

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam rentang kehidupan, pastinya setiap individu akan mengalami sebuah fase kehidupan. Fase kehidupan tersebut berawal sejak dari kandungan, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, masa lanjut usia hingga berakhir pada proses kematian. Pada masa lanjut usia berbagai stereotip bermunculan bahwa lanjut usia mudah lelah, pelupa, mudah menggerutu, tidak bisa menggunakan waktu secara produktif, mudah tersinggung, mudah sakit, dan sebagainya. Hal ini disebabkan karena semakin tua, maka kondisi individu lanjut usia tersebut akan semakin menurun ataupun mengalami regresi dalam berbagai segi. Dalam hal ini, seorang lansia menjadi lebih matang karena memiliki pengalaman hidup dan bersifat lebih bijaksana dalam pengambilan suatu keputusan.

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak awal kehidupan. Lanjut usia merupakan suatu tahapan akhir dari sebuah proses penuaan dalam kehidupan (Suardiman, 2011: 1). Selain itu, Hurlock (1980: 380) menyebutkan bahwa masa lanjut usia merupakan masa penutup dalam rentang kehidupan, dimana individu beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Dalam pasal 1 ayat 2 UU No.13 Thn. 1998 menyatakan bahwa yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Hal ini juga diperkuat dengan batasan usia kronologis (usia kalender) yang diungkapkan oleh Hurlock (1980: 380) yaitu 60 tahun sampai akhir kehidupan seseorang.

Salah satu permasalahan yang seringkali muncul pada masa lanjut usia adalah ketika individu pada masa lanjut usia tidak memiliki suatu aktivitas untuk mengisi kegiatan sehari-harinya. Suardiman (2011: 15) menyebutkan bahwa dengan melakukan sebuah kegiatan ataupun melakukan sebuah aktivitas, individu mampu untuk memenuhi kebutuhan rasa aman, tentram, dan kepastian akan hari-hari yang akan datang dan juga untuk berinteraksi dengan orang lain yang menimbulkan rasa senang dan tidak kesepian.

Salah satu ciri pada usia lanjut adalah usia lanjut merupakan periode kemunduran. Hurlock (1980: 380) menyatakan bahwa pada periode usia lanjut mengalami kemunduran fisik dan mental yang terjadi secara perlahan dan bertahap pada waktu kompensasi terhadap penurunan yang dikenal dengan '*senescence*' yaitu proses menjadi tua. Kemunduran tersebut sebagian datang dari faktor fisik dan sebagian lagi datang dari faktor psikologis. Adanya perubahan sel yang terjadi pada tubuh bukan karena penyakit namun karena adanya proses kemunduran menjadi tua, sedangkan faktor psikologis dapat terlihat dari individu tersebut merasa senang atau tidak pada diri sendiri, orang lain dan kehidupannya (Hurlock, 1980: 380).

Peneliti mendapatkan data dari lapangan di sekitar peneliti bahwa permasalahan yang biasanya muncul pada lanjut usia adalah ketika individu pada lanjut tidak memiliki sebuah kegiatan. Hal tersebut sebenarnya dapat terjadi karena adanya perubahan peran sehingga individu pada lanjut usia ditekan untuk mengurangi kegiatan yang ada. Sikap sosial yang tidak menyenangkan dapat membuat individu tersebut merasa tidak berguna, tidak diperlukan lagi yang dapat menyebabkan rasa rendah diri (Hurlock, 1980: 384). Ketika hal tersebut terjadi, menyebabkan individu untuk menarik diri dari lingkungan sehingga individu tersebut dapat merasakan

jenuh atau bosan, dimana hal tersebut dapat membuat *subjective well being* pada individu tersebut menurun.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Rufaida, dkk (2013) dengan judul “*Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Depresi pada Pensiunan Pegawai di Desa Sidoarum Kecamatan Godean Kabupaten Sleman*” terlihat hasil bahwa semakin tinggi penyesuaian diri, maka akan semakin rendah depresi pada pensiunan pegawai. Oleh karena itu, penyesuaian diri pada masa lansia itu sangatlah penting misalnya saja ketika individu tersebut memasuki masa pensiun. Tidak hanya ketika memasuki masa pensiun, lansia juga membutuhkan penyesuaian diri pada perubahan akan fisik, kognitif, ekonomi, maupun secara psikologis sehingga ketika memasuki masa lanjut usia individu tersebut siap dalam menghadapi perubahan yang ada. Pada masa lanjut usia seperti inilah individu dapat lebih untuk mencari kegiatan guna mengganti tugas-tugas terdahulu dimana tugas-tugas tersebut dahulunya telah menghabiskan sebagian besar waktu individu tersebut

