

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kebahagiaan**

##### **2.1.1 Definisi Kebahagiaan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) kebahagiaan merupakan kesenangan dan ketenteraman hidup secara lahir dan batin yang meliputi keberuntungan dan kemujuran yang bersifat lahir batin. Kebahagiaan berasal dari kata bahagia. Pengertian bahagia berbeda dengan kata senang. Bahagia dapat diartikan sebagai kenyamanan dan kenikmatan spiritual yang sempurna dan rasa kepuasan, serta tidak terdapat cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan ini bersifat abstrak yang tidak dapat di sentuh maupun di raba. Kebahagiaan berhubungan erat dengan kejiwaan dari yang bersangkutan. Kebahagiaan yang sejati dapat diperoleh dari meningkatkan kualitas diri sendiri, bukan dari membandingkan diri dengan orang lain (Seligman, 2005).

Seligman (2005) mengatakan bahwa kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang lebih banyak merasakan peristiwa-peristiwa yang menyenangkan dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa-peristiwa yang buruk. Kebahagiaan adalah merupakan sesuatu yang menggambarkan perasaan positif. Seligman (2005) memberikan gambaran individu yang mendapatkan kebahagiaan yang autentik (sejati) yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar (terdiri

dari kekuatan dan keutamaan) yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan.

Kebahagiaan menurut Aprilianto (2008) adalah bersahabat dengan dirinya sendiri dengan cara membangun nilai yang positif terhadap keseluruhan diri dan pribadi, karena segala sesuatunya ada dalam diri sendiri dan melibatkan diri sendiri. Hal tersebut senada juga dengan pernyataan Seligman (2005) dalam bukunya yang berjudul *Authentic Happiness* menjelaskan bahwa kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas yang positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorpsi dan keterlibatan.

Ryan dan Deci (Eddy, 2007) menjelaskan mengenai teori kebahagiaan dalam dua pandangan yakni pandangan *hedonic* dan *eudaimonic*. Pandangan *hedonic* disebutkan bahwa kebahagiaan hanya didapatkan apabila tersedianya pilihan-pilihan serta kenikmatan bagi pikiran dan tubuh, dan kebahagiaan adalah sifatnya subjektif. Selaras dengan yang diungkapkan oleh Seligman (2005) bahwa kebahagiaan *hedonic* bersumber dari kesenangan yang datangnya dari luar diri individu. Perasaan bahagia didapatkan dari kesenangan materiil dan adanya usaha untuk mendapatkan kenikmatan diri yang lebih agar mencapai kebahagiaan. Selanjutnya pandangan *eudaimonic* memiliki makna yang berbeda terkait eksistensi

kebahagiaan, pandangan *eudaimonic* menyatakan kebahagiaan lebih bersifat objektif dan kesenangan yang subjektif tidak dapat disetarakan dengan kebahagiaan (Eddy, 2007). Kebahagiaan *eudaimonic* adalah sebagai *gratifikasi*. Kebahagiaan *eudaimonic* sifatnya benar-benar muncul dari dalam diri individu tersebut dan tidak terpengaruh dari kondisi eksternal individu tersebut. Kebahagiaan *eudaimonic* hanya akan didapatkan melalui aktifitas yang sejalan dengan tujuan hati yang sebenarnya (Seligman, 2005).

Diener (Eddy, 2007) menyatakan terdapat dua hal yang harus dipenuhi untuk mendapatkan kebahagiaan yaitu afeksi dan kepuasan hidup. *Life satisfaction* merupakan bentuk nyata dari kebahagiaan dimana kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan dikarenakan kenyataannya kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi serta tempat kerja yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah kondisi kejiwaan yang positif sehingga terciptanya energi yang positif pula, perasaan nyaman dan damai, mengalami kenikmatan spiritual dan adanya peningkatan kualitas diri individu tersebut.

### 2.1.2 Aspek - Aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) terdapat lima aspek utama yang menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu

#### 1. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain

Hubungan positif atau positif relationship bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada disekitar. Status perkawinan dan kepemilikan anak tidak dapat menjamin kebahagiaan seseorang.

#### 2. Keterlibatan Penuh

Keterlibatan penuh tidak hanya pada karir saja, melainkan juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Melibatkan diri secara penuh, tidak hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.

#### 3. Penemuan makna dalam hidup

Aspek ini berkaitan dengan aspek sebelumnya yaitu keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain masih tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan.

#### 4. Optimisme yang realistis

Orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan.

## 5. Resiliensi

Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Karena kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami. Melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

Diener (Carr, 2004) mengelompokkan komponen aspek dari kebahagiaan di dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel. 2.1 Komponen Aspek Kebahagiaan Oleh Diener**

<i>Cognitive Component</i>		<i>Affective Component</i>	
<i>Domain / wilayah</i>	<i>Satisfaction</i>	<i>Positive affect</i>	<i>Negative Affect</i>
Diri Sendiri	Pandangan signifikan orang lain mengenai kehidupan dirinya	<i>Happiness</i> (kebahagiaan)	Depresi
Keluarga	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan	Kegembiraan	Kesedihan
Teman sebaya	Pandangan signifikan orang lain mengenai kehidupan dirinya.	Perasaan sukacita	Iri, cemburu
Kesehatan	Kepuasan dengan masa lalu	Kebanggaan	Marah
Keuangan	Keoptimisan dengan masa yang akan datang	Kasih sayang	Stress
Pekerjaan	Keinginan untuk merubah hidup	Beriang Hati	Perasaan bersalah dan malu
Waktu luang	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan	Kepuasan	Kecemasan

Berdasarkan uraian diatas, maka aspek kebahagiaan antara lain adalah terjalinnya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam hidup, optimisme yang realistis, dan resiliensi.

Selain itu terdapat aspek lain yaitu aspek komponen kognitif berupa kepuasan hidup serta aspek afektif berupa afek positif dan afek negative. Peneliti akan menggunakan aspek kebahagiaan dari Seligman (2005) sebagai tolok ukur untuk pembuatan *guide interview* yang nantinya digunakan sebagai salah satu metode pengumpulan data.

### **2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan**

Menurut Seligman (2005) terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu, namun tidak semuanya memiliki pengaruh yang besar. Berikut ini adalah penjabaran dari faktor - faktor internal dan eksternal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan:

#### **A. Faktor Internal**

Seligman (2005) mengklasifikasikan kebahagiaan dalam tiga kategori, yaitu masa lalu, masa depan, dan masa sekarang. Ketiga kategori ini berbeda dan tidak selalu saling berkaitan.

##### **1. Masa Lalu**

Kategori kebahagiaan ini merupakan suatu sikap seseorang dalam menanggapi kenangan masa lalu. Sikap positif dalam menanggapi masa lalu dapat menghasilkan emosi positif berupa kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian atau ketenangan (Seligman, 2005). Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara:

- a. Melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan.  
Kejadian buruk pada masa lalu tidak menentukan timbulnya

permasalahan di saat dewasa. Sehingga, lebih baik membebaskan masa lalu yang tidak menguntungkan dan mengubah pemikiran tentang masa sekarang dan masa depan.

- b. Bersyukur terhadap apa yang dimiliki dan dilalui dalam hidup. Individu yang mampu bersyukur akan merasa lebih bahagia dan puas terhadap kehidupannya. Dengan bersyukur, individu tidak akan membanding-bandingkan hidup dan segala yang dimiliki dengan milik orang lain.
- c. Memaafkan dan melupakan. Salah satu cara untuk menata ulang pandangan individu mengenai emosi negatif pada kehidupan masa lalu yang buruk adalah dengan cara memaafkan. Memaafkan mengubah kepahitan menjadi kenangan yang netral dan positif sehingga kepuasan hidup akan lebih mudah didapatkan.

Untuk mengetahui kepuasan akan masa lalu, individu dapat mengukur kebahagiaan menggunakan *Satisfaction With Life Scale* yang disusun oleh E. Diener. Menurut Jarden (2011) skala tersebut mengukur penilaian pendapat individu secara umum dari beberapa komponen kepuasan hidup. Selain itu *Subjective Happiness Scale* yang dibuat oleh Sonja Lyubomirsky juga digunakan untuk mengukur kebahagiaan, namun berdasarkan komponen kebahagiaan secara keseluruhan (Jarden, 2011). *Subjective Happiness Scale* dapat digunakan tidak hanya untuk mengukur kebahagiaan berdasarkan kepuasan masa lalu.

## 2. Masa Depan

Kategori kebahagiaan ini mengandung optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan seseorang. Optimisme dan harapan memberikan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi depresi, meningkatkan kinerja, serta meningkatkan kesehatan. Alan Carr (Rahman dkk, 2012) mendefinisikan optimisme sebagai pandangan bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk di masa mendatang.

Untuk meningkatkan optimisme, kita dapat menggunakan model ABCDE, yaitu A untuk *adversity* (kesusahan), B untuk *belief* (persangkaan) yang terbentuk secara otomatis, C untuk *consequence* (konsekuensi) yang muncul akibat persangkaan, D untuk *disputation* (penentangan) terhadap persangkaan, dan E untuk *energization* (energisasi) untuk melawan untuk menciptakan kesuksesan.

## 3. Masa Sekarang

Kategori kebahagiaan pada masa sekarang mencakup kegembiraan, ketenangan, keriangian, semangat yang meluap-luap, rasa senang dan flow. Selain itu menurut Seligman (2005), kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu:

- a. Kenikmatan (*Pleasure*) yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. Kenikmatan diperoleh setelah satu motif terpenuhi. Kenikmatan terbagi menjadi dua, yaitu



kenikmatan ragawi yaitu kenikmatan yang didapat melalui indera dan sensori, dan kenikmatan yang lebih tinggi yang didapat melalui aktivitas yang lebih rumit. Terdapat tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yaitu menghindari habituasi dengan cara memberi selang waktu cukup panjang antar kejadian menyenangkan; *savoring* (meresapi) yaitu menyadari serta dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan; serta *mindfulness* (kecermatan) yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak terburu-buru karena terpaku pada masa depan.

- b. Gratifikasi (*Gratification*) adalah kegiatan yang sangat disukai individu, namun tidak selalu melibatkan perasaan dasar, serta memiliki durasi yang lebih lama dibandingkan *pleasure*. Gratifikasi merupakan keadaan menyenangkan yang mengikuti pencapaian hasrat. Kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen tantangan, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, memiliki tujuan, serta terdapat umpan balik secara langsung, sehingga individu dapat tenggelam di dalamnya.

## B. Faktor Eksternal

### 1. Uang Banyak

Individu berpendapat bahwa uang adalah salah satu alasan seseorang hidup dengan bahagia. Individu yang menempatkan uang di atas tujuan hidupnya akan cenderung menjadi kurang puas dengan kehidupannya secara keseluruhan.

## 2. Pernikahan/Perkawinan

Individu yang menikah cenderung lebih bahagia daripada yang tidak menikah. Lebih bahagianya individu yang telah menikah dapat disebabkan karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai pasangan dan orangtua (Carr, 2004).

## 3. Kehidupan Sosial

Orang-orang yang sangat berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan lebih sering bersosialisasi. Argyle (Carr, 2004) berpendapat bahwa, mempertahankan beberapa hubungan dekat dipercayai telah ditemukan berkorelasi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif.

## 4. Kesehatan

Kesehatan yang dikatakan berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan oleh individu terhadap seberapa sehat diri kita. Selain itu, orang yang bahagia memiliki masa hidup yang lebih lama karena kebahagiaan melindungi kesehatan fisik manusia (Veenhoven, 2006).

## 5. Agama

Terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan kebahagiaan, yaitu orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius

(Rahman dkk, 2012). Orang yang beragama akan lebih merasa tenang dibandingkan yang kurang beragama. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya agama, individu memiliki pegangan hidup yang jelas, sehingga tidak mudah terpuruk dengan masalah yang dihadapi.

#### 6. Emosi Negatif

Untuk memperoleh emosi positif, individu harus lebih mampu menghadapi emosi negatif, yaitu dengan mengurai peristiwa buruk di kehidupan. Individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami sedikit emosi positif, dan sebaliknya. Lafreniere (Rahman dkk, 2012) menyatakan bahwa emosi positif merupakan emosi yang diinginkan individu, seperti: gembira, rasa ingin tahu, cinta, dan bangga.

#### 7. Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Perasaan mencapai puncak dan terpuruk dalam keputusan di kehidupan individu menjadi berkurang seiring bertambahnya usia dan pengalaman.

#### 8. Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender

Keempat aspek ini memiliki pengaruh yang tidak cukup besar terhadap tingkat kebahagiaan individu. Pendidikan dapat sedikit berpengaruh dalam meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpenghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik. Iklim di daerah di mana

seseorang tinggal dan ras juga tidak memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Sedangkan gender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya, namun pada wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibandingkan pria.

#### **2.1.4 Ciri-ciri Orang yang Bahagia**

Menurut Myers (2012), terdapat empat ciri-ciri pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam kehidupannya, yaitu:

a. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia memiliki kecenderungan untuk menyukai dirinya sendiri. Pada umumnya orang yang bahagia memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan dapat melihat dirinya sebagai pribadi yang menyenangkan.

b. Optimis

Terdapat dua dimensi yang digunakan untuk menilai seseorang itu optimis atau pesimis. Dimensi yang pertama adalah permanen diartikan untuk menentukan berapa lama seseorang menyerah. Dimensi yang kedua adalah pervasif diartikan untuk menentukan apakah ketidakberdayaan akan melebar ke banyak situasi. Orang pesimis akan mudah menyerah pada segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk tertentu. Orang yang optimis mempercayai bahwa peristiwa yang baik memiliki penyebab yang permanen dan peristiwa buruk hanya bersifat sementara sehingga individu tersebut akan berusaha lebih keras untuk

mengalami peristiwa yang baik pada setiap kesempatan (Seligman, 2005).

c. Terbuka

Orang yang bahagia pada umumnya lebih terbuka pada orang lain serta lebih senang membantu orang lain yang membutuhkan pertolongannya. Orang yang mudah bersosialisasi dan tergolong extrovert cenderung memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia memiliki kontrol terhadap hidupnya. Mereka biasanya menjadi lebih berhasil baik di sekolah maupun pekerjaan karena mereka merasa memiliki kekuatan dan kelebihan.

## **2.2 Lanjut Usia**

### **2.2.1 Pengertian Lanjut Usia**

Lanjut usia adalah seseorang yang berada pada tahap usia *late adulthood* atau disebut dengan tahapan usia dewasa akhir, yaitu seseorang yang telah mencapai usia dari 60 tahun keatas (Widyanto, 2014). Usia tua adalah periode penutup dari rentang kehidupan seseorang, sehingga disebut periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode yang terdahulu yang menyenangkan dan penuh manfaat, lanjut usia dibagi menjadi dua yaitu lanjut usia dini berkisar antara usia 60-70 tahun dan lanjut usia yaitu antara 70 sampai akhir kehidupan (Hurlock, 2004).

Maryam dkk (2008) mengklasifikasikan lanjut usia sebagai berikut: Pralansia (prasenilis) yaitu orang yang berusia antara 45-59 tahun. Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih. Lanjut usia resiko tinggi, seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih atau seseorang yang berusia 60 tahun keatas dengan masalah kesehatan. Lanjut usia pontensial merupakan lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang menghasilkan barang atau jasa. Lanjut usia tidak pontensial merupakan lanjut usia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung kepada orang lain.

Berdasarkan uraian diatas maka disimpulkan bahwa yang disebut lanjut usia adalah orang yang telah berumur 60 tahun keatas.

### **2.2.2 Ciri-ciri Lanjut Usia**

Lanjut usia dapat ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek dari perubahan tersebut menentukan sampai sejauh mana lanjut usia akan dapat melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk. Ciri-ciri lanjut usia menurut Hurlock (2004), yaitu:

#### **1. Lanjut usia merupakan periode kemunduran**

Kemunduran dapat berupa kemunduran pada fisik dan kemunduran psikologis. Kemunduran pada fisik merupakan suatu perubahan sel-sel tubuh karena proses menua bukan dikarenakan suatu penyakit. Kemunduran dari segi psikologis disebabkan oleh sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan, dan kehidupan pada

umumnya dapat menuju keadaan uzur karena terjadi perubahan pada lapisan otak.

## 2. Perbedaan individu pada efek menua

Individu menjadi tua dengan keadaan yang berbeda-beda karena mereka mempunyai sifat bawaan yang beda, sosioekonomi dan latar belakang pendidikan yang berbeda, dan pola hidup yang berbeda.

## 3. Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda

Anak-anak yang melewati masa remaja memiliki cara penilaian yang sama dengan penilaian orang dewasa tentang orang lanjut usia, yaitu dalam hal penampilan diri serta apa yang dapat dan apa yang tidak dapat dilakukan.

## 4. Berbagai stereotipe lanjut usia

Terdapat beberapa stereotipe terhadap orang lanjut usia berdasarkan kebudayaan setempat seperti yang ada di masyarakat melayu yang menganggap tabu jika orang tua yang sudah berusia lanjut ditempatkan di panti jompo.

## 5. Sikap sosial terhadap lanjut usia

Pendapat klise terhadap lanjut usia mempunyai pengaruh yang besar terhadap sikap sosial yang berbeda, mereka yang sudah terbiasa menghargai orang lanjut usia memperlakukan orang lanjut usia dengan lebih menyenangkan dan lebih menghormatinya. Akan tetapi terdapat beberapa budaya lain yang memiliki sikap sosial terhadap lanjut usia

yang tidak menyenangkan, mempengaruhi perlakuan mereka terhadap lanjut usia.

6. Orang lanjut usia mempunyai status kelompok minoritas

Perasaan tidak berguna dan tidak diinginkan membuat orang lanjut usia mengembangkan perasaan rendah diri dan marah, sehingga tidak membantu untuk penyesuaian sosial dan personal yang baik.

7. Menua membutuhkan perubahan peran

Orang lanjut usia diharapkan untuk mengurangi peran aktifnya dalam urusan masyarakat dan sosial. Demikian juga halnya dalam dunia usaha dan profesionalisme. Hal ini mengakibatkan pengurangan jumlah kegiatan yang dilakukan oleh orang usia lanjut, dan karenanya perlu mengubah beberapa peran yang masih dilakukan.

8. Penyesuaian yang buruk pada lanjut usia

Sikap sosial yang tidak menyenangkan bagi orang lanjut usia, yang nampak dalam cara orang memperlakukan mereka, maka tidak heran lagi kalau banyak orang lanjut usia mengembangkan konsep diri yang tidak menyenangkan.

9. Keinginan menjadi muda kembali sangat kuat pada lanjut usia

Status kelompok minoritas yang dikenakan pada orang berusia lanjut secara alami telah membangkitkan keinginan untuk tetap muda selama mungkin dan ingin dipermuda apabila tanda-tanda menua tampak.

Berdasarkan yang telah disampaikan diatas, maka disimpulkan bahwa ciri-ciri lanjut usia adalah mengalami periode kemunduran,



adanya perbedaan individu lanjut usia terhadap efek menua, lanjut usia dinilai dengan kriteria yang berbeda, adanya stereotipe pada lanjut usia, sikap sosial terhadap lanjut usia yang dapat berbeda pula, perasaan orang lanjut usia yang tergolong sebagai kelompok minoritas, adanya perubahan peran akibat efek menua, penyesuaian diri yang buruk, adanya keinginan menjadi muda kembali.

### **2.2.3 Tugas Perkembangan Lanjut Usia**

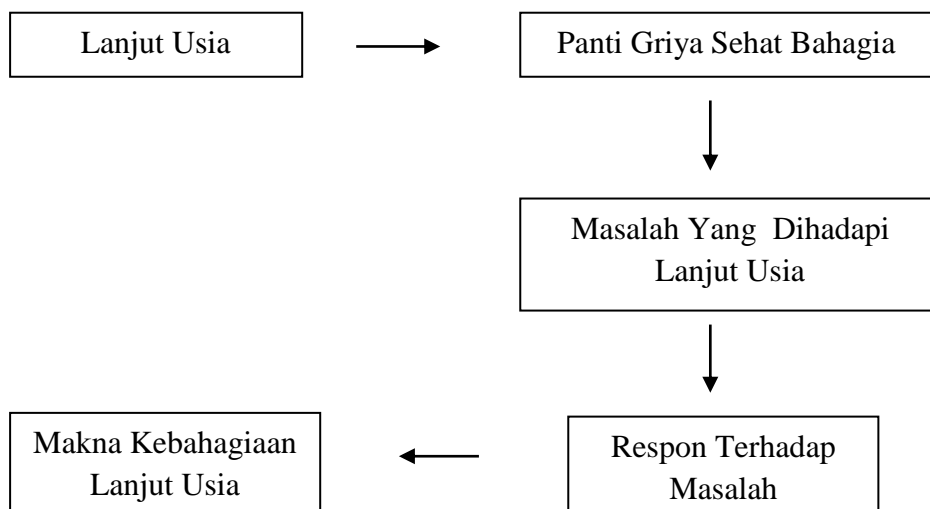
Tugas perkembangan merupakan tugas-tugas yang muncul pada suatu periode dalam hidup, keberhasilan menyelesaikan tugas tersebut menghasilkan perasaan bahagia serta keberhasilan pada tugas selanjutnya, tetapi kegagalan menyelesaikan tugas akan menimbulkan perasaan tidak bahagia dan menghambat penyelesaian tugas yang ada pada periode selanjutnya (Suardiman, 2011).

Tugas-tugas perkembangan pada lanjut usia menurut Havighurst adalah sebagai berikut: Menyesuaikan diri dengan penurunan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya pendapatan, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia, membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan, menyesuaikan diri dengan peran sosial (Suardiman, 2011).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan lanjut usia adalah melakukan penyesuaian diri terhadap

perubahan fisik dan mental psikologis dirinya sendiri serta penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya.

### 2.3 Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka berpikir

Berdasarkan gambar bagan kerangka berpikir diatas, maka dapat dijelaskan bahwa seorang lanjut usia yang tinggal di panti Griya Sehat Bahagia akan mengalami proses adaptasi dengan lingkungan panti. Masalah-masalah pada lanjut usia dapat muncul pada waktu adaptasi maupun bagi mereka yang telah tinggal lama di panti Griya Sehat Bahagia. Masalah yang dihadapi para lanjut usia tersebut dapat berupa masalah yang berasal dari masa lalunya, masa sekarang, dan masa depannya. Bagaimana respon lanjut usia terhadap berbagai masalah tersebut, respon yang ditunjukkan bisa positif maupun negatif. Lanjut usia yang mengalami berbagai masalah selama

hidupnya, adanya kekhawatiran tentang masalah di masa depan yang belum pasti terjadi, kemudian merespon atas semua masalah yang terjadi, selanjutnya adalah bagaimana lanjut usia dapat memaknai kebahagiaan.

#### **2.4 Dinamika Penelitian**

Panti merupakan tempat perawatan bagi lanjut usia untuk menghabiskan kehidupan masa tuanya bagi mereka yang tinggal jauh dari keluarga atau sudah tidak memiliki keluarga lagi. Panti menjadi tempat untuk tiap lanjut usia berproses dan memperoleh pemenuhan kebutuhan baik secara jasmani maupun rohani. Hampir seluruh waktu lanjut usia akan dihabiskan untuk tinggal di panti, maka pelayanan yang dilakukan oleh pihak panti menjadi suatu hal penting untuk diperhatikan. Kita semua berharap bahwa pihak panti akan memberikan fasilitas yang memadai dapat digunakan dengan nyaman dan aman serta pelayanan ramah yang mengedepankan pada setiap keunikan individu lanjut usia sangat diperlukan. Akan tetapi hal tersebut belum tentu dapat menjamin bahwa lanjut usia akan memperoleh kebahagiaan.

Berbagai permasalahan yang sering dialami oleh lanjut usia adalah lebih banyak pada masalah psikologis, walaupun terdapat masalah lain seperti masalah kesehatan, ekonomi, dan sosial. Masalah tersebut pasti dialami setiap individu pada setiap periode perkembangan, tetapi bagi lanjut usia yang merupakan fase perkembangan akhir kehidupan, kemampuan untuk menghadapi berbagai masalah tersebut akan berkurang. Berkurangnya

kemampuan tersebut disebabkan karena adanya kemunduran secara fisik dan mental yang terjadi pada lanjut usia karena adanya proses menua.

Masalah psikologis yang terjadi pada lanjut usia diantaranya adalah kesepian, perasaan tidak berguna, kejadian buruk masa lalu yang masih teringat, perasaan khawatir akan masa depan. Begitu pula yang peneliti temukan saat melakukan wawancara selama beberapa waktu tertentu kepada lanjut usia di panti Griya Sehat Bahagia. Beberapa lanjut usia menceritakan kejadian buruk di masa lalu, rasa kecewa akan masa lalu, adanya rasa kesepian, mengeluh tentang kesehatannya yaitu merasa sudah tidak menjadi orang berguna lagi karena tidak bisa membantu orang lain dengan alasan kondisi fisiknya yang sakit, rasa ketakutan terhadap kondisi dirinya bahkan terdapat lanjut usia yang mengatakan sempat berpikir ingin mengakhiri hidup karena sudah merasa cukup dengan dunia ini, bahwa tugas-tugasnya telah selesai.

Setiap lanjut usia memiliki karakter yang berbeda beda, begitu pula saat menghadapi masalah, lanjut usia akan merespon masalah itu dengan cara berbeda pula. Karakteristik psikologis yang menandai bahwa lanjut usia mengalami kebahagiaan walaupun mengalami berbagai masalah adalah adanya rasa optimis, rasa syukur, mau memaafkan, mau menerima dan memberi dukungan sosial serta adanya kemampuan berhubungan dengan orang lain (Suardiman, 2011).

## **2.5 Pertanyaan Penelitian**

Pada penelitian ini, penulis merumuskan pertanyaan penelitian “Bagaimana makna kebahagiaan pada lanjut usia yang tinggal di panti Griya Sehat Bahagia?”