

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah ciptaan Allah yang sempurna dibandingkan makhluk lainnya. Memiliki akal untuk berpikir dan bertindak dengan baik di muka bumi ini (Anwar, 2014). Menurut Erikson (dalam Baron & Byrne, 2004) membagi rentang kehidupan manusia dalam delapan tahapan yaitu: masa bayi, masa kanak-kanak, usia prasekolah, usia sekolah, masa remaja, masa awal dewasa, masa dewasa, masa tua. Menurut Laslett (dalam Suardiman, 2011) menyatakan bahwa menjadi tua merupakan proses perubahan biologis secara terus-menerus yang dialami manusia pada semua tingkatan umur dan waktu, sedangkan usia lanjut adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan tersebut. Masa tua atau lanjut usia merupakan orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia sering ditandai dengan masa penurunan dan ketidakberdayaan. Kategori lanjut usia (lansia) tidak menjadi penghalang bagi manusia untuk tetap menjalani kehidupan diakhir-akhir usianya. Walaupun pada masa tua sejumlah perubahan kesehatan pada fisik, semakin terlihat sebagai akibat dari proses penuaan Desmita (dalam Marni & Yurniawati, 2015).

Di negara Indonesia kategori lanjut usia memiliki persentase penduduk pada tahun 2020 mencapai lebih dari 10% yang diperkirakan ada sebanyak 28 juta jiwa dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (Nugroho, 2000) dilihat dari perkembangan persentase dari

tahun 1971-2045. Dari hasil proyeksi penduduk tersebut pada tahun 2045, lansia di Indonesia akan mencapai hampir seperlima dari seluruh penduduk Indonesia. Meningkatnya angka penduduk lansia mengungkapkan tingginya peluang untuk hidup pada lansia (BPS: Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021). Dalam kategori masa tua ini lansia juga memiliki perkembangan, adapun tugas perkembangan lansia menurut Hurlock (dalam Suadirman, 2011) menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya pendapatan keluarga, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan dan menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes, dan membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia.

Hubungan dengan orang-orang yang seusia lansia, mereka lebih dapat berdiskusi dengan masalah-masalah yang mereka hadapi bersama, sehingga saling membantu memecahkan masalah masing-masing. Misalnya pilihan tempat tinggal, dengan mengakomodasi secara harmonis berbagai harapan dan pilihan baik dari lansia maupun anak sehingga ditemukan tempat tinggal yang mampu mengakomodasikan secara harmonis berbagai harapan (Suadirman 2011). Maka muncul institusi penampungan bagi para lansia, yang disebut panti wredha atau panti jompo (Najjah, 2019).

Menurut Hurlock (1996) Panti jompo merupakan tempat dimana berkumpulnya orang-orang lanjut usia yang baik secara sukarela ataupun diserahkan oleh pihak keluarga untuk diurus segala keperluannya, dimana tempat ini ada yang dikelola oleh pemerintah maupun pihak swasta. Panti jompo sebagai sebuah institusi yang mampu menyediakan fasilitas-fasilitas bagi lansia,

yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia, memungkinkan lansia untuk dapat memilih tempat tinggal mereka sendiri (dalam Hentika, 2019). Panti Jompo merupakan upaya Pemerintah untuk mengayomi para Lansia (orang lanjut usia) yang hidup miskin dan terlantar. Pendirian Panti Sosial didasarkan atas Undang-Undang RI no.4 Tahun 1965 tentang “Pemberian Bantuan Kehidupan bagi Orang-Orang Jompo”; Keputusan Menteri Sosial RI No.3/1/50/107/1979 tentang “Pemberian kehidupan bagi Orang-orang usia Lanjut”; Undang-Undang RI No.6 tahun 1998, tentang “Kesejahteraan Lanjut Usia. Pemerintah menjelaskan dalam UU No.12 Tahun 1996 Pemberian perlakuan yang selayaknya untuk setiap manusia, ini sudah merupakan kewajiban negara untuk menjaga dan memelihara setiap warga (Direktorat Jenderal HAM dalam Perayunda, 2017).

Menurut Indriana dkk (2010), ketika lansia berada di panti terdapat beberapa permasalahan yang dialami lansia. Permasalahan yang sering dihadapi lansia yaitu, kemunduran fisik seperti penglihatan yang mulai menurun dan penyakit yang diderita. Hal tersebut dirasakan amat berat bagi lansia dan terkadang membuat lansia menyesalkan kondisinya. Adapun permasalahan yang lansia hadapi di panti yaitu, beberapa diantara lansia di panti merasa terbuang dari keluarga, menjadi sampah masyarakat, tidak berarti lagi dengan kondisi fisik yang semakin melemah. Mereka merasa dicampakkan oleh keluarganya, bahkan bagi beberapa lansia yang semula hidup dengan keluarganya mereka merasa tidak betah lagi berada di dunia ini dan mempertanyakan keberadaan mereka ini untuk siapa. Menurut Diener, Suh, dan Oishi (dalam Indriyani, 2014) pengalaman internal yang dialami oleh lansia tersebut digambarkan sebagai kurangnya *subjective well-being*.

