

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada tahun 2021 jumlah lansia (lanjut usia) di Indonesia berjumlah lebih dari 10% dari total jumlah penduduk Indonesia. Jumlah total penduduk Indonesia saat ini mencapai 270,2 juta jiwa. Sementara itu, jumlah penduduk lansia yang berusia lebih dari 60 tahun berjumlah 29,3 juta jiwa. Hal ini, dapat diartikan bahwa jumlah lansia di Indonesia lebih dari 10,8% dari total penduduk secara keseluruhan. Diperkirakan presentase jumlah lansia akan terus meningkat hingga 16,5% pada tahun 2035. Selain itu, Indonesia juga akan mengalami feminisasi lansia, yaitu suatu kondisi dimana jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jumlah lansia laki-laki (Badan Pusat Statistik, 2021).

Sementara itu jumlah total penduduk Indonesia diperkirakan mencapai lebih dari 300 juta jiwa pada tahun 2035. Berdasarkan perkiraan tersebut, terdapat 49,6 juta jiwa lansia. Mayoritas lansia di Indonesia tinggal bersama keluarga atau dengan tiga generasi dalam satu rumah. Diperkirakan, lansia yang tinggal bersama tiga generasi dalam satu rumah berjumlah 40,64%, tinggal bersama keluarga sebanyak 27,3%, tinggal bersama pasangan sebanyak 20,03%, dan tinggal sendiri sebanyak 9,38% (Badan Pusat Statistik, 2021).

Seiring dengan meningkatnya jumlah lasia setiap tahunnya, maka tidak menutup kemungkinan akan timbul permasalahan lain yang menyertai perkembangan dan pertumbuhan penduduk Indonesia. Peningkatan jumlah lansia ini, juga akan menimbulkan permasalahan lain yang akan mempengaruhi penduduk lainnya. Apabila negara memiliki jumlah penduduk lansia lebih dari 10% dari jumlah total populasi akan menimbulkan permasalahan contohnya masalah ekonomi, sosial, dan psikologis (Wiyono, 2003).

Pada umumnya permasalahan psikologis lansia muncul apabila lansia tersebut belum mampu menemukan jalan keluar dari masalah yang mereka hadapi dari proses menua. Seperti contohnya rasa terbuang, merasa tidak dibutuhkan lagi, proses penerimaan terhadap penyakit yang diderita, kematian pasangan hidup, depresi, post power sindrom, dll (Achir dkk, 2001).

Menurut Azizah (2011), lansia memiliki tingkat ketergantungan tiga kali lipat dari pada kelompok penduduk lainnya. Hal ini dikarenakan pada lansia telah mengalami perubahan baik secara fisiologis maupun psikologisnya. Oleh karena itu, menurut Putra (2010), permasalahan lansia memerlukan peran yang besar dari pihak keluarga untuk bisa merawat dan mendampingi lansia di masa tuanya dengan harapan lansia bisa terlatih mandiri dan bahagia. Akan tetapi, tidak semua lansia memiliki keluarga yang mampu memberikan peran dan merawat dengan baik untuk mengatasi masalah-masalah lansia. Sehingga, muncul alternatif lansia yang dititipkan di panti wreda.

Panti wreda merupakan instansi atau rumah perawatan yang dikhususkan untuk merawat orang lanjut usia (lansia) (Santrock, 2002). Dimana didalamnya terdapat beberapa layanan dan fasilitas untuk menunjang kehidupan lansia. Sebagian besar masyarakat menganggap lansia lebih baik dirawat di panti wreda karena tersedianya berbagai fasilitas lansia disana. Selain itu, lansia akan lebih terawat, bisa bergaul dengan teman-temannya, dan meminimalisir kesepian yang dialami (Syamsuddin, 2008)

Tetapi, pada kenyataannya lansia yang tinggal di panti wreda masih banyak yang belum bisa menerima segala perubahan pada aspek kehidupannya. Sebagian besar lansia yang tinggal di panti wreda biasanya mengalami permasalahan hubungan sosial yang kurang baik dengan teman-temannya, merasa kurang bebas dalam berkegiatan, merasa terisolasi, mobilitas terbatas, pengalaman yang terbatas, hanya melakukan kegiatan rutin, aktivitas yang kurang beragam, dan mereka merasa sudah tidak dibutuhkan lagi oleh keluarganya (Syamsudin, 2008).

