

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

World Health Organization (2015) menyebutkan bahwa proporsi penduduk tua di dunia diperkirakan meningkat mencapai dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Meningkat dari jumlah 900 juta – 2 milyar orang tua dengan usia di atas 60 tahun. Usia tua atau lanjut usia adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat (Hurlock, 2012). Menurut Hurlock (2012) usia tua adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Pada periode ini akan terjadi perubahan fisik maupun psikologis kondisi sosial yaitu dalam hubungan dengan orang lain (Mardiah, 2011). Sejalan dengan pendapat Kusumoputro (dalam Suardiman, 2011) yang menyebutkan bahwa proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan fisik, psikologis, maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain.

Perubahan fisik-kognitif merupakan perubahan yang dapat dilihat secara langsung, seperti terlihat dari kulit yang keriput, rambut di kepala berwarna putih, postur tubuh yang bungkuk, fungsi inderawi yang menurun. Dan fungsi kognitif seperti mudah lupa, kecepatan berfikir dan sistem kekebalan tubuh yang menurun, sehingga lanjut usia rentan terhadap penyakit. Selain perubahan tersebut, juga terdapat perubahan di bagian-bagian tertentu seperti

sosial dan psikisnya (Papalia, 2008). Perubahan sosial yang dialami lanjut usia seperti pada spiritualitasnya dan kontak sosial. Sedangkan perubahan psikisnya seperti kehilangan, kegelisahan, ketidakberdayaan, keterasingan dan ketidakbahagiaan (Suardiman, 2011).

Perubahan yang dialami lanjut usia dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang menuntut peningkatan kemampuan penyesuaian diri dalam menghadapinya, seperti masalah ekonomi, masalah sosial budaya, masalah kesehatan dan masalah psikologis (Suardiman, 2011). Adanya persepsi negatif dari masyarakat, bahwa lanjut usia dianggap kurang berkontribusi, tidak produktif lagi, sakit-sakitan, kurang mendapat perhatian dan ditinggal oleh orang-orang terdekat seperti suami, istri, orang tua, atau anak-anaknya yang telah meninggal sebelumnya. Sehingga, membuat para lanjut usia merasa kesepian karena tidak mempunyai teman untuk mengobrol (Mardiah, 2011). Masalah tersebut jika tidak ditangani akan berkembang menjadi masalah yang kompleks dari segi fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan mereka (Notoatmodjo, 2007 dalam Kustanti, 2012).

Keadaan penurunan dan perubahan yang dialami lanjut usia, secara langsung ataupun tidak langsung dapat mempengaruhi kondisi psikologis lanjut usia tersebut. Sehingga, ketidaksiapan dan upaya untuk melawan perubahan-perubahan yang dialami masa lanjut usia justru akan menempatkan lanjut usia berada pada posisi serba kalah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stress dan frustrasi belaka (Indriana, 2008 dalam

Indriana, 2010).

Badan Pusat Statistik (2014) menyebutkan jumlah lanjut usia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2014. Jumlah lanjut usia perempuan lebih besar daripada jumlah lanjut usia laki-laki, yaitu sebanyak 10,77 juta lanjut usia perempuan dan 9,47 juta lanjut usia laki-laki. Adapun lanjut usia yang tinggal di daerah pedesaan sebanyak 10,87 juta jiwa, jumlah ini lebih banyak daripada lanjut usia yang tinggal di daerah perkotaan sebanyak 9,37 juta jiwa. Penduduk lanjut usia di Jawa Tengah sendiri terus mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil angka proyeksi penduduk tahun 2014, jumlah lanjut usia di Jawa Tengah meningkat menjadi 3,83 juta jiwa atau sebesar 11,43%.

Berbagai permasalahan dan perubahan yang dialami lanjut usia baik fisik-kognitif, sosial, maupun psikologis membuat lanjut usia tidak dapat menemukan kebahagiaannya, sedangkan kebahagiaan itu sendiri sebenarnya dapat dicapai dengan terpenuhinya kebutuhan hidup. Banyak cara yang ditempuh untuk memenuhi kebutuhan hidup, seperti orang yang bekerja untuk memperoleh penghasilan dan pencapaian karier, orang berkeluarga untuk memenuhi kebutuhan akan cinta dan kasih sayang, begitu pula orang belajar untuk memenuhi kebutuhan akan ilmu pengetahuan. Semua kegiatan tersebut dilakukan untuk memperoleh satu tujuan, yaitu kebahagiaan (dalam Pratama, 2015).

