

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap individu memiliki keinginan untuk menghindari penderitaan dan mengalami kebahagiaan. Aristoteles (dalam Seligman 2011:27) mengatakan bahwa segala sesuatu yang individu lakukan untuk membuat dirinya bahagia. Banyak hal yang dapat dilakukan dalam mencapai kebahagiaan yaitu, memiliki tubuh yang sehat, memiliki pekerjaan yang diinginkan, memiliki keseimbangan antara harapan dan prestasi, menempuh pendidikan setinggi mungkin, dan membahagiakan keluarga dan orang lain.

Hurlock (1996:18) mengatakan bahwa kebahagiaan biasa disebut kepuasan hidup. Hal ini didukung oleh Veenhoven (1991:2) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan sinonim dari kepuasan hidup. Veenhoven melakukan penelitian yang berjudul “*Is Happiness Relative*”. Penelitian ini dilakukan pada individu di 22 negara untuk melihat apakah tingkat kekayaan mempengaruhi kepuasan hidup. Dari hasil penelitian, negara yang mempunyai kekayaan lebih banyak memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Menurut Veenhoven, kepuasan hidup merupakan seberapa besar individu menilai kualitas hidupnya secara keseluruhan. Hurlock (1996:18) berpendapat bahwa kebahagiaan atau kepuasan hidup merupakan tingkat kepuasan hidup individu akan kehidupannya.

Menurut teori kognitif, kepuasan hidup merupakan penilaian apakah kebutuhan, tujuan, dan keinginan individu terpenuhi (Campbell et al., 1976; Cantril, 1965 dalam Frisch, 2013:11). Apabila perbedaan antara harapan dan pencapaian dari kebutuhan, tujuan, dan keinginan individu semakin kecil, maka tingkat kepuasan hidup individu semakin tinggi (Frey and Stutzer, 2001 dalam Frisch, 2013:11).

George dan Bearon (dalam Frisch, 2013:11) mengatakan bahwa kepuasan hidup dapat menuntun individu menuju *optimal ageing* dan *successful ageing*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh García et al. (2011:94-101) berjudul “*Successful Ageing: Criteria and Predictors*” yang dilakukan pada 458 individu lansia di Spanyol, ditemukan bahwa kepuasan hidup merupakan salah satu prediktor dari *successful ageing*. Individu yang memiliki kepuasan hidup tinggi akan mengalami *successful ageing*.

Untuk meningkatkan kepuasan hidup pada lansia, pemerintah mulai mendirikan karang werdha di setiap kelurahan di Surabaya. Pendirian karang werdha memberikan dampak positif bagi para lansia. Hal ini didukung oleh artikel yang ditulis oleh suroboyo.id berjudul:

Dinsos selalu berupaya memberikan perhatian pada Karang Werdha dan para lansia secara umum. Tidak hanya bagi mereka yang miskin dan terlantar. Pemberian asupan gizi, program keterampilan, layanan kesehatan, maupun acara-acara sosialisasi antar lansia selalu dijalankan secara simultan. Dalam sejumlah program yang dilaksanakan Dinsos, semua lansia dari berbagai latar belakang bisa berkumpul dan melakukan kegiatan bersama. Sudah barang tentu, mereka yang miskin dan terlantar juga bisa bergabung. Dan memang, harus diajak ikut serta. Karang Werdha bertugas untuk memastikan kalau semua anggotanya terlibat. (*Old Never Die*, dari Lansia untuk Lansia., Kegiatan Bersama para. 1-2)

Selain itu, ada salah satu anggota lansia yang merasakan dampak positif dari adanya karang werdha:

“Aku rutin ikut lansia tiap minggu. seneng ikut perkumpulan lansia karena banyak temen, punya pengetahuan dan juga mengerti soal kesehatan dan ada hiburan sama aktivitas.. Aku seneng kalo ketemu temen isa ngobrol sama temen dari kampong lain. Bukan hanya tetangga deket aja tapi tetangga jauh jadi bisa kenal. Aku seneng kalo di lansia ada senam pagi se-RW sebulan sekali. Terus pemeriksaan kesehatan satu bulan sekali. Dicatat, ditimbang berat’e, periksa darah. Bayare murah mek sepuluh ribu dan didatangi dokter puskesmas. Biasa’e buat pengarahan, pengetahuan jadi isa lebih tau kesehatan. Tapi loh masih ada aja yang gak datang. Pengetahuan kesehatannya pasti kurang, makan ga dijaga.”

