

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tahap kehidupan yang dilalui oleh individu adalah dimulai dari periode prenatal, bayi, anak-anak, remaja, dewasa awal, dewasa madya, dan berakhir pada periode dewasa akhir. Ketika individu berada pada tahap tertentu, individu akan memperoleh berbagai macam pengalaman hidup sebelum akhirnya melanjutkan ke tahap berikutnya. Berbagai pengalaman tersebut membawa perubahan pada diri individu, baik dalam aspek kognitif, fisik, sosial, serta pekerjaannya.

Ketika individu berada dalam tahap perkembangan remaja hingga dewasa akhir, setiap pengalaman atau perubahan yang terjadi dalam dirinya dapat dievaluasi. Evaluasi seseorang terhadap kehidupannya dikenal dengan istilah *Psychological Well-Being* (PWB). *Psychological Well-Being* adalah hasil evaluasi yang dilakukan oleh individu terhadap pengalaman-pengalaman dan kualitas hidupnya. (Ryff, 1995). Individu akan mengevaluasi pengalaman hidupnya dan menilai apakah pengalaman tersebut merupakan hal positif ataukah negatif. Tiap individu akan mengevaluasi diri dan seluruh kehidupannya secara berbeda-beda, sehingga ada individu yang memiliki PWB yang tinggi dan ada juga individu yang memiliki PWB yang rendah. Apabila individu semakin banyak menilai positif pengalaman-pengalaman hidupnya, maka PWB yang dimiliki akan tinggi. Namun apabila semakin banyak individu menilai negatif pengalaman-pengalaman hidupnya, maka PWB yang dimiliki akan rendah. Saat individu mencapai tahap akhir dari perkembangan, ia sudah memperoleh

berbagai macam pengalaman hidup. Berbagai macam pengalaman tersebut akan dievaluasi oleh individu sehingga dapat diketahui bagaimana PWB yang dimilikinya.

Menurut Santrock (2004), dewasa akhir adalah periode perkembangan yang dimulai dari usia 60 atau 70 hingga berujung pada kematian. Pada tahap ini individu melakukan penyesuaian terhadap penurunan kondisi fisik, penyesuaian terhadap peran sosial yang baru dan penyesuaian terhadap masa pensiun. Tahap dewasa akhir ini dikenal juga sebagai tahap dimana individu telah menjadi seorang lanjut usia (lansia). Menurut Hurlock (2000), ciri-ciri lanjut usia cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk daripada yang baik dan kepada kesengsaraan daripada kepada kebahagiaan.

Contoh perubahan yang terjadi pada lansia adalah mulai berkurangnya kemampuan fisik sehingga semakin kesulitan untuk melakukan kegiatan tertentu dan semakin rentan terhadap penyakit tertentu. Semakin bertambahnya usia, maka cenderung terjadi penurunan kondisi fisik pada individu. Hal tersebut dapat menyebabkan lansia menjadi semakin sulit untuk melakukan aktivitas harian seperti berjalan, memegang benda, dan mandi. Hal ini juga dapat menyebabkan lansia semakin rentan terhadap penyakit-penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, hipertensi, dan sebagainya. Kemunduran yang dialami lansia dari segi sosial ditandai dengan kehilangan jabatan atau posisi tertentu dalam sebuah organisasi atau masyarakat, yang telah menempatkan dirinya sebagai individu dengan status terhormat, dihargai, memiliki pengaruh, dan didengarkan pendapatnya (Syamsuddin. 2008). Dengan demikian ketika seseorang menjadi lansia, ia akan kehilangan

pekerjaannya dan menjadi pensiun. Hal tersebut dapat mempengaruhi status sosial-ekonominya, misalnya pendapatan yang diperoleh menjadi berkurang.

Perubahan dalam aspek fisik dan sosial-ekonomi yang dialami oleh lansia dapat mengakibatkan lansia merasa dikucilkan, merasa kesulitan untuk melakukan kegiatan seperti dahulu, serta merasa tidak berharga lagi. Namun ada juga para lansia yang tetap merasa percaya diri terhadap penampilannya dan merasa masih mampu melakukan kegiatan seperti dahulu, yaitu para lansia yang menilai bahwa masa lansia yang dihadapinya sebagai sesuatu hal yang positif. Para lansia tersebut akan mudah bergaul dengan orang lain, memiliki banyak kenalan, mau terbuka terhadap orang lain, masih melakukan banyak kegiatan-kegiatan, merasa tetap percaya diri ketika berada bersama orang banyak. Sedangkan lansia yang menilai masa lansia sebagai suatu hal yang negatif akan kesulitan untuk bergaul dengan orang lain, merasa rendah diri, tertutup pada orang lain, dan kurang berminat untuk melakukan aktivitas-aktivitas.

Perubahan-perubahan fisik dan psikologis pada lansia terjadi secara alami dan memungkinkan terjadinya masalah psikososial apabila lansia tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan. Perubahan tersebut antara lain adalah kematian pasangan, kerusakan fungsi dan penyakit kronik, sikap dan pandangan negatif terhadap kondisi menua, masa pensiun, kematian keluarga dan teman, dan relokasi dari tempat tinggal keluarga (Wijayanti, 2007). Perubahan-perubahan tersebut menuntut kemampuan beradaptasi yang cukup besar untuk dapat menyikapi perubahan secara bijak. Ketidakmampuan lansia beradaptasi secara psikologis

terhadap perubahan yang terjadi karena proses menua dan ketidakadekuatan dukungan sosial yang diterima lansia dapat menimbulkan gangguan psikososial seperti perasaan kehilangan, kesepian, depresi, sulit tidur dan lain-lain.

Apabila lansia menilai masa yang dihadapinya sebagai suatu yang positif maka hal ini akan membantu mereka untuk menjadi lebih adaptif, yaitu lebih mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi masa lansia sehingga mereka akan merasa puas terhadap kehidupannya dan dapat tetap menjalankan perannya dengan baik di lingkungan walaupun telah menjadi seorang lansia. Contohnya mereka akan menerima dengan positif perubahan yang terjadi dalam dirinya seperti menerima kondisi fisiknya yang semakin menurun dan menyadari bahwa hal tersebut wajar dialami oleh semua individu yang menjadi lansia, menyadari bahwa setelah menjadi lansia maka mereka akan pensiun sehingga telah merencanakan hal apa saja yang perlu dilakukan guna tetap memenuhi kebutuhan sehari-hari. Mereka akan dapat tetap menjalankan kehidupannya secara optimal walaupun telah memasuki masa lansia, misalnya tetap melakukan hobi mereka, masih aktif melakukan berbagai kegiatan seperti mengikuti seminar bagi lansia, masih melakukan pekerjaan rumah tangga sendiri seperti mencuci piring, memasak dan sebagainya. Mereka juga akan memiliki kontribusi yang positif di lingkungan, misalnya dengan memberikan nasihat yang bijak bagi kaum muda. Namun apabila individu menilai masa lansia sebagai suatu hal yang negatif, hal ini dapat mengakibatkan mereka merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi masa lansia dan mereka akan merasa tidak puas terhadap kehidupannya. Mereka juga menjadi tidak dapat menjalankan perannya

secara optimal di lingkungan, misalnya menjadi malas untuk bertemu dengan orang lain karena semakin menurunnya kemampuan fisik yang dimiliki. Contohnya karena sudah semakin sulit untuk berjalan dan cepat letih, lansia menjadi malas untuk keluar rumah dan memilih untuk diam di rumah saja.

Apabila lansia memiliki PWB yang tinggi, maka ia akan dapat menerima secara positif keadaan dirinya dan segala perubahan yang terjadi pada dirinya ketika menjadi seorang lansia, masih percaya diri untuk bergaul dan menjalin relasi dengan orang lain, mampu untuk mengatur kehidupannya sehari-hari misalnya mengatur jadwal kegiatan sehari-hari, dan juga mau melakukan aktivitas yang dapat mengembangkan potensi dalam dirinya. Hal ini dapat membuat lansia merasa sejahtera secara psikologis ketika menghadapi masa tua. Namun apabila lansia memiliki PWB yang rendah, maka ia akan merasa tidak sejahtera secara psikologis saat menghadapi masa tua. Ia akan merasa rendah diri dan menilai negatif dirinya. Ia juga akan merasa kesulitan untuk mengatur kehidupannya sehari-hari sehingga tidak memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya.

Untuk dapat mengevaluasi diri dan kualitas hidup individu, maka individu dapat melihatnya berdasarkan keenam dimensi dari *Psychological Well-Being* (PWB) yang dirumuskan oleh Carol. D. Ryff (1995), dimensi tersebut adalah penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan mengembangkan potensi pribadi (*personal growth*).

Begitu pula pada lansia, mereka dapat mengevaluasi kualitas dan pengalaman hidupnya sehingga dapat diketahui tinggi atau rendahnya PWB yang dimiliki.

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan oleh lansia adalah ikut serta berpartisipasi dalam kegiatan di Gereja. Contohnya di Gereja “X” terdapat sebuah himpunan yang dibentuk khusus untuk para umat Gereja “X” yang telah memasuki masa lansia, yaitu mulai usia 55 tahun ke atas. Saat ini jumlah anggota dalam himpunan tersebut adalah sekitar 100 orang. Jenis kegiatan yang dilakukan dalam himpunan tersebut berupa pertemuan rutin yang diadakan setiap sebulan sekali dimana acaranya yaitu ceramah berupa renungan mengenai Injil dalam Alkitab, bernyanyi, dan diakhiri dengan makan-makan. Selain itu ada juga kegiatan masak-memasak, ziarah keluar kota setiap satu tahun sekali, melayat atau menjenguk anggota himpunan yang meninggal atau sakit, perayaan hari besar seperti Natal, Paskah, serta imlek dan “penyembuhan” yang diadakan oleh pemuka agama Gereja “X”. Tujuan dibentuknya Himpunan Manula ini adalah untuk memberikan pelayanan bagi umat Gereja “X” yang telah menjadi lansia sehingga mereka dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang positif serta dapat menjalin relasi dengan lansia lain.

Menurut pengurus, dari 100 orang anggota yang terdaftar, yang aktif hadir mengikuti pertemuan hanya sekitar 60 hingga 70 orang. Hal ini dikarenakan ada beberapa lansia yang sering sakit-sakitan sehingga tidak dapat datang ke pertemuan tersebut, ada lansia yang hanya akan datang pada saat Paskah atau Natal dimana saat itu biasanya diadakan pembagian hadiah, ada juga lansia yang seringkali harus dibujuk terlebih dahulu agar mau datang ke pertemuan, dan ada pula lansia yang

hanya sekadar mendaftar menjadi anggota saja tanpa pernah hadir dalam pertemuan. Namun beberapa orang lansia juga ada yang bersemangat saat menghadiri pertemuan karena mereka merasa senang jika dapat berkumpul bersama teman-temannya.

Ketika mengikuti pertemuan, ada lansia yang selalu mengikuti setiap acara yang diadakan dengan semangat misalnya ikut bernyanyi sesuai dengan arahan pembawa acara dan ada juga yang seringkali diam saja dan tidak mau ikut beraktivitas seperti yang lainnya. Dalam himpunan itu juga ada lansia yang memiliki banyak teman dan saling mengenal satu sama lain, namun ada juga yang hanya memiliki sedikit teman. Untuk berbagai kegiatan yang diadakan oleh himpunan tersebut, ada beberapa lansia yang lebih senang jika aktivitas yang diadakan berupa kumpul-kumpul bersama para lansia lain, ada yang lebih senang jika pergi berziarah atau jalan-jalan dan ada yang lebih menyukai kegiatan masak-memasak. Beberapa orang lansia dari anggota himpunan saat ini ada yang masih bekerja seperti dulu walaupun memang rentang waktunya tidak selama dulu namun ada juga yang sejak memasuki masa lansia mereka mulai pensiun dari pekerjaannya dan kegiatan sehari-harinya hanya merawat cucu di rumah.

