatan yang lebih terstruktur dengan lima dimensi yang masing-masing dapat diukur secara independen (Seligman, 2011). Positive Emotion dalam PERMA mengacu pada pengalaman emosi positif seperti kebahagiaan, sukacita, dan kenyamanan (Seligman, 2011). SWB juga mencakup emosi positif, tetapi tidak menguraikannya sebagai dimensi terpisah yang dapat diukur dan ditingkatkan secara spesifik (Diener et al., 2012)

Engagement dalam PERMA mencakup keterlibatan penuh dalam aktivitas yang menghasilkan perasaan “terhanyut” atau “flow” (Seligman, 2011). SWB tidak secara eksplisit mencakup konsep keterlibatan ini (Diener et al., 2012). Relationships dalam PERMA menekankan pentingnya hubungan sosial yang positif dan mendukung (Seligman, 2011). SWB juga mengakui pentingnya hubungan sosial, tetapi tidak menguraikannya sebagai dimensi terpisah (Diener et al., 2012). Meaning dalam PERMA mengacu pada perasaan bahwa hidup memiliki tujuan dan makna yang lebih besar (Seligman, 2011). SWB tidak secara eksplisit mencakup konsep makna ini (Diener et al., 2012). Accomplishment dalam PERMA berfokus pada pencapaian dan keberhasilan pribadi dalam berbagai aspek kehidupan (Seligman, 2011). SWB mencakup aspek kepuasan hidup, tetapi tidak

menguraikannya sebagai dimensi pencapaian yang dapat diukur secara spesifik (Diener et al., 2012).

Mengaitkan SWB dengan PERMA adalah langkah yang signifikan karena kedua konsep ini memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang kesejahteraan individu (Seligman, 2011). SWB, yang mengukur kesejahteraan berdasarkan pengalaman subjektif seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup, memberikan pandangan umum yang penting namun mungkin kurang spesifik dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat ditingkatkan secara terstruktur (Diener et al., 2012). Di sisi lain, PERMA menawarkan pendekatan yang lebih terperinci dengan lima dimensi yaitu Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment yang memungkinkan intervensi yang lebih spesifik dan terukur untuk meningkatkan kesejahteraan. Integrasi antara SWB dan PERMA memungkinkan para peneliti dan praktisi untuk mendapatkan gambaran yang lebih holistik tentang kesejahteraan (Diener et al., 2012).

Kegiatan hortikultura juga dapat menjadi sarana komunikasi personal yang efektif bagi lansia. Melalui kegiatan berkebun, lansia dapat berbagi pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan dengan orang lain. Hal ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan sosial mereka, tetapi juga memberikan kesempatan untuk membangun hubungan yang lebih kuat dengan orang lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan

hortikultura dapat membantu lansia merasa lebih terhubung dengan lingkungan mereka dan orang-orang di sekitar mereka (Milligan et al., 2004a).

Komunikasi personal tentang kegiatan hortikultura dan PERMA juga dapat meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga kesejahteraan mereka (Seligman, 2011). Melalui diskusi dan berbagi pengalaman, lansia dapat belajar tentang cara-cara untuk meningkatkan emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian (Diener et al., 2012). Hal ini dapat membantu mereka merasa lebih termotivasi dan berkomitmen untuk terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat bagi kesejahteraan mereka (Deci et al., 2017)

Penelitian mengenai kesejahteraan lansia yang melakukan kegiatan hortikultura telah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian tersebut fokus pada aspek umum dari kesejahteraan atau subjektif well being (Rappe & Kivelä, 2005a). Misalnya, penelitian oleh Soga et al. (2017) menyoroti bagaimana berkebun dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup lansia. Namun, penelitian ini tidak secara spesifik menguraikan elemen-elemen kesejahteraan yang terstruktur seperti yang ditawarkan oleh model PERMA.

Penelitian ini juga layak untuk dilakukan karena dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami bagaimana kegiatan hortikultura dapat meningkatkan

kesejahteraan lansia melalui pendekatan PERMA. Dengan adanya bukti-bukti yang menunjukkan manfaat hortikultura bagi kesehatan fisik dan mental lansia, penelitian ini dapat memberikan dasar yang kuat untuk merancang program intervensi yang efektif. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi akademisi dan praktisi dalam bidang psikologi, kesehatan, dan sosial.

Penelitian tentang PERMA pada lansia yang melaksanakan hortikultura sangat penting karena PERMA memberikan kerangka yang lebih spesifik dan terukur dalam memahami kesejahteraan psikologis. Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah psikologis, seperti depresi dan isolasi sosial, dan hortikultura telah terbukti sebagai intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mereka (Seligman, 2011). Meskipun sudah ada penelitian kuantitatif yang mengeksplorasi manfaat hortikultura bagi lansia, seperti yang dilakukan oleh Soga et al. (2017) penelitian-penelitian ini cenderung fokus pada hasil yang dapat diukur secara numerik, seperti peningkatan emosi positif atau penurunan gejala depresi. Namun, penelitian kuantitatif mungkin tidak mampu menggali secara mendalam bagaimana dan mengapa hortikultura dapat mempengaruhi dimensi-dimensi PERMA secara spesifik.

Pendekatan kualitatif dipilih dalam penelitian ini karena pendekatan ini memungkinkan eksplorasi yang lebih mendalam tentang pengalaman

subjektif lansia dalam kegiatan hortikultura. Melalui wawancara dan observasi langsung, penelitian ini dapat mengungkapkan aspek-aspek yang mungkin tidak terlihat dalam penelitian kuantitatif, seperti perasaan keterlibatan penuh (engagement) atau makna hidup (meaning) yang dirasakan oleh lansia. Dengan memahami konteks dan pengalaman individu secara lebih holistik, penelitian kualitatif dapat memberikan wawasan yang lebih kaya dan menyeluruh tentang bagaimana kegiatan hortikultura mempengaruhi kesejahteraan lansia dalam kerangka PERMA.

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami bagaimana kegiatan hortikultura mempengaruhi lima dimensi PERMA pada lansia. Penelitian ini akan mengidentifikasi manfaat spesifik dari kegiatan hortikultura terhadap kesejahteraan psikologis lansia dan memberikan rekomendasi untuk program-program intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia melalui kegiatan hortikultura. Dengan pendekatan kualitatif yang mendalam, penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan aspek-aspek yang lebih dalam dari pengalaman lansia yang melakukan kegiatan hortikultura dan memberikan wawasan baru yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan fenomenologis yang bertujuan untuk memahami

pengalaman subjektif lansia terkait kegiatan hortikultura dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kesejahteraan mereka. Penelitian ini mengadopsi pendekatan deskriptif untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengalaman lansia dalam konteks kegiatan hortikultura. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk menggali bagaimana setiap komponen PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Achievement) tercermin dalam aktivitas berkebun yang dilakukan oleh lansia.

Karakteristik fenomenologis dari penelitian ini menekankan pada pemahaman pengalaman hidup partisipan dari sudut pandang mereka sendiri, yang memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna yang lebih dalam dari aktivitas hortikultura dalam kehidupan mereka (Spiers & Smith, 2019). Pendekatan ini juga memberikan kebebasan bagi partisipan untuk menyampaikan pandangan mereka secara luas dan mendalam.

Dalam penelitian ini, digunakan kombinasi tiga teknik sampling, yaitu purposive sampling, snowball sampling, dan convenient sampling. Purposive sampling dipilih untuk memastikan bahwa partisipan yang terlibat memiliki relevansi yang tinggi dengan tujuan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti memilih lansia yang memenuhi kriteria tertentu, seperti yang telah melakukan kegiatan hortikultura secara rutin selama minimal 6 bulan, berusia 60 tahun ke atas, dan

memiliki keterlibatan aktif dalam kegiatan tersebut. Dengan purposive sampling, peneliti dapat memperoleh informasi mendalam dari partisipan yang benar-benar memiliki pengalaman yang relevan, sehingga data yang diperoleh berkualitas dan kaya akan informasi (Patton, 2014).

Partisipan dalam penelitian ini adalah lansia yang telah melakukan kegiatan hortikultura secara rutin selama minimal 6 bulan. Kriteria minimal 6 bulan dipilih karena penelitian menunjukkan bahwa efek positif dari kegiatan hortikultura, seperti peningkatan kesejahteraan psikologis dan fisik, membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat dirasakan secara optimal. Sebuah studi oleh (Gonzalez & Kirkevold, 2014) mengungkapkan bahwa partisipasi dalam kegiatan berkebun selama beberapa bulan dapat memberikan hasil yang signifikan, termasuk penurunan tingkat stres dan peningkatan suasana hati. Dengan periode minimal 6 bulan, diharapkan partisipan sudah cukup terlibat dalam kegiatan ini untuk mengalami dampak-dampak yang signifikan, yang akan mendukung penggalian data terkait pengaruh hortikultura terhadap PERMA (Butler & Kern, 2016).

Kriteria usia 60 tahun ke atas dipilih karena ini adalah rentang usia yang secara umum diakui sebagai fase lanjut usia (lansia). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan bahwa seseorang dikategorikan sebagai lansia setelah mencapai usia 60 tahun, di mana mulai terjadi penurunan fisik dan

mental yang signifikan dan peralihan ke fase kehidupan yang lebih rentan terhadap masalah kesehatan (WHO, 2015). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa pada usia ini, lansia mulai lebih banyak mencari kegiatan yang memberi makna dan tujuan, termasuk kegiatan hortikultura, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial mereka (Gagliardi & Piccinini, 2019). Lansia dalam kategori ini juga dianggap relevan untuk dijadikan subjek penelitian yang berfokus pada kegiatan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, termasuk hortikultura.

Menurut (Rappe & Kivelä, 2005b), lansia yang terlibat dalam kegiatan hortikultura menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis, yang menjadikan mereka sebagai subjek yang relevan dalam penelitian ini. Hal ini mendukung pentingnya mengeksplorasi lebih dalam tentang bagaimana kegiatan hortikultura dapat mempengaruhi komponen PERMA pada lansia. Keterlibatan dalam kegiatan yang bermakna seperti berkebun juga diketahui meningkatkan kesejahteraan sosial dan emosional, termasuk pada lansia yang secara rutin melakukan kegiatan ini (Soga et al., 2017).

Data dalam penelitian ini akan diambil melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi langsung. Wawancara akan difokuskan pada eksplorasi pengalaman subjektif lansia terkait PERMA, sedangkan observasi akan memberikan data

kontekstual tambahan mengenai interaksi lansia dengan lingkungan berkebutuhan mereka. Data yang diperoleh dari wawancara akan direkam dan ditranskripsi secara verbatim, sementara catatan lapangan akan digunakan untuk mendokumentasikan observasi dan refleksi peneliti selama proses pengumpulan data. Semua data akan disimpan dengan aman dan akan dianonimkan untuk menjaga kerahasiaan partisipan.

Pengolahan data melibatkan transkripsi wawancara dan analisis catatan observasi. Data yang telah ditranskripsi akan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data kualitatif (Braun & Clarke, 2006). Analisis tematik akan dimulai dengan pengkodean data, yang kemudian diorganisasikan ke dalam kategori yang sesuai dengan komponen PERMA.

Saat proses pengambilan data pada penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan 4 narasumber dari tanggal 25 Oktober 2024 sampai dengan 14 November 2024. Di narasumber pertama, peneliti melakukan wawancara di tanggal 25 Oktober 2024 dan 14 November 2024, di narasumber kedua peneliti melakukan wawancara di tanggal 25 Oktober 2024 dan 14 November 2024, di narasumber ketiga peneliti melakukan wawancara di tanggal 8 November 2024, di narasumber keempat peneliti

melakukan wawancara di tanggal 14 November 2024.

Dalam menemukan narasumber, peneliti menghubungi narasumber secara langsung melalui aplikasi media sosial dan dari kenalan keluarga peneliti. Proses wawancara berlangsung secara langsung di Kota Malang dan Jakarta, dan ada 1 narasumber yang berlangsung secara aplikasi media sosial, beberapa gangguan yang dialami peneliti seperti temu janji dengan lansia di luar kota dan suara yang terlalu kecil. Waktu pengambilan proses wawancara memakan waktu paling singkat 40 menit dan lainnya melebihi dari waktu 60 menit.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Dimensi PERMA

PERMA adalah kerangka kerja yang dikembangkan oleh (Seligman, 2011) untuk memahami dan mengukur kesejahteraan individu secara komprehensif. Model ini terdiri dari lima komponen utama: Positive Emotion (Emosi Positif), Engagement (Keterlibatan), Relationships (Hubungan), Meaning (Makna), dan Accomplishment (Pencapaian). Setiap komponen ini memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan individu yang menyeluruh dan seimbang. Teori PERMA menekankan pentingnya mengembangkan dan mempertahankan aspek-aspek ini dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai tingkat kesejahteraan yang optimal.

a. Dimensi Positive Emotions

Positive Emotion mencakup perasaan bahagia, puas, dan nyaman. Menurut Fredrickson (2001), emosi positif memainkan peran penting dalam memperluas pemikiran dan tindakan individu, yang pada gilirannya dapat membangun sumber daya pribadi yang berkelanjutan. Emosi positif juga dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan memperbaiki kesehatan mental.

Dalam konteks lansia yang melakukan kegiatan hortikultura, emosi positif dapat timbul dari berbagai aktivitas berkebun seperti menikmati keindahan alam, melihat tanaman tumbuh, dan menikmati hasil panen. Penelitian oleh Garland et al. (2010) menunjukkan bahwa lansia yang terlibat dalam kegiatan hortikultura melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang

tidak berkebun. Emosi positif ini tidak hanya meningkatkan perasaan bahagia sesaat tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan jangka panjang.

Penelitian lain oleh (Garland et al., 2010) mengungkapkan bahwa emosi positif dapat meningkatkan fleksibilitas kognitif dan kemampuan untuk mengatasi stres. Dengan kata lain, emosi positif membantu lansia untuk lebih adaptif dan resilien terhadap berbagai tantangan kehidupan, termasuk penurunan fisik dan sosial yang sering terjadi seiring bertambahnya usia. Dalam kegiatan berkebun, emosi positif dapat muncul dari rasa puas melihat tanaman tumbuh subur, interaksi dengan sesama penghobi berkebun, dan perasaan damai berada di alam terbuka (Gonzalez & Kirkevold, 2014).

Tabel 1. Tabel Perbandingan Dimensi Emosi Positif

Aspek Perbandingan	BR	W	B	I
Kebahagiaan dan kepuasan subjektif	Bahagia melihat keindahan tanaman dan puas dengan hasil kerja keras.	Bahagia saat melihat tanaman berbunga dan puas dengan hasil perawatan.	Bahagia saat tanaman berbunga dan diapresiasi tetangga.	Puas melihat hasil panen dan bahagia berbagi dengan orang lain.
Pengelolaan stres dan keseimbangan emosional	Menemukan ketenangan dan keseimbangan emosi melalui rutinitas berkebun.	Mendapat rasa damai dan kesejukan dari lingkungan hijau yang diciptakan.	Menikmati waktu berkebun sebagai cara mengurangi stres.	Menggunakan berkebun untuk menenangkan emosi meski menghadapi tantangan.
Fleksibilitas kognitif dan kemampuan adaptasi	Tidak berfokus pada fleksibilitas kognitif, tetapi	Berusaha mencari solusi untuk mengatasi keterbatasan	Meningkatkan keterampilan problem-solving melalui tantangan	Belajar dari kegagalan serta mengembangkan solusi kreatif untuk

	menikmati proses perawatan tanaman.	lahan dan masalah perawatan.	berkebun.	perawatan tanaman.
Peningkatan ketahanan emosional	Melatih kesabaran dan tanggung jawab melalui perawatan tanaman.	Melatih kesabaran dalam menghadapi tantangan berkebun.	Mengasah kesabaran dan rasa penasaran untuk memperbaiki metode berkebun.	Meningkatkan kesabaran dan pantang menyerah melalui proses berkebun.
Penguatan hubungan sosial	Tidak terlalu fokus pada hubungan sosial tetapi mendapat apresiasi dari tetangga.	Menguatkan hubungan sosial melalui apresiasi tetangga terhadap hasil kebun.	Mempererat hubungan sosial dengan berbagi hasil panen kepada tetangga.	Berbagi hasil panen menciptakan hubungan sosial yang positif dan bermakna.

