

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANSIA DI PRINGSEWU

Fixi Intansari¹
Fixiintan@gmail.com
Rully Afrita Harlianty²
rullyafrita@aisyahuniversity.ac.id
Rima Wilantika³
rimawilantika671@gmail.com
Dewi Karisma⁴
dewikarisma232@gmail.com
Kintan Lugu Parase⁵
kintanlprs6@gmail.com

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis
Universitas Aisyah Pringsewu

ABSTRACT

This study aims to determine how the psychological well-being of the elderly in Pringsewu on harmony with the family. This study uses a qualitative approach to interpretive phenomenology. The data collection technique in this study used semi-structured interviews and observation. The results of this study indicate that the results of the research are found that the psychological well-being of the elderly in Pringsewu has a high level of psychological well-being, because based on the results of interviews in the field, it is stated that the two elderly meet the criteria in terms of psychological well-being. This study shows that psychological well-being in the elderly is characterized by self-acceptance with independence.

Keywords: *Psychological Wellbeing; Elderly*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan psikologis pada lansia di Pringsewu terhadap keharmonisan dengan keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi interpretif. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur dan observasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil penelitiannya yaitu ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis lansia di Pringsewu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, karena berdasarkan hasil wawancara di lapangan menyatakan bahwa kedua lansia memenuhi kriteria dalam aspek kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada lansia ditandai dengan penerimaan diri dengan kemandirian.

Kata Kunci: *Psychological Wellbeing; Elderly*

I. PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya (self-acceptance), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (positive relation with others), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (autonomy), mengontrol lingkungan eksternal (environmental mastery), memiliki tujuan dalam

hidupnya (purpose in life), serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (personal growth) Ryff (Prabowo 2016). Masa lanjut usia (lansia) atau menua merupakan tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang dalam perspektif perkembangan. Lansia akan mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan yang pernah mereka miliki dan akan mengalami beberapa perubahan fisik seperti memutihnya rambut, munculnya

kerutan diwajah, berkurangnya ketajaman penglihatan dan daya ingat yang menurun, serta beberapa masalah kesehatan fisik lainnya. Wong (Naftali, Ranimpi, Anwar 2017)

Berdasarkan pengamatan terhadap fenomena yang ada, hasil penelitian awal dan beberapa referensi yang diuraikan diatas memberikan gagasan pada penelitian ini untuk menggali informasi secara mendalam dilapangan, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang akan dibahas pada penelitian ini adalah “Kesejahteraan Psikologis pada Lansia di Pringsewu”. Kesejahteraan psikologis ditandai dengan adanya penerimaan diri yang dominan, lansia dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya. Kemandirian merupakan kemampuan melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, penuh keyakinan diri. Dimana individu dapat melakukan sesuatu hal tanpa adanya ketergantungan dengan orang lain.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya (self-acceptance), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (positive relation with others), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (autonomy), mengontrol lingkungan eksternal (enviromental mastery), memiliki tujuan dalam hidupnya (purpose in life), serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (personal growth) (Ryff,1989).

Kesejahteraan psikologis berhubungan dengan kepuasan pribadi, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki. Kesejahteraan psikologis memimpin individu untuk menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilaksanakannya (Batram & Boniwell, 2007).

Kesejahteraan psikologis juga didefinisikan sebagai kesejahteraan psikologis individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri (self-realization), pernyataan diri (personal expressiveness) dan aktualisasi diri (self-actualization) (Hauser, Springer, dan Pudrovsk, 2005).

Kesejahteraan psikologis adalah bagaimana seorang individu dapat menerima dirinya, membentuk hubungan yang positif dengan

orang lain, mempunyai kemandirian, dan dapat mengontrol lingkungannya, memiliki tujuan hidup dan mampu mewujudkan potensi didalam dirinya.

III. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis fenomenologi interpretif. Peneliti ingin melihat bagaimana bagaimana kesejahteraan psikologis pada lansia di Pringsewu terhadap keharmonisan dengan keluarga. Melalui metode analisis fenomenologi interpretif, peneliti berusaha mengungkapkan secara komprehensif mengenai bagaimana kesejahteraan psikologis pada lansia di Pringsewu terhadap keharmonisan dengan keluarga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah lansia berusia 60 tahun keatas yang bertempat tinggal di Kabupaten Pringsewu. Metode pengambilan data yang digunakan adalah dengan wawancara dan obesrvasi.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Temuan

a. Subjek PY

a) Penerimaan Diri

Subjek menerima kelemahan yang ada dalam dirinya seperti menerima bahwa ia telah lanjut usia, kelemahan pada dirinya yaitu sudah tidak bisa membaca jika tidak menggunakan kacamata dan memiliki keluhan batuk. Hal ini didapat dari pernyataan subjek berikut ini :

“Ndue keluhan watuk, tapi yo rak sui paleng gor seminggu. Karo nek moco tulisan lembut orak weroh wesan, kudu nggo kocomoto ndesek. Tapi yo karang wes tuo dadi yo tak terimo wae opo onone.”

b) Hubungan Positif Dengan Orang Lain.

Subjek mengatakan bahwa ia memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan dan keluarga.

“Yo... apik alhamdulillah Seko aku mbojo, orep neng kene orak tau ribut-ribut jenenge karo tonggo, guyup rukun orak tau reag-reang.” “Kadang weh-wehan jangan gampang aku orak ndue micin arep njangan yo nyeleh ndesek karo, tonggo ngesoke tak balekno.”

c) Kemandirian

Meskipun sudah lansia PY tetap melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ketergantungan dengan orang lain. Dia juga masih bisa bekerja untuk membiayai hidupnya.

“Aku yo nyapu dewek ngeliwet dewek, ngumbai dewek. Tapi kyo siki iki aku kan sering lagan dadi kone mega (Menantu), kasiem kon seng resek-resek, nek wes rampung kabeh yo aku.”

d) Penguasaan terhadap lingkungan.

Dalam penguasaan lingkungan PY menceritakan bahwa dia dan tetangga saling memberi.

“yo kadang gelem weh-wehan. Nek aku tapi yo mbuh nek wong lain. Aku karo keluarga karo tonggo podo wae, orak tak bedak-bedakno. Intine yo orak eneng keributan orak tau.”

e) Tujuan hidup

Tujuan dalam hidupnya adalah bekerja untuk bisa makan dan terus beribadah.

“Tujuan orepku yo asal iso mangan yo alhamdulillah, rajin ngibadah wes ngunu wae.”

f) Pertumbuhan pribadi

Subjek merasa memiliki potensi dalam hal memasak ia mewujudkannya dengan cara menerima orderan sebagai tukang masak dihajatan.

“potensiku lah opo yo.. lah aku isone adang karo rewang masak nang laganan, yo luamayan sih bayarane keno go tuku beras karo go tuku bumbon.

b. Subjek ST

a) Penerimaan Diri

Subjek menerima kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya, ia menyadari bahwa usianya tidak muda lagi sehingga banyak penyakit yang mulai muncul.

“ayo hoooh menerima, menerima opo eneng e”.

b) Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Subjek merasa memiliki hubungan yang kurang baik dengan lingkungan, subjek menceritakan jika ia memiliki masalah dengan tetangga dan keluarga.

“Ya tau semua hehe, ya elos kataku gitu, ku terima aja kata kata yang demikian itu udah kuterima semua. Ada yang diatiku sini udah ku kumpulin disini, nanti mudah mudahan gusti Allah ngijabahi apa yang kulakukan ini mohon ya Allah seperti aku di dunia ini gitu. Gamau kita dari kecil nyakitin orang tua misalnya orang tua ngomong bantah ga pernah saya. Ya alhamdulillah saya ga dikasih apa-apa sama orang tua aku bisa begini bisa nyekolahin anak sampe kerja semua. Alhamdulillah makasih sama Allah. Ini ga dikasih orang atua ga dikasih sapa-sapa ini kita kaya gini nih berdiri sendirilah. Jangan sampe kita malu sama keluarga saya mau nonjolin hidupku kaya gini nih nah. Bapak ku orang ga punya sodaraku banyak pada musuhin aku, aku ya kuterima aja terimakasih.

c) Kemandirian

Subjek ini memiliki kemandirian yang tinggi, meskipun sudah lansia ST tetap melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ketergantungan dengan orang lain.

“Yo ketemu aku kabeh ga enek sopo sopo, yo sampe nyuci, ngepel, gosok, masak iku

ketemu aku kabeh. Wong karang wedoke gor aku nang kene.”

- d) Penguasaan terhadap lingkungan.

Pada subjek ini di katakan bahwa lingkungan yang ada di tempat tinggalnya, kurang harmonis terhadap dirinya, tapi ada juga keharmonisan yang ada di lingkungan dirinya.

“Ya pernah, banyak orang yang musuhi aku. Tapi kan aku terima aja, makasih. Itu semua ku serahkan sama Allah ku.”

- e) Tujuan hidup
Subjek memiliki tujuan hidup untuk selalu hidup dengan ibadah kepada Allah.

“Tujuan hidupku ini ya sebenarnya tujuan didalem hati aku ini ya hatinya tenang, senang, terus ngadepin Allah itu ya yang tertentu gitu loh, yang baik gitu minta sama Allah itu maksudnya biar dikasih panjang umur, murah rezeki, jauhkan dari segala rintangan dan godaan apapun gitu. Kalo orang tua gitu.”

- f) Pertumbuhan pribadi
Subjek merasa memiliki potensi dalam hal pijat ia mewujudkannya dengan cara menerima orderan sebagai tukang pijat.

“Aku bisanya mijet, cara aku buat mewujudkan ya ini si, jadi tukang pijet panggilan. Aku mijet udah ada berpuluh-puluh tahun, udah lama. Sehari bisa dapet ya namanya itu ya enggak pasti dapet sekitar 200ribuan lah kadang bisa lebih.”

2. Hasil Penelitian

Indikator	Subjek 1	Subjek 2
Dimensi Penerimaan Diri		
Sikap terhadap diri sendiri	• Menerima dirinya dengan baik	• Menerima dirinya dengan apa adanya

		• Menerima kondisinya saat ini
Kelebihan Diri	• Pekerja keras • Bersyukur kepada Allah	• Pekerja keras • Bersyukur kepada Allah • Percaya diri
Kekurangan diri	• Penglihatan menurun • Kemampuan kerja menurun	• Banyak mengalami penyakit • Penglihatan menurun • Ingatan menurun
Dimensi Hubungan positif dengan orang lain		
Memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain	• Membina hubungan persaudaraan dengan para tetangga • Saling berbagi dengan tetangga • Mengakui hubungan yang baik dengan menantu dan anak	
Dimensi Kemandirian		
Kemandirian	• Bisa melakukan aktivitas sehari-hari • Tidak bergantung pada orang lain • Masih bisa mencari nafkah	• Bisa melakukan aktivitas sehari-hari • Tidak bergantung pada orang lain
Dimensi Penguasaan terhadap Lingkungan		
Penguasaan terhadap Lingkungan	• Saling memberi antara satu sama lain • Tidak pernah ada masalah	-----
Dimensi Tujuan Hidup		
Tujuan Hidup	• Rajin beribadah • Bisa bekerja untuk makan	• Beribadah kepada Allah • Mendekatkan diri kepada Allah
Dimensi Pertumbuhan Pribadi		
Pertumbuhan Pribadi	• Memiliki potensi memasak	• Memiliki potensi

		dalam bidang memijat
--	--	----------------------

3. Pembahasan

Hasil penelitiannya yaitu ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis lansia di Pringsewu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, karena berdasarkan hasil wawancara di lapangan menyatakan bahwa kedua lansia memenuhi kriteria dalam aspek kesejahteraan psikologis. Pada aspek penerimaan diri kedua subjek merasa menerima dirinya dengan apa adanya, kemudian pada aspek hubungan dengan orang lain subjek memiliki hubungan yang baik tetapi ada subjek yang memiliki hubungan yang kurang baik dengan orang lain. Pada aspek kemandirian subjek merasa bahwa dirinya masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bergantung dengan orang lain karena fisik dari kedua subjek tersebut masih baik. Dalam aspek penguasaan lingkungan pada subjek yg pertama mengatakan bahwa penguasaan lingkungan pada dirinya baik ditandai dengan saling memberi antar tetangga.

Pada subjek yg kedua mengatakan bahwa penguasaan lingkungan pada dirinya kurang baik karena ada beberapa tetangga yang diam diam tidak menyukainya tetapi subjek tidak memperdulikan hal tersebut. Dalam aspek tujuan hidup kedua subjek memiliki tujuan hidup yang hampir sama yaitu beribadah kepada tuhan karena sudah tidak ada lagi tujuan hidup mereka selain itu.

Dalam perkembangan pribadi subjek pertama mengatakan bahwa ia memiliki perkembangan pribadi pada saat lansia yaitu dalam bidang memasak karena ia sering dipanggil untuk bekerja sebagai tukang masak di hajatan dan pada subjek kedua mengatakan bahwa ia memiliki perkembangan pribadi yg dimiliki saat ini yaitu dalam bidang memijat.

Aspek yang menonjol pada kedua subjek yaitu pada aspek penerimaan diri dan kemandirian. Aspek penerimaan diri pada kedua subjek adalah mampu menerima dirinya dengan apa adanya, meskipun ia sudah lansia tetapi tetap menerima kekurangan dan kelebihan yang dalam dirinya. Pada aspek kemandirian subjek merasa bahwa dirinya masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bergantung dengan orang lain karena fisik dari kedua subjek tersebut masih baik. Aspek penerimaan diri meliputi kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Aspek kemandirian meliputi tidak adanya

ketergantungan dengan orang lain baik dari segi aktivitas sehari-hari maupun melakukan pekerjaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada lansia ditandai dengan penerimaan diri dengan kemandirian.

V. PENUTUP

Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan teknik cluster sampling. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan psikologis pada lansia di pringsewu. Penelitian ini menggunakan dua subjek penelitian yang berasal dari kabupaten Pringsewu, subjek pertama dari desa Blitarejo dan subjek ke dua berasal dari desa Purwosari. Subjek pertama memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, karena pada penerimaan diri subjek bisa menerima kekurangan yang ada dalam dirinya, dan pada aspek-aspek lainnya.

Subjek kedua memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, di mana dia bisa menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Salah satu indikator terbaik dari kesejahteraan psikologis adalah bagaimana subjek bisa memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya. Tujuan untuk beribadah pada Allah dan tetap untuk melakukan apa pun yang ingin ia lakukan di dunia.

Saran untuk penelitian ini yaitu :

- a. Saran teoritis
Secara teoritis: hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dibidang psikologi khususnya yang berkaitan dengan mata kuliah metode penelitian kualitatif.
- b. Saran praktis
Secara praktis : hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi acuan dalam bahan pertimbangan untuk kesejahteraan psikologis lansia pringsewu

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.
- [2] Sumarno, S. (2020). Analisis Isi dalam Penelitian Pembelajaran Bahasa dan Sastra. *Edukasi Lingua Sastra*, 18(2), 36-55.

- [3] Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. (2017). Kesehatan spiritual dan kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. *Buletin Psikologi*, 25(2), 124-135.
- [4] N. Osifchin and G. Vau, "Power considerations for the modernization of telecommunications in Central and Eastern European and former Soviet Union (CEE/FSU) countries," in Second Int. Telecommunications Energy Special Conf., 1997, pp. 9-16.

