

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia senantiasa berkembang sepanjang masa hidupnya, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, sampai dewasa. Tahap terakhir dalam perkembangan manusia adalah masa dewasa akhir atau masa lansia. Tahap tersebut merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap manusia apabila mereka berumur panjang. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, mereka yang disebut lansia adalah orang-orang yang berusia 60 tahun ke atas¹.

Maria Meiwati Widagdo, salah satu pembicara dalam seminar ‘Peran Lembaga Pendidikan Tinggi dalam Mempromosikan Kesejahteraan untuk Warga Lanjut Usia’ di Auditorium UKDW pada Rabu 17 Oktober 2012 menjelaskan bahwa kemajuan teknologi di bidang kesehatan telah meningkatkan angka harapan hidup orang di seluruh dunia sehingga persentase jumlah penduduk berusia lanjutpun meningkat tajam. Sebagai contoh di tahun 2010 ada 6,9 miliar orang di dunia, dan 11% diantaranya berusia di atas 60 tahun atau berjumlah sebanyak 759 juta orang, serta 105 juta orang lainnya berusia di atas 80 tahun atau lebih. Pada tahun 2050 diperkirakan akan ada 9,1 miliar penduduk di dunia

¹ Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia”, diakses dari <http://www.dpr.go.id/id/undang-undang/1998/13/uu/KESEJAHTERAAN-LANJUT-USIA>, pada tanggal 28 April 2013.

dengan 22% diantaranya berusia 60 tahun atau berjumlah sekitar 2 miliar orang, serta 400 juta orang lainnya berusia di atas 80 tahun.²

Menurut data BPS, pada tahun 1971 penduduk lansia berjumlah 5,3 juta jiwa atau 4,48% dari jumlah total penduduk Indonesia. Pada tahun 1990 telah meningkat menjadi 12,7 juta jiwa (6,56%). Pada tahun 2000 menjadi 14,4 juta jiwa (7,18%) dan tahun 2010 jumlah lansia di Indonesia menjadi 24 juta jiwa atau 9,77% dari total jumlah penduduk. Hasil prediksi menunjukkan bahwa persentase penduduk lansia akan mencapai 11,34% pada tahun 2020. Banyaknya jumlah warga lansia membuat Indonesia menempati posisi keempat di Asia setelah China, India, dan Jepang, bahkan pada tahun 2020 diperkirakan akan terdapat seorang lansia diantara delapan orang penduduk Indonesia.³

Peningkatan kuantitas lanjut usia belum tentu diikuti dengan meningkatnya kualitas hidupnya. Di Indonesia, kualitas hidup lansia masih tergolong rendah yang dapat dilihat dari beberapa indikator seperti banyaknya lansia yang tidak produktif dan ketergantungan yang kuat pada anak atau keluarga lain. Ditinjau dari segi pendidikan, secara umum lansia yang berpendidikan rendah berkorelasi positif dan signifikan dengan buruknya kondisi sosial ekonomi, derajat kesehatan, dan kemandirian.⁴ Kehidupan lansia yang tidak berkualitas

² Kementrian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat, "Tahun 2050 Akan Ada 2 Miliar Penduduk Lanjut Usia", diakses dari <http://www.menkokesra.go.id/content/tahun-2050-akan-ada-2-miliar-penduduk-lanjut-usia>, pada tanggal 10 Maret 2013.

³ Komisi Nasional Lanjut Usia, "Lampu Kuning Ledakan Kaum Rentan", diakses dari <http://www.komnaslansia.or.id/modules.php?name=News&file=article&sid=26> pada tanggal 1 April 2013.

⁴ Bonar Hutapea, "Emotional Intelligence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan di Jakarta", dalam *Jurnal INSAN* Vol. 13 No. 02 Agustus 2011, hlm. 65.

dapat menghambat perkembangan negara lewat bebannya pada generasi muda. Berdasarkan pemaparan tersebut, pembahasan mengenai lansia menjadi penting mengingat adanya kesenjangan antara kuantitas dan kualitas penduduk lansia, khususnya di Indonesia.

Setiap tahap perkembangan diikuti dengan berbagai tuntutan dan masalah, begitu pula dalam masa dewasa akhir yang mengalami perubahan mendasar dalam kehidupannya. Pada profesi tertentu, mereka yang berusia di atas 60 tahun umumnya sudah menjalani masa pensiun sehingga mengakibatkan perubahan pada status sosial, lingkup pergaulan, dan jenis aktivitas yang mereka lakukan. Demikian pula terjadinya penuaan pada sejumlah organ tubuh akibat kemunduran sel-sel tubuh yang terus berproses dan menurunkan fungsi tertentu pada diri lansia. Hal tersebut menyebabkan pada fase usia lanjut, manusia amat rentan dengan berbagai penyakit dan gangguan fungsi organ tubuhnya. Sumber Departemen Kesehatan menyebutkan bahwa lansia mudah terserang penyakit degeneratif seperti kanker, jantung reumatik, osteoporosis, katarak dan sebagainya⁵.