Kesimpulan dari tabel perbandingan menunjukkan bahwa keempat subjek (BR, W, B, dan I) merasakan manfaat emosi positif dari berkebun, meskipun dengan fokus yang berbeda. Semua subjek mengalami kebahagiaan dan kepuasan subjektif dari proses dan hasil berkebun, serta peningkatan kesabaran dan ketahanan emosional. Namun, perbedaannya terlihat pada fokus mereka terhadap hubungan sosial dan fleksibilitas kognitif.

BR lebih menekankan pada ketenangan dan keseimbangan emosional pribadi, dengan interaksi sosial yang minim. W dan I menonjol dalam mempererat hubungan sosial melalui berbagi hasil kebun, sementara B lebih menekankan aspek pengembangan keterampilan problem-solving untuk menghadapi tantangan berkebun. Secara keseluruhan, berkebun memberikan manfaat yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis keempat subjek melalui berbagai dimensi emosi positif.

b. Dimensi Engagement

Engagement atau keterlibatan mengacu pada keadaan di mana seseorang sepenuhnya terlibat dalam aktivitas yang mereka lakukan, sering kali mengalaminya sebagai perasaan "flow" atau "terhanyut". Nakamura & Csikszentmihalyi (2014) menjelaskan bahwa flow terjadi ketika seseorang menghadapi tantangan yang sesuai dengan keterampilan mereka, yang menghasilkan pengalaman yang memuaskan dan memotivasi.

Kegiatan hortikultura dapat memberikan peluang bagi lansia untuk mencapai keadaan flow ini. Proses merawat tanaman, mulai dari menanam benih hingga memanen hasil, dapat memberikan keterlibatan penuh dan rasa pencapaian. Penelitian oleh Nakamura & Csikszentmihalyi (2014) menunjukkan bahwa keterlibatan penuh dalam aktivitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memberikan rasa pencapaian.

Flow adalah keadaan di mana seseorang benar-benar tenggelam

dalam aktivitas yang menantang namun sesuai dengan kemampuan mereka. Dalam konteks hortikultura, aktivitas seperti menanam, menyiram, dan merawat tanaman memerlukan perhatian penuh dan keterampilan yang berkembang seiring waktu. Lansia yang terlibat dalam kegiatan berkebun sering kali

melaporkan bahwa mereka merasa waktu berlalu begitu cepat, yang merupakan salah satu indikasi flow. Penelitian oleh Asakawa (2004) menemukan bahwa pengalaman flow dalam aktivitas harian, termasuk berkebun, berkorelasi positif dengan peningkatan kesejahteraan dan kepuasan hidup.

Tabel 4.2 Tabel Perbandingan Dimensi *Engagement*

Aspek Pembeding	Subjek BR	Subjek W	Subjek B	Subjek I
Durasi Berkebun	1-2.5 jam per sesi, lupa waktu	2-6 jam per sesi, bergantung pada tugas	Sering lupa waktu, bahkan lupa makan	2-6 jam per sesi, tidak dilakukan setiap hari
Ciri Flow (Keterlibatan Penuh)	Lupa waktu, terfokus penuh pada tanaman	Lupa waktu saat menikmati aktivitas, seperti memanen	Kesenangan bekerja sendiri, totalitas dalam tugas	Fokus pada setiap tahap, termasuk perbedaan gulma dan benih
Tugas Utama yang Dinikmati	Membersihkan rumput dan memastikan tanaman tumbuh subur	Memanen hasil jerih payah seperti cabai dan tomat	Merawat anggrek dari tahap tunas hingga berbunga	Pemupukan dan pengelolaan media tanam
Tantangan yang Dihadapi	Menjaga tanaman tetap sehat dan berkembang	Mengelola waktu penyiraman dan menjaga kesehatan tanaman	Serangan hama atau tanaman sakit	Memastikan pupuk alami tidak merusak tanaman
Makna Berkebun	Keterikatan emosional antara diri dan tanaman, rasa respek	Kepuasan dari hasil panen, apresiasi sosial	Proses seperti membesarkan anak, kebahagiaan dari keberhasilan tanaman	Pembelajaran yang mendalam dan kepuasan dari keterlibatan penuh

Keempat subjek menunjukkan tingkat engagement yang tinggi dalam berkebun, dengan pola keterlibatan yang unik dan bervariasi. Durasi berkebun mereka berkisar antara 1 hingga 6 jam per sesi, tergantung pada jenis aktivitas yang dilakukan. Subjek BR dan B sering lupa waktu saat berkebun, bahkan B sampai lupa makan, menunjukkan tingkat flow yang mendalam. Subjek

W dan I juga mengalami hal serupa, terutama saat terlibat dalam tugas-tugas tertentu seperti memindahkan media tanam atau memanen hasil.

