

## Kebahagiaan Lansia Di Panti Sosial

Agnestiani Batzeba Mbeo<sup>1</sup>, M. K. P. Abdi Keraf<sup>2</sup>, Dian Lestari Anakaka<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Psikologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana

Jl. Adi Sucipto, Penfui- Kupang-NTT Telp./Fax 0380-821410

e-mail: \*<sup>1</sup>[estimbeo@gmail.com](mailto:estimbeo@gmail.com), <sup>2</sup>[abdi.keraf@staf.undana.ac.id](mailto:abdi.keraf@staf.undana.ac.id), <sup>3</sup>[Dian.anakk@yahoo.com](mailto:Dian.anakk@yahoo.com)

**Abstract.** Living the life happily becomes a dream for every elderly. The purpose of this research is to obtain an overview of the happiness of the elderly. This research uses a phenomenological as one of the qualitative method. Three elderly from Panti Sosial Budi Agung Kupang participated. The data were collected using interview and observation techniques. Triangulation is carried out to check the validity of the data. The collected data is analyzed by reducing the data, creating themes, and validating the themes. The results showed that all the participants were happy at Panti Sosial Budi Agung Kupang.

**Keywords:** *Happiness, Elderly*

**Abstrak.** Menjalani masa lansia dengan bahagia menjadi dambaan bagi setiap lansia. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang mendalam mengenai kebahagiaan lansia yang berada di Panti Sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Partisipan berjumlah tiga orang dari Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang. Metode pengumpulan data wawancara mendalam dan observasi. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, membuat tema dan kemudian data tersebut diverifikasi sebagai hasil penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga partisipan merasa bahagia di Panti Sosial Budi Agung Kupang.

**Keywords:** *Kebahagiaan, Lansia*

### Pendahuluan

Menurut Hurlock (2015) Lanjut usia (lansia) merupakan periode terakhir dalam rentang kehidupan seseorang. Setiap orang pasti mengalami penuaan, tetapi berbeda antara individu yang satu dengan yang lain dikarenakan faktor hereditas, stresor lingkungan dan faktor lainnya. Menurut Papalia dkk (2011), kelompok lanjut usia dibagi dalam tiga kelompok, yaitu lansia muda (*young old*) yang berada pada usia 65-74 tahun, lansia tua (*old old*) yang berada pada usia 75-84 tahun dan lansia tertua (*oldest old*). yang berada pada usia 85 tahun ke atas. Terkhususnya lansia yang berada pada usia 65-74 tahun (*young old*) meskipun secara kronologis termasuk dalam kategori lansia, tetapi masih sehat dan aktif sehingga masih ada kesempatan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Kualitas hidup merupakan ukuran dimana, lansia dapat menikmati segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya dengan cara terlibat langsung (Rohma, dkk. 2015). Memasuki tahap perkembangan usia lanjut, lansia

diperhadapkan dengan berbagai macam perubahan baik secara fisik maupun mental yang semakin menurun. Perubahan secara fisik seperti kulit yang sudah menua menjadi memucat dan kurang elastis, berkurangnya lemak dan otot sehingga terlihat mengerut, postur tubuh yang membungkuk karena melemahnya tulang belakang serta kekakuan pada persendian.

Perubahan-perubahan fisik tersebut akhirnya menurunkan motivasi lansia untuk mencoba melakukan sesuatu yang dianggap sulit untuk dilakukan (Hurlock, 2015). Menurunnya motivasi lansia untuk melakukan beberapa hal misalnya berolahraga, dapat memperburuk kesehatan lansia. Kesehatan lansia yang buruk akan mempengaruhi keadaan psikologis seperti munculnya perasaan bahagia atau tidak bahagia pada lansia itu sendiri (Amalia, 2017).

Perubahan fisik yang terjadi pada lansia juga diikuti dengan perubahan mental. Perubahan mental yang terjadi berupa penurunan fungsi kognitif dan kecenderungan mengalami depresi. Penurunan fungsi kognitif dapat menyebabkan terjadinya demensia, alzheimer, dan parkinson yang berpengaruh pada menurunnya interaksi sosial, sehingga lansia merasa terasing secara sosial dan merasa tidak berguna (Rosita, dkk. 2012). Sedangkan, beberapa faktor lansia rentan terhadap depresi adalah kondisi lansia yang sudah tua dan mengalami ketidakmandirian, serta fungsi keluarga yang tidak baik. Menurut Sutikno (2015), perubahan-perubahan mental yang dimaksud dapat mempengaruhi kondisi psikologis lansia seperti perasaan senang, gembira dan sukacita dari lansia.

Perubahan-perubahan yang dimaksud menuntut lansia untuk melakukan penyesuaian diri, seperti melibatkan diri dalam situasi sosial secara total dan sukarela, mampu menerima kondisi atau perubahan hidup yang terjadi agar terhindar dari permasalahan emosional seperti perasaan sedih, stres dan perasaan negatif lainnya (Bastaman, 2007).

Salah satu alternatif yang bisa dipilih lansia agar terhindar dari permasalahan emosional adalah memilih tinggal di panti jompo. Data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Timur (2017) hanya terdapat 1 panti jompo yang berada di Kota Kupang. Panti jompo yang dibentuk untuk melayani dan merawat para lansia, khususnya di Kota Kupang adalah Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang. Lansia yang masuk ke Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang harus memenuhi beberapa kriteria yakni usia di atas 60 tahun, sehat jasmani dan rohani, tidak berpenyakit menular, tidak diperhatikan keluarga, tinggal seorang diri tanpa keluarga dan yang paling penting adalah kesukarelaan lansia untuk tinggal di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang tanpa paksaan. Lansia yang memilih untuk tinggal di Panti Sosial Penyantunan

Lanjut Usia Budi Agung Kupang tersebut sebelumnya telah mendapatkan informasi dari lingkungan sekitar karena sudah diadakan sosialisasi di beberapa organisasi maupun instansi tentang fasilitas dan aktivitas yang ada di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang.

Lansia yang memilih tinggal di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang diseleksi dengan mencari tahu keadaan lansia, keadaan keluarga dan juga lingkungan sekitar. Setelah diseleksi dan memenuhi kriteria maka lansia bisa tinggal di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang. Lansia yang sudah masuk ke Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang, membuat surat pernyataan yang didalamnya berisi tentang kesediaan lansia melakukan orientasi selama tiga bulan. Hal ini dilakukan untuk melihat penyesuaian diri lansia di dalam Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang. Jika lansia tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang, maka akan dilakukan terminasi yakni mengembalikan lansia ke lingkungan awal dimana lansia tinggal. Para lansia yang telah melewati masa orientasi selama 3 bulan, dianggap sudah merasakan kenyamanan di tempat tersebut, mampu melibatkan diri, bukan hanya untuk suatu kegiatan tetapi juga melibatkan diri secara total dalam suatu hubungan relasi bersama para lansia lainnya di lingkungan Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang.

Hasil wawancara awal dan observasi yang didapatkan peneliti dari UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang, dari tanggal 07 Februari-13 Februari 2018 ditemukan bahwa secara fisik, lansia yang ada di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang mengalami perubahan fisik sesuai dengan tahap perkembangan. Data rekam medik lansia yang didapatkan adalah 1 orang mengalami luka- luka ditubuhnya, 4 orang menderita penyakit jantung, 4 orang menderita penyakit diabetes, dan 37 orang mengalami hipertensi. Para lansia yang mengalami sakit terkhususnya yang mempunyai riwayat penyakit jantung, tidak dilibatkan pada kegiatan rekreasi dan olahraga. Para lansia yang memiliki riwayat penyakit-penyakit ini, mengaku bahwa mereka hanya bisa berpasrah pada keadaan yang ada, walaupun terkadang merasa stres dengan penyakit yang ada karena menghambat lansia untuk melakukan hal-hal yang disenangi. Selain itu, secara psikologis ada lansia mengaku bahwa terkadang masih merasa sedih karena sulit menerima kematian pasangannya, merindukan keluarga yang jarang bahkan tidak pernah berkunjung, merasa sedih dan mengeluh karena kondisi keuangan yang menurun.

Sedangkan, secara sosial ada lansia yang senang bergabung dengan lansia yang lain tetapi ada juga lansia yang sering duduk sendiri tanpa mau

bercerita dengan lansia yang lain, memilih melakukan aktivitas mereka masing-masing, dan masih membicarakan lansia yang lain. Kondisi-kondisi ini yang terjadi dalam keadaan yang bervariasi pada lansia yang masih memiliki keluarga dan juga sudah tidak memiliki keluarga. Namun, terlepas dari permasalahan-permasalahan yang terjadi, salah seorang lansia dengan inisial CL mengatakan bahwa mereka merasa bahagia berada di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang karena ada yang mengurus, memiliki berbagai aktivitas, walaupun berada jauh dari keluarga dan tidak pernah dikunjungi. Hal-hal tersebut bisa memengaruhi kondisi psikologis lansia di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang menjadi bahagia atau tidak bahagia karena lansia yang telah memiliki banyak pengalaman hidup, idealnya mampu merasakan kebahagiaan. Menurut Seligman Kebahagiaan merupakan tujuan akhir dari hidup individu untuk mencapai kepuasan diri dengan memenuhi setiap kebutuhan hidup yang mengacu pada aspek emosi positif baik emosi positif masa lalu, masa sekarang maupun masa depan.

Berdasarkan kondisi-kondisi yang dialami oleh para lansia di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang dan konsep kebahagiaan yang dikemukakan oleh Seligman (2013), membuat peneliti berasumsi bahwa para lansia belum merasakan kebahagiaan yang dimaksud. Asumsi ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Bahkruddinsyah (2016), tentang makna hidup dan kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda bahwa masih ada lansia yang merasa tidak bahagia tinggal di panti, merasa tidak berguna karena tidak bekerja lagi, tinggal jauh dari keluarga dan merasa bosan dengan kehidupan di panti. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pali (2016) tentang gambaran kebahagiaan lansia yang memilih tinggal di panti werdha mendapatkan hasil bahwa ada lansia yang tidak merasa bahagia walaupun telah memilih tinggal di Panti Werdha. Meskipun demikian, ada penelitian yang mendapatkan hasil berbeda. Penelitian dari Isnaeni (2012) tentang kebahagiaan lansia yang tinggal di Panti Werdha mendapatkan hasil bahwa lansia bahagia tinggal di panti karena semua kebutuhan telah terpenuhi, mempunyai penerimaan diri yang positif, ikhlas dan bersyukur meskipun dengan keadaan yang sekarang. Hasil penelitian yang telah dipaparkan merupakan penelitian yang dilakukan di panti jompo yang berada di luar Kota Kupang. Selain itu berdasarkan data yang diperoleh, kondisi yang dialami oleh para lansia di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang tidak sepenuhnya sama dengan hasil penelitian yang ada. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul yang diusung adalah Gambaran Kebahagiaan Lansia di Panti sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang.

### Metode

Metode penelitian yang digunakan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Tempat penelitian di Panti sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang, Nusa Tenggara Timur. Penelitian ini menggunakan 3 partisipan dengan teknik pengambilan partisipan penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* disesuaikan dengan tujuan penelitian, pemahaman partisipan tentang situasi sosial, dan pengalaman hidup dari partisipan yang dapat menggambarkan kebahagiaan. Dalam penelitian ini, data-data juga diperoleh dari *significant others* untuk menambah keakuratan data yang diperoleh peneliti dari partisipan utama. Pengambilan data ditinjau dari segi sumber data sehingga data yang didapatkan berupa sumber data primer (data dari partisipan) dan sumber data sekunder (data tunjangan). Sedangkan ditinjau dari segi teknik maka teknik pengambilan data yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu. Data yang telah dikumpulkan kemudian direduksi, dibuat dalam tema kemudian diverifikasi sebagai hasil penelitian.

### Hasil

Ketiga partisipan dalam penelitian ini berada di PSLUBA Kupang dengan alasan yang berbeda. Partisipan pertama MN, masuk ke PSLUBA Kupang bersama suami karena merantau bersama almarhum suami serta tidak memiliki keturunan membuat MN memilih untuk tinggal di PSLUBA Kupang, sampai suaminya meninggal. MN dipindahkan ke wisma cempaka yang didalamnya terdapat 6 orang lansia perempuan termasuk MN sendiri dengan didampingi oleh 1 orang pengasuh. MN menempati 1 kamar bersama seorang lansia perempuan. MN menjalani kesehariannya dari bangun tidur, membersihkan kamar tidurnya, lalu ke kamar mandi dan membersihkan diri. Setelah itu, MN mengikuti kegiatan yang telah diprogramkan oleh PSLUBA Kupang, seperti bimbingan kerohanian dengan mengikuti ibadah bersama, olahraga maupun sosialisasi kesehatan.

Partisipan kedua MD, merupakan seorang lansia yang berasal dari Negara Timor Timur. Pecahnya Negara Timor Timur karena peperangan, membuat MD pindah ke Indonesia Ketika terjadinya peperangan, MD bertemu dengan seorang ibu yang juga merantau ke daerah Timor Timur. Mereka berhasil keluar dari Timor Timur dan masuk ke Indonesia, khususnya wilayah Soe, NTT. MD yang tidak memiliki sanak saudara mengikuti kenalannya tersebut ke Kupang. Pada tanggal 20 Desember 2012 MD memutuskan untuk masuk ke PSLUBA Kupang, karena kondisi yang sudah lanjut usia. Sejak masuk ke PSLUBA Kupang, MD menempati wisma sakura bersama 6 orang lansia lainnya. Di dalam wisma tersebut, MD menempati 1

kamar. MD mengikuti aktivitas yang diprogramkan oleh PSLUBA Kupang, seperti bimbingan kerohanian dengan mengikuti ibadah bersama, mengikuti bimbingan fisik dan kesehatan lewat olahraga atau sosialisasi kesehatan.

Sedangkan partisipan ketiga MB, memiliki riwayat penyakit rematik serta kondisi anak-anak yang sudah menikah dan tidak mau merawat MB, maka MB memutuskan untuk masuk ke PSLUBA Kupang. Sejak masuk ke PSLUBA Kupang, MB menempati wisma cemara yang ditempati oleh 6 orang lansia laki-laki. MB menempati 1 kamar bersama seorang lansia laki-laki. MB yang tidak memiliki aktivitas khusus di PSLUBA, banyak menghabiskan waktu untuk bercengkrama dengan lansia lainnya di wisma Cemara. Sebagai salah satu anggota PSLUBA Kupang, MD mengikuti setiap kegiatan yang diprogramkan oleh pihak PSLUBA Kupang

## **Diskusi**

### **Emosi Positif Masa Lalu**

Menurut Seligman (2013), emosi positif yang berkaitan dengan masa lalu adalah hal-hal yang berkaitan dengan kepuasan individu akan apa yang dicapai antara lain bersyukur dan memaafkan. Bersyukur artinya tahu apa yang dilalui dalam hidupnya dan apa yang dimilikinya. Jika ia bersyukur maka ia tidak akan membanding-bandingkan hidupnya dengan orang lain. Sedangkan memaafkan berarti membebaskan masa lalu yang tidak menguntungkan sehingga bisa melangkah dan berpikir tentang masa depan. Partisipan pertama (MN), menilai masa lalunya sebagai sesuatu yang patut disyukuri. MN sadar bahwa semua yang telah dilalui dalam hidupnya sudah terjadi dan MN mampu melewati pengalaman-pengalaman tersebut sehingga patut untuk bersyukur. Walaupun demikian MN tampaknya tidak bisa memaafkan masa lalunya karena berkaitan dengan harga dirinya yang tidak dianggap oleh orang lain. MN cenderung memendam perasaannya ketika memiliki masalah. Menurut Pennebaker (dalam Nashori 2011) menjelaskan bahwa individu yang tidak mampu mengungkapkan diri dalam hal memaafkan akan terus terjebak dalam emosi negatif, seperti marah, sedih dan mudah tersinggung. Selanjutnya, hal ini akan berpengaruh pada kualitas hidupnya dimana individu tersebut tidak mendapatkan ketenangan hidup karena emosi negatif yang dirasakan serta tidak mampu membina hubungan baik lain individu lain (Nashori, 2011).

MN merasakan hal yang sama dimana terus terjebak dalam emosi negatifnya yakni kesedihan karena tidak mampu memaafkan orang yang berbuat salah kepadanya. Selain itu, MN tidak bisa dalam membangun hubungan yang akrab bukan hanya teman lansia yang berada di PSLUBA Kupang, tapi pada individu berjenis

kelamin laki-laki, karena timbul perasaan curiga, dan rasa tidak bisa percaya terhadap orang lain. MN justru mengembangkan perilaku menghindar (*avoidance*) yakni menjauhi orang yang menyakitinya, dan mencoba mengurangi perasaan untuk membalas perbuatan orang yang berbuat salah. Walaupun demikian MN tidak akan terlepas dari rasa sakit hatinya dan perasaan tak nyaman sehingga hal ini menimbulkan kesedihan dalam diri MN (Fincham, 2004). Berdasarkan hal-hal yang telah disampaikan, maka dapat disimpulkan bahwa walaupun MN menilai masa lalunya sebagai sesuatu yang patut disyukuri, namun karena MN tidak mampu memaafkan hal-hal buruk yang pernah terjadi, tidak mampu melepaskan hal-hal yang kurang menguntungkan dalam hidupnya serta tidak mampu mengungkapkan diri dalam hal memaafkan maka MN tidak merasa bahagia pada masa lalunya.

Hal yang sama terjadi pada partisipan kedua (MD). MD menilai masa lalunya juga dengan bersyukur, dimana MD yang pernah merasakan kesempatan untuk lolos dari bahaya, pada saat peperangan terus merasa bersyukur karena diberi kesempatan hidup. Namun, tidak dengan perasaan memaafkan. MD yang pernah mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari suami membuat MD belum bisa memaafkan suaminya. Selain itu, MD akan terus memendam hal-hal buruk yang pernah terjadi sehingga beberapa kali MD melakukan kekerasan fisik pada sesama lansia yang dirasanya berbuat salah. Dalam hal ini, MD mengembangkan sikap balas dendam atau *revenge* (Fincham, 2004). Individu bisa saja menurunkan perasaan untuk balas dendam dengan cara mengembangkan rasa kasihan, iba dan cinta kepada orang yang berbuat salah, namun bisa juga semakin meningkatkan perasaan balas dendam sehingga bisa terjadi hal negatif lainnya (Fincham, 2004). MD yang memiliki ketidakmampuan mengungkapkan diri dalam hal memaafkan, justru mengembangkan perasaan untuk membalas perbuatan orang yang menyakitinya dengan cara melakukan kekerasan fisik. Hal ini bertolak belakang dengan defenisi memaafkan oleh Seligman (2013) sehingga dapat disimpulkan bahwa MD tidak merasa bahagia dengan masa lalunya.

Berbeda dengan kedua partisipan di atas, partisipan ketiga (MB) menilai masa lalunya dengan penuh rasa syukur dan memaafkan. MB yang pernah mengalami sakit berat dan akhirnya bisa terlepas dari sakit tersebut membuat MB selalu bersyukur untuk setiap kejadian dalam hidup. MB juga tidak memungkiri bahwa dalam hidup selalu punya masalah salah satunya adalah ditelantarkan oleh anak-anaknya. Namun MB merasa bahwa yang perlu dilakukan adalah berdoa, memberikan rasa cinta, terutama kepada anak-anaknya sehingga bisa saling memaafkan. Dalam hal ini MB menurunkan perasaan balas dendamnya dan meningkatkan rasa cinta terhadap anak-anaknya, sehingga dengan ikhlas dapat

memaafkan anak-anak yang pernah berbuat salah (Fincham, 2004). Sikap positif ini, membantu MB untuk merasa bahagia, sehingga dapat disimpulkan bahwa MB merasa bahagia dengan masa lalunya. Hal yang sama terjadi pada partisipan kedua (MD). MD menilai masa lalunya juga dengan bersyukur, dimana MD yang pernah merasakan kesempatan untuk lolos dari bahaya, pada saat peperangan terus merasa bersyukur karena diberi kesempatan hidup. Namun, tidak dengan perasaan memaafkan. MD yang pernah mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari suami membuat MD belum bisa memaafkan suaminya. Selain itu, MD akan terus memendam hal-hal buruk yang pernah terjadi sehingga beberapa kali MD melakukan kekerasan fisik pada sesama lansia yang dirasanya berbuat salah. Dalam hal ini, MD mengembangkan sikap balas dendam atau *revenge* (Fincham, 2004). Individu bisa saja menurunkan perasaan untuk balas dendam dengan cara mengembangkan rasa kasihan, iba dan cinta kepada orang yang berbuat salah, namun bisa juga semakin meningkatkan perasaan balas dendam sehingga bisa terjadi hal negatif lainnya (Fincham, 2004). MD yang memiliki ketidakmampuan mengungkapkan diri dalam hal memaafkan, justru mengembangkan perasaan untuk membalas perbuatan orang yang menyakitinya dengan cara melakukan kekerasan fisik. Hal ini bertolak belakang dengan defenisi memaafkan oleh Seligman (2013) sehingga dapat disimpulkan bahwa MD tidak merasa bahagia dengan masa lalunya.

Berbeda dengan kedua partisipan di atas, partisipan ketiga (MB) menilai masa lalunya dengan penuh rasa syukur dan memaafkan. MB yang pernah mengalami sakit berat dan akhirnya bisa terlepas dari sakit tersebut membuat MB selalu bersyukur untuk setiap kejadian dalam hidup. MB juga tidak memungkirinya bahwa dalam hidup selalu punya masalah salah satunya adalah ditelantarkan oleh anak-anaknya. Namun MB merasa bahwa yang perlu dilakukan adalah berdoa, memberikan rasa cinta, terutama kepada anak-anaknya sehingga bisa saling memaafkan. Dalam hal ini MB menurunkan perasaan balas dendamnya dan meningkatkan rasa cinta terhadap anak-anaknya, sehingga dengan ikhlas dapat memaafkan anak-anak yang pernah berbuat salah (Fincham, 2004). Sikap positif ini, membantu MB untuk merasa bahagia, sehingga dapat disimpulkan bahwa MB merasa bahagia dengan masa lalunya.

### **Emosi Positif Masa Sekarang**

Menurut Seligman (Arif, 2016), emosi positif yang berkaitan dengan masa kini adalah sukacita, kenyamanan dan gratifikasi. Sukacita merupakan perasaan emosi positif yang muncul akibat dari terbebasnya individu dari suatu pengalaman emosi negatif. Kenyamanan merupakan perasaan emosi positif yang muncul karena adanya

rasa aman dari lingkungan yang didapatkan oleh individu. Gratifikasi merupakan kepuasan batin yang mendalam karena melibatkan diri secara langsung pada suatu hal. Keterlibatan artinya bagaimana seseorang melibatkan diri sepenuhnya dalam pekerjaan yang ditekuni. Bukan hanya sekedar pekerjaan tetapi terlibat dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama dengan lingkungan. Terlibat secara penuh bukan hanya secara fisik beraktivitas tetapi juga melibatkan hati dan pikiran sehingga dapat bermakna dalam hidupnya.

Partisipan pertama (MN), nampaknya merasakan emosi positif karena segala sesuatu telah tersedia baginya. MN merasa lega bisa terlepas dari perasaan khawatir karena tidak ada yang bisa merawatnya di hari tua. Semua yang dibutuhkan oleh MN seperti makan, minum, tempat tinggal, uang bahkan jika MN sakit sudah ada yang yang dapat merawatnya. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dari Diponegoro dan Mulyono (2015) bahwa kebutuhan individu yang terpenuhi di hari tua merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan individu. Selain itu, MN juga memiliki kegiatan gratifikasi seperti kegiatan-kegiatan yang disediakan oleh pihak PSLUBA Kupang seperti kegiatan sosialisasi dan praktek keterampilan serta olahraga. Selain itu, MN juga mengisi waktu luangnya dengan beristirahat agar kondisi tubuhnya tetap sehat. MN melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan tersebut sehingga MN dapat meningkatkan kesehatan fisik dan daya kognitif yang mulai melemah. Menurut Lisnawati (2017), dengan adanya kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh lansia itu sendiri, dapat mengurangi kesepian pada lansia dan meningkatkan kebahagiaan. MN selalu terlibat aktif dalam berbagai kegiatan karena MN merasa bahwa ketika MN hanya menghabiskan waktu tanpa melakukan apa-apa, maka MN hanya akan merasa sedih karena mengingat hal-hal yang telah berlalu, merasa sendiri tak punya teman sehingga MN selalu terlibat dalam aktivitas-aktivitas yang sifatnya gratifikasi. MN merasa nyaman berada di PSLUBA Kupang karena terlindungi dari bahaya di luar yang dapat membahayakan dirinya di masa tua. Berdasarkan hal-hal di atas, maka dapat disimpulkan bahwa MN merasa bahagia dengan kehidupannya di masa kini.

Partisipan kedua (MD), merasa lega karena tersedianya kebutuhan-kebutuhan pribadi di PSLUBA Kupang. MD tidak merasa khawatir akan meminta-minta di luar karena tidak memiliki uang. Terlepasnya MD dari pikirannya membuat MD merasa sukacita. MD juga terus melibatkan diri dalam kegiatan gratifikasi yang disediakan oleh pihak PSLUBA, seperti olahraga, sosialisasi dan keterampilan. Meskipun MD merasa sukacita dan terus melakukan kegiatan yang bersifat gratifikasi, tampaknya MD sudah tidak menemukan kenyamanan, hal ini juga dikarenakan hubungan yang kurang baik dengan lansia lainnya sehingga MD sudah tidak mau lagi untuk terus