Penelitian yang dilakukan oleh Neugarten, Havighurst, dan Tobin (dalam Papalia *et.al.*, 2008: 909) menemukan bahwa individu yang menua dengan baik ialah individu yang beraktivitas dan menemukan pengganti bagi peran yang hilang. Hal ini sejalan dengan teori aktivitas yang dikemukakan oleh Papalia *et.al.* (2008: 909) yaitu semakin besar keaktifan individu, maka semakin baik pula individu tersebut untuk menjalani masa tuanya. Begitu banyak macam kegiatan yang sebenarnya bisa diikuti oleh individu yang menjalani masa lanjut usianya, misalnya saja kegiatan keagamaan. Kegiatan keagamaan perlu dilakukan oleh lanjut usia karena kegiatan keagamaan dapat memberikan rasa tentram, pasrah, berserah diri, sehingga merasa lebih dekat dengan Tuhan (Suardiman, 2011: 154).

Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti telah melakukan wawancara awal pada seorang lansia dengan inisial R yang berumur 62 tahun, yang merupakan ibu rumah tangga dan memiliki kegiatan di luar rumah yaitu, PKLU (Persekutuan Lanjut Usia) di Gereja X. Berikut hasil wawancara yang didapat oleh peneliti:

“..memang sebenarnya saya juga sudah lumayan lama tidak mengikuti kegiatan di Gereja karena sebenarnya saya mempunyai masalah yang begitu besar yang membuat saya lama absen di Gereja. Namun sudah beberapa tahun belakang ini, saya sudah lebih aktif kembali di Gereja, ya ini semua karena teman-teman PKLU ini yang mengajak saya kembali aktif di Gereja. Dengan mengikuti kegiatan ini, saya lebih bisa merasakan bahagia dalam hidup saya dan lebih bisa menerima kenyataan dalam hidup ini. Saya merasakan dampak positif yang begitu besar dengan saya mengikuti kegiatan ini”.

Hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa individu tersebut memiliki kegiatan pada masa tuanya yaitu mengikuti persekutuan lanjut usia. Terlihat bahwa individu tersebut sebenarnya sudah lama tidak mengikuti kegiatan keagamaan di Gereja karena mendapat suatu permasalahan yang membuat individu tersebut terpukul. Namun, beberapa tahun terakhir individu tersebut kembali aktif di Gereja karena ajakan dan dorongan semangat yang diberikan teman-temannya. Selain itu, dengan mengikuti kegiatan ini, individu tersebut lebih bisa merasa bahagia dan lebih bisa menerima kenyataan dalam hidupnya sehingga individu tersebut dapat mengevaluasi kehidupannya secara lebih positif.

Kehidupan yang bahagia merupakan dambaan setiap individu. Kehidupan yang bahagia merupakan tujuan utama dari eksistensi individu. Maka tidak salah individu selalu mengusahakan diri untuk meraih kehidupan yang bahagia. Kebahagiaan juga merupakan sesuatu yang bersifat individual. Masing-masing individu memiliki cara pandangnya

sendiri dalam melihat dan memaknai arti kebahagiaan. Melihat hal tersebut, maka kebahagiaan yang individual inilah yang disebut dengan *subjective well-being*.

Individu yang telah melakukan penyesuaian diri dengan baik pada masa tuanya sebenarnya juga dapat membantu untuk meningkatkan kebahagiaan ataupun kepuasan hidup individu tersebut. Kebahagiaan dan kepuasan hidup lebih dikenal dengan *subjective well being*. Schrawtz & Strack (dalam Diener, Oishi & Lucas, 2003: 403-425) menjelaskan bahwa *subjective well being* adalah suatu keadaan dimana individu mempersepsi dan mengevaluasi segala hal yang terjadi di dalam kehidupannya, baik evaluasi secara kognitif maupun evaluasi secara efektif. Compton (2005: 43) menyatakan bahwa terdapat tiga komponen utama sebagai pengukuran *subjective well being* antara lain: afek positif (*pleasant effect*), rendahnya afeksi yang tidak menyenangkan dan kepuasan hidup (*satisfaction with life*). Hal ini didukung dengan wawancara yang dilakukan peneliti kepada W (65 tahun).

“saya merasa senang ketika saya mengikuti kegiatan ini, karena saya bisa bertemu teman-teman saya yang lama. Pokoknya ketika saya bersama teman-teman dan mengikuti kegiatan ini rasanya, ternyata kok kita sudah pada tua-tua ya, sudah nenek-nenek. Saya juga sebenarnya merasa damai ketika saya mendalami dan memaknai apa yang diajarkan pada kegiatan yang saya ikuti. Saya merasakan lebih bahagia ketika saya bisa kembali aktif lagi dalam kegiatan ini ”

Hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa R merasa senang dalam mengikuti kegiatan keagamaan tersebut karena bisa bertemu dengan teman-temannya yang lama. Selain itu, W merasa damai ketika mendalami dan memaknai apa yang diajarkan pada kegiatan tersebut. Kemudian, individu tersebut merasakan lebih bahagia ketika bisa kembali aktif dalam kegiatan

tersebut. Hal tersebut menunjukkan afeksi positif atau kebahagiaan ketika mengikuti kegiatan tersebut.

Kepuasan hidup juga terlihat pada subyek W. Berikut hasil wawancara yang didapat oleh peneliti.

“..sekarang saya lebih bisa menerima permasalahan yang terjadi pada anak saya, saya lebih bisa untuk menerima bahwa Tuhan punya rencana yang lain yang sedang dirancangan untuk saya. Sekarang saya melihat saya lebih bisa menerima semuanya karena ada campur tangan Tuhan dalam hidup saya. Selain itu, Tuhan juga mengulurkan bantuan terhadap saya lewat teman-teman dengan kembali memberikan saya semangat hidup, terkadang mereka membantu saya untuk mencukupi kebutuhan cucu saya. Sekarang saya lebih bisa menerima kejadian itu dengan ikhlas dan lapang dada”.

Hal tersebut mengungkapkan bahwa individu tersebut sudah merasa lebih bisa menerima akan hidupnya yang sekarang, lebih bisa menerima kejadian ataupun permasalahan yang terjadi pada diri individu tersebut. Selain itu, ada campur tangan Tuhan yang membantu individu tersebut lebih bisa menerima keadaan hidupnya dan juga ada teman-temannya yang selalu memberikan semangat dan membantu mencukupi kebutuhan cucunya. puas akan hidupnya, merasa apa yang dibutuhkannya Tuhan menyanggupinya..

“..saya ini sebenarnya sempat merasa sangat terpuruk dan merasa saya tidak ada gunanya lagi hidup karena kejadian tersebut, saya tidak mendidik anak saya dengan benar. Saya sampai beberapa bulan sulit untuk menerima perubahan dalam diri saya, tetapi perlahan saya bisa menerima perubahan yang terjadi pada saya. Sempat sampai saya merasa jijik dengan anak saya sendiri karena butuh waktu yang cukup lama untuk bisa menerima kenyataan akan kejadian tersebut”.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa R sempat merasa sangat terpuruk dan tidak berguna karena kejadian yang menimpa individu tersebut. R membutuhkan waktu yang lama untuk bisa memulihkan kembali kondisi hidupnya bahwa harus menerima kenyataan yang ada. Hal tersebut

berkaitan erat dengan rendahnya afeksi yang tidak menyenangkan, individu tersebut merasa sudah bisa menerima perubahan dalam hidupnya walaupun R merasa sempat terpuruk dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa menerima kenyataan dalam hidupnya.

Terkadang *subjective well being* tidak mudah untuk diwujudkan oleh tiap individu terlebih individu yang telah memasuki masa lanjut usia. Adapun beberapa permasalahan yang dihadapi pada masa lansia antara lain : merasa kesepian, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, terasing dari lingkungan, kurangnya kontak sosial, dan juga adanya penurunan fungsi fisik dan rentan akan penyakit (dalam Suardiman, 2011:12-16). Pernyataan Diener, Argyle, dan Myers (dalam Compton 2005: 48) menjelaskan bahwa terdapat beberapa prediktor yang dapat memprediksi *subjective well being* dalam diri individu tersebut yaitu dengan adanya harga diri (*self-esteem*), *sense of perceived control*, kepribadian, optimis, pemahaman tentang makna dan tujuan hidup, neurotisme yang rendah, dan pengaruh masyarakat dan budaya, dan juga proses kognitif.

Kegiatan keagamaan sebenarnya dibutuhkan pada individu yang menjalani masa lanjut usianya karena pada masa tersebut juga dibutuhkan relasi dengan orang lain. Salah satu bentuk contoh kegiatan keagamaan di gereja misalnya saja, pendalaman Kitab Suci ataupun paduan suara, dan sebagainya yang dapat membantu individu yang menjalani masa lansia tersebut untuk lebih merasakan kesejahteraan maupun kebahagiaan dan kepuasan hidup. Hal ini berkaitan erat dengan salah satu faktor dalam *subjective well being* yaitu *positive relationship* yang menjelaskan bahwa dengan mengikuti kegiatan, individu tersebut mendapatkan dukungan sosial yang dapat meningkatkan *self esteem*, kesehatan, maupun *subjective well*

being individu tersebut. Hurlock (1980: 401) menyatakan bahwa pada masa lansia individu menjadi lebih tertarik pada agama. Berdasarkan hal tersebut, kekhasan penelitian ini adalah peneliti ingin melihat apakah dengan mengikuti kegiatan keagamaan di Gereja, individu tersebut dapat lebih bisa merasakan *subjective well being*.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk meneliti *subjective well being* pada masa lansia yang terlibat dalam kegiatan keagamaan di gereja.. Penelitian ini penting dilakukan karena kegiatan keagamaan dapat meningkatkan sisi positif dalam individu sehingga penelitian ini dapat dijadikan acuan atau dapat diaplikasikan pada keluarga yang memiliki lansia maupun panti jompo.

1.2. Batasan Masalah

1. *Subjective well being* yang dipakai peneliti mempunyai 3 komponen penting yang dapat digunakan sebagai pengukuran, antara lain afeksi positif, rendahnya afeksi yang tidak menyenangkan, dan kepuasan hidup.
2. Subyek berumur 60 tahun keatas dan mengikuti kegiatan keagamaan.
3. Teknik penelitian yang dipakai peneliti adalah studi kuantitatif deskriptif.

1.3. Rumusan Masalah

Seberapa jauh tingkatan *subjective well being* pada lansia yang mengikuti kegiatan keagamaan di Gereja.

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran deskriptif *subjective well being* pada lansia yang terlibat dalam kegiatan keagamaan di Gereja X.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Memberi gambaran/wacana pengetahuan yang menjelaskan akan *subjective well being* dan memperkaya kajian psikologis akan *subjective well being* dan masa lansia untuk psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi subyek penelitian

Subyek penelitian dapat menambah wawasan mengenai gambaran yang terjadi pada *subjective well being* apabila mengikuti kegiatan keagamaan di Gereja.

2. Bagi Gereja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu gambaran mengenai *subjective well being* pada masa lansia yang mengikuti kegiatan keagamaan, sehingga hal tersebut dapat dijadikan pedoman bagi pihak Gereja untuk dapat memberikan dukungan bagi lansia guna meningkatkan kualitas hidup yang positif.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengangkat topik penelitian yang hampir sama, yaitu studi kuantitatif deskriptif *subjective well being* pada masa lansia yang terlibat kegiatan keagamaan di Gereja X.

4. Bagi institusi agama yang lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu gambaran mengenai *subjective well being* pada masa lansia yang mengikuti kegiatan keagamaan, sehingga institusi agama yang lain dapat menambah kegiatan yang berhubungan dengan lansia guna menunjang *subjective well being* pada lansia.