Kebahagiaan merupakan penilaian seseorang akan kualitas hidup, yang

ditandai dengan adanya rasa emosi yang menyenangkan dan rasa puas dalam kehidupan. Kebahagiaan dipengaruhi oleh situasi dimana pada saat menghadapi situasi yang menyenangkan, orang merasa bahagia. Namun, pada saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, maka kebahagiaan itu akan digantikan oleh emosi yang negatif (Patnani, 2012).

Kebahagiaan dalam hidup adalah suatu hal yang menjadi harapan di dalam kehidupan banyak orang, bahkan semua orang mendambakan kehidupan yang berbahagia (dalam Pontoh & Farid, 2015). Berbagai upaya dilakukan oleh orang-orang untuk mencapai kondisi bahagia. Menurut James (dalam Patnani, 2012) kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting sehingga upaya untuk mencapai kebahagiaan menjadi fokus perhatian dan tujuan seseorang sepanjang waktu. Dengan demikian, setiap orang tampaknya ingin mencapai kebahagiaan dan akan berusaha melakukan upaya tertentu untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

Ada banyak orang yang merasa tidak bahagia, sehingga orang-orang berusaha untuk mencari cara bagaimana agar dapat merasakan kebahagiaan. Pada lanjut usia, kebahagiaan terletak dalam sikap mental dalam diri yang bersangkutan, yaitu sikap menerima kehidupan hari tua sebagai suatu kenyataan yang harus dihadapi dengan jiwa yang jernih (dalam Surya, 2003). Sejalan dengan pendapat Patnani (2012) dimana komponen kebahagiaan yang mendukung seseorang bahagia adalah kognisi yang positif dan pengendalian.

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan setiap orang, serta aktivitas-aktivitas positif

yang disukai. Snyder & Lopez (2007) menjelaskan, kebahagiaan adalah keadaan emosi yang positif yaitu secara subjektif didefinisikan oleh setiap orang. Diener (2007) juga menyatakan bahwa *satisfaction with life* merupakan bentuk nyata dari kebahagiaan, dimana kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan.

Pada kenyataannya, kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi, serta tempat kerja yang lebih baik (dalam Pontoh & Farid, 2015). Kebahagiaan juga sebuah perlindungan terhadap stress dan pandangan hidup duniawi yang tercipta dari rasa penuh harap, tidak mudah putus asa, harapan masa depan yang baik di dunia dan hari kemudian, perasaan penerimaan yang tinggi, rasa rileks dan rasa tentram (dalam Nurhidayah dan Agustini, 2012).

Menurut Seligman (2005) terdapat faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang yaitu faktor uang, usia, kehidupan sosial, perkawinan, kesehatan, emosi negatif, dan agama. Nanthamongkolchai et al (2009) menjelaskan bahwa ada 3 faktor mempengaruhi dan memprediksi kebahagiaan hidup lanjut usia yaitu harga diri, hubungan keluarga, dan dukungan sosial. Sejalan dengan pendapat Mardiah (2011) bahwa religiusitas, *family support*, dan jenis kelamin berpengaruh terhadap kebahagiaan pada lanjut usia. Menurut Wenas, dkk (2015) terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan status sosial ekonomi. Selain itu, menurut Pratama (2015) salah satu faktor kebahagiaan pada lanjut usia yang bekerja sebagai pedagang asongan, adalah memiliki kesehatan. Menurut Rowe & Kahn

(dalam Papalia, 2014) lanjut usia yang sukses adalah aktif dalam kehidupan sosial, produktif, sehat, dan memiliki dukungan sosial baik emosional maupun material.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu emosi positif dan aktivitas positif yang dilakukan seseorang untuk mencapai kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi, tempat kerja yang menyenangkan, serta tidak terlepas dari ritual atau keagamaan para lanjut usia. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah religiusitas, *family support*, jenis kelamin, perkawinan, emosi negatif, dukungan sosial, usia, status sosial ekonomi, dan kesehatan.

Peneliti melakukan penelitian di Desa Gembongan Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara dengan jumlah lanjut usia sebanyak 493 orang. Peneliti mengambil responden dari posyandu lanjut usia yang ada di desa tersebut, terdiri dari dua posyandu lanjut usia yaitu Wreda Raharja dan Wreda Rahayu. Posyandu lanjut usia dilaksanakan setiap minggu ke-dua dan ke-tiga pada hari Rabu. Posyandu tersebut memiliki kegiatan keagamaan, penyuluhan kesehatan, dan pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan hasil data yang diperoleh di Posyandu lanjut usia Desa Gembongan Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara jumlah lanjut usia yang aktif sebagai berikut :

Tabel 1. Data Kunjungan Lanjut usia
Posyandu Lanjut usia Wreda Raharja dan Wreda Rahayu Desa Gembongan
Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara

Tahun	Jumlah
2013	97 orang
2014	77 orang
2015	59 orang
2016 (Januari)	58 orang

Sumber: Data absensi posyandu lanjut usia

Berdasarkan data yang diperoleh, lanjut usia yang berkunjung ke Posyandu pada tahun 2013 yaitu sebanyak 97 orang, kemudian mengalami penurunan pada tahun 2014 sebanyak 20 orang. Pada tahun 2015 jumlah lanjut usia yang berkunjung ke posyandu semakin menurun yaitu 18 orang dan pada tahun 2016 di bulan Januari tercatat hanya 58 lanjut usia yang berkunjung ke posyandu. Hal ini menunjukkan bahwa, dari tahun ke tahun jumlah lanjut usia yang berkunjung ke posyandu semakin menurun. Padahal dengan adanya bimbingan yang diberikan di posyandu, para lanjut usia diharapkan bisa tetap berdaya, sehat, dan mendapatkan dukungan sosial baik emosional maupun materiil yang akan mendukung kebahagiaan lanjut usia .

Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui psikologis pada lanjut usia di Desa Gembongan menggunakan metode wawancara dan observasi. Studi pendahuluan pertama yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 09 Desember 2015 terhadap Subjek G, wawancara dilakukan di rumah subjek G. Subjek G merupakan seorang istri pensiunan yang berusia 75 tahun dengan status janda. Subjek G mengaku dulunya suka berdagang,

bertani, dan mengaji, namun pada masa ini subjek G merasa malas melakukan banyak kegiatan. Subjek G mengaku terkadang merasa bosan di rumah, sehingga sesekali subjek G main ke rumah teman subjek G untuk mengobrol. Subjek G merasa senang jika sanak sodara menjenguk dan menanyakan kabar. Menurut menantu subjek G, subjek G merasa senang jika dipuji dan terlihat bersemangat ketika memasak sendiri. Subjek G merasa belum lega karena anak yang terakhir belum menikah lagi, sehingga subjek G selalu menanyakan kapan anak yang terakhir akan menikah lagi. Terbukti dengan subjek G mengernyitkan dahi setiap bertanya. Subjek G sering mengeluhkan tentang daya ingatan dan perubahan fisik, terutama perubahan fisik pada kulit. Menurut menantu subjek G, subjek G termasuk lanjut usia yang kurang bersyukur karena selalu mengeluhkan kesehatan dan perubahan pada wajah. Subjek G mengatakan sering merasa kesepian di rumah karena sendirian, sehingga terkadang subjek G menangis ketika ditinggal di rumah sendiri terlalu lama.

Sedangkan menurut hasil wawancara kedua yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Desember 2015 terhadap subjek S, wawancara dilakukan di rumah subjek S. Subjek S merupakan lanjut usia laki-laki berusia 73 tahun dengan status kawin yang merupakan seorang pensiunan. Subjek S merasa senang ketika dulu bisa bertemu dengan anak-anak di sekolah. Kesehatan subjek S semakin menurun, sehingga ruang gerakanya semakin terbatas dan kenikmatan untuk mengunyah berkurang. Subjek S merasa diperhatikan oleh anak-anaknya karena anak-anaknya selalu menanyakan kabar kepada subjek

S. Subjek S merasa sedih karena sudah tidak bisa seperti orang normal lainnya yang sehat dan tetap beraktifitas setiap harinya. Hal tersebut dibuktikan setiap harinya oleh subjek S yang hanya bisa tidur dan ketika subjek S mengatakan hal tersebut, subjek S mengernyitkan dahi dan pandangan mata subjek S melihat ke arah bawah. Subjek S merasa kesepian dan bosan di rumah apabila ditinggal istri dan anak-anak subjek S jauh, sehingga keluarga subjek S jarang berkumpul di rumah. Subjek S merasa lebih bahagia dulu daripada saat ini, karena dulu sering berkumpul bersama anak-anak dan masih sehat. Subjek S hanya bisa pasrah kepada Allah dan memperdalam ilmu agama. Harapan subjek S saat ini yaitu ingin bisa sehat, sering berkumpul dengan anak-anak dan memperdalam ilmu agama.

