

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Istilah lanjut usia(lansia) diartikan sebagai seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas (UU No.13 tahun 1998). Seiring waktu fasilitas dan layanan kesehatan membaik, terkendalinya tingkat kelahiran, meningkatnya angka harapan hidup, serta menurunnya tingkat kematian, maka jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia (lansia) terus mengalami peningkatan. Data BPS menunjukkan secara global, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 (UN, 2020). Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Selama lima puluh tahun terakhir, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia meningkat dari 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 persen pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045. Dengan meningkatnya jumlah lanjut usia(lansia), maka dapat dipastikan akan bertambah pula masalah-masalah yang berkaitan dengan lansia (Hartono, 2021).

Lanjut usia (lansia) mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresi atau merasa tidak senang

saat memasuki masa usia lanjut. Mereka menjadi tidak efektif dalam pekerjaan dan peran sosial, jika mereka bergantung pada energi fisik yang sekarang tidak dimilikinya lagi (Azizah, 2017).

Tugas perkembangan usia lanjut lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi daripada mengurus kehidupan orang lain. Lanjut usia (lansia) diharapkan untuk menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan, dan menurunnya kesehatan secara bertahap. Mereka juga diharapkan untuk mencari kebermanaan hidup di usia lanjut untuk menghabiskan sebagian waktu dan untuk mengganti tugas-tugas yang mereka habiskan di waktu masih muda (Hurlock, 1980).

Perkembangan jiwa keagamaan juga akan dilihat dari tingkat usia dewasa dan lansia. Keberagamaan bagi lansia sudah merupakan sikap hidup bukan lagi sekedar ikut-ikutan, orang yang berusia lanjut lebih tertarik pada kegiatan keagamaan karena hari kematiannya semakin dekat. Mengenai kehidupan keagamaan pada usia lanjut akan sangat luar bisa tampak pada saat usia lanjut. Berdasarkan teori Erik From perkembangan lansia sejalan dengan penurunan kondisi tubuh, terjadi berbagai kelemahan fungsi-fungsi biologis, termasuk kemampuan akal (Jalaludin, 2021).

Stereotip-stereotip mengenai usia lanjut yang menggambarkan masa tua tidaklah menyenangkan. Sikap sosial terhadap usia lanjut kebanyakan masyarakat menganggap orang berusia lanjut tidak begitu dibutuhkan karena energinya sudah melemah. Tetapi, ada juga masyarakat yang masih menghormati orang yang berusia lanjut terutama

yang dianggap berjasa bagi masyarakat sekitar. Mempunyai status kelompok minoritas, adanya sikap sosial yang negatif tentang usia lanjut, adanya perubahan peran karena tidak dapat bersaing lagi dengan kelompok yang lebih muda. Pada masa tua orang berusia lanjut tidak perlu mengkhawatirkan pandangan buruk dari orang lain terhadap dirinya cukup menerima keadaan yang sedang dijalankan atau keadaan yang sedang terjadi dan melihat pandangan yang baik dari orang lain agar mendapatkan kepuasan hidup di masa tua (Thahir, 2018).

Menurut Yulianti dan Ririanty (Monika, 2019) kepuasan hidup yang diinginkan lanjut usia (lanjut) di panti sosial adalah mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang yang berada di panti sehingga lanjut usia (lansia) merasa di hargai dan tidak kesepian, mendapatkan dukungan emosional seperti kepercayaan dan kasih sayang sehingga lansia merasa dicintai, lebih baik, dan meningkatkan semangat hidup, dukungan keluarga seperti keluarga harus sering datang untuk menjenguk lanjut usia (lansia), dukungan instrumen, dukungan penghargaan, dan dukungan informasi.

Kepuasan hidup adalah tingkat kepuasan seseorang dalam kehidupannya sehari-hari. Kepuasan hidup berhubungan dengan konsep-konsep kebahagiaan, kesejahteraan subjektif, dan kualitas hidup (Diener & Veenhoven, dalam Sahin et al., 2019)

Menurut Ramdani (2017) kepuasan hidup pada lansia terjadi jika dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupannya seperti penyesuaian diri terhadap kehilangan

pasangan hidup, kehilangan pekerjaan, kehilangan kemampuan fisik dan psikis, dan penyesuaian terhadap peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stress. Dengan melakukan penyesuaian terhadap perubahan-peubahan yang dialami oleh peristiwa sebelumnya membuat lansia akan mendapatkan kepuasan hidup.