Pada saat bersamaan, lansia juga harus menghadapi perubahan suasana di dalam rumah tangga yang semakin sepi, karena anak-anak yang sudah dewasa satu-per satu mulai meninggalkan rumah untuk berumah tangga, adanya pasangan yang meninggal, maupun karena pekerjaan. Perasaan kesepian yang dirasakan individu bukan sekedar sepi dalam pengertian fisik, tetapi perasaan tersebut dapat muncul pada diri seseorang sekalipun berada di tengah keramaian. Kesepian

⁵ Anastasia Widianti Ekoputri, "Pentingnya Pemberdayaan Kaum Manula", diakses dari <http://humaniora.kompasiana.com>, pada tanggal 19 Maret 2013.

merupakan hal yang bersifat pribadi dan akan ditanggapi berbeda oleh setiap orang, bagi sebagian orang kesepian merupakan hal yang bisa diterima secara normal namun bagi sebagian orang kesepian bisa menjadi sebuah kesedihan yang mendalam.⁶

Menurut Arya Verdi Ramadhani, M.Psi., Psikolog, adanya masalah-masalah yang potensial terjadi pada lansia maka perlu diperoleh salah satu cara untuk mencegah atau mengurangi dampak dari masalah-masalah tersebut yaitu dengan berusaha mencapai *psychological well-being*⁷. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Dr. David Satcher, kepala dinas kesehatan Amerika Serikat, menurutnya *psychological well-being* (selanjutnya akan disingkat menjadi PWB) penting bagi kesehatan dan fungsi lansia, PWB dapat mengurangi gangguan kesehatan mental seperti depresi⁸. Ketika lansia memiliki PWB yang rendah, mereka cenderung menjadi tidak produktif dan menjadi beban bagi anggota keluarga.

PWB adalah suatu keadaan yang menunjukkan kemampuan individu untuk menerima keadaan diri apa adanya (*self-acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), mengontrol lingkungan (*environmental mastery*), memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial (*autonomy*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), dan mengembangkan bakat

⁶ Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*, (Jakarta : BPK Gunung Mulia, 2004), hlm. 410.

⁷ "Well-being pada lansia", diakses dari <http://koran-jakarta.com/>, pada tanggal 20 Oktober 2013.

⁸ Sherry M. Cummings, "Predictors of Psychological Well-Being Among Assisted Living Residents", dalam *Journal of Health & Social Works*, Vol. 27 No. 4, 2002, hlm. 294

serta kemampuan untuk perkembangan pribadi (*personal growth*)⁹. Adanya perbedaan penghayatan dalam mengevaluasi setiap peristiwa atau kejadian dalam hidup dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia itu sendiri. Ada lansia yang menerima penurunan kesehatan fisik, tidak mengeluh, berpikir positif, dan bersyukur atas keadaan yang dihadapi dan ada pula yang merasa tidak puas, mengeluh, bahkan menyalahkan orang lain atas penurunan fisik tersebut (*self-acceptance*). Ada lansia yang merasa percaya dan mudah menjalin relasi dengan sesama lansia. Mereka bergabung dalam komunitas atau perkumpulan lansia, ikut berbagi cerita, dan saling memberikan dukungan. Di sisi lain ada pula lansia yang kesulitan untuk terbuka dengan orang lain, mereka tidak mudah percaya dan cenderung menarik diri (*positive relationships with others*).

Beberapa lansia mampu mengambil keputusan sendiri tanpa terpengaruh oleh penilaian orang lain tentang dirinya, namun ada pula yang peduli dengan penilaian orang lain tentang dirinya dalam melakukan sesuatu (*autonomy*). Beberapa lansia mampu memilih dan menciptakan situasi yang sesuai dengan diri dan keinginannya, tahu sebatas mana kemampuannya dalam melakukan sesuatu sebelum merasa lelah, ada pula yang kesulitan, atau kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan (*environmental mastery*). Beberapa lansia mempunyai tujuan atau alasan untuk hidup seperti menjaga kesehatan fisik dan membahagiakan cucu, ada pula yang kesulitan menetapkan tujuan karena menganggap dirinya terlalu tua (*purpose in life*). Ada lansia yang menyadari potensi yang dimiliki dan

⁹ Carol D. Ryff dan Corey Lee M. Keyes. "The structure of psychological well-being revisited", dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.69 No.4, 1995. hlm. 720.

memiliki keinginan untuk mencoba sesuatu hal yang baru, namun ada pula yang enggan mencoba dan merasa hidupnya sudah baik apa adanya (*personal growth*).

Menurut Santoso, lansia sering mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa dengan aktif mengikuti kegiatan di tempat ibadah ketika menghadapi masalah. Hal tersebut merupakan gejala menjadi tua yang amat wajar, keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa merupakan benteng yang ampuh untuk melindungi diri dari ancaman di masa tua. Pada sebagian lansia khususnya yang beragama Katolik, mereka lebih banyak mengikuti kegiatan rohani di Gereja. Gereja berperan dalam membangun serta memelihara mental dan rohani para lansia lewat berbagai kegiatan di komunitas lansia¹⁰. Hasil survey awal terhadap 10 orang anggota komunitas lansia Gereja Katolik Kota Bandung menunjukkan bahwa kegiatan-kegiatan yang ada di komunitas tersebut antara lain paduan suara, *sharing* pengalaman, seminar, *games*, senam pagi, kebaktian bersama, dan kunjungan ke rumah sakit. Kegiatan tersebut diadakan secara bervariasi di setiap komunitas, mulai dari seminggu sekali sampai enam bulan sekali. Dari 10 lansia, semuanya mengaku bahwa kegiatan yang diadakan sangat bermanfaat bagi mereka terutama untuk mengisi waktu di masa tua dan menambah teman, hal tersebut merupakan salah satu bentuk partisipasi lansia dalam kehidupan bermasyarakat. Mereka merasa bahagia jika masih bisa melakukan hal-hal yang berguna. Mereka merasa tetap dihargai dan tidak dianggap sebagai beban masyarakat karena tidak dapat berbuat apa-apa lagi. Walaupun demikian, hanya 70% saja yang rutin menghadiri kegiatan tersebut,

¹⁰ Hanna Santoso dan Andar Ismail. *Memahami Krisis Lanjut Usia*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2009), hlm.112.

sisanya mengaku terkadang tidak hadir karena tidak ada yang mengantar, sibuk mengurus cucu, atau karena teman dekatnya juga tidak hadir.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian tentang PWB yang didasarkan pada teori Ryff, diketahui bahwa salah satu faktor yang memengaruhi PWB adalah kepribadian¹¹. Allport mendefinisikan kepribadian sebagai suatu organisasi dinamik dalam diri individu yang merupakan sistem psikofisik dan hal tersebut menentukan penyesuaian diri individu secara unik terhadap lingkungan¹². Menurut Sheldon dan Tan jika mencermati sikap dan perilaku seseorang, kepribadian merupakan ciri khas yang membedakan setiap orang, dengan demikian kepribadian menentukan bagaimana individu menghayati, merespon stimulus yang dihadapinya, dan menunjukkan fungsi adaptif seseorang dalam menghadapi masalah¹³.

Terdapat beberapa perspektif yang dikemukakan oleh para ahli untuk memahami kepribadian, salah satunya *traits model*. *Trait* merupakan pola konsisten dari pikiran, perasaan, atau tindakan yang membedakan seseorang dari yang lain sehingga *trait* relatif stabil dari waktu ke waktu dan konsisten dari situasi ke situasi. Salah satu peneliti yang menggunakan perspektif ini adalah Paul T. Costa & Robert R. Mc Crae, mereka mengungkapkan lima dimensi kepribadian yang tersusun secara bipolar dan terdiri dari : *extraversion* (menyukai interaksi

¹¹ Jesus Lopez; dkk. "Psychological Well-Being, Assessment Tools and Related Factors", dalam *Psychological Well-Being*. (New York : Nova Science Publisher Inc, 2010), hlm. 102

¹² Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, Ed.7, Terjemahan Prathita Sjahputri, (Jakarta : Salemba Humanika, 2010), hlm. 85.

¹³ Kennon M. Sheldon dan Tan H. Hoon, "The Multiple Determination of Well-Being: Independent Effects of Positive Traits, Needs, Goals, Selves, Social Supports, and Cultural Contexts", dalam *Journal of Happiness Studies* Vol. 8, 2007. hlm. 567.

sosial, ceria, banyak berbicara), *neuroticism* (kecenderungan untuk mudah merasa khawatir, marah, dan labil secara emosional), *openness to experience* (terbuka terhadap pengalaman baru, penuh rasa ingin tahu, dan toleran terhadap sesuatu yang baru dikenalnya), *conscientiousness* (terorganisir, tekun, disiplin, dan berambisi), dan *agreeableness* (murah hati, senang menolong orang lain, dan penyayang)¹⁴.

Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori *five factor of personality* dari Costa dan McCrae karena teori ini membahas *trait* dengan menggunakan *biological bases* dan menekankan bahwa *trait* merupakan *basic tendencies*. Kecenderungan dasar ini senantiasa mengalami proses dinamis dengan *characteristic adaptation* dan membentuk kepribadian individu.¹⁵ Lansia memiliki semua dimensi *trait* tersebut namun yang berbeda adalah derajatnya, dengan demikian *trait* yang dominan akan lebih nampak dalam perilaku mereka sehari-hari. Berdasarkan hal tersebut, kelima *trait* tersebut dapat dikaitkan dengan bagaimana perkembangan PWB yang dimiliki lansia itu sendiri.

Setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda dan menunjukkan cirinya masing-masing. Pertanyaan yang sering muncul berikutnya adalah, “Tipe orang seperti apa yang cenderung menjadi *well-being*? Adakah orang tertentu yang dikarakteristikan seperti tersebut?”¹⁶ Penelitian yang dilakukan Costa dan Mc Crae menyimpulkan bahwa kepribadian *extraversion* dan *neuroticism*

¹⁴ Feist dan Feist, *op. cit.* hlm. 135-137

¹⁵ Robert R. McCrae dan Paul T. Costa Jr, *Personality in Adulthood, A Five-Factor Theory Perspective*, 2nd ed, (New York : The Guilford Press, 2003), hlm. 187.

¹⁶ Richard M. Ryan dan Edward L. Deci. “On Happiness And Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, dalam *Journal Annual Review of Psychology*, Vol 52, 2001, hlm. 149.

berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Lansia dengan kecenderungan neurotik (emosional, impulsif, marah dan takut) akan memengaruhi PWB secara negatif, sebaliknya lansia yang ekstrovert (energik, menyukai interaksi sosial) memengaruhi PWB secara positif.¹⁷ Penelitian lain dilakukan oleh Siegler dan Beverly yang menggunakan model Ryff sebagai alat ukur kesejahteraan psikologis dan menggunakan skala dari NEO PI-R untuk mengukur kepribadian. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dimensi *extraversion* dan *neuroticism* berkorelasi dengan *well-being* dan dinyatakan signifikan. Begitu pula dengan dimensi *openness to experience* dan *agreeableness* juga dinyatakan berkorelasi dengan *well-being* meskipun nilai korelasinya tidak sebesar dengan kepribadian lainnya.¹⁸

Berdasarkan hasil survey awal dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi terhadap 10 orang lansia yang mengikuti kegiatan di beberapa komunitas lansia Gereja Katolik Kota Bandung menunjukkan bahwa terdapat respon yang berbeda terhadap masalah yang dihadapinya. Sebanyak 50% (5 orang) lansia di dalam kehidupan sehari-hari senang berkumpul dengan teman-teman, aktif dalam berbagai kegiatan di Gereja seperti persekutuan doa, paduan suara dan doa rosario bersama, serta memiliki semangat yang tinggi dalam menjalani kehidupan (*extraversion*). Ketika menghadapi masalah penurunan fisik dan kesepian, mereka mampu menerima kondisi yang dihadapinya lewat keceriaan mereka dalam menjalani hidup, semangat ini pula yang menuntun

