

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu pasti menjadi tua atau yang biasa kita sebut dengan “Lanjut Usia” (lansia). Di Indonesia, populasi lansia diprediksi akan terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data proyeksi penduduk dari Kementerian Kesehatan RI (2017), terdapat 27,08 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020, tahun 2025 (33,69 juta jiwa), tahun 2030 (40,95 juta jiwa), dan tahun 2035 (48,19 juta jiwa). Dari data tersebut dapat terlihat bahwa semakin besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia. Secara umum di Indonesia, individu dikatakan lansia ketika berusia 60 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Menurut Santrock (1999), lansia juga dimulai sejak 60 tahun hingga maksimal 120 tahun.

Lanjut usia merupakan proses penuaan yang terjadi secara alamiah dengan bertambahnya usia. Maryam, Ekasari, Rosidawati, Jubaedi, dan Batubara (2008) mengatakan bahwa proses penuaan dimana lansia mencapai titik perkembangan maksimal dan mengalami penurunan fungsi tubuh secara perlahan. Menurut Santrock (1999), lansia mengalami penurunan fungsi fisik, fungsi kognitif maupun fungsi sosioemosional. Pada dasarnya proses menua pada lansia ditandai dengan adanya perubahan perilaku & masalah psikologis dan perubahan pada organ. Perubahan perilaku dan munculnya masalah psikologis tersebut dikarenakan lansia kehilangan pasangan hidup, ditinggal anak yang telah menikah, penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran, adanya penyakit kronis atau degeneratif, mobilitas terbatas, kesepian, dan penghasilan berkurang (Nugroho, 2006).

Pada umumnya, salah satu masalah psikologis paling banyak yang dialami lansia ialah kesepian atau *loneliness*. Rahmi (2015) mengatakan bahwa dengan meningkatnya jumlah lansia maka angka kesepian pun semakin besar dan diperkirakan 50% lanjut usia kini menderita kesepian. *Loneliness* merupakan perasaan tersisihkan, tersisihkan dari orang lain dan kelompoknya, merasa berbeda dengan orang lain, merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya, terisolasi dari lingkungan serta tidak ada seseorang tempat berbagi rasa dan pengalaman (Sampao, 2005). Kondisi ini menimbulkan perasaan tidak berdaya, kurang percaya diri, ketergantungan dan keterlantaran (Septiningsih & Na'imah, 2012).

Fenomena *loneliness* pada lansia merupakan kondisi psikologis yang disebabkan oleh berkurangnya kegiatan dalam mengasuh anak-anak, berkurangnya teman atau relasi akibat kurangnya aktifitas di luar rumah, kurangnya aktifitas sehingga waktu luang bertambah banyak, meninggalnya pasangan hidup, ditinggalkan anak-anak karena menempuh pendidikan yang lebih tinggi atau meninggalkan rumah untuk bekerja, dan anak-anak telah dewasa dan membentuk keluarga sendiri (Septiningsih & Na'imah, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti peroleh, beberapa lansia mengatakan bahwa mereka mengalami hal yang sama, khususnya pada lansia yang tidak tinggal bersama keluarga (termasuk pasangan). Mereka merasa sendiri dan merasa *loneliness* karena ditinggalkan anak-anak yang pergi bekerja atau sudah berkeluarga, mereka juga merasa sendiri karena ditinggalkan oleh pasangan yang sudah meninggal, mereka juga mengalami penurunan fisik yang mengakitkannya kurang mampu dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Pada lansia yang tidak tinggal bersama keluarga (termasuk pasangan), mereka cenderung mengalami rasa *loneliness* karena kurangnya dukungan sosial dan emosional baik dari anggota keluarga dan lingkungan sekitar (Gunarsa, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2010) tentang perbedaan kesepian lansia yang memiliki pasangan hidup dan yang tidak memiliki pasangan hidup di Dusun Kragilan Kelurahan Tamanan Banguntapan Bantul Yogyakarta, lansia yang tidak memiliki pasangan hidup mengalami tingkat kesepian yang tinggi daripada lansia yang memiliki pasangan hidup. Hal ini dikarenakan lansia kehilangan teman hidup yang telah lama dan bertahun-tahun bersama untuk menemani hidupnya. Berdasarkan pertimbangan ini, maka penelitian ini hendak mengangkat masalah *loneliness* yang dialami oleh lansia yang tidak tinggal bersama keluarga, termasuk pasangan.

