

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pada umumnya ingin hidup bahagia dan sejahtera baik fisik maupun psikologis hingga tua. Perubahan-perubahan dalam proses penuaan merupakan masa ketika seorang individu berusaha untuk tetap menjalani hidup dengan bahagia melalui berbagai perubahan dalam hidup. Jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Diperkirakan bahwa Indonesia akan mencapai status negara 'penduduk tua' pada tahun 2020. Menurut Adioetomo dan Pardede (dalam Hafiz & Meinarno, 2019) jumlah ini akan terus meningkat dan mencapai angka 15,8% pada tahun 2035 dan akan meningkat menjadi 18,4% pada tahun 2050. Lansia termasuk dalam salah satu kelompok berisiko yang semakin meningkat jumlahnya. Allender, dkk (dalam Kiik, Sahar, & Permatasari, 2018) mengatakan bahwa kelompok berisiko adalah sekumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya kemungkinan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor risiko yang mempengaruhi.

Dengan meningkatnya jumlah lansia setiap tahunnya, sudah seharusnya mementingkan kesejahteraan para lansia. Dalam undang-undang No 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia menyatakan bahwa batasan usia lansia adalah 60 tahun keatas (HIMPSI, 2018). Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting bagi para lansia, dengan adanya kesejahteraan psikologis yang baik maka akan

membantu lansia untuk melewati tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhinya. Menurut Hafiz & Meinarno (2019) mencapai kehidupan yang bermakna menjadi salah satu tugas perkembangan lansia. Rathi & Rastogi (2007) menemukan bahwa seseorang yang menganggap hidupnya bermakna serta memiliki tujuan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai hasil evaluasi atau penilaian seorang individu terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan individu yang bersangkutan, dan digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis positif (Ryff, 1989). Deci dan Ryan (dalam Winefield dkk, 2012) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kombinasi dari afek positif, seperti kebahagiaan dan fungsi hidup yang optimal dalam kehidupan individu dan sosial.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan merasa puas dengan hidupnya, stabil emosinya, mampu melewati kesulitan di hidupnya yang diakibatkan oleh emosi negatif dan yang lainnya (Ryff dalam Sarirah, 2016).

Seseorang dalam perkembangannya menjadi tua akan mengalami beberapa masalah seperti timbulnya penyakit-penyakit fisik, perubahan fungsional psikologis, perubahan kepribadian dalam arti sempit, serta

perubahan sosial karena adanya penambahan usia (Thomae dalam Monks & Knoers, 2014). Hal itu cenderung menimbulkan asumsi bahwa lansia itu lemah, penuh ketergantungan, minim penghasilan, penyakitan, tidak produktif, dan masih banyak lagi. Dengan adanya permasalahan-permasalahan tersebut akan membuat lansia merasa tidak dibutuhkan lagi dan tersisihkan dari lingkungannya. Hal-hal tersebut akan menimbulkan rasa kesepian pada lansia, menurut Dayakisni & Hudaniah (2015) pada umumnya kesepian sering di kaitkan oleh kesejahteraan psikologis seseorang. Akibat dari rasa kesepian tersebut, lansia menjadi rentan terhadap stres dan depresi yang akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Shanafelt, dkk (dalam Manita dkk, 2019) menyebutkan bahwa kondisi sejahtera adalah dimana seseorang jarang merasakan stres dan depresi.

Teori diatas didukung dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, wawancara tersebut dilakukan pada tanggal 15 Mei 2020 melalui aplikasi *whatsapp* dikarenakan harus menjaga jarak sesuai anjuran pemerintah. Peneliti melakukan wawancara dengan empat subjek lansia yang tinggal bersama keluarga, pertanyaan wawancara menyangkut dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dari wawancara tersebut peneliti memperoleh hasil sebagai berikut:

Subjek pertama berinisial G berumur 65 tahun, dari hasil wawancara dengan subjek G dapat diperoleh kesimpulan bahwa subjek dapat membangun hubungan yang hangat dan rasa percaya dengan

orang lain, subjek juga merasa bersyukur dengan hidupnya yang dulu dan masa sekarang, selain itu subjek juga memiliki tujuan hidup ke depan dan merasa bahwa subjek terus mengembangkan kemampuannya karena subjek masih bekerja, subjek juga merasa mandiri karena subjek masih bisa melakukan semuanya sendiri tanpa bantuan orang lain.

Subjek kedua berinisial H berumur 70 tahun, dari hasil wawancara dengan subjek H dapat diperoleh kesimpulan bahwa subjek merasa kurang dapat membangun hubungan yang hangat dan rasa percaya dengan orang lain, meskipun subjek tidak tinggal sendiri tapi subjek merasa bahwa keluarganya kurang perhatian dengan subjek. Subjek merasa kurang mandiri karena subjek sudah tidak bekerja dan bergantung dengan anak-anaknya.

Subjek ketiga berinisial M berumur 68 tahun, dari hasil wawancara dengan subjek M dapat diperoleh kesimpulan bahwa subjek kurang dapat membangun hubungan yang hangat dengan orang lain dan keluarga, meskipun subjek tinggal bersama keluarga. Subjek merasa mandiri karena subjek masih mencari nafkah sendiri dan bisa melakukan semuanya sendiri. Subjek merasa bahwa ia sudah tidak butuh pertumbuhan pribadi, karena baginya sekarang ia hidup hanya untuk dirinya.

Subjek keempat berinisial K berumur 75 tahun, dari hasil wawancara dengan subjek K dapat diperoleh kesimpulan bahwa subjek sudah jarang membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, teman-teman subjek beberapa sudah ada yang meninggal dan anak-anak

nya pun sibuk bekerja. Subjek merasa bahwa dirinya kurang mandiri karena ia sekarang mengandalkan uang dari anak-anaknya, dan subjek sering tidak bisa memutuskan sendiri jalan keluar jika ada masalah. Subjek merasa bahwa tujuan hidupnya hanyalah melanjutkan kehidupannya yang sekarang saja.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti (transkrip wawancara terlampir) kepada empat subjek lansia dengan umur yang berbeda menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Kesejahteraan psikologis rendah yang dirasakan oleh sebagian besar subjek memiliki faktor yang berbeda dan alasan yang berbeda seperti tidak dapat membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, kurang mandiri, kurang menerima dirinya sekarang dan masa lalu, tidak memiliki tujuan, dan tidak merasakan adanya pertumbuhan pribadi. Kesejahteraan psikologis tinggi dirasakan oleh salah satu subjek yang diwawancarai oleh peneliti yang ditunjukkan dari perasaan bahagia karena subjek dapat membangun hubungan yang hangat dengan orang lain dan keluarga, mandiri, memiliki tujuan hidup, dan merasa dirinya harus terus berkembang.

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis yang rendah akan mengakibatkan seseorang rentan terhadap stres, rasa cemas, kesepian, hingga depresi. Ahmad, Hartati, & Aulia (2014) menjelaskan bahwa lansia dengan kesejahteraan psikologis yang rendah akan mengalami gangguan mental seperti depresi mayor, gangguan kecemasan, *loneliness*, *post-down syndrom*, sindrom sarang, dan sebagainya.

Berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia adalah persepsi lansia terhadap dukungan sosial yang diterima dari lingkungan (Kiefer dan Sailing dalam Desiningrum, 2014). Menurut Sarason dan Sarason (dalam Marni & Yuniawati, 2015) dukungan sosial adalah dukungan yang didapat dari lingkungan sosial seperti teman, keluarga, anak, maupun orang lain. Dukungan tersebut dapat berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif. Dukungan sosial merupakan rasa nyaman secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh para sahabat dan keluarga, dengan adanya dukungan sosial orang cenderung sehat secara fisik dan tidak mudah stres (Baron dan Byrne dalam Hidayah, 2016).

Dukungan sosial yang berasal dari relasi terdekat seperti keluarga merupakan salah satu proses psikologis yang dapat menjaga perilaku sehat seseorang (Carstensen dalam Desiningrum, 2014). Menurut Hafiz & Meinarno (2019) lansia yang dirawat di rumah sendiri dan dikelilingi oleh orang-orang yang dicintai membuat lansia merasa berdaya, mandiri, dan sejahtera secara psikologis. Dukungan sosial yang bersumber dari keluarga yang kemudian peneliti istilahkan sebagai dukungan sosial keluarga. Menurut Pepe dkk (2017) dukungan sosial keluarga merupakan dukungan yang diberikan guna memenuhi kebutuhan sosial seseorang, dukungan tersebut dilakukan oleh keluarga seperti pasangan, anak, dan keluarga besar.

Beberapa peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian berkaitan dengan dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. Dalam hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Parasari & Lestari (2015) disimpulkan bahwa lansia yang tinggal bersama keluarga tidak mudah rentan terhadap depresi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Desiningrum (2014) yang menyatakan bahwa Untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi, lansia membutuhkan dukungan sosial, baik dari anak/cucu atau teman-teman sekitarnya. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputri & Indrawati (2011) ditemukan hasil bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi tingkat depresi seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Millatina & Yanuvianti (2015) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Dapat diamati bahwa penelitian-penelitian sebelumnya hanya terfokus pada lansia yang tinggal sendiri atau yang tinggal di panti werdha, sedangkan penelitian menyangkut lansia yang tinggal di tengah keluarga belum pernah dilakukan, untuk itu peneliti tertarik untuk melihat lebih jauh apakah perbedaan tempat tinggal lansia dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Sehingga pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan korelatif antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal bersama keluarga?

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal bersama keluarga.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

### **1.3.1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan tentang dukungan sosial keluarga dan kesejahteraan psikologis lansia khususnya dalam bidang psikologi positif.

### **1.3.2. Manfaat Praktis**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia khususnya menyangkut dukungan sosial keluarga.

