

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lansia merupakan periode perkembangan yang dimulai pada usia 65 sampai kematian. Neugarten (dalam Whitbourne & Whitbourne, 2011) membagi lansia ke dalam 3 tahapan yaitu *young old*, *old-old*, dan *oldest old*. Pada tahapan ini, lansia mempersiapkan diri untuk kematian pasangan atau anggota keluarga, mempersiapkan diri dengan kehidupan yang baru, berusaha mencari makna dari hal-hal penting yang terjadi di kehidupannya, selain itu lansia juga menghadapi perubahan-perubahan yang signifikan terutama yang berhubungan dengan kesehatan dan keadaan fisiknya.

Terdapat beberapa perubahan yang terjadi pada individu lansia yaitu mencakup perubahan pada kondisi fisik dan psikis. Whitbourne & Whitbourne (2011) perubahan pada warna kulit, menunjukkan tanda-tanda keriput serta bintik-bintik yang disebut sebagai tanda penuaan. Selain itu kuku tumbuh lebih lambat, menguning dan menjadi tebal, kehilangan gigi dan gigi berubah warna karena kehilangan enamel. Kecepatan berjalan dan bergerak semakin menurun, hilangnya massa otot sehingga lebih beresiko untuk jatuh, serta perubahan-perubahan lainnya dalam hal pendengaran, penglihatan dan lain sebagainya. Selain terdapat perubahan fisik yang dapat terlihat secara langsung, terdapat juga perubahan psikologis pada lansia meliputi menurunnya atensi, perubahan dalam memroses informasi, dan perubahan

dalam hal memori yaitu *short term* dan *long term memory*. Berdasarkan perubahan-perubahan tersebut, yaitu menurunnya fungsi fisik dan psikis, maka lansia membutuhkan banyak bantuan dalam menjalani aktivitas-aktivitas kehidupannya, baik itu bantuan dari keluarga ataupun orang lain di sekitarnya.

Bagi lansia yang tidak mendapatkan perawatan dari keluarga, maka panti werdha menjadi salah satu alternatif bagi lansia untuk mendapatkan perawatan dan pelayanan secara memadai dan sesuai dengan kebutuhannya. Menurut UU no.12 tahun 1996, panti werdha adalah tempat dimana berkumpulnya orang-orang lanjut usia yang baik secara sukarela ataupun diserahkan oleh pihak keluarga untuk diurus segala keperluannya, dimana tempat ini ada yang dikelola oleh pemerintah maupun pihak swasta.

Dari sekian banyak panti werdha yang ada di Kota Bandung, Panti Werdha Wanita “X” merupakan salah satu bentuk panti sosial yang bertujuan untuk membina dan membantu para lansia serta memerhatikan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar lansia, bimbingan keagamaan dan keterampilan. Panti werdha ini tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan sandang pangan dan papan saja, tetapi juga mengedepankan program pelatihan keterampilan yang bisa dilakukan lansia di waktu luangnya. Pelatihan keterampilan tersebut mencakup kegiatan membuat berbagai macam kerajinan dengan memanfaatkan barang bekas, membuat berbagai macam *souvenir* dari bahan rajutan dan lain sebagainya. Pihak Panti Werdha Wanita ‘X’ Kota Bandung menyebut kegiatan keterampilan ini sebagai program unggulan yang ada di panti werdha tersebut, karena selain sebagai pengisi waktu luang, dan

membuat lansia tetap produktif, tetapi melalui kegiatan keterampilan tersebut lansia juga bisa mendapatkan uang saku tambahan dari hasil kerajinan yang dijualnya tersebut. Pihak Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung juga memfasilitasi para lansia dengan sebuah koperasi. Hasil karya seni tersebut dipajang serta dijual kepada pengunjung yang datang ke panti werdha, selain itu keuntungan dari penjualan hasil karya tersebut menjadi penghasilan tambahan bagi lansia yang membuat kerajinan tersebut.

Karakteristik lansia yang tinggal di panti werdha ini berkisar antara usia 60 – 80 tahun, lansia yang tinggal di panti werdha ini juga memiliki latar belakang keluarga yang berbeda-beda, ada yang berasal dari keluarga menengah ke bawah, berkecukupan, bahkan mereka yang hidup terlantar sebelum tinggal di panti werdha. Lansia yang tinggal di panti werdha ini mendapatkan fasilitas secara gratis, fasilitas-fasilitas tersebut antara lain kebutuhan sandang pangan dan papan, pemeriksaan kesehatan rutin, kegiatan olahraga ringan seperti senam, serta pemberian uang saku secara rutin yang dilakukan setiap satu minggu sekali. Fasilitas-fasilitas yang diberikan tersebut merupakan fasilitas gratis yang diberikan oleh pihak panti werdha, sehingga biayanya tidak dibebankan kepada keluarga ataupun lansia yang bersangkutan.

