



Studi Fenomenologi: Makna dari Kesejahteraan bagi Lanjut Usia

Maria Theresia Arie Lilyana, Anindya Arum Cempaka

Program Studi Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia

ARTICLE INFO

Artikel Histori:

Received date: July/18/2023

Revised date: July/30/2023

Accepted date: November/30/2023

Keywords: Elderly; meaning; phenomenology study; well-being

Kata Kunci: Lanjut usia; makna; sejahtera; studi fenomenologi

ABSTRACT

Introduction: Elderly is the final period of human growth and development, changes occur in terms of physical, psycho, social and spiritual will become more mature. These changes require the ability of the elderly to adapt to the changes experience, so that they are satisfied undergoing their life, and ultimately have an impact on well-being. **Objective:** Determine the meaning of well-being for the elderly. **Method:** Qualitative research with 12 participant who met the inclusion criteria until saturated data. Data collection was carried out by in-depth interviews using a voice recorder and guided question. The results of the interviews were followed by verbatim transcripts and data analysis using Colaizzi's to produce research themes that would be described as research results. **Result:** The theme in this study is the meaning of well-being for the elderly, factors supporting feelings of well-being and activities that support feelings of well-being.

Latar Belakang: Lanjut usia (> 60 tahun) merupakan periode akhir pertumbuhan dan perkembangan manusia, perubahan terjadi pada segi fisik, psiko, sosio dan spiritual yang akan menjadi lebih matang. Perubahan tersebut menuntut kemampuan lansia menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami sehingga mampu menerima kehidupan yang dijalani, dan pada akhirnya berdampak terhadap kesejahteraan hidup. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna kesejahteraan bagi lansia. **Metode:** Penelitian kualitatif dengan 12 partisipan yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam menggunakan voice recorder dan panduan pertanyaan. Hasil wawancara selanjutnya dilakukan transkrip verbatim dan Analisa data menggunakan Colaizzi untuk menghasilkan tema penelitian yang akan dideskripsikan sebagai hasil

penelitian. **Hasil:** Hasil penelitian ini berupa tema dalam penelitian, yaitu: makna kesejahteraan bagi lanjut usia, faktor pendukung perasaan sejahtera dan kegiatan yang mendukung perasaan sejahtera.

*Copyright©2023 Jurnal Kesehatan Primer
All rights reserved*

Corresponding Author:

Maria Theresia Arie Lilyana
Program Stud Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Email: anindya@ukwms.ac.id

LATAR BELAKANG

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) sekitar 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 dan mengalami peningkatan menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020 (Pusat Data dan Informasi, 2022). Kenaikan usia harapan hidup tersebut disebabkan oleh keadaan ekonomi, sosial serta kesehatan yang membaik (Hasbi & Usman, 2020). Usia harapan hidup tersebut ternyata memiliki implikasi baik bagi lansia maupun keluarga yang merawatnya.

Lanjut usia merupakan periode akhir pertumbuhan dan perkembangan manusia. Proses penuaan yang berlangsung pada periode ini mengakibatkan perubahan pada segi fisik, psikologi, sosial serta spiritual pada lansia akan menjadi lebih matang. Efek proses penuaan yang terjadi menyebabkan lansia lebih tergantung pada orang lain, ketidakpastian pada segi ekonomi karena berhenti bekerja (pensiun), kejenuhan dengan banyaknya waktu kosong dirumah, kehilangan atau ditinggal meninggal oleh orang terdekatnya maupun pindah tempat tinggal (Triwanti et al., 2015). Individu yang mengalami pertambahan usia mengalami perubahan dari segi biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Perubahan yang terjadi ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan manusia usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar hidupnya produktif sesuai kemampuan dan berperan aktif dalam pembangunan yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup (Fatimah, 2010). Penelitian dari Budiono & Rivai (2021), menyatakan bahwa kualitas hidup lanjut usia dipengaruhi oleh status kesehatan dan kesejahteraan lanjut usia.