Setiap subjek menikmati aspek tertentu dalam berkebun. BR merasa puas saat membersihkan rumput dan memastikan tanaman tumbuh subur, sedangkan W menikmati memanen hasil panen seperti cabai dan tomat. B lebih fokus pada proses merawat

anggrek dari tunas hingga berbunga, sementara I menikmati pemupukan dan pengelolaan media tanam sebagai dasar keberhasilan tanaman. Tantangan yang dihadapi juga beragam, mulai dari menjaga kesehatan tanaman (BR), mengatur waktu penyiraman (W), menghadapi serangan hama (B), hingga memastikan pupuk alami tidak merusak tanaman (I).

Meskipun tugas dan tantangan mereka berbeda, berkebun memberikan makna yang mendalam bagi setiap subjek. BR merasakan keterikatan emosional dengan tanamannya, W mendapatkan kepuasan dari apresiasi sosial terhadap hasil panennya, B menganggap proses berkebun seperti membesarkan anak, dan I melihatnya sebagai pengalaman pembelajaran yang mendalam. Seluruh pengalaman ini sejalan dengan teori engagement oleh Nakamura & Csikszentmihalyi (2014), di mana berkebun menjadi aktivitas yang tidak hanya memberikan kesenangan tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui keterlibatan penuh dan flow.

c. Dimensi Relationships

Relationships atau hubungan sosial yang positif dan mendukung adalah aspek penting dari kesejahteraan menurut model PERMA. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik serta

memperpanjang usia harapan hidup (HOLT et al., 2010). Hubungan sosial yang positif dapat memberikan dukungan emosional, rasa memiliki, dan pengurangan perasaan kesepian.

Dalam kegiatan hortikultura, hubungan sosial dapat terbentuk melalui interaksi dengan sesama peserta, berbagi pengalaman, dan bekerja sama dalam merawat kebun. Lansia yang terlibat dalam komunitas berkebun sering kali merasa lebih terhubung dengan orang lain dan memiliki dukungan sosial yang lebih baik, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mereka (Patience et al., 2015). Hubungan sosial yang dibangun dalam konteks berkebun juga dapat memperluas jaringan sosial lansia, memberikan mereka sumber dukungan tambahan dan meningkatkan rasa kebersamaan (Patience et al., 2015).

Penelitian oleh Patience et al. (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki efek pelindung terhadap kesehatan mental dan fisik. Lansia yang memiliki hubungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, risiko depresi yang lebih rendah, dan kesejahteraan keseluruhan yang lebih baik. Dalam konteks hortikultura, dukungan sosial dapat datang dari sesama peserta yang saling memberikan motivasi, berbagi pengetahuan, dan membantu dalam tugas-tugas berkebun yang mungkin sulit dilakukan sendiri (Park et al., 2016).

Tabel 4.3 Tabel Perbandingan Dimensi Relationships

Aspek Perbandingan	Subjek BR	Subjek W	Subjek B	Subjek I
Pemberian Dukungan Emosional	Memberikan dukungan emosional kepada cucunya melalui edukasi tanaman	Saling mendukung dengan suami dalam berbagi saran dan pengalaman berkebun	Memberikan dukungan emosional ringan melalui berbagi hasil panen	Mendapatkan dukungan emosional melalui komunitas berkebun dan keluarga
Pengurangan Perasaan Kesepian	Mengurangi kesepian dengan melibatkan cucu saat berkebun	Tidak ada indikasi pengurangan kesepian, fokus pada hubungan dengan suami	Mengurangi kesepian dengan berbagi cerita dan foto dengan teman lama	Mengurangi kesepian melalui interaksi dengan komunitas, keluarga, dan tetangga
Penguatan Rasa Kebersamaan	Mempererat ikatan dengan cucu melalui aktivitas berkebun	Mempererat hubungan dengan suami melalui kolaborasi berkebun	Menjalin rasa kebersamaan dengan tetangga dan mantan pelanggan	Memperkuat rasa kebersamaan melalui berbagi panen dan pengalaman
Peningkatan Jaringan Sosial	Tidak memperluas jaringan sosial secara signifikan	Tidak ada ekspansi jaringan sosial, hanya berinteraksi dengan suami	Memperluas jaringan sosial secara terbatas melalui interaksi ringan	Memperluas jaringan sosial secara signifikan melalui komunitas berkebun
Berbagi Pengetahuan dan Motivasi	Tidak berbagi pengetahuan secara luas, hanya kepada cucu	Berbagi pengetahuan dengan suami terkait metode berkebun	Berbagi pengalaman secara sederhana dengan mantan pelanggan	Berbagi pengetahuan dan motivasi secara aktif dalam komunitas

Kesimpulan dari perbandingan keempat subjek menunjukkan bahwa berkebun berperan penting dalam membangun hubungan sosial, meskipun intensitas dan cakupannya berbeda untuk setiap individu. Subjek BR lebih fokus pada hubungan dengan cucunya, memberikan dukungan emosional melalui edukasi tentang tanaman dan mempererat ikatan keluarga, meskipun tidak memperluas jaringan sosial di luar lingkup keluarga. Subjek W menjalin hubungan yang erat dengan suaminya melalui kolaborasi berkebun, berbagi saran, dan pengalaman, tetapi tidak

menunjukkan interaksi sosial yang lebih luas. Subjek B membangun hubungan sederhana dengan tetangga dan mantan pelanggan melalui aktivitas berbagi hasil panen, yang membantu mengurangi kesepian dan menciptakan rasa kebersamaan dalam lingkup yang terbatas.

