BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia terdapat serangkaian tahapan perkembangan yang harus dihadapi dan dilewati oleh individu guna mencapai tahap perkembangan yang lebih tinggi. Tahap perkembangan tersebut dimulai dari tahap perkembangan anak-anak, tahap perkembangan remaja, tahap perkembangan dewasa, dan tahap perkembangan lansia. Dalam setiap tahapan perkembangan individu dituntut untuk dapat menyelesaikan setiap tahapan perkembangan beserta tugas-tugas perkembangannya dengan baik agar dapat tumbuh menjadi individu yang berfungsi secara maksimal. Dari keempat tahap perkembangan diatas, tahap perkembangan lansia merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia yang akan menentukan bagaimana akhir kisah dari kehidupan seseorang. Lansia juga dapat dikatakan usia emas, karena tidak semua orang dapat mencapai usia tersebut (Maryam, 2008).

Menurut UU No. 13 pasal (1), (3) (4) 13 1998 tentang kesehatan lansia (dalam Maryam, 2008) mengatakan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun keatas. Sedangkan dalam UU no. 4 tahun 1945 menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang mencapai umur 55 tahun, tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan menerima nafkah dari orang lain. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan (dalam Kompas.com, 2012) bahwa jumlah

penduduk berusia lanjut terus mengalami peningkatan. Pada tahun 1971 berjumlah 4.5 juta, ditahun 1990 berjumlah 6.3 juta memasuki tahun 2000 lansia berjumlah 7.2 %.

Dalam kesempatan yang sama, Haryono (2011) menyatakan bahwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia menduduki nomor empat terbesar di dunia, seperti halnya penduduk secara keseluruhan setelah China, India, dan Amerika. Hanya saja masalahnya sebanyak 24 juta jiwa lansia tersebut kurang mendapat perhatian. Semakin bertambahnya jumlah lansia di Indonesia, hal itu merupakan sebuah tantangan dan menjadi PR kita bersama.

Pada lansia akan terjadi perubahan-perubahan kondisi baik secara fisik, mental, psikososial, kognitif dan perubahan spiritual. Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut dipengaruhi oleh proses menua. Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Santoso & Ismail, 2009).

Proses menua yang terjadi pada individu merupakan suatu hal yang wajar, yang akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai umur panjang. Hanya saja lambat cepatnya proses menua tersebut bergantung pada masing-masing individu yang bersangkutan. Secara individu, pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah, baik secara fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis yang dapat mengakibatkan penurunan pada peranan-peranan sosialnya (Manabung, 2012).

Kinasih dan Wahyuningsih (2012) mengatakan bahwa perubahan fisik maupun mental pada lansia dapat memicu timbulnya berbagai penyakit. Hal ini dapat terjadi karena adanya penurunan sistem imun pada lansia. Dimana fungsi sistem imunitas tubuh (*immuno competence*) menurun sesuai umur (Fatmah, 2006). Berbagai penyakit yang berkemungkinan dialami oleh lansia tersebut dapat mempengaruhi keberfungsian tubuhnya termasuk pikiran, perasaan, emosi, dan tingkah lakunya. Perasaan-perasaan negatif terhadap dirinya akan mudah muncul ketika lansia melihat kondisinya yang buruk.

Selain itu perubahan psikososial pada lansia dapat berakibat pada penarikan diri lansia dalam peran sosialnya. Menarik diri dapat terjadi akibat kehilangan orang yang dicintainya, kehilangan pendapatan, kehilangan peran dan identitas, kehilangan status, kehilangan tujuan hidup serta kehilangan kelompoknya (Fitri, 2009).

Adanya perubahan yang terjadi pada lansia juga menimbulkan berbagai stereotipe dalam masyarakat terhadap lansia. Adanya stereotipe yang berkembang di masyarakat menempatkan lansia sebagai beban sosial baik dalam keluarga, masyarakat bahkan negara. Sebuah artikel yang ditulis oleh Dwitantyanov (2011), mengatakan adanya beberapa asumsi yang berkembang bahwa lansia diidentifikasikan sebagai golongan yang tidak produktif, tergantung, lemah dan kurang mandiri**,** kesemua itu merupakan bagian dari kekeliruan yang terus direproduksi dan akhirnya menjadi paradigma ukur masyarakat terhadap lansia. Secara umum, pola berfikir tersebut merupakan sebuah kesalahan dalam memahami golongan lanjut usia.

Pemikiran dan pemahaman yang keliru pada lansia membuat lingkungan di sekitar lansia memperlakukan mereka secara tidak baik. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dubey, Bhasin, Gupta dan Sharma (2011) menyatakan bahwa sebagian besar lansia merasa bahwa sikap generasi muda tidaklah baik, mereka tidak memiliki rasa hormat, cinta dan kasih sayang terutama pada lansia yang berada di panti jompo.

Kondisi-kondisi seperti di atas sangatlah membuat orang tua dengan menyandang status lansia menjadi tidak nyaman dan mengalami ketakutan dalam menghadapi kehidupan lansianya tersebut. Keadaan tidak nyaman secara terus-menerus yang dirasakan oleh para lansia dapat berakibat pada timbulnya rasa stres. Sedangkan stres yang berkepanjangan dapat berdampak buruk pada kesehatan lansia dan fungsi tubuhnya. Hembing (dalam Manabung, 2012) berpendapat bahwa stres dapat memperpendek batas hidup usia seseorang.

Berkeley dan Lazarus (dalam Fink, 2012) mendefinisikan stres adalah perasaan yang dialami seseorang ketika merasakan bahwa tuntutan melebihi kemampuan pribadi dan sosial individu untuk melakukan mobilisasi. Stres berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan.

Stres yang terjadi pada lansia bukanlah sesuatu yang mudah untuk dihindari, karena setiap individu baik ketika masih anak-anak, remaja, bahkan dewasa pasti mengalami situasi seperti ini. Dalam menyikapi kondisi stres yang terjadi pada lansia dan dalam rangka membantu agar lansia tetap dapat beraktifitas sebagaimana mestinya, maka seorang lansia perlu memiliki rasa syukur sebagai

aspek penting untuk dapat mengurangi kondisi stres dalam menerima setiap keadaan dan perubahan-perubahan yang terjadi. Syukur (Al-Bantanie, 2009 ; Syarifuddin, 2003) merupakan kualitas hati yang harus diraih dan dimiliki oleh setiap muslim karena dengan bersyukur kita akan senantiasa diliputi rasa damai, tentram, dan bahagia.

Dalam satu kajian mengenai rasa syukur yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003), mereka melakukan penelitian eksperimen terhadap dua kelompok, yaitu kelompok syukur dan kelompok kesal. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok syukur lebih memiliki skor tinggi pada *subjective well-being*, seseorang akan mendapatkan keuntungan secara emosi dan interpersonal terkait masalah pribadi kepada orang lain atau dengan kata lain mendukung perilaku 'pro-sosial'.

Sebuah hasil penelitian yang dilakukan oleh Krause (2006) menunjukkan bahwa efek stres (misalnya, tinggal di sebuah lingkungan yang buruk) terhadap kesehatan akan berkurang jika lansia merasa lebih bersyukur kepada Tuhan. Bersyukur adalah hal yang sangat penting sebagai wujud terima kasih atas apa yang sudah Tuhan berikan kepada kita. Emmons dan Crumpler (dalam Tsang, 2006) menyatakan bahwa berbagai agama di dunia juga mengajarkan tentang pentingnya rasa syukur. Bukan itu saja syukur juga merupakan bagian dari ibadah kepada Tuhan. Allah SWT telah berfirman:

> *Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku yang sangat berat* (QS. Surat Ibrahim, 14: 7)

Beberapa penelitian diatas mendukung bahwa rasa syukur sangat berpengaruh pada kebahagiaan. Kebahagiaan yang dialami oleh lansia akan membuat lansia memiliki kekuatan jiwa dalam menghadapi kesukaran dan kekecewaan hidup sehingga tidak akan memukul jiwanya, memiliki kesabaran, tidak ada rasa penyesalan, putus asa atas ujian yang ditimpakan-Nya. Dan dia akan bertambah dekat kepada Allah, dan semakin sadar bahwa nikmat itu adalah karunia Illahi yang harus dipergunakan untuk kebaikan terhadap sesama manusia. Ia akan menghadapinya dengan tenang dan selalu ingat kepada Allah, menerima kekecewaan dan kesukaran hidup dengan sabar. Bahkan beranggapan bahwa kesukaran yang dialaminya merupakan bagian dari ujian dan cobaan. Serta yakin bahwa Allah memberi cobaan sesuai dengan batas kemampuan manusia.

Kondisi ketenangan jiwa yang dimunculkan adanya perasaan bersyukur akan memberikan makna pada setiap sikap dan perilaku lansia sehingga akan tetap hidup dengan penuh keyakinan dan ketenangan pada dirinya sendiri. Ketenangan tersebutlah yang akan menghindarkan kemungkinan untuk terjadinya stres.

Selain berupa rasa syukur yang dimiliki oleh lansia, salah satu aspek yang juga dapat menjadi faktor penting dalam mengurangi stres adalah adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar lansia. Dukungan sosial ini bertujuan untuk memberikan kesejahteraan pada penerimanya. Dukungan sosial yang diperoleh seseorang dari kelompoknya menimbulkan rasa aman dalam melakukan partisipasi aktif, eksplorasi, dan eksperimentasi dalam kehidupan yang akhirnya meningkatkan rasa percaya diri, keterampilan-keterampilan dan strategi menghadapi masalah. Sejalan dengan pernyataan Manabung (2012), bahwa

support sistem keluarga dianggap sebagai faktor yang berpengaruh pada stres psikososial lansia.

Dukungan sosial (Knack, Waldrip & Jensen-Camp, 2007) adalah mengacu pada berbagai bantuan dari individu-individu lain. Dukungan sosial memainkan peranan penting dan positif dalam kesehatan dan kesejahteraan individu, dengan diberikannya sebuah dukungan sosial dari orang-orang yang berada disekitar lansia seperti berupa perhatian, kepedulian, sikap menghargai, kasih sayang, kenyamanan dapat memberikan semangat untuk hidup serta membuat lansia menyadari bahwa orang-orang yang berada disekitar mereka sangat memperhatikan, menghargai dan mencintainya.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Purnama (2009) membuktikan bahwa lansia dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Schwarzer dan Knoll (2008) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial memainkan peranan penting dalam stres dan cara mengatasinya.

Secara umum dukungan sosial dapat diperoleh misalnya dari keluarga, teman, sahabat, tetangga atau konselor. Dukungan sosial tersebut dapat berbentuk materi, informasi, penilaian, bimbingan, maupun dukungan emosional. Kahler dan Kottke (2009) menyatakan bahwa dukungan emosional menyediakan pemahaman terhadap individu yang sedang mengalami stres, yang kemudian dapat mengurangi ketegangan.

Hutapea (2005) mengatakan bahwa dalam tingkat keluarga, kesadaran penuh seluruh anggota keluarga (anak, menantu dan cucu) memegang peranan sangat penting. Dengan kata lain bahwa keluarga memiliki peranan penting dalam

pertumbuhan lansia. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Hapsah yang dikutip oleh Manabung (2012) bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara dukungan keluarga dengan respon lansia terhadap perubahan psikososial, dimana semakin besar dukungan keluarga yang diberikan maka semakin kecil kemungkinan lansia untuk tidak menerima perubahan.

Dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa dengan kondisi-kondisi seperti diatas seorang lansia sangat rentan mengalami stres. Dengan demikian, adanya perasaan bersyukur yang dimiliki lansia ditambah lagi dengan dukungan sosial yang diterima oleh lansia tesebut dapat berkemungkinan mengurangi stres yang dapat terjadi. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh rasa syukur dan dukungan sosial terhadap stres pada lanjut usia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang sudah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasikan permasalahan dalam penelitian ini dengan rumusan masalah : ”Apakah rasa syukur dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres pada lanjut usia”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik pengaruh rasa syukur dan dukungan sosial terhadap stres pada lanjut usia.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan yaitu sebagai media pengembangan teori khususnya Psikologi Perkembangan, Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial, terutama yang berkaitan dengan dukungan sosial, rasa syukur, stres dan lansia.

2. Manfaat Praktis

Selain manfaat teoritis, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis, diantaranya adalah :

a) Para lansia dapat mengetahui gambaran secara jelas bagaimana sebenarnya kondisi stres yang dapat terjadi pada lansia dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya sehingga dapat memikirkan langkah yang dapat dilakukan.
b) Memberi masukan bagi keluarga dan masyarakat yang memiliki keluarga lansia agar dapat memberikan dukungan sosial kepada lansia, karena dengan adanya dukungan sosial dapat memberikan kesejahteraan pada lansia.
c) Memberi masukan pada lansia, bahwa bersyukur juga penting untuk dimiliki agar selalu tetap merasa tenang.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang terkait dengan rasa syukur, dukungan sosial dan stres sudah banyak dilakukan, baik dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif

maupun metode penelitian eksperimen. Hanya saja dalam beberapa penelitian sebelumnya ketiga variabel ini sering dipisah dalam penelitiannya.

Penelitian-penelitian yang terkait rasa syukur misalnya penelitian yang dilakukan oleh Tsang (2006) yang berjudul *"Gratitude and Prosocial Behaviour : An Experimental Test of Gratitude"*. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa individu dengan rasa syukur akan memiliki perilaku sosial terhadap orang lain dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki rasa syukur.

Penelitian yang terkait dengan dukungan sosial misalnya dilakukan oleh Hayati (2010) dengan judul "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian pada Lansia". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh lansia, maka kesepiannya akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi kesepiannya.

Penelitian yang juga menggunakan dukungan sosial sebagai variabel penelitian adalah penelitian yang dilakukan oleh Asmarasari (2010) dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres menghadapi SNMPTN pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis". Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres menghadapi SNMPTN.

Dari beberapa penelitian di ataslah peneliti membedakan penelitian peneliti dengan penelitian-penelitian lainnya. Dimana peneliti menggabungkan ketiga variabel di atas yaitu rasa syukur sebagai variabel bebas (X1), dukungan sosial sebagai variabel bebas (X2) dan stres sebagai variabel terikat (Y) dengan subjek penelitian adalah lansia serta menggunakan metode kuantitatif.