tinggal di PSLUBA Kupang. MD yang sering kali mendapat masalah dengan lansia lainnya, beberapa kali harus menjalani hukuman yakni masuk ke ruang isolasi. Menurut Hurlock (2015), individu dalam semua jenjang usia, harus mampu membangun hubungan sosial yang baik dengan siapapun agar terbebas dari perasaan terisolasi. Menurut Amalia (2013), terisolasi secara sosial menjadi salah satu faktor resiko utama seseorang merasa hampa dan depresi. Individu yang tidak terlibat dengan hubungan yang positif cenderung akan menghadapi berbagai masalah sehari-hari dan tidak memiliki kontrol diri yang baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa MD tidak mampu membangun hubungan positif dengan lansia lainnya sehingga mengembangkan perasaan terisolasi secara sosial maka MD tidak merasa bahagia dengan kehidupannya di masa kini.

Berbeda dengan partisipan ketiga (MB), yang memiliki gambaran sukacita karena berhasil terlepas dari emosi negatifnya, mampu keluar dari hal-hal yang membuat dirinya menderita, seperti sakit baik secara fisik, maupun psikis, dimana anak-anak yang sudah tidak mau lagi mengurusnya. MB juga merasakan kenyamanan berada di PSLUBA Kupang karena mendapatkan teman-teman lansia yang sudah dianggapnya sebagai saudara dan merasakan pelayanan yang begitu baik adanya dari pihak PSLUBA Kupang. MB selalu mengikuti kegiatan gartifikasi yang di sediakan pihak PSLUBA Kupang, seperti doa bersama, sosialisasi, keterampilan, olahraga. MB melaksanakan setiap masukan yang baik kesehatan kakinya yang didapatkan dari sosialisasi maupun kegiatan yang lain. MB juga memiliki aktivitas gratifikasi khusus yakni membaca alkitab, berdoa dan bernyanyi untuk meningkatkan spiritualitasnya dan menjaga kebersamaan dengan lansia lainnya. Berdasarkan berbagai hal yang dialami MB berkaitan dengan kehidupannya pada saat ini, maka dapat disimpulkan bahwa MB merasa bahagia dengan kehidupannya dimasa kini.

### **Gambaran Emosi Positif Masa Depan**

Menurut Seligman, optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika masalah melanda seseorang. Dalam konsep optimisme, ada pembelajaran tertentu yang membentuk mekanisme kognitif yang membuat seseorang jadi cenderung memandang masa depan dengan pesimistis, tetapi ada pula pembelajaran yang lain yang membuat seseorang cenderung optimis. Mekanisme kognitif yang dimaksud adalah *explanatory style* atau cara seseorang memahami dan menjelaskan pada dirinya sendiri mengenai peristiwa yang dialaminya. *Explanatory style* dibagi menjadi dua, yaitu permanen dan temporer. Orang-orang yang termasuk ke dalam tipe permanen adalah orang-orang yang percaya bahwa setiap kejadian baik atau buruk yang mereka alami bersifat permanen

dan akan terus mempengaruhi sepanjang kehidupan mereka. Sedang orang-orang dengan tipe temporer percaya bahwa setiap kejadian baik atau buruk yang terjadi baik sebab akibatnya hanya bersifat sementara dan tidak akan mengganggu seluruh aspek kehidupannya.

Partisipan pertama (MN), memiliki *explanatory style* yang tergolong temporer. Meskipun kematian suaminya menimbulkan permasalahan emosional tapi MN sangat optimis bahwa dengan tinggal di PSLUBA Kupang, N akan terhindar dari bahaya diluar sehingga MN berharap untuk terus tinggal di PSLUBA Kupang, sampai pada kematian MN nanti. MN juga terus melakukan kegiatan yang bersifat gratifikasi agar menunjang kesehatannya di hari tua nanti. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa MN merasa bahagia pada aspek masa depan.

Partisipan kedua (MD), memiliki *explanatory style* yang tergolong permanen dimana MD menganggap lingkungannya memiliki dampak buruk bagi kehidupannya kedepan, oleh karena itu harapan yang muncul ada keinginan untuk keluar dari PSLUBA. Tidak berbeda jauh dengan yang dialami oleh MN, MD merasakan hal yang sama, namun dalam hal ini MD merasa bahwa lingkungan membuat kondisi emosinya menjadi buruk dan akan terus berdampak tidak baik bagi dirinya bila MD terus berada di PSLUBA. Berdasarkan temuan yang ada dilapangan, dapat disimpulkan bahwa MD tidak merasa bahagia pada aspek masa depannya.