Berdasarkan data survey awal terhadap 8 orang lansia, ada 5 orang yang merasa dapat menerima keadaan dirinya sebagai lansia dan tetap merasa percaya diri saat berkumpul dengan anggota Gereja yang lain, baik dengan yang lebih muda maupun dengan yang usianya sama. Mereka tidak merasa malu walaupun terkadang sering meminta bantuan dari orang lain karena menurut mereka menjadi lansia adalah suatu keharusan. Oleh karena itu mereka juga harus dapat menerima keadaan diri sebagai

lansia, yang seringkali kesulitan ketika melakukan sesuatu. Namun ada juga 3 orang yang terkadang merasa tidak enak ketika harus berkumpul dengan anggota Gereja yang lain yang usianya lebih muda karena mereka seringkali meminta bantuan misalnya ketika mencari tempat duduk untuk beribadah ataupun ketika berjalan memasuki Gereja mereka seringkali meminta bantuan orang lain (*self acceptance*).

Dari 8 orang lansia tersebut, terdapat 7 orang yang masih dapat membina hubungan positif dengan orang lain. Mereka merasa senang ketika berkumpul dengan orang lain di Gereja, terutama jika berkumpul dengan teman-teman yang usianya hampir sama dengan mereka. Mereka biasanya akan saling bertukar cerita satu sama lain. Namun ada 1 orang yang merasa sedikit kesulitan untuk menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain terutama dengan mereka yang lebih muda. Ia merasa mereka yang lebih muda itu terkadang mencibir dirinya karena seringkali kesulitan saat akan melakukan sesuatu, misalnya berjalan (*positive relations with others*).

Dari 8 orang lansia, ada 6 orang yang merasa masih dapat mengambil keputusan berdasarkan pada dirinya sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Mereka mengatakan walaupun memang saat akan mengambil keputusan mereka seringkali berdiskusi dengan orang lain misalnya anggota keluarga, namun keputusan terakhir tetap berada di tangan mereka sendiri. Contoh keputusan yang mereka ambil adalah ketika misalnya mereka akan mengikuti ziarah, biasanya mereka akan berdiskusi dengan keluarga apakah menurut keluarganya lebih baik ikut atau tidak. Namun setelah keluarganya member pendapat, mereka tetap akan mengambil keputusan sendiri apakah akan ikut atau tidak berdasarkan penilaian mereka sendiri

apakah mereka merasa mampu atau tidak untuk mengikuti ziarah tersebut. Sedangkan 2 orang mengatakan mereka lebih sering meminta pendapat pada orang lain saat akan mengambil keputusan dan biasanya pendapat dari orang lain tersebutlah yang akan dijadikan keputusan terakhir olehnya. Misalnya ketika pensiun, mereka meminta pendapat pada anaknya, apakah boleh membuka toko atau tidak dari uang pensiun yang didapatkan. Lalu ketika anaknya berkata tidak boleh, maka mereka menuruti perkataan anaknya karena merasa pasti pendapat anaknya adalah yang terbaik bagi mereka (*autonomy*).

Lalu ada 3 orang yang mengatakan bahwa setelah mereka memasuki masa lansia, mereka tetap menjalankan kegiatan sehari-hari berdasarkan jadwal, misalnya di pagi hari berolahraga, siang hari membantu anak-anaknya menjaga toko, sore hari terkadang pergi ke Gereja untuk rapat panitia kepengurusan Himpunan Manula. Namun ada 5 orang yang mengatakan setelah mereka memasuki masa lansia dan mereka telah berhenti dari pekerjaannya, maka mereka menjalankan kegiatan sehari-harinya tanpa berdasarkan jadwal tertentu. Mereka akan melakukan kegiatan berdasarkan keinginan mereka saja karena mereka tidak memiliki rencana tertentu untuk menjalani hari-hari sebagai lansia (*environmental mastery*).

Terdapat 4 orang yang setelah memasuki masa lansia merasa masih mengetahui hal-hal apa sajakah yang akan mereka lakukan setiap harinya, misalnya masih ada lansia yang bekerja membantu anak-anaknya walaupun hanya mengerjakan pekerjaan yang ringan, dan ada juga lansia yang masih aktif melanjutkan usaha apotik yang dimilikinya walaupun sekarang pekerjaan beliau hanya menghitung keuangan saja.

Sedangkan 4 orang lainnya merasa setelah memasuki masa lansia mereka bingung akan melakukan kegiatan apa saja, sehingga menurut mereka setiap harinya kegiatan yang mereka lakukan mengalir begitu saja (*purpose in life*).

Lalu dari 8 orang lansia tersebut ada 5 orang lansia yang merasa masih mampu menumbuhkan serta mengembangkan potensi pribadinya. Mereka masih suka melakukan kegiatan-kegiatan tertentu misalnya mengikuti kursus menjahit yang diadakan oleh Gereja, mengikuti seminar yang diadakan oleh Gereja, dan mengikuti setiap kegiatan yang diadakan dalam himpunan manula dengan bersemangat, misalnya ikut bernyanyi dan memasak. Sedangkan 3 orang lainnya seringkali merasa malas jika harus melakukan kegiatan-kegiatan tertentu misalnya kursus menjahit yang diadakan Gereja karena merasa mata mereka sudah semakin sulit untuk melihat dengan jelas. Mereka juga seringkali merasa malas jika harus melakukan aktivitas dalam himpunan manula misalnya bernyanyi karena merasa yang penting dari setiap pertemuan adalah ceramah yang berupa renungan (*personal growth*).