Para lansia yang tinggal di panti ada yang masih memiliki sanak saudara, ada juga lansia yang sudah tidak memiliki sanak saudara. Bagi lansia yang masih memiliki sanak saudara, pihak panti werdha memperbolehkan pihak keluarga untuk berkunjung. Selain itu, lansia juga diperbolehkan untuk sesekali menjenguk sanak saudaranya, kemudian kembali pulang ke panti.

Bagi lansia yang masih memiliki keluarga, biasanya lansia diperbolehkan untuk pulang ke rumah ketika Hari Raya Idul Fitri, ataupun acara keluarga lainnya. Selain diperbolehkan untuk sesekali menjenguk keluarganya, lansia di Panti Werdha Wanita “X” ini diperbolehkan untuk bepergian ke luar panti, seperti berbelanja ke pasar, membeli obat ke apotek dan lain sebagainya.

Berdasarkan wawancara dengan pihak Sekretaris Panti Werdha Wanita ‘X’ Kota Bandung, meskipun pihak pengurus panti telah berusaha untuk memberikan fasilitas-fasilitas terbaik kepada setiap penghuni panti, akan tetapi terdapat beberapa lansia yang merasa tidak betah dan tidak nyaman tinggal di panti werdha, juga terdapat beberapa lansia yang sering bertengkar dengan sesama lansia lainnya, sehingga pihak panti werdha harus memisahkan lansia tersebut agar tidak berada dalam satu kamar yang sama, serta terdapat lansia yang meminta untuk pulang kembali kepada keluarganya.

Selama tinggal di panti werdha, selain lansia harus menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal yang baru, lansia juga berusaha menyelesaikan permasalahan yang terjadi dengan sesama lansia penghuni panti werdha lainnya. Di samping itu, selama tinggal di panti werdha lansia juga banyak merasakan pengalaman-pengalaman atau hal-hal yang bersifat menyenangkan seperti merasa senang karena bisa bertemu dengan sesama lansia yang memiliki kesamaan nasib, bahagia karena bisa mempelajari keterampilan baru di panti werdha dan lain sebagainya. Selain merasakan pengalaman-pengalaman dan perasaan yang menyenangkan, tentunya diiringi juga dengan pengalaman dan perasaan yang dianggap kurang menyenangkan,

seperti merasa sedih karena terpisah dengan keluarga dan merasa kesepian. Sejumlah perasaan dan penghayatan yang dirasakan oleh lansia selama tinggal di panti werdha, serta penilaian lansia mengenai keadaannya di panti werdha tersebut berkaitan dengan *subjective well being* yang biasa disingkat dengan SWB.

Muba (2009) menjabarkan bahwa apabila individu memiliki pandangan yang positif mengenai kebahagiaan dan kepuasan hidup, maka mereka cenderung bersikap lebih bahagia dan lebih puas. Berangkat dari penjabaran tersebut, SWB dapat dikatakan penting bagi lansia karena apabila lansia menganggap bahwa keadaannya di panti werdha secara positif, maka lansia bisa lebih mudah menyesuaikan diri dengan keadaan di panti werdha dan akan lebih bahagia dan lebih puas dengan keadaannya tersebut. SWB yang dimiliki lansia juga dapat membantu lansia untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh lansia tersebut. Sejumlah perasaan yang dialaminya serta penilaian lansia mengenai keadaannya tersebut akan mempengaruhi bagaimana lansia memandang penghayatan SWB masing-masing.

SWB yaitu evaluasi seseorang mengenai kehidupannya. Evaluasi tersebut mencakup penilaian afektif dan kognitif (Diener, 1997). Evaluasi ini mencakup reaksi emosional terhadap suatu kejadian serta penilaian kognitif mereka mengenai kepuasan dan pemenuhan yang dirasakannya. Terdapat 2 komponen dari SWB, yaitu komponen afektif dan komponen kognitif. Komponen afektif mencakup *positive affect* dan *negative affect*, serta komponen kognitif yang mencakup *life satisfaction*. *Positive affect* yaitu

mencakup emosi dan suasana hati yang menyenangkan, *negative affect* yaitu mencakup emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan, sedangkan *life satisfaction* mencakup penilaian yang dilakukan individu terhadap keadaan atau situasi kehidupannya saat ini.

