

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut survei Badan Pusat Statistik (BPS) (2021), kepuasan hidup pada kelompok usia 41-64 tahun di Indonesia memiliki skor lebih rendah (75), dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda (25-40 tahun) dengan skor 76.22 (Suchani, 2021). Kepuasan hidup dalam survei tersebut terdiri dari 10 indikator, yaitu kesehatan fisik dan mental, tingkatan pendidikan, keharmonisan kehidupan, keseimbangan antara waktu kerja dan waktu santai, hubungan sosial antara bertetangga, kualitas lingkungan hidup, kondisi keamanan lingkungan, pekerjaan dan kualitas pekerjaan, pendapatan rumah tangga serta kondisi kenyamanan rumah.

Kepuasan hidup adalah penilaian kognitif seseorang secara sadar mengenai keadaan hidupnya berdasarkan standar atau kriteria yang ia tetapkan untuk kehidupannya. Hal ini menunjukkan bahwa penilaian kepuasan hidup seseorang bisa berbeda dengan yang lainnya (Diener, dkk., 1985). Dalam pandangan Islam, kepuasan hidup sangat terkait dengan konsep kebersyukuran, yang dimulai dari penilaian kognitif atas diri sendiri terhadap nikmat yang Allah berikan lalu melakukan perilaku bersyukur dengan lisan maupun perbuatan (Al-Kafawi dalam Enghariano, 2019). Kebersyukuran adalah sebuah sikap ketundukan dengan hati, pengakuan melalui lisan dan ketaatan diri kepada Allah SWT (Ibnu Qayyim dalam Rachmadi dkk., 2019). Manusia yang mensyukuri nikmat dari Allah, maka Allah akan selalu mempersamainya dalam segala keadaan dan menambah nikmatnya. Sebaliknya, mengingkari nikmat Allah akan mendatangkan masalah (Darsimon, 2022), sebagaimana tercantum dalam Al-Quran surat Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras”.

Sikap bersyukur kepada Allah akan dilakukan individu jika ia telah mencapai standar kepuasan kehidupan yang telah ia tetapkan sebelumnya. Kepuasan hidup dewasa madya dapat berasal dari tugas perkembangan yang bisa dilalui di periode usia ini. Menurut Erikson (dalam Hurlock, 1991), dewasa madya memiliki tugas perkembangan generativitas, yaitu mampu menanamkan nilai-nilai dan makna hidup, mendampingi dan mempertahankan nilai-nilai tersebut pada penerusnya, seperti kepada anaknya, kepada junior di tempat kerjanya atau generasi di komunitas dan lingkungannya. Hal ini memberikan kepuasan kepada dewasa madya karena telah memberikan manfaat berkontribusi dalam mewujudkan keluarga, masyarakat dan lingkungan yang lebih baik. Krisis pada masa ini terjadi apabila ia merasa gagal dalam menanamkan nilai-nilai ke keluarga dan lingkungannya atau mendapatkan penolakan dari mereka yang menganggap nilai-nilai yang diusung tidak sesuai. Kondisi ini membuat dewasa madya mengalami stagnasi dan memicu perasaan tidak puas sehingga dapat berujung pada stres, cemas atau depresi (Ryff & Singer, 2008).

Diener (2009) menjelaskan bahwa kepuasan hidup dapat berkaitan dengan keadaan ekonomi, keadaan keluarga, kemampuan bersyukur dan kemampuan melakukan penyesuaian terhadap nilai dan lingkungan sosial. Ia juga menyatakan bahwa individu yang lebih tua memang cenderung merasakan kepuasan hidup yang lebih rendah dibandingkan individu berusia muda karena hal-hal yang dihadapi akan lebih berat dari usia muda. Dewasa madya menghadapi tanggung jawab besar dalam membesarkan keluarga dan mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan yang semakin tinggi. Kepala keluarga seringkali fokus pada pencapaian karir dan tanggung jawab yang besar dalam kariernya yang meningkatkan resiko stres. Stres ini dapat memicu perilaku tidak sehat, misalnya karena waktu yang tersita untuk perjalanan kerja dan menyelesaikan pekerjaan, maka seseorang dapat mengonsumsi makanan cepat saji, kurang beraktivitas, meningkatnya konsumsi kafein dan rokok. Survei kesehatan Indonesia (SKI) (2018) menunjukkan konsumsi tinggi lemak dan natrium

memicu hipertensi, dan dari yang menderita penyakit hipertensi, sekitar 63.3% usia dewasa madya tidak patuh minum obat hipertensi karena merasa sehat. Pada kelompok usia 40-60 tahun sekitar 46% populasi tidak pernah mengukur gula darahnya, sedangkan menurut Kemenkes 2018, penderita diabetes di Indonesia diperkirakan menjadi 30 juta jiwa. Hal ini menandakan bahwa pada dewasa madya masih banyak yang mengabaikan kesehatannya. Padahal menurut Diener (2009) kesehatan juga dapat mempengaruhi kepuasan hidup.