Berbeda dengan kedua partisipan sebelumnya, partisipan ketiga (MB) memiliki *explanatory style* yang tergolong dalam tipe temporer dimana MB menganggap setiap masalah pasti terjadi namun hal tersebut hanya bersifat sementara, hanya perlu penyelesaian dan sikap menerima agar semuanya berjalan dengan baik. Oleh karena itu, MB selalu berharap untuk sehat, terus tinggal di PSLUBA Kupang serta rindu untuk bertemu dengan anak-anaknya. hal ini nampaknya sejalan dengan yang dikatakan Seligman (2013), individu yang mengembangkan sikap optimis yang baik akan sulit merasa depresi, mandiri dan selalu memiliki tubuh yang sehat. Berdasarkan hal-hal diatas, maka dapat disimpulkan bahwa MB merasa bahagia pada aspek masa depannya.

Dari ketiga aspek yang telah dibahas, penelitian ini mendapatkan gambaran bahwa para lansia cenderung bahagia di PSLUBA Kupang, karena para lansia merasa sukacita, merasakan kenyamanan atas setiap fasilitas dan pelayanan yang diberikan oleh pihak PSLUBA Kupang serta kegiatan-kegiatan yang menunjang para lansia sehingga terhindar dari rasa kesepian di PSLUBA Kupang.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Kebahagiaan Lansia pada tiga partisipan yang tinggal di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang, maka dapat disimpulkan bahwa para lansia tersebut merasa bahagia berada di panti

### Saran

Untuk menggali lebih lanjut konsep kebahagiaan pada lansia di panti jompo lainnya, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian kuantitatif. Selain itu, panti sosial dan keluarga perlu melakukan kegiatan bersama untuk meningkatkan kebahagiaan para lansia.

### Referensi

- Ahmadi, R. 2016. Metodologi Penelitian Kualitatif. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Amalia, A. 2013. Kesepian dan Isolasi Sosial yang Dialami Lanjut Usia: Ditinjau dari Perspektif Sosiologis. Jurnal Informasi. Vol. 18. No. 02.
- Arif. 2016. Psikologi Positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Asri, D. 2016. Studi tentang Kemandirian Lanjut Usia Di Kota Madiun ditinjau dari Dukungan Sosial dan Optimisme. Journal Of Psychology.
- Bahkruddiansyah, R. 2016. Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda. Journal Psikologi. Vol. 4, No. 4.
- Bastaman, H. 2007. Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Creswell, J. 2015. Research Design. Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diponegoro, Mulyono. 2015. Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten. PSIKOPEDAGOGIA. Vol. 4. No. 1.
- Fincham, F., dkk. 2004. "Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage". Journal Of Social Psychology, Vol. 18.
- Herdiansyah, H. 2010. Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hurlock, E. 2015. Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Isnaeni, H. 2012. Kebahagiaan Lansia yang tinggal di Panti Werdha. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Kusdiyati., Fahmi. 2016. *Observasi Psikologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lisnawati, D.2017. *Kebahagiaan Pada Wanita Lanjut Usia yang Tinggal Sendiri*. Naskah Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nashori, F. 2011. Meningkatkan Kualitas Hidup dengan Pemaafan. *Jurnal Psikologi*. Vol. XXXIII. No. 75.
- Pali, C. 2016. Gambaran Kebahagiaan Lansia yang memilih tinggal di Panti Werdha. *Jurnal e-Biomedik*. Volume 4, Nomor 01.
- Papalia, dkk. 2011. *Human Development (Psikologi Perkembangan) Bagian V s/d IX*. Jakarta: Kencana.
- Papalia, Feldman.2014. *Menyelami Perkembangan Manusia. Experience Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pornamasari, D, R. 2016. *Kebahagiaan Pada Lansia Muslim ditinjau dari Partisipasi dalam Aktivitas Keagamaan*. Naskah Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rosita, dkk. 2012. Hubungan antara fungsi kognitif dengan kemampuan interaksi sosial pada lansia di Kelurahan Mandan wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Seligman, S. 2013. *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi Positif*. Bandung: Kaifa.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sutikno, E. 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan kesehatan mental pada lansia: Studi Cross Sectional pada kelompok jantung sehat Surya Group Kediri. *Jurnal Wijaya*. Vol. 2 No.1.
- Zulfiana, U. 2014. Meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2(3). ISSN: 2203-2936.