Para lansia anggota Himpunan Manula menunjukkan perilaku yang berbeda-beda dalam menghadapi masa lansia. Penghayatan mereka terhadap masa lansia yang dihadapinya juga berbeda-beda. Hal ini menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *Psychological Well-Being* pada lansia di Himpunan Manula Gereja “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran *Psychological Well-Being* pada lansia di Himpunan Manula Gereja “X” kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai *Psychological Well-Being* pada lansia di Himpunan Manula Gereja “X” kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai derajat PWB, dimensi-dimensi serta faktor-faktor yang terkait dengan *Psychological Well-Being* pada lansia di Himpunan Manula Gereja “X” kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Memberikan sumbangan bagi ilmu Psikologi Positif dan Psikologi Perkembangan yang berkaitan dengan *Psychological Well-Being* pada lansia
- Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *Psychological Well-Being*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan masukan kepada pengurus Himpunan Manula Gereja “X”, mengenai gambaran PWB para anggotanya, agar dapat membuat suatu kegiatan atau program yang bisa membantu untuk memenuhi kebutuhan umat Gereja “X” yang telah memasuki masa lansia

1.5 Kerangka Pemikiran

Lansia atau dewasa akhir merupakan periode perkembangan yang dimulai dari usia 60 tahun hingga berujung pada kematian (Santrock, 2004). Ketika seseorang beranjak menjadi lansia, terdapat banyak perubahan yang terjadi dalam kehidupannya baik dari segi fisik, kognitif, sosial, dan pekerjaan. Perubahan dalam segi fisik yaitu terjadinya perubahan motorik, semakin menurunnya kesehatan dan kemampuan penginderaan seperti indera penglihatan, pendengaran, penciuman, serta perasa. Perubahan dalam segi kognitif yaitu penurunan kemampuan untuk mengingat sesuatu yang baru, semakin melambatnya kemampuan untuk mempelajari hal baru, dan cenderung berkurangnya kapasitas berpikir kreatif. Perubahan dalam segi sosial yaitu terjadinya perubahan peran dalam masyarakat dan banyak dari individu yang telah menjadi lansia akan menarik diri dari lingkungan (Cumming & Henry, 1961). Perubahan dalam segi pekerjaan yaitu ketika individu menjadi lansia, biasanya mereka akan mulai kehilangan pekerjaannya dan menjadi pensiun.

Ketika individu menginjak masa lansia, maka akan terjadi perubahan dalam kehidupannya. Mereka akan lebih cepat terserang penyakit, lebih cepat letih,

kesulitan untuk berjalan, menjadi kurang cekatan, kulit menjadi keriput, dan juga terjadi penurunan dalam kemampuan penglihatannya. Selain itu mereka juga akan mengalami kesulitan jika harus mengingat hal-hal yang baru, menjadi lebih cepat lupa akan sesuatu, serta mengalami kesulitan untuk mempelajari sesuatu. Perubahan lainnya yaitu mereka akan memiliki peran yang baru di masyarakat, misalnya mereka menjadi lebih dihormati karena dianggap sudah lebih berpengalaman, banyak anak muda yang meminta pendapat dari mereka karena dianggap bijaksana. Di sisi lain, ada juga lansia yang justru menarik diri dari lingkungannya karena merasa terasing jika harus berkumpul dengan orang lain. Mayoritas lansia juga akan mengalami perubahan dalam kondisi keuangannya karena mereka akan menjadi pensiun dimana hal itu dapat menyebabkan pendapatannya menjadi berkurang.

Hal-hal demikian akan berdampak pada kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan. Setiap perubahan tersebut dapat dievaluasi oleh lansia secara berbeda-beda. Apabila lansia mengevaluasi pengalaman tersebut secara positif, maka mereka akan dapat menerima segala perubahan yang terjadi pada dirinya dan tetap merasa percaya diri walaupun telah menjadi seorang lansia. Namun apabila lansia mengevaluasi pengalaman tersebut secara negatif, maka mereka akan menjadi sulit untuk menerima segala perubahan yang terjadi pada dirinya, merasa menyesal dengan keadaannya, dan ingin kembali ke masa lalu. Begitu pula dengan lansia di Gereja "X", mereka akan dapat mengevaluasi pengalaman hidup yang dialaminya dan mereka juga akan mengevaluasi masa lansia yang dihadapinya sebagai suatu hal yang positif ataukah suatu hal yang negatif. Evaluasi individu mengenai kualitas diri dan hidupnya dikenal

dengan istilah *Psychological Well-Being* (Ryff, 1995). Jika individu lebih banyak mengevaluasi pengalamannya secara positif, maka derajat PWB yang dimiliki akan tinggi. Namun jika individu lebih banyak mengevaluasi secara negatif, maka derajat PWB yang dimiliki akan rendah.

Psychological Well-Being lansia di Himpunan Manula Gereja “X” Bandung adalah seberapa positif atau negatif evaluasi diri yang dilakukan oleh lansia di Himpunan Manula Gereja “X”. PWB lansia pada Himpunan Manula di Gereja “X” dapat diketahui melalui pengevaluasian terhadap keenam dimensi dari PWB yaitu bagaimana individu dalam menerima diri apa adanya (*self-acceptance*), membina hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi atau mampu mengarahkan dirinya sendiri (*autonomy*), mampu mengatur dan menguasai lingkungan (*environmental mastery*), mampu merumuskan tujuan hidup (*purpose in life*), dan mampu menumbuhkan serta mengembangkan potensi pribadi (*personal growth*).