Dewasa madya dalam menjalani tanggung jawab yang besar terhadap keluarga dengan risiko stres yang tinggi, juga mengalami beberapa perubahan fisiologis yang cukup signifikan. Di antara perubahan fisiologis tersebut adalah menjadi mudah lelah, menurunnya pendengaran, masalah sakit pada bagian otot, sering merasa pusing, sakit di sekitar lambung, sulit tidur di malam hari hingga berkurangnya nafsu makan. Perubahan fisiologis ini dapat berdampak kepada kondisi distress psikologis karena adaptasi terhadap perubahan somatik yang dirasakan. Distres psikologis juga dapat berakumulasi dengan perbedaan standar dan nilai yang dimiliki generasi dewasa madya dengan generasi muda dan orang tua mereka. Pada mereka yang memiliki anak yang sudah dewasa, distress psikologis juga dapat disebabkan oleh rasa kesepian akibat anak mulai hidup masing-masing, kepergian pasangan, dan kebosanan dalam pernikahan (Hurlock, 1991).

Kesehatan menurut peneliti adalah faktor penting di antara faktor yang berkaitan dengan kepuasan hidup yang telah disebutkan Diener (2009). Pasalnya, kondisi yang sehat secara lahir dan batin menurut peneliti diperlukan bagi dewasa madya untuk menghadapi tantangan di masa ini seiring dengan risiko stres dan kesehatan yang dihadapinya. Penelitian menyatakan bahwa menerapkan gaya hidup sehat dapat meningkatkan harapan hidup individu, dengan lima faktor diantaranya tidak merokok, menjalani diet yang sehat, berolahraga secara teratur, menjaga berat badan dan tidak mengonsumsi alkohol (Li, dkk., 2018). Dengan demikian, menerapkan gaya hidup sehat bagi dewasa madya penting untuk kesehatan dan kepuasan hidupnya.

Gaya hidup sehat menurut Walker, dkk., (1987) adalah suatu pola persepsi dan perilaku yang individu terapkan sendiri untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan, aktualisasi diri, dan pemenuhan diri. Gaya hidup sehat ini mencakup dimensi *spiritual growth* (pertumbuhan spiritual), *interpersonal relationship* (hubungan interpersonal), *nutrition* (nutrisi terpenuhi), *physical activity* (aktivitas fisik), *health responsibility* (tanggung jawab atas kesehatan), dan *stress management* (pengelolaan stres).

Dalam perspektif Islam, gaya hidup sehat merupakan hal penting. Nabi Muhammad SAW telah mengajarkan kepada umatnya untuk senantiasa menjaga kesehatan, dan berdoa kepada Allah SWT agar diberikan kesehatan (Attansyah, dkk. 2023), seperti salah satu doa yang disunahkan Nabi Muhammad SAW:

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي

Artinya: *Ya Allah selamatkanlah tubuhku (dari penyakit dan dari apa yang tidak aku inginkan)* (HR. Abu Daud)

Menjalani gaya hidup sehat dan bersyukur dengan kehidupannya merupakan hal yang disarankan, terutama pada populasi dewasa madya. Salah satu penelitian menyatakan bahwa individu dewasa madya yang menjalani gaya hidup sehat yang baik maka akan memiliki kepuasan hidup yang baik (Jun, dkk., 2023). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa dewasa madya yang menerapkan perilaku gaya hidup sehat seperti diet yang baik, olahraga teratur, tidak merokok dan tidak mengonsumsi alkohol secara berlebihan memiliki kepuasan hidup terkait kesehatan yang lebih baik (Tian & Tien, 2020). Penelitian pada populasi *middle age* di pedesaan Afrika menunjukkan bahwa perilaku gaya hidup tidak sehat seperti ketergantungan alkohol dapat meningkatkan gejala depresi secara terus menerus, rendahnya aktivitas fisik dan penggunaan tembakau meningkatkan kemungkinan rendahnya kepuasan hidup secara terus menerus (Peltzer & Pengpid, 2022). Penelitian lainnya dengan responden pasien rata-rata usia madya, yang mengalami gagal ginjal kronik serta sedang menjalani terapi hemodialisa menunjukkan kualitas hidup yang buruk pada dimensi kesehatan

fisik dan psikologis (Suwanty, dkk., 2017). Penelitian Tian dan Tien (2020), serta Peltzer dan Pengpid (2022) menunjukkan hubungan gaya hidup sehat dimensi aktivitas fisik (olah raga) dan nutrisi yaitu diet sehat serta tidak mengkonsumsi rokok dan alkohol dengan kepuasan hidup.

Gaya hidup sehat dimensi pertumbuhan spiritual juga berkaitan dengan kepuasan hidup. Pertumbuhan spiritual merupakan pengembangan sumberdaya batin untuk mencapai keharmonian hidup melalui makna dan tujuan hidup (Walker, dkk., 1987). Penelitian pada sampel wirausahawan muda usia 20-40 menunjukkan bahwa spiritualitas serta kepuasan hidup memiliki pengaruh terhadap variabel kualitas hidup (Syaiful, dkk., 2018). Penelitian lainnya dengan subjek mahasiswa menunjukkan hubungan signifikan positif antara variabel religiusitas intrinsik dengan kepuasan hidup. Religiusitas intrinsik yang dimaksud adalah menganggap menjalani ibadah sebagai hal yang luhur (Risnawitasuminta & Ghufro, 2018). Lansia usia 55-75 tahun di Bali menunjukkan perasaan lebih tenang sesuai melakukan ritual agama atau kegiatan religius lainnya dan hal ini berkaitan juga dengan kepuasan hidupnya (Ayuningtias, 2018). Penelitian tersebut dilakukan pada dewasa muda dan lansia, dan belum ditemukan pada kelompok dewasa madya.

Gaya hidup sehat dimensi relasi interpersonal juga memiliki kaitan dengan kepuasan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa konflik secara interpersonal dan konflik pekerjaan-keluarga (*work family conflict*) mempengaruhi stres kerja dan kepuasan kerja, yang pada akhirnya berpengaruh pada kepuasan hidup (Rajak, 2013). Penelitian lainnya pada wanita bekerja yang telah memiliki anak dengan sampel rata-rata berusia 30-50 tahun, menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kepuasan hidup tidak memiliki pengaruh terhadap konflik peran ganda wanita bekerja di mana ibu bekerja ini memiliki kepuasan hidup yang cukup dan konflik peran ganda yang rendah (Supraba, dkk., 2023). Hal ini menandakan bahwa wanita pekerja dapat terlibat dengan lingkungan sosialnya secara baik dan memiliki kepuasan hidup yang baik. Penelitian pada partisipan usia di atas 60-an tahun menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi berpartisipasi sosial dan kebermaknaan dengan

kepuasan hidup, partisipasi sosial yang sesuai dengan kebutuhan dapat membantu meningkatkan kepuasan hidupnya (Monica, dkk., 2020).

Gaya hidup sehat dimensi *stress management* juga memiliki kaitan dengan kepuasan hidup. Penelitian pada mahasiswa menunjukkan individu yang dapat menerapkan *mindfulness* yang baik seperti aspek menyenangkan, afek positif, percaya diri dan optimis serta mampu mengelola emosi negatifnya memiliki hubungan dengan kepuasan hidup yang baik (Waskito, dkk., 2024). Peneliti belum menemukan hasil spesifik yang menunjukkan hubungan *stress management* dengan kepuasan hidup pada dewasa madya.

Peneliti tertarik melakukan penelitian ini secara pribadi untuk mengetahui bagaimana kondisi secara fisik dan psikologis pada fase usia madya berhubungan dengan gaya hidup sehat dan kepuasan hidupnya. Dalam beberapa penelitian yang telah disebutkan sebelumnya sudah menunjukkan hubungan dimensi gaya hidup sehat dengan kepuasan hidup, namun masih dilakukan secara parsial pada satu atau dua dimensi gaya hidup sehat. Penelitian kali ini berupaya menganalisis hubungan variabel kepuasan hidup dengan semua dimensi gaya hidup sehat, agar mendapatkan pengukuran yang holistik sebagaimana disebutkan oleh WHO bahwa kesehatan mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Selain itu, penelitian sebelumnya hanya meneliti gaya hidup sehat tertentu pada populasi yang berbeda, seperti pertumbuhan spiritual pada populasi dewasa muda (Syaiful, dkk., 2018) dan lansia (Ayuningtias, 2018), *stress* manajemen pada populasi mahasiswa (Waskito, dkk., 2024), hubungan interpersonal pada wanita dewasa madya (Supraba, dkk., 2023) dan lansia (Monica, 2020) sehingga belum ditemukan penelitian yang mengkaji seluruh dimensi gaya hidup sehat yang berkaitan dengan kepuasan hidup pada populasi dewasa madya. Penelitian dengan seluruh dimensi gaya hidup sehat pada populasi dewasamadya ini menjadi penting agar didapatkan data yang komprehensif mengenai gaya hidup sehat dewasa madya yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepuasan hidup mereka. Selain itu, menurut Rantanen (2013), penelitian tentang hubungan gaya hidup sehat pada dewasa madya dengan

hubungannya kepuasan hidup dapat membantu mengidentifikasi strategi yang efektif untuk menjaga kesehatan fisik dan mengatasi perubahan fisiologis yang terkait. Selain itu dengan menerapkan perilaku gaya hidup sehat dapat menekan masalah psikologis (Wuisang & Lainsamputty 2023).

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah ditulis dan dijelaskan oleh peneliti, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah gaya hidup sehat memiliki hubungan dengan kepuasan hidup pada kelompok usia madya?
2. Bagaimana pandangan Islam mengenai hubungan antara gaya hidup sehat dan kepuasan hidup pada dewasa madya?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui hubungan gaya hidup sehat dengan kepuasan hidup pada kelompok usia madya.
2. Mengetahui pandangan Islam mengenai gaya hidup sehat dan kepuasan hidup pada usia madya.

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Secara metodologis, penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan model penelitian yang menggunakan gaya hidup sehat secara komprehensif pada usia madya.

- b. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi panduan untuk dewasa madya dalam meningkatkan kepuasan hidup mereka melalui gaya hidup sehat.
- c. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya pembahasan gaya hidup sehat secara komprehensif dalam literatur penelitian psikologi kesehatan.