

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era modern saat ini semua individu pasti mengalami fase mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan lanjut usia dan hal itu sudah sewajarnya terjadi dan dijalani oleh masing-masing individu yang merupakan suatu proses perkembangan manusia. Perubahan-perubahan yang terjadi pada setiap individu antara lain pada fungsi biologis dan motoris perkembangan tubuh, pengamatan dalam kehidupan sehari-hari dan proses berpikir dan berhubungan sosial yang luas.

Perubahan fisik yang terjadi pada setiap individu menjadi perlahan-lahan berkurang adalah suatu proses perubahan dari masa dewasa menjadi masa tua atau dikatakan lanjut usia. Proses tersebut merupakan masa akhir setelah madya dewasa dan sebelum meninggal yang terkadang individu tidak siap untuk menghadapinya dengan berbagai macam alasan dan adanya rasa ketakutan.

Perubahan fisik yang cenderung mengalami penurunan tersebut akan menyebabkan berbagai gangguan secara fisik sehingga mempengaruhi kesehatan, serta akan berdampak pada kualitas hidup lansia. Beberapa gejala psikologis yang menonjol pada lansia adalah pusing, nafsu makan berkurang, mudah tersinggung, susah tidur, tensi menjadi tinggi atau rendah, menarik diri dari lingkungan, sukar tidur, tertekan, gugup, kesepian, serta tidak sabar. Hal tersebut sesuai dengan teori dari Cavanaugh & Frew (Sudrajat, 2010:6).

Stres merupakan suatu hal yang melekat erat pada kehidupan sehari-hari individu. Siapa saja bisa berada pada situasi stres, baik anak-anak, remaja, dewasa bahkan para lanjut usia dalam jangka waktu tertentu

dari pendek hingga panjang yang tiap individu tidak sama hingga pernah mengalami atau bahkan baru akan mengalami hal tersebut.

Stres adalah suatu keadaan yang terjadi ketika orang menemukan bahwa mereka menganggap membahayakan psikis atau kesejahteraan secara psikologis. Hal ini bisa terjadi, misalnya, ketika seseorang merasa bahwa tuntutan ditempatkan pada mereka melebihi kemampuan mereka dianggap untuk menangani secara efektif dengan mereka. Singkatnya, stres adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh stres yang mengakibatkan produksi respon stres yang dirancang untuk mengatasi secara efektif dengan situasi yang tidak menyenangkan. (Hayward, 2000:123-124).

Berdasarkan hasil wawancara awal tentang secara informal mengenai stress pada lansia dengan subjek lanjut usia yang dilaksanakan pada 10 Oktober 2012 pukul 13.00-13.30 pada Ibu X, seorang wanita berusia 60 tahun yang menjadi pengasuh pada salah satu panti asuhan.

“ karena usia saya sudah tidak muda lagi pastinya banyak kendala-kendala yang saya hadapi salah satunya tentang stress, hal ini terjadi karena tugas saya sebagai di panti asuhan banyak dan menyita waktu dan tenaga seringkali saya menjadi kurang fokus dan maksimal untuk menjalankan tugas saya sehari-hari sehingga saya seringkali menjadi putus asa dan stress yang berkepanjangan, yang saya sadari hal tersebut berakibat buruk pada anak-anak dipanti asuhan sehingga mereka menjadi tidak terurus dengan baik dan saya pun sering susah tidur, tensi tinggi ”.

Dari hasil wawancara awal didapatkan bahwa subjek sering mengalami stress yang berkepanjangan yang diakibatkan oleh pekerjaannya mengasuh anak-anak di panti asuhan tanpa memikirkan usia subjek, karena di usia subjek yang sudah tidak lagi muda seharusnya lebih banyak beristirahat dan tidak terlalu banyak pikiran yang bisa menyebabkan

terjadinya berbagai macam keluhan secara fisik yang dialami oleh subjek misalnya sering susah tidur, dan tensi tinggi. Dari beberapa keluhan yang dialami oleh subjek dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami stress terhadap pekerjaannya sehari-hari sebagai pengurus panti dan apabila hal tersebut tidak ada solusinya lama-kelamaan dampak yang dirasakan oleh subjek menjadi semakin banyak dan akan semakin sering dirasakan dan berdampak buruk bagi kesehatan subjek.

Dari hasil wawancara dengan subjek, peneliti dapat menyimpulkan bahwa stres bagi sebagian orang mengganggu aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari sehingga menyebabkan pengaruh yang jelek bagi kelangsungan hidupnya yang berhubungan dengan psikologisnya. Oleh karena itu peneliti menggunakan kesejahteraan psikologis sebagai judul penelitian karena orang yang telah lanjut usia salah kebutuhan yang penting dalam kehidupannya adalah sejahtera secara psikologi, apabila kesejahteraan secara psikologisnya telah tercapai maka mereka dapat menjali hidupnya dengan kekurangan dan kelebihannya secara maksimal dan tanpa beban.

Menurut Ryff (2007b:70) berpendapat bahwa beberapa hasil yang baik dijelaskan oleh psikolog positif dapat diintegrasikan ke dalam model kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain adalah enam komponen konseptualisasi Ryff tentang fungsi positif. Model kesejahteraan yang telah diteliti dalam berbagai penelitian, dan temuan mengungkapkan bahwa enam dimensi yang independen, meskipun berkorelasi, konstruksi kesejahteraan. Menurut Ryff dan Keyes (2007b:144) menggabungkan banyak prinsip kesenangan untuk menentukan kesehatan mental yang lengkap. Secara khusus, mereka melihat fungsi optimal sebagai kombinasi dari kesejahteraan emosional (karena mereka mengacu subyektif kesejahteraan, didefinisikan sebagai keberadaan

mempengaruhi positif dan kepuasan dengan kehidupan dan tidak adanya pengaruh negatif), kesejahteraan sosial (menggabungkan penerimaan, aktualisasi kontribusi, koherensi, dan integrasi), dan kesejahteraan fisik (menggabungkan penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan otonomi lingkungan, hubungan positif dengan orang lain).

Berdasarkan hasil wawancara awal tentang secara informal mengenai *psychological well being* dengan subjek lanjut usia yang dilaksanakan pada 10 Oktober 2012 pukul 13.00-13.30 pada Ibu X, seorang wanita berusia 60 tahun yang menjadi pengasuh pada salah satu panti asuhan.

“kesejahteraan psikologis saya saat ini nak kurang dapat dipenuhi dengan baik karena sehari-hari di panti asuhan tempat bekerja sekarang ini banyak sekali masalah yang saya alami sehingga membuat saya selalu memikirkan masalah itu terus-menerus sehingga membuat saya menjadi mudah sakit, kurang tidur dan sering membuat saya menjadi stres dan perasaan saya menjadi tidak menentu memikirkan masalah-masalah yang terjadi”

Dari hasil wawancara awal didapatkan bahwa kesejahteraan psikologis dari subjek tersebut tidak dapat terpenuhi secara baik dikarenakan adanya masalah-masalah yang selalu terjadi terutama dipanti asuhan tempat ia bekerja, sehingga membuat psikis dan fisik menjadi terganggu dan juga mengalami stres yang berkepanjangan karena setiap kali selalu memikirkan masalah tersebut. Hal tersebut berdampak pencapaian kebahagiaan subjek itu sendiri dan tujuan hidupnya yang tidak dapat dan kesehatannya berkurang karena terlalu memikirkan masalah ditambah usia subjek yang tidak muda lagi sehingga menambah sebab tidak tercapainya harapan dan tujuan pada kehidupan subjek. Hal tersebut sesuai dengan ciri-ciri perubahan psikis yang dialami oleh lansia yaitu susah tidur, merasa

gelisah, tensi menjadi tinggi atau rendah, serta menarik diri dari lingkungan. Akan tetapi seharusnya para lanjut usia tidak perlu sampai mengalami stres yang berkepanjangan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan mereka, dengan cara melakukan *coping stress* yang tepat dan dapat menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi sehari-hari dan *coping stress* yang dilakukan dapat diterapkan pada setiap masalah-masalah yang muncul.

Dampak dari kesejahteraan psikologis dan stres yang dialami oleh subjek adalah pada lingkungan sekitar panti asuhan, anak-anak yang diasuhnya menjadi kurang perhatian sebagai pengasuh dan apabila stres tersebut berlarut-larut maka bisa saja ibu tersebut menjadi stres yang berkepanjangan dan depresi serta berakibat buruk bagi kesehatannya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pentingnya penelitian ini adalah lansia pun juga pernah mengalami stres yang mempengaruhi kesejahteraan secara psikologi di dalam kehidupannya, serta bermanfaat bagi semua masyarakat terutama orang yang telah dewasa awal-akhir lebih mempersiapkan diri menghadapi kehidupan sebagai lanjut usia serta permasalahan dan kemunduran secara fisik maupun psikis yang akan timbul saat telah menjadi lanjut usia.

1.2 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui gambaran stres yang muncul pada para lanjut usia. Subjek penelitian ini adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan batasan masalah diatas, maka peneliti ingin mengetahui:

1. Gambaran stres pada lanjut usia
2. Penyebab stres pada lanjut usia
3. Gambaran kondisi *psychological well being* pada lanjut usia.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kondisi stres para lanjut usia dan permasalahan di kehidupan sehari-hari mereka yang dapat memicu terjadinya stress, serta *psychological well being* pada lanjut usia yang merupakan hasil evaluasi berdasarkan pengalaman yang terjadi pada kehidupannya.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis:

1. Memberi masukan pada pengembangan ilmu pengetahuan, terutama pada bidang psikologi (yaitu psikologi perkembangan, psikologi klinis, psikologi *well being*, khususnya yang mempelajari tentang stres dan *psychological well being* pada lanjut usia).
2. Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber acuan bagi para peneliti-peneliti di masa yang akan datang yang berhubungan dengan stres dan *psychological well being* pada lansia.

Manfaat praktis:

1. Manfaat bagi masyarakat
Memberikan masukan bahwa stress merupakan suatu hal yang dapat terjadi pada siapa saja, kapan saja dan tidak memandang usia dan status ekonomi tidak terkecuali para lanjut usia.

2. Manfaat bagi orang yang telah dewasa awal hingga akhir
Memberikan pemahaman tentang semua tentang stres dan hal-hal yang dapat menyebabkan stres pada para lanjut usia agar lebih siap untuk memasuki masa tuanya serta dapat menerima semua kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya.
3. Manfaat bagi orang yang telah lanjut usia
Memberikan pemahaman terutama di tempat pengambilan data tentang pentingnya *psychological well being* sebagai sikap penerimaan terhadap apapun perubahan yang dialami disaat menginjak lanjut usia agar bisa menjalani fase terakhir dari kehidupannya dan dapat menerima semua kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya setelah menjadi lanjut usia.