Individu bisa dikatakan menghayati SWB tinggi apabila individu tersebut lebih banyak menghayati perasaan-perasaan yang menyenangkan (*positive affect*) dibandingkan dengan *negative affect* yang dirasakannya, serta menghayati kepuasan yang tinggi mengenai kehidupannya. Sedangkan individu dikatakan menghayati SWB rendah apabila individu tersebut lebih banyak menghayati *negative affect* dibandingkan dengan *positive affect* yang dirasakannya, serta menghayati kepuasan yang rendah mengenai kehidupannya. Diener juga mengemukakan bahwa individu wanita cenderung lebih banyak menghayati emosi-emosi dan pengalaman yang menyenangkan dibandingkan dengan emosi dan pengalaman yang kurang menyenangkan.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan terhadap 10 lansia di Panti Werdha “X” Kota Bandung diperoleh data bahwa 4 dari 10 orang (40%) lansia menghayati bahwa mereka lebih banyak merasakan perasaan-perasaan yang menyenangkan selama tinggal di panti werdha, lansia menghayati bahwa dengan perlakuan yang hangat dari perawat serta sesama penghuni panti, membuat lansia merasa senang dan lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan tersebut, selain itu ditambah dengan adanya teman yang bisa diajak berbagi mengenai keadaan masing-masing, dan terdapat kegiatan di waktu luang yang sangat bermanfaat, sehingga membuat lansia nyaman dan

senang tinggal di panti werdha, meskipun tinggal terpisah dari keluarganya. Lansia juga merasa dengan tinggal di panti werdha, semua kebutuhannya sudah terpenuhi, berbeda dengan keadaan sebelum tinggal di panti. Lansia juga merasa dengan tinggal di panti, lansia memiliki banyak waktu untuk melakukan kegiatan ibadah, dan melakukan kegiatan-kegiatan yang diminatinya. Dengan tinggal di panti, lansia merasa bahwa kesehatannya lebih terjaga sehingga bisa dengan mudah melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Lansia juga menilai bahwa keadaannya di panti jauh lebih menyenangkan dibandingkan sebelum tinggal di panti werdha.

Sedangkan 6 lansia lainnya, yaitu 6 dari 10 orang (60%) lansia lebih banyak menghayati perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan selama tinggal di panti werdha. Terdapat 2 orang lansia yang merasa kesepian selama tinggal di panti werdha, mereka merasa sedih karena selalu teringat dengan keluarga ataupun cucunya, sehingga mereka berusaha menyibukkan dirinya sendiri dengan memperbanyak aktivitas ibadah ataupun mengikuti kegiatan-kegiatan lain di panti werdha. Terdapat 3 orang lansia yang meminta untuk kembali tinggal bersama dengan sanak saudaranya, lansia tersebut merasa lebih nyaman tinggal bersama dengan keluarganya, akan tetapi meskipun mereka selalu ingin pulang kembali ke keluarganya, mereka merasa bingung harus pulang kemana karena sudah tidak ada lagi yang mengurus. Serta 1 orang lansia di panti werdha yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan keadaan dan situasi di panti werdha, sehingga dalam kesehariannya selalu diingatkan oleh perawat untuk makan, mandi

ataupun kegiatan lainnya. Selain itu, permasalahan-permasalahan yang muncul dengan sesama penghuni panti lainnya kadang membuat lansia merasa kesal dan sedih.

Ketika lansia menghayati SWB yang tinggi dalam kehidupannya, maka lansia akan lebih bahagia dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dialaminya selama tinggal di panti werdha. Akan tetapi, ketika lansia menghayati SWB yang rendah, maka lansia akan menganggap bahwa segala sesuatu yang dialaminya selama tinggal di panti werdha merupakan hal-hal yang tidak menyenangkan, lansia juga kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan memandang kehidupannya secara pesimis. Hal tersebut akan berdampak pada kepuasan yang dimilikinya dalam memandang kehidupannya, sehingga lansia akan menilai bahwa dirinya tidak bahagia dalam menjalani kehidupannya tersebut, sehingga penting bagi lansia untuk menghayati SWB yang tinggi.

