

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANJUT USIA DI LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL AL MARHAMAH TARAKAN

Femy R. Mia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: femyriantymia24@gmail.com

Deetje J. Solang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: deetjesolang61@gmail.com

Dewo A.N. Narosaputra

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email:femyriantymia@gmail.com

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan mengenai kesejahteraan psikologis lanjut usia. Lanjut usia merupakan masa dimana seseorang mengalami berbagai kemunduran fungsi, baik fisiologis, psikologis, maupun sosial. Kesejahteraan psikologis sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologis. Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini *purposive* sampling. Metode yang di gunakan dalam pengambilan data ini adalah observasi, wawancara terstruktur dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek lanjut usai dengan berbagai hambatan dan perkembangan yang harus di penuhi dapat mengatasi hal-hal tersebut apabila memenuhi dimensi-dimensi dari kesejahteraan psikologis. Kedua subyek mampu memenuhi dimensi-dimensi yang terkait dengan kesejahteraan psikologisnya tersebut. . Setiap subjek mampu menerima kondisinya sebagai orang tua lanjut usia dan mengatasi pengalaman buruknya di masa lalu.

Kata Kunci : *Kesejahteraan Psikologis, Lanjut Usia*

ABSTRACT

Psychological well-being is the condition of a person who has the ability to accept himself and his life in the past. This study aims to understand and describe the psychological well-being of the elderly. Elderly is a period when a person experiences various functional declines, both physiological, psychological and social. Psychological well-being as a result of one's evaluation or assessment of himself which is an evaluation of his life experiences. This study uses a phenomenological qualitative research method. Subjects in this study amounted to two people. Sampling in this study was purposive sampling. The method used in collecting this data is observation, structured interviews and documentation. The results of this study indicate that the two advanced subjects after having various obstacles and developments that must be fulfilled can overcome these things if they fulfill the dimensions of psychological well-being. Both subjects were able to fulfill the dimensions related to their psychological well-being. . Each subject was able to accept their condition as elderly parents and overcome their bad experiences in the past.

Keywords: Psychological Welfare, Elderly

PENDAHULUAN

Sering dengan berjalan waktu, semua makhluk hidup mau tidak mau akan berjalan dan melalui proses yang membawanya pada keadaan hidup yang alami. Kehidupan berawal dari semua proses kelahiran dan akan berakhir pada suatu titik yang disebut kematian. Dalam perjalanan hidup ini, manusia akan mengalami tahap-tahap perkembangan, mulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, hingga masa lanjut usia.

Tidak dapat dipungkiri bahwa lanjut usia mengalami ketegangan dan stres pada saat menghadapi periode masa tuanya. Ahmadi (2002) mengemukakan bahwa kemunduran fungsi tubuh dan berkurangnya peran di masyarakat pada lanjut usia dapat membuat emosi mereka cenderung labil, gampang marah atau tersinggung, merasa kecewa dan rentan terhadap gangguan psikiatrik seperti depresi, kecemasan.

Penurunan fisik yang menyebabkan berbagai gangguan fungsional dan penyakit pada lanjut usia tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik tetapi akan mempengaruhi kondisi psikisnya. Kondisi psikis ini diantaranya perasaan rendah diri, terasing, kelantaran tidak berguna, tidak berdaya, sedih, kesepian dan sebagainya, hal ini akan mengganggu aktivitasnya. Apabila hal ini terjadi secara terus-menerus tanpa ada upaya untuk mengatasinya maka akan mengakibatkan depresi pada lanjut usia Suardiman (2011) tetapi jika lanjut usia ini memiliki kesejahteraan psikologis dengan murah hati menerima perubahan dalam hidupnya maka mereka akan merasakan kebahagiaan.

Ryff (Snyder & Lopez, 2007) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh

mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

Kesulitan pada lanjut usia yang dialami akibat penurunan fisik maupun mental dapat mengurangi efektifitas lanjut usia itu dalam melakukan penyesuaian diri yang mengakibatkan lanjut usia tersebut sulit untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk meneliti di Tarakan Kalimantan Utara Yayasan AL-Marharah Tarakan (Panti Lansia). Karena di Kota Tarakan merupakan lanjut usia yang terlantar yang tinggal di Lembaga kesejahteraan Sosial AL Marharah Tarakan. Berasal dari berbagai suku yang berbeda dengan percampuran suku dan agama

Penurunan fungsi fisik maupun psikis. Sehingga peneliti ingin mengetahui apakah ada kesejahteraan psikologis pada lanjut usia. Yang tinggal di panti lansia tanpa keluarga

Dari teori dan fenomena di atas, maka peneliti terdorong untuk melihat apakah ada Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia di Lembaga kesejahteraan sosial Yayasan AL-Marhamah Tarakan (Panti Lansia)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dan dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Moleong, 2006).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan fenomenologis. Pendekatan fenomenologi adalah penelitian dengan upaya untuk memahami makna suatu

peristiwa serta interaksi pada manusia dalam situasi tertentu (Subadi, 2009).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan kejadian atau fakta, keadaan, fenomena, variabel dan keadaan yang terjadi saat penelitian berlangsung dengan menampilkan apa yang sebenarnya terjadi.

Subjek dalam penelitian ini adalah Kesejahteraan Psikologis orang tua sebagai lanjut usia. Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Al Marhamah Tarakan, Kalimantan Utara, Kota Tarakan.

Subjek dalam penelitian ini dua (II) subjek. Subjek merupakan perempuan kategori orang tua lanjut usia yang tinggal di panti lansia Tarakan

Agar penelitian ini dapat di jadikan acuan maka diperlukan teknik pengumpulan data yang sesuai dan menunjang proses analisis data. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi dan wawancara.

Analisis data pada penelitian ini ialah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dari hasil wawancara yang di dapatkan melalui observasi secara langsung, sehingga mudah di pahami dan temuannya dapat di informasikan pada orang lain. Dalam penelitian ini di gunakan teknik analisis data yang di kembangkan oleh Miles dan Huberman (Sugiyono, 2019) yang menggunakan analisis model interatif yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan verifikasi kesimpulan.

Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan model triangulasi. Menurut Moleong (Suprpto, 2021) triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, diluar data itu diluar pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan awal yang di lakukan peneliti untuk mengadakan penelitian di mulai dengan menyusun panduan wawancara terlebih dahulu. Pedoman wawancara yang di gunakan berdasarkan pada teori-teori yang sudah ada. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori Dimensi Kesejahtera Psikologis dari Ryff (Ishak, 2007).

Untuk penentuan subjek penelitian, peneliti menggunakan dua (II) subjek. Subjek merupakan perempuan kategori lanjut usia yang tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Al Marhamah Tarakan, (panti lansia). Kalimantan Utara, Kota Tarakan. Hubungan peneliti dengan subjek pertama cukup kenal karena dimana saya waktu mangang di Dinas Sosial saya bisa ke panti itu. Sehingga

Penelitian mulai di laksanakan pada awal bulan Agustus 2022. Proses penelitian di laksanakan dalam beberapa fase. Tahap pertama dilakukan peneliti memilih subjek yang akan di wawancarai dan setelah menentukan subjek peneliti menanyakan ketersediaan dan membuat janji terlebih dahulu dengan subjek untuk mengadakan wawancara. Setelah waktu pertemuan telah di tentukan maka peneliti mulai melakukan metode observasi lanjutan dalam keseharian subjek.

Proses wawancara untuk subjek pertama di laksanakan pada tanggal 07 September 2022 di panti Yayasan Al-Marhamah Tarakan. Penelitian dilakukan di tempat tersebut di karenakan subjek tinggal panti itu. Dalam proses wawancara peneliti tidak mengalami kesulitan, sehingga proses wawancara berlangsung cukup baik. Proses wawancara untuk subjek yang kedua di lakukan pada tanggal 10 September 2022 di panti Yayasan Al-Marhamah Tarakan. Penelitian

dilakukan di tempat tersebut di karenakan subjek tinggal panti itu juga. Dalam proses wawancara peneliti tidak mengalami kesulitan, sehingga proses wawancara berlangsung cukup baik.

Berdasarkan data yang di peroleh dari kedua subjek orang tua lanjut usia yang menjadi subjek penelitian mengenai kesejahteraan psikologis lanjut usia, di peroleh pemahaman bahwa kedua subjek mampu menerima dirinya dan menerima keadaan atau kondisi di mana subjek telah memasuki masa lanjut usia. Setiap subjek memiliki sikap positif terhadap keadaanya saat ini bahkan keadaan di masa lalunya.

Meskipun setiap subjek mengakui bahwa di usianya saat ini terjadi banyak perubahan terutama di aspek fisik, namun tiap-tiap subjek memiliki caranya tersendiri untuk mengatasi permasalahan tersebut. sebagai sesuatu yang memang seharusnya subjek jalani dan hadapi. Hal yang subjek lakukan untuk mempersiapkan kematian tersebut dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan, meningkatkan keimanan dan keintiman subjek dengan Tuhan.

Hubungan positif dengan orang lain meliputi kemampuan untuk membina hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya, saling mengembangkan pribadi satu dengan yang lain serta mampu menjalin persahabatan yang mendalam Seperti yang diuraikan oleh Erikson (Marmer, 2011) bahwa tugas perkembangan di usia lanjut adalah tercapainya integritas dalam diri. Artinya, lanjut usia berhasil memenuhi komitmen dalam hubungan dirinya dengan orang lain Kedua subjek merupakan orang tua lanjut usia yang memiliki hubungan positif dengan orang lain. Baik dengan teman teman , pengurus , para tetangga mereka. Maupun hubungan dengan lingkung sekitarnya juga sangat baik walaupun

kedua subjek tidak punya keluarga subjek mampu membangun hubungan yang baik satu sama lain.

Menurut teori perkembangan Erikson (Marmer, 2011) di mensi ini menekankan pada pencapaian kedekatan individu dengan orang lain, di mana semua subjek memiliki hubungan yang baik dengan teman temannya tetangga Mereka mampu membina kekerabatan yang erat.

Kedua subjek merupakan pribadi yang memiliki kemandirian dalam beraktifitas. masing masing dari kedua subjek masih mampu melakukan segala macam aktifitas sehari-hari dengan kemampuannya sendiri sesuai dengan kondisi fisik mereka. Dalam mengevaluasi sesuai standar pribadi, kedua subjek selalu meminta bantuan Tuhan.

Tuhan merupakan pengaruh yang teramat kuat dalam dirinya. Subjek mengevaluasi kehidupannya dengan menggunakan standar nilai yaitu Tuhan sebagai yang paling memiliki kekuatan besar dalam hidupnya. subjek dapat mengevaluasi nilai dan arti kebahagiaan dari hidupnya. Menurut kedua subjek, kebahagiaan datang dari berbagai sumber.

Orang lanjut usia akan merasa bahagia bila subjek masih dapat melakukan banyak aktifitas (Havighurst, 1961). Peneliti memperoleh temuan bahwa para lanjut usia masih menginginkan aktivitas pergaulan dan hidup mandiri.

Individu yang memiliki penguasaan atas lingkungan adalah individu yang memiliki rasa penguasaan dan kemampuan untuk mengatur lingkungan, mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan-kesempatan yang ada secara efektif, mampu memilih atau menciptakan konteks yang

sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

Kedua subjek mampu mengontrol berbagai kegiatan yang harus di lakukannya secara mandiri. Subjek memiliki jadwal aktifitas sehari-hari yang di lakukan dengan rutin sesuai dengan kemampuan fisik dan kebutuhannya.

Dimensi ini terkait dengan tinggi redahnya pemahaman individu akan tujuan dan arah hidupnya. Individu dianggap baik menurut dimensi ini apa bila individu tersebut memiliki kepercayaan yang dapat memberinya arti dan tujuan hidup, memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidup yang di jalannya, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani

kedua subjek orang tua lanjut usai menunjukkan bahwa tujuan hidupan yang mereka jalani penuh dengan semangat, optimis, tujuan hidup jelas, kegiatan yang subjek lakukan lebih terarah dan lebih di sadari, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dalam bergaul tetapi tidak terbawa atau kehilangan identitas diri, apabila di hadapkan pada suatu penderitaan dan menyadari bahwa ada hikmah di balik penderitaan menerima kesejatraan dan kebahagiaan

Individu akan senantiasa mengembangkan potensi dirinya dan terbuka bagi pengalaman-pengalaman baru. Individu di katakan memiliki pertumbuhan pribadi yang baik apa bila subjek sadar akan potensinya, memiliki perasaan untuk berkembang secara berkelanjutan, melihat ke majuan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu, berubah dengan cara yang efektif untuk menjadi lebih baik dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru

Dalam penelitian yang di lakukan, kedua subjek memandang dan merasa

kehidupannya sebagai suatu yang sempurna. subjek puas dengan apa yang di miliki subjek saat ini. Subjek berada dalam suatu lingkungan memberikan dukungan penuh terhadap masa tua subjek , subjek juga memiliki banyak aktifitas yang dapat kreatifitas, sehingga subjek lanjut usia ini masih aktif bergerak, beraktifitas dan bersosialisasi di lingkungannya.

Dalam tahapan perkembangan milik Erikson, secara psikologis seorang lansia berada pada tahap akhir perkembangannya, yaitu integritas dan kecewaan (Santrock dalam Marmar, 2011). Pada tahun- tahun terakhir kehidupan, kita menoleh ke belakang dan mengevaluasi apa yang telah kita lakukan dengan kehidupan kita.

kedua subjek penelitian menggambarkan masa lalu subjek sebagai masa yang sulit. Namun, subjek merasa mampu untuk mengatasinya sehingga subjek dapat melewati masa-masa sulit tersebut dan menjadi pribadi yang lebih baik di saat ini. Jika orang usia lanjut dapat mengenang kehidupannya dengan rasa puas, subjek mengalami suatu rasa keutuhan, rasa integritas, di katakan dapat di terima. Sebaliknya, seorang lanjut usia akan merasa putus asa bila subjek merasa telah ke hilangan kesempatan penting dan bila harus menghadapi fakta yang tak dapat di hindari bahwa bagi subjek ke terlambat untuk memulai dari bawah lagi

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dari data-data hasil penelitian, dapat di simpulkan secara umum bahwa kondisi menjadi merupakan suatu hal tidak mudah bagi kedua subjek, terutama ketika mereka masuki lanjut usia semua subjek kesepian sebagai konsekuensi mereka berstatus janda yang tidak memiliki keluarga dan masing -masing subjek memiliki cara sendiri untuk mengatasi,

Secara prida kedua subjek memenuhi kriateria individu yang berkepradian matang. pada umumnya, kesejahteraan psikologis yang di miliki oleh para orang tua lanjut tersebut di pengaruhi oleh kematangan pribadi mereka, dukungan sosial yang mereka terima dan juga religiusitas yang mereka miliki.

Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Skripsi*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, H. A. (2002). *Psikologi Sosial* (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta.
- Havighurst, R. J. (1961). *Human Development and Education*. David Mckay Company.
- Ishak, F. F. J. S. (2007). *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Lanjt Usia*. 1–12. <https://docplayer.info/290980-Hubungan-antara-rasa-syukur-dengan-kesejahteraan-psikologis-pada-lanjut-usia.html>
- Marmer, W. P. (2011). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Lansia*. *Skripsi*.
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Gadjah Mada University Press.
- Subadi. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif*. Deepublish.
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. CV Alfabeta.
- Suprpto, M. J. (2021). *Resiliensi Remaja Awal Yang hamil Diluar Nikah Di Desa Watutumou II*