

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Individu pada hakikatnya akan terus mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sepanjang hidup. Individu akan terus mengalami perkembangan sampai akhir hayat yang pastinya akan terjadi banyak perubahan dalam hidupnya. Penuaan atau menjadi tua merupakan proses yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia.

Menurut Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, yang dimaksud dengan lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Santrock (2002) menyatakan bahwa masa lansia merupakan masa penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menatap kembali kehidupan, masa pensiun dan penyesuaian diri dengan peran-peran sosial. Banyaknya pengalaman yang telah dilalui oleh lansia menjadikan lansia di tempatkan pada kedudukan istimewa, yaitu sebagai penasihat atau narasumber keluarga dalam pembuatan keputusan (Munandar, 2001).

Saat ini negara Indonesia memiliki jumlah lansia terbesar ketiga di dunia dan pada tahun 2025 menurut Roosheroe dari Persatuan Gerontologi Medik memprediksi bahwa Indonesia akan memiliki penduduk lansia terbesar (Tribunnews.com, 27 Mei 2015). Pernyataan tersebut diperkuat dengan prediksi Kementerian Kesehatan (2014) yang menyatakan bahwa usia harapan hidup

penduduk Indonesia sedikit lebih tinggi dari pada usia harapan hidup rata-rata dunia.

Proyeksi bahwa tahun 2050 Indonesia memiliki prosentase kelompok lansia sebesar 21,4%, sedangkan prosentase kelompok lansia dunia sebesar 25,3% saja (Kementerian Kesehatan, 2014). Data dari Badan Pusat Statistik [BPS] (2010) tahun 2000 hingga 2010 secara umum Indonesia mengalami peningkatan jumlah lansia, yaitu pada tahun 2000 sekitar 14 juta jiwa dan meningkat menjadi 15 juta jiwa pada tahun 2005, kemudian meningkat lagi pada tahun 2010 menjadi 18 juta jiwa. Pada kurun waktu yang sama, di Jawa Tengah juga mengalami peningkatan jumlah lansia, sekitar 2,8 juta jiwa pada tahun 2000 kemudian meningkat menjadi 3 juta jiwa pada tahun 2005 dan kembali meningkat pada tahun 2010 menjadi sekitar 3.32 juta jiwa (BPS, 2010). Peningkatan juga terjadi di kabupaten Sragen, di tahun 2000 terdata jumlah lansia sekitar 72 ribu jiwa dan meningkat menjadi 74 ribu jiwa di tahun 2005, kemudian pada tahun 2010 terjadi lagi peningkatan yang cukup signifikan menjadi 110 ribu jiwa (BPS, 2010).

Peningkatan jumlah lansia sudah diatur oleh pemerintah yang tercantum dalam UU Nomor 36 tahun 2009 pasal 138 ayat 2 yang menyebutkan bahwa pemerintah wajib menjamin dan memfasilitasi kelompok lansia agar tetap hidup mandiri dan produktif, baik secara sosial maupun ekonomi (Kementerian Kesehatan, 2014). Peningkatan jumlah penduduk adalah salah satu indikator keberhasilan dalam mencapai pembangunan manusia secara nasional dan global, jika hal tersebut tidak diantisipasi oleh pemerintah dan juga program pembangunan, akan berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan lansia secara

individu, keluarga serta masyarakat, misalnya dalam aspek fisik, psikologi, sosial dan ekonomi (Kuswardani, 2009).

Dengan bertambahnya usia harapan hidup lansia, maka bertambah pula masalah yang dihadapi. Orang lanjut usia dinilai paling rentan mengalami gangguan kejiwaan seperti depresi lansia, bahkan tercatat 25% dari keseluruhan lansia mengalami masalah gejala gangguan kejiwaan, hal tersebut terjadi akibat penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi dan potensi seksual, perubahan aspek psikologis dan perubahan dalam peran sosial di masyarakat (Berita Buzz, 1 Februari 2013). Selain itu, salah satu fenomena yang peneliti temui secara langsung adalah seorang lansia yang tinggal bersama anaknya setelah pasangan hidupnya meninggal, setiap hari setelah seluruh anggota keluarga meninggalkan rumah untuk melaksanakan aktivitas Ia selalu duduk di teras rumah dengan melamun, bahkan ketika disapa tidak memberikan respon apapun. Hingga suatu hari peneliti datang kerumahnya untuk mengantar sesuatu, Ia bercerita tentang kesedihan yang dialami dengan terus menangis, dan hal tersebut terus terjadi kepada tetangga sekitar yang datang kerumahnya. Dari fenomena tersebut terbukti bahwa dalam fase kehidupan lansia masih terdapat masalah yang harus dihadapi oleh lansia itu sendiri.

Kehidupan manusia tidak lepas dari fase perkembangan yang harus dilalui secara bertahap yaitu dewasa awal, dewasa madya sampai dewasa akhir atau lansia, dan setiap fase memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda. Individu yang masuk pada tahap dewasa akhir atau lansia, fisik mereka akan menjadi sangat lemah dan tidak mampu lagi bersaing dengan orang lain, selain itu mereka

juga menjadi pelupa. Penurunan secara fisik dan psikis akan terus terjadi saat individu menginjak lansia, namun penurunan yang terjadi pada lansia bukan berarti mereka terbebas dari tugas perkembangannya. Tugas perkembangan yang harus dijalankan pada masa lansia adalah melakukan penyesuaian dengan peran-peran baru. Apabila orang lanjut usia mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik, maka akan merasa berhasil dalam hidup dan timbul perasaan bahagia. Sebaliknya apabila gagal dalam menyelesaikan tugas perkembangan dapat menyebabkan rasa tidak bahagia, putus asa dan kesulitan menjalani tugas-tugas berikutnya (Basar & Purwadi, 2006)

Kebahagiaan bersifat subjektif, hal tersebut akan terdapat pemaknaan yang berbeda mengenai kebahagiaan pada setiap individu. Aristoteles (dalam Damongilala dkk, 2014) menyatakan bahwa kebahagiaan itu sendiri dimaknai dengan cara pandang masing-masing individu dalam memaknai faktor-faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan mereka. Pendapat lain mengenai kebahagiaan dikemukakan oleh Argyle, Martin, & Lu (dalam Abdel-Khalek, 2006), bahwa kebahagiaan ditandai dengan keberadaan tiga komponen, yaitu emosi positif, kepuasan, dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan. Selain itu Seligman (2005), menyatakan bahwa biasanya orang akan menunjukkan tingkah laku yang baik jika mereka merasa bahagia.

Hurlock (2004) menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah keadaan sejahtera dan adanya kepuasan hati yang merupakan kondisi menyenangkan serta timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu dapat terpenuhi. Lebih jelasnya lagi faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan menurut Mustofa

(2008) kekayaan, jabatan, prestasi, penerimaan positif oleh lingkungan. Selain itu Myers (2012) juga menyebutkan adanya hubungan dengan orang lain, jaringan sosial, kebiasaan berpikir positif dan keterlibatan dalam suatu aktivitas juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan. Seligman (2005) juga memberikan gambaran bahwa individu yang mendapatkan kebahagiaan autentik yaitu individu yang dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan. Kebahagiaan dalam ilmu psikologi disebut juga dengan *subjective well-being* atau disingkat dengan SWB (Eddington & Shuman, 2005).

Eddington & Shuman (2005) menyebutkan bahwa *SWB* memiliki empat komponen utama yang mencakup kepuasan hidup secara global, kepuasan hidup domain dengan ranah spesifik, kehadiran afek positif, dan sering tidak adanya afek negatif. Afek positif dan afek negatif termasuk kedalam komponen afektif, sementara kepuasan hidup dan domain kepuasan termasuk kedalam komponen kognitif. Afek positif meliputi kegembiraan, keriangannya, kepuasan hati, harga diri, kasih sayang, kebahagiaan dan kegembiraan yang luar biasa. Afek negatif merujuk pada rasa bersalah dan rasa malu, kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, marah, stress, depresi dan iri hati.

Individu harus meningkatkan emosi positif untuk mendapatkan kebahagiaan, sehingga emosi negatif tidak sering muncul. Disebutkan oleh Veenhoven (dalam Joseph, 2012) bahwa kebahagiaan dianggap penting karena kebahagiaan turut menentukan kualitas hidup individu. Selain itu James (dalam

Patnani, 2012) berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting sehingga upaya untuk mencapai kebahagiaan menjadi fokus perhatian dan tujuan dari manusia sepanjang waktu. Kebahagiaan akan terus dicari hingga individu memasuki lansia, yang mana periode tersebut peran sosial dan status fungsionalnya telah berubah. Salah satu cara untuk mendapatkan kebahagiaan adalah dengan melakukan aktivitas sehari-hari.

Untuk memahami tentang kebahagiaan pada lansia di Sragen peneliti telah melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) kepada enam orang lansia yang berdomisili di Sragen. Dalam FGD, peneliti telah mengajukan beberapa pertanyaan antara lain mengenai arti kebahagiaan, kapan timbul perasaan bahagia, usaha untuk mendapatkan kebahagiaan, dan hal-hal apa saja yang dapat membuat bahagia. Selain itu peneliti juga mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari antara lain mengenai aktivitas rutin apa saja yang dilakukan, hal yang perlu diperhatikan saat melakukan aktivitas tersebut, dan dampak dari aktivitas yang dilakukan terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Adapun daftar pertanyaan lebih rinci yang diajukan kepada responden terlampir.