Lansia merasa bahwa dirinya tersisihkan sehingga seringkali menganggap bahwa mereka tidak berguna bagi orang-orang di sekitarnya. Lansia juga sering memandang sesuatu dari sudut pandang negatif. Hal ini terlihat dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 8 orang lansia, 6 dari 8 mengatakan bahwa mereka merasa tidak berguna dan mengalami rasa *loneliness*. Terlihat salah satu dari mereka mengatakan bahwa:

“yaa..sudah nda ada harapan lagi mbak. Bapak juga udah gak ada, pengen ikut bapak tapi belum waktunya hmm..(menarik napas) anak-anak juga udah pada sibuk sama keluarga mereka masing-masing, jadinya udah gak ada temen ngobrol, saya juga udah tua mbak, udah gak kuat, bisanya cuma ngerepotin anak-anak aja, kalo begini udah muncul rasa putus asa mbak.”

(Ibu R, 87 tahun, wanita)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, tampak bahwa lansia cenderung melihat sesuatu dari sudut negatif dan kurang memaknai suatu hal itu secara positif. Menurut Hurlock (1999), perasaan tidak berguna dan tidak diperlukan lagi oleh orang lain akan menumbuhkan rasa rendah diri, tidak ada harapan dan putus asa pada lansia. Perasaan ini tidak menunjang proses penyesuaian sosial seseorang, sehingga beberapa lansia cenderung memiliki penyesuaian diri yang buruk. Hal ini pada akhirnya akan

berpengaruh pada interaksi sosial dimana lansia merasa tersisihkan dari kelompok dan lingkungannya dan mulai menarik diri (Santrock,1999).

Berdasarkan aspek-aspek dari *loneliness* (Rusell dalam Krisnawati & Soetjningsih, 2017), individu dikatakan *loneliness* ketika memenuhi ketiga aspek yang ada, yaitu *trait loneliness* dimana individu mengalami *loneliness* disebabkan oleh kepribadian mereka. *Social desirability loneliness* dimana individu mengalami *loneliness* karena tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan di lingkungannya. *Depression loneliness* dimana individu mengalami *loneliness* karena terganggunya perasaan seseorang seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu. Adapun hasil wawancara yang diperoleh dari salah satu lansia yang mengalami rasa kesepian, Ia mengatakan bahwa:

“di rumah tinggal berdua sama bibi aja mbak, tapi bibinya gak tinggal di sini, jadi kadang suka sedih, biasa nangis sendiri, duduk diem.. (hening sejenak) inget anak-anak, inget almarhum suami.. udah gak ada yang nemenin sekarang, udah jarang kumpul keluarga juga karena anak-anak saya sudah berkeluarga, udah pada kerja jauh jauh.”

(Ibu N, 73 tahun, wanita)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terkadang lansia mengalami perasaan-perasaan negatif yang muncul secara tiba-tiba, baik karena mengingat pasangan yang telah tiada maupun keluarga mereka lainnya yang tidak seperti dulu lagi. Lansia mengalami perasaan negatif seperti sedih dan murung karena kehilangan pasangan maupun keluarga yang sudah jarang untuk berkumpul. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Rusell (1996) dimana munculnya perasaan sedih, murung dan tidak bersemangat disebabkan karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan, hal ini terjadi karena individu kehilangan pasangan dan jarang berkumpul bersama anak dan keluarga. Menurut Rusell

(1996), hal yang dialami oleh lansia ini termasuk dalam aspek *social desirability loneliness* dan *depression loneliness*. Dimana lansia mengharapkan keluarganya dapat berkumpul bersama lagi tetapi pada kenyataannya, anak-anaknya telah berkeluarga dan bekerja di tempat yang jauh sehingga membuat perasaan sedih dan murung yang muncul dan juga kehilangan pasangan membuat lansia tidak lagi memiliki teman untuk berbagi cerita dan kasih bersama sehingga lansia mudah mengalami perasaan depresi.

Konsep *loneliness* berbeda dengan konsep *subjective well-being* yang merupakan evaluasi subjektif seseorang mengenai kehidupannya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup (Diener, 2000). Sedangkan *loneliness* adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya (Baron & Byrne, 2005). Jadi, konsep *loneliness* lebih mengarah kepada respon atau reaksi emosional yang tidak menyenangkan oleh individu terhadap sebuah peristiwa atau situasi tertentu karena berkurangnya hubungan sosial atau tidak terpenuhinya seperangkat hubungan yang diinginkan. Sedangkan *subjective well-being* lebih berfokus kepada penilaian atau evaluasi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, apakah individu lebih sering merasakan emosi positif atau emosi negatif yang mengarah pada kepuasan hidupnya. Menurut Mayasari (2018), jika individu dapat menangani *loneliness* yang dialami, maka individu cenderung memiliki penilaian yang lebih positif terhadap kehidupannya. Sedangkan individu yang kurang mampu menangani *loneliness* yang dialami, maka cenderung memiliki penilaian yang negatif terhadap kehidupannya. Pengalaman setiap individu yang merupakan penilaian positif atau negatif ini secara khas mencakup penilaian terhadap seluruh

aspek kehidupan seseorang yang disebut dengan *subjective well-being* (Diener, 2000). Dengan demikian, *loneliness* dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang, khususnya lansia.

Menurut Martin dan Osborn (1989), ada tiga faktor umum sehingga menyebabkan terjadinya *loneliness*. Pertama, faktor psikologis, yaitu harga diri rendah pada lansia disertai dengan munculnya perasaan-perasaan negatif. Kedua, faktor spiritual, yaitu agama seseorang dapat menghilangkan kecemasan seseorang dan kekosongan spiritual yang merupakan akibat dari *loneliness*. Ketiga, faktor kebudayaan dan situasional, yaitu terjadinya perubahan dalam tata cara hidup dan kultur budaya. Dari faktor psikologis yang ada, lansia merasa harga diri mereka rendah karena merasa tersisihkan dan kurang diperhatikan lagi oleh orang-orang disekitarnya sehingga pandangan mereka menjadi negatif.

Tetapi pada kenyataan yang seharusnya, lansia diharapkan dapat melakukan penyesuaian diri yang baik pada masanya. Dengan begitu, lansia jauh lebih mempunyai kesempatan untuk merasa bahagia dan mempersiapkan hal-hal yang positif bagi dirinya. Seperti misalnya, melakukan hubungan sosial dengan banyak orang dari berbagai usia, menumbuhkan minat yang beragam, menghindari kritik negatif dari orang lain, mengurangi kecemasan terhadap diri sendiri dan orang lain, dan menikmati hari-hari tanpa penyesalan terhadap masa lalu (Hurlock, 1999). Cara lain untuk mengurangi *loneliness* ialah dengan menerapkan emosi-emosi positif. Dengan menerapkan emosi positif, individu akan mendekati situasi-situasi atau objek-objek yang nantinya akan memberikan dampak positif bagi dirinya (Setiadi, 2016). Salah satu contoh emosi positif ialah bersyukur atau *gratitude*.

Menurut Emmons dan McCullough (dalam Setiadi, 2016) *gratitude* adalah suatu perasaan menyenangkan yang khas, yang berwujud rasa syukur

atau rasa terimakasih, yang muncul ketika seseorang menerima kebaikan, manfaat atau bantuan altruistik dari pihak lain terutama untuk hal-hal yang sebenarnya tidak layak diterima atau bukan dari upaya diri sendiri. Jadi *gratitude* merupakan emosi positif yang memunculkan perasaan menyenangkan dan berwujud rasa terimakasih ketika menerima pemberian orang lain yang berdasarkan niat yang tulus dan bukan hasil usaha kita sendiri.