Lansia yang memiliki derajat PWB tinggi akan tetap merasa percaya diri dengan keadaannya walaupun pada kenyataannya telah mengalami banyak penurunan dalam berbagai hal, mau dan mampu untuk membina relasi yang hangat dengan siapa saja, mampu untuk berempati dengan keadaan orang lain, mengetahui hal-hal apa saja yang perlu dilakukan untuk kepentingan dirinya misalnya mengetahui batasan kapan dirinya berhenti melakukan aktivitas tertentu sebelum merasa kelelahan, mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan dimana dirinya berada, mampu untuk menggunakan kesempatan yang ada secara efektif, mempunyai tujuan hidup misalnya

merencanakan hal-hal apa saja yang akan dilakukan di masa tua, serta mau untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Sedangkan lansia yang memiliki derajat PWB rendah akan merasa malu terhadap keadaan dirinya, merasa tidak percaya diri untuk membina relasi dengan orang lain, terlalu banyak bergantung pada orang lain misalnya dalam mengambil keputusan harus selalu meminta bantuan orang lain, tidak mau mempedulikan keadaan sekitarnya, tidak memiliki tujuan hidup yang terarah dan merasa bahwa hidupnya tidak bermakna, merasa bosan dengan kehidupannya serta tidak mau mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

Dimensi *self-acceptance* merujuk pada penerimaan seseorang terhadap dirinya dan juga pada kehidupannya di masa lalu. Dimensi *self-acceptance* pada lansia di Himpunan Manula Gereja “X”, yaitu sikap lansia terhadap dirinya, kemampuan menerima segala hal positif maupun negatif yang ada dalam dirinya dan juga pada kehidupannya di masa lalu. Lansia di Himpunan Manula Gereja “X” yang memiliki *self-acceptance* yang tinggi akan mampu menerima keadaannya sebagai seorang lansia, misalnya keadaan fisik yang sudah menurun seperti sulit untuk berjalan, kulit yang semakin keriput, dan sulit untuk memegang benda. Namun mereka tetap merasa percaya diri saat berada di lingkungannya baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat serta tidak membandingkan diri sendiri dengan lansia lain maupun orang yang usianya lebih muda. Mereka masih mau bergaul dengan siapapun tanpa merasa malu dengan segala kekurangan dalam dirinya. Sedangkan lansia di Himpunan Manula Gereja “X” yang memiliki *self-acceptance* yang rendah akan kurang mampu untuk menerima keadaan dirinya setelah menjadi seorang lansia.

Mereka akan seringkali merasa tidak percaya diri dan membandingkan dirinya dengan orang lain yang masih dapat melakukan berbagai macam aktivitas. Mereka akan merasa dirinya tidak berguna lagi, membenci kehidupan sebagai lansia, dan merasa ingin menjadi orang lain yang dianggap lebih memiliki banyak hal positif dalam dirinya.

Dimensi *positive relations with others* merujuk pada kemampuan individu untuk membina relasi yang hangat dengan orang lain, mampu untuk mencintai, berempati, dan menyayangi keberadaan orang lain. Dimensi *positive relations with others* pada lansia di Himpunan Manula Gereja “X”, yaitu lansia mampu membina dan memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, mempedulikan dan berempati pada keadaan orang lain. Lansia di Himpunan Manula Gereja “X” yang memiliki *positive relations with others* yang tinggi akan mampu membina dan memiliki relasi yang hangat dengan orang lain baik itu keluarga, teman, maupun orang lain yang usianya lebih muda, memiliki banyak kenalan, serta tidak menarik diri dari lingkungan. Misalnya mereka masih sering menghadiri acara yang diadakan Gereja “X” karena merasa senang jika dapat bertemu dan berbagi cerita dengan teman-temannya, masih sering mengobrol dengan tetangga, serta memiliki hubungan yang akrab dengan anak dan cucu. Sedangkan lansia di Himpunan Manula Gereja “X” yang memiliki *positive relations with others* yang rendah akan kurang mampu untuk membina relasi dengan orang lain, memiliki sedikit teman, kurang hangat, serta menarik diri dari lingkungan. Misalnya mereka bersikap kurang hangat terhadap anggota gereja yang lain dan lebih senang menyendiri saat menghadiri pertemuan

yang diadakan oleh Himpunan Manula, enggan untuk bertemu dan menyapa orang lain, serta lebih senang berdiam diri di rumah daripada harus pergi keluar dan bertemu orang lain.

Dimensi *autonomy* merujuk pada adanya kemampuan penentuan diri (*self determination*), kemandirian, dan regulasi emosi. Dimensi *autonomy* pada lansia di Himpunan Manula Gereja “X”, yaitu kemandirian yang dimiliki oleh lansia, kemampuan meregulasi dan mengevaluasi dirinya berdasarkan standar pribadi, serta kemampuan untuk membuat keputusan berdasarkan dirinya. Lansia di Himpunan Manula Gereja “X” yang memiliki *autonomy* yang tinggi akan merasa bahwa dirinya masih mampu untuk melakukan aktivitas tanpa banyak tergantung pada orang lain. Dalam mengambil keputusan juga mereka tidak banyak dipengaruhi oleh orang lain. Selain itu mereka juga sudah memiliki rencana-rencana yang matang mengenai apa yang akan dilakukan ketika menjadi seorang lansia dan dapat merealisasikan rencana tersebut. Misalnya mereka sudah berencana ketika menjadi lansia dan pensiun, mereka akan membuka usaha kecil-kecilan di rumah dengan menggunakan uang pensiun sehingga secara finansial mereka tidak bergantung pada orang lain. Sedangkan lansia di Himpunan Manula Gereja “X” yang memiliki *autonomy* yang rendah akan seringkali merasa kurang mampu untuk melakukan suatu hal sehingga banyak meminta bantuan dari orang lain, misalnya untuk makan selalu minta untuk disuapi karena merasa dirinya sudah tua dan tentu tidak dapat melakukan segala sesuatu dengan mandiri. Begitu pula dalam mengambil keputusan, mereka akan seringkali meminta bantuan dari orang lain sehingga sering dipengaruhi oleh orang

lain. Mereka juga tidak memiliki rencana yang matang dalam menghadapi masa lansia dan kesulitan untuk merealisasikannya.

Dimensi *environmental mastery* merujuk pada kemampuan individu untuk memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya serta kemampuan untuk mengontrol dan memanipulasi kerumitan lingkungan. Dimensi *environmental mastery* pada lansia di Himpunan Manula Gereja “X”, yaitu kemampuan yang dimiliki oleh lansia untuk menguasai dan mengatur lingkungan. Lansia di Himpunan Manula Gereja “X” yang memiliki *environmental mastery* yang tinggi akan mampu untuk mengatur dan memilih kegiatan apa saja yang akan dilakukannya sehari-hari setelah menjadi seorang lansia. Mereka juga mampu menggunakan kesempatan yang ada di lingkungan dengan efektif. Misalnya karena sudah pensiun dan tidak ada kegiatan yang tetap, mereka mencari kegiatan lain seperti masuk ke Himpunan Manula dan aktif dalam mengikuti berbagai kegiatan yang diadakan oleh himpunan tersebut. Mereka juga mampu untuk memilih lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dirinya, misalnya ketika lansia merasa jenuh dengan kegiatan di rumah, ia dapat pergi mengunjungi rumah temannya. Sedangkan lansia di Himpunan Manula Gereja “X” yang memiliki *environmental mastery* yang rendah akan kurang mampu untuk mengatur dan memilih kegiatan sehari-hari. Setelah menjadi lansia mereka akan merasa kebingungan akan melakukan kegiatan apa karena mereka tidak dapat menggunakan kesempatan yang ada di lingkungan secara efektif. Misalnya ketika lansia merasa jenuh berada di rumah terus

menerus, mereka tidak mengetahui harus melakukan apa untuk mengurangi rasa jenuhnya tersebut.

Dimensi *purpose in life* merujuk pada kemampuan individu untuk berfungsi secara positif, memiliki tujuan dalam hidup dan mampu untuk mengarahkan diri pada tujuan tersebut. Dimensi *purpose in life* pada lansia di Himpunan Manula Gereja “X”, yaitu para lansia memiliki tujuan dalam hidupnya, mampu mengarahkan diri pada tujuan tersebut, serta memiliki kepercayaan yang membuat hidupnya menjadi bermakna. Lansia di Himpunan Manula Gereja “X” yang memiliki *purpose in life* yang tinggi akan merasa bahwa setelah memasuki masa lansia masih ada tujuan yang dapat dicapainya dan merasa kehidupannya bermakna, baik di masa lalu maupun saat ini. Misalnya walaupun sudah menjadi lansia, mereka tetap membuka usaha dan menjalankannya dengan baik guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Mereka akan menjadi lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan walaupun sudah menjadi lansia karena merasa masa lalu dan masa kini yang dijalannya itu berarti sehingga harus dijalani dengan sebaik-baiknya. Sedangkan lansia di Himpunan Manula Gereja “X” yang memiliki *purpose in life* yang rendah akan merasa setelah menjadi lansia hidupnya tidak lagi bermakna. Mereka juga tidak mampu mengatur rencana untuk kedepannya dan tidak memiliki tujuan hidup. Mereka tidak mengetahui dan merencanakan hal apa sajakah yang akan mereka lakukan ketika menjadi seorang lansia. Mereka juga menjadi lebih sering murung dan merasa putus asa akan kehidupannya saat ini karena merasa hidupnya di masa lalu dan masa kini tidak ada gunanya.

Dimensi *personal growth* merujuk pada kemampuan individu untuk mengembangkan kemampuan dalam dirinya, untuk bertumbuh dan berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi *personal growth* pada lansia di Himpunan Manula Gereja “X”, yaitu para lansia di himpunan mau untuk mengembangkan kemampuan dalam dirinya, menyadari potensinya, serta terbuka terhadap hal-hal yang baru. Lansia di Himpunan Manula Gereja “X” yang memiliki *personal growth* yang tinggi akan memandang bahwa dirinya berkembang, menyadari potensi dalam dirinya, dan mau terbuka terhadap hal baru serta mau mengembangkan potensi dalam diri. Mereka akan melakukan aktivitas-aktivitas yang dapat membantu mengembangkan kemampuan dalam diri misalnya dengan melakukan kursus menjahit, berkebun, mengikuti seminar, mengembangkan hobi yang dimiliki, dan lain-lain. Sedangkan lansia yang memiliki *personal growth* yang rendah akan memandang dirinya tidak berkembang, tidak mau untuk terbuka terhadap hal baru dan tidak memiliki minat untuk mengembangkan kemampuan dalam dirinya. Misalnya mereka merasa malas untuk melakukan kegiatan-kegiatan dan lebih senang hanya berdiam diri di rumah.

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi PWB pada lansia, yaitu jenis kelamin, status sosial-ekonomi, kesehatan, dan dukungan sosial. Menurut Ryff dan Singer (1996), wanita di segala usia mempunyai tingkat yang lebih tinggi dalam dimensi menjalin hubungan baik dengan orang lain (*positive relations with others*) daripada pria. Wanita memiliki karakteristik lebih hangat, bersikap ramah dan mudah berempati. Hal tersebut dapat menyebabkan wanita lebih mudah untuk membina hubungan dengan orang lain, sehingga dimensi *positive relations with others* pada

wanita dapat menjadi lebih tinggi dibandingkan pada pria. Wanita lansia yang ada di Himpunan Manula Gereja “X” juga dapat memiliki hubungan yang lebih hangat dengan orang lain. Misalnya mereka memiliki hubungan yang hangat dengan keluarga, teman-teman, serta anggota Gereja yang lain.

Menurut penelitian Ryff (1996), faktor lain yang juga dapat mempengaruhi PWB pada lansia adalah keadaan sosial-ekonomi. Ketika seseorang mulai memasuki masa lansia, pada umumnya mereka akan mulai kehilangan pekerjaannya dan memasuki masa pensiun. Dengan keadaan yang demikian, maka status ekonomi individu juga akan ikut berubah. Perubahan kondisi keuangannya tersebut akan dihayati berbeda-beda oleh lansia. Dari penelitian Ryff yang terdapat dalam Ryan & Deci (2001), perubahan status sosial-ekonomi dapat mempengaruhi dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dan tujuan hidup (*purpose in life*) (Ryff, et al dalam Ryan & Deci, 2001). Ketika seseorang menjadi pensiun, maka ada berbagai cara yang dapat ditempuh oleh para pensiunan guna tetap memenuhi kebutuhan mereka. Misalnya ada lansia yang menggunakan uang pensiun yang didapat guna memenuhi kebutuhan hidup, ada yang menggunakan uang deposito, ada pula yang membuka usaha sendiri menggunakan uang pensiun, tetap melanjutkan usaha yang telah dirintis sejak ia masih muda, atau dibiayai oleh anaknya. Contohnya lansia yang menggunakan uang pensiun untuk kebutuhan sehari-hari akan dapat lebih sulit untuk menghidupi dirinya bila dibandingkan dengan lansia yang masih memiliki usaha, seperti toko karena mungkin uang pensiun yang diterima per bulan jumlahnya tidak

sebesar pendapatan yang diperoleh dari membuka toko. Begitu pula jika dibiayai oleh anak, jumlah uang yang diberikan juga dapat saja sangat mencukupi untuk kebutuhan sehari-hari, namun dapat juga jumlah tersebut justru tidak mencukupi untuk kebutuhan sehari-hari. Setelah kehidupannya berubah, ada lansia yang dapat menerima keadaan tersebut, tetap merasa yakin diri dapat menjalani kehidupan sebagai lansia dengan baik dan tetap memiliki tujuan hidup misalnya mereka tetap mengetahui hal apa yang harus mereka lakukan saat menjadi seorang lansia, namun ada pula yang sulit untuk menerimanya dan tujuan hidupnya pun menjadi tidak terarah dan tidak mempunyai rencana untuk melakukan sesuatu saat ia menjadi lansia.

Dengan keadaan ekonomi yang berubah tersebut, misalnya karena telah pensiun dan tidak mendapatkan penghasilan yang banyak lagi, hal tersebut juga dapat membuat individu terhambat dalam mengembangkan potensi pribadinya. Misalnya karena uang yang dimiliki terbatas, maka lansia Himpunan Manula Gereja “X” tidak dapat mengembangkan hobi yang dimiliki karena kekurangan biaya, tidak dapat mengikuti seminar atau kegiatan tertentu karena tidak mampu membayar. Selain itu perubahan status sosial-ekonomi juga dapat mengakibatkan lansia dianggap menjadi beban ekonomi oleh keluarganya karena misalnya anak-anak harus membiayai kebutuhan sehari-hari orang tua mereka, yang pada akhirnya menyebabkan lansia menjadi merasa tertekan karena telah menjadi beban dalam keluarga.

Selain itu kesehatan juga turut mempengaruhi PWB pada lansia. Pada saat seseorang memasuki masa lansia, maka kekuatan fisik yang dimiliki juga akan

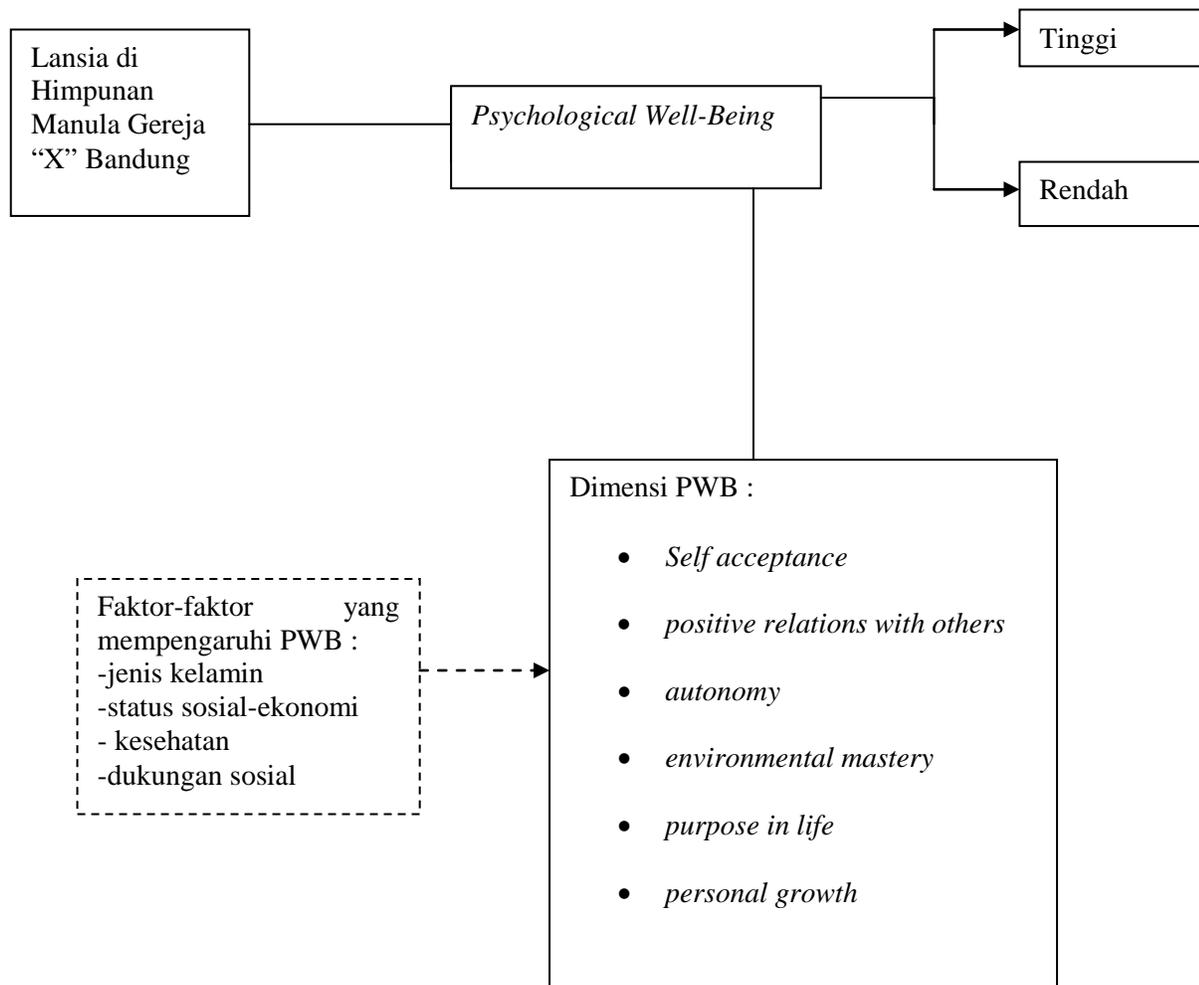
semakin menurun dan menjadi lebih mudah untuk terserang penyakit seperti osteoporosis, darah tinggi, dan katarak. Ketika seseorang memasuki masa lansia, terkadang untuk berjalan, makan sendiri, dan mandi pun menjadi lebih sulit sehingga seringkali harus meminta bantuan dari orang lain. Hal ini dapat mempengaruhi dimensi *self acceptance*, *autonomy*, *environmental mastery*, *positive relations with others*, dan *personal growth*. Apabila lansia menghayati bahwa kesehatannya semakin menurun, penyakit tertentu juga dirasakan semakin sering menyerang, dan hal tersebut mengganggu kegiatannya sehari-hari, maka ada lansia yang akan merasa dirinya menjadi tidak berguna lagi karena kemampuan fisiknya menjadi sangat terbatas sehingga menjadi semakin sulit untuk mengerjakan segala sesuatu sendiri, sulit untuk menjalankan rencana-rencana yang telah dibuat, dan juga semakin sulit untuk mengembangkan potensi dalam diri misalnya karena sudah sulit untuk memegang benda maka lansia akan kesulitan untuk beraktivitas dan sulit untuk membaca karena kemampuan penglihatannya menurun. Selain itu, dengan keadaan yang demikian juga lansia menjadi merasa malu untuk berhubungan dengan orang lain karena dengan kemampuan yang semakin menurun tersebut mereka hanya merepotkan orang lain saja. Namun ada juga lansia yang walaupun dirinya menghayati bahwa kesehatannya semakin menurun dan semakin sering terserang oleh penyakit, ia tetap menerima keadaan dirinya secara positif karena merasa penurunan fisik dan kesehatan merupakan hal yang wajar dialami oleh seseorang ketika menjadi lansia, ia juga tetap merasa percaya diri untuk tetap berelasi dengan orang lain, tidak