Penelitian dari Rumaolat et al., (2023) menyatakan secara alamiah lansia mengalami proses degeneratif pada periode kehidupan yang dijalani. Lansia walaupun memiliki kondisi status kesehatannya baik

dalam kenyataannya tetap memerlukan bantuan orang lain untuk menyelesaikan aktivitas hariannya. Penyebab ketergantungan lansia pada keluarga yang merawatnya karena kondisi fisik lansia yang lemah sehingga menyebabkan mobilitas lansia menjadi terbatas. Dikutip dari Hasbi & Usman (2020), ketergantungan lansia pada anggota keluarganya disebabkan oleh beberapa hal yaitu kondisi ekonomi rendah akibat kemampuan kerja lansia yang menurun dan berpengaruh pada perubahan pendapatan/penghasilan, kondisi psikologis lansia cenderung membutuhkan perhatian yang lebih spesifik, kondisi sosial lansia membutuhkan penghargaan serta interaksi dan keterlibatan dalam kehidupan bermasyarakat, dari segi fisik lansia cenderung mengalami penyakit degeneratif akibat pertambahan usia, secara psikis lansia mengalami berbagai disabilitas sehingga perlu perawatan intensif jangka pendek atau panjang, perasaan kesepian akibat rendahnya hubungan sosial.

Lansia yang mampu menikmati periode masa tuanya dengan tetap aktif sesuai dengan kondisi fisiknya serta mampu secara konsisten berkorelasi dengan lingkungan sekeliling tempat tinggalnya akan berdampak pada munculnya perasaan bernilai dan berharga, selain itu lansia akan lebih antusias serta bergairah dalam menjalani kehidupannya (Rumaolat et al., 2023). Tahapan perkembangan di periode lanjut usia adalah integritas diri saat mereka memasuki tahap akhir dari kehidupannya. Makna dari tahap perkembangan integritas diri dikutip dari Santrock dalam Nancy et al. (2022) adalah lansia mampu mengembangkan harapan di setiap tahap kehidupan yang telah dijalani sebelumnya dan puas menjalani gambaran kehidupan secara penuh. Pencapaian kondisi tersebut menunjukkan individu telah mencapai *subjective well-being* (Karni, 2018). Tugas perkembangan tersebut harus dapat diselesaikan sesuai tahapan usia.

Menurut Harvighurst dalam Ramdani & Safitri (2018), tugas perkembangan lansia

yaitu kemampuan dalam penyesuaian diri dengan masa tua, berkurangnya pendapatan nafkah yang didapat keluarga, kemampuan beradaptasi jika pasangan hidup meninggal, kemampuan mengatur kehidupan secara fisik terutama berkaitan dengan penyakit yang dialami, dan kemampuan penyesuaian diri karena memiliki peran sosial yang baru. Individu berusia lanjut yang tidak mampu memenuhi tugas perkembangannya dengan baik akan mengalami perasaan ketidakpuasaan, keputusasaan sehingga tidak mencapai perasaan sejahtera (Ramdani & Safitri, 2018). Menurut Wari dalam Astriewardhany & Purnamasari (2021), lansia yang fisik dan psikisnya mengalami kemunduran cenderung memiliki stabilitas emosi yang rendah sehingga mudah merasakan perasaan diremehkan, kekecewaan, ketidakbahagiaan, serta perasaan tidak berguna. Perasaan negatif yang dialami lansia juga merupakan perwujudan dari *subjective well-being* yang rendah.

Menurut Ryff dalam Susanti & Sulistyarningsih (2018), lansia dituntut memiliki kemampuan dalam memenuhi atau menghadapi setiap masalah yang terjadi, menyesuaikan diri terhadap segala perubahan yang dialami sehingga mampu menerima kehidupan yang dijalani dan merasakan kepuasan saat mengevaluasi pengalaman hidupnya. Kemampuan yang dimiliki tersebut pada akhirnya berdampak terhadap kesejahteraan psikologis individu terutama berkaitan dengan proses penuaan yang dialami dan membutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan tersebut.

Diener dalam dalam Borualogo (2021), menyatakan kesejahteