

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan data *Worldometers* (2019), Indonesia berada di peringkat keempat sebagai negara berpendudukan terbanyak di dunia dengan jumlah penduduk sebanyak 270 juta jiwa atau 3,51% dari jumlah populasi dunia. Populasi di Indonesia pun terbagi menjadi beberapa kelompok usia. Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemkes, 2019), Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lanjut usia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan akan terus mengalami peningkatan menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia tersebut dikarenakan adanya peningkatan usia harapan hidup yang membuat jumlah penduduk lanjut usia pun meningkat. Selain itu dengan adanya program keluarga yang ditetapkan oleh negara membuat jumlah penduduk lanjut usia meningkat daripada jumlah kelahiran.

Masa lanjut usia merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia, dimana lanjut usia biasa dikenal dengan istilah lansia. Selain istilah lansia, banyak istilah lain yang dikenal oleh masyarakat untuk menyebut orang-orang lanjut usia seperti usia tua, manusia usia lanjut, jompo, werdha dan sebagainya. Istilah lansia biasanya digunakan bagi seseorang yang sudah berumur enam puluh tahun keatas. Menurut Hurlock (2002), usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Pada tahap terakhir sering dibagi menjadi usia lanjut dini yang

berkisar antara usia enam puluh sampai tujuh puluh dan usia lanjut yang dimulai pada usia tujuh puluh sampai akhir kehidupan seseorang.

Kehidupan masa tua ini tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh siapa saja, termasuk perubahan-perubahan yang akan dialami oleh setiap orang. Menurut Hurlock (2002) perubahan-perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, perubahan kemampuan motorik, perubahan kemampuan mental, perubahan minat. Menurut Nugroho (dalam Handayani, 2018) perubahan lansia meliputi perubahan fisik, perubahan mental, perubahan psikososial, dan perubahan spiritual. Seiring bertambahnya usia, perubahan pengaturan hidup atau *living arrangements* juga sering dialami oleh lansia dan hal tersebut merupakan salah satu akibat dari perubahan psikososial.

Menurut Kartinah dan Sudaryanto (2008) perubahan psikososial juga akan berkaitan dengan keadaan kepribadian lansia yang terbagi menjadi lima tipe kepribadian yaitu: a. Tipe Kepribadian Konstruktif (*Construction personalitiy*), tipe ini biasanya tidak mengalami gejala, tenang, dan yakin hingga sangat tua; b. Tipe Kepribadian Mandiri (*Independent personalitiy*), tipe ini cenderung mengalami *post power syndrome* apalagi jika masa tua tidak diisi dengan kegiatan; c. Tipe Kepribadian Tergantung (*Dependent personalitiy*), tipe ini sangat dipengaruhi dengan kehidupan keluarga. Apabila kehidupan keluarga selalu harmonis maka lansia tidak akan bergejolak, tetapi jika pasangan hidup meninggal maka pasangan yang ditinggal akan menjadi merana apalagi jika tidak segera bangkit dari perasaan duka; d. Tipe Kepribadian Bermusuhan (*Hostility personalitiy*), tipe ini merasa tidak puas dengan kehidupannya, banyak keinginan yang tidak diperhitungkan; e. Tipe Kepribadian Kritik Diri (*Self Hate personalitiy*), pada tipe ini umumnya lansia akan terlihat sengsara dikarenakan perilakunya sendiri yang sulit

untuk dibantu orang lain atau cenderung membuat susah dirinya. Lansia dengan *hostility personality* dan *self hate personality* memiliki perasaan negatif yang akan berdampak pada kebahagiaan dimana lansia tidak merasa puas dan menderita di masa tuanya, tidak seperti lansia dengan *construction personality* dimana tipe kepribadian lansia ini akan tetap merasa positif dan optimis di masa tua.

Berdasarkan dari wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 Maret 2020 kepada dua lansia Gombel Permai, subjek yang pertama berusia 76 tahun berinisial S mengatakan bahwa subjek merasakan perubahan yang terjadi dalam hidupnya, terutama pada kesehatan fisiknya. Subjek S juga mengatakan untuk segi sosial subjek tetap ingin saling membantu satu sama lain terlepas dari usianya. S juga mengatakan harapan untuk keluarga agar tetap membantu dalam segi ekonomi. Subjek S juga mengatakan bahwa dirinya bahagia dimasa lalunya karena masih dapat dengan leluasa melakukan aktivitasnya. Pada masa sekarang pun subjek mengatakan bahwa dirinya juga masih bahagia dengan kehidupan masa tuanya karena masih dapat berjalan-jalan, berinteraksi dengan orang lain dan berdoa.

Pada subjek kedua yang berusia 77 tahun berinisial T mengatakan bahwa terjadi perubahan signifikan terutama pada fisik dan psikologisnya dimana T sudah tidak kuat untuk berjalan jauh, menurunnya penglihatan, menjadi pikun dan sulit untuk tidur. T juga mengatakan bahwa hubungannya dengan orang lain masih terjalin dengan baik, tetapi dengan adanya penurunan fisik yang terjadi membuat T merasa dirinya merepotkan orang lain sehingga merasa tidak enak dan segan ketika dibantu oleh orang lain. T juga berkata bahwa T terkadang merasa kesepian karena keluarga yang sibuk bekerja dan tidak adanya alat komunikasi seperti telepon yang bisa T gunakan untuk berkomunikasi dengan orang lain ketika

keluarga sibuk bekerja. T mengatakan bahwa hal yang membuat T bahagia pada masa tuanya adalah ketika T berkumpul bersama dengan teman-temannya yang juga sudah lansia di arisan rutin yang diadakan sebulan sekali. T bahagia sekali ketika masih dapat berkumpul dengan teman-temannya. T juga berkata ketika melihat cucu-cucunya tumbuh dengan baik membuatnya bahagia di masa tua, akan tetapi T merasa lebih bahagia di masa lalu daripada masa sekarang, karena masa sekarang T tidak dapat berinteraksi dan berkomunikasi sebanyak dulu, T merasa tidak bebas dan merasa kesepian.

Berdasarkan wawancara tersebut, dapat dikatakan bahwa subjek S lebih bahagia dibandingkan subjek T. Hal ini dikarenakan meskipun kedua subjek mengalami perubahan yang sama, S lebih optimis di masa tuanya sedangkan T yang mengalami perasaan-perasaan negatif seperti kesepian, merasa merepotkan, dan merasa menjadi beban membuat T tidak bahagia di masa tuanya. T juga mengatakan lebih bahagia di masa lalu daripada masa sekarangnya.

Menurut Badan Pusat Statistik (dalam Tigauw, 2017), pada tahun 2017 secara nasional penduduk Sulawesi Utara berada di urutan ketiga penduduk paling bahagia, akan tetapi semakin lanjut usia masyarakat di Provinsi Sulawesi Utara semakin kurang bahagia. Menurut survei yang dilakukan mengenai indeks kebahagiaan, penduduk Sulut cenderung mengalami penurunan dan pada subdimensi kepuasan hidup personal, nilai indeks juga mengalami penurunan yang dikarenakan seiring bertambahnya umur. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2017) indeks kebahagiaan penduduk Indonesia menurut kelompok umur pada tahun 2013, 2014, dan 2017, usia >65 tahun menempati posisi terendah pertama dan usia 41-64 tahun menempati posisi terendah kedua dibandingkan kelompok

umur lain. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Soesilowati, Nihayah, dan Putri (2018) mengenai kajian indeks kebahagiaan di Kota Semarang di tahun 2018 mendapatkan hasil bahwa kebahagiaan usia >50 tahun menempati posisi rendah kedua dibandingkan kelompok umur lain.

Meskipun lansia mengalami peningkatan usia harapan hidup, tetapi dibandingkan kelompok usia lain, lansia memiliki kebahagiaan yang rendah. Adanya perubahan-perubahan yang terjadi juga dapat menurunkan kebahagiaan seseorang dimana perubahan tersebut dapat menimbulkan perasaan negatif dan perasaan tidak puas akan hidupnya sekarang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Singh dan Misra (2009), depresi merupakan kondisi yang menonjol di antara orang lanjut usia dengan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup. Tidak hanya sebagai indikator kesejahteraan psikologis, tetapi gejala depresi juga dapat sebagai prediktor kesehatan dan umur panjang. Peneliti juga mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara depresi dan kesepian pada kelompok lansia baik lansia laki-laki maupun perempuan. Penelitian lain yang dilakukan Stek dkk. (2005) mengatakan bahwa seseorang di usia tua yang menderita depresi dan kesepian memiliki risiko kematian lebih tinggi.

Oleh karena itu, kesejahteraan hidup atau kebahagiaan seseorang menjadi sangat penting terutama bagi seseorang yang telah memasuki lanjut usia. Untuk mencapai kesejahteraan hidup atau kebahagiaan seseorang terdiri dari dua faktor yang memengaruhi, yaitu secara kognitif seperti *life satisfaction* serta afektif seperti perasaan positif dan perasaan negatif (Pavot & Diener, 2004). Menurut Diener, Scollon, dan Lucas (2003) komponen yang dianggap luas dari kehidupan yang baik adalah kebahagiaan. Sayangnya, sifat kebahagiaan belum didefinisikan secara seragam. Kebahagiaan bisa berarti kesenangan, kepuasan hidup, emosi

positif, kehidupan yang bermakna, atau perasaan puas, di antara konsep-konsep lain.

Menurut Uraningsari dan Djalali (2016), kebahagiaan adalah sesuatu yang membuat pengalaman menyenangkan seperti perasaan senang, damai, dan termasuk didalamnya kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup, serta tidak adanya perasaan tertekan. Semua kondisi ini merupakan kondisi kebahagiaan yang dirasakan oleh individu. Menurut Lyubomirsky dan Kurtz (2008), kebahagiaan adalah mengalami pengaruh positif yang sering, pengaruh negatif yang jarang, dan memiliki perasaan bahwa hidup itu baik dan berharga.

Menurut Tuntichaivanit, Nanthamongkolchai, Munsawaengsub dan Charupoonphol (2009), unsur-unsur penting dalam kebahagiaan adalah kebahagiaan hidup itu sendiri, kebahagiaan hidup dalam keluarga, dan kebahagiaan hidup dengan orang lain di masyarakat. Secara khusus, lansia juga memiliki sifat yang sensitif dan harus bergantung dengan orang lain, sehingga lansia harus diperhatikan dalam lingkungan keluarga dan masyarakat untuk membantu menjaga kebahagiaan lansia.

Menurut Hurlock (2002), kebahagiaan di masa lanjut usia tergantung dipenuhi setidaknya dengan tiga A kebahagiaan, yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), *achievement* (pencapaian). Apabila seseorang tidak dapat memenuhi ketiga A tersebut, maka semakin jauh bagi seseorang lanjut usia untuk bisa hidup bahagia. Selain itu, akibat dari perubahan psikososial, kebahagiaan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh tempat dimana seseorang tinggal serta dengan siapa ia tinggal (*living arrangements*). Menurut Weissman dan Russell (2016), *living arrangements* terbagi menjadi empat kelompok yaitu: 1)

Living alone; 2) Living with a spouse/ partner (no children); 3) Living with a others related or unrelated; 4) Living with children (no spouse/partner).

Adanya perasaan bahagia dapat menyebabkan lansia bisa mengatasi permasalahan yang dialaminya sehingga lansia dapat mengalami *successful aging* karena tingkat harapan hidup dan tingkat kebahagiaan lansia yang tinggi yang dikarenakan akibat dari kepuasan hidup yang dimilikinya, akan tetapi tidak semua lansia dapat mengalami kebahagiaan. Hal ini dikarenakan adanya perubahan-perubahan yang dialami lansia serta perasaan negatif yang muncul akibatnya. Pada masa lanjut usia terdapat pula beberapa klise mengenai usia lanjut yang tidak menyenangkan seperti kepribadian, watak, keadaan fisik dan mental. Orang lanjut usia juga diharapkan untuk mengurangi peran aktifnya dalam urusan masyarakat dan sosial. Hal tersebut akan menimbulkan perasaan tidak berguna dan tidak diinginkan, yang membuat banyak orang lanjut usia mengembangkan perasaan rendah diri dan marah serta perasaan yang tidak membantu untuk penyesuaian sosial dan personal yang baik. Sikap sosial yang tidak menyenangkan bagi orang lanjut usia akan menyebabkan lanjut usia mengembangkan konsep diri yang cenderung negatif dan perasaan-perasaan negatif tersebut akan membuat orang lanjut usia tidak bahagia (Hurlock, 2002).

Berdasarkan penelitian Koopmans, Geleijnse, Zitman, dan Giltay (2008) dikatakan bahwa orang yang kurang bahagia akan menderita lebih banyak gangguan dan penyakit kronis daripada rekan-rekannya yang lebih bahagia. Menurut Pinquart dan Sorensen (2001), sejumlah kondisi mendukung bahwa kesepian lebih luas terjadi pada kelompok usia lebih tua dan tingkat prevalensi kesepian di usia tua akan lebih rendah ketika kerugian sosial dan keterbatasan kesehatan tidak merugikan untuk memenuhi tingkat minimum

kebutuhan sosial. Berdasarkan survey kesepian yang dilakukan oleh Rubenstein, Shaver, dan Peplau (dalam Brehm, Miller, Perlman & Campbell, 2002) terdapat beberapa perasaan tidak bahagia yang dialami ketika seseorang kesepian yaitu perasaan *desperation*, *impatient boredom*, *self deprecation*, dan *depression*. Perasaan *desperation* seperti putus asa, perasaan tak berdaya, merasa ditinggalkan. Perasaan *impatient boredom* seperti tidak sabar, bosan, keinginan untuk berada di tempat lain, tidak mampu berkonsentrasi. Perasaan *self-deprecation* seperti merendahkan diri, merasa bodoh, merasa tidak menarik. Perasaan *depression* seperti perasaan sedih, tertekan, kosong, menyesal, rindu untuk bersama orang istimewa.

Lansia yang bahagia akan memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Berdasarkan penelitian Diener dan Seligman (2002) menunjukkan bahwa orang yang bahagia akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi, tidak pernah berpikiran untuk bunuh diri, dapat mengingat lebih banyak peristiwa baik dalam hidup mereka daripada yang buruk, dan melaporkan lebih banyak emosi positif daripada negatif pada sehari-hari. Sebaliknya, kelompok yang sangat tidak bahagia dinilai tidak puas dengan teman dan keluarga mereka, serta menilai diri mereka dengan cara yang sama. Kelompok yang sangat tidak bahagia akan melaporkan tentang pengaruh negatif dan positif dalam jumlah yang sama setiap hari. Orang yang sangat bahagia akan memiliki hubungan sosial yang kaya dan memuaskan. Orang yang bahagia juga akan menghabiskan sedikit waktu sendirian dibandingkan dengan orang kebanyakan. Sebaliknya, orang yang tidak bahagia memiliki hubungan sosial yang jauh lebih buruk daripada rata-rata.

Pada penelitian yang dilakukan Maltby, Day, dan Barber (2005) menunjukkan bahwa pengampunan (*forgiveness*) sebagai kekuatan manusia dan

aspek positif dari fungsi manusia. Pengampunan juga menunjukkan bahwa perasaan dan perilaku memaafkan yang aktif dan positif akan mengarah pada kebahagiaan dimana individu yang pemaaf paling mungkin bertindak positif dan cenderung merasa lebih bahagia. Lansia pun akan memiliki penerimaan diri yang baik. Berdasarkan penelitian Erlangga (dalam Hakim & Hartati, 2014) mengatakan lansia yang bahagia akan mengevaluasi dirinya secara positif bahwa dirinya dapat mengendalikan aspek-aspek penting dalam hidupnya. Berdasarkan penelitian Koopmans, Geleijnse, Zitman, dan Giltay (2008) kebahagiaan lansia berkaitan dengan umur panjang dimana aktivitas fisik dapat sebagai mediasi sehingga morbiditas lansia rendah. Menurut Medley (dalam Hurlock, 2002), secara umum orang lanjut usia yang bahagia akan lebih sadar dan siap untuk terikat dengan kegiatan baru dibandingkan dengan orang lanjut usia yang tidak bahagia.

Menurut Lyubomirsky, King, dan Diener (2005) faktor-faktor kebahagiaan dipengaruhi oleh tiga hal yaitu pekerjaan yang terdiri dari pekerjaan dan kualitas hidup, penghasilan, keterlibatan dalam organisasi dan keterlibatan dalam komunitas; hubungan sosial yang terdiri dari persahabatan, dukungan sosial, dan pernikahan; dan kesehatan yang terdiri dari kesehatan mental dan kesehatan fisik. Salah satu faktor tersebut, menyebutkan bahwa hubungan sosial yang terdiri dari dukungan sosial dapat memengaruhi kebahagiaan. Dengan adanya pendapat dan permasalahan yang tidak menyenangkan serta perubahan-perubahan yang menimbulkan perasaan tidak bahagia, maka dukungan sosial menjadi sangat dibutuhkan bagi seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia untuk mencapai kebahagiaan di masa tua. Dukungan sosial dapat membantu lansia untuk mengatasi permasalahan tersebut dan mengurangi perasaan-perasaan negatif

yang muncul. Oleh sebab itu dukungan sosial baik dari keluarga, teman, ataupun masyarakat menjadi sangat berharga terutama pada kehidupan individu lansia.

Menurut Taylor (2012) dukungan sosial didefinisikan sebagai informasi dari orang lain bahwa orang yang bersangkutan dicintai, diperhatikan, dan dihargai. Setelah seseorang memasuki masa lansia, maka dukungan sosial dari orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketenteraman hidupnya (Kuntjoro dalam Nurhidayah & Agustini, 2012). Dukungan sosial sangatlah penting dalam kehidupan seseorang, terutama pada kehidupan individu lansia. Hal tersebut dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial yang selalu hidup dengan orang lain, berinteraksi, berkomunikasi serta saling membutuhkan. Adanya perubahan yang dialami, maka dukungan sosial menjadi sangat dibutuhkan. Dukungan sosial juga dapat memberikan kebahagiaan dan kesejahteraan kepada lansia serta mengurangi perasaan negatif yang dialami. Dukungan sosial dapat dilihat dari jenis-jenis dukungan sosial. Menurut Sarafino dan Smith (2012) terdapat empat jenis-jenis dukungan sosial yaitu: *Emotional or esteem support*, *Tangible or instrumental support*, *Informational support*, *Companionship support*.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Ulfa, dan Aprianto (2014), mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan personal. Terdapat korelasi positif yang menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan personal, begitupun sebaliknya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Amalia (2015) diketahui bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan yang digambarkan dari perspektif hedonia dan eudaimonia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh penting dalam meningkatkan kebahagiaan pada lansia.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti ingin meneliti mengenai hubungan dukungan sosial terhadap kebahagiaan pada lansia, apakah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial terhadap kebahagiaan lansia.

1.2. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang permasalahan diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kekuatan hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kebahagiaan lansia.

1.3. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan pembaca mendapat manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi positif serta memberikan pengetahuan mengenai dukungan sosial terhadap tingkat kebahagiaan lansia.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan referensi bagi lansia, keluarga, maupun masyarakat mengenai kebahagiaan lansia, dukungan sosial, serta hubungan dukungan sosial terhadap kebahagiaan lansia.