Sementara itu, Subjek I menunjukkan dimensi relationships yang paling luas, mencakup hubungan dengan keluarga, tetangga, dan komunitas berkebun. I memperluas jaringan sosialnya secara signifikan melalui berbagi pengetahuan, motivasi, dan hasil

panen, menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan emosional yang lebih kuat. Secara keseluruhan, berkebun terbukti menjadi media yang efektif untuk menciptakan dukungan emosional,

mengurangi kesepian, memperkuat rasa kebersamaan, dan dalam kasus tertentu, memperluas jaringan sosial, sesuai dengan teori relationships dalam model PERMA.

Tabel 4.4 Tabel Perbandingan Dimensi Meanings

Aspek Perbandingan	Subjek BR	Subjek W	Subjek B	Subjek I
Makna dalam Proses	Menemukan makna melalui proses merawat tanaman sejak awal hingga tumbuh subur	Melihat makna dalam membangun kesabaran dan harmoni melalui perawatan tanaman	Menemukan makna melalui proses menunggu dan merawat tanaman hingga berbunga	Merasa bermakna dengan memberikan kehidupan baru pada tanaman yang dirawat
Koneksi dengan Alam	Merasa terhubung melalui perhatian detail pada tanaman	Merasa terhubung dengan alam melalui udara segar dan lingkungan yang sehat	Menghormati ciptaan Tuhan melalui interaksi langsung dengan alam	Membangun hubungan timbal balik dengan alam melalui perawatan lingkungan
Pencapaian dan Kepuasan	Merasa puas dengan hasil dari kerja keras yang dilakukan secara konsisten	Mendapatkan kebahagiaan dan rasa produktivitas dari hasil berkebun	Merasa puas dan relevan dalam hidup melalui hasil panen	Mendapatkan kebanggaan dan kebahagiaan dari hasil kerja keras dalam berkebun
Kontribusi terhadap Orang Lain	Tidak memberikan kontribusi langsung ke komunitas, fokus pada kepuasan pribadi	Menciptakan dampak positif pada lingkungan sekitar dengan merawat tanaman	Berbagi hasil panen dengan tetangga sebagai kontribusi sosial	Berbagi hasil panen dengan tetangga dan komunitas sebagai bentuk kontribusi
Efek pada Kesejahteraan Psikologis	Memperoleh kebanggaan dan keseimbangan emosional dari aktivitas berkebun	Mengalami ketenangan, keseimbangan emosional, dan rasa puas dari aktivitas ini	Meningkatkan kedamaian, kepuasan batin, dan hubungan sosial	Meningkatkan rasa damai, kesejahteraan, dan hubungan sosial melalui berkebun

Keempat subjek menunjukkan bagaimana aktivitas berkebun memberikan makna hidup yang signifikan dalam berbagai cara. BR menemukan makna melalui proses

merawat tanaman dari awal hingga tumbuh subur, yang memberinya rasa pencapaian dan kebanggaan. W mendapatkan makna dalam membangun kesabaran dan harmoni,

sekaligus merasa terhubung dengan alam melalui lingkungan yang sehat yang dihasilkan dari aktivitas berkebun. Sementara itu, B merasakan kedamaian dan kepuasan batin dengan menghormati ciptaan Tuhan melalui interaksi dengan alam, dan menemukan kepuasan melalui hasil panen yang dicapainya. I menunjukkan dimensi makna yang lebih luas dengan memberikan kehidupan baru pada tanaman, membangun hubungan timbal balik dengan alam, dan berbagi hasil panennya dengan komunitas, yang memperkuat koneksi sosialnya.

Meskipun fokus tiap subjek berbeda, semua mengalami efek positif pada kesejahteraan psikologis mereka. BR lebih berorientasi pada kebanggaan pribadi dari proses berkebun, sementara W merasakan ketenangan dan keseimbangan emosional melalui perawatan tanaman. B memperluas makna ini dengan berbagi hasil panen untuk menciptakan kebahagiaan bersama dengan tetangga, sedangkan I menunjukkan kontribusi sosial yang signifikan melalui komunitas berkebun. Aktivitas ini menjadi medium untuk merasa relevan, produktif, dan terhubung dengan alam serta orang lain, selaras dengan teori bahwa menemukan makna hidup adalah elemen kunci dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis.

d. Dimensi Accomplishment

Accomplishment atau pencapaian pribadi adalah faktor penting dalam membangun kepercayaan diri dan

meningkatkan kesejahteraan. Penelitian oleh Sheldon (2014) menunjukkan bahwa pencapaian pribadi adalah faktor penting dalam membangun kepercayaan diri dan meningkatkan kesejahteraan. Lansia yang berhasil dalam kegiatan berkebun sering kali merasa lebih percaya diri dan puas dengan pencapaian mereka.

Keberhasilan dalam menumbuhkan tanaman dan menghasilkan panen yang baik dapat memberikan perasaan pencapaian yang kuat (Scott et al., 2020). Kegiatan hortikultura memberikan peluang bagi lansia untuk menetapkan tujuan, mengatasi tantangan, dan merayakan keberhasilan mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Pencapaian ini tidak hanya berkontribusi pada perasaan puas dan bahagia, tetapi juga memperkuat rasa identitas dan tujuan hidup (Scott et al., 2020).