Wawancara ketiga dilakukan pada tanggal 10 Desember 2015 terhadap subjek M. Subjek M merupakan lanjut usia wanita berusia 70 tahun dengan status kawin yang merupakan seorang pensiunan. Subjek M tidak mau bersantai-santai di rumah, sehingga subjek M mengikuti beberapa kegiatan. Subjek M merasa senang beraktivitas karena dapat bertemu dengan teman-teman subjek M. Selain itu, subjek M merasa kesepian di rumah walaupun bersama suami. Subjek M merasakan puas dan senang jika bisa bertemu dengan teman-teman lama dan mengobrol banyak. Subjek M merasa kondisi fisiknya semakin menurun karena bertambahnya usia seperti sakit kepala dan mudah lupa. Subjek M merasa kesepian, subjek M ingin diperhatikan oleh suami ataupun anak-anaknya. Subjek M merasa suami subjek M sudah tidak mesra dan kasih sayang sang suami sudah berkurang sehingga lanjut usia

lebih suka pergi keluar rumah dan mencari kesenangan di luar rumah. Subjek M merasa belum lega karena memikirkan nasib anaknya yang sedang merantau.

Wawancara yang keempat dilakukan di rumah subjek pada tanggal 13 Desember 2015 terhadap subjek T. Subjek T merupakan lanjut usia wanita berumur 71 tahun dengan status kawin yang merupakan seorang pensiunan guru. Subjek merasa sepi di rumah semenjak kedua anak subjek T menikah. Namun, hal tersebut cukup membuat subjek T merasa tenang. Subjek T merasa senang jika mengikuti banyak kegiatan keagamaan dan senam, karena dapat mendapatkan ilmu sekaligus bertemu dengan teman. Subjek T merasa kesal jika teringat orang yang masih memiliki hutang, namun subjek T berusaha untuk mengikhhlaskan dan memasrahkan kepada Allah SWT. Subjek T merasa nafsu makannya berkurang sehingga subjek T merasa kenikmatannya menurun. Saat ini keinginan subjek T yaitu memperdalam ilmu agama dan sering membantu orang sekitar untuk mempersiapkan kematiannya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 4 subjek. Peneliti menyikapi keadaan ke-4 subjek saat ini adalah kesepian, ketidakbahagiaan, kebosanan, kegelisahan, kepasrahan dan ingin lebih diperhatikan. Tiga dari empat subjek yang diwawancarai mengaku merasa kesepian dan bosan. Selain itu lanjut usia merasa ingin lebih diperhatikan oleh anak sendiri maupun pasangan. Satu dari empat lanjut usia merasa lebih bahagia dulu dari pada sekarang dan merasa sedih karena

tidak sehat dulu serta dapat beraktifitas.

Namun ada satu dari empat subjek di atas merasa senang setelah pensiun karena bisa bersantai dan bisa melakukan kegiatan yang disukai tanpa ada tuntutan. Selain itu lanjut usia mengaku ikhlas dan pasrah kepada Allah SWT serta berusaha memperdalam agama untuk mempersiapkan kematian.

Perbedaan kondisi pada setiap lanjut usia tersebut membuat peneliti menyimpulkan, bahwa adanya permasalahan kebahagiaan pada lanjut usia tersebut. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kebahagiaan pada lanjut usia di posyandu lanjut usia Desa Gembongan Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: "Bagaimana kebahagiaan pada lanjut usia di posyandu lanjut usia Desa Gembongan Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara?"

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebahagiaan pada lanjut usia di posyandu lanjut usia Desa Gembongan Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana ilmu dan pengetahuan baru dalam bidang psikologi terutama psikologi klinis dan psikologi perkembangan, dengan mendapatkan informasi yang lebih mendalam mengenai kebahagiaan pada lanjut usia. Hasil penelitian ini juga dapat dikembangkan lagi menjadi variabel-variabel lain ataupun lanjut usia lainnya.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat kepada semua masyarakat, keluarga yang memiliki lanjut usia untuk lebih memperhatikan kebahagiaan pada lanjut usia.