Individual lanjut usia (lansia) yang merasakan puas terhadap hidupnya akan merasakan bahagia dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Karena pada dasarnya kepuasan hidup untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup. Jika tidak mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan hidup hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya masalah. Masalah-masalah tersebut akan berhubungan dengan penyesuaian diri sendiri, dengan lingkungan, kehidupan selalu dikelilingi dengan nuansa yang negatif. Masalah yang timbul saat usia lanjut adalah ketika mereka tidak merasakan kepuasan dalam hidupnya, dan saat tidak merasa puas tentu tidak akan merasa bahagia (dalam Putri, 2021)

Kepuasan hidup pada lanjut usia (lansia) dapat dikaitkan dengan pencapaian-pencapaian yang telah di dapatkan di masa lampau atau dalam pengalaman sebelumnya. Pada dasarnya tidak ada yang menginginkan kesengsaraan dalam hidupnya terutama saat sudah memasuki tahap dewasa akhir atau pada masa lanjut usia (lansia), tentunya pada masa ini individu ingin merasakan kebahagiaan atas apa yang sudah dia dapatkan sebelumnya dan dapat merasakan kebahagiaan di masa akhirnya. Kebahagiaan hidup dapat dirasakan oleh semuanya dengan menerima

segala hal yang terjadi dalam kehidupannya, baik dalam situasi bahagia maupun dalam situasi yang tidak bahagia (dalam Putri, 2021).

Menurut Brown et al (dalam Waskito dkk, 2018) kepuasan hidup sebagai tolak ukur kebahagiaan, kebahagiaan dapat muncul dari *mindfulness* karena *mindfulness* menciptakan kejernihan kesadaran, kesadaran yang tidak membuat konsep dan tidak membeda-bedakan, kesadaran dan perhatian yang fleksibel, dapat memiliki pendirian yang empiris terhadap realitas, sadar berorientasi pada masa sekarang, dan perhatian serta kesadaran yang stabil dan berkelanjutan. Individu yang menerima pengalaman sebagai realitas apa adanya, hal ini dapat mengurangi perasaan negatif dan meningkatkan perasaan positif pada individu.

Mindfulness adalah keadaan pikiran yang aktif dalam memperhatikan hal-hal dan pengalaman hidup secara terbuka dan mudah menerima hal baru, serta usaha untuk menjadikan individu menjadi pribadi yang lebih baik. *Mindfulness* juga merupakan kesadaran individu yang sepenuhnya hadir untuk fokus terhadap aktivitas yang sedang dilakukan dalam kesehari-hariannya (dalam Lesmana, 2019).

Menurut Brown & Ryan (dalam Fourianalisyawati, 2018) *mindfulness* merupakan kemampuan seseorang individu untuk mampu dan sadar dalam memperhatikan setiap detail kejadian yang sedang terjadi saat itu. Kondisi *mindfulness* adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalaman masa lalunya ke kondisi saat ini atau kondisi

sekarang dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan. *Mindfulness* membawa kesadaran individu untuk fokus pada tujuannya saat ini, dengan melakukan tindakan yang tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (dalam Listiyandini, 2018).

Menurut Bhisop dkk (2004) konsep *mindfulness* yaitu memberikan perhatian murni pada keadaan saat ini dengan menerima segala hal terjadi tanpa memberi penilaian. Konsep *mindfulness* yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan melakukannya secara sadar dan tidak menilai apa yang sedang ia lakukan, yaitu kegiatan seperti sholat lima waktu, pergi melaksanakan pengajian, dan majelis taklim. Sebagian lanjut usia (lansia) melaksanakan pengajian dan majelis taklim untuk meningkatkan fokus perhatian, merubah yang terjadi dalam pikiran, perasaan dan sensasi yang diamati dari waktu ke waktu hal ini dilakukan agar tetap mampu berada dalam kondisi sadar dan menerima keadaan yang sedang terjadi saat ini (dalam Handayani, 2022).

Majelis taklim dan pengajian adalah suatu lembaga yang menyelenggarakan tempat pelaksanaan belajar mengajar agama islam. Sedangkan definisi majelis taklim menurut Hamid, Harizah (1991) adalah suatu organisasi yang membina kegiatan keagamaan yaitu agama islam. Menurut pendapat lain yang dikemukakan oleh Hasbullah (1995) majelis taklim adalah suatu tempat untuk melaksanakan pengajian seperti membaca Al-qur'an, belajar tata cara sholat, bersholawat. Pendapat lain yang memperkuat ketiga pendapat di atas yaitu pernyataan Ramayulis

(1994) majelis taklim adalah lembaga pendidikan non formal untuk memberikan pengajaran tentang agama islam. Majelis taklim adalah suatu lembaga non formal dan merupakan salah satu tempat untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan agama islam seperti pengajaran nilai-nilai ajaran agama islam melalui pengajian, dan majelisi taklim merupakan wadah untuk bertukar pikiran, menjelaskan, dan menambah pengetahuan keagamaan (dalam Ma'idha dkk, 2021)

Majelis taklim adalah lembaga pendidikan non formal islam yang diselenggarakan secara berkala dan teratur, dan diikuti oleh jama'ah yang relatif banyak. Majelis taklim adalah wadah pembentuk jiwa dan kepribadian seseorang berfungsi dalam stabilator dalam seluruh aktivitas kehidupan sehari-hari (dalam Sari, 2018)

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 26 Oktober 2022 dengan ketua majelis taklim menyatakan terdapat beberapa lansia anggota majelis taklim yang tidak merasa puas dengan kehidupan sehari-harinya. Wawancara dengan beberapa lansia anggota majelis taklim memebenarkan bahwa mereka merasa tidak puas dengan kehidupannya seperti merasa tidak senang dengan aktivitas yang dilakukannya dalam sehari-hari, menganggap hidupnya tidak berarti seperti merasa iri dengan keehodupan orang lain, tidak menerima dengan tulus dengan kondisi yang sedang dialami seperti masih membandingkan hasil pekerjaan dengan tetangga, belum berhasil mencapai sebaagian tujuan hidupnya seperti tidak dapat menyelesaikan sekolahnya dulu, tidak mempunyai citra yang positif di

lingkungan sekitar, dan tidak memiliki sikap hidup yang optimis seperti tidak memiliki suasana hati yang bahagia. Ketidakpuasan dengan kehidupannya karena karena memiliki pikiran dan perasaan yang tidak baik, tidak dapat mendeskripsikan keadaan yang akan muncul dalam kehidupannya, tidak dapat menempatkan dirinya pada situasi yang sedang dialaminya, tidak dapat menerima hal yang terjadi pada kehidupan sehari-harinya, mudah terbawa perasaan dengan pengalaman yang dialaminya.

Penyebab dari kepuasan hidup adalah merasa bahagia dengan aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, menganggap hidupnya berarti, telah mencapai tujuan besar dalam kehidupannya, memiliki citra diri yang positif dengan lingkungan sekitar, dan memiliki suasana hati dan pikiran yang positif. Terkadang masih ada beberapa lansia yang tidak memiliki kepuasan dalam hidupnya karena masih belum dapat menerima segala keadaan dan situasi yang dialami dalam kehidupan sehari-harinya.

Penelitian ini pernah dilakukan Wakiston dkk pada tahun 2018 dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan Konseling”. Ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa BK FKIP UKSW. Dapat diartikan semakin tinggi skor *mindfulness* maka akan semakin tinggi skor kepuasan hidup.

Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Yolla Miranda (2021) dengan judul “Hubungan *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Siswa

dalam Belajar pada Masa Pandemi Covid-19 di SMAN2 Sungai Limau”. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa ditemukan: (1) *mindfulness* siswa dalam kategori tinggi dengan rata-rata pencapaian presentase 43%, (2) kepuasan hidup siswa dalam kategori sedang dengan rata-rata pencapaian presentase 70,3% dan (3) terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup siswa dalam belajar pada masa pandemi Covid-19 sebesar 0,632 pada taraf signifikan 0,000. Implikasi dari layanan bimbingan dan konseling adalah guru BK memberikan layanan kepada siswa terkait masalah *mindfulness* dan kepuasan hidup siswa dalam belajar pada masa pandemi Covid-19.

Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Oktavia Indah Putri (2021) dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa di Sekolah Tinggi Farmasi (STIFARM) Padang”. Dengan hasil analisis data penelitian hasil uji hipotesis menunjukkan skor koefisien korelasi antara variabel *mindfulness* dengan kepuasan hidup yaitu sebesar $(r) = 0,530$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang rendah berarah positif atau searah antara kedua variabel tersebut, yang artinya jika semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula kepuasan hidup pada lanjut mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah pula kepuasan hidup pada mahasiswa. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah perbedaan dari subjek penelitian, lokasi tempat dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Hubungan *Mindfulness* Dengan Kepuasan Hidup Pada Lansia Anggota Majelis Taklim Di Koto Tuo Pulau Tengah Kerinci**”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Hubungan *Mindfulness* Dengan Kepuasan Hidup Pada Lansia Anggota Majelis Taklim di Koto Tuo Pulau Tengah Kerinci?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungan Antara *Mindfulness* Dengan Kepuasan Hidup Pada Lansia Anggota Majelis Taklim Di Koto Tuo Pulau Tengah Kerinci.

D. Manfaat penelitian

Beradsarkan uraian diatas penelitian ini diharapkan dapat memeberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan wawasan dan ilmu pengetahuan dalam perkembangan ilmupsikologi.Khususnya di bidang ilmu Psikologi perkembangan terutama mengenai *mindfulness* dengan kepuasan hdup dan dapat menjadi pertimbangan untuk peneliti selanjutnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Mendapatkan informasi dan wawasan mengenai *mindfulness* dan kepuasan hidup.

b. Bagi praktikan selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan kajian dan referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan dan mengembangkan penelitian.