

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman, populasi lansia semakin bertambah banyak dan diprediksikan akan meningkat (WHO, 2022). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2022) yang mencatat bahwa jumlah lansia mencapai 10,48% dari penduduk Indonesia pada tahun 2022. Peningkatan penduduk lansia juga dialami pada setiap kota di Indonesia, termasuk kota Jakarta. Peningkatan tersebut mencapai persentase sebesar 9,90% atau setara dengan 1,05 juta jiwa (Jayani, 2021). Hal ini mengindikasikan bahwa masyarakat saat ini memasuki *ageing population*. *United Nations* (2019) menyatakan bahwa faktor penyebab populasi lansia terus bertambah karena menurunnya fertilitas dan meningkatnya umur panjang. Perubahan tersebut berimplikasi pada kebijakan dan sumber daya yang memadai untuk lansia di masa depan (Ismail et al., 2021), oleh karena itu para lansia perlu mendapatkan perhatian khusus dari masyarakat.

Individu lanjut usia memiliki karakteristik yang berbeda dari tahapan perkembangan lainnya. Lansia akan mengalami penurunan fungsi fisik dan mental yang akan menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitasnya (Windri et al., 2019). Melalui hal tersebut, lansia mengalami sejumlah tantangan besar dalam hidupnya dan tidak jarang mengalami stres yang tinggi akibat ketidakmampuan dalam beradaptasi dengan perubahan tersebut (Issalillah & Aisyah, 2022). Sebuah studi Sun dan Sauter (2021) tentang pengalaman lansia dalam pengelolaan emosinya akibat stres Pandemi COVID-19 yang dialami, menunjukkan hasil bahwa lansia mampu memanfaatkan beberapa strategi dalam mengurangi stres yang berkepanjangan dan mampu mengelola emosi dengan baik sehingga tercipta afek dan emosi yang positif.

Adapun permasalahan lainnya yang ditemukan pada lansia yaitu minimnya aktivitas yang dilakukan akibat penurunan fisiknya. Kroll dan Hawkins (sebagaimana dikutip dalam Akbar et al., 2021) mengatakan bahwa seringkali masyarakat memandang para lansia sebagai individu yang lemah serta kurang

produktif dibandingkan dengan usia lainnya. Penelitian Utomo et al. (2019) membuktikan bahwa sebanyak 2.750 responden lansia yang diambil dari sepuluh desa di Indonesia memiliki keterlibatan sosial dalam banyak kegiatan, seperti kegiatan komunal, kegiatan perawatan, dan juga masih banyak lansia yang aktif dalam melakukan pekerjaan sukarela atau memiliki pekerjaan paruh waktu. Hal ini dilakukan agar mereka dapat beraktivitas dan berkontribusi untuk keluarga dan dirinya sendiri (Bar-Tur, 2021). Keterlibatan lansia dalam berbagai aktivitas agar mereka tetap produktif dan aktif bersosialisasi dengan individu lainnya.

Keterlibatan lansia dalam mengikuti kegiatan juga erat kaitannya dengan relasi positif dengan individu lainnya. Melalui keterlibatan tersebut, lansia akan sering bertemu dengan orang lain dan cenderung memiliki relasi positif (Rahmawati & Saidiyah, 2016). Tidak hanya itu, lansia yang aktif secara sosial tingkat penurunan kognitifnya akan berkurang hingga 70% dibandingkan dengan lansia yang tidak aktif secara sosial (Srlivingsource, 2021). Diketahui, bahwa masih banyak lansia yang senang dalam berkegiatan sosial dan memiliki hubungan yang baik bersama orang lain.

Adanya relasi positif bersama orang lain merupakan sumber utama dalam pemaknaan hidup (Hupkens et al., 2016). Sebagai contoh penelitian Pratomo et al. (2014) kepada 500 orang lansia mengungkapkan bahwa hidup mereka dikatakan bermakna ketika dapat berdampak bagi orang lain, sedangkan tujuan dari kebermaknaan hidup yaitu untuk hidup bahagia dan sejahtera. Tetap aktif seiring bertambahnya usia sangat penting bagi lansia dan bermanfaat baik secara fisik maupun mental. Salah satu cara bagi lansia tetap sehat dan aktif adalah dengan menetapkan tujuan untuk dicapai dalam hidup mereka (Welbi, 2017).

Erikson (sebagaimana dikutip dalam Santrock, 2011) menyatakan bahwa lansia berada pada tahapan *Integrity versus Despair*. Pada tahapan ini, individu harus memaknai seluruh perjalanan kehidupannya dengan kebahagiaan dan pencapaian tujuan hidup. Namun, ketika lansia memandang kehidupannya dengan negatif maka akan mencapai *Despair* atau mengalami keputusasaan karena tidak berhasil mencapai harapan (Karina, 2021). Maka, untuk mencapai integritas, lansia harus memiliki dan memaksimalkan *well-being* (kesejahteraan) saat memasuki tahapan akhir dalam kehidupan.