Dari hasil wawancara di atas, anggota lansia merasa senang mengikuti kegiatan karang werdha karena dapat berinteraksi dengan teman sebaya, mendapat pengetahuan dan ada aktivitas (contoh: aktivitas mingguan dan senam lansia). Lansia yang beraktivitas memiliki kepuasan hidup yang lebih baik. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ansoni (2014) yang berjudul "*Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut Di Posyandu Abadi IV Kartasura*" mengatakan bahwa senam lanjut usia memiliki pengaruh dalam penurunan tingkat depresi pada lanjut usia sebesar 75%. Lansia dapat saling berinteraksi dengan teman-teman sebayanya.

Kepuasan hidup memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Individu yang mempunyai kepuasan hidup yang tinggi, akan mendapatkan keuntungan bagi hidupnya seperti, meningkatkan kepercayaan dan keyakinan diri, lebih optimis, mendapatkan nilai-nilai positif dari lingkungan, memiliki kesehatan yang baik, memiliki strategi dalam mengatasi tantangan dan stress, dan memiliki perilaku yang mengarah pada tujuan tertentu (Diener dalam Frisch, 2006:19). Sebaliknya, orang yang memiliki kepuasan hidup yang rendah atau ketidakbahagiaan akan sulit untuk menunjukkan kemampuan dalam dirinya. Selain itu ketidakpuasan dalam hidup atau ketidakbahagiaan dapat mengakibatkan masalah penyesuaian diri baik secara pribadi maupun sosial. (Hurlock, 1996:21).

Individu yang memasuki masa lansia akan menyesuaikan diri dengan penurunan fisik. Individu yang memasuki masa lansia dapat mengalami berbagai permasalahan seperti menurunnya penglihatan, rambut mulai memutih, dan mempunyai penyakit degeneratif (stroke, jantung coroner, asam urat, diabetes, dan kanker). Individu yang memasuki masa lansia diharuskan menerima perubahan fisik yang terjadi pada dirinya. Ketika individu mampu menyesuaikan diri dengan penurunan fisik, individu akan

mengalami kepuasan. Sebaliknya, jika individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan menurunnya fisik, individu akan mengalami ketidakpuasan dalam hidup.

Permasalahan ketidakpuasan dalam hidup terjadi pada lansia yang mengikuti karang werdha “SM” di Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya. Harvinghurst (dalam Hurlock,1996:10) mengatakan tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu di masa lansia adalah mampu menyesuaikan diri dengan menurunnya kesehatan, kemampuan dan perubahan fisik, mampu menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan mampu menyesuaikan diri dengan kematian pasangan. Akan tetapi kenyataan di lapangan malah sebaliknya. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu subjek, terlihat bahwa subjek masih belum bisa menerima penurunan fisik yang terjadi pada dirinya:

“Saya dari masih muda udah ngerokok. Udah lama juga sih. Mau berhenti itu gak bisa. Kalo gak ada rokok sama kopi itu gak enak. Kapan lalu wes melbu rumah sakit gara-gara jantung. Jelas gak enak opname iku mbak Aku ra iso ketemu anak putu tiap hari, gak iso kerja terus gak dapet duit, gak iso lapo-lapo. Pernah kepikiran kudu mati ae. Nah marie opname,dokter nyuruh brenti. Mek’e iyo brenti mbak. Mek seminggu tok. Trus yo rokokan lagi. Makan yo sembarang pokok’e makan murah enak. Lek nuruti kudu gak ngerokok iku susah mbak. Stres aku kalo gak rokokan sama ngopi. Lek ngerokok itu enak mbak bisa fokus mbecak lagi, pikiran tenang. Bojoku udah ngamuki kalo aku rokokan terus, mek’e gak tak rungkokno mbak.”