segera untuk meminta bantuan dari orang lain dan ia berusaha untuk menyesuaikan segala aktivitas sesuai dengan apa yang ia rasa dapat dilakukan olehnya.

Faktor lain yang mempengaruhi PWB pada lansia adalah dukungan sosial. Di dalamnya juga tercakup mengenai status marital. Banyak penelitian yang memperlihatkan bahwa individu yang masih memiliki pasangan merasa lebih puas akan kehidupannya bila dibandingkan individu yang pernah mengalami perceraian, tidak pernah menikah atau ditinggal oleh pasangannya (Diener, 1996). Ketika seseorang menjadi lansia, ada yang tinggal hanya dengan pasangannya, ada yang tinggal hanya sendiri, ada yang tinggal dengan pasangan dan anak, serta ada yang hanya tinggal dengan anak. Keadaan yang demikian dapat dihayati berbeda-beda oleh lansia. Dukungan yang diberikan oleh lingkungan terhadap seorang lansia dapat mempengaruhi dimensi *self acceptance*, *autonomy* dan *personal growth*.

Ketika orang-orang yang ada di sekitar lansia misalnya pasangan, anggota keluarga, dan sesama anggota Himpunan Lansia memberikan dukungan secara penuh kepada lansia tersebut, maka hal itu dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki karena merasa masih ada orang yang memberikan *support* padanya walaupun keadaan lansia yang telah banyak mengalami penurunan baik dalam hal fisik dan kognitifnya. Dukungan sosial yang diberikan pada lansia dapat dihayati berbeda-beda. Saat lansia masih memiliki pasangan hidup, hal tersebut dapat memberikan rasa nyaman pada lansia karena ia tidak akan merasa kesepian dan merasa masih ada teman untuk saling bergantung serta berbagi suka duka. Selain dari pasangan, dukungan sosial yang penting bagi lansia juga berasal dari keluarga.

Bentuk dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat berupa perhatian, kepedulian, materi, ungkapan rasa hormat, pujian, dan lain lain. Misalnya ketika anaknya memberikan perhatian dan meluangkan waktu untuk berbagi cerita dan bertukar pikiran dengan orang tuanya, lansia dapat merasa lebih dihargai, dicintai, dan dipedulikan oleh keluarganya. Hal tersebut dapat membantu lansia untuk menerima keadaan dirinya secara positif. Selain itu, dukungan yang diberikan oleh sesama anggota Himpunan Manula juga dapat mempengaruhi PWB lansia. Misalnya sesama anggota Himpunan Manula dapat saling bercerita, bertukar pikiran, dan saling memberi nasihat satu sama lain. Dengan demikian hal tersebut dapat membantu lansia untuk lebih mampu menerima keadaan dirinya dan membantu lansia untuk menjalin relasi yang hangat dengan orang lain.



Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6. Asumsi

1. *Psychological Well-Being* dibentuk oleh enam dimensi yaitu, *self acceptance*, *positive relations with other*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*

2. Faktor jenis kelamin, status sosial-ekonomi, penghayatan terhadap kesehatan, serta dukungan sosial mempengaruhi dimensi-dimensi *Psychological Well-Being* pada lansia di Himpunan Manula Gereja “X” Bandung
3. *Psychological Well-Being* yang dimiliki oleh lansia di Himpunan Manula Gereja “X” berbeda-beda, mereka dapat menunjukkan *Psychological Well-Being* yang tinggi atau rendah.