Gratitude juga bukan hanya sebagai emosi positif melainkan sebagai *character strengths*. Dimana *gratitude* menjadi kecenderungan tingkah laku yang menetap (*trait*), menjadi bagian jati diri dan kekuatan moral bagi individu (Setiadi, 2016). Semua orang pada umumnya pernah merasakan *gratitude* sebagai emosi positif, tetapi hanya sebagian orang yang merasakan *gratitude* sebagai bagian dari dirinya. Menurut Setiadi (2016), orang-orang yang dapat menjadikan *gratitude* sebagai bagian dari dirinya ialah orang yang menjadikan *gratitude* sebagai nilai dalam pedoman hidupnya, sehingga mereka dapat mensyukuri segala hal dan di segala kondisi.

Gratitude memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental, kesehatan fisik maupun relasi sosial. Manfaat fisik dari *gratitude* adalah individu memiliki kekebalan tubuh yang lebih kuat, lebih dapat menahan rasa sakit, tekanan darah lebih rendah, lebih sering berolahraga dan lebih merawat kesehatan, tidur lebih lama dan lebih segar sesudahnya. Manfaat psikologis dari *gratitude* adalah individu lebih tinggi tingkat emosi positifnya, lebih siaga dan lebih semangat, lebih bersukacita dan gembira, lebih optimistis dan lebih bahagia. Manfaat sosial dari *gratitude* adalah individu lebih suka menolong, lebih murah hati, lebih berbelas kasih, lebih mudah memaafkan, lebih ramah dan mudah bersosialisasi, lebih sedikit merasa kesepian dan terisolasi (Setiadi, 2016).

Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) terdapat empat aspek dalam *gratitude* yaitu, *intensity* dimana seberapa intens individu bersyukur ketika mengalami peristiwa positif. *Frequency*, dimana kecenderungan individu dalam bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan bisa menimbulkan tindakan kebaikan sederhana. *Span*, dimana jumlah dari peristiwa-peristiwa kehidupan yang membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri. *Density*, dimana lebih mengarah pada jumlah orang-orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orangtua, keluarga, teman. Dari keempat aspek yang dijelaskan dapat disimpulkan bahwa semakin intens, semakin sering dan semakin banyak hal atau peristiwa dan orang-orang di sekitar yang membuat individu bersyukur maka individu tersebut cenderung mengalami *gratitude* yang tinggi sehingga berdampak positif bagi emosinya. Namun dari hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu lansia, Ia mengatakan bahwa:

“hidup saya udah gak kayak dulu lagi mbak, udah beda semuanya, semua.. dulu mau apa-apa semua bisa, mau ke sini bisa, ke sana bisa, kalo sekarang semuanya susah mbak, cuma bisa andelkan bibi aja, badan udah gak kuat lagi, capek, tinggal tunggu waktu aja mbak, ikut suami.. kasian juga si bibi biasanya kena omelan dari saya, yaa maklum udah tua (responden tersenyum).”

(Ibu N, 73 tahun, wanita)

Dari hasil wawancara yang diperoleh, terkadang lansia memiliki perasaan-perasaan negatif sehingga memunculkan tindakan yang negatif pula seperti ‘mengomel’ dan lansia juga membandingkan masa lalunya dengan masa sekarang bahkan lansia ini juga mengatakan bahwa tinggal menunggu waktunya. Berdasarkan aspek-aspek dari *gratitude*, lansia ini terlihat masih kurang dalam menanamkan rasa syukur pada dirinya. Lansia

terkadang suka mengeluh dan bahkan mengatakan bahwa tinggal menunggu waktunya untuk mengikuti suaminya. Hal ini berkaitan dengan aspek *span* dan *density*, dimana lansia kurang bersyukur atas peristiwa kehidupannya dan orang-orang disekitarnya karena sampai saat ini beliau masih diberi kesehatan, kehidupan dan keluarga tetapi beliau masih mengeluh dan ingin menunggu akhir hidupnya. Dari hasil wawancara juga terlihat bahwa lansia terkadang ‘mengomel’ terhadap orang di sekitarnya, hal ini berkaitan dengan *frequency*, dimana lansia cenderung lebih sering mengeluh dan ‘mengomel’ daripada merasakan perasaan bersyukur. Kondisi atau situasi seperti ini mungkin dapat mengakibatkan lansia memunculkan dan mengalami emosi negatif yang berdampak pada munculnya perasaan *loneliness*.

