

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Individu pada hakikatnya selalu mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sepanjang hidup, artinya secara fisik individu akan terus tumbuh namun akan berhenti sampai masa remaja. Individu akan terus mengalami perkembangan sampai akhir hayat hidupnya, tentunya akan terjadi banyak perubahan dalam hidupnya.

Tahap perkembangan individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang berbeda diantara tahap satu dengan tahap yang lain. Apabila individu berhasil dalam satu tahap perkembangan, maka akan mempengaruhi tahap perkembangan berikutnya, artinya individu yang mampu melaksanakan tugas perkembangan dengan baik, maka dia dapat menyesuaikan diri dengan baik, namun sebaliknya bila tidak mampu melaksanakan tugas perkembangan dengan baik maka individu akan mengalami hambatan dalam penyesuaian diri pada tahap perkembangan berikutnya.

Havighurst (dalam Monks, 2002) mengatakan bahwa perjalanan hidup seseorang ditandai dengan adanya tugas-tugas perkembangan (*developmental task*), yaitu tugas yang harus dilaksanakan seseorang dalam usia tertentu sesuai dengan norma masyarakat dan norma budaya. Tugas-tugas perkembangan yang harus dijalankan pada masa lansia ini adalah melakukan penyesuaian dengan peran-peran baru, apabila para lanjut usia mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik, maka akan merasa berhasil dalam hidup dan timbul

perasaan bahagia. Sebaliknya apabila merasa gagal dalam menyelesaikan tugas perkembangan dapat menyebabkan rasa tidak bahagia, putus asa dan kesulitan menjalani tugas-tugas berikutnya.

Ada beberapa tugas perkembangan yang harus dilalui oleh lansia. Menurut Hurlock (2000) tugas perkembangan lansia adalah:

1. Lansia harus menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan dan kesehatan.
2. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga.
3. Menemukan aktivitas lain untuk menggantikan pekerjaan mereka.
4. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan.
5. Membentuk kelompok yang terdiri dari orang yang sudah Lansia untuk menghindari kesepian.
6. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.
7. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

Jika seorang individu tidak dapat melalui tugas perkembangannya dengan baik maka akan terjadi hambatan-hambatan pada diri individu tersebut. Begitu juga dengan lansia, mereka akan mengalami masalah ketika tidak dapat melakukan tugas perkembangannya.

Pada lansia, lingkungan sosial sangatlah menentukan bagaimana lansia tersebut akan berperilaku. Menurut Hurlock (2000), ada 3 hal yang mempengaruhi kontak sosial pada lansia, yaitu sahabat atau teman dekat (*Close, Personal Friendships*), kelompok sahabat dan perkumpulan (*Friendship Cliques*) atau kelompok formal (*Formal Group or Clubs*). Sikap lansia yang tercermin dalam

perilaku sosialnya sangat dipengaruhi oleh bagaimana seorang lansia tersebut diperlakukan sebelumnya, apakah oleh keluarga ataupun oleh lingkungan sekitar.

Permasalahan lansia timbul sebagai akibat, proses industrialisasi dan pengaruh globalisasi seperti sekarang ini. Hal ini berdampak pada kondisi budaya masyarakat terhadap hubungan antara anggota keluarga, termasuk kelompok lansia. Nilai-nilai kekerabatan di dalam keluarga semakin melemah, sehingga anggota keluarga yang berusia lanjut semakin kurang mendapatkan perhatian. Berubahnya nilai sosial masyarakat yang mengarah pada tatanan masyarakat kolektivistik bergeser ke masyarakat individualistik, sehingga integrasi sosial akan berkurang. Berkurangnya integrasi sosial ini berakibat pada produktivitas dan aktivitas atau kegiatan lansia semakin menurun. Hal ini berpengaruh negatif terhadap kondisi sosial psikologis, karena mereka merasa tidak diperlukan lagi oleh lingkungannya, sehingga mereka bergantung pada pihak lain. Hal tersebut menjadi begitu penting, mengingat dukungan sosial dapat membantu lansia dalam melanjutkan proses hidupnya, karena lansia merasa diperhatikan (Kaasa dalam Purnama, 2009).

Para lansia dalam segala permasalahannya termasuk memahami tantangan-tantangan dalam kehidupan yang bersifat multidimensial itu, hendaknya dilihat dalam kerangka totalitas keberadaan lansia yang tentunya tidak terlepas dari lingkungan mereka tinggal. Menurut Hurlock (2000) terdapat beberapa perubahan yang biasanya dialami oleh para lanjut usia, diantaranya adalah perubahan fisik, perubahan psikologis dan perubahan sosial. Ketiga perubahan ini berhubungan dengan kebahagiaan atau kepuasan hidup mereka. Hurlock (2000) menyatakan

bahwa kepuasan hidup adalah keadaan sejahtera dan adanya kepuasan hati yang merupakan kondisi menyenangkan dan timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu dapat terpenuhi. Sedangkan menurut Santrock (2002) kepuasan hidup mengarah pada kesejahteraan psikologis secara umum. Pendapatan, kesehatan, suatu gaya hidup yang aktif, serta jaringan pertemanan dan keluarga dikaitkan dengan kepuasan hidup para lanjut usia melalui cara yang dapat diduga. Mencapai kepuasan hidup atau *optimal aging* pada usia lanjut merupakan dambaan bagi setiap individu. Kebahagiaan yang dirasakan oleh seorang individu dapat membantu lanjut usia untuk berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain, namun tidak semua lansia dapat merasa bahagia pada usianya yang telah senja, ada lansia merasa sedih dan kecewa. Hal ini yang mengindikasikan bahwa lansia tersebut tidak mencapai kepuasan hidup padahal idealnya orang lanjut usia dapat hidup bahagia setelah melewati setiap tahap perjalanan kehidupannya.

Abu-Bader, dkk (dalam Hurlock, 2000) mengungkapkan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh faktor seperti adanya dukungan sosial dari lingkungan dan keluarga, status keuangan, kondisi fisik yang berkaitan dengan kesehatan dan tempat tinggal mereka dalam menghabiskan masa tua. Hal tersebut menjelaskan bahwa adanya dukungan sosial yang meliputi aktivitas sosial dan penerimaan orang sekitar turut mempengaruhi tingkat kepuasan lansia.

Kepuasan hidup adalah salah satu aspek penting dalam perkembangan masa hidup manusia terutama jika individu tersebut masuk dalam masa lansia, karena pada masa lansia adalah masa dimana seorang manusia lebih banyak diam dan tidak dapat berbuat apa-apa seperti masa hidup sebelum-sebelumnya. Mencapai kepuasan hidup merupakan harapan dari setiap manusia. Kepuasan

hidup erat kaitannya dengan kebahagiaan atau kepuasan merupakan salah satu dari dimensi dari *subjective well-being*. Kepuasan hidup digambarkan sebagai bentuk penilaian individu secara menyeluruh dalam menilai puas atau tidaknya kehidupan yang dialaminya (dalam Hurlock, 2000).

Berg (2008) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat lima dimensi kepuasan hidup, yaitu: 1) Keinginan untuk bangkit dari keterpurukan dan lebih bersemangat dalam berbagai aktivitas, 2) Resolusi dan kesabaran yang menunjukkan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain, 3) Kesesuaian antara keinginan dan tujuan yang ingin dicapai mengacu pada pandangan dari tujuan yang telah tercapai, 4) Konsep diri seseorang mengenai keadaan fisik, psikologis dan atribut sosial, 5) Suasana hati yang lebih mengarah pada sikap optimis dalam berhubungan dengan orang lain.

Individu lanjut usia akan mengalami perubahan-perubahan yang besar dalam seluruh aspek kehidupannya, baik fisik, psikologis maupun sosial (dalam Purnama, 2009). Semua perubahan tersebut menimbulkan gangguan emosional berupa perasaan cemas, sedih, bingung, tidak percaya diri yang menyebabkan lansia menjadi tidak mandiri dan bergantung pada orang lain.

Individu yang merasa siap menghadapi masa tua akan membawa tiap individu untuk berusaha bersosialisasi dan mengikuti kegiatan-kegiatan kelompok yang mewadahi mereka agar bisa mengisi waktu luang mereka dengan baik. Monks (2002) berpendapat bahwa lanjut usia akan memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi ketika individu tersebut tetap aktif bersosialisasi atau menggunakan teori aktivitas dalam hidupnya. Sementara Santrock (2002) mengungkapkan bahwa orang-orang lanjut usia yang memiliki jaringan sosial

pertemanan dan keluarga yang luas juga lebih puas dengan hidupnya dibanding dengan orang-orang dewasa lanjut yang terisolasi secara sosial.

Teori Santrock di atas diperkuat oleh hasil penelitiannya yang mengungkapkan bahwa mayoritas para lanjut usia berusia 80 tahun atau lebih masih terus hidup di dalam komunitas. Lebih dari sepertiga dari individu lanjut usia berusia 80 tahun atau lebih yang tinggal di dalam komunitas melaporkan bahwa kesehatan mereka baik sekali, 40% mengatakan bahwa mereka tidak memiliki pembatasan aktivitas (Santrock, 2002). Toni Antonucci (dalam Santrock, 2002) mengatakan bahwa kemungkinan interaksi sosial dengan orang lain yang menyediakan dukungan sosial kepada para kaum lansia memberikan suatu pandangan terhadap diri sendiri yang lebih positif. Dukungan sosial juga mempengaruhi kesehatan mental kaum lanjut usia. Orang yang depresi memiliki hubungan sosial yang lebih kecil, mengalami masalah dalam interaksi dengan anggota jaringan sosial yang mereka miliki dan sering kali mengalami kehilangan dalam hidupnya (Coyne, Wortman & Lehman dalam Santrock 2002).

Hasil penelitian Hikmawati dan Purnama (2008) menyatakan bahwa lansia yang merasa cukup senang dengan aktivitas kesehariannya karena menyadari aktivitas yang dilakukan dapat mengurangi beban hidup dengan tidak banyak bergantung pada orang lain. Dengan memiliki banyak aktivitas lansia merasa puas dalam menjalani hidup. Hal ini menyebabkan lansia tetap membutuhkan orang lain, baik itu lansia yang tinggal bersama keluarga maupun yang tinggal di panti Werdha.

Panti werdha adalah wadah atau intitusi yang memberikan pelayanan dan perawatan jasmani, rohani dan sosial serta perlindungan untuk memenuhi

kebutuhan lanjut usia agar dapat menikmati taraf hidup secara wajar. Lansia akan merasa mengalami berbagai kemunduran baik secara fisik maupun psikis pada usia lanjut. Rasa kesepian dan kesendirian akan timbul di benaknya ketika mereka seorang diri serta tidak tahu harus berbuat apa untuk mengisi masa tuanya tersebut.

Menempatkan para lansia di Panti Werdha oleh anak dan keluarga dari para lansia yang dianggap sebagai suatu alternatif, tidaklah sepenuhnya tepat. Segala fasilitas, situasi juga kegiatan yang terdapat di dalam Panti Werdha ternyata tidak dapat menggantikan suasana rumah. Suasana rumah yang didalamnya terdapat interaksi dengan anak dan keluarga yang termasuk adanya kehangatan dalam interaksi tersebut tidak dapat ditemukan, demikian juga dirasakan oleh para lansia yang tinggal di Panti Werdha (dalam Maryam, dkk, 2009).

Ada beberapa kelemahan dan kelebihan lansia yang tinggal di panti Werdha. Menurut Hurlock (2000), beberapa kelemahan itu antara lain, lebih mahal daripada tinggal di rumah sendiri; seperti halnya makanan di semua lembaga, biasanya kurang menarik daripada masakan rumah sendiri; pilihan makanan terbatas dan seringkali diulang-ulang; berhubungan dekat dan menetap dengan beberapa orang yang tidak menyenangkan; letaknya seringkali jauh dari tempat pertokoan, hiburan dan organisasi masyarakat; tempat tinggalnya cenderung lebih kecil daripada rumah yang dulu. Sedangkan kelebihan tinggal di panti Werdha antara lain perawatan dan perbaikan wisma dan perlengkapannya dikerjakan oleh lembaga; semua makanan mudah didapatkan dengan biaya

memadai; perabot dibuat untuk rekreasi dan hiburan; terdapat kemungkinan untuk berhubungan dengan teman yang seusia yang mempunyai minat dan kemampuan sama; kesempatan yang besar untuk dapat diterima secara temporer oleh teman seusia daripada dengan orang yang lebih muda; menghilangkan kesepian karena orang-orang disitu dapat dijadikan teman; perayaan hari libur bagi mereka yang tidak mempunyai keluarga tersedia disini dan ada kesempatan untuk berprestasi berdasarkan prestasi masa lalu, kesempatan semacam ini tidak mungkin terjadi dengan kelompok orang-orang muda.

Meskipun dengan tinggal di Panti Werdha para lansia memiliki kesempatan untuk tinggal secara temporer dengan teman yang seusia, hal tersebut tidak membuat para lansia mampu menghilangkan rasa kesepian yang dirasakannya. Berbagai aktifitas dan kegiatan yang terdapat di dalam Panti Werdha cenderung dilakukan bersama-sama, akan tetapi dalam aktifitas tersebut tidak ada tuntutan untuk dapat berinteraksi antara satu lansia dengan lainnya, sehingga hal tersebut membuat para lansia tidak memiliki hubungan pertemanan ataupun relasi yang cukup baik antara satu lansia dengan lainnya. Kondisi tersebut secara tidak langsung memicu munculnya rasa kesepian dalam diri seorang lansia (dalam Maryam, dkk, 2009).

Kesepian yang dirasakan oleh para lansia sedikit banyak memicu munculnya berbagai perasaan negatif dalam diri lansia. Dari berbagai perasaan negatif yang muncul dalam diri lansia, lingkungan baru yaitu Panti Werdha sebagai salah satu bentuk *stressor* yang membutuhkan penyesuaian dalam diri lansia, sedikit banyak berbagai kondisi yang terjadi berhubungan pada kepuasan

hidup yang dimiliki oleh para lansia di Panti Werdha. Para lansia cenderung pasrah atas apa yang terjadi dalam diri mereka ke depannya, adanya kecenderungan untuk tidak memiliki harapan, pesimis serta tidak berusaha untuk melakukan sesuatu untuk dapat meminimalkan perasaan kesepian dan kepuasan hidup yang mereka miliki saat ini (dalam Maryam, dkk, 2009).

Lansia tetap membutuhkan orang lain terutama teman-teman sebaya. Namun bila teman-teman sebaya tidak memungkinkan, maka peran keluarga sangat penting untuk terus menjaga pola interaksi dan komunikasi yang baik dengan lansia. Anak-anak dan cucu dapat menjadi sumber dukungan sosial yang dibutuhkan lansia. Tanpa adanya komunikasi dan interaksi yang baik dengan orang lain, lansia akan merasa terisolasi, kesepian, dan makin merasa bahwa dirinya sudah tidak memiliki fungsi dan peran dalam kehidupan ini. Lansia tetap memiliki peran sesuai dengan tahapan perkembangan kehidupannya asalkan peran tersebut tidak dihilangkan dari lansia karena penilaian lansia tidak lagi berfungsi sesuai dengan perannya.

Para lansia sangat membutuhkan keluarga. Keluarga merupakan tempat terindah dan tempat persinggahan dari dunia luar yang keras dan tidak bersahabat. Keadaan berubah menjadi tidak wajar di saat seseorang membutuhkan keluarga disampingnya, ia harus tinggal sendiri di panti jompo jauh dari keluarga dan sanak saudara yang di impikan dan diinginkannya di masa tua. Pada kenyataannya hal ini jauh lebih baik. Mereka dapat memperoleh kesenangan sendiri yang akan menjadi hiburan tersendiri untuk menghilangkan kesepian yang biasanya dialami ketika mereka berada di panti werdha. Anak, keluarga dan teman adalah dukungan sosial yang baik bagi lansia. Perkembangan psikososial masa dewasa akhir

ditandai dengan tiga gejala penting, yaitu keintiman, generatif, dan integritas (Erikson, dalam Monks, 2002).

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat dinyatakan bahwa salah satu yang penting untuk diperhatikan adalah kesiapan para lansia untuk membaaur dengan lansia lainnya. Lansia yang bersedia melakukan penyesuaian diri dengan baik akan mendukung terciptanya kepuasan hidup. Penyesuaian diri ini begitu penting, terlebih-lebih bagi lansia yang sudah ditinggal pasangannya. Hampir tidak ada pasangan suami istri yang meninggal secara bersamaan, kecuali keduanya mengalami kecelakaan pesawat, tenggelam di laut, atau yang hidup segera bunuh diri begitu pasangannya mati. Satu dari dua orang yang terikat hubungan pernikahan pasti menjadi janda atau duda, bergantung siapa yang lebih dulu mati. Menjadi janda dan duda dapat juga terjadi karena perceraian. Namun pada lansia, faktor kematian lebih dominan.

Penyesuaian terhadap kematian pasangan atau terhadap perceraian sangat sulit bagi pria maupun wanita pada usia lanjut, karena pada masa ini semua penyesuaian semakin sulit dilakukan (Hurlock, 2000). Masalah-masalah yang dihadapi para lansia adalah kesepian. Kesepian bukan soal remeh dan mudah dienyahkan. Segera setelah seorang lansia pensiun dari pekerjaannya, jika ia tidak bersiap dengan baik akan muncul perasaan tak berguna atau tak dipakai lagi.

Fenomena yang terlihat di panti Werdha UPT Binjai, para lansia sering mengeluhkan kehidupan mereka yang hanya sesekali dikunjungi oleh keluarga. Bahkan ada beberapa lansia yang jarang sekali dikunjungi keluarga. Keluarga hanya berkunjung menjelang hari Raya saja. Kondisi ini dirasakan sangat

memilukan oleh para lansia. Akhirnya para lansia merasakan hidup ini tidak berarti karena tidak diperolehnya kepuasan hidup.

## **B. Identifikasi Masalah**

Kepuasan hidup merupakan kondisi subyektif dari keadaan pribadi seseorang sehubungan dengan perasaan senang atau tidak senang sebagai akibat dari adanya dorongan atau kebutuhan yang ada pada dirinya dan dihubungkan dengan kenyataan yang dirasakan. Ketidakpuasan hidup ini banyak dialami oleh para lansia. Banyak faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup, satu diantaranya adalah penyesuaian diri, dimana hal ini diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri, yaitu untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan, mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, dan relasi interpersonal yang baik.

## **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini menekankan pada masalah penyesuaian diri dan kepuasan hidup. Penyesuaian diri adalah suatu proses dalam interaksi individu yang kontinu dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku untuk menghadapi kebutuhan-kebutuhan, ketegangan, frustrasi, dan konflik batin serta mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dari luar diri individu. Sedangkan kepuasan hidup adalah penilaian kognitif seseorang atas kehidupan yang baik dan memuaskan dengan membandingkan keadaannya saat ini dengan keadaan yang dianggapnya

sebagai standar ideal. Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah para lansia yang tinggal di Panti Werdha UPT (Unit Pelaksana Tugas) Binjai.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka perumusan masalah adalah: Apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dengan kepuasan hidup para lansia di Panti Werdha UPT Binjai.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kepuasan hidup para lansia di Panti Werdha UPT Binjai.

#### ***F. Manfaat Penelitian***

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pada ilmu psikologi pada umumnya, psikologi perkembangan pada khususnya, terutama mengenai penyesuaian diri dan kepuasan hidup yang dialami para lansia.

##### **2. Manfaat Praktis**

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan berguna bagi pemerhati masalah-masalah sosial, terutama keluarga dan panti-panti werdha. Diharapkan dapat memberikan sumbangan berupa hasil kajian mengenai penyesuaian diri dan kepuasan hidup pada lansia yang bertempat tinggal di Panti