

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Kehidupan yang normal dan sehat merupakan idaman bagi setiap orang, di mana tidak ada seorangpun yang menginginkan kesulitan, tekanan ataupun ketidakbahagiaan dalam hidup yang dijalani, begitu juga pada lansia. Menjadi lanjut usia merupakan sebuah proses alamiah dalam kehidupan dan tidak ada seorangpun yang dapat menghindarinya. Suka tidak suka, mau tidak mau, siap tidak siap, tubuh manusia akan semakin menua dengan sendirinya. Menurut Hardywinoto dan Setiabudhi (1999) menyatakan bahwa lansia adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. Dimana pada lanjut usia akan terjadi sebuah proses hilangnya kemampuan pada jaringan untuk memperbaiki diri serta mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi maupun tidak bisa memperbaiki kerusakan yang terjadi.

Berkembangnya ilmu kesehatan yang berdampak pada meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian, membuat jumlah lansia akhirnya meningkat. Populasi penduduk dunia saat ini berada pada era *ageing population* dimana jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun melebihi 7 persen dari total penduduk (Kemenkes, 2017). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020, persentase lansia mencapai 9,92% atau sekitar 26,82 juta orang. Dengan kata lain, Indonesia tengah dalam transisi menuju kondisi penuaan penduduk.

Kondisi yang sehat jasmani dan rohani adalah harapan setiap manusia. Namun di tengah meningkatnya angka harapan hidup pada lansia, pada kenyataannya lansia merupakan fase di mana seseorang harus mengalami penurunan kondisi baik itu secara fisik maupun mental karena proses penuaan. Menurut Fatimah (2010) penuaan merupakan perubahan yang berhubungan dengan adanya waktu yang dimulai sejak lahir dan berkelanjutan. Penuaan merupakan bagian dari proses biologis, dimana dari tahun ke tahun tubuh akan mengalami sebuah perubahan dalam kondisinya, seperti kulit yang makin menipis dan mengkerut, dinding arteri yang tidak lentur lagi maupun penurunan fungsi otak. Sehingga dengan perubahan yang terjadi pada lansia tersebut dapat dilihat dari rentang kehidupannya sehari-hari dengan mendapatkan banyak perhatian dari berbagai macam pihak.

Banyak permasalahan yang muncul ketika seseorang berada dalam fase lansia. Memasuki siklus kehidupan tertinggi tidak membuat lansia terlepas dari masalah. Beberapa permasalahan yang biasa terjadi pada lansia diantaranya adalah rasa tersisihkan, rasa tidak dibutuhkan lagi maupun ketidakikhlasan menerima sebuah kenyataan baru seperti merasa kesepian dan tinggal sendirian di rumah. Jika lansia tidak siap dengan berbagai perubahan, maka sangat besar kemungkinan mereka tidak akan merasakan kebahagiaan dalam masa tuanya.

Memasuki masa lansia, seseorang akan mengalami beberapa perubahan yang terjadi pada kehidupannya seperti pada aktifitas sehari-hari. Siap tidak siap lansia tetap harus melewati dan menghadapi kehidupan yang sudah berubah dari yang dulunya aktif dalam bekerja maupun melakukan berbagai aktifitas, berbanding terbalik dengan kehidupannya sekarang yang lebih banyak dirumah bahkan merasa

kesepeian. Dimana ketika lansia tidak siap menghadapi kehidupannya maka dapat menimbulkan kekhawatiran bahwa ia tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu. Hal tersebut dapat menimbulkan potensi lansia yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang rendah.

Ketidaksiapan lansia dalam menghadapi perubahan fisik maupun psikologisnya dapat menyebabkan perilaku yang seharusnya tidak dilakukan seperti tindakan bunuh diri. Seperti pada contoh kasus lansia yang melakukan tindakan bunuh diri di Kabupaten Gunung Kidul pada tahun 2019. Dimana terdapat 20 lansia yang bunuh diri dengan cara gantung diri dirumahnya. Hal tersebut terjadi dikarenakan lansia yang mengalami sakit menahun yang tidak kunjung sembuh ataupun lansia yang merasa kebutuhan psikososialnya yang tidak terpenuhi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 orang lansia di salah satu Desa Kecamatan Wonorejo menunjukkan bahwa 7 dari 10 lansia mengatakan bahwa mereka hidup sendirian itu merasa seakan akan tidak ada yang peduli terhadap dirinya, sehingga mereka kurang memiliki semangat dalam menjalani hidup. Menurut Yalom (dalam Bastaman 1996) makna hidup itu sama halnya dengan tujuan seperti sesuatu yang ingin dipenuhi.. Oleh karena itu, lansia yang tidak berhasil menemukan makna hidupnya maka cenderung menimbulkan frustrasi dan akan merasakan sebuah kebosanan dalam hidupnya.

Kebermaknaan hidup merupakan perasaan syukur di dalam setiap kondisi baik dalam kondisi bahagia maupun menyedihkan (Setyowati, 2014). Dengan kata lain lansia harus mampu menikmati hidupnya, selalu bersyukur, ikhlas, dan sabar sehingga bisa menciptakan kehidupan yang menyenangkan dan menimbulkan mental

yang sehat. Seorang Lansia yang sedang menghayati hidupnya memiliki kebebasan untuk memilih suatu sikap atau bereaksi terhadap nasibnya. Lansia memang seharusnya memiliki rasa bersyukur yang tinggi dalam memaknai kehidupannya. Sehingga jika lansia mampu bersyukur terhadap hidupnya maka lansia tersebut mempunyai makna hidup yang tinggi.

Menurut Mc Cullough (2007) rasa syukur dianggap sebagai salah satu dedikasi yang penting yang dapat mempengaruhi makna hidup seseorang, yang mana salah satu faktornya adalah kesejahteraan emosi, prososial maupun rasa hangat. Yang artinya ketika lansia memiliki rasa bersyukur yang tinggi terhadap hidupnya, mereka cenderung akan memiliki kebermaknaan hidup di hari tua tersebut. Begitupun menurut Emmons dan Stern (2013) rasa syukur merupakan perasaan yang terjadi di antara pribadi ketika seseorang mengakui bahwa dirinya menerima manfaat yang berharga dari yang lain. Rasa syukur merupakan sesuatu yang penting sebagai alat untuk perbaikan diri. Tujuan utamanya untuk merefleksikan kembali kebaikan yang telah diterima. Yang mana, dengan memiliki rasa syukur yang tinggi maka akan memiliki kebermaknaan hidup yang tinggi pula.

Hal serupa dijelaskan oleh (Rosenberg & Retnowati, 2015) bahwa Kebersyukuran sebagai konstruksi kognitif yang ditunjukkan dengan mengakui kemurahan dan kebaikan hati atas berkah yang telah diterima dan fokus terhadap hal positif di dalam dirinya saat ini. Sebagai konstruksi emosi, kebersyukuran ditandai dengan kemampuan mengubah respons emosi terhadap suatu peristiwa sehingga menjadi lebih bermakna. Dengan memiliki makna tersebut lansia bisa mensyukuri apa

yang dia terima dan apa yang dia dapat, sehingga bisa merasakan kebermaknaan hidup yang baik.

Rasa bersyukur merupakan salah satu bentuk dari ekspresi kebahagiaan yang erat kaitannya dengan kesejahteraan, yang menunjukkan adanya kebermaknaan hidup yang dialaminya. Kebersyukuran dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, seperti menikmati sebuah *reward* atau sesuatu yang dikehendaki dalam kehidupan, sehingga individu mampu meraih kemungkinan terbesar dari kepuasan dan kegembiraan dari situasi yang ada pada saat itu (Lyubomirsky & Kristin, 2013). Ketika lansia itu dapat menikmati pengalaman hidup yang positif maka lansia tersebut merasa memiliki makna hidup yang jauh lebih tinggi. Artinya ketika lansia memiliki rasa syukur yang rendah maka lansia tidak akan bisa memaknai kehidupannya.