Well-being merupakan suatu kondisi positif individu yang ditandai dengan emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas, memiliki hubungan positif dengan orang lain, kebermaknaan hidup dan pencapaian tujuan hidup (Seligman, 2012). Konsep ini dianggap dengan istilah *flourishing* karena untuk menetapkan tujuan yang lebih dalam dari sekedar kebahagiaan dan kesejahteraan yang positif. Di dalam *flourishing* melibatkan dimensi *well-being* berdasarkan tokoh positif psikologi (Zachary, 2014). *Well-being* pada pendekatan Psikologi Positif meliputi perspektif *eudaimonik* dan *hedonik* yang mengacu pada teori *well-being* (Elfida et al., 2021). Penggabungan kedua perspektif ini agar membentuk konsep yang lebih komprehensif dibandingkan dengan *eudaimonik* yang lebih melihat aspek psikologisnya saja dan *hedonik* yang melihat secara internal atau pengevaluasian diri terkait kesejahterannya. Jika dilihat berdasarkan konsep *eudaimonik* gambaran *well-being* pada lansia di perkotaan dan masih tinggal bersama keluarga memiliki kesejahteraan yang cenderung baik (Angelita et al., 2017). Sedangkan jika berdasarkan konsep *hedonik* gambaran *well-being* pada lansia yang ditinjau dari tempat tinggalnya yaitu lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki *well-being* yang cenderung tinggi dibandingkan dengan lansia yang tinggal di panti sosial (Indriyani et al., 2014). Artinya bahwa lansia dengan *well-being* yang baik memiliki gambaran emosi positif yang baik, memiliki keterlibatan dalam aktivitas serta hubungan baik dengan orang lain, juga dalam pemaknaan serta capaian tujuan hidup yang baik.

Hasil berbeda pada penelitian Nurfitriani (2017) berdasarkan konsep *hedonik*, yang mengemukakan bahwa dua orang lansia memiliki *well-being* yang rendah dan lebih banyak merasakan afek negatif daripada positif. Sedangkan jika berdasarkan konsep *eudaimonik* gambaran *well-being* pada empat orang lansia di Jambi memiliki *well-being* pada kategori rendah (Ainayya, 2022). Kedua penelitian tersebut mengungkapkan gambaran dari ketidakmampuan lansia dalam memiliki emosi yang positif, kesulitan dalam terlibat berbagai aktivitas dan juga sulit saat menjalin relasi yang positif dengan orang lain serta ketidakpuasan dalam hidup. Hal inilah yang membuat lansia mengalami keputusasaan dalam menjalani tahapan perkembangannya yang mengakibatkan potensinya menjadi terhambat.

Keputusasaan yang dialami dapat memberikan dampak negatif bagi lansia dalam memaksimalkan *well-being* nya. Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi *well-being* pada lansia. Seligman (2012) menyatakan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi dalam membentuk *well-being* adalah usia, kesehatan, status pernikahan, kehidupan sosial, religiusitas, ekonomi. Pada faktor religiusitas, terdapat peran *gratitude* dalam membentuk *well-being* pada individu. Hal ini berkaitan dengan rasa syukur yang dimiliki seorang individu karena ia percaya adanya keberadaan dari Tuhan ataupun *non human forces* sehingga secara konsisten memandang hidup sesuatu secara positif serta memiliki rasa syukur (McCullough et al., 2002).

Religiusitas merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *gratitude* (McCullough et al., 2002) dan berkaitan erat dalam membentuk *well-being* individu (Seligman, 2012). Studi dilakukan oleh Sudrawati dan Qodariah (2019) serta Pinanty dan Qodariah (2019) terkait pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* berdasarkan kedua konsep *well-being* tidak hanya berfokus ke arah religiusitas saja, akan tetapi pemaknaan subjektif terkait *well-being*. Wood et al. (2010) menyatakan bahwa *gratitude* dapat mempengaruhi *well-being*, dan terdapat model timbal balik antar keduanya.

Gratitude atau rasa syukur didefinisikan sebagai suatu sifat, perasaan, suasana hati maupun emosi ketika individu merespon seluruh pengalaman dalam hidup yang telah diperoleh secara positif (McCullough et al., 2002). McCullough et al. (2002) juga menjelaskan *gratitude* terdiri dari empat *facet*, yaitu *intensity* atau seberapa besar rasa syukur yang dimiliki, *frequency* atau seberapa sering individu mengungkapkan rasa syukurnya, *span* atau seberapa banyak individu menunjukkan rasa syukurnya dalam jangka waktu tertentu, dan *density* atau seberapa banyak rasa syukur yang dimiliki untuk orang disekitarnya. Watkins dan McCurrach (2016) menyatakan beberapa penelitian yang menunjukkan ketika individu mampu menjalani kehidupannya dengan *gratitude* maka akan memiliki *well-being* yang baik. Adapun penelitian sebelumnya tentang *gratitude* yang dilakukan oleh Chopik et al. (2017) kepada partisipan dari berbagai usia. Didapatkan hasil bahwa usia berkorelasi positif dengan *gratitude*. Dengan demikian, diketahui bahwa *gratitude*

yang dimiliki oleh para orang tua atau lansia lebih tinggi dibanding dengan usia lainnya.

Berkaitan dengan hal tersebut, fenomena *gratitude* dan *well-being* pada lansia dapat dilihat dari wawancara peneliti kepada tiga orang lansia yang tinggal di Jakarta. Secara umum, ketiga lansia memiliki penurunan daya tahan tubuh seiring dengan usia yang sudah lanjut, akan tetapi terdapat perbedaan dari ketiga lansia tersebut. Lansia pertama merupakan lansia yang aktif secara fisik dan merasa mampu untuk menjalankan kegiatan yang melibatkan diri dengan orang lain, seperti mengikuti rapat di lingkungan masyarakat dan aktif dalam kegiatan keagamaan. Pada lansia kedua yang berkegiatan di Senior Living dan memiliki kondisi fisik yang cukup lemah namun masih semangat untuk mengikuti kegiatan di sana. Lansia tersebut mengatakan bahwa merasa bahagia dan bersyukur karena aktivitas yang dilakukannya setiap hari, hal tersebut membuatnya tidak lagi kesepian dan kehilangan motivasi.

Di sisi lain, terdapat satu lansia yang selalu menutup diri dan tidak ingin bersosialisasi. Hal ini dikarenakan terlalu mudah lelah karena penurunan daya tahan tubuh. Lansia ini merasa bahwa ia merasa bosan dengan kegiatan sehari-hari yang dilakukannya, alasannya juga karena ia kesepian karena ditinggalkan oleh anak dan cucunya untuk pergi bekerja dan sekolah setiap hari. Selain itu, karena fisiknya sudah mulai melemah, jadi ia dilarang untuk melakukan aktivitas pekerjaan rumah padahal ia senang untuk melakukannya. Lansia tersebut mengatakan bahwa ia bersyukur atas hidupnya, namun terkadang merasa bahwa dirinya tidak berguna, dan menjadi beban bagi keluarga.

Berdasarkan uraian wawancara terhadap tiga lansia di Jakarta, diduga bahwa *gratitude* memiliki pengaruh terhadap *well-being*. Penelitian ini perlu dilakukan, karena *gratitude* cukup penting dimiliki oleh lansia setelah terdapat lansia yang kurang memiliki *well-being* yang baik. Ditemukan juga bahwa kedua konsep ini memiliki hubungan kausalitas, artinya bahwa ketika lansia memiliki *gratitude* yang baik, maka *well-being* juga akan meningkat. Sebaliknya, apabila lansia tidak memiliki *gratitude* yang baik, maka *well-being* yang dimiliki cenderung rendah.

Penelitian akan dilakukan pada lansia di Jakarta. Hal ini perlu dilakukan peneliti karena mengacu pada Ball (2012) menjelaskan beberapa contoh sederhana lingkungan yang tidak ramah bagi lansia, seperti masalah lalu lintas, pedestrian yang tidak aman bagi lansia, dan kurangnya transportasi umum yang dapat diakses dengan mudah. Hal tersebut dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup serta kesejahteraan lansia, dan adanya kemungkinan tidak dapat bertahan lama dalam masyarakat (Ball, 2012). Kondisi ini didukung oleh pernyataan World Health Organization (2019) bahwa lingkungan tempat tinggal sangat penting dan mempengaruhi kondisi kesehatan masyarakatnya. Terlebih bagi lansia yang masih tinggal di lingkungan perkotaan yang dapat merugikan kesehatan dan kesejahteraannya. Alasan lain mengapa penelitian ini dilakukan adalah karena kaitan antara *gratitude* dan *well-being* menggunakan teori PERMA Seligman (2012) masih terbilang sedikit, khususnya pada lansia di Jakarta. Berdasarkan hasil penelusuran *google scholar*, peneliti tidak menemukan penelitian secara spesifik mengenai kedua variabel tersebut baik di dalam maupun di luar negeri. Penelitian pada lansia umumnya terkait dengan kepuasan hidup, kesehatan, maupun kesejahteraan dengan konsep *eudaimonik* dan *hedonik*. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada lansia di Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada lansia di Jakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada lansia di Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapatkan melalui penelitian ini yaitu:

a. Manfaat Teoretis

Penelitian ini akan memberikan beberapa ilmu pengetahuan di bidang Psikologi, yaitu:

1. Menambahkan penelitian di Indonesia terkait *gratitude* dan *well-being* pada lansia di Jakarta.
2. Hasil penelitian dapat memberikan ilmu dan pengembangan pada Psikologi positif dan Psikologi perkembangan, yaitu melihat karakteristik serta perkembangan individu dengan usia lanjut.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan menjadi bahan psikoedukasi bagi Lembaga maupun komunitas sosial yang berfokus pada kesehatan mental lansia dalam memberikan intervensi mengenai pentingnya *gratitude* untuk dimiliki agar *well-being* dapat meningkat.