Dalam menyikapi pengalaman serta perasaan-perasaan yang dialaminya selama tinggal di panti werdha, tentunya lansia memiliki cara masing-masing dalam memandang keadaannya tersebut, salah satunya dengan cara bersyukur mengenai keadaannya saat ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Emmons & Mc Cullough, (2003), bahwa SWB dapat ditingkatkan dengan adanya *gratitude*. Individu yang bersyukur dan mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan peningkatan beberapa *positive variable*, termasuk *hope* dan SWB. Selain itu, individu yang bersyukur juga cenderung lebih bisa menyesuaikan diri dengan baik serta merasa bahagia.

Gratitude adalah keadaan di mana individu mengakui telah menerima hadiah/keuntungan/hal yang baik, individu memahami nilai dari hal yang baik tersebut serta menghargai niat dari pemberi (Emmons, 2007). Terdapat dua aspek dari *gratitude*, yaitu *recognition* dan *acknowledgment*. *Recognition* yaitu bahwa individu mengenali bahwa dirinya telah mendapatkan pemberian dari orang lain, sedangkan *acknowledgment* yaitu bahwa individu mengakui dirinya telah menerima pemberian dari orang lain dan pemberian yang didupakannya tersebut mendatangkan manfaat bagi dirinya sendiri.

Emmons (2007) membagi *gratitude* kedalam 3 kategori yaitu *gratitude*, *nongratitude* dan *ingratitude*. *Nongratitude* yaitu keadaan dimana individu gagal untuk mengenali bahwa dirinya telah mendapatkan pemberian dari orang lain, serta gagal untuk mengakui bahwa dirinya telah mendapatkan manfaat dari pemberian yang didupakannya tersebut. Sedangkan *ingratitude* yaitu suatu keadaan dimana individu berusaha mencari-cari keburukan dari pemberian tersebut, meragukan niat dari orang yang memberikan sesuatu atau kebaikan pada dirinya.

Dalam memandang keadaannya selama tinggal di panti werdha, lansia yang memiliki *gratitude* tentunya mengenali dan mengakui bahwa lansia telah menerima berbagai macam pemberian dan fasilitas dari panti werdha, juga mendapatkan manfaat dan kemudahan dengan adanya pemberian fasilitas tersebut. Dalam hal ini, lansia berusaha agar selalu mengingat kebaikan yang telah diberikan oleh pihak panti werdha, dan menganggapnya sebagai suatu hal yang menimbulkan perasaan senang selama tinggal di panti. Sedangkan,

bagi lansia yang memiliki *nongratitude* lansia gagal dalam mengenali dan mengakui bahwa lansia telah mendapatkan pemberian, serta lansia juga berusaha untuk mencari keburukan dari setiap pemberian yang telah didupatkannya selama tinggal di panti werdha apabila lansia memiliki *ingratitude*.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah diuraikan mengenai SWB pada lansia di Panti Werdha Wanita ‘X’ Kota Bandung dan adanya hasil penelitian mengenai keterkaitan *gratitude* dan SWB, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Gratitude* dan *Subjective Well-Being* pada lansia di Panti Werdha Wanita ‘X’ Kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah ada hubungan antara *gratitude* dan *subjective well being* pada individu lanjut usia di Panti Werdha Wanita ‘X’ Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *gratitude* dan *subjective well being* pada individu lanjut usia di Panti Werdha Wanita ‘X’ Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada lansia di Panti Werdha Wanita ‘X’ Kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Memberikan informasi mengenai hubungan antara *gratitude* dan *subjective well being* bagi bidang ilmu *Positive Psychology* pada individu lanjut usia.
- Memberikan informasi bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian dengan topik *gratitude* dan *subjective well being*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada pihak Panti Werdha Wanita ‘X’ Kota Bandung yaitu pengurus dan perawat Panti Werdha Wanita ‘X’ Kota Bandung mengenai sikap *gratitude* yang dimiliki oleh individu lanjut usia di Panti Werdha “X” tersebut dan kaitannya dengan level *subjective well being* yang diperoleh, sehingga pihak Panti Werdha “X” Kota Bandung bisa membantu lansia di Panti Werdha “X” tersebut agar dapat mencapai SWB yang tinggi baik itu dalam segi pelayanan maupun perhatian yang diberikan.

- Memberikan informasi kepada individu lanjut usia di Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung mengenai sikap *gratitude* dan *subjective well being* mereka sendiri. Diharapkan mereka dapat mencapai atau mempertahankan *gratitude* mereka dalam mencapai penghayatan *subjective well being* yang tinggi.