Dari pertanyaan yang diajukan tersebut, peneliti mendapatkan jawaban dari masing-masing peserta FGD yang kemudian disimpulkan menjadi satu jawaban yang mampu menjawab pertanyaan tersebut. Simpulan jawaban dari pertanyaan antara lain bahagia merupakan kondisi mampu menerima keadaan diri seperti apapun walau telah memasuki usia lanjut. Pada umumnya responden merasa bahagia dalam kesehariannya, terlebih saat responden bebas melakukan banyak hal seperti melakukan hobi, bergaul bersama teman dan juga

menghabiskan waktu bersama keluarga. Selain itu ada hal mendasar yang membuat responden bahagia adalah kemudahan berhubungan dan adanya perhatian dari keluarga terutama anak-anak walau jarak mereka jauh maupun dekat. Beberapa hal lain yang juga membuat responden bahagia adalah mendapat kesempatan untuk melakukan banyak hal sesuai yang diinginkan antara lain keterlibatan dalam kegiatan sosial, dapat leluasa bergaul dan mengetahui banyak hal, mampu melakukan aktivitas fisik, serta memiliki waktu banyak untuk beribadah. Banyaknya aktivitas yang dilakukan responden tidaklah menjadi beban, karena responden melakukan kegiatannya tidak dengan terpaksa dan dilakukan dengan santai, yang terpenting adalah saat merasa lelah harus segera beristirahat, hal tersebut sangat disadari responden mengingat responden telah memasuki lansia. Selain istirahat yang cukup hal lain yang perlu diperhatikan agar dapat terus melakukan banyak aktivitas adalah menjaga kesehatan yaitu dengan cara menjaga asupan makanan dan tetap aktif bergerak. Responden menyadari bahwa tetap aktif membuat hidup tidak mudah bosan, tidak terus bergantung pada orang lain, sehat dan bahagia. Banyaknya kegiatan yang dilakukan responden tidak terlepas dari dukungan keluarga, hal tersebut diakui responden bahwa keluarga tidak membatasi kegiatan yang dilakukan, selain itu responden selalu merasa tenang karena jika dalam kesusahan keluarga akan senantiasa membantu.

Adapun penelitian yang terkait dengan kebahagiaan lansia dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh Tadic, dkk (2012) menyatakan bahwa lansia merasa bahagia saat melakukan pekerjaan yang bersifat santai dan yang dilakukan selama akhir pekan. Hasil penelitian serupa juga diperoleh dari penelitian Putri

dan Hamidah (2014) yang menyatakan bahwa semakin mandiri seorang lanjut usia dalam melakukan aktivitas sehari-hari maka akan semakin puas hidupnya. Selain itu Khazaee-Pool, dkk (2015) yang juga menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan. Berbeda dari penelitian terdahulu, penelitian ini difokuskan pada hubungan aktifitas sehari-hari dengan kebahagiaan pada lanjut usia yang berada di kabupaten Sragen.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin melihat lebih dalam mengenai kebahagiaan pada lanjut usia ditinjau dari keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari. Berkaitan dengan hal tersebut penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah keterlibatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari menimbulkan kebahagiaan pada lanjut usia?”. Penulis memilih subjek lanjut usia karena fisik maupun psikis pada lansia akan terus mengalami penurunan, sehingga kegiatan yang dapat dilakukannya pun akan cenderung berkurang. Berdasarkan fenomena dan data diatas, penulis memilih judul penelitian: **“Kebahagiaan pada Lanjut Usia ditinjau dari Keterlibatan dalam Aktivitas Sehari-Hari”**.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui;

1. Kebahagiaan lanjut usia ditinjau dari keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari
2. Sumbangan efektif aktivitas sehari-hari terhadap kebahagiaan lanjut usia
3. Tingkat kebahagiaan pada lanjut usia
4. Tingkat keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari pada lanjut usia

C. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat mengungkap Kebahagiaan Lanjut Usia ditinjau dari Keterlibatan dalam Aktivitas Sehari-Hari, sehingga dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian, memberi sumbangan informasi dan gambaran yang akurat bahwa terlibat dalam aktivitas sehari-hari dengan baik merupakan hal yang penting karena berdampak pada diperolehnya kebahagiaan dalam menjalankan kehidupan.
2. Bagi keluarga yang memiliki lansia, diharapkan dapat memberikan ruang bagi lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang diinginkan sebagai bentuk dukungan agar mereka tetap merasa berharga.
3. Bagi peneliti selanjutnya. Dapat digunakan sebagai referensi dan bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian mengenai Kebahagiaan Lanjut Usia ditinjau dari Keterlibatan dalam Aktivitas Sehari-hari.
4. Bagi Ikatan Purna Karyawan Pendidikan dan Kebudayaan (IPPKI) sebagai salah satu organisasi lansia, diharapkan aktif melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat sehingga menumbuhkan minat bagi lansia untuk terus menjadi individu yang aktif.