

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Di Indonesia, hal-hal yang terkait dengan usia lanjut diatur dalam undang-undang yaitu UU RI No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Dalam undang-undang tersebut tertulis bahwa lanjut usia adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (DPR RI, 2013). Sedangkan menurut WHO seseorang dapat dikatakan sebagai lanjut usia setelah mencapai usia 60 tahun ke atas (WHO, n.d). Batasan usia lansia yang ditetapkan oleh WHO cenderung digunakan oleh negara-negara maju seperti Amerika Serikat, Kanada, Australia dan beberapa Negara Eropa, dimana klasifikasi ini juga serupa yang ditetapkan di Indonesia oleh Depkes.

Secara global bagian dari populasi berusia 65 tahun atau lebih diperkirakan akan naik lebih jauh ke 16 % pada tahun 2050 sehingga perbandingannya 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 65 tahun atau lebih (The United Nations, 2019). Seiring dengan pertambahan usia, berbagai permasalahan dapat terjadi akibat dari proses penuaan tersebut, antara lain timbulnya masalah fisik, sosial dan mental. Masalah kesehatan mental yang umumnya terjadi pada lanjut usia adalah depresi, timbulnya perasaan kesepian, stres, kecemasan, maupun ketakutan menghadapi kematian (Sunaryo et al., 2015).

Lanjut usia (70 tahun atau lebih) memiliki resiko mengalami gangguan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Salah satu gangguan mental yang paling sering dialami lansia adalah depresi. Pada tahun 2017 prevalensi depresi di dunia mencapai 264 juta kasus. Asia Tenggara menempati urutan ke 7 dunia dengan jumlah kasus sebanyak 18.34 juta kasus, sedangkan kasus depresi di Indonesia yang termasuk dalam kawasan Asia Tenggara sendiri mencapai 6.67 juta kasus dari total sebanyak 18.34 juta kasus. Prevalensi kejadian depresi tertinggi terjadi pada rentang usia 50-70 tahun ke atas yaitu sebanyak 10.55 % dari total jumlah kasus di Asia. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi kasus terbanyak dialami oleh wanita yaitu sebesar 4.00 juta kasus sementara pria hanya

2.67 juta kasus dari total kasus yang ada di Indonesia (Ritchie & Roser, 2018).

Saat memasuki fase lansia, seorang individu mengalami berbagai perubahan. Perubahan yang dialami oleh lansia antara lain perubahan fisiologis, psikologis dan status sosial ekonomi. Perubahan fisiologis pada lansia seperti penurunan fungsi motorik, kesehatan dan kognitif, tidak jarang menimbulkan permasalahan bagi lansia. Menurut Sunberg, Winebarger & Taplin (2007), tahun-tahun terakhir kehidupan lansia seringkali disertai dengan peningkatan disabilitas dan penyakit. Lansia sendiri tidak hanya mengalami permasalahan fisik namun juga mengalami permasalahan psikologis. Akibatnya lansia yang seharusnya merasa sejahtera di tahun-tahun terakhir kehidupannya menjadi kurang sejahtera. Menurut Suardiman (2011), empat masalah yang sering dihadapi oleh lansia adalah masalah ekonomi yang ter-kait dengan menurunnya produktivitas kerja yang berdampak pada menurunnya pendapatan pada lansia. Masalah sosial budaya yang terkait dengan menurunnya kontak sosial lansia baik dengan anggota keluarga, teman, maupun masyarakat akibat terputusnya hubungan kerja karena pensiun. Masalah kesehatan yang terkait dengan proses penuaan pada lansia yang berdampak pada melemahnya organ, kemunduran fisik serta munculnya berbagai penyakit. Masalah terakhir yaitu masalah psikologis yang pada umumnya meliputi kesepian, terasing dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, keterlantaran dan *post power syndrome*

Adanya perubahan yang dialami oleh lansia, menuntut lansia agar mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang dialaminya. Diharapkan lansia yang mampu beradaptasi dengan perubahannya, dapat merasakan kesejahteraan di hari tuanya. Namun pada kenyataannya, banyak lansia yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialaminya. Dampak dari ketidakberhasilan lansia menyesuaikan diri dengan perubahannya adalah munculnya emosi-emosi negatif yang dapat membuat lansia kurang merasa sejahtera secara psikologis. Menurut Febriani (2012), ketidakberhasilan lansia dalam menyesuaikan diri dengan perubahan akan memunculkan emosi-emosi negatif seperti mudah marah, sering tersinggung, suka bertengkar, cemas

berlebihan, dan merasa tidak puas atau kecewa. Sebaliknya lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan dan kemunduran yang dialaminya akan memunculkan perasaan positif, seperti merasa bahagia, merasa berguna, semangat menjalani hidup, dan tetap berusaha memanfaatkan waktu seefektif mungkin dengan terlibat dalam aktivitas yang disenanginya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada lansia, didapatkan kesimpulan bahwa lansia merasa kurang sejahtera secara psikologis. Hal tersebut memiliki kesenjangan dengan harapan bahwa lansia yang telah memasuki fase terakhir dalam siklus tumbuh-kembang seorang individu yang seharusnya dapat menua dengan perasaan positif dan merasa sejahtera secara psikologis. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* (PWB) atau kesejahteraan psikologis merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu di mana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta mengembangkan pribadinya.

Kesejahteraan psikologis sendiri dapat diperoleh dari berbagai cara. Dalam penelitian Lutfiana dan Surjaningrum (2010) yang memberikan *support group* pada penderita HIV/AIDS didapatkan hasil bahwa kelompok yang diberikan *support group* mempunyai kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak diberikan *support group*. Beberapa terapi psikologis terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Wardiyah (2013) yang memberikan *group positive psychoteraphy* pada remaja yang memiliki orang tua bekerja sebagai TKI menunjukkan hasil bahwa *group positive psychoteraphy* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Ferrer dkk (2014) memberikan teknik relaksasi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia di panti jompo, dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia. Sedangkan penelitian Bohlmeijer (2007), dilakukan

dengan memberikan terapi menulis kenangan atau memori pada lansia. Hasil dari penelitian ini adalah menulis kenangan atau memori dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia baik yang tinggal di rumah pribadi maupun lansia yang tinggal di panti jompo. Kesejahteraan psikologis juga bisa didapatkan dengan sikap memaafkan. Dalam penelitian Karremans, Lange dan Ouwerkerk (2003) ditemukan bahwa memaafkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada seseorang.

Cara lain untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah dengan melakukan ritual keagamaan. Hasil penelitian Aranda (2008) menunjukkan bahwa lansia yang melakukan ritual keagamaan lebih merasa sejahtera secara psikologis yang ditandai dengan minimnya simptom depresi dan stres yang dirasakan pada lansia. Selain itu dalam penelitian Rachmawati dan Nashori (2013) pada lansia yang tinggal di panti jompo menemukan bahwa aspek koping religius menjadi prediktor utama yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pada lanjut usia yang tinggal di panti jompo.

Uraian di atas menunjukkan bahwa lansia di fase akhir kehidupannya sebaiknya lansia mencapai kesejahteraan psikologis seperti memiliki hubungan positif dengan orang lain, bisa berperan di keluarga maupun lingkungan sosialnya, penerimaan diri serta dapat hidup dengan tenang. Peningkatan kesejahteraan psikologis sendiri dapat dilakukan dengan berbagai bentuk intervensi. Berdasarkan hal inilah peneliti tertarik untuk melihat lebih dalam beberapa literatur terkait dengan bentuk-bentuk intervensi yang berbasis pada psikologi positif yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan kajian pustaka ini adalah untuk mengetahui berbagai manfaat dari bentuk-bentuk intervensi berbasis psikologi positif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga nantinya dapat dijadikan rekomendasi untuk pilihan intervensi bagi para lansia.

### **1.3 Manfaat dan Penerapan Hasil Penelitian**

Manfaat penelitian ini terutama untuk menambah referensi di bidang ilmu psikologi positif dan memberikan rekomendasi bentuk-bentuk intervensi kepada para lansia untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.