

GAMBARAN TINGKAT KEBAHAGIAAN PADA LANSIA YANG TINGGAL DI KOMUNITAS

Lisa Andriani¹, Sugiharto^{2*}

¹Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, andrianilisa233@gmail.com

²Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, sugiharto@umpp.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Lanjut usia (lansia) pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Penurunan tersebut dapat mempengaruhi keadaan psikologis seperti munculnya perasaan bahagia atau tidak bahagia. Menjalani masa lansia dengan bahagia menjadi keinginan bagi setiap lansia. Menciptakan kebahagiaan secara psikologis yaitu ketika mendapat dukungan sosial yang akan membuat lansia merasa nyaman, melakukan aktivitas sehari-hari seperti mengikuti posbindu, senam untuk para lansia sehingga tidak memunculkan berbagai gangguan dan mencapai kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kebahagiaan pada lansia yang tinggal di komunitas. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 151 responden. Penelitian menggunakan kuesioner *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)*. Analisis yang digunakan adalah analisa *univariat*. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisa diperoleh data 83 responden (55%) merasa bahagia dan 68 responden (45%) merasa tidak bahagia. **Simpulan:** Lansia yang tinggal di komunitas merasa lebih bahagia. Hal tersebut kemungkinan terjadi karena lansia tinggal bersama dengan keluarga besar dan aktivitas sosial yang masih dapat dilakukan oleh para lansia. Diharapkan hasil penelitian ini agar dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi dalam memelihara serta meningkatkan kebahagiaan lansia yang tinggal di komunitas.

Kata Kunci: Lansia, *Oxford Happiness Questionnaire*, Tingkat Kebahagiaan

ABSTRACT

Introduction: Generally, the elderly has signs of a decline in biological, psychological, social and economic functions. These conditions can affect psychological states such as happy or unhappy feelings. Happiness in end stage of life is the desirable of every elder people. Social support influences psychological happiness of the elderly that will make them feel comfortable in doing daily activities such as attending POSBINDU, or even exercise for the elderly. Happiness causes elderlies have not complaints, and achieve happiness. The study aims to describe the level of happiness of the elderly in the community. **Methods:** This study applied a descriptive method using a cross sectional approach. There are 151 elderlies participated in this study. The study was conducted door to door. Happiness level was assessed using the *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)*. The analysis used is univariate analysis. **Results:** There were 83 respondents (55.0%) feel happy and 68 respondents (45.0%) feel unhappy. **Conclusion:** The elderly indwelling-community feel happier. Probably, it is because the elderly live together with extended families and social activities can still be done by the elderly. Accordingly, creating interventions in maintaining and increasing the happiness of the elderly indwelling-community are recommended.

Keywords: Elderly, Happiness, Oxford Happiness Questionnaire

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah Lansia merupakan tahapan perkembangan mencapai usia diatas 60 tahun. lansia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan terhadap yang berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup. Populasi lansia di dunia terus mengalami peningkatan, diperkirakan ada sekitar 703 juta lansia yang berusia 65 tahun di dunia dan diproyeksikan akan mencapai 1.5 miliar pada tahun 2050. Peningkatan terbesar terjadi di Asia Timur dan Tenggara yaitu dari 261 juta pada tahun 2019 menjadi 573 juta pada tahun 2050, sedangkan di Indonesia sebanyak 9,92% atau sekitar 26,82 juta lansia (United Nations, 2019). Prosentase lansia akan berubah menjadi negara struktur ageing population ketika angka di atas 10%. Pada tahun ini sudah ada 6 provinsi yang memiliki populasi lansia mencapai 10 % yaitu DI Yogyakarta (14,71%), Jawa Tengah (13,81%), Jawa Timur (13,38%), Bali (11,58%), Sulawesi Utara (11,51%), dan Sumatera Barat (10,07%) (Badan Pusat Statistik, 2020).

Proses menjadi lansia menghadapi setiap orang secara alamiah mengalami perubahan fungsi-fungsi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi yang mulai mengalami penurunan (Sofa, 2017). Perubahan fisik ditandai dengan adanya kulit yang mulai mengendur, beruban, menurunnya fungsi penglihatan, penurunan aktivitas, dan menurunnya tingkat kesehatan sedangkan perubahan psikologis dapat dilihat dari daya ingat menurun atau mengalami kepikunan dan emosi yang mudah berubah kemudian yang berhubungan dengan perubahan lingkungan sosial dan ekonomi lansia seperti berhenti bekerja karena pensiun, kehilangan anggota keluarga yang dicintai dan teman dan ketergantungan kebutuhan hidup. Perubahan-perubahan tersebut menjadi suatu kendala dalam menentukan tingkat kebahagiaan lansia karena adanya penurunan dalam pemenuhan kebutuhan hidup (Mbeo, Agnestiani Batzeba, Keraf, Abdi, Anakaka, 2019).

Dalam buku yang berjudul *Authentic Happiness* menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif dengan mencoba memberi pandangan bahwa perilaku manusia tidak harus selalu dinilai dari seberapa banyak gangguan psikis tapi bagaimana manusia tersebut dapat mengembangkan aspek positif dari dirinya sehingga tidak memunculkan berbagai gangguan dan mencapai kebahagiaan. Setiap lansia menginginkan kebahagiaan baik secara fisik maupun psikis. Kebahagiaan fisik adalah kesehatan, sedangkan kebahagiaan psikis adalah hubungan dengan keagamaan dan hubungan yang baik dengan keluarga (Pali, 2016). Sejak awal kehidupan berusia lanjut, setiap orang memiliki kebutuhan psikologis dasar. Kebutuhan tersebut diantaranya bagi usia lanjut membutuhkan rasa nyaman bagi dirinya sendiri, serta rasa nyaman terhadap lingkungan yang ada. Tingkat pemenuhan kebutuhan tersebut tergantung pada lanjut usia, keluarga dan lingkungannya. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan timbul masalah dalam kehidupan lanjut usia yang akan menurunkan kemandiriannya (Anna, 2018). Hal ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebahagiaan lansia tergantung pada beberapa faktor seperti jenis kelamin, status kesehatan, pendidikan, pendapatan, dan aktivitas sosial. Kebahagiaan mengarah pada penciptaan kehidupan yang lebih baik dengan efisiensi yang lebih besar (Moeini, Barati, Farhadian & Ara, 2018). Lansia yang telah melakukan aktivitas yang menyenangkan merupakan sumber kebahagiaan sehingga mendapat manfaat yang lebih besar dari kesehatan mental dan kesehatan fisik. Kebahagiaan sebagai perasaan puas yang dihasilkan oleh seseorang menjadi sukses, berharga, pemahaman tentang nilai-nilai, makna, dan kebijaksanaan yang hanya bisa menjadi hasil dari pengalaman hidup. Dari sudut pandang ini, lansia dapat menikmati perasaan bahagia yang lebih mendalam dan lebih aman (Janus & Smrokowska-Reichmann, 2019).

Sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi oleh para lansia ini, kebahagiaan menjadi penting bagi para lansia. Dengan adanya perasaan bahagia maka dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah-masalah yang sedang dialami oleh lansia tersebut. Lansia yang bahagia lebih sadar dan siap untuk terikat dengan kegiatan baru. Lansia yang bahagia mengevaluasi dirinya secara positif bahwa dirinya dapat mengendalikan aspek-aspek penting dalam hidupnya. Pada setiap periode kehidupan memiliki faktor-faktor pendukung yang dapat dimanfaatkan oleh lansia untuk mencapai kebahagiaan diantaranya usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, status tinggal, aktivitas sosial, agama, status kesehatan. Sesuai dengan penjelasan sebelumnya, maka peneliti ingin mengetahui tentang tingkat kebahagiaan pada lansia di Desa Bugangan Kecamatan Kabupaten Pekalongan (Hakim & Hartati, 2017).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Variabel yang dikaji meliputi karakteristik responden dan tingkat kebahagiaan pada lansia. Populasi penelitian ini seluruh lansia di Desa Bugangan Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan sebanyak 185 responden dan diperoleh sampel sebanyak 151 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrument pengumpulan data yang digunakan menggunakan Oxford Happiness Questionnaire (OHQ). Kuesioner tersebut memiliki 29 item yang menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban: 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = cukup tidak setuju, 4 = cukup setuju, 5 = setuju, dan 6 = sangat setuju.

Pengambilan data dilakukan dengan melakukan wawancara kepada responden. Beberapa aspek yang diwawancarai adalah data demografis responden yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, status tinggal, aktivitas sosial, agama, status kesehatan, penilaian tingkat kebahagiaan dengan cara pendampingan pengisian kuesioner dan responden diminta

untuk menjawab pertanyaan sesuai dengan kuisisioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata responden berusia 69 tahun ($SD = 5,53$). Lebih dari separuh responden (58%) berjenis kelamin perempuan. Kebanyakan responden tidak sekolah (65%). Sebanyak 83 responden masih aktif bekerja dengan pendapatan dibawah UMR. Mayoritas responden (90%) tinggal bersama keluarga besar atau extended family. Sebanyak 126 responden masih aktif dengan kegiatan kemasyarakatan. Semua responden beragama islam. Sebanyak 82 responden mempunyai keluhan.

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai $p = 0,00$ yang artinya distribusi data tidak normal. Maka pengkategorian tingkat kebahagiaan menggunakan *cut of point* berdasarkan nilai median yaitu ≥ 136 = bahagia, dan < 136 = tidak bahagia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 83 responden (55%) merasa bahagia dan 68 responden (45%) merasa tidak bahagia.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 75 responden (49,7%) didapatkan lansia berusia 60-74 tahun di Desa Bugangan merasa bahagia. Hal tersebut sesuai dengan penelitian ini bahwa sebagian besar lansia masih memiliki kondisi fisik yang baik sehingga masih mampu melakukan aktifitas sehari-hari dan dapat berinteraksi dengan masyarakat sekitar. Selain itu dari keluarga juga mau mendengarkan dan memperhatikan masalah yang dihadapi oleh lansia baik masalah kesehatan maupun masalah yang lainnya, keluarga juga membantu memecahkan masalah yang sedang dihadapi lansia. Dengan adanya keluarga, lansia akan merasa terbantu dalam menghadapi masalah-masalah serta merasa aman dan nyaman berada di dekat keluarga, dengan demikian lansia dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Badan Pusat Statistik, 2020).

Kebahagiaan juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin (Pipit, 2018). Namun demikian dalam penelitian ini menunjukkan

bahwa mayoritas 48 responden (31,8%) berjenis kelamin perempuan merasa bahagia. Perempuan lebih merasa bahagia dikarenakan mereka lebih bebas mengekspresikan perasaan negatif, depresi dan lebih banyak mencari bantuan misalnya terapi untuk mengatasi perasaan negatif tersebut. Dibandingkan perempuan, laki-laki cenderung memendam permasalahan yang dihadapi yang dapat menimbulkan stress. Sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kebahagiaan lansia laki-laki. Selain itu, dalam budaya Indonesia, laki-laki lebih banyak diam dan tidak ekspresif dalam menyampaikan perasaannya (Pipit, 2018).

Sebagaimana disebutkan oleh Indriana (2012) bahwa kebahagiaan dapat didukung oleh faktor ekonomi dan sosial. Secara ekonomi responden pada penelitian ini mayoritas masih aktif bekerja yaitu sebanyak 54 (35,8%) dengan mayoritas pendapatan dibawah UMR yaitu sebanyak 80 (53,0 %) responden. Karena jenis pekerjaan responden rata-rata buruh tidak memiliki jaminan pensiun. Hal tersebut merupakan alasan lansia masih bekerja karena desakan ekonomi untuk menghidupi anggota keluarga, anak dan cucu yang masih tinggal bersama dengan lansia. Meskipun dengan pendapatan yang pas-pasan lansia tetap bersyukur dengan pendapatan yang didapatkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Jamalludin (2020) bahwa lansia cenderung berasal dari pekerja yang tidak memiliki jaminan pensiun. Pemicu yang membuat lansia tetap bekerja adalah keharusan untuk memenuhi kebutuhan hidup.

Secara sosial, pada penelitian ini kebanyakan lansia (53,0 %) masih tinggal dengan keluarga besar. Dari hasil tersebut terlihat bahwa tinggal bersama dengan keluarga besar adalah tempat terbaik dan merasa bahagia sebab adanya kesempatan para lansia merasa terhubung secara sosial, memiliki sumber daya sosial yang memadai, kedekatan dengan anak dan cucu, lansia merasa masih ada yang memperhatikan sehingga lansia merasa bahagia dan secara psikologis dapat meningkatkan kesehatan (Badan Pusat Statistik, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Fauziyah et al., (2020) bahwa

kebahagiaan lansia dipengaruhi banyak hal diantaranya tinggal bersama dengan keluarga adalah tempat terbaik guna menghabiskan masa tua karena keluarga masih menjadi pemberi dukungan utama dalam kelangsungan hidup lansia. Tinggal bersama keluarga besar juga dapat mencegah, menyembuhkan secara perlahan depresi yang dialami lansia. Hal ini akan membuat lansia merasa tidak hidup sendiri atau ditinggalkan oleh keluarga besar, dukungan keluarga juga akan membantu lansia mengeluarkan segala bentuk emosi dan masa yang akan mengurangi stress dalam dirinya.

Selain dukungan keluarga, kebahagiaan lansia juga didukung oleh kegiatan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Kebanyakan lansia di Desa Bugangan masih aktif yaitu sebanyak 70 (46,4 %) responden. Kegiatan sosial yang dilakukan diantaranya posbindu, pengajian rutin dan kegiatan gotong royong. Lanjut usia merasa bahagia sebab mereka mempunyai kesempatan untuk melakukan hubungan sosial dengan orang-orang di luar lingkungannya, untuk mengisi waktu luang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fauziyah et al., (2020) menunjukkan bahwa lansia membuat berbagai macam aktivitasnya agar tidak merasakan kejenuhan dengan banyaknya waktu kosong di rumah. Lansia merasakan bahagia ketika lebih aktif dengan beberapa kegiatan sosial seperti kegiatan posyandu lansia, senam untuk para lansia, pengajian yang dilakukan para lansia untuk meningkatkan spiritualitas lansia. Perasaan bahagia akibat peristiwa religius yang ditemukan dalam penelitian juga memperlihatkan kebahagiaan yang dirasakan oleh lansia muncul ketika tekun dalam menjalani ibadahnya dan mengikuti aktivitas religius dilingkungan rumahnya. Religiusitas juga dapat mempengaruhi kebahagiaan lansia atau mampu memberikan kebutuhan psikologis, diantaranya membantu lansia dalam menghadapi kematian dan memberikan keikhlasan terhadap berbagai macam perasaan kehilangan pada masa lansia (Andriani et al., 2021).

Hal yang mengejutkan dari hasil penelitian ini adalah kebanyakan lansia memiliki keluhan sakit yaitu sebanyak 46 responden

(30,5%) tetapi mereka masih merasa bahagia. Pada penelitian ini, penyakit yang dialami para lansia merupakan penyakit tidak menular yang bersifat degeneratif atau disebabkan oleh faktor usia misalnya penyakit jantung, diabetes mellitus, stroke dan rematik (Badan Pusat Statistik, 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian Sofa (2017) persepsi positif terhadap kesehatan lansia dapat membuat lansia merasa masih dapat melakukan apa yang disukai dan dapat berkontribusi pada lingkungan tanpa terhalang oleh kondisi kesehatan dan penyakit yang dideritanya, karena pada usia lanjut terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan menyebabkan melemahnya organ tubuh, menurunnya kebugaran jasmani, timbulnya berbagai macam penyakit terutama penyakit degeneratif.

PENUTUP

Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa didapatkan total responden 151 dengan usia responden ($M = 69$, $SD = 5,53$), jenis kelamin terbanyak responden adalah perempuan (58%). Mayoritas responden tidak sekolah (65%). Terdapat (55%) responden masih bekerja dengan pendapatan dibawah UMR sebanyak (98%) responden. Mayoritas responden (90%) tinggal bersama keluarga besar atau extended family dimana sebanyak (83%) responden masih aktif mengikuti aktivitas sosial. Semua responden beragama islam. Terdapat (54%) responden mempunyai keluhan atau sakit. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 83 responden (55,0%) merasa bahagia dan 68 responden (45,0%) merasa tidak bahagia.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi dalam memelihara dan meningkatkan kebahagiaan lansia serta pengembangan perawatan kesehatan untuk mencegah terjadinya ketidakbahagian pada lansia yang tinggal di komunitas seperti dibangunnya sekolah lansia, atau giat posyandu lansia.

REFERENSI

Andriani, D. S., Saputra, A., & Yulasteriyani. (2021). Dimensi Religiusitas Lansia di Desa Labuhan

Maringgai Kabupaten Lampung Timur. 8(2), 91–102.

Anna, R. N. (2018). Analisis Tingkat Kebahagiaan Pada Lansia Penerima Manfaat Dna Bukan Penerima Manfaat Program Day Care Service.

Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia.

Fauziah, N., Ningrum, K. H. S. S. D., & Salamiah. (2020). Faktor-faktor Penunjang Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. 1, 23–32.

Hakim, L., & Hartati, N. (2017). Sumber-sumber kebahagiaan lansia ditinjau dari dalam dan luar tempat tinggal panti jompo. 32–42.

Indriana, Y. (2012). Gerontologi Dan Progeria. Pustaka Pelajar (Anggota IKAPI).

Jamalludin, J. (2020). Keputusan Pekerja Lansia tetap Bekerja Pascapensiun dan Kaitannya dengan Kebahagiaan. *Jurnal Samudra Ekonomi Dan Bisnis*, 12(1), 89–101. <https://doi.org/10.33059/jseb.v12i1.2450>.

Janus, E., & Smrokowska-Reichmann, A. (2019). Level of happiness and happiness-determining factors perceived by women aged over 60 years. *Journal of Women and Aging*, 31(5), 403–418. <https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1485387>.

Mbeo, Agnestiani Batzeba, Keraf, Abdi, Anakaka, D. L. (2019). Kebahagiaan Lansia Di Panti Sosial.

Moeini, B., Barati, M., Farhadian, M., & Ara, M. H. (2018). The association between social support and happiness among elderly in Iran. *Korean Journal of Family Medicine*, 39(4), 260–265. <https://doi.org/10.4082/kjfm.17.0121>.

Pali, C. (2016). Gambaran kebahagiaan pada lansia yang memilih tinggal di panti werdha. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11491>

Pipit, F. (2018). Lanjut Usia Perspektif dan Masalah. UMSurabaya Publishing.

Sofa, A. (2017). Pengaruh Persepsi Kesehatan Terhadap Tingkat Kebahagiaan Pada Lansia. *Psikovidya*,

21(2), 1-9.
<https://eprints.umm.ac.id/55745/>

United Nations. (2019). World Population Ageing 2019. In World Population Ageing 2019.
http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6

BIODATA PENULIS

Penulis pertama adalah mahasiswa program studi sarjana keperawatan. Artikel ini merupakan hasil penelitian payung dengan penulis kedua yang sekaligus jadi penulis korespondensi. Kedua penulis homebase nya di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Tingkat Kebahagiaan Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Tingkat Kebahagiaan				Total	
	Bahagia		Tidak bahagia		f	%
	F	%	f	%		
Jenis kelamin						
Laki-laki	35	23,2	29	19,2	64	42,4
Perempuan	48	31,8	39	25,8	87	57,6
Pendidikan						
Tidak sekolah	50	33,1	49	32,5	99	65,6
SD	32	21,2	19	12,6	51	33,8
SMP	1	0,7	0	0,0	1	0,7
Pekerjaan						
Tidak bekerja	29	19,2	39	25,8	68	45,0
Bekerja	54	35,8	29	19,2	83	55,0
Pendapatan						
Dibawah UMR	80	53,0	68	45,0	148	98,0
Setara UMR	2	1,3	0	0,0	2	1,3
Diatas UMR	1	0,7	0	0,0	1	0,7
Status tinggal						
Tinggal sendiri	0	0,0	4	2,6	4	2,6
Bersama pasangan	3	2,0	7	4,6	10	6,6
Bersama keluarga besar	80	53,0	57	37,7	137	90,7
Aktivitas sosial						
Tidak aktif	13	8,6	12	7,9	25	16,6
Aktif	70	46,4	56	37,1	126	83,4
Status kesehatan						
Sehat	37	24,5	32	21,2	69	45,7
Sakit	46	30,5	36	23,8	82	54,3