

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada tahun 2020 struktur penduduk Indonesia resmi memasuki *ageing population* (penuaan penduduk) (Badan Pusat Statistik, 2024). *Ageing population* merupakan fenomena ketika jumlah penduduk lansia meningkat dan mulai mendominasi struktur penduduk (Puri & Wasudewa, 2022). Data statistik menunjukkan peningkatan jumlah penduduk usia lanjut secara signifikan dalam lima tahun terakhir (Badan Pusat Statistik, 2021).

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Perubahan fisik yang umum terjadi antara lain kulit mengendur, muncul keriput dan uban, penurunan penglihatan dan pendengaran, mudah lelah, serta gerakan yang melambat (Astutik, 2018). Lansia juga rentan mengalami penurunan fungsi kognitif, seperti gangguan daya ingat, kesulitan berkonsentrasi, gangguan daya ingat, perubahan cara berpikir, kesulitan berkomunikasi, dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam aspek psikososial, lansia sering menghadapi perasaan kesepian akibat kehilangan pasangan, menyusutnya jejaring sosial serta cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar (Kartinah, 2018). Melihat berbagai tantangan tersebut, penting untuk memahami bagaimana lansia memaknai kualitas hidup di masa lanjut usia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lansia antara lain aktivitas fisik (Palit dkk., 2021), kemandirian dalam kehidupan sehari-hari (Supraba & Permata, 2013), juga kemampuan finansial (Huang dkk., 2020). Kualitas hidup lansia di Indonesia menjadi perhatian penting karena angka harapan hidup (AHH) yang terus meningkat

hingga mencapai usia 73,5 tahun pada tahun 2021 (Badan Pusat Statistik, 2021). Angka Harapan Hidup perempuan di Jakarta bahkan menyentuh angka 75,61 di tahun 2023 sedangkan pria mencapai 71,88 tahun (Badan Pusat Statistik, 2024). Peningkatan usia harapan hidup ini menggambarkan potensi besar bagi lansia untuk tetap aktif dan berdaya. Usia panjang disertai kondisi tubuh yang sehat memungkinkan lansia di Jakarta untuk terus berkarya, bersosialisasi, dan menjalani hidup yang berkualitas (Rumawas, 2021). Sebaliknya, lansia yang mengalami gangguan kesehatan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan lebih rentan mengalami stress serta depresi (Iswatun dkk., 2022).

Ji dkk., (2024) menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-esteem* (harga diri) dan kualitas hidup pada pasien lansia dengan penyakit kronis. Lansia dengan tingkat harga diri yang baik cenderung menampilkan emosi yang lebih positif sehingga hal tersebut membawa keuntungan bagi mereka dalam meningkatkan keyakinan untuk sembuh dari penyakitnya, mengatasi tekanan psikologis, mengadopsi pengobatan yang proaktif yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Pada penelitian lainnya, ditemukan pula hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan kualitas hidup terhadap lansia yang tinggal di tempat pengungsian pasca bencana (Widiastama, 2018). Berdasarkan penelitian tersebut, kualitas hidup para lansia yang tinggal di lingkungan rawan bencana cenderung tinggi karena banyak memperoleh dukungan sosial dari warga maupun keluarga. Kedekatan emosional yang terjalin antara warga setempat dengan para lansia dapat mendukung peningkatan *self-esteem* lansia yang dapat berhubungan dengan kualitas hidup mereka.

Bagi seorang lansia yang telah dihadapkan beberapa masalah fisik maupun psikologis, mengikuti kegiatan sosial secara aktif dapat membantu mereka dalam mengatasi dampak negatif dari masalah-masalah yang dihadapi. Melalui keterlibatan dalam kegiatan sosial, lansia secara langsung dapat memperoleh dukungan sosial dari orang-orang

di sekitarnya, seperti keluarga, teman, maupun lingkungan komunitas. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat *self-esteem* yang dimiliki oleh lansia (Shah dkk., 2021). Keterlibatan dalam kegiatan sosial tidak hanya meningkatkan *self-esteem*, tetapi juga berdampak positif pada kualitas hidup lansia.

Upaya pemberdayaan lansia terus dikembangkan untuk mendukung lansia agar tetap aktif, mandiri, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Dalam kehidupan sehari-hari, pemberdayaan ini tampak melalui berbagai kegiatan sederhana seperti senam lansia, posyandu lansia, serta pengajian rutin. Di beberapa daerah, program serupa dikembangkan secara lebih terstruktur, seperti Gerakan Ramah Lansia (Gerasia) di Tasikmalaya yang memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup perempuan lansia dengan keterampilan yang diperoleh selama program memungkinkan mereka meningkatkan kesejahteraan diri serta memberi kontribusi positif kepada lingkungan sekitar (Rosidawati dkk., 2024). Di Jakarta, Sekolah Lansia menjadi salah satu bentuk kegiatan pemberdayaan lansia dengan mengusung konsep pendidikan bagi lansia dengan mengusung tema edukasi, kesehatan, dan seni bagi lansia. Kegiatan ini digagas oleh pemerintah, khususnya Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan dilaksanakan di beberapa wilayah Indonesia, termasuk di Kota Jakarta.

Sekolah Lansia adalah upaya penyediaan informasi, pelatihan, dan kegiatan yang edukatif terkait dengan kesehatan, agama, budaya, dan aspek lainnya yang relevan bagi kehidupan lansia (Agus, 2023). Ardani (dalam (Hanafi, 2023) menyatakan Sekolah Lansia bertujuan meningkatkan pemahaman dan tingkah laku lansia terkait kesehatan, mendekatkan lansia pada nilai-nilai spiritual, meningkatkan harapan hidup yang bermutu, menumbuhkan ketangguhan dan kemandirian, serta meningkatkan kebahagiaan pada individu lanjut usia. Kualitas hidup lansia meningkat bila tetap aktif antara lain kegiatan-kegiatan sosial, yang memberikan kesempatan lanjut usia untuk memperoleh dukungan

sosial dan akses untuk berkumpul dengan para sebaya di lingkungan yang menyenangkan (Andesty & Syahrul, 2019).

Lansia yang menghadiri sekolah lansia akan berkumpul dengan sesama sebaya lansia serta melakukan aktivitas yang variatif dan bermanfaat. Kondisi ini membuat lansia terhubung satu sama lain secara emosional hingga kesejahteraan dapat tercapai. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Febrieta (2024) pada peserta Sekolah Lansia di wilayah Bekasi menunjukkan bahwa lansia peserta program ini mengalami peningkatan kualitas hidup. Respon lansia terhadap program ditunjukkan melalui peningkatan keterlibatan sosial, kemampuan kognitif, dan kesehatan fisik setelah mengikuti kegiatan. Respon positif ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menunjang kesejahteraan lansia, seperti kegiatan rutin yang bermanfaat, edukasi kesehatan, aktivitas fisik, serta dukungan sosial melalui komunitas seperti kelompok angklung yang terbentuk dalam program.

Sekolah lansia diharapkan berdampak positif terhadap kehidupan lansia yang memiliki *self-esteem* yang rendah. Sejalan dengan temuan Sya'diah (2015) yang menyatakan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan positif dengan dukungan sosial dan aktivitas fisik yang keduanya dapat diperoleh melalui partisipasi kegiatan Sekolah Lansia. Melalui program ini, lansia tidak hanya mendapatkan ruang untuk beraktivitas secara fisik dan sosial, tetapi juga memperoleh pengalaman bermakna yang berpotensi meningkatkan *self-esteem* dan kualitas hidup mereka. Inisiatif pengembangan Sekolah Lansia memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas hidup dan *self-esteem* lansia melalui ragam manfaat yang diterima lansia.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, kualitas hidup dan *self-esteem* yang dimiliki para peserta Sekolah Lansia terlihat cukup baik, hal ini ditandai dengan bagaimana sebagian besar peserta terlibat aktif di dalam kegiatan Sekolah Lansia dan terlihat sangat antusias dalam berinteraksi sesama teman sebaya. Kondisi ini juga didukung

oleh lingkungan di sekitar Sekolah Lansia yang bersih, akses mudah ke puskesmas, dan rutin menghadiri posyandu lansia. Oleh karena itu, diperlukan pengkajian lebih lanjut sebagai langkah awal untuk memahami sejauh mana kualitas hidup yang baik dapat berdampak pada *self-esteem* peserta Sekolah Lansia.