Permasalahan lansia di panti wreda tersebut senada dengan Wreksoatmojo (2013) yang mengatakan bahwa, lansia yang tinggal di panti wreda, biasanya merasa hidupnya kurang bahagia, kesepian, kebutuhan ekonomi terbatas walaupun semua kebutuhan harian telah tercukupi, merasa dibuang oleh keluarganya, kurang optimis dalam menjalani hidup, kehilangan tujuan hidup, kurang bebas dalam menentukan pilihan hidupnya dan nilai-nilai yang diyakininya, keterbatasan kegiatan fisik dan kognitis, serta

*underweight..*

Beberapa permasalahan lansia diatas, sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan lima orang lansia di salah satu panti wredaa di Bantul, Yogyakarta pada tanggal 10 dan 13 Juli 2020. Subjek MS (65 tahun) merasa belum bisa menerima kondisinya yang dipaksa masuk ke panti oleh salah satu staf kantor suami subjek. Subjek sedang sakit stroke dan ditelantarkan oleh suaminya di Jogja. Di panti, subjek tidak nyaman dengan lingkungan panti karena subjek masih merasa shock. Selain itu, subjek juga sering adu mulut dengan temannya karena temannya suka membicarakan kejelekan subjek secara terang-terangan. Subjek juga jarang mengikuti kegiatan panti dan lebih memilih untuk selalu menyendiri di kamar.

Subjek SP (73 tahun) tinggal di panti karena kondisi yang memaksa. Keluarganya tidak ada yang memperdulikan subjek dan tidak mau merawatnya lagi. Anaknya pergi dari rumah dan tidak pernah menanyakan kabar subjek. Subjek merasa tinggal di panti seperti terisolasi dan kurang bebas dalam melakukan kegiatan. Salah satunya ketika subjek ingin membeli lauk diluar lingkungan panti, tetapi tidak diijinkan oleh pihak panti. Selain itu, subjek juga sering adu mulut dengan teman satu wisma bernama S lantaran berebut remot TV. Ia juga lebih sering diam dan jarang membuka obrolan dengan teman-temannya karena malas berdebat. Subjek ingin sekali dijemput anaknya dan dikeluarkan dari panti. Namun, anaknya tidak pernah menjenguk subjek sampai saat ini.

Subjek R (61 tahun) merasa kurang bahagia tinggal di panti karena merasa terbuang. Ia ditelantarkan oleh keluarga dan saudaranya karena tidak sanggup merawat subjek. Subjek juga merasa terkekang hidup di panti karena tidak bisa bekerja dan tidak bisa mengikuti kegiatan di masyarakat lagi. semenjak tinggal di panti, ia merasa hidupnya banyak diatur, tidak bisa bebas berkegiatan dan bertindak. Kegiatan di panti juga sangat terbatas dan membuat subjek sering merasa bosan. Hal ini karena subjek sudah terbiasa menjalani banyak pekerjaan dan kegiatan sebelum di panti. Walaupun hidup di panti sudah tercukupi kebutuhan hidupnya, namun subjek merasa tidak bisa menggunakan uang yang dimilikinya untuk membeli sesuatu yang diinginkan. Subjek sangat ingin bisa bebas dari panti dan bekerja kembali.

Subjek B (66 tahun) merasa kehidupannya saat ini tidak bahagia seperti dahulu. Ia sering merasa sedih dan menganggap dirinya tidak berguna. Ia merasa tidak diperdulikan oleh keluarga dan lingkungan sekitarnya. Selain itu, subjek juga mengaku sudah tidak memiliki tujuan hidup kedepannya karena hidupnya sudah berakhir di panti. Di panti, subjek merasa tidak bisa melakukan kegiatan dan hobinya secara bebas seperti dahulu. Ia merasa kegiatan yang dilakukan hanya itu-itu saja.

Subjek SH (60 tahun) mengaku sering adu mulut dengan temannya di panti karena sering diludahi dan dikentuti temannya. Ia menganggap kehidupan di panti tidak sehat karena banyak teman-teman yang tidak cocok. Subjek juga merasa sangat rindu dengan keluarga dan ingin kembali pada

keluarganya lagi. Ia mengaku sudah beberapa bulan terakhir tidak dijenguk oleh keluarganya lantaran pandemi Covid 19. Walaupun di panti banyak teman-temannya, namun subjek sering merasa kesepian dan sendiri. Ketika malam menjelang tidur atau ketika tidak ada kegiatan, subjek sering menangis di kamar karena rindu dengan keluarganya.