1.5 Kerangka Pemikiran

Menurut Neugarten (dalam Whitbourne & Whitbourne, 2011) lansia dimulai pada usia 65 tahun sampai dengan kematian. Pada tahapan ini, lansia mempersiapkan diri untuk kematian pasangan atau anggota keluarga, mempersiapkan diri dengan kehidupan yang baru, berusaha mencari makna dari hal-hal penting yang terjadi di kehidupannya, selain itu lansia juga menghadapi perubahan-perubahan yang signifikan terutama yang berhubungan dengan kesehatan dan keadaan fisiknya.

Dalam menghadapi perubahan-perubahan fisik dan psikis yang dialaminya tersebut, lansia membutuhkan *support system* dari keluarga. Bagi lansia yang tidak mendapatkan perawatan dari keluarga, maka panti werdha merupakan salah satu alternatif bagi lansia untuk mendapatkan perawatan dan pelayanan secara memadai dan sesuai dengan kebutuhannya. Tinggal di panti werdha tentunya bukan menjadi hal yang mudah bagi sebagian lansia, lansia harus berusaha menyesuaikan diri dengan kehidupan yang baru dan keadaan tempat tinggal di panti werdha, sekaligus berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lansia lain yang tinggal di panti. Selama tinggal di panti werdha, lansia menghayati berbagai

macam perasaan dan pengalaman yang menyenangkan bahkan perasaan dan pengalaman yang tidak menyenangkan sekalipun.

Tentunya ada beberapa hal yang menyebabkan lansia mengalami perasaan dan pengalaman-pengalaman menyenangkan selama tinggal di panti werdha, seperti senang bisa berkumpul dengan sesama lansia lainnya, bahagia karena bisa menguasai keterampilan baru yang didapatkan di panti werdha, dan lain sebagainya. Selain mengalami perasaan dan pengalaman yang menyenangkan, lansia juga mengalami perasaan dan pengalaman yang kurang menyenangkan selama tinggal di panti werdha, seperti merasa sedih karena tinggal terpisah dengan keluarganya, merasa kesepian, merasa tidak bisa menyesuaikan diri dengan keadaan di panti werdha, atau merasa tidak memiliki teman yang bisa diajak berbagi dan lain sebagainya. Perasaan-perasaan serta pengalaman-pengalaman baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan yang dirasakan oleh lansia selama tinggal di panti werdha tersebut berhubungan dengan *subjective well being*, yang biasa disingkat dengan SWB.

SWB yaitu penilaian afektif dan kognitif seseorang mengenai kehidupannya. SWB mencakup pengalaman-pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya tingkat perasaan-perasaan negatif yang dialami, dan tingginya kepuasan individu terhadap kehidupannya (Diener, 1984). Lansia yang memiliki SWB cenderung lebih bahagia dan lebih puas dalam menjalani kehidupannya di panti werdha. Terdapat dua komponen yang digunakan untuk menjelaskan SWB, yaitu komponen afektif dan kognitif. Komponen afektif terdiri

dari *positive affect* dan *negative affect*, sedangkan komponen kognitif terdiri dari *life satisfaction*.

Komponen afektif mencakup sejumlah perasaan yang dirasakan oleh lansia pada saat tinggal di panti werdha. Pada saat tinggal di panti werdha, tentunya lansia merasakan emosi-emosi tertentu seperti perasaan senang karena kebutuhannya terpenuhi, mendapatkan kunjungan dari orang di luar panti jompo, dan bisa berkumpul dengan lansia lainnya yang memiliki kesamaan nasib, ataupun merasakan perasaan-perasaan sedih dan lain sebagainya. Komponen kognitif dari SWB yaitu *life satisfaction*. *Life satisfaction* mengacu pada bagaimana kepuasan lansia terhadap hidupnya, yakni bagaimana lansia memandang keadaan hidupnya ketika tinggal di panti werdha.

Lansia yang dikatakan menghayati SWB yang tinggi, yaitu apabila lansia lebih banyak mengalami perasaan-perasaan yang menyenangkan ketika tinggal di panti, sehingga lansia banyak menghayati *positive affect* selama tinggal di panti werdha tersebut, *negative affect* yang cenderung rendah/sedikit, dan menghayati kepuasan yang tinggi mengenai kehidupannya. Sedangkan lansia yang dikatakan menghayati SWB yang rendah yaitu apabila lansia lebih banyak mengalami perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, *positive affect* yang sedikit, serta kepuasan yang rendah mengenai kehidupannya. *Positive* dan *negative affect* yang dirasakannya selama tinggal di panti werdha tersebut, akan memengaruhi bagaimana lansia memandang kepuasan mengenai kehidupannya.

Terlepas dari berbagai perasaan serta pengalaman yang dirasakannya selama tinggal di panti werdha, lansia juga mendapatkan berbagai fasilitas yang

sesuai dengan kebutuhannya masing-masing, seperti disediakan tempat tinggal, makanan, pakaian, pemeriksaan kesehatan, serta diberikannya kegiatan-kegiatan bermanfaat untuk mengisi waktu luang. Oleh karena itu, lansia diharapkan bisa memiliki sikap *gratitude* dalam memandang keadannya tersebut, karena ketika lansia memiliki sikap *gratitude*, lansia cenderung lebih bahagia dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Emmons dan McCullough (2003) mengatakan bahwa individu yang mempraktekkan *gratitude* baik tiap hari ataupun tiap minggu dapat meningkatkan sejumlah variabel *positive affect*, termasuk harapan dan *subjective well being*. Selain itu dapat juga mengurangi sejumlah variabel *negative affect*. *Gratitude* dapat membantu meningkatkan *subjective well being* yaitu dengan cara meningkatkan salah satu pengalaman mengenai kejadian-kejadian positif, meningkatkan kemampuan *coping* terhadap kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan, serta memperluas jaringan sosial dari individu (Emmons & McCullough, 2003; Watkins, in press).

Emmons (2007) membagi *gratitude* kedalam 3 kategori yaitu *gratitude*, *nongratitude* dan *ingratitude*. *Nongratitude* yaitu keadaan dimana individu gagal untuk mengenali bahwa dirinya telah mendapatkan pemberian dari orang lain, serta gagal untuk mengakui bahwa dirinya telah mendapatkan manfaat dari pemberian yang didupatkannya tersebut. Sedangkan *ingratitude* yaitu suatu keadaan dimana individu berusaha mencari-cari keburukan dari pemberian tersebut, meragukan niat dari orang yang memberikan sesuatu atau kebaikan pada dirinya.

Lansia yang memiliki *gratitude* akan cenderung lebih bahagia dalam menjalani kehidupannya meskipun tinggal terpisah dengan keluarga dan sanak saudara serta lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan panti werdha, mau untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan lansia lainnya di panti werdha tersebut dan memiliki kemauan untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang disediakan oleh pihak panti werdha. Lansia yang lebih cenderung menanggapi segala situasi hidupnya dengan bersyukur biasanya cenderung lebih bahagia, karena mengalami peningkatan kebahagiaan yang didapatkan dari pemberian yang diberikan kepadanya.

Ketika lansia menghayati *gratitude* dalam kehidupannya sehari-hari hal tersebut termasuk ke dalam *positive affect*, di mana lansia merasakan emosi atau perasaan-perasaan yang menyenangkan, sehingga lansia cenderung mudah mengenali kebaikan dari pemberian orang lain yang diberikan kepadanya, serta lebih cenderung mengakui niat baik dari pemberi kebaikan. Selain itu, ketika lansia menghayati *gratitude*, rasa syukur yang dimilikinya itu akan membantu lansia untuk menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan dengan tetap mengingat pengalaman-pengalaman positif yang dirasakannya selama berada di panti werdha tersebut.

Lansia yang memiliki *nongratitude* akan cenderung melupakan pemberian-pemberian apa saja yang telah didapatkannya selama tinggal di panti werdha. Lansia gagal dalam mengakui bahwa dirinya menerima pemberian dari orang lain, serta gagal dalam mengenali bahwa dirinya juga mendapatkan manfaat dari pemberian orang lain tersebut, lansia juga menganggap bahwa pemberian

yang telah didupatkannya saat ini bukanlah hal yang bersifat istimewa buat dirinya. Dengan memiliki *nongratitude*, lansia tidak merasakan adanya *positive affect* yang ditimbulkan dari pemberian-pemberian yang didupatkannya selama di panti werdha, lansia merasa bahwa apa yang sudah diberikan oleh pihak panti merupakan sesuatu yang sudah layak didupatkannya, sehingga lansia tidak merasa bahwa apa yang telah didupatkannya tersebut merupakan sesuatu yang istimewa sehingga harus dimanfaatkan sebaik mungkin. Oleh karena itu, lansia cenderung mengabaikan pemberian-pemberian tersebut dan tidak mengenali bahwa dirinya telah mendapatkan manfaat dari pemberian-pemberian yang diberikan kepadanya selama lansia tinggal di panti werdha.

Lansia yang memiliki *ingratitude* akan cenderung berfokus pada kekurangan dan ketidaknyamanan yang dirasakan selama tinggal di panti werdha, seperti memiliki penghayatan bahwa dirinya ditelantarkan di panti werdha oleh sanak saudaranya dan lain sebagainya, serta kekurangan-kekurangan lain yang dirasakan selama tinggal di panti werdha. Lansia yang memiliki *ingratitude* akan berusaha untuk mencari-cari keburukan dari pemberian yang didupatkannya, berusaha membuat si pemberi merasa tidak nyaman dengan meremehkan hadiah atau pemberian yang diberikan, sehingga lansia selalu merasa kekurangan meskipun telah mendapatkan berbagai pemberian selama di panti werdha. Ketika lansia berfokus pada kekurangan dan ketidaknyamanan yang didupatkannya di panti werdha, hal tersebut akan menimbulkan *negative affect* atau perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, karena lansia merasa bahwa apa yang telah

didapatkannya tersebut tidak sesuai dengan keinginannya dan merasa kurang puas dengan pemberian yang telah didapatkannya.

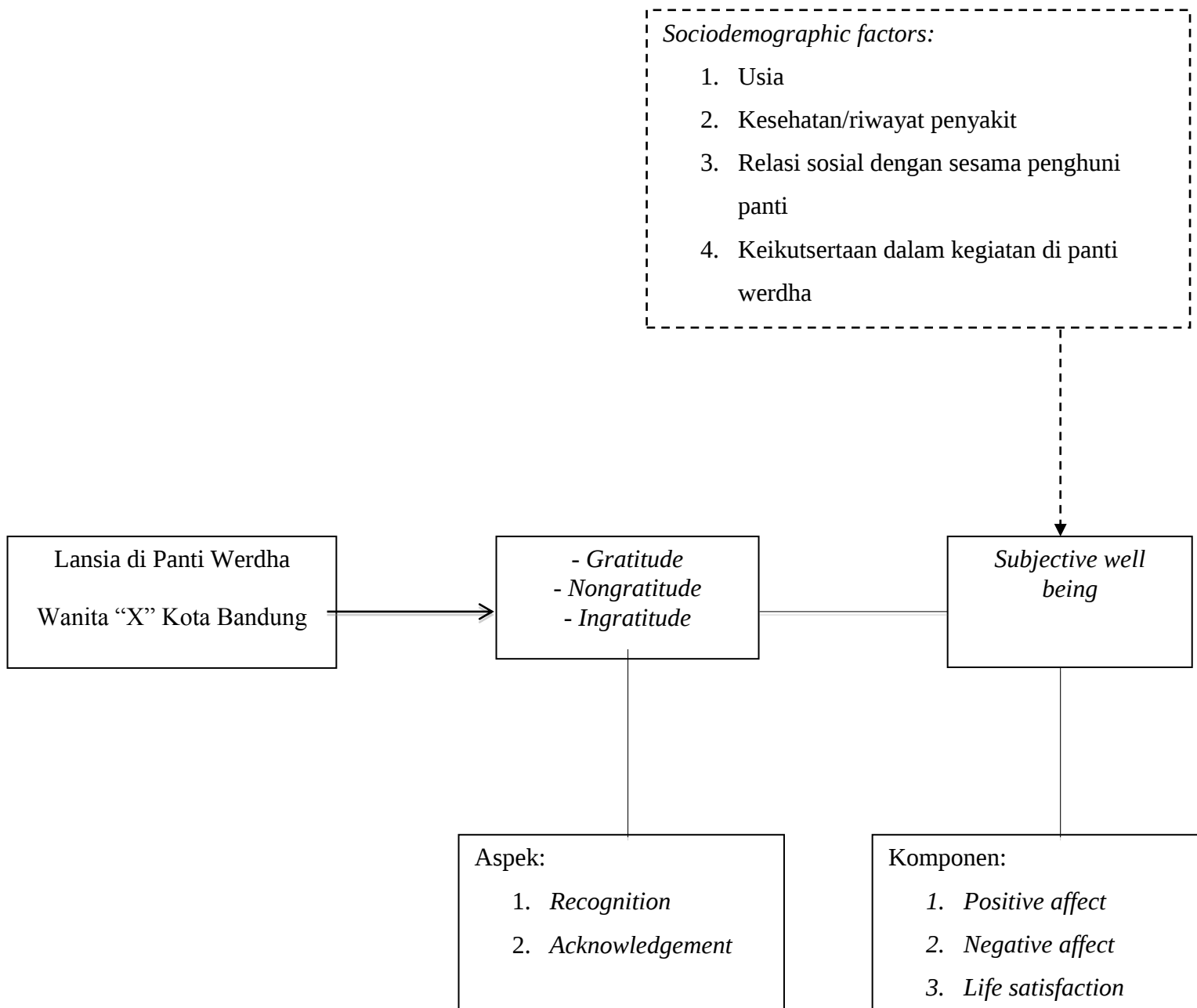
Dengan memiliki *ingratitude*, lansia tidak berusaha untuk mengubah perasaan-perasaan negatif yang dirasakannya tersebut dengan mengingat kembali apa yang telah didapatkannya di panti werdha, manfaat apa saja yang telah didapatkan dari pemberian tersebut, bahkan mengingat kembali mengenai pengalaman menyenangkan apa saja yang pernah dijalani selama tinggal di panti werdha, sehingga hal tersebut membuat lansia kurang bisa menerima keadaannya saat ini, lansia juga cenderung kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan di panti werdha, kesulitan untuk berinteraksi dengan lansia lainnya serta tidak memiliki keinginan untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang disediakan oleh pihak panti werdha, seperti kegiatan kesenian, keterampilan dan sebagainya, sehingga lebih banyak menghabiskan waktunya di kamar.

Terdapat faktor sosiodemografis yang dapat mempengaruhi *subjective well being* pada lansia di panti werdha, yaitu usia (Diener, 1999). Diener dan Suh (1998) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa usia dapat mempengaruhi *subjective well being* individu. Dalam penelitiannya Diener dan Suh menemukan bahwa seiring dengan berjalannya usia, individu tidak mengalami perubahan dalam pengalaman-pengalaman menyenangkan yang dirasakannya, akan tetapi untuk *life satisfaction* dan pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan, terjadi sedikit perubahan.

Selain faktor usia terdapat juga beberapa faktor sosiodemografis lainnya yang bisa mempengaruhi penghayatan SWB lansia di panti werdha, yaitu

kesehatan, relasi sosial serta keikutsertaan dalam kegiatan. Faktor kesehatan menunjukkan korelasi yang positif dengan *subjective well being* yang dimiliki oleh individu (George & Landerman, 1984; Larson, 1978; Okun, Stock, Haring, & Witter, 1984). Bagaimana lansia menilai kesehatan yang dimilikinya akan mempengaruhi penghayatan SWB dari lansia tersebut. Bagi lansia yang menghayati dirinya masih memiliki kondisi tubuh yang sehat, tidak memiliki penyakit tertentu, hal tersebut akan memudahkan lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan mengikuti kegiatan di panti werdha. Bagi lansia yang memiliki penyakit tertentu dan tidak memiliki kondisi tubuh yang sehat, maka hal tersebut bisa membatasi dan menghambat lansia untuk mengikuti kegiatan atau mengerjakan aktivitas sehari-hari.

Faktor relasi sosial juga menjadi salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi penghayatan SWB pada lansia. Lansia yang menghayati bahwa dirinya memiliki relasi sosial yang dekat dengan sesama penghuni panti lainnya cenderung lebih bahagia dengan kehidupannya. Selain itu, faktor keikutsertaan dalam kegiatan juga dapat mempengaruhi penghayatan SWB pada lansia, dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di panti werdha, lansia memperoleh keterampilan baru dan menjaga lansia agar tetap produktif di hari tuanya.



Bagan1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

Berdasarkan kerangka pikir yang diuraikan di atas, maka dapat diasumsikan:

1. Lansia di Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung yang menghayati SWB yang tinggi cenderung lebih bahagia dan mudah menyesuaikan diri.
2. *Gratitude* merupakan hal yang berkaitan dengan *subjective well being* individu lansia di Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung.
3. Terdapat faktor-faktor sosiodemografis yang dapat mempengaruhi penghayatan SWB pada lansia di Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung, yaitu usia, kesehatan, relasi sosial, lama tinggal, alasan tinggal, sanak saudara dan kunjungan keluarga, serta keikutsertaan dalam kegiatan.

1.7 Hipotesis

Terdapat hubungan antara *gratitude* dan *subjective well being* pada lansia di Panti Werdha Wanita 'X' Kota Bandung.