¹⁷ Lopez, dkk., *loc.cit*

¹⁸ Ilene. C. Siegler dan Beverly H. Brummett. "Associations Among NEO Personality Assessments and Well-Being at Mid-Life: Facet-level Analyses", Abstrak, *Journal Psychology and Aging*, Vol. 5, No.4. 2000.

mereka memiliki makna dalam menjalani hari tuanya yaitu dengan keterbatasan yang dimiliki mereka ingin tetap membuat bahagia orang-orang di sekitarnya. Dalam hal ini, 2 dari 5 lansia mengaku bahwa mereka tetap berusaha menjalani hari dengan menerima keadaan diri mereka yang tinggal sendirian walaupun terkadang masih memikirkan anak-anak mereka. Kelima orang tersebut mampu menjalin hubungan yang positif dengan teman-teman mereka dengan menghadiri berbagai perkumpulan secara rutin, relasi ini juga menuntun mereka menuju pertumbuhan pribadi lewat saran dan dukungan dari teman-teman. Mereka mampu mengambil keputusan secara mandiri dan cenderung memegang kontrol dalam berinteraksi dengan orang lain, mereka mampu memilih situasi yang sesuai dengan keinginan mereka dengan cara beradaptasi dalam lingkungan.

Sebanyak 30% (3 orang) lansia mudah merasa cemas dan marah ketika menghadapi masalah penurunan kesehatan fisik dan kesepian. Mereka juga merasa kecewa karena anak dan cucunya sibuk dengan urusannya masing-masing sekalipun tinggal bersama dengan mereka, mereka khawatir dengan keadaan diri mereka dan tidak siap menghadapinya (*neuroticism*). Dalam menjalin hubungan dengan orang lain, mereka cenderung tertutup dan lebih memilih berdiam diri di rumah. Ketika dihadapkan pada situasi yang menuntut pengambilan keputusan, mereka bergantung pada orang lain karena tidak percaya diri dengan keadaan dirinya. Mereka juga kurang mampu menunjukkan penguasaan lingkungan karena tidak mampu mengatasi situasi sulit di sekelilingnya. Mereka cenderung fokus pada perasaan cemas mereka dan tidak memperoleh makna dari setiap pengalaman yang dihadapinya. Mereka khawatir dirinya merasa bosan dan tidak dapat

melakukan apa-apa dan mereka pun menjadi tidak bersedia mengembangkan diri mereka.

Sebanyak 20% (2 orang) lansia orang yang ramah, penyayang, dan senang menolong orang lain (*agreeableness*). Mereka memiliki hubungan yang positif dengan orang lain lewat interaksi mereka yang hangat tanpa berusaha mendominasi orang lain. Dukungan dari teman-teman mereka mendorong mereka mampu menerima masalah yang dihadapi seperti kesepian dan penurunan kesehatan fisik. Ketika menghadapi masalah mereka cenderung menerima, tidak banyak menuntut dan mampu menguasai lingkungan dengan menyesuaikan diri terhadap situasi yang dihadapinya. Mereka mampu memperoleh makna hidup dari setiap pengalaman yang dimilikinya dan menyadari potensi diri yang berorientasi dalam kegiatan menolong orang lain. Mereka merasa bahwa dirinya bermakna dengan menolong orang lain lewat kegiatan bakti sosial dan sekolah murah. Hal ini mendukung mereka untuk terus mengembangkan diri dengan aktif mencari donatur dan melakukan survey ke berbagai tempat lain yang membutuhkan bantuan agar dapat menolong lebih banyak orang lagi. Walaupun demikian ketika dihadapkan dalam situasi pengambilan keputusan, mereka menjadi kurang mandiri dan cenderung mengikuti orang lain untuk meminimalisasi konflik.

Berdasarkan data yang telah diuraikan di atas, maka dapat dilihat bahwa dalam menghadapi berbagai perubahan setiap lansia diharapkan mampu untuk mengatasinya sehingga menciptakan kondisi PWB. Di dalam perkembangan PWB tersebut, terdapat kontribusi faktor *nature* yaitu *trait* yang merupakan fungsi adaptif seseorang ketika menghadapi masalah. Oleh karena itu, peneliti tertarik

untuk meneliti lebih lanjut dengan melakukan penelitian kontribusi *five factor of personality* terhadap PWB pada anggota komunitas lansia Gereja Katolik di Kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hal-hal yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana kontribusi masing-masing dimensi *five factor of personality* yaitu : *extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, dan openness to experience* terhadap PWB pada anggota komunitas lansia Gereja Katolik di Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah ingin melihat gambaran *five factor of personality* (*extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, dan openness to experience*) dan PWB.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kontribusi *five factor of personality* (*extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, dan openness to experience*) terhadap PWB pada anggota komunitas lansia Gereja Katolik di Kota Bandung.

1.4 Kegunaan penelitian

1.4.1 Kegunaan teoretis

Kegunaan teoretis dari penelitian ini antara lain :

- 1) Memberikan sumbangan bagi Psikologi Lanjut Usia (Gerontologi) dan Psikologi Positif yang berkaitan dengan pengetahuan mengenai pengaruh kepribadian terhadap PWB pada anggota komunitas lansia Gereja Katolik di Kota Bandung.
- 2) Memberikan masukan kepada peneliti lain yang memiliki minat melakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh kepribadian terhadap PWB pada anggota komunitas lansia Gereja Katolik.

1.4.2 Kegunaan praktis

Kegunaan praktis dari penelitian ini antara lain :

- 1) Memberikan informasi bagi ketua dan anggota komunitas lansia di Gereja Katolik di Kota Bandung mengenai *trait* dan PWB lansia, untuk mendukung mereka mengembangkan diri lewat perancangan kegiatan di komunitas tersebut.
- 2) Memberikan informasi kepada para lansia dan keluarganya mengenai *trait* dan PWB lansia, agar dapat mendukung mereka mengembangkan diri dengan memerhatikan keunikan (*trait*) masing-masing individu.