Menurut Diener dkk (dalam Eid & Larsen, 2008) *Subjective Well-being* merupakan suatu kategori yang mencakup secara luas respon emosional positif seperti sukacita, kegembiraan, kebahagiaan, dan kepuasan serta suasana hati yang relatif dalam jangka panjang dan dimensi kognitif. Diener mengungkapkan evaluasi kehidupan seseorang dalam kehidupan *subjective well-being* mencakup reaksi emosi positif terhadap kejadian dalam hidup, rendahnya muatan emosi negative sebagaimana penilaian kognisi atau kepuasan dan pemenuhan hidup (dalam Ratnasari & Sumiati, 2017). Menurut Carr (Larasati, 2017) *subjective well-being* adalah kondisi psikologi positif yang khas dengan tingginya tingkat kepuasan hidup, tingginya tingkat afeksi positif dan rendahnya tingkat afeksi negatif.

Menurut Compton (Halim, 2015) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-being* antara lain: harga diri positif, harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain. Ekstraversi, penelitian Diener dkk mendapatkan bahwa kepribadian ekstrovert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Optimis, secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Kontrol diri, diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Memiliki arti dan tujuan dalam hidup, dalam beberapa kajian tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas.

Relasi sosial positif, tercipta bila adanya dukungan social, keintiman emosional dan *mindfulness*.

Mindfulness menurut Baer (2010) dideskripsikan memfokuskan perhatian secara sengaja pada pengalaman yang terjadi saat ini dalam keadaan tidak menghakimi (*nonjudgmental*) atau menerima. Menurut Jon Kabat-Zinn (dalam Candrawati dkk, 2018) mendefinisikan *mindfulness* sebagai meditasi penuh perhatian, menyadari kondisi sekarang tanpa penilaian apapun. Brown dan Ryan (2003) menerangkan *mindfulness* adalah hasil dari kesadaran dari pengalaman saat ini, yang merupakan pengalaman subjektif dan persepsi yang dialami individu baik secara internal maupun eksternal. Perhatian yaitu keadaan dimana seseorang sadar akan pengalaman dari kehidupannya dan keberadaannya dari realitas yang ada pada saat ini.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang peneliti lakukan terhadap pengurus panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada tanggal 7 Desember 2022 didapatkan keterangan bahwa terdapat lansia yang bercerita tentang kondisi dirinya yang merasa tidak diinginkan oleh keluarganya serta sering membandingkan-bandingkan kehidupannya yang sekarang dengan kehidupan lansia dimasa lalu. Pengurus juga mengatakan ketika lansia membanding-bandingkan kehidupannya tersebut lansia mengalami perubahan emosional seperti, marah-marah, sedih bahkan menghindari untuk berinteraksi dengan orang lain. Keterangan ini dikuatkan oleh informasi yang disampaikan langsung oleh tujuh orang lansia yang peneliti wawancarai yaitu, lansia mengatakan bahwa lansia tersebut merasa kehidupannya tidak diinginkan oleh

keluarga dan lansia lebih menyukai kehidupannya dimasa lalu daripada kehidupan di panti saat ini. Dari hasil wawancara juga ditemukan bahwa lansia terkadang saat melakukan kegiatan panti, tanpa sadar sering melamun memikirkan kehidupan bersama keluarganya dulu, sehingga pikiran lansia teralihkan saat berkegiatan di panti. Adapun hal lainnya lansia terkadang sulit menjelaskan kepada orang di sekitar jika lansia merasa ada yang sakit di tubuhnya dan juga ketika lansia menginginkan sesuatu seperti barang namun orang di panti tidak dapat memberikannya, maka lansia akan menganggap bahwa tidak ada orang yang menyayanginya.

Penelitian tentang *mindfulness* dan *subjective well-being* pernah dilakukan oleh Saradina pada tahun 2021 dengan judul Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* Pada Ibu Yang Bekerja Di Banda Aceh. Penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Kamila Sekar dkk pada tahun 2016 dengan judul Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Subjective Well-Being* Pada Dokter Internsip. Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada tempat, subjek, dan variabel.

Dari uraian yang telah dikemukakan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Mindfulness* Dengan *Subjective Well-being* Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin”

B. Rumusan masalah

Dilihat dari apa saja yang ingin diteliti, maka peneliti merumuskan permasalahan yang relevan untuk diangkat dalam penelitian yaitu : Apakah ada Hubungan *Mindfulness* Dengan *Subjective Well-being* Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin?

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan *Mindfulness* Dengan *Subjective Well-being* Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

D. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan, referensi. Sebagai tambahan bahan kajian pembelajaran pada bidang psikologi positif, tentang *Mindfulness* dan *subjective well-being*

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sampel Penelitian

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi kepada lansia bagaimana memusatkan kesadaran agar focus kepada hal yang terjadi pada saat ini agar penilaian terhadap kesejahteraan hidup lansia sendiri akan lebih baik saat berada di panti jompo.

b. Bagi Pengurus Panti

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pengurus bagaimana pemikiran lansia agar untuk kedepannya pengurus dan lansia sama-sama nyaman di Panti.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini akan menambah wawasan peneliti selanjutnya tentang apakah ada hubungan antara *Mindfulness* dan *Subjective Well-being* Pada Lansia terkait dengan tema untuk diteliti peneliti selanjutnya.