Beberapa permasalahan lansia yang tinggal di panti tersebut semakin serius di masa pandemi Covid 19 ini. Dimana kasus Covid 19 pertama kali masuk ke Indonesia sekitar pertengahan Februari 2020. Kemudian di bulan Maret 2020 mulai terjadi perubahan di semua aspek kehidupan, seperti pekerjaan, sekolah, ibadah, dll. Peraturan dan kebiasaan baru seperti di rumah saja, menjaga jarak dan memakai masker mulai diterapkan di semua lini masyarakat. Bagi lansia, tentunya perubahan ini memiliki dampak yang cukup besar. Dampak terbesar yaitu karena lansia menjadi orang yang paling rentan terkena infeksi virus tersebut. Hal tersebut membuat para lansia harus menjaga diri dan mentaati peraturan yang sudah ditetapkan.

Bagi lansia yang tinggal di panti wreda, Covid 19 ini membawa dampak dan perubahan yang cukup signifikan. Menurut wawancara dengan pengurus Panti pada tanggal 13 Juli 2020, semenjak pandemi mereka menetapkan peraturan baru bahwa Panti tidak menerima tamu dan kunjungan apapun, termasuk kunjungan keluarga dan para lansia tidak diperbolehkan keluar dari Panti. Hal ini tentunya membuat kegiatan dan aktivitas di panti menjadi semakin terbatas. Menurut wawancara dengan beberapa lansia, mereka

mengaku kesepian, rindu dengan keluarga, minim kegiatan, aktivitas sangat terbatas, dan merasa bosan dengan berdiam diri di Panti. Para lansia merasa demikian dikarenakan sebelum pandemi mereka terbiasa mendapat kunjungan dari tamu dan bersosialisasi dengan tamu. Mereka juga bisa sesekali keluar dari Panti untuk berkegiatan.

Permasalahan-permasalahan lansia tersebut, umumnya cenderung memberikan dampak negatif bagi kondisi fisik dan psikis lansia. Hal ini tentunya akan menimbulkan keadaan yang kurang baik bagi lansia dan akan memicu permasalahan lansia lainnya. Oleh karena itu, apabila kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia (Cohen, 2000 dalam Gunarsa, 2004).

Menurut Maryam (2011), permasalahan lansia yang bisa menghambat kesejahteraan psikologis diantaranya adalah kurang berserah diri, kurang puas akan kehidupannya, merasa terbuang dan tidak dibutuhkan keluarga, kecewa, menyendiri, putus asa, menarik diri dari kegiatan sosial, dll.

Oleh karena itu, salah satu aspek penting bagi permasalahan lansia diatas untuk menjaga keseimbangan kualitas hidupnya dan mengurangi dampak dari permasalahan tersebut yaitu dengan mencapai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis merupakan evaluasi secara menyeluruh pada semua aspek kehidupan seseorang (Ryff & Singer, 2008).

Kesejahteraan psikologis sendiri dipandang sebagai komponen yang sangat dibutuhkan dalam perkembangan individu sepanjang hidup, dalam

proses adaptasi kehidupan, dan menjadi aspek penting dalam proses penuaan secara positif (Ryff, 2008). Ryff juga mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk menerima kondisi dirinya secara apa adanya, mampu berhubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian/otoritas dalam menghadapi tekanan kehidupan, memiliki penguasaan lingkungan, memiliki tujuan dalam hidupnya, dan mampu mengembangkan potensi dirinya secara terus-menerus (Ryff, 2008).

Santrock (2008) menyebutkan bahwa beberapa hal berikut ini perlu dilakukan oleh lansia dengan tujuan untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Diantaranya adalah memiliki penghasilan, memiliki tubuh yang sehat, memiliki hubungan pertemanan dan keluarga yang baik, dan gaya hidup yang aktif. Santrock (2008) mengatakan bahwa lansia dengan gaya hidup yang aktif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang jauh lebih baik dari pada lansia yang kurang memiliki kegiatan. Begitu pula dengan lansia yang memiliki interaksi yang positif dengan teman dan keluarga juga cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dari pada lansia yang terisolasi secara sosial.