Berdasarkan manfaat sosial dari *gratitude*, yaitu dapat lebih sedikit merasa *loneliness* dan terisolasi, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* diperkirakan, berhubungan secara positif dengan rasa *loneliness* dan terisolasi dari lingkungan. Hal ini terjadi karena individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung menjalin relasi sosial lebih baik (Emmons, 2004 dalam Setiadi, 2016). Individu dengan *gratitude* yang tinggi juga cenderung suka menolong, ramah dan mudah bersosialisasi sehingga terbangun relasi sosial yang baik yang pada akhirnya berdampak pada penurunannya rasa *loneliness*.

Begitupun pada lansia, lansia yang cenderung menerapkan *gratitude* sebagai nilai atau pedoman dalam hidupnya akan mengalami sedikit *loneliness*. Dengan bersyukur, lanjut usia dapat menciptakan relasi sosial yang baik sehingga dapat mencapai penyesuaian diri yang baik pula.

Dengan menerapkan *gratitude* dalam hidupnya, lansia akan lebih mendapatkan hal-hal yang lebih positif. Lansia akan lebih bisa menerima, memaafkan dan memiliki hubungan sosial yang baik dengan siapa saja

sehingga mengurangi perasaan *loneliness* dan terisolasi dari lingkungannya. Dengan berkurangnya rasa *loneliness*, maka lansia dapat mengurangi emosi negatif seperti perasaan tidak berguna dan tidak berdaya, kekecewaan, lebih mempersiapkan masa tuanya, penyesuaian diri cenderung akan mengarah ke arah yang lebih baik. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Caputo (2015) yang menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *loneliness*.

Berdasarkan permasalahan dan kajian teori *gratitude* dan *loneliness* pada lansia, peneliti ingin meneliti tentang hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada lansia. Penelitian tentang topik ini masih sangat terbatas sehingga perlu digali lebih jauh, khususnya pada lanjut usia. Dengan adanya penelitian tentang hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada lansia ini, maka lansia maupun orang-orang di sekitar lansia akan lebih menyadari dan memahami betapa pentingnya rasa bersyukur atau *gratitude* untuk mengatasi dan mencegah rasa *loneliness* pada masa lanjut usia.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada:

- a. Variabel dalam penelitian ini adalah *gratitude* dan *loneliness* pada lansia. *Gratitude* yang diukur mengacu pada teori *gratitude* dari McCullough, Emmons, & Jo-Ann Tsang (2002), sedangkan *loneliness* berdasarkan pada pandangan tokoh Rusell (1996).
- b. Partisipan dikatakan sebagai lansia berdasarkan usia (60 tahun ke atas), berdomisili di Surabaya, sudah tidak produktif (pensiun atau tidak bekerja) dan tidak tinggal bersama keluarga (termasuk pasangan).

- c. Penelitian ini berfokus untuk menguji hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada individu lansia di Surabaya.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada individu lansia di Surabaya?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada individu lansia di Surabaya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan pengetahuan terutama dalam bidang psikologi perkembangan mengenai *gratitude* dan *loneliness* pada lansia.

1.5.2 Manfaat praktis

a. Bagi partisipan lansia

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi lansia mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada lansia. Dengan pemahaman ini, diharapkan para lansia dapat lebih meningkatkan *gratitude* guna mengatasi rasa kesepian yang dialaminya.

b. Bagi orang di sekitar lansia atau lembaga yang mengurus lansia

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta kesadaran betapa pentingnya mengajak lansia mengungkapkan rasa sukurnya, menemani dan membuat lansia merasa berarti agar terhindar dari kesepian yang mendalam.