Dalam pandangan Islam, kualitas hidup datang dari proses menjadi pribadi yang sehat, mandiri, dan seimbang secara lahir dan batin. Bagi lansia, kematangan spiritual yang diperoleh dari akidah yang lurus dan ibadah yang baik akan membantu membentuk konsep diri positif sehingga seorang lansia dapat menjalani masa tua dengan tenang, terhindar dari hal-hal yang tidak bermanfaat, serta menjaga keberkahan dalam sisa usia yang dimilikinya. Mengelola usia dengan baik sesuai tuntunan Islam merupakan proses panjang yang membutuhkan kesadaran dan usaha sepanjang hidup. Seorang Muslim memiliki tujuan hidup jangka pendek, yaitu menjadi pribadi berkualitas sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi, serta tujuan jangka panjang berupa harapan meraih surga Allah. Oleh karena itu, cara seseorang memaknai dan memanfaatkan usianya akan sangat menentukan kualitas hidupnya di dunia maupun akhirat (Nuraeni, 2021). Rasulullah SAW bersabda:

عَمَلُهُ وَحَسَنَ عُمُرُهُ طَالَ مَنْ

Artinya: *“Sebaik-baiknya manusia adalah orang yang panjang umurnya dan bagus amal perbuatannya.” (HR. At-Thirmidzi)*

Hadis di atas menegaskan bahwa panjang usia seseorang akan menjadi sebuah keberkahan apabila disertai dengan amal yang baik (Utomo & Herari, 2022). Dalam konteks lansia, hal ini menunjukkan pentingnya menjaga kualitas hidup melalui ibadah, amal saleh, dan keterlibatan sosial. Lansia yang berkualitas tidak akan memandang dirinya rendah sebagai manusia. Lansia dengan *self-esteem* yang baik cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri. Dalam Islam, harga diri berkaitan dengan kesadaran sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi. Oleh karena itu, program seperti

Sekolah Lansia berperan penting dalam pemenuhan kualitas hidup dan *self-esteem* lansia. Kegiatan Sekolah Lansia tidak hanya mendorong lansia untuk tetap aktif dan mandiri, tetapi juga menjadi bentuk ibadah yang mendekatkan mereka kepada Allah.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

“Apakah terdapat hubungan antara dimensi kualitas hidup dan *self-esteem* pada peserta Sekolah Lansia serta bagaimana tinjauannya dalam Islam?”

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai peneliti di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Mengidentifikasi hubungan antara dimensi kualitas hidup dan *self-esteem* pada peserta Sekolah Lansia serta mengetahui tinjauannya dalam Islam.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang hubungan antara dimensi Kualitas hidup dan *Self-esteem* pada peserta Sekolah Lansia.

2. Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada Masyarakat mengenai bagaimana kualitas hidup dapat berdampak pada *self-esteem* lansia terkhususnya peserta Sekolah Lansia, sehingga dapat menjadi acuan dalam mendorong partisipasi lansia pada kegiatan yang bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis mereka.

- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong pemerintah daerah khususnya Pemerintah Provinsi Jakarta untuk mulai memberikan perhatian lebih pada kondisi kualitas hidup lansia sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi *self-esteem* lansia, serta terus mengembangkan program pemberdayaan lansia seperti Sekolah Lansia, agar dapat memberikan dampak yang lebih optimal bagi kesejahteraan psikologis, sosial, dan fisik lansia selaras dengan 7 dimensi lansia Tangguh yang dicetuskan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dalam GoLantang (2020).