

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diketahui bagaimana Gambaran kebahagiaan lansia yang tidak memiliki pasangan karena kematian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori Aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005). Berdasarkan hasil wawancara secara mendalam, ditemukan hasil penelitian terhadap Gambaran kebahagiaan lansia yang tidak memiliki pasangan karena kematian, mencakup beberapa hal yaitu; Menjalinkan hubungan positif dengan orang-orang sekitar, Keterlibatan penuh, Penemuan makna dalam hidup, Optimis namun realistis dan Menjadi pribadi yang resiliensi. Hal ini dapat dilihat bahwa aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Seligman (2005), masih relevan untuk digunakan pada kondisi untuk penelitian ini.

1. Menjalinkan hubungan positif dengan orang-orang sekitar. Dalam Aspek kebahagiaan Seligman (2005), Menjalinkan hubungan dengan orang sekitar, bukan sekedar hubungan yang positif dengan memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi bisa dengan orang - orang yang berada di lingkungan sekitarnya. Status perkawinan dan kepemilikan anak tidak dapat menjamin seseorang menjadi bahagia. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa seseorang lansia juga dapat menjalin relasi yang baik dengan keluarga besar, relasi dengan anak, relasi dengan cucu, relasi dengan teman/kerabat, relasi dengan tetangga, relasi dengan teman bekerja saat ini, dan juga relasi dengan ART. Ketika saat seorang lansia dihadapkan dengan situasi duka cita karena kematian pasangan, mereka juga bisa mendapat dukungan dari orang-orang sekitar informan. Sarafino (dalam Smet, 1994) mengatakan bahwa, Dukungan sosial

dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan permasalahan hidupnya. Dukungan sosial dalam konteks hubungannya dengan “Hubungan yang akrab” atau kualitas hubungan Winnubst (dalam Smet, 1994). Menurut Rodin & Salovery (dalam Smet, 1994), mengatakan bahwa sumber dukungan sosial yang sangat penting adalah perkawinan dan keluarga.

Dalam hal ini, informan mendapatkan dukungan sosial emosional serta dukungan finansial dari anak dan menantu, dukungan finansial dari teman, dukungan sosial informatif dimana informan diajak untuk tetap punya semangat hidup terus supaya tetap sehat. Dukungan sosial penghargaan positif dari tempat kerja informan dulu dimana informan masih dilibatkan dalam beberapa kegiatan.

2. Keterlibatan penuh, informan mengikuti banyak kegiatan dan terlibat penuh dalam aktifitas/kegiatan yang diikuti. Seligman (2005) dalam aspek kebahagiaannya mengatakan bahwa, Keterlibatan penuh berarti seseorang melibatkan diri sepenuhnya dalam pekerjaan yang ia tekuni. Tetapi keterlibatan di sini bukan hanya pada karir saja, bisa juga dalam aktivitas lain seperti melakukan hobi dan aktivitas bersama keluarganya. Keterlibatan penuh membutuhkan partisipasi aktif dari orang yang bersangkutan, bukan hanya fisik tetapi hati dan pikiran juga ikut serta. Dalam hal ini, informan adalah salah satu orang yang terlibat aktif pada semua aktifitas/kegiatan yang diikuti, mulai dari menyusun rapat untuk kegiatan pensiunan, terlibat dalam kepengurusan kegiatan lansia di lingkungan sekitar, aktifitas rohani, partisipasi akan kegiatan reunion lansia, jalan-jalan yang merupahkan hal yang paling disenangi informan. Semua kegiatan tersebut, informan termasuk dalam kepengurusan berlangsungnya kegiatan, dan bagi informan tidak ada

hambatan dalam mengikuti kegiatan/aktifitas karena informan senang dalam keterlibatan dengan aktifitas sosial.

3. Penemuan makna dalam hidup, Individu bisa merasa bahagia jika ia dapat menemukan makna dalam apapun yang dilakukannya, seperti menjalin hubungan yang positif dan terlibat penuh dalam hubungan tersebut dengan orang lain, Seligman (2005). Dalam hal ini, makna hidup informan adalah mulai dari pemahaman nilai menikmati kegiatan yang diikuti, kebermaknaan hidup, dan nilai hidup yang dipegang oleh informan yaitu bisa menolong orang lain.
4. Optimis namun realistik, Orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia, karena mereka tidak mudah cemas dalam menjalani hidup dengan penuh harapan, Seligman (2005). Dalam hal ini, keadaan dimana informan terus berfikir positif dengan realistik terhadap peristiwa duka cita yang dialami informan, informan harus menerima kenyataan untuk tetap menjalani hidup walaupun sekarang hidup sendiri. Harapan akan masa depan dimana sebagai orang tua informan ingin untuk tetap membantu anak dengan sebisanya, Keinginan untuk mendidik dan membantu pendidikan cucu, menanamkan prinsip kemandirian dan berani ambil keputusan terhadap cucu.
5. Menjadi pribadi yang resiliensi, Seligman (2005) dalam aspek kebahagiaannya menjelaskan bahwa, Jika individu memiliki resiliensi yang cukup tinggi, yaitu ia mampu bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan dalam hidupnya, maka bisa dikatakan ia merupakan orang yang bahagia. Karena kebahagiaan tidak tergantung dari seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami. Dalam hal ini, informan tidak terus menerus terpuruk dalam kesedihan tetapi ada perasaan puas dan bisa bangkit dari keterpurukan karena kehilangan pasangan.

Dengan bangkit dari keterpurukan tersebut ada pemikiran bahwa sekarang informan tidak memiliki beban hidup lagi dan dapat menjalankan hidup dengan lebih baik.

Penyesuaian diri terhadap kematian pasangan adalah hal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan lansia yang tidak memiliki pasangan karena kematian pasangan. Hal ini juga merupakan salah satu tahap perkembangan lansia yaitu menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup. Menurut Kubler Ross (1969) dalam teori Kehilangan/Berduka, sebelum mencapai pada tahap penerimaan individu akan melalui beberapa tahapan yakni, tahap Penolakan (*denial*), Marah (*anger*), Menawar (*bargaining*), Depresi (*depression*), dan Penerimaan (*acceptance*). Dalam hal ini periode duka cita informan untuk bisa menerima adalah satu tahun. Tahap Penolakan (*denial*) yang dirasakan informan adalah peristiwa tersebut merupakan hal sulit yang pernah di alami informan ketika waktu almarhum suaminya sakit, setelah itu informan merasa sangat kehilangan ketika pasangan sudah meninggal. Perasaan kehilangan karena ketiadaan pasangan tersebut membuat informan mengingat Kenangan bersama almarhum, dimana pekerjaan rumah yang seharusnya tugas suami dilakukan oleh istri. Kenangan bersama dengan pasangan yang dulunya berdua sekarang sedirian. Hal tersebut adalah tahap awal dari penyesuaian diri informan. Marah (*anger*) Pemikiran negatif dan Perasaan sedih karena penyakit suami tidak dapat disembuhkan dan juga Penyesalan yang dirasakan informan ketika almahrum suami meninggal. Setelah berada ditahap kedua, individu mengakui bahwa penolakan tidak dapat dilanjutkan. Menawar (*bargaining*), Tahap ketiga ini adalah tahapan negosiasi untuk kehidupan yang lebih baik. pada tahap ini informan, pikiran bahwa mungkin sudah waktunya diambil oleh yang Maha Kuasa informan sudah berusaha

tetapi mungkin sudah jalannya. Berpasrah pada jalan Tuhan. Depresi (*depression*), pada tahap ini, dimana orang mulai menerima keadaan, depresi bukanlah dalam artian gangguan mental, melainkan keadaan individu kembali ke realita. Usaha informan untuk menghilangkan kenangan bersama almahrum suami dengan membuat suasana yang berbeda didalam rumah, Dengan aktivitas yang diikuti informan, informan tidak terbawa dalam kesedihan. Penerimaan (*acceptance*), tahap terakhir dalam dimana individu menyadari bahwa yang hilang tidak dapat kembali lagi. Individu sadar bahwa ia harus melaluinya dan belajar atas musibah yang menyimpannya dan ia tetap harus melanjutkan hidupnya dengan baik. Dalam hal ini bagi informan harus menghadapi kenyataan, awalnya susah tetapi lama-lama bisa menerima kenyataan, karena bagi informan kita tidak mungkin seperti ini terus. Informan selalu bawa dalam doa, berdoa supaya diterima disisiNya dan informan bisa menikmati hidup.

Berdasarkan analisa data, ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lansia yang tidak memiliki pasangan karena kematian pasangan. Ada dua factor yaitu, faktor eksternal dan faktor internal. Factor eksternal meliputi, yang pertama, Produktifitas, menurut Carr (2004), faktor – faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada individu salah satunya adalah produktifitas bentuk produktifitas yang dapat membuat individu memiliki perasaan positif dan kebahagiaan seperti prestasi, pekerjaan, pendidikan, hasil yang didapatkan dan dengan terus belajar. Dalam hal ini, upaya informan menghilangkan kebosanan terhadap rutinitas dengan mengikuti berbagai kegiatan untuk mengisi waktu luang. Yang kedua, Keuangan, menurut Seligman (2005) Kondisi keuangan dari individu tentunya berpengaruh dalam kepuasan dan kebahagiaan hidup setiap individu. Dalam hal ini, informan masih memiliki sumber penghasilan

sendiri, informan juga mengatakan bahwa kita harus punya uang karena kalau tidak, bagaimana untuk membeli keperluan dan lain-lain, dan juga informan kadang mendapatkan sedikit uang dari anak, jadi untuk urusan keuangan masih cukup bagi informan menjalani hidup. Yang ketiga, Kesehatan, Kesehatan mempengaruhi kebahagiaan individu. Setiap individu memiliki persepsi bahwa kesehatan merupakan hal yang penting dalam hubungannya dengan kebahagiaan, Seligman (2005). Dalam hal ini, informan sangat menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makan sehat dan menghindari membeli makan dari luar. Yang keempat, kehidupan sosial, Seligman (2005) mengemukakan bahwa hanya 10% orang yang merasakan paling bahagia saat terlibat dalam hubungan yang romantis. Orang bahagia akan menghabiskan waktunya untuk bersosialisasi dengan orang lain bukan dengan menghabiskan waktu untuk menyendiri. Informan suka untuk berkegiatan sosial, memang dari dulu informan aktif sekali dengan membangun hubungan sosial dengan orang lain. Yang kelima, Agama mengajarkan individu untuk hidup tenang, sederhana, beramal untuk yang lebih membutuhkan dan bekerja keras, seligman (2005). Bagi informan berbuat baik dimana pun, kan nanti kita akan kembali kepada Tuhan. Menyerahkan diri kepada tuhan karena tuhan mempunyai rencana yang indah bagi hambanya.

Factor internal meliputi; Kekuatan karakter, seligman (2005) mengatakan bahwa setiap individu memiliki kekuatan karakter yang berbeda yang dapat diterapkan dalam kehidupan untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kekuatan karakter individu dapat memberikan kebahagiaan, penerimaan diri baik individu sendiri maupun orang lain, petunjuk untuk menjalani hidup, kompetensi, penguasaan, kesehatan fisik dan mental, jaringan sosial, kepuasan kerja, saling

menghargai serta keluarga dan komunitas yang sehat. Dalam hal ini, kekuatan karakter informan adalah dapat menentukan keinginan untuk beraktivitas tanpa ada larangan dari anak, Perasaan senang dalam mengikuti berbagai aktifitas, Dampak dari mengikuti berbagai aktifitas, informan senang, ketemu teman seperti *Refreshing*, dan juga pemikiran informan bahwa dengan sehat bisa menjadi bahagia. Pada akhirnya dapat disimpulkan bahwa, Dengan adanya kondisi yang menunjang kebahagiaan informan akan membuat seorang lansia bisa bangkit dan bahagia menjalankan kehidupan sekarang untuk menggapai tujuan hidupnya.

5.2 Refleksi Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti mendapat pengalaman baru terkait dengan tema penelitian yaitu, “kebahagiaan lansia yang tidak memiliki pasangan karena kematian pasangan”. Pengalaman tersebut diantaranya bahwa tidak semua lansia yang ditinggalkan pasangan karena kematian pasangan itu terpuruk dalam kesedihan yang berarti bahwa mereka juga bisa bangkit dan menjalankan sisa hidupnya kembali, asalkan mereka mau untuk mencari hal-hal baru yang disenangi, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, mengikuti banyak aktifitas, memiliki kebermaknaan hidup dan juga bangkit dari kesedihan duka cita yang mendalam.

Hal ini memang tidak mudah dilakukan sendiri, sehingga dukungan dari orang lain terutama anak sangat dibutuhkan, perhatian anak sangat dapat membantu mereka untuk bangkit, diikuti dengan hubungan sosial yang baik dengan teman, sahabat dan kerabat, dan paling penting mereka mempunyai status keuangan yang cukup baik, karena bagi lansia memiliki uang yang cukup salah satu hal mereka dapat bertahan untuk hidup. Dengan

semua hal tersebut dapat menunjang kebahagiaan pada seorang lansia, dan mereka dapat menikmati kehidupannya.

Dari penelitian ini, peneliti menyadari satu hal bahwa menjadi bahagia itu adalah pilihan apakah kita mau memilih untuk bangkit dari kesedihan, kegagalan serta duka cita ataukah kita memilih untuk terus terbalut dalam kesedihan kita. Maka dari itu kita harus bangkit dan mencari kebahagiaan kita untuk menikmati perjalanan hidup. Hal lain yang peneliti rasakan dalam proses penelitian ini adalah sempat ada perasaan takut dan ragu-ragu serta cemas dengan terjadinya banyak masalah yang menghambat terselesaikan penelitian ini, tetapi terlepas dari itu peneliti berusaha memberi yang terbaik untuk penelitian ini. Sehingga pada akhirnya peneliti merasa bangga dan bersyukur terselesaikannya penelitian ini dikarenakan penelitian ini merupakan suatu karya jerih payah dan usaha yang dialami peneliti. Selain itu dari penelitian ini, peneliti merasa bahwa pentingnya untuk peduli dan tetapi menjalin relasi yang positif dengan untuk orang tua kita kelak dan para lansia lainnya. Peneliti berharap semoga dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan baru.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Selama proses penelitian, peneliti menyadari bahwa masih banyak keterbatasan dalam penelitian yang dilakukan, diantaranya adalah:

- a. Peneliti menyadari bahwa kemampuan wawancara yang dimiliki belum terampil dalam menggali data, sehingga masih ada data - data yang perlu untuk ditanyakan kembali.
- b. Peneliti kurang bisa mengembalikan alur wawancara ketika informan mulai memberikan data yang kurang relevan dengan tema penelitian.

- c. Pada informan *signifikan other* hasil yang didapatkan juga kurang mendalam dikarenakan waktu yang cukup terbatas sehingga data yang diperoleh kurang.

5.4 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, terkait dengan Gambaran kebahagiaan Lansia yang tidak memiliki pasangan karena kematian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa lansia yang ditinggalkan pasangan karena kematian merasakan kebahagiaan dalam hidup dengan menjalin hubungan baik dengan orang lain, dimana keluarga memberikan perhatian melalui hal-hal seperti menanyakan kabar, memberikan dukungan sosial dan selalu memantau kondisi kesehatan lansia itu sendiri. Lingkungan masyarakat juga mempengaruhi kebahagiaan seorang lansia yang dimana lingkungan memberikan perhatian seperti mengikuti berbagai aktivitas dan relasi yang positif dengan teman/kerabat. Selanjutnya, keterlibatan penuh merupakan salah satu cara yang dapat membuat seorang lansia dapat bahagia, dengan masih dapat bekerja dan melakukan aktivitas sehari-hari lansia merasa dirinya masih sanggup untuk mengurus dirinya sendiri sehingga tidak merepotkan anak-anaknya ataupun orang lain. Selain itu, bangkit dari keterpurukan/ resiliensi, dimana bangkit dari rasa duka citanya dapat membuat lansia bahagia karena mampu menjalani kehidupannya kembali dengan memandang hidupnya secara positif dan selalu optimis, sehingga informan memiliki makna akan kehidupan dengan tujuan untuk direalisasikan.

Dari penelitian ini, peneliti juga menemukan bahwa, lansia yang dapat menyesuaikan diri dengan kematian pasangan merupakan kondisi yang menunjang kebahagiaan lansia. Adapun faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lansia yaitu faktor eksternal, diantaranya, produktifitas,

keuangan yang cukup, menjaga kesehatan dengan baik, serta mendekatkan diri dengan tuhan dan faktor internal diantaranya adalah kekuatan karakter dimana dapat memberikan kebahagiaan, penerimaan diri baik individu sendiri maupun orang lain, petunjuk untuk menjalani hidup dan dapat bebas untuk mencapai gaya hidup yang diinginkan tanpa ada intervensi dari luar.

5.5 Saran

Berdasarkan pengalaman yang didapatkan dalam penelitian ini, peneliti menawarkan beberapa saran seperti berikut:

a. Bagi Lansia

Diharapkan lansia yang ditinggalkan pasangan karena kematian, bangkit dari rasa duka hatinya, dengan mengikuti berbagai kegiatan yang menyenangkan bagi lansia agar tidak terpuruk dalam kesedihan dan menikmati sisa hidupnya dengan bahagia.

b. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga adalah tempat yang tepat bagi para lansia, khususnya anak. Mereka memberikan dukungan yang positif, kasih sayang dan perhatian sehingga Lansia yang ditinggalkan pasangan dapat melanjutkan hidupnya dengan bahagia

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat dan menjadi bahan pertimbangan dalam persepsi mengenai lansia itu sendiri. Selain itu, masyarakat juga dapat lebih peduli dan memberikan dukungan terhadap agar lansia tersebut sehingga masih merasa dihargai dan dipedulikan oleh lingkungan disekitarnya.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian terkait Kebahagiaan Lansia yang ditinggalkan pasangan karena kematian pasangan penting untuk dilakukan. Alangkah lebih

baik, apabila penelitian selanjutnya bisa lebih mendalam terkait tentang kebahagiaan dan mengaitkannya dengan teori psikologi yang lain. Tentunya hal tersebut akan lebih menarik dan bermanfaat untuk masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Carr, Alan. (2004). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Diponegoro, A.M. (2013). *Psikologi Konseling dan Islam*. Yogyakarta: Multi Presindo. Diponegoro, A.M. 2014. *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- Dyah Ayu Mastuti. (2016) *Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Ditinjau dari Dukungan Keluarga*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diambil dari <http://eprints.ums.ac.id/47181/7/03.%20HALAMAN%20JUDUL.pdf>
- Etty, M. (2002). *Mengelola Emosi. Tips Praktis Meraih Kebahagiaan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Hurlock, E. (1990). *Developmental psychology: A life-span approach*. New York: McGraw-Hill, Companies, Inc.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Ridwan Max Sijabat, Ed.) (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Kementrian Kesehatan, RI. (2017). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Diambil dari [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin %20 lansia%202017.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%20lansia%202017.pdf).
- Mukhlisun. (2015). (Online). (<http://www.antarasumbar.com/berita/137897/a-slipanti-jompo-pilihan-terakhir-bagilansia.html>, diakses 1 April 2015).
- Mustofa, B. (2008). *Quantum Kebahagiaan*. Surakarta: Indiva Pustaka.

- Martono, H., Hadi..editor. *Penderita Geriatrik dan Asesmen Geriatri: Buku Ajar Boedhi Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) - Ed. 5* - Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2014.
- Maramis WF. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press; 2009. p. 577. Poerwandari, E.Kristi., (2017). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok : LPSP3 UI
- Santrock, J, W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup*. Jakarta : Erlangga.
- Sutikno, E. (2011). Hubungan Antara Fungsi Keluarga dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kedokteran Indonesia* , 2 (1), 73-79.
- Seligman, M. E. P. (2005) *Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terjemahan. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sugiyono. (2006). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.