Penelitian oleh Dweck (2006) menunjukkan bahwa mindset pertumbuhan, yang mendorong individu untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, berhubungan erat dengan perasaan pencapaian. Dalam konteks hortikultura, lansia yang mengadopsi mindset pertumbuhan cenderung lebih berhasil dan puas dengan hasil kerja mereka. Keberhasilan dalam berkebun, seperti menanam tanaman baru atau mengatasi masalah hama, dapat memberikan perasaan pencapaian

yang memperkuat kesejahteraan psikologis.

Tabel 4.5 Tabel Perbandingan Dimensi *Accomplishment*

Aspek Perbandingan	Subjek BR	Subjek W	Subjek B	Subjek I
Pencapaian yang Dirasakan	Tanaman subur dan bunga indah memberikan rasa bangga dan kebahagiaan	Menciptakan lingkungan asri dan sejuk yang memberikan kepuasan	Bangga saat tanaman tumbuh subur dan dinikmati tetangga	Senang melihat hasil usahanya dalam berkebun, meskipun sederhana
Kepercayaan Diri yang Ditingkatkan	Merasa lebih percaya diri melalui hasil kerja kerasnya	Bangga dengan keberhasilan sederhana melalui perawatan tanaman	Kepercayaan diri meningkat melalui hasil panen dan keterampilan baru	Meningkatkan kepercayaan diri melalui penguasaan keterampilan berkebun
Pengelolaan Tantangan	Menghadapi tantangan sederhana seperti memastikan tanaman tumbuh subur	Mengelola waktu dan perhatian untuk menciptakan harmoni di taman	Bereksperimen dan belajar teknik baru untuk mengatasi tantangan berkebun	Belajar dari tantangan dan pengulangan, seperti merawat tanaman baru
Kontribusi kepada Lingkungan atau Orang Lain	Berbagi hasil kebun dengan tetangga menciptakan dampak sosial positif	Memberikan dampak positif pada lingkungan melalui tanaman hijau	Berbagi hasil panen dengan tetangga, menciptakan kebahagiaan bersama	Berbagi hasil panen dan ilmu dengan komunitas sebagai kontribusi
Efek pada Kesejahteraan Psikologis	Meningkatkan kesejahteraan emosional melalui rasa tujuan hidup	Mengalami ketenangan dan kepuasan hidup dari keberhasilan berkebun	Memperkaya hidup melalui usaha dan hasil yang bermakna	Merasakan kebahagiaan, pengembangan diri, dan hubungan sosial yang lebih erat

Keempat subjek menunjukkan bagaimana aktivitas berkebun memberikan pencapaian yang bermakna, meningkatkan kepercayaan diri, dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Subjek BR merasa bangga dengan hasil kerja kerasnya, seperti tanaman subur dan bunga indah, yang tidak hanya memberikan kebahagiaan pribadi tetapi juga menciptakan dampak sosial melalui berbagi dengan tetangga. W mendapatkan kepuasan dari menciptakan lingkungan yang asri dan sejuk, serta

merasa bangga dengan keberhasilan sederhana dalam perawatan taman, yang mencerminkan kontribusinya terhadap lingkungan sekitar.

Subjek B menunjukkan pencapaian yang lebih dinamis dengan bereksperimen dan belajar teknik baru dalam berkebun, meningkatkan keterampilan dan kepercayaan dirinya, serta berbagi hasil panen dengan tetangga, yang menciptakan kebahagiaan bersama. Sementara itu, subjek I menunjukkan pencapaian yang tidak hanya berfokus pada hasil berkebun tetapi

juga pada pengembangan diri melalui pembelajaran dari tantangan. I berbagi hasil panen dan ilmu berkebunnya dengan komunitas, memperluas dampak positif aktivitas ini.

Semua subjek merasakan efek positif pada kesejahteraan psikologis mereka, baik melalui rasa bangga, ketenangan, atau kebahagiaan yang diperoleh dari berkebun. Aktivitas ini menjadi medium untuk menetapkan tujuan, mengatasi tantangan, dan merayakan keberhasilan, yang mendukung teori bahwa pencapaian pribadi meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hidup.

E. Kesimpulan

Berdasarkan wawancara dengan empat narasumber (BR, W, B, dan I), kegiatan hortikultura terbukti memberikan dampak positif pada kesejahteraan lansia melalui kelima dimensi PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment).

Pada dimensi positive emotion, BR dan W melaporkan bahwa melihat tanaman tumbuh dan panen memberikan rasa damai dan puas, sementara B dan I merasakan kebahagiaan dan ketenangan melalui interaksi dengan alam selama berkebun.

Pada dimensi engagement, seluruh narasumber merasa sepenuhnya terserap dalam aktivitas berkebun. BR dan I mengatakan bahwa berkebun membuat mereka fokus penuh dan melupakan kecemasan, sementara W dan B merasa aktivitas ini terstruktur dan

memberikan rasa kontrol yang mendalam.

Pada dimensi relationships, hortikultura memperkuat hubungan sosial para narasumber. BR dan W berbagi pengalaman tentang interaksi dengan tetangga dan komunitas berkebun, sedangkan B dan I merasakan kehangatan hubungan keluarga yang tercipta melalui berbagi hasil panen.

Pada dimensi meaning, seluruh narasumber menemukan makna hidup melalui berkebun. BR dan B merasa berkebun adalah kontribusi nyata terhadap lingkungan, sementara W dan I merasakan tujuan hidup dalam mendukung keluarga dan menjaga alam.

