



Faktor-Faktor Penunjang Kebahagiaan pada Lanjut Usia

**Nur Fauziyah^{1*}, Khairul Huda Simamora², Syadiyah Dwi Ningrum³,
Salamiah⁴**

^{1,2,3,4}Institut Agama Islam Negeri Samarinda

*Email: nurfauziyah300@gmail.com

Abstrak

Lanjut usia adalah periode dalam kehidupan individu yang ditandai dengan penurunan kesehatan sehingga menyebabkan seseorang memiliki risiko kematian yang cukup tinggi. Kebanyakan orang yang telah menginjak usia lanjut merasa cemas dan sendiri, terutama bagi mereka yang tidak mendapatkan perhatian cukup dari keluarga. Meningkatkan spiritualitas pada lanjut usia (lansia) dapat memberikan banyak manfaat. Hal tersebut membuat lansia merefleksikan kehidupan dan membuat persiapan yang bermakna seperti meninggalkan kehidupan dunia secara damai. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang di masa lansia. Kombinasi dari metode deskriptif dan penelitian literatur digunakan untuk menganalisis kebahagiaan di masa lansia. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa aktivitas agama, hubungan sosial, aktivitas fisik, bersyukur kepada tuhan, dan berhubungan baik dengan keluarga adalah hal-hal yang dapat menunjang ketenangan dan kebahagiaan pada lanjut usia.

Kata kunci: dukungan keluarga, kebahagiaan, lanjut usia, spiritualitas

PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya akan mengalami proses penuaan atau menjadi tua. Penuaan adalah sebuah proses dimana seorang individu mengalami penurunan kemampuan pada setiap jaringan dalam tubuh. Individu yang mengalami proses penuaan akan mengalami kemunduran baik secara fisik, mental dan sosialnya. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia disebutkan bahwa seorang individu dapat dikatakan sebagai lanjut usia (lansia) apabila sudah berusia lebih dari 60 tahun. Biasanya para lansia memiliki karakteristiknya masing-masing dari rambut berubah berwarna putih, kulit yang keriput serta gigi yang mulai hilang (Kusumawardani & Andanawarih, 2018).

Setiap manusia dalam hidupnya akan melalui 4 fase yaitu: fase anak-anak (usia 2-12 tahun), fase remaja (usia 12-21 tahun), fase dewasa dan lanjut usia (usia 45 keatas). Lanjut usia merupakan tahapan kehidupan terakhir setiap manusia. Pada siklus kehidupan ini, manusia akan melewati banyak perubahan baik dari segi fisiologis dan psikologisnya seperti penuaan dan daya ingat mulai menurun (Papalia, Olds, & Feldman, 2008). Namun, permasalahan yang sangat nampak pada lanjut usia ini adalah perubahan kehidupan sosial dan kebutuhan spiritualitas (Nurhidayah & Agustini, 2012).

Spiritualitas merupakan aspek yang dapat dilihat dari segi duniawi dan ukhrawi individu yakni: antara dirinya, orang lain, lingkungannya, dan hubungan antara dirinya dan Tuhannya. Spiritualitas merupakan sebuah kondisi yang memiliki dimensi yang berupaya menjaga keseimbangan dengan hal-hal yang baru, menghadapi stres emosional, penyakit fisik dan kematian. Lansia yang mempunyai kesehatan spiritualitas akan mempunyai kehidupan yang sehat sehingga dapat mempersiapkan dirinya dalam menghadapi kematian (Hamid, 2009).

Dilihat dari segi perkembangannya, para lansia akan mengalami kemunduran dalam hal fisik, seperti berkurangnya ketajaman dalam melihat. Lansia juga mengalami permasalahan dalam kehidupan sosialnya, dimana lansia akan merasa diasingi oleh orang sekitarnya terutama keluarganya karena terjadinya kemunduran fisik para lansia. Dalam hal psikologis, lansia juga mengalami perubahan, dimana lansia dituntut untuk mempersiapkan diri menghadapi kematian (Naftali, Ranimpi, & Anwar, 2017).

Kebutuhan spiritualitas yang dibutuhkan lansia adalah kebutuhan untuk pencarian makna hidup, kebutuhan cinta kasih dan rasa aman, kebutuhan dihargai dan mendapatkan maaf. Spiritualitas merupakan kualitas dasar manusia, yang juga dimiliki oleh lansia dari

semua keyakinan dan bahkan oleh orang-orang yang tidak berkeyakinan. Spiritualitas mengatasi kehilangan yang terjadi sepanjang hidup dengan harapan (Hadipranoto, Satyadi, & Rostiana, 2020).

Usaha yang dapat dilakukan oleh para lansia pada usia senjanya adalah meningkatkan spiritualitas. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut sistem tubuhnya sudah tidak produktif lagi, sehingga sangat mudah mengalami berbagai macam penyakit (Susanto, Soetjningsih, & Samiyono, 2020). Oleh sebab itu, banyak lansia berpikir bahwa ia sedang menunggu kematiannya. Pemikiran tersebut akan memacu lansia untuk segera mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Kuasa dengan memperbanyak amal ibadah, agar siap dalam menghadapi kematian.

Menurut Hidayat (2015), kecemasan yang dihadapi terhadap kematian merupakan rasa takut setelah mengalami kematian. Rasa takut akan ditinggalkan oleh sanak saudara dan keluarga, atau bahkan pandangan mengenai tempat setelah kematian itu sangatlah buruk. Menurut Slameto, kecemasan yang dihadapi terhadap kematian justru akan membuat para lansia merasa takut menghadapi kematian. Setiap lansia mempunyai pandangannya masing-masing mengenai kematian. Pandangan tersebut akan mempengaruhi keadaan lansia yang telah siap untuk menghadapi bahkan menerima kematian agar kelak tidak menimbulkan ketakutan. Kembali kepada topik awal bahwa lansia mempunyai beberapa aspek untuk mempersiapkan kematian seperti fisiologis, psikologis, dan spiritual pada lansia.

Kegiatan yang dapat mendukung kegiatan spiritual lansia ada 2 hal, yakni ibadah agama dan kegiatan yang mendukung di dalam organisasi sosial keagamaan. Untuk itu, paper ini bertujuan untuk membahas tentang upaya peningkatan spiritualitas dengan psikologi transpersonal pada usia lanjut usia.

PEMBAHASAN

Dinamika Kebahagiaan Lansia

Lansia adalah suatu masa dimana terhentinya sebuah rangkaian proses perkembangan. Masa ini dimulai ketika individu memasuki usia enam puluh tahun hingga meninggal. Hal tersebut ditandai dengan adanya perubahan, baik yang berupa fisik maupun psikologis yang semakin mengalami penurunan. Kondisi tersebut juga mengakibatkan lansia ketergantungan dengan orang lain (Widyastuti & Ayu, 2019). Kemudian, dari ketidakpastian ekonomi karena ia sudah harus berhenti bekerja (pensiun), menyebabkan pola hidupnya juga harus berubah. Selain pada masa ini, lansia harus membuat berbagai macam aktivitasnya agar ia tidak merasakan kejenuhan dengan banyaknya waktu kosong dirumah (Suryatika & Pramono, 2019). Karena suasana yang ia rasakan dulu tidak sama dengan yang ia alami sekarang, seperti kehilangan atau ditinggal meninggal oleh orang terdekatnya maupun pindah tempat (rumah). Ia harus menyesuaikan pertumbuhan perkembangan dewasa anak-anaknya, dan membutuhkan perawatan yang lebih karena seiring banyaknya masalah yang ia hadapi di usianya sekarang (Triyono, Dwidiyanti, & Widyastuti, 2018).

Kebahagiaan menurut Diener dan Biswas-Diener (2009) yaitu memiliki istilah ilmiah dari kesajahteraan subjektif (*subjective well being*). Kesejahteraan subjektif dapat di definisikan sebagai evaluasi kognitif dan efektif dalam kehidupan. Evaluasi kognitif orang bahagia adalah merupakan bagian dari kepuasan hidup yang serba tinggi atau berlebihan. Sedangkan evaluasi efektif adalah banyaknya efek positif dan sedikitnya efek negatif yang dirasakan dalam kehidupan. Adapun makna dari *subjective well being* mengandung arti yaitu dimensi dari kepuasan hidup serta perasaan positif. Sebagaimana halnya vitalitas dan perasaan nyaman. Sebab itulah, kebahagiaan diartikan sebagai kepuasan hidup oleh setiap individu.

Faktor-Faktor Penunjang Kebahagiaan Lansia

Berdasarkan alur perkembangan manusia pada umumnya, bahwa setiap orang pasti mengalami masing-masing dari tugas perkembangan dimana ia berada. Beberapa pakar psikologi perkembangan juga menyebutkan, bahwa masa tua itu terbagi dalam beberapa waktu serta keadaan. Sehingga banyak faktor pula yang menimbulkan kebahagiaan bisa terjadi, terlebih dalam segi spiritualitas. Terdapat dua belas faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lansia tersebut, yaitu: penghasilan, usia, aktivitas religius, budaya, aktivitas fisik, hubungan sosial, memaafkan, kualitas hidup, silaturahmi, sehat, menikah, berhubungan baik dengan keluarga (Diponegoro & Mulyono, 2015). Adapun yang menjadi fokus pada pembahasan di paper ini adalah: aktivitas religius, aktivitas fisik, dan berhubungan baik dengan keluarga dan lingkungan sosial.

Pertama, aktivitas religius menjadi tema yang mempengaruhi kebahagiaan lansia (Hakim & Hartati, 2017). Menurut Kosalina (2018) kereligiusan memenuhi segala aspek yang berkaitan antara setiap individu dengan Tuhannya. Bagaimana penyerahan diri terhadap Tuhannya merupakan cara mencapai kebahagiaan. Hal Ini mewujudkan bahwa semua nilai-nilai kebajikan adalah salah satu sumber dari kebahagiaan, sebagaimana yang dijelaskan dalam kebahagiaan *eudaimonia* (Ayuningtias, 2019).

Keselarasan antara perilaku dan ajaran agama akan menghasilkan penilaian bahwa individu telah menjadi manusia yang baik dan dapat memunculkan perasaan bahagia (Hardianti dkk., 2018). Menurut Zakiyah dan Darodjat (2020) sikap terhadap partisipasi dalam segala bentuk kegiatan agama berhubungan yang erat dengan Tuhan akan menjadi wujud korelasi positif dan kebahagiaan. Dalam kondisi ini individu lebih memilih untuk menenangkan dirinya dengan banyak

shalat, agar dekat dengan Tuhannya serta mendapatkan ketenangan hidup seperti yang mereka inginkan.

Peristiwa dan perasaan bahagia yang timbul karena aktivitas religius dapat membuat lansia bahagia saat para lansia berhasil memenuhi harapan dan cita-cita mereka. Berdasarkan *telic theory* disebutkan bahwa sebuah kebahagiaan muncul ketika suatu tujuan atau kebutuhan dapat terpenuhi. Penulis berpendapat bahwa peristiwa diatas dapat dijelaskan dengan *the range frequency theory* yang menjelaskan bahwa individu akan merasa bahagia saat kondisi nyata sesuai atau mendekati harapan individu tersebut (Niedrich, Weathers, Hill, & bell, 2009).

Kedua, aktivitas fisik (Sauliyusta & Rekawati, 2016); Adapun kegiatan yang bisa mereka lakukan diusia lansia sekarang ialah seperti jalan-jalan, bersepeda, menengok tanaman di sawah, dan bersih-bersih disekitar rumah. Kegiatan lainnya seperti menghadiri pengajian-pengajian, nonton TV dirumah sambil minum teh dengan suasana santai dengan keluarga tergantung atau kembali pada individu tersebut.

Ketiga, berhubungan baik dengan keluarga dan lingkungan sosial (Lestari, 2020). Survey yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (2012) menyatakan bahwa di Indonesia mengalami peningkatan jumlah presentase usia lanjut yang terjadi setiap tahunnya, tercatat tahun 2000 jumlah usia lanjut di Indonesia sebanyak 7,18% dan mengalami peningkatan sebesar 9,77% pada tahun 2010. Berdasarkan data tersebut, Kementerian Kesehatan (2014) memproyeksikan tahun 2020 diprediksikan akan mengalami peningkatan usia lanjut sebesar 11,34%. Secara khusus, hal tersebut telah terjadi di kota Surakarta. Dimana peningkatan usia lanjut pada tahun 2000 presentase sebesar 4,52% dan mengalami peningkatan pada tahun 2010 sebesar 9%, kemudian dilanjut pada tahun 2011 meningkat sebesar 9,28% dan

terakhir pada tahun 2014 prsetanse meningkat hingga mencapai angka 9,72%.

Menurut Suryana (2014) salah satu fenomena yang terjadi yang dialami para lansia di Indonesia yakni ketelantaran sebanyak 2,8 juta lansia. Menurut Hidcom (2015) penelantaran yang dialami para lansia semakin meningkat, hal ini membuat para lansia mengalami pengucilan, tempat tinggal yang tidak layak ditempati, diskriminasi yang dialami lansia merupakan masalah sosial yang dialami lansia. Sedangkan pandangan psikologi, lansia adalah seseorang yang berhak mendapat penghormatan. Penghormatan tersebut dapat diraih melalui didapatnya rasa lebih sopan dari orang lain, dan terjalinnya komunikasi di dalam keluarga yang bahagia tanpa adanya rasa canggung antar anggota keluarga (Izdiha & Kalamika, 2019).

Tinggal bersama keluarga atau orang tercinta akan mencegah, menyembuhkan secara perlahan depresi yang dialami lansia. Hal ini akan membuat lansia merasa tidak hidup sendirian atau ditinggal oleh keluarga atau orang tercinta, dukungan keluarga juga akan membantu lansia mengeluarkan segala bentuk emosi dan masa yang akan mengurangi stress dalam dirinya (Ernawati, 2019). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa lansia yang aktif dengan beberapa kegiatan sosial seperti kegiatan posyandu lansia, senam untuk para lansia, pengajian yang dilakukan para lansia dapat meningkatkan spiritualitas lansia (Savita, 2018). Kegiatan tersebut akan membuat lansia mencari kebahagiaan sendiri diluar rumah jika dari keluarganya masih ia anggap kurang. Ini akan membuat lansia merasa tenang, tidak sendiri dan nyaman dengan lingkungannya. Peran keluarga juga penting dalam hal ini, dimana keluarga dari lansia tersebut selalu memberikan dukungan atas segala aktivitas yang dilakukan lansia agar lansia merasa bahagia (Amalia, 2014).

KESIMPULAN

Perubahan yang terjadi pada lanjut usia, baik perubahan dalam kemampuan fisik maupun psikologis yang semakin menurun; Hal ini disebabkan oleh perubahan-perubahan yang terjadi dalam proses kehidupan setiap individu, seperti kehilangan atau ditinggal oleh orang terdekatnya juga berpindah tempat. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi kondisi lansia yang cenderung menjadi kurang bahagia. Meski demikian terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kebahagiaan hidup lanjut usia yaitu aktivitas religious, aktivitas fisik, dan membangun hubungan dengan keluarga dan lingkungan sosial.

REFERENSI

- Amalia, S. (2014). Kebahagiaan personal dan dukungan sosial pada lansia: Studi pada lansia di komunitas keluarga dan panti jompo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 3(1), 53–58. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v3i1.147>
- Ayuningtias, A. U. H. (2019). Religiusitas sebagai faktor pendukung kepuasan hidup lansia di Bali. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(1), 53–61.
- Badan Pusat Statistik. (2012). *Jumlah penduduk di dunia*. BPS.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Wiley-Blackwell.
- Diponegoro, A. M., & Mulyono, M. (2015). Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan pada lanjut usia Suku Jawa di Klaten. *PSIKOPEDAGOGIA: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4476>
- Ernawati, R. (2019). Hubungan dukungan keluarga terhadap depresi dan interaksi sosial pada lansia. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 112–119. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v4i3.66>
- Hadipranoto, H., Satyadi, H., & Rostiana, R. (2020). Gambaran kualitas hidup lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Wreda X Jakarta.

- Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(1), 119.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7535.2020>
- Hakim, L., & Hartati, N. (2017). Sumber-sumber kebahagiaan lansia ditinjau dari dalam dan luar tempat tinggal panti jompo. *Jurnal RAP*, 5(1), 32–42.
- Hamid, A. Y. S. (2009). *Bunga rampai asuhan keperawatan kesehatan jiwa*. EGC.
- Hardianti, H., Wiyono, J., & Adi, R. C. (2018). Hubungan tingkat religiusitas dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 3(3), 576–585.
- Hidayat, K. (2015). *Psikologi kematian: Mengubah ketakutan menjadi optimisme*. Mizan.
- Hidcom, A. (2015). Hormati yang renta, engkau dimuliakan dimasa tua. *Hidayatullah.com*. <https://hidayatullah.com/kajian/gaya-hidup-muslim/read/2015/02/17/39094/hormati-yang-renta-engkau-dimuliakan-di-masa-tua.html>
- Izdiha, A., & Kalamika, A. M. (2019). Successful aging di Yogyakarta: Bekerja sebagai optimalisasi usia tua. *WELFARE: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 7(1), 66–84.
<https://doi.org/10.14421/welfare.2018.071-05>
- Kementerian Kesehatan. (2014). *Situasi dan analisis lanjut usia*. Pusat Data dan Informasi.
- Kosalina, N. (2018). Gambaran kesejahteraan subjektif lansia yang aktif dalam kegiatan religius. *Psibernetika*, 11(1), 31–46.
<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i1.1158>
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran posyandu lansia terhadap kesehatan lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 273–277. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748>
- Lestari, M. D. (2020). Persahabatan: Makna dan kontribusinya bagi kebahagiaan dan kesehatan lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 59–82. <https://doi.org/10.24854/jpu61>
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. (2017). Kesehatan spiritual dan kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. *Buletin Psikologi*, 25(2), 124–135.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>

- Niedrich, R. W., Weathers, D., Hill, R. C., & Bell, D. R. (2009). Specifying price judgments with range-frequency theory in models of brand choice. *Journal of Marketing Research*, 46(5), 693–702. <https://doi.org/10.1509/jmkr.46.5.693>
- Nurhidayah, S., & Agustini, R. (2012). Kebahagiaan lansia ditinjau dari dukungan sosial dan spiritualitas. *Soul: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 15–32.
- Papalia, D., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development* (11 ed.). McGraw-Hill Humanities.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, LN. 1998/ No. 190, TLN NO. 3796, LL SETNEG : 16 HLM (1998).
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas fisik memengaruhi fungsi kognitif lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 71–77. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i2.463>
- Savita, R. (2018). Pengaruh peran keluarga, aktivitas fisik, interaksi sosial dan stres terhadap kualitas hidup lansia. *Citra Delima*, 2(1), 58–70. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v2i1.15>
- Suryana, D. (2014). Kartu Sakti Jokowi untuk 2,8 juta lansia terlantar. *Okezone.com*. <https://nasional.okezone.com/read/2014/11/29/337/1072255/kartu-sakti-jokowi-untuk-2-8-juta-lansia-terlantar>
- Suryatika, A. R., & Pramono, W. H. (2019). Penerapan senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 28–36. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.56>
- Susanto, T. I., Soetjningsih, C. H., & Samiyono, D. (2020). Terapi reminiscence: Memberdayakan lansia untuk mencapai successful aging. *Buletin Psikologi*, 28(1), 72. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.49339>
- Triyono, H. G., Dwidiyanti, M., & Widyastuti, R. H. (2018). Perbedaan tingkat caregiver burden yang merawat lansia demensia di Panti Wreda. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 77. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.77-81>

- Widyastuti, D., & Ayu, A. (2019). Tingkat ketergantungan lansia berdasarkan usia dan jenis kelamin di Panti Sosial Trsena Werda Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Nursing Journal*, 1(1), 1–15.
- Zakiah, Z., & Darodjat, D. (2020). Efektifitas pembinaan religiusitas lansia terhadap perilaku keagamaan (Studi pada lansia Aisyiyah Daerah Banyumas). *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 21(1), 69–80. <https://doi.org/10.30595/islamadina.v0i0.6919>