Menurut Hurlock (2009) kesejahteraan psikologis pada lansia bergantung pada terpenuhinya tiga kebahagiaan, yaitu penerimaan, kasih sayang, dan pencapaian. Apabila lansia tidak dapat memenuhi ketiga hal tersebut, maka lansia akan cenderung sulit mendapatkan kebahagiaan. Seperti contohnya lansia yang diabaikan oleh keluarga atau teman, merasa tidak memiliki



prestasi yang baik/tidak sesuai dengan harapan, dan merasa tidak ada orang lain yang mencintainya.

Lansia yang sejahtera secara psikologis akan merasa lebih sadar dan siap untuk terlibat pada kegiatan dan pengalaman yang baru dari pada lansia yang merasa tidak sejahtera. Hal ini dikarenakan kegiatan dan pengalaman baru merupakan hal yang penting dimiliki lansia untuk mencapai kebahagiaannya (Santrock, 2008). Selain itu, berpartisipasi dalam suatu kegiatan yang menarik, diterima oleh kelompok sosial, menikmati kegiatan sosial dengan teman dan keluarga, dan melakukan kegiatan produktif lainnya akan membuat lansia mampu mencapai kesejahteraan psikologis (Hurlock, 2009).

Selain itu, menurut Ryff (2008) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia, diantaranya adalah usia, gender, status sosial ekonomi, pendidikan, dan dukungan sosial. Apabila lansia yang tinggal di panti wreda telah mampu menerima perubahan dalam hidupnya dengan positif, dan mampu memenuhi keenam aspek secara positif, maka dapat dikatakan lansia tersebut bisa mencapai kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penelitian Kovalenko (2017), level kesejahteraan psikologis antara lansia pria dan wanita adalah sama. Akan tetapi, level kesejahteraan psikologis ini mengalami penurunan pada usia lanjut, dibanding dengan usia sebelum lansia. Pada lansia, level kesejahteraan psikologis tergolong rendah atau dibawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa fungsi mental seseorang menurun seiring perkembangan usianya. Mereka merasa tidak puas dengan

kehidupan dan kepribadiannya, serta tidak dapat menerima dirinya.

Penelitian Patrasiapesik (2015), menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal dipanti wreda dengan lansia yang tinggal dirumah sendiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di rumah mempunyai kesejahteraan psikologis yang lebih baik dari pada lansia yang tinggal di panti werdha, karena sebagian besar lansia datang ke panti wreda bukan atas keinginan sendiri, melainkan lansia diantar oleh keluarga dan dinas sosial.

Kesejahteraan psikologis menjadi komponen yang penting karena kebahagiaan sendiri merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis serta menjadi harapan yang ingin diperoleh setiap individu (Joaquin, 2015). Oleh karena itu, untuk mengatasi berbagai permasalahan lansia tersebut perlu diberikan intervensi yang berfokus pada cara mengelola emosi, tingkah laku, dan cara berpikir yang positif. Tiga hal tersebut sesuai dengan pendekatan psikologi positif dengan intervensi psikoterapi positif. Dimana psikoterapi positif merupakan intervensi yang bertujuan untuk mengotimalkan potensi individu dengan berfokus pada sisi positif individu (Duckworth, Steen, & Seligman, dalam Seyedi et al, 2016).

Psikoterapi positif (PPT) merupakan pendekatan terapi yang muncul berdasarkan pada prinsip psikologi positif. Landasan utama dari PPT adalah teori konseptualisasi kebahagiaan dan kesejahteraan dari Seligman. Seligman membagi kesejahteraan dan kebahagiaan kedalam lima komponen yang

terukur secara ilmiah. Komponen tersebut yaitu *Positif Emotion, Engaged, Relationship, Meaning, dan Accomplishment* (PERMA) (Seligman, 2011).

Selain itu, psikoterapi positif merupakan pendekatan yang berfokus pada kekuatan dan emosi positif klien. Intervensi ini juga dapat meningkatkan makna hidup untuk mencapai kebahagiaan individu (Rashid, 2008). Psikoterapi positif dapat diberikan kepada lansia yang memiliki kebahagiaan yang rendah. Secara umum, kebahagiaan yang kurang pada lansia yang tinggal di panti wreda disebabkan karena perasaan dibuang dan tidak dianggap, serta kesepian. Oleh karena itu, lansia perlu diberikan psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Beberapa penelitian mengenai efektivitas psikoterapi positif diantaranya adalah penelitian Sarami, Nazari, & Kassayi (2015) dengan teman psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada anak korban perceraian. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, ada juga penelitian oleh Mahmodi & Khoshakhlagh (2018) mengenai psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan harga diri pada remaja penderita depresi. Hasil penelitian menunjukkan psikoterapi positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan harga diri.

Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan lansia yang tinggal di panti werdha tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal di

panti wreda.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia yang tinggal di panti wreda.

### **2. Manfaat**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

#### **a) Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu menambah khasanah ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangsih untuk ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis. Selain itu, penelitian ini juga bisa menjadi tonggak awal untuk penelitian berikutnya, khususnya yang berhubungan dengan psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

#### **b) Manfaat Praktis**

(1) Bagi praktisi di bidang psikologi, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai proses dan tahapan psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

(2) Bagi instansi terkait, apabila pemberian psikoterapi positif ini bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di panti wreda, bisa menjadi pertimbangan untuk dilakukan lagi kedepannya.

### **C. Keaslian Penelitian**

Penelitian untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis telah banyak diteliti, baik di luar negeri ataupun di dalam negeri. Namun masih jarang yang menggunakan psikoterapi positif sebagai intervensinya. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang mirip dengan penelitian peneliti.

1. Luh (2016) melakukan penelitian berjudul “Pelatihan ‘Orangtua Sadar’ untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Orang Tua yang Memiliki Anak Usia Remaja”. Subjek penelitian ini adalah orangtua yang memiliki anak remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen menggunakan untreated control group design with dependent pretest and posttest samples (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan program “orangtua SADAR” dapat meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada orangtua yang memiliki anak remaja.
2. Ivon, Debora, Soemiarti (2017) melakukan penelitian yang berjudul “Terapi *Well-Being* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Tinggal di Panti Sosial Bina Remaja X”. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja akhir (16-18 tahun) yang tinggal di Panti

Sosial Bina Remaja X. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental One Group Pretest-Posttest Design*. Hasilnya adalah kedua subjek mengalami perubahan yang signifikan setelah diberikan *Well-being Therapy (WBT)*.

3. Rima, Hepi, Qurotul (2015) melakukan penelitian berjudul “Peningkatan Kesejahteraan Psikologis pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Menggunakan *Group Positive Psychotherapy*”. Subjek penelitian ini adalah penderita diabetes mellitus tipe 2 yang berada di bawah wilayah kerja Puskesmas Ngemplak 1 dan Ngemplak 2, Sleman. Design yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa *group positive psychotherapy* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada penderita diabetes mellitus tipe 2 pada kelompok yang diberi terapi.
4. Utami (2016) melakukan penelitian yang berjudul “Efektifitas Kelompok Psikoterapi Positif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana”. Subjek dalam penelitian ini adalah narapidana. Penelitian ini dilakukan dengan rancangan desain kuasi-eksperimental, yang dilakukan tanpa randomisasi namun masih menggunakan kelompok kontrol (Latipun, 2011). Hasilnya adalah Tidak terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis pada kelompok narapidana yang mendapatkan intervensi Kelompok Psikoterapi Positif dengan

kelompok narapidana yang tidak diberikan intervensi. Namun demikian, secara analisis individual menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada narapidana mengalami perubahan yang bervariasi setelah diberikan intervensi Kelompok Psikoterapi Positif dilihat dari berbagai aspek kesejahteraan psikologis.

5. Maghfirah (2013) melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan *Well-Being Therapy* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Penderita Kanker”. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang wanita penderita kanker payudara *post mastectomy*, mengalami *metastase* setahun terakhir, dan sedang menjalani pengobatan medis berupa kemoterapi. Design yang digunakan adalah purposive sampling. Hasilnya adalah *Well-Being Therapy* dapat meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada kedua partisipan.

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan terdahulu diatas, penelitian yang akan dilakukan peneliti memiliki kekhasan yang terletak pada keaslian topik, alat ukur, metode, dan subjek penelitian. Peneliti mengambil topik psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia di panti wreda, yang mana topik ini belum pernah dibahas sebelumnya. Selanjutnya, peneliti menggunakan alat ukur skala kesejahteraan psikologis yang diadaptasi dari penelitian Suad Jauharoh (2020) dengan judul “Peran Efikasi Diri sebagai Mediator Hubungan

antara Penggunaan Internet dan Kesejahteraan Psikologis Lansia”. Metode yang dilakukan yaitu *pre test post test design* untuk mengetahui pengaruh psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Peneliti mengambil subjek lansia yang ada di salah satu panti werdha di Bantul, Yogyakarta.