Dari data di atas, disimpulkan bahwa terdapat permasalahan yang dialami oleh subjek dalam hal penerimaan diri akan perubahan fisik yaitu subjek masih tetap merokok padahal subjek memiliki penyakit jantung sampai dirawat di rumah sakit. Permasalahan ketidakpuasan hidup yang tampak pada subjek ketika subjek dirawat di rumah sakit, subjek merasakan putus asa akan hidupnya karena tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan merasa cemas karena tidak mendapatkan uang. Hal ini didukung

oleh hasil penelitian dilakukan oleh Darmianto dan Kumalasari (2014) berjudul "*The Psychological Condition Of The Elderly Who Living In Old Folk's Home (Studies On The Elderly In A Werdha "Age" Surabaya)*". Mereka mengatakan lansia di panti werdha tidak dapat menerima diri mereka karena berbagai alasan seperti menurunnya fisik dan kesehatan, kehilangan pekerjaan, dan tidak bisa mengembangkan diri. Individu akan mengalami putus asa dan kecemasan. Hal ini menimbulkan ketidakpuasan dalam hidup. Sedangkan, para lansia dituntut harus bisa menerima diri akan perubahan fisik untuk mencapai kepuasan hidup.

Berdasarkan hasil wawancara di atas salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup adalah kesehatan. Hal ini didukung oleh Hurlock (1996:22) yang mengatakan bahwa ada salah satu faktor dari kepuasan hidup adalah kesehatan. Kesehatan yang baik memungkinkan para lansia untuk beraktivitas. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1968; Riebe dan kawan-kawan, 2005 (dalam Santrock, 2012:), menyatakan bahwa lansia akan lebih baik dan lebih bahagia bila lansia aktif, enerjik, dan produktif. Lansia yang berkativitas perlu tubuh yang sehat yang didapatkan dengan melakukan hidup sehat.

Perilaku hidup sehat adalah perilaku untuk menjaga kesehatan diri tanpa disadari (Taylor, 2012:39). Notoadmojo (2014) mengatakan bahwa aspek perilaku hidup sehat adalah: a) makan dengan menu seimbang, b) kegiatan fisik yang seimbang, c) Tidak mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung zat adiksi, d) mampu mengelola stres, e) istirahat yang cukup, f) perilaku atau gaya hidup positif. Perilaku hidup sehat seseorang dapat tercapai apabila semua aspek terpenuhi. Apabila salah satu aspek tidak terpenuhi, maka individu belum melakukan hidup sehat.

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan beberapa anggota lansia yang mengalami penyakit degeneratif. Individu masih melakukan hal-hal yang bertentangan dengan kesehatannya. Dari hasil wawancara pada subjek yang memiliki penyakit jantung, menjelaskan bahwa subjek masih tetap merokok dan tidak menjaga pola makannya. Perilaku merokok pada subjek menyebabkan kesehatan pada subjek menurun. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh HS (2017) yang berjudul *Kesehatan Fisik Pada Lansia Yang Merokok Di Gampong Piyeung Mon Ara Aceh Besar* mengatakan bahwa sebesar 60,6% lansia yang merokok mayoritas tidak sehat.

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa perilaku hidup sehat pada salah satu subjek lansia terbilang buruk karena subjek masih merokok dan tidak memperhatikan pola makannya. Hal ini menyebabkan subjek masuk rumah sakit dan merasakan ketidakpuasan dalam hidup. Perilaku hidup sehat diasumsikan dapat mempengaruhi kepuasan hidup pada lansia. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Basar (2006) yang berjudul *Hubungan Antara Kecenderungan Hidup Sehat Dengan Kepuasan Hidup Pada Lansia* bahwa kecenderungan hidup sehat memiliki pengaruh kepuasan hidup pada lansia sebesar 12,3% pada kepuasan hidup lansia di Panti Werdha. Pada penelitian Veenhoven (1996) yang berjudul *The Study Of Life Satisfaction* mengatakan bahwa kepuasan hidup cenderung lebih besar diantara mereka yang bagus dalam kesehatan fisik dan yang memiliki banyak energi. Matthew dan Tony (2012) dalam *Life-Satisfaction and Happiness* juga mengatakan bahwa responden yang menggambarkan kesehatan mereka dengan “sangat baik” memiliki kepuasan hidup lima kali lebih baik daripada responden yang menggambarkan kesehatan dengan “rendah”.

Penelitian ini dilakukan di karang werdha “SM” di Surabaya dimana para lansia diasuh oleh keluarga atau hidup sendiri. Berbeda dengan

penelitian sebelumnya yang dilakukan di Panti Werdha dimana para lansia diasuh oleh orang lain. Menurut penelitian Barnaba (2015), lansia yang tinggal di rumah memiliki kepuasan hidup yang lebih besar dibandingkan dengan lansia yang tinggal di panti werdha. Berdasarkan fenomena yang terjadi di anggota lansia yang mengikuti karang werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya, peneliti ingin melihat seberapa besar hubungan hidup sehat terhadap kepuasan hidup para lansia yang mengikuti karang werdha “SM”.

1.2. Batasan Permasalahan

Peneliti memfokuskan penelitian ini pada variabel kepuasan hidup dan perilaku hidup sehat dengan membatasi beberapa permasalahan. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini:

- a. Subjek yang digunakan adalah individu yang memasuki masa dewasa akhir atau lansia yang berusia 60 tahun ke atas yang mengikuti karang werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya
- b. Penelitian ini difokuskan pada kepuasan hidup dan perilaku hidup sehat pada para lansia. Perilaku hidup sehat diartikan sebagai perilaku para lansia untuk menjaga kesehatannya seperti, memakan makanan sehat, rajin berolahraga, tidak merokok, tidak meminum alkohol, berat badan yang ideal dan tidur yang cukup
- c. Penelitian ini adalah studi korelasional.

1.3. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah dipaparkan, maka rumusan masalah yang diajukan adalah “Apakah ada hubungan antara kepuasan hidup dengan perilaku hidup sehat pada lansia yang mengikuti karang werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuih Surabaya?”

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya hubungan antara kepuasan hidup dengan perilaku hidup sehat pada lansia yang mengikuti karang werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan teori di bidang Psikologi Perkembangan terutama pemahaman teoritis mengenai kepuasan hidup dan perilaku hidup sehat yang dapat menjadi dasar bagi tindakan preventif dan intervensi untuk permasalahan psikologis yang dialami oleh para lansia.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi subyek penelitian

Hasil penelitian ini memberikan informasi tentang pentingnya perannya memiliki perilaku hidup sehat terhadap tinggi rendahnya kepuasan hidup subjek penelitian. Setelah mengetahui hal tersebut, subjek dapat melakukan evaluasi diri untuk melakukan peningkatan terhadap kepuasan hidup yang dimiliki dengan menggunakan perilaku hidup sehat.

b. Bagi karang werdha “SM” Kelurahan Tembok Dukuh Surabaya

Memberikan informasi kepada pihak karang werdha mengenai tinggi rendahnya kepuasan hidup yang dimiliki oleh para lansia, terutama para lansia yang tidak menerapkan perilaku hidup sehat sehingga dapat membantu mereka dalam menerapkan perilaku hidup sehat

sehingga pada akhirnya para lansia dapat meningkatkan kepuasan hidupnya.

c. Bagi peneliti lainnya

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara kepuasan hidup dan dukungan sosial serta dapat dijadikan acuan pada penelitian selanjutnya.