Pada dimensi accomplishment, BR dan W merasa bangga dengan hasil kebun yang mereka capai, seperti panen yang sukses, sedangkan B dan I mengungkapkan bahwa keberhasilan ini memberikan rasa percaya diri dan motivasi untuk terus berkarya.

Kegiatan hortikultura memberikan dampak positif pada kesejahteraan lansia, meskipun pengalaman setiap narasumber dalam lima dimensi PERMA berbeda-beda. Pada dimensi positive emotion, BR dan W merasakan kepuasan dan kedamaian dari keberhasilan menanam dan memanen, sementara B dan I menemukan kebahagiaan dan ketenangan melalui interaksi dengan alam.

Dalam dimensi engagement, seluruh narasumber merasa terserap penuh dalam berkebun, dengan BR dan I menggunakannya untuk

melupakan kecemasan, sedangkan W dan B merasakan struktur dan kontrol dalam kegiatan tersebut. Pada dimensi relationships, BR dan W memanfaatkan hortikultura untuk memperkuat hubungan sosial melalui komunitas, sementara B dan I lebih fokus pada memepererat hubungan keluarga melalui berbagi hasil panen.

Pada dimensi meaning, BR dan B menemukan makna hidup dengan berkontribusi pada lingkungan, sedangkan W dan I merasakan tujuan hidup dalam mendukung keluarga dan menjaga alam. Dalam dimensi accomplishment, BR dan W bangga dengan keberhasilan panen, sementara B dan I merasakan peningkatan percaya diri dan motivasi dari pencapaian tersebut. Secara keseluruhan, hortikultura terbukti memberikan dampak positif yang fleksibel, dengan pengalaman yang beragam sesuai dengan fokus, kebutuhan, dan konteks hidup masing-masing narasumber. Hal ini menunjukkan bahwa hortikultura mampu meningkatkan kesejahteraan lansia secara holistik dan personal.

Secara keseluruhan, hortikultura tidak hanya meningkatkan aspek psikologis, tetapi juga mendukung hubungan sosial dan memberikan makna hidup. Kegiatan ini terbukti menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan lansia secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in

daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 123–154.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).

Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology* (Vol. 10). Springer.

Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 19–43.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). The importance of universal psychological needs for understanding motivation in the workplace. *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*, 13.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2012). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random house.

Fredrickson, B. L. (2001b). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions.

Gagliardi, C., & Piccinini, F. (2019). The use of nature-based activities for the well-being of older people: An integrative literature review.

- Archives of Gerontology and Geriatrics, 83, 315–327.
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 30, Issue 7, pp. 849–864). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>
- Gonzalez, M. T., Hartig, T., Patil, G. G., Martinsen, E. W., & Kirkevold, M. (2010). Therapeutic horticulture in clinical depression: A prospective study of active components. *Journal of Advanced Nursing*, 66(9), 2002–2013. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05383.x>
- Gonzalez, M. T., & Kirkevold, M. (2014). Benefits of sensory garden and horticultural activities in dementia care: a modified scoping review. *Journal of Clinical Nursing*, 23(19–20), 2698–2715.
- Hendra Heng, P., Sahrani, R., & Christy, C. (2021). The Quality of Life of Young Old (YOLD) Elders in Elderly Clubs in Jakarta.
- HOLT, L. J., Smith, T. B., & Layton, B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review.
- Lucas, R. E. (2018). Exploring the associations between personality and subjective well-being. *Handbook of Well-Being*, 1–15.
- Milligan, C., Gatrell, A., & Bingley, A. (2004). 'Cultivating health': therapeutic landscapes and older people in northern England. *Social Science & Medicine*, 58(9), 1781–1793. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(03\)00397-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0277-9536(03)00397-6)
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 239–263). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Park, S.-A., Lee, A.-Y., Son, K.-C., Lee, W.-L., & Kim, D.-S. (2016). Gardening intervention for physical and psychological health benefits in elderly women at community centers. *HortTechnology*, 26(4), 474–483.
- Patience, A., Amir, N., Ellis, C. J., O'Sullivan, A. T., Faasse, K., Gamble, G., & Petrie, K. J. (2015). Does the early feedback of results improve reassurance following diagnostic testing? A randomized controlled trial in patients undergoing cardiac investigation. *Health Psychology*, 34(3), 216–221. <https://doi.org/10.1037/hea0000109>
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Rappe, E., & Kivelä, S.-L. (2005). Effects of garden visits on long-term care residents as related to depression. *HortTechnology*, 15(2), 298–303.
- Scott, T. L., Masser, B. M., & Pachana, N. A. (2020). Positive aging benefits of home and community gardening activities: Older adults report enhanced self-esteem, productive endeavours, social engagement and exercise. *SAGE Open Medicine*, 8. <https://doi.org/10.1177/2050312120901732>
-

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Sheldon, K. M. (2014). Becoming Oneself: The Central Role of Self-Concordant Goal Selection. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 349–365. <https://doi.org/10.1177/1088868314538549>
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482.
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92–99.
- Spiers, J., & Smith, J. A. (2019). *Interpretative phenomenological analysis*. SAGE Publications Ltd.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80.
- Wang, D., & MacMillan, T. (2013). The benefits of gardening for older adults: a systematic review of the literature. *Activities, Adaptation & Aging*, 37(2), 153–181.