Bersyukur merupakan perilaku dalam usaha memperoleh kebahagiaan. Menurut Biswar Diener & Dean (2007) kebahagiaan merupakan cerminan kualitas dari keseluruhan hidup manusia yang lebih dari pencapaian tujuan sehingga kebermaknaan hidup yang sekarang menjadi lebih positif, mau menerima sebuah keadaan dalam berbagai situasi baik menyenangkan dan tidak menyenangkan. Meskipun situasi tersebut sulit untuk dilakukan tetapi apabila lansia tersebut masih bisa bersyukur dan menyikapinya dengan sukacita maka lansia itu bisa memaknai kehidupannya dengan lebih baik.

Emmons dan McCullough, dkk (2002) berpendapat bahwa penempatan rasa syukur terdapat pada sikap maupun perasaan. Rasa syukur sendiri bertujuan untuk menanggapi sesuatu yang bisa mendapatkan makna hidup yang lebih positif.

Sehingga rasa syukur menjadi jembatan bagi lansia dalam menjalani kehidupannya. Yang mana lansia dapat menemukan makna hidup yang sesungguhnya yaitu dengan cara mempunyai spiritual yang tinggi maka makna hidupnya juga akan tinggi, justru sebaliknya bila mempunyai spiritual yang rendah maka akan sulit menemukan makna hidupnya.

Hasna (2014) menyatakan bahwa kebersyukuran dan kebermaknaan hidup mempunyai hubungan yang positif dan memiliki keterkaitan satu sama lain. Pada pencapaian kebahagiaan dengan rasa syukur merupakan bagian dari cara untuk memaknai apa yang telah dikerjakan sebagai karya nyata manusia. Sehingga dengan rasa syukur yang baik, meskipun seorang lansia yang tinggal sendirian maka dia bisa merasakan kebermaknaan hidup tersebut. Justru sebaliknya, apabila seorang lansia yang tidak dapat mensyukuri hidupnya, maka akan cenderung kesulitan menemukan kebermaknaan hidup.

Dari fenomena dan penjelasan di atas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh rasa bersyukur terhadap kebermaknaan hidup pada lansia.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan penjelasan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh rasa bersyukur terhadap kebermaknaan hidup pada lansia di desa wonorejo kecamatan wonorejo?

C. Tujuan Dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh rasa bersyukur terhadap kebermaknaan hidup pada lansia di desa wonorejo kecamatan wonorejo.

2. Manfaat

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini terbagi dari manfaat teoritis, manfaat praktis.

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dalam mengamati dan bisa membantu menularkan ilmu psikologi di dalam kalangan masyarakat sekitar. Juga dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh rasa bersyukur untuk mendapatkan kebermaknaan hidup pada lansia.

b. Manfaat praktis

Sebagai kajian ilmiah tentang pengaruh rasa bersyukur terhadap kebermaknaan hidup pada lansia di desa wonorejo kecamatan wonorejo. Juga sebagai masukan terhadap dinas sosial terkait.

D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya

1. Penelitian yang dilakukan oleh Izura Rochma (2016) yang berjudul Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Makna Hidup Pada Pensiun menggunakan Metode pendekatan kualitatif dengan teknik *Kolmogorov-Smirnoff*. Subjeknya yaitu Pensiunan Karyawan Swasta di Medan Sumatera Utara. Hasilnya menunjukkan bahwa koefisien kolerasi sebesar 0,442 dengan $p < 0,05$ sehingga hipotesis bisa diterima.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Qurotul uyun (2010) yang berjudul Kebersyukuran dan kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan teknik *Product Moment Pearson*. Subjeknya adalah mahasiswa Universitas Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Kebersyukuran dan Kebermaknaan hidup pada Mahasiswa UI.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Abdul Mujib (2019) yang berjudul Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap kebermaknaan Hidup pada Janda di Kelurahan Merjosari *Kota Malang*. Metode yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan teknik *Purposive Sampling*. Subjeknya adalah janda. Hasilnya menunjukkan bahwa Kebersyukuran memberikan Pengaruh yang Positif terhadap Kebermaknaan Hidup.

Dari beberapa penelitian sebelumnya yang sudah terpaparkan di atas, terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian ini. Penelitian ini dilakukan di salah satu desa kecamatan Wonorejo Kabupaten Pasuruan. subjek dalam penelitian ini

adalah lansia yang tinggal sendiri. Analisa data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana.