

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memasuki masa tua dengan sejahtera menjadi dambaan bagi semua individu yang memasuki fase lansia. Bagaimanapun tua tetap bagian dari rentang kehidupan individu, sehingga kesejahteraan juga menjadi impian bagi setiap lansia. Lansia adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun (Hurlock, 2004). Memasuki masa lansia yang bahagia identik dengan kesiapan untuk menerima segala perubahan dalam aspek-aspek kehidupan (Indriana, Destiningrum dan Kristiana, 2011).

Perubahan yang terjadi pada lansia terdiri atas perubahan kondisi fisik, sosial, spiritual, maupun psikologis (Kristanti, 2010). Penurunan yang paling jelas tampak pada lansia adalah penurunan kondisi fisik. Secara biologis, lansia akan mengalami penurunan dalam kekuatan otot, fungsi sensori, dan fungsi tubuh (Staudinger & Bluck 2001). Perubahan kondisi fisik lansia akan berdampak pada perubahan fungsi kognitif, karena adanya penurunan volume otak dan perubahan sel syaraf. Berdasarkan penelitian Zulfitri tahun 2011 di Panti Sosial Khusnul Khotimah Pekanbaru, didapatkan data lansia yang tinggal di panti mengalami minimal 1 masalah kesehatan yang bersifat kronis, seperti rematik, asam urat, hipertensi, hipotensi, penyakit paru, asma, gastritis, katarak dan dermatitis. Hasil wawancara dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa 80% dari lansia yang tinggal di tiga wisma panti tersebut sudah tidak pernah lagi berhubungan dengan keluarga, bahkan ada yang

sudah tidak memiliki keluarga. Perubahan kondisi fisik pada lansia ini, secara langsung maupun tidak langsung juga akan mempengaruhi kondisi sosio-emosionalnya (Zulfitri, 2011).

Perubahan yang kedua yaitu penurunan kondisi sosial. Penurunan kondisi ini biasanya disebabkan oleh masa pensiun yang akan membuat lansia merasa kehilangan status, teman dan aktivitas di lingkungan. Terlebih lagi ketika teman sebaya sudah lebih dahulu meninggalkannya (Indriana dkk, 2011).

Perubahan berikutnya yaitu pada aspek spiritual. Saat memasuki usia lanjut, individu akan mengalami perkembangan pada aspek spiritual. Hal tersebut dapat menjadikan lansia lebih bisa memaknai kehidupan dan memiliki penerimaan diri terhadap kondisinya, sehingga dapat memberikan respon positif pada perubahan-perubahan yang terjadi (Nurmaafi, 2013). Sedangkan, pada penelitian lain dikatakan bahwa tidak semua lansia menikmati kegiatan spiritualnya setelah memasuki masa pensiun (Santoso & Lestari, 2008).

Secara psikologis, Erik Erikson dalam teori perkembangannya mengatakan bahwa pencapaian tertinggi pada masa lansia adalah adanya *ego integrity* atau integritas diri. *Ego integrity* adalah sebuah pencapaian yang didasari refleksi mengenai jalan hidup seseorang. Dalam tahapan terakhir ini, lansia perlu mengevaluasi dan menerima kehidupan mereka, begitu pula dengan menerima kematian. Lansia berusaha mencapai perasaan koheren dan keutuhan daripada menyerah terhadap keputusan karena ketidakmampuan untuk melakukan hal berbeda pada masalah (Erikson dalam Papalia, Old, & Feldman, 2009).

Ketidakberhasilan lansia dalam menyesuaikan diri dengan perubahan akan memunculkan emosi-emosi negatif seperti mudah marah, lebih sensitif, mudah bertengkar, cemas berlebihan, merasa kecewa dan tidak puas. Sebaliknya, lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan dan kemunduran yang dialaminya akan memunculkan perasaan positif, seperti merasa bahagia, merasa berguna, semangat menjalani hidup, dan tetap berusaha memanfaatkan waktu seefektif mungkin, dengan terlibat dalam aktivitas yang disenanginya. Hasil penelitian Paul (dalam Faturochman, 2012) menunjukkan bahwa secara umum lansia yang memiliki masalah kesehatan dan ketidakmampuan beraktivitas cenderung pesimis memandang hidup, memiliki persepsi negatif terhadap kesehatan dan memiliki kualitas hidup yang kurang baik.

Ketidaksiapan lansia dalam menghadapi perubahan yang telah dijelaskan di atas, membuat lansia dinilai sangat rentan terhadap stres dan berakhir pada rasa putus asa. Hal ini diketahui dari hasil penelitian keperawatan gerontik mengenai hubungan antara religiusitas dengan depresi pada lansia, yang menunjukkan bahwa 46% lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin mengalami depresi (Syukra, 2012). Menurut penelitian tersebut, yang menyebabkan lansia depresi adalah karena merasa kehidupan yang dijalannya kosong, merasa bosan dengan hidupnya dan memiliki rasa takut bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya.

Penemuan Syukra (2012) sesuai dengan krisis sangkar kosong yang biasanya dialami oleh lansia, yaitu krisis pada diri disebabkan karena rasa kehilangan anak-anaknya yang telah hidup mandiri, memasuki masa pensiun, menopause, serta kematian pasangan (Lu, 2010). Beberapa konflik utama

yang dialami lansia adalah pelepasan kedudukan dan otoritasnya, penilaian terhadap kemampuan, keberhasilan, serta kepuasan yang diperoleh sebelumnya (*post power syndrome*). Hal tersebut dapat berdampak pada menurunnya kondisi fisik dan psikologis lansia (Hawari, 2007)

Konflik utama yang dijelaskan diatas akan mulai dirasakan apabila lansia telah memasuki usia pensiun. Menurut Hurlock (2008), pensiun adalah suatu kondisi dimana seseorang berhenti dari suatu pekerjaan yang ditekuninya, yang berarti berhentinya seseorang dalam mencari nafkah untuk keluarganya. Selain untuk memenuhi kebutuhan materi, bekerja juga dapat memenuhi kebutuhan psikologis seseorang. Secara psikologis, bekerja menimbulkan rasa identitas, status, ataupun fungsi sosial (Triatnasari, 2009).

Teori krisis menyebutkan bahwa terdapat pandangan tradisional tentang pensiun, dimana pensiun dianggap sebagai sesuatu yang buruk yang dapat menimbulkan ancaman terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Teori ini memandang bahwa kehilangan pekerjaan dan peran akan mengarahkan individu kepada harga diri dan status yang rendah (Lemme, 1995). Pensiun dipandang sebagai sesuatu yang mengurangi kegiatan rutin dan teratur, keterlibatan dalam sosial dan identitas diri individu, bahkan dapat mengancam kesejahteraan psikologis (Newman dalam Nurhidayah & Agustini, 2012). Kondisi kesejahteraan psikologis juga disebut dengan *psychological well-being*.

Psychological Well-being menurut Ryff & Keyes (1995) adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki

tujuan hidup, mengembangkan relasi positif, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus tumbuh secara personal. (Newman dalam Nurhidayah & Agustini, 2012) mengatakan bahwa *psychological well-being* juga bergantung pada kemampuan untuk mengatur atau terus terlibat dalam peran dan kegiatan yang berharga.

Pada penelitian mengenai hubungan antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita *perimenopause*, didapatkan hasil bahwa terdapat korelasi negatif antara penerimaan diri dan depresi (Putri & Hamidah, 2012). Penerimaan diri merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being*, maka dapat disimpulkan bahwa stres dapat mempengaruhi kondisi *psychological well-being* lansia.

Ada banyak cara untuk meningkatkan *psychological well-being*, yaitu seperti memberikan dukungan sosial (Destiningrum, 2014), terapi musik klasik (Jasmarizal, Sastra & Yunita, 2011), psikoterapi kelompok lansia (Zulfiana, 2014), senam lansia (Pratiwi, 2013) dan salah satunya *mindfulness* (Kinasih & Sukma, 2010)

Mindfulness adalah kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian pada sebuah pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003). Sedangkan *trait* atau sifat adalah unit dasar dalam kepribadian, yang mendorong individu untuk bertindak dan merupakan sumber keunikan dari masing-masing individu (Allport dalam Gibson, Ivancevich, Donnelly dan Konopaske, 2003). *Trait* juga merupakan pola yang konsisten pada cara individu berperilaku, merasa dan berpikir, dengan tujuan untuk menyimpulkan, memprediksi dan menjelaskan perilaku dan sikap seseorang

(Pervin, Cervone, dan John, 2005). Maka *trait mindfulness* adalah adanya sifat perhatian dan kesadaran penuh yang mendorong individu untuk bertindak, dan hal tersebut menetap stabil dan konsisten di dalam diri.

Penelitian Malzfeldt (2013) dengan judul *A mindful moment for older adults* mengatakan bahwa, *mindfulness-based cognitive therapy* terbukti efektif mengatasi kondisi psikologis lansia yang memiliki masalah kesehatan. Pada penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa proses *mindful* telah berhasil mengurangi rasa sakit pada lansia yang mengalami nyeri kronis, psoriasis dan kanker.

Pada penelitian lainnya oleh Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams dan Segal (2002) menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* terbukti secara signifikan mengurangi tingkat kambuhnya depresi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi *mindfulness*. Penelitian tersebut juga mengatakan bahwa karakteristik populasi lansia sangat cocok untuk menjadi sasaran *mindfulness-based intervention*. Kesadaran yang berfokus pada hubungan antara pikiran dan tubuh sehingga hal itu terkait dengan lansia yang mengalami masalah kesehatan fisik dan psikologis (Smith, 2004).

Lansia juga merupakan kelompok yang harus diperhatikan karena jumlahnya yang cukup banyak dan akan terus meningkat sepanjang tahun. Berdasarkan data dari Departemen Sosial Republik Indonesia bahwa pada tahun 2000 penduduk yang berusia lanjut di seluruh dunia diperkirakan sebanyak 426 juta atau sekitar 6,8%. Jumlah ini akan meningkat hampir dua kali lipat pada tahun 2025, yaitu menjadi sekitar 828 juta jiwa atau sekitar

9,7% dari total penduduk dunia. Berdasarkan data Susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional) tahun 2014, jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia di tahun 2014. Diperkirakan pada tahun 2020 angka ini diprediksi mencapai 29 juta atau 11% dari total populasi (Mustari, Rachmawati & Nugroho, 2015). Distribusi penduduk lansia di Indonesia terbanyak berada di pulau jawa, yaitu sekitar 66,84% dari seluruh penduduk lansia (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan data Susenas pada tahun 2014, lansia yang tinggal di desa berjumlah lebih banyak daripada lansia yang tinggal di kota. Didapatkan data 47,48% lansia masih bekerja, untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Jumlah lansia yang bekerja di daerah perdesaan, lebih banyak dibanding lansia yang tinggal di perkotaan. Padahal, lansia yang berusia diatas 70 tahun (lansia akhir) di perdesaan lebih tinggi proporsinya dibanding mayoritas usia lansia di perkotaan yang berkisar 60-70 tahun (lansia awal). Lansia di perkotaan juga memiliki pendidikan yang lebih baik dibanding lansia di perdesaan, sehingga lansia di perkotaan mayoritas memiliki kemampuan membaca dan menulis. Di kota, pelayanan kesehatan untuk lansia pun dinilai lebih baik daripada di desa. Sehingga seharusnya lansia di kota memiliki kesejahteraan lebih tinggi dibanding lansia di desa. Walaupun demikian, lansia yang tinggal di perkotaan memiliki keluhan kesehatan 2,03% lebih tinggi dibanding lansia yang ditinggal perdesaan. Bahkan, angka lansia di perkotaan yang menjadi korban kejahatan lebih tinggi daripada yang tinggal di perdesaan (Mustari, Rachmawati & Nugroho, 2015).

Berdasarkan penjelasan diatas, peningkatan harapan hidup lansia di satu pihak menjadi indikator kemajuan suatu bangsa, tetapi di pihak lain akan banyak menimbulkan masalah terutama masalah kesehatan dan kerawanan sosial akibat banyaknya lansia yang tidak sejahtera dalam menjalani hidupnya (Hawari, 2007).

Lansia yang tidak sejahtera secara psikologis cenderung lebih banyak memiliki keluhan gangguan penyakit (Khotimah, 2011). Hal tersebut akan berdampak pada meningkatnya biaya kesehatan yang dikeluarkan oleh negara untuk menangani biaya kesehatan lansia (Ambardini, 2009). Keluarga yang tinggal bersama lansia dengan keluhan penyakit, juga akan merasa kerepotan. Mereka harus membayar seseorang untuk mengasuh lansia yang sakit, atau bahkan mengorbankan salah satu anggota keluarga lainnya untuk tidak bekerja demi mengurus lansia dirumah (Gumelar, 2014). Apabila lansia sejahtera secara psikologis, hal ini akan meringankan keluarga dalam mengurus lansia. Memperhatikan *psychological well-being* lansia juga merupakan salah satu bentuk bakti seorang anak terhadap orangtuanya. Setiap orang akan memasuki masa tua, sehingga tentu ingin juga diperhatikan kesejahteraannya. Oleh karena itu *Psychological well-being* pada lansia merupakan hal yang penting untuk diteliti.

Menurut Islam, *mindfulness* adalah kemampuan dalam menghidupkan potensi-potensi fitrah dan internal yang ada, kemudian menjiwainya dan memahami dengan hati. Fitrah sebagai seorang muslim yaitu menyadari tujuan hidup manusia adalah untuk beribadah kepada Allah, sebagaimana firman Allah dalam surat Adz-Dzariat (51) ayat 56, yaitu:

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku”

Psychological well-being dalam ajaran Islam adalah perasaan bahagia dan tentram yang dimiliki oleh orang-orang yang beriman. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an dalam firman Allah dalam surat Ar-Ra'd (13) ayat 28, yaitu:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Penelitian mengenai *trait mindfulness* di luar negeri sudah mulai banyak, sedangkan di Indonesia masih sangat sedikit terutama untuk subjek lansia. Sementara, keadaan lansia di Indonesia juga perlu diperhatikan kesejahteraan psikologisnya karena mengingat jumlah lansia di Indonesia yang cukup banyak. Oleh karena itu peneliti memandang bahwa perlu untuk dilakukan penelitian terkait *trait mindfulness* dan *psychological well-being* pada lansia. Pada penelitian ini, peneliti memilih lansia yang berdomisili di wilayah Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi) untuk mewakili gambaran lansia di perkotaan.

Penelitian terkait peranan *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* ini dilakukan pada lansia yang berusia 60 tahun keatas, sudah tidak bekerja, dan berdomisili di wilayah Jabodetabek.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam latar belakang diatas maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah tiap-tiap dimensi *trait mindfulness* berperan secara signifikan terhadap tiap-tiap dimensi *psychological well-being* pada lansia?
2. Bagaimanakah peran *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada lansia menurut pandangan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji apakah tiap-tiap dimensi *trait mindfulness* berperan secara signifikan terhadap tiap-tiap dimensi *psychological well-being* pada lansia?
2. Untuk menganalisis peran *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada lansia menurut pandangan Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

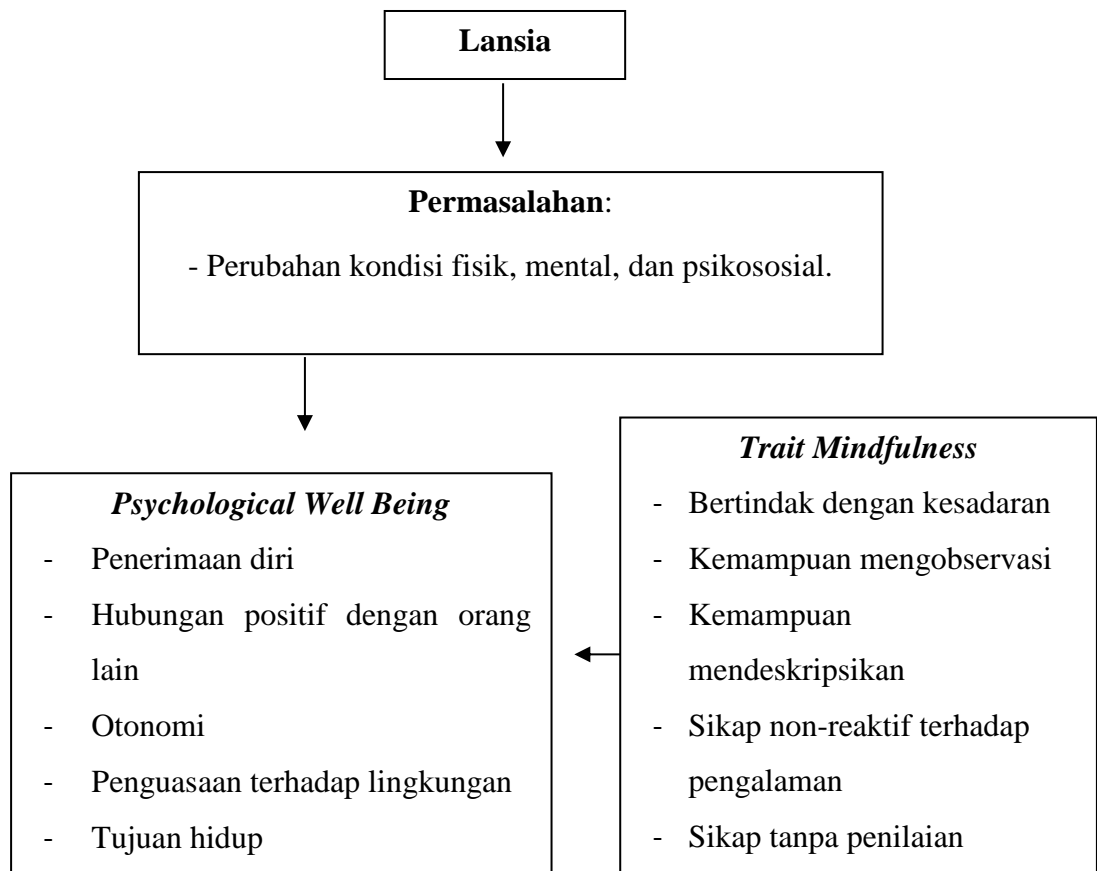
1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya atau penelitian terkait *trait mindfulness* dan *psychological well-being* pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dasar pengetahuan untuk pengembangan kebijakan para psikolog dan instansi beserta praktisi terapi *mindfulness* dalam pemberian terapi *mindfulness* kepada lansia di Indonesia.

1.5 Kerangka Berpikir



Penelitian ini menggunakan subjek lansia yang berusia 60 tahun ke atas.

Pada tahap usia tersebut, individu mengalami berbagai perubahan pada diri dan lingkungannya. Lansia yang tidak siap pada perubahan ini akan menyebabkan penurunan *psychological well-being* pada diri lansia.

Psychological well-being adalah keadaan psikologis dari individu yang memiliki karakter yang positif pada penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995). Salah satu penelitian mengatakan bahwa *Psychological well-being* memiliki hubungan positif dengan *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian pada sebuah pengalaman

saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003). Sedangkan *trait mindfulness* adalah adanya sifat perhatian dan kesadaran penuh yang mendorong individu untuk bertindak, dan hal tersebut menetap stabil dan konsisten di dalam diri.

Pada penelitian lain juga dihasilkan bahwa *mindfulness* dapat membantu lansia dalam mengurangi rasa sakitnya. Maka penelitian mengenai *mindfulness* sangat cocok menggunakan subjek lansia. Lansia yang sudah tidak bekerja atau pensiun, akan lebih jenuh dengan kehidupannya dibandingkan dengan lansia yang masih bekerja. Hal ini dikarenakan pada lansia yang sudah tidak bekerja akan terjadi perubahan besar pada aktivitas keseharian dan lingkungan sosialnya.

Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa lansia yang memiliki tiap-tiap dimensi *trait mindfulness* akan mampu menerima dirinya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu menguasai lingkungannya, memiliki tujuan hidup dan memiliki otonomi yang baik.