1.5 Kerangka Pikir

Masa lansia (dalam hal ini sebagai anggota komunitas lansia Gereja Katolik di Kota Bandung) dimulai dari usia 60 tahun¹⁹, merupakan suatu masa penyesuaian diri terhadap penurunan kesehatan fisik serta perubahan peran sosial yang baru karena pensiun, anak-anak yang semakin dewasa, atau karena pasangan hidup yang meninggal. Pada masa ini, lansia mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional. Aspek fisik mencakup masalah perubahan penampilan, perubahan fungsi fisiologis dan panca indera yang menua.²⁰ Pada aspek kognitif, perubahan yang terjadi meliputi perubahan kemampuan mental, seperti kemampuan memelajari hal baru yang relatif lambat, kapasitas berpikir kreatif yang cenderung berkurang, lemah dalam mengingat sesuatu yang baru, dan lebih memercayai serta melaksanakan nilai atau cara lama dalam melakukan sesuatu daripada nilai atau cara yang baru.²¹ Pada aspek sosioemosional, lansia yang masih terlibat aktif dalam masyarakat akan mencapai kepuasan hidup yang lebih besar dibandingkan dengan lansia yang pasif dan tidak produktif dalam masyarakat.²²

Lansia dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya dan masalah akan muncul bila lansia tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Berbagai kondisi yang mungkin dialami oleh lansia tersebut dapat memengaruhi penilaian mereka terhadap

¹⁹ John W. Santrock, *Life-span Development*, Ed.13, (New York : McGraw-Hill, 2011), hlm. 535.

²⁰ *Ibid.* hlm 557-558.

²¹ *Ibid.* hlm 589-590

²² *Ibid.* hlm. 615-617

kehidupan yang mereka jalani, hal ini yang disebut oleh Ryff sebagai PWB. PWB merupakan hasil penilaian individu terhadap pengalaman-pengalaman hidupnya lewat enam dimensinya yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), pembentukan relasi positif dengan orang lain (*positive relation with others*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), kemandirian (*autonomy*), penetapan tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi (*personal growth*).²³

Dimensi yang pertama, *self acceptance* merupakan dimensi yang merujuk pada kemampuan seseorang melakukan penerimaan diri yang ditandai dengan kemampuan untuk menerima diri apa adanya, menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, serta memiliki perasaan positif mengenai masa lalu. Lansia yang dapat mengatur dan menerima beberapa aspek yang baik dan buruk dalam dirinya, serta dapat melihat masa lalu dengan perasaan yang positif merupakan lansia yang dapat bersikap positif terhadap dirinya. Menurut Ryff dan Keyes, hal tersebut menandakan nilai yang tinggi pada dimensi *self acceptance*. Sebaliknya lansia dikatakan memiliki nilai yang rendah pada dimensi *self acceptance* bila lansia mengevaluasi dirinya pada ketidakpuasan yang besar pada dirinya, tidak merasa nyaman dengan keadaan yang telah terjadi di masa lalunya dan fokus pada beberapa kualitas hidupnya serta ingin merubahnya.²⁴

Dimensi *positive relation with others* yaitu dimensi yang menunjukkan sejauhmana seseorang mampu membina hubungan interpersonal yang baik, saling percaya, penuh kehangatan, dan penuh cinta. Lansia yang mengevaluasi dirinya

²³ Carol D. Ryff, "Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57 No.6, 1989, hlm. 1071.

²⁴ Lopez dkk., *op. cit.*, hlm.81-82.

memiliki kehangatan saat menjalin relasi, puas akan dirinya sendiri, jujur dalam menjalin hubungan, memikirkan *well-being* orang lain, memiliki kemampuan berempati, afeksi, intim, serta memahami makna *take and give* ketika menjalin hubungan dengan orang lain merupakan lansia yang memiliki nilai tinggi pada dimensi *positive relation with others*. Sebaliknya, lansia yang mengevaluasi dirinya sebagai seseorang yang tertutup, tidak jujur dalam menjalin hubungan dengan orang lain, sulit merasa hangat, sulit terbuka, tidak memikirkan *well-being* orang lain, merasa terisolasi dan frustrasi dengan hubungan sosialnya, dan tidak ingin menjalin komitmen penting dengan orang lain merupakan lansia yang memiliki nilai rendah pada dimensi *positive relation with others*.²⁵

Dimensi *autonomy*, merupakan dimensi yang menunjukkan sejauhmana individu mampu dalam menentukan arah sendiri, mampu mengendalikan atau memengaruhi apa yang terjadi pada dirinya. Lansia yang mengevaluasi dirinya mampu mengambil keputusan sendiri, tidak bergantung, mampu mengatasi tekanan sosial ketika berpikir dan bertindak, mampu mengatur perilaku, dan mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadi menandakan bahwa mereka memiliki nilai yang tinggi pada dimensi *autonomy*. Sebaliknya, lansia dikatakan memiliki nilai yang rendah apabila lansia tersebut mengevaluasi dirinya masih terfokus pada harapan orang lain, ketergantungan pada teman memberikan penilaian sebelum memutuskan hal penting, dan mengikuti tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak.²⁶

²⁵ *Ibid*, hlm. 82.

²⁶ *Ibid*. hlm. 82-83.

Dimensi *environmental mastery* merujuk pada kemampuan seseorang dalam memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis dirinya. Lansia yang tinggi dalam dimensi ini termasuk sebagai seorang yang berkompoten dan memiliki penguasaan yang baik dalam mengontrol lingkungan dan aktivitas eksternal serta mampu memilih dan menciptakan situasi yang sesuai dengan diri dan keinginannya. Sebaliknya lansia yang rendah dalam dimensi ini termasuk individu yang merasa sulit untuk mengatur hidup sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan situasi di sekelilingnya, tidak peduli pada sekitar, dan kehilangan kontrol diri.²⁷

Dalam dimensi *purpose in life*, lansia yang berfungsi secara positif adalah lansia yang memiliki tujuan, intensi, dan arahan yang dapat memberikan kontribusi pada kebermaknaan hidupnya. Lansia yang tinggi dalam dimensi ini termasuk sebagai seorang yang memiliki target dan arah dalam hidupnya. Lansia mampu memberikan makna pada hidupnya baik masa sekarang maupun masa lalu. Individu mempunyai kepercayaan untuk pegangan hidupnya dan mempunyai target serta alasan untuk hidup. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi ini termasuk individu yang tidak mempunyai makna dan arah dalam hidupnya. Mereka tidak mendapatkan makna dari setiap pengalaman masa lalunya.²⁸

Dari dimensi *personal growth*, lansia yang dapat berfungsi positif secara optimal adalah seorang yang menyadari potensi dan talenta yang dimilikinya serta mengembangkan sumber baru. Mereka yang memiliki skor tinggi dalam dimensi ini termasuk sebagai individu yang memiliki pandangan bahwa dirinya selalu

²⁷ *Ibid.* hlm 83.

²⁸ *Ibid.*

berkembang, terbuka pada pengalaman baru, memiliki kemampuan untuk merealisasikan potensi diri, mampu melihat perkembangan diri dan perilakunya sepanjang waktu serta melakukan perubahan dengan cara-cara tertentu yang merefleksikan pengetahuan diri. Sebaliknya lansia yang rendah dalam dimensi ini termasuk individu yang merasa hidupnya berhenti (*stagnation*), kehilangan kemampuan untuk meningkatkan diri sepanjang waktu, merasa jenuh dan merasa hidupnya tidak menarik dan merasa tidak mampu untuk membangun sikap atau perilaku baru.²⁹

PWB tidak berdiri sendiri melainkan dipengaruhi beberapa faktor seperti faktor sosiodemografis (usia, jenis kelamin, status marital, status sosial ekonomi, riwayat penyakit kronis), dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian lansia itu sendiri.³⁰ Semakin bertambah usia seseorang maka individu semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya, oleh karenanya individu tersebut semakin dapat mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya. Lansia memiliki skor yang lebih rendah dalam dimensi *purpose of life* dan *personal growth* karena kesempatan untuk tumbuh, berkembang, dan merasakan pengalaman yang bermakna semakin terbatas akibat bertambahnya usia.³¹ Berdasarkan jenis kelaminnya, stereotipe gender yang terbentuk pada masa anak-anak akan memengaruhi bagaimana lansia berperilaku. Sejak kecil, stereotipe gender telah tertanam dalam diri anak laki-laki yang digambarkan sebagai sosok yang agresif dan mandiri, sementara itu anak perempuan digambarkan sebagai

²⁹ *Ibid.* hlm. 83-84.

³⁰ *Ibid.* hlm. 87-103

³¹ *Ibid.* hlm. 88

sosok yang pasif dan tergantung, serta sensitif terhadap perasaan orang lain.³² Pernikahan mempunyai korelasi yang besar dengan *well-being* individu lewat dimensi *self acceptance*. Lansia yang menikah lebih positif dalam menerima keadaan dirinya yang merupakan bagian dari suatu keluarga sehingga mereka memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik daripada lansia yang tidak menikah atau janda atau duda.³³

Lansia yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih baik memiliki PWB yang lebih baik juga karena mereka cenderung memiliki aspirasi tujuan hidupnya.³⁴ Lansia yang berada di tingkat status ekonomi rendah, tidak hanya rentan terhadap penyakit dan ketidakmampuan, juga kurang mempunyai kesempatan dalam mengembangkan hidup mereka, sehingga akan menurunkan skor PWB.³⁵ Menurut Ryff, Singer, dan Love, menjadi sehat membuat orang bahagia, dan kebahagiaan tersebut semakin menguatkan kesehatan seseorang. Lansia yang sehat memiliki skor *purpose in life* yang cenderung lebih tinggi daripada lansia yang memiliki riwayat penyakit kronis karena mereka mampu menemukan makna hidup lewat aktivitas dan kehidupannya yang tidak terganggu penyakit.³⁶ Lansia yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa bahwa dirinya dicintai, dipedulikan, dihargai, dan menjadi bagian dalam jaringan sosial (seperti keluarga dan organisasi tertentu) yang menyediakan tempat bergantung ketika

³² *Ibid.* hlm 89-90

³³ *Ibid.* hlm. 90-91.

³⁴ *Ibid.* hlm. 91-92.

³⁵ *Ibid.*

³⁶ *Ibid.* hlm. 94-95.

dibutuhkan.³⁷ Menurut Levin, faktor religiusitas berperan lewat doa sebagai *coping* dalam menghadapi masalah, serta partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan dapat berdampak pada persepsi rasa penguasaan lingkungan.³⁸

Ditinjau dari kepribadiannya, lansia yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, *coping skill* yang efektif cenderung terhindar dari konflik dan stres sehingga meningkatkan skor PWB. Ada beberapa perspektif untuk memahami kepribadian, salah satunya teori *traits*. Menurut teori *traits*, *trait* individu menunjukkan pola yang konsisten dalam cara individu berpikir, merasa, dan bertindak laku. Teori *trait* yang akan digunakan untuk membahas lansia bersumber pada *five factor of personality*. Dalam hal ini, *trait* merupakan *basic tendencies* yang merupakan fungsi adaptif sehingga penting bagi lansia dalam beradaptasi ketika menghadapi masalah.³⁹ Lansia memiliki kelima *trait* yang bervariasi dalam derajatnya, kelima *trait* tersebut adalah pertama, *extraversion* merujuk pada kuantitas dan intensitas relasi personal, tingkat aktivitas, kebutuhan akan stimulasi, kapasitas untuk mendapatkan kesenangan. Kedua, *agreeableness* merujuk pada kualitas orientasi interpersonal seseorang dimulai dari perasaan peduli sampai dengan perasaan permusuhan dalam pikiran, perasaan, dan tindakan. Ketiga, *conscientiousness*, yaitu derajat keteraturan individu, tekun, dan motivasi yang berorientasi pada tujuan. Keempat, *neuroticism* merujuk pada

³⁷ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, Ed. 7, (New York : John Wiley & Sons, Inc., 2011), hlm. 81.

³⁸ Maria P. Aranda, "Relationship between Religious Involvement and Psychological Well-Being: A Social Justice Perspective", *Health Social Work*, Vol.33, (USA : Oxford University Press, 2008), hlm.9-10.

³⁹ McCrae dan Costa Jr, *loc.cit.*

emotional stability, yaitu mengidentifikasi kecenderungan individu untuk mengalami *distress* psikis, ide-ide yang tidak realistis, dan *coping* respon yang maladaptif. Kelima, adalah *opennes to experience* yaitu proaktif mencari dan menghargai pengalaman karena keinginannya sendiri, toleran, dan melakukan eksplorasi terhadap sesuatu yang belum dikenal..

Extraversion merupakan dimensi yang dapat memprediksi banyak tingkah laku sosial. Lansia yang memiliki faktor *extraversion* yang tinggi memiliki PWB yang tinggi. Mereka mampu menerima diri yang secara fisik mengalami penurunan, hal ini disebabkan karena mereka memiliki emosi positif yang mendukung mereka untuk bahagia dan menerima keadaan mereka (*self-acceptance*). Mereka mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain karena mereka seorang yang hangat dan senang bergabung dalam berbagai perkumpulan (*positive relation with others*). Lansia dengan skor *extraversion* yang tinggi mampu mengambil keputusan sendiri karena mereka cenderung memegang kontrol dalam berinteraksi (*autonomy*), mereka juga mampu menguasai lingkungan dengan cara mudah beradaptasi dengan lingkungan dimana ia berada (*environmental mastery*). Mereka orang yang bersemangat sehingga mampu menetapkan tujuan dengan energi yang dimikinya, antusiasme mendorong mereka untuk memperoleh makna dari pengalaman hidupnya (*purpose in life*). Lewat interaksi yang luas, mereka cenderung terbuka pada pengalaman baru sehingga mampu mengarahkan diri menuju pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Agreeableness dapat disebut juga *social adaptability* atau *likability*. Lansia yang memiliki skor *agreeableness* yang tinggi memiliki PWB yang tinggi. Mereka memiliki hubungan yang positif dengan orang lain karena ramah, senang menolong orang lain dan kooperatif (*positive relation with others*). Dalam penguasaan lingkungannya, mereka tidak menyalahkan orang lain atas keadaan fisik yang menurun karena pada dasarnya mereka mudah memaafkan orang lain (*environmental mastery*), dengan demikian mereka juga dapat menerima keadaannya yang mengalami penurunan dalam penghasilan setelah pensiun (*self-acceptance*). Dalam hal ini, mereka mampu mengatasi tekanan sosial ketika berpikir dan bertindak lewat keterusterangan mereka (*autonomy*). Lansia yang memiliki skor tinggi dalam *agreeableness* mampu memperoleh makna hidup dari setiap pengalaman yang dimilikinya dalam menolong orang lain (*purpose in life*), mereka juga mampu menyadari potensi yang dimiliki dengan cara melihat hal terbaik dari orang lain (*personal growth*).

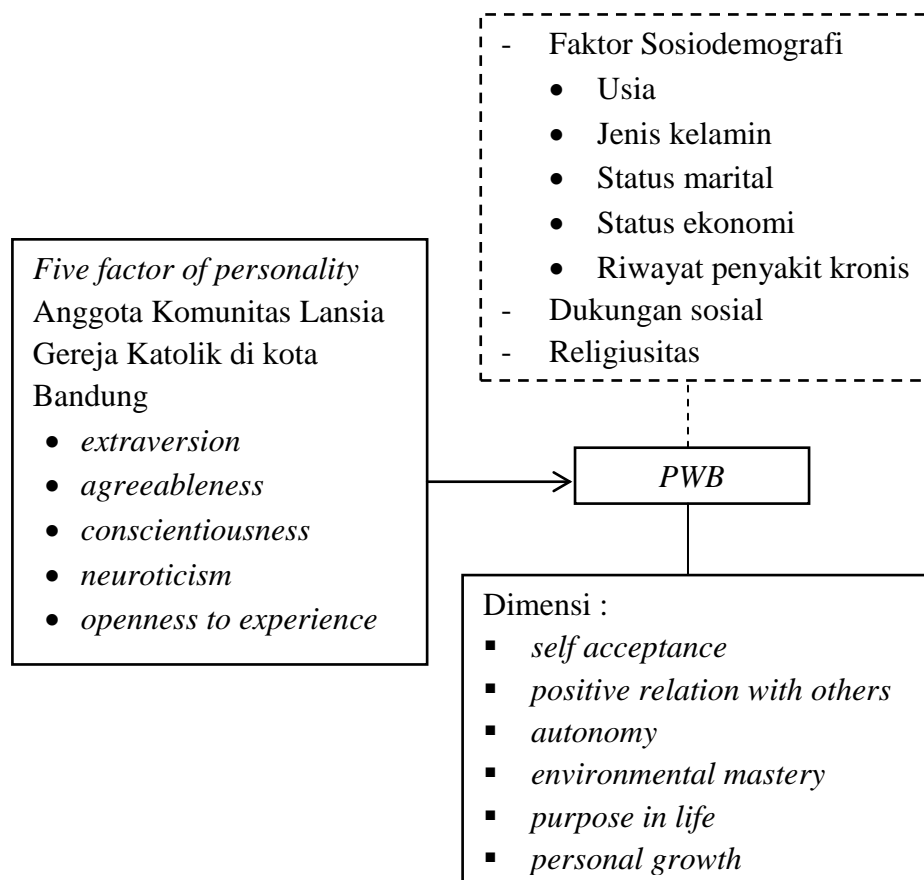
Conscientiousness menggambarkan perbedaan keteraturan dan kedisiplinan diri seseorang. Lansia yang memiliki derajat *conscientiousness* tinggi memiliki PWB yang tinggi. Mereka mampu menerima keadaan fisik dirinya yang mulai menurun lewat pola pikir mereka yang logis, mereka dapat menerima keadaan dirinya yang secara fisik mengalami penurunan karena pengaruh usia yang sudah sewajarnya (*self-acceptance*). Mereka memiliki hubungan yang positif dengan orang lain karena terencana, mengikuti peraturan dan norma sehingga sering dipercaya orang lain (*positive relation with others*). Dalam mengambil keputusan, mereka mampu mengambil keputusan sendiri dengan cara berpikir

sebelum bertindak menggunakan pertimbangan-pertimbangan rasional (*autonomy*). Dalam kesehariannya, mereka mampu memanipulasi lingkungannya yang kompleks karena terbiasa mengontrol lingkungan sosialnya (*environmental mastery*), mereka juga memiliki tujuan hidup yang terencana karena mereka ambisius (*purpose in life*). Dalam pertumbuhan pribadinya, lansia mampu melihat perkembangan diri karena terdorong oleh kebiasaannya yang ingin memberikan yang terbaik dan senang bekerja keras (*personal growth*).

Neuroticism menggambarkan seseorang yang memiliki masalah dengan emosi negatif seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman. Lansia yang memiliki tingkat *neuroticism* yang tinggi memiliki PWB yang rendah. Mereka cenderung mengalami kesulitan untuk menerima keadaan dirinya yang secara fisik mengalami penurunan (*self-acceptance*). Dalam menjalin hubungan dengan orang lain, mereka lebih sering tertutup dan kesulitan menjalin komitmen (*positive relation with others*). Ketika dihadapkan pada situasi yang menuntut pengambilan keputusan, mereka bergantung pada orang lain karena merasa cemas dalam menghadapi situasi tersebut (*autonomy*), dengan demikian mereka juga kurang mampu menunjukkan penguasaan lingkungan karena tidak mampu mengubah atau mengatasi situasi sulit di sekelilingnya (*environmental mastery*). Lansia dengan tingkat *neuroticism* yang tinggi kesulitan menetapkan tujuan hidup karena secara emosional mereka labil, hidup mereka teralihkan untuk menangani perasaan cemas sehingga mereka juga tidak memperoleh makna dari setiap pengalaman masa lalunya (*purpose in life*). Mereka mudah merasa jenuh dan

merasa hidupnya tidak berarti sehingga tidak mampu mengembangkan diri (*personal growth*).

Openness mengacu pada bagaimana seseorang bersedia melakukan penyesuaian pada suatu ide atau situasi yang baru. Lansia dengan *openness* yang tinggi memiliki PWB yang tinggi. Mereka penuh rasa ingin tahu dan terbuka pada pengalaman baru sehingga mengarahkan mereka untuk mampu mengembangkan diri (*personal growth*). Mereka memiliki relasi yang positif dengan orang lain karena keterbukaannya membuat mereka lebih mudah bertoleransi terhadap orang lain (*positive relation with others*), hal ini juga berlaku dalam menerima keadaan diri yang secara fisik mengalami penurunan lewat toleransi dan cenderung berpikir positif (*self-acceptance*). Mereka orang yang kreatif sehingga tahu apa yang harus dilakukannya ketika bosan (*environmental mastery*). Dalam menetapkan tujuan hidupnya, lansia dengan *openness* yang tinggi berkapasitas untuk menyerap informasi sehingga membantu mereka menentukan tujuan yang bermakna (*purpose in life*).



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, maka dapat ditarik sejumlah asumsi sebagai berikut :

- 1) Masa lansia merupakan suatu masa penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan yang bersifat negatif dalam hidupnya. Masalah akan muncul bila lansia tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut yang berujung pada penghayatan mereka terhadap kehidupan yang mereka jalani.
- 2) Lansia akan menghayati kehidupan yang mereka jalani secara positif didasari penerimaan diri (*self acceptance*) terhadap segala perubahan dan

keadaan yang mereka jalani, kemampuannya dalam menjalin relasi positif dengan orang lain (*positive raltion with others*), kemampuannya untuk menguasai lingkungan (*environmental mastery*), kemandirian (*autonomy*), kemampuannya dalam menetapkan tujuan hidup (*purpose in life*), serta kemampuannya untuk mengembangkan pribadi (*personal growth*) di masa tua ini.

- 3) Kepribadian lansia menentukan bagaimana individu memandang masalah yang dihadapinya lewat kecenderungannya dalam berpikir, merasa, dan bertindak yang unik. Hal ini akan berpengaruh pada penghayatannya atas berbagai kemampuan dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- a) Terdapat kontribusi positif *trait extraversion* terhadap PWB.
- b) Terdapat kontribusi positif *trait agreeableness* terhadap PWB.
- c) Terdapat kontribusi positif *trait conscientiousness* terhadap PWB.
- d) Terdapat kontribusi negatif *trait neuroticism* terhadap PWB.
- e) Terdapat kontribusi positif *trait openness to experience* terhadap PWB.