

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (lansia) adalah periode perkembangan yang dimulai pada usia 60 tahun dan berakhir dengan kematian. Masa ini merupakan masa penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan yang sudah dijalannya, masa pensiun, dan penyesuaian diri dengan peran-peran sosial baru yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kesehatan fisik, kognitif, dan sosio-emosional yang menurun (Santrock, 2015). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Struktur *aging population* merupakan cerminan dari semakin tingginya rata-rata Usia Harapan Hidup (UHH) penduduk Indonesia. Tingginya UHH merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan nasional terutama di bidang kesehatan. Sejak tahun 2004-2015 memperlihatkan adanya peningkatan UHH di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan proyeksi tahun 2030-2035 mencapai 72,2 tahun. Hasil proyeksi penduduk tahun 2010-2035, Indonesia akan memasuki periode lansia, dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun keatas (Badan Pusat Statistik RI, 2015). Perkembangan penduduk lansia di Indonesia menarik untuk diamati karena dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung meningkat.

Feldman (2012) menyatakan bahwa masa lansia biasanya dimulai pada usia 65 tahun, ditandai dengan banyaknya perubahan dalam hidup lansia baik secara fisik, kognitif, dan psikososial. Secara fisik, individu yang telah berusia 65 tahun ke atas mengalami perubahan secara bertahap dari kondisi tubuhnya yang sehat menuju kondisi tubuh yang memprihatinkan (seperti timbulnya rasa sakit dan penyakit). Namun, ada beberapa lansia yang masih dapat

bertahan dalam kondisi sehat dan tetap produktif, serta menikmati banyak kegiatan. Secara kognitif, lansia mengalami penurunan dalam proses penalarannya, namun dapat mencari strategi untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut. Secara psikososial, lansia menyesuaikan diri dalam menghadapi perubahan yang terjadi di lingkungannya, seperti kematian orang yang dikasihinya dan waktunya untuk pensiun dari pekerjaannya (Feldman, 2012). Aspek psikososial dalam kehidupan lansia tidak hanya berupa proses penuaan yang sukses, tetapi juga berkaitan dengan hubungan sosial lansia dengan orang lain. Pertemanan merupakan salah satu hubungan yang sangat penting dan berarti dalam kehidupan lansia. Dalam pertemanan, individu memilih siapa yang mereka sukai dan tidak mereka sukai. Teman juga dapat menjadi pengganti ikatan yang hilang karena ditinggal pasangan ataupun keluarga. Hubungan pertemanan dapat menjadi dukungan sosial bagi lansia. Memberikan dukungan sosial kepada orang lain dapat meningkatkan rasa percaya diri dan merasa berguna pada lansia karena telah berkontribusi dalam kehidupan orang lain (Feldman, 2012).

Pada usia lanjut seseorang akan mengalami penurunan secara fisik dan psikologis. Penurunan fisik pada lansia dapat meliputi perubahan pada penampilan dan gerakan: (1) perubahan kulit, rambut, dan suara (munculnya kerutan pada kulit, rambut yang menipis dan beruban, suara yang cenderung lebih tipis atau lebih lemah, dan lambat), (2) perubahan bentuk tubuh (adanya penurunan tinggi badan dan fluktuasi berat badan), dan (3) fungsi otot, tulang dan tulang sendi (berjalan lebih lambat dan gerakan yang terbatas). Perubahan pada sistem sensori: (1) penglihatan (kurangnya kepekaan dalam melihat cahaya serta kurang mampu membedakan warna), (2) pendengaran (mengalami gangguan dalam komunikasi), (3) keseimbangan (jatuh saat berjalan), dan (4) rasa dan bau (kurang menyadari akan perubahan rasa dan bau sehingga menimbulkan kekhawatiran tentang makan, keamanan, dan pengalaman yang menyenangkan). Perubahan fungsi vital: (1) sistem kardiovaskular (timbulnya penyakit jantung), (2) sistem pernapasan (timbulnya penyakit paru-paru), dan (3)

sistem saraf otonomik (penurunan pengaturan suhu tubuh dan memori) (John C. Cavanaugh & Fredda B.F, 2006).

Hal-hal tersebut pun dapat memengaruhi pada penurunan psikologis dan sosial-emosional lansia. Penurunan fisik terkait otot, tulang, dan sendi dapat memengaruhi psikologis lansia dimana perubahan ini memberi tahu orang tersebut bahwa dia tidak mampu beradaptasi secara efektif terhadap lingkungan. Hal ini dikarenakan terbatasnya gerakan, sehingga mengurangi independensi dan kemampuan untuk menyelesaikan rutinitas harian yang normal. Hilangnya pendengaran juga dapat menyebabkan banyak reaksi emosional yang merugikan, seperti kehilangan kemerdekaan, isolasi sosial, iritasi, paranoia, dan depresi. Gangguan pendengaran ini menurunkan kualitas hubungan interpersonal (Whitbourne, 1996a). Penurunan pada rasa dan bau juga menimbulkan kekhawatiran tentang makan, keamanan, dan pengalaman yang menyenangkan (John C. Cavanaugh & Fredda B.F, 2006).

Penurunan sosial-emosional pada lansia dapat meliputi masa pensiun yang menyebabkan sebagian lansia sering merasa ada sesuatu yang hilang dari hidupnya, seperti kehilangan status atau kedudukan sosial sebelumnya, baik di dalam masyarakat, tempat kerja atau lingkungan, kehilangan pertemanan baik di lingkungan masyarakat, dan kehilangan gaya hidup yang biasa dijalannya. Hal ini terkait dengan perubahan pada persahabatan, keluarga, pekerjaan, dan penyesuaian diri ke masa pensiun (John C. Cavanaugh & Fredda B.F, 2006).

Berdasarkan penurunan fungsi fisik, psikis, dan sosial-emosional yang dialami oleh lansia, maka lansia membutuhkan banyak bantuan dalam menjalani kehidupannya, baik itu bantuan dari sahabat, saudara, keluarga, dan orang lain yang berada di sekitarnya. Bantuan yang dimaksud yaitu berupa bantuan dalam menjalani kegiatan sehari-hari mulai dari pagi hari hingga malam hari, dimana lansia mengalami penurunan dalam menjalankan berbagai hal seperti kesulitan untuk berjalan, berinteraksi dengan orang lain, dan mengurus kebutuhan pribadi (makan, minum, tidur, dan mandi).

Friedman (1998) (dalam Efendi, 2009) mengatakan bahwa keluarga memegang peranan penting dalam memberikan pertolongan dan perawatan kepada anggota keluarganya yang sakit dan yang tidak dapat membantu diri sendiri karena cacat fisik ataupun mental, karena apabila terdapat anggota keluarga yang sakit maka tidak bisa mandiri untuk memenuhi kebutuhan aktivitas hidupnya. Keluarga merupakan orang terdekat yang dapat membantu lansia dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Namun, pada saat ini kesibukan masing-masing anggota keluarga menyebabkan kurangnya perhatian kepada para lansia. Tidak jarang keluarga dari lansia sibuk dengan kegiatan masing-masing sehingga kurang memiliki waktu untuk membantu para lansia. Dalam hal ini, panti werdha dapat dianggap sebagai salah satu alternatif bagi para lansia dalam menjalani kehidupannya untuk mendapatkan pelayanan dan perawatan yang sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan UU No.12 tahun 1996, panti werdha adalah tempat dimana berkumpulnya orang-orang lansia, baik secara sukarela ataupun diserahkan oleh pihak keluarga untuk diurus segala keperluannya. Tempat ini ada yang dikelola oleh pemerintah maupun pihak swasta. Panti werdha merupakan pusat pelayanan kesejahteraan lansia (dalam memenuhi kebutuhan pokok lansia), menyediakan suatu wadah berupa kompleks bangunan dan memberikan kesempatan pula bagi lansia untuk melakukan aktivitas-aktivitas sosial-rekreasi dan bertujuan membuat lansia dapat menjalani proses penuaannya dengan sehat dan mandiri.

Salah satu panti werdha yang berada di Bandung yaitu Yayasan Pondok Lansia "X" ini didirikan dengan tujuan tidak semata-mata sebagai wadah pelayanan lansia saja, tetapi juga menjadi wadah perlindungan, perawatan, pengembangan, penelitian maupun pendidikan yang relevan dengan berbagai kegiatan didalamnya. Panti ini merupakan panti yang didirikan atas dasar tenaga dan hati untuk membantu merawat dan memenuhi kebutuhan hidup lansia dalam menjalani kehidupannya sehari-hari dan memiliki tujuan pencegahan agar lansia tidak

terkapar begitu saja. Panti ini dibangun untuk lansia dengan ekonomi menengah ke bawah. Bagi keluarga lansia yang mampu terdapat iuran yang dibayarkan, sedangkan bagi yang tidak mampu tidak ada iuran yang dibayarkan. Biaya kebutuhan panti berasal dari iuran keluarga lansia yang mampu dan bantuan sosial lainnya. Perawatan dan pengasuhan terhadap lansia diberikan selama 24 jam, mulai dari saat lansia bangun hingga tidur.

Program-program di panti ini bertujuan untuk membuat para lansia merasa produktif dan mendapatkan kegiatan-kegiatan yang berarti. Program yang tersedia yaitu kegiatan olahraga / senam pagi, terapi musik, terapi *acupressure*, pengajian bagi yang muslim dan kegiatan rohani bagi yang non-muslim, membuat kerajinan, dan bercocok tanam, serta kegiatan-kegiatan yang menghibur seperti karaoke, bermain ular tangga, menonton film, *brain games*, dan mendengarkan cerita. Kegiatan-kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang dirancang oleh panti dalam rangka memenuhi kebutuhan-kebutuhan para lansia, baik secara fisik maupun psikis. Seluruh kegiatan di dalam panti ini dibantu oleh tujuh perawat yang tinggal di panti dan 10-15 perawat rumah sakit dari beberapa rumah sakit di kota Bandung seperti RS. Santo Borromeus dan RS.Immanuel, yang bertugas di pagi hari hingga sore hari. Perawat rumah sakit tersebut terbagi dalam dua *shift* waktu kerja yaitu *shift* pagi (pukul 07.00-12.00) dan *shift* siang (pukul 12.00-18.00). Selain kegiatan tersebut ada pula pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh dokter dari rumah sakit RS. Santo Borromeus dan RS.Immanuel yang dilakukan dua minggu sekali atau tergantung pada kebutuhan lansia.

Kegiatan yang dilakukan oleh lansia dalam satu hari yaitu diawali dengan bangun tidur di pagi hari, mandi, beribadah, dan bersiap-siap untuk sarapan pagi. Setelah itu, lansia diarahkan menuju ke halaman rumah untuk berjemur dan menghirup udara pagi, lalu melakukan olahraga / senam pagi yang dibimbing oleh perawat rumah sakit dan lansia *daycare*, menjalani terapi musik atau *acupressure*, dan beristirahat. Waktu istirahat lansia yaitu setelah melakukan senam pagi hingga jam makan siang (pukul 10.00-12.00). Saat

makan siang, lansia diarahkan untuk masuk ke dalam panti. Makanan untuk lansia berupa lauk pauk dan sayur, serta buah sebagai penutup. Mengenai makanan, makanan untuk para lansia ini tidak boleh terlalu asin dan terlalu manis untuk kesehatan para lansia. Setelah makan siang, para lansia ke kamar untuk beristirahat ataupun berbincang-bincang dengan lansia lainnya. Pada sore hari, lansia diarahkan untuk berkumpul bersama dan menghabiskan waktu untuk karaoke, bernyanyi bersama menyanyikan lagu-lagu lawas, dan berjalan-jalan di sekitar panti. Menjelang malam, para lansia makan malam lalu ke kamarnya untuk tidur. Setiap lansia memiliki kamar masing-masing, ada yang sendiri dan ada yang berdua. Di dalam kamar tersedia fasilitas tempat tidur, lemari, meja, kursi, serta televisi / radio.

Lansia yang tinggal di panti ini berusia antara 60-87 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jumlah lansia yang berada di panti ini yaitu 28 lansia (25 lansia tetap dan 3 lansia *daycare*), yang terdiri atas 11 laki-laki dan 17 perempuan. Lansia yang tinggal di panti ini memiliki latar belakang yang berbeda-beda, ada lansia yang ditiptkan oleh keluarganya untuk diurus di panti, ada lansia yang memang memutuskan sendiri untuk tinggal di panti, dan ada juga lansia yang ditemukan di jalan oleh petugas razia (Dinas Sosial). Jumlah lansia yang ditiptkan oleh keluarganya yaitu 16 orang, jumlah lansia yang berasal dari Dinas Sosial yaitu 7 orang, dan jumlah lansia yang berasal dari keluarga terlantar yaitu 5 orang. Dalam hal ini, ada lansia yang masih memiliki keluarga dan ada pula lansia yang sudah tidak memiliki keluarga. Bagi lansia yang masih memiliki keluarga, pihak panti menghimbau untuk mengunjungi para lansia setidaknya satu minggu sekali agar mereka tetap merasa bahwa mereka memiliki keluarga yang peduli terhadap mereka. Pihak panti pun memperbolehkan keluarga untuk membawa pulang lansia ke rumah dan berjalan-jalan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan pengurus panti, pada saat pertama lansia datang ke panti, ada lansia yang merasa tidak nyaman dan ingin pulang ke rumahnya dan ada pula lansia yang menerima bahwa ia tinggal di panti. Selama tinggal di

panti, lansia dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya. Dalam hal ini, lansia dapat mengalami pengalaman yang menyenangkan seperti bertemu dengan lansia lainnya sehingga ada teman untuk berbicara atau bertukar pendapat, menghabiskan waktu dengan lebih produktif seperti kegiatan senam ringan, terapi, karaoke, dan dikunjungi oleh banyak orang, baik itu dari perawat rumah sakit, para mahasiswa / komunitas yang melakukan kegiatan, dan sebagainya. Namun, lansia juga dapat mengalami pengalaman yang kurang menyenangkan seperti merasa rindu dengan keluarga dan rumah mereka, merasa kesepian ataupun sedih, dan terkadang merasa kesal dengan lansia lainnya. Terkadang ada pula lansia yang mengalami salah paham dengan lansia lainnya, hal ini biasanya dialami oleh lansia yang tinggal satu kamar sehingga perawat harus memberikan pengertian kepada lansia tersebut.

Berbagai kegiatan dan dukungan yang diperoleh para lansia dapat memengaruhi penghayatan dan perasaan para lansia mengenai keadaan mereka dan hal ini berkaitan dengan kesejahteraan (*subjective well-being*) mereka. *Subjective well-being* (SWB) yaitu evaluasi seseorang mengenai kehidupannya. Evaluasi tersebut mencakup penilaian afektif dan kognitif (Diener, 2009). Evaluasi ini mencakup reaksi emosional terhadap suatu kejadian serta penilaian kognitif mereka mengenai kepuasan dan pemenuhan yang dirasakannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 7 orang lansia di panti, 43% lansia yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka merasa senang selama tinggal di panti karena mereka mendapatkan pelayanan dan perawatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka seperti adanya terapi dan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara rutin. Para lansia mendapatkan berbagai kegiatan sehingga waktu luangnya terisi terutama dengan kegiatan senam dan karaoke. Para lansia juga dapat berbincang-bincang dengan lansia lainnya, pengurus panti, perawat rumah sakit, maupun dengan para pengunjung yang datang untuk mengadakan kegiatan di panti.

Kemudian 51% lansia lainnya yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka merasa kurang senang karena mereka sebenarnya ingin tinggal di rumah dan tinggal bersama dengan keluarga mereka. Para lansia ingin diurus sendiri oleh anak mereka, memakan makanan rumah, dan menghabiskan waktu di rumah mereka sendiri. Namun, dalam hal ini mereka juga menyadari bahwa anak mereka tidak dapat meluangkan waktu sepenuhnya untuk mereka dan takut untuk meninggalkan mereka sendiri di rumah. Mereka menyatakan bahwa jika bisa memilih untuk tinggal di rumah mereka akan lebih memilih untuk tinggal di rumah dibandingkan dengan tinggal di panti.

Lansia yang lebih banyak merasakan emosi dan suasana hati yang menyenangkan dibandingkan dengan emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan mengenai kehidupannya di panti menunjukkan bahwa lansia tersebut menghayati SWB yang tinggi, sedangkan lansia yang lebih banyak merasakan emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan mengenai kehidupannya di panti menunjukkan bahwa lansia tersebut menghayati SWB yang rendah. Hal ini terkait dengan bagaimana penyesuaian diri para lansia dalam menjalani berbagai aktivitasnya di panti, relasinya dengan sesama lansia lainnya atau dengan pengurus lansia, serta penghayatan mereka terhadap pengalaman selama tinggal di panti. Menurut Diener (2000) dalam jurnalnya yang berjudul "*Subjective Well-Being The Science of Happiness and a Proposal for a National Index*" terdapat 2 aspek yang dapat memengaruhi pembentukan SWB yaitu penilaian kognitif dan afektif.

Lansia dengan penghayatan SWB yang tinggi, lebih banyak merasakan perasaan yang menyenangkan (positif) seperti senang saat mendapat perawatan di panti, menjalani kegiatan di panti, dan berelasi dengan pengurus, perawat, penghuni panti lainnya, serta pengunjung panti dibandingkan dengan perasaan yang kurang menyenangkan (negatif), sedangkan lansia dengan penghayatan SWB yang rendah, cenderung lebih banyak merasakan perasaan yang tidak menyenangkan (negatif) seperti merasa tidak nyaman dan ingin pulang ke rumah, ingin

tinggal bersama keluarganya, merasa kesepian, dan merasa kesal dengan pengurus, perawat, atau penghuni panti lainnya dibandingkan dengan perasaan menyenangkannya (positif). Perasaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan ini dapat memengaruhi kepuasan hidup (*life satisfaction*) lansia tersebut.

Para lansia memiliki cara masing-masing dalam memandang keadaannya tersebut, salah satunya dengan cara bersyukur mengenai keadaannya saat ini, baik dari berbagai fasilitas, kegiatan, maupun perawatan yang telah diberikan kepada lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Emmons & McCullough (2003), bahwa SWB dapat ditingkatkan dengan adanya *gratitude*. Selain itu, individu yang bersyukur juga cenderung lebih bisa menyesuaikan diri dengan baik serta merasa sejahtera dalam hidupnya.

Gratitude adalah penghayatan individu bahwa sesuatu yang baik telah terjadi terhadap mereka dan mereka menyadari bahwa orang lain bertanggung jawab atas kebaikan-kebaikan yang telah mereka terima (Watkins, 2007). Terdapat tiga aspek dari *gratitude*, yaitu *sense of abundance* (rasa kelimpahan), *simple appreciation* (rasa apresiasi sederhana), dan *appreciation of others* (rasa apresiasi terhadap orang lain). Individu yang bersyukur: (1) memiliki rasa kelimpahan yang kuat dan sedikit merasa kekurangan dalam hidup, mereka merasa bahwa hidup telah memperlakukan mereka dengan baik, mereka mendapatkan apa yang mereka inginkan dan mereka butuhkan dalam hidup, (2) menunjukkan apresiasi lebih besar terhadap kesenangan atau hal-hal yang sederhana, mereka menghargai hal-hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, dan (3) menghargai atau mengapresiasi setiap kontribusi yang diberikan oleh orang lain, mereka menyadari bahwa orang lain berperan atas hal-hal yang terjadi dalam kehidupan mereka. Hal-hal tersebut dapat berpengaruh terhadap penghayatan lansia mengenai apa yang telah diperolehnya selama tinggal di panti, baik itu berupa bentuk pelayanan dan perhatian yang diberikan oleh pengurus panti dan keluarga,

hubungan dengan sesama penghuni panti, fasilitas-fasilitas yang tersedia, dan beragam aktivitas yang telah dijalani (Watkins, 2007).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 7 orang lansia, 51% lansia menyatakan bahwa mereka berterima kasih atas apa yang telah mereka dapatkan selama tinggal di panti, berupa tempat tinggal, makanan, kegiatan yang diberikan, perawatan, dan adanya teman untuk berbicara sehingga mereka lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan menikmati setiap waktu yang ada. Kemudian 43% lansia lainnya menyatakan bahwa mereka kurang berterima kasih karena mereka merasa bahwa memang seharusnya mereka mendapat perawatan dan fasilitas sebagai seorang lansia dari orang-orang di sekitar mereka. Terdapat 2 orang lansia yang mengeluh karena tinggal di panti dan merasa bahwa tidak seharusnya ia berada di panti. Kemudian 1 orang lansia lainnya yang tidak berterima kasih dengan keadaannya karena ia memiliki penyakit sehingga seringkali mengeluh dengan keadaannya.

Lansia dengan *gratitude* yang tinggi, cenderung merasa berterima kasih atas berbagai hal yang dialaminya seperti bantuan dari perawat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, pemeriksaan kesehatan yang diberikan, memiliki teman berbicara seperti dengan pengurus, perawat, dan pengunjung, serta menikmati setiap kegiatan yang dilakukan di dalam panti. Hal ini dapat membuat lansia merasakan perasaan yang menyenangkan. Lansia dengan *gratitude* yang rendah, cenderung merasa kurang berterima kasih atas apa yang telah diberikan oleh pengurus, perawat, dan pengunjung dalam kegiatannya sehari-hari serta merasa kurang dengan apa yang telah diberikan. Hal ini dapat membuat lansia merasakan perasaan yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas, dapat dikatakan terdapat lansia yang merasa senang selama tinggal di panti karena mereka mendapatkan pelayanan dan perawatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka seperti adanya terapi dan pemeriksaan

kesehatan yang dilakukan secara rutin lansia, namun ada juga lansia yang cenderung merasa kurang senang karena mereka sebenarnya ingin tinggal di rumah dan tinggal bersama dengan keluarga mereka. Selain itu, terdapat lansia yang berterima kasih atas apa yang telah mereka dapatkan selama tinggal di panti, berupa tempat tinggal, makanan, kegiatan yang diberikan, perawatan, dan adanya teman untuk berbicara sehingga mereka lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan menikmati setiap waktu yang ada, namun ada pula lansia yang menyatakan bahwa mereka kurang berterima kasih karena mereka merasa bahwa memang seharusnya mereka mendapat perawatan dan fasilitas sebagai seorang lansia dari orang-orang disekitar mereka. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara *gratitude* dan SWB pada lansia yang tinggal di Yayasan Pondok Lansia “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* (SWB) pada lansia yang tinggal di Yayasan Pondok Lansia “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh data tentang *gratitude* dan *subjective well-being* (SWB) pada lansia yang tinggal di Yayasan Pondok Lansia “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* (SWB) pada lansia yang tinggal di Yayasan Pondok Lansia “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Menambah informasi dan pengetahuan khususnya dalam beberapa bidang di psikologi, seperti Psikologi Perkembangan, Psikologi Klinis dan Sosial, serta Psikologi Positif mengenai hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* (SWB) pada lansia yang tinggal di panti werdha.
- Sebagai bahan referensi bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian mengenai topik *gratitude* dan *subjective well-being* (SWB).

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada pengurus Yayasan Pondok Lansia “X” Bandung mengenai *gratitude* dan *subjective well-being* dari para lansia tersebut sehingga pengurus dapat mengetahui bagaimana penghayatan para lansia dan dapat mengadakan program untuk meningkatkan *gratitude* dan SWB para lansia seperti mengadakan program rekreasi untuk lansia dan mengadakan program konseling.
- Memberikan informasi kepada perawat dan perawat rumah sakit di Yayasan Pondok Lansia “X” Bandung mengenai *gratitude* dan *subjective well-being* dari para lansia tersebut sehingga perawat dan perawat rumah sakit dapat memberikan pelayanan dan perawatan untuk meningkatkan *gratitude* dan SWB para lansia. Hal ini dapat didukung dengan mendapatkan pelatihan dan psikoedukasi mengenai lansia sehingga perawat dan perawat rumah sakit memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menangani lansia.

1.5 Kerangka Pemikiran

Menurut Santrock (2015), lanjut usia (lansia) adalah periode perkembangan yang dimulai pada usia 60 tahun yang berakhir dengan kematian. Pada tahapan ini, lansia akan mengalami penurunan secara fisik, psikologis, dan sosial-emosional. Penurunan-penurunan yang terjadi dapat menyebabkan berbagai permasalahan seperti penurunan secara kognitif maupun psikomotorik, penurunan kemampuan pada individu dalam melihat, mendengar, dan aktivitas lainnya sehingga merasa kualitas hidupnya menurun, serta adanya masalah penyakit. Adanya permasalahan tersebut memberikan kesimpulan bahwa dengan keterbatasan yang dialami oleh lansia, maka lansia membutuhkan bantuan untuk mengatasinya dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Namun, ada lansia yang masih dapat bertahan dalam kondisi sehat dan tetap produktif dalam menikmati banyak kegiatan, serta dapat mencari strategi untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan.

Dalam menjalani perubahan-perubahan tersebut, para lansia membutuhkan bantuan dan dukungan dari keluarganya seperti anak, cucu, saudara, bahkan orang lain disekitarnya. Namun, pada saat ini kesibukan yang dimiliki oleh anggota keluarga membuat para lansia tidak mendapat perhatian penuh sehingga salah satu alternatif yang dilakukan untuk memberikan perhatian penuh, baik dari perawatan dan pelayanan, bagi para lansia yaitu dengan menitipkan para lansia ke panti werdha. Panti werdha adalah tempat berkumpulnya lansia, baik secara sukarela ataupun diserahkan oleh pihak keluarga untuk diurus segala keperluannya sesuai dengan kebutuhan para lansia. Dalam hal ini, tinggal di panti juga bukan merupakan hal yang mudah bagi para lansia karena mereka harus menyesuaikan diri dengan kehidupan di panti, membangun relasi dengan pengurus, perawat, dan lansia lainnya, serta menyesuaikan diri dengan berbagai aktivitas yang terdapat di panti yang berbeda dengan saat tinggal di rumah mereka sendiri ataupun tinggal bersama dengan keluarga.

Para lansia juga akan memiliki penghayatan yang berbeda-beda mengenai kehidupannya di panti, baik itu perasaan dan pengalaman yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Berdasarkan keterangan dari para lansia, perasaan dan pengalaman yang menyenangkan dapat terjadi karena senang dapat berkumpul dengan lansia lainnya, memiliki teman untuk berbagi cerita, dikunjungi oleh banyak orang, dan menjalani berbagai aktivitas yang diadakan oleh panti (terutama kegiatan senam, terapi, dan karaoke), dan tidak merasa bosan. Selain itu, para lansia juga dapat mengalami perasaan dan pengalaman yang tidak menyenangkan seperti merasa sedih karena harus terpisah dari keluarga dan tidak tinggal di rumahnya sendiri, merasa kesepian ataupun kesal karena tidak dapat menyesuaikan diri dengan lansia lainnya, dan merasa tidak nyaman dengan aktivitas-aktivitas di panti. Hal-hal tersebut berhubungan dengan kesejahteraan (*subjective well-being*) pada lansia.

Subjective well-being (SWB) yaitu evaluasi seseorang mengenai kehidupannya, terkait dengan tingginya perasaan dan pengalaman yang menyenangkan, rendahnya perasaan dan pengalaman yang tidak menyenangkan, dan tingginya kepuasan dalam kehidupannya (Diener, 1984). Terdapat dua komponen 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.

Komponen afektif berkaitan dengan perasaan yang dirasakan oleh lansia saat tinggal di panti. Hal ini dapat berupa perasaan senang karena kebutuhannya terpenuhi, dapat berkumpul dengan orang-orang yang seusia dengan mereka, dapat berbagi cerita dengan lansia lainnya, pengurus dan perawat panti, serta pengunjung, atau lansia juga dapat merasa sedih dan kesepian karena terpisah dari keluarganya, tidak tinggal di rumahnya, dan merasa

kurang nyaman dengan kehidupan di panti. Komponen kognitif yaitu *life satisfaction* berkaitan dengan kepuasan yang dialami oleh para lansia terkait dengan kehidupannya di panti werdha.

Lansia dengan penghayatan SWB yang tinggi, lebih banyak merasakan perasaan yang menyenangkan (*positive affect*) seperti senang saat mendapat perawatan di panti, menjalani kegiatan di panti, dan berelasi dengan pengurus, perawat, serta penghuni panti lainnya, dibandingkan dengan perasaan yang kurang menyenangkan (*negative affect*), sedangkan lansia dengan penghayatan SWB yang rendah, cenderung lebih banyak merasakan perasaan yang tidak menyenangkan (*negative affect*) seperti merasa tidak nyaman dan ingin pulang ke rumah, ingin tinggal bersama keluarganya, merasa kesepian, dan merasa kesal dengan pengurus, perawat, atau penghuni panti lainnya dibandingkan dengan perasaan menyenangkannya (*positif affect*). Perasaan yang menyenangkan (*positive affect*) dan tidak menyenangkan (*negative affect*) ini dapat memengaruhi kepuasan hidup lansia tersebut.

Para lansia yang tinggal di panti ini pun mendapat berbagai fasilitas dan aktivitas yang dapat memenuhi kebutuhan mereka seperti kegiatan olahraga / senam pagi, terapi musik, terapi *acupressure*, kegiatan rohani, bercocok tanam, jalan-jalan, karaoke, bermain ular tangga, menonton film, *brain games*, dan mendengarkan cerita sehingga mereka tidak merasa bosan dan dapat merasa lebih produktif dalam menjalani kehidupan. Hal-hal tersebut diharapkan dapat membuat para lansia memiliki sikap *gratitude* dalam memandang kehidupannya dan cenderung lebih bisa menyesuaikan diri dengan baik serta merasa sejahtera dalam hidupnya.

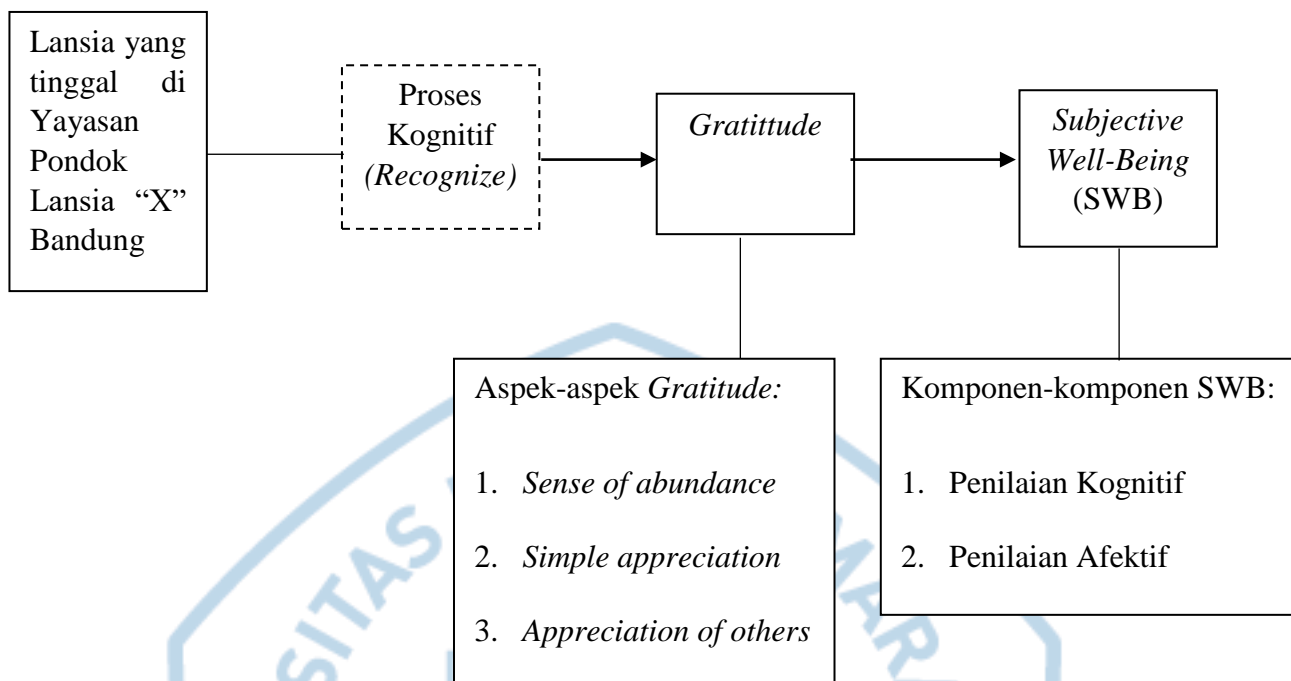
Gratitude adalah penghayatan individu bahwa sesuatu yang baik telah terjadi terhadap mereka dan mereka menyadari bahwa orang lain bertanggung jawab atas kebaikan-kebaikan yang telah mereka terima (Watkins, 2007). Terdapat tiga aspek dari *gratitude*, yaitu *sense of abundance* (rasa kelimpahan), *simple appreciation* (apresiasi terhadap hal-hal sederhana), dan

appreciation of others (apresiasi terhadap orang lain). Pada *sense of abundance*, individu memiliki rasa kelimpahan yang kuat dan sedikit merasa kekurangan dalam hidup, mereka mendapatkan apa yang mereka inginkan dan mereka butuhkan dalam hidup selama tinggal di panti, seperti berterima kasih bahwa mereka masih dapat hidup dan menghabiskan waktu sehari-hari dengan berbagai kegiatan dan perawatan yang diberikan. Pada *simple appreciation*, individu menunjukkan apresiasi lebih besar terhadap kesenangan atau hal-hal yang sederhana, mereka menghargai hal-hal yang telah terjadi dalam kehidupan di panti sehari-hari, seperti merasa senang ketika berjemur di pagi hari, menghirup udara segar, melakukan senam ringan, dan dapat bernyanyi lagu-lagu kesukaannya. Pada *appreciation of others*, individu menghargai atau mengapresiasi setiap kontribusi yang diberikan oleh orang lain, mereka menyadari bahwa orang lain turut berperan atas hal-hal yang terjadi dalam kehidupan mereka, mereka menghargai hal-hal yang telah diberikan oleh para pengurus panti dan sesama penghuni panti, seperti berterima kasih saat mendapat bantuan dari perawat untuk pergi ke kamar mandi, dapat berbincang-bincang dengan penghuni panti, pengurus, dan perawat, serta mendapat kunjungan dari keluarga maupun orang lain.

Penghayatan-penghayatan lansia mengenai apa yang telah diperolehnya selama tinggal di panti, baik itu berupa bentuk pelayanan dan perhatian yang diberikan oleh pengurus panti, perawat panti, keluarga, orang lain, hubungan dengan sesama penghuni panti, fasilitas-fasilitas yang tersedia, dan beragam aktivitas yang telah dijalani, berhubungan dengan kesejahteraan hidup yang dirasakan oleh lansia. Lansia yang menghayati *gratitude* akan cenderung lebih bahagia dalam menjalani kehidupannya di panti karena ia bersyukur dan berterima kasih atas berbagai hal yang diterimanya selama berada di panti sehingga kebutuhan-kebutuhannya dapat terpenuhi. Dalam hal ini, terjadi proses kognitif dimana lansia mengidentifikasi pola familiar dari seseorang, benda, dan situasi yang pernah dialaminya sehingga lansia dapat menghargai dan mengapresiasi aspek penting dari kejadian yang

dialaminya. Adanya proses kognitif merupakan hal penting dalam pengalaman bersyukur. Rasa syukur terjadi karena individu telah mengenali kembali (*recognize*) sesuatu yang pernah dialaminya sehingga hal ini dapat berkaitan dengan penilaian kognitif pada lansia yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan penilaian afektif pada lansia yaitu perasaan yang dirasakan oleh lansia. Berdasarkan proses tersebut dapat dikatakan bahwa *gratitude* yang dimiliki oleh lansia berhubungan dengan SWB yang dimiliki oleh lansia tersebut.

Dalam hal ini, terdapat faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi SWB seperti pendidikan, kesehatan, keluarga dan relasi sosial, serta pekerjaan. Pendidikan dan pekerjaan yang dimiliki oleh lansia dapat berpengaruh pada sikap lansia dan pandangan lansia dalam menjalani kehidupannya di panti, kesehatan yang dimiliki oleh lansia dapat berpengaruh pada aktivitas-aktivitas yang dijalani oleh lansia, dan relasi sosial yang dimiliki oleh lansia pun dapat berpengaruh pada interaksi lansia dengan penghuni panti lainnya. Selain itu, manfaat dari SWB berkaitan dengan kesehatan, hubungan sosial, dan resiliensi individu. Adanya SWB yang tinggi berdampak pada: (1) kesehatan seperti, memiliki lemak darah dan tekanan darah yang lebih rendah, indeks massa tubuh yang lebih sehat, masalah peradangan, kardiovaskular, dan neuroendokrin yang lebih rendah, serta denyut jantung ambulatori yang lebih rendah, sehingga lansia lebih mungkin untuk berolahraga, menjalani pola makan yang lebih sehat, dan lebih produktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari, (2) hubungan sosial seperti, memiliki lebih banyak teman, terlibat dalam berbagai kegiatan, dan menghabiskan lebih banyak waktu dengan orang lain, dan (3) resiliensi seperti, mampu bangkit kembali dari peristiwa negatif dan memiliki kesehatan psikologis yang lebih tinggi (rendah dalam gejala depresi, cemas, dan lain-lain).



Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

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

1. Lansia yang tinggal di Yayasan Pondok Lansia "X" Bandung memiliki penghayatan mengenai kehidupan mereka selama tinggal di panti.
2. Penghayatan lansia mengenai hal-hal yang terjadi selama tinggal di panti dapat menggambarkan *gratititude* yang dimiliki oleh lansia.
3. *Gratititude* dapat mengaktifkan penilaian-penilaian kognitif dan afektif terhadap kehidupan lansia dalam tinggal di panti.
4. Penilaian afektif dan kognitif dari lansia selama tinggal di panti dapat menggambarkan SWB yang dimiliki oleh lansia.

1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada lansia yang tinggal di Yayasan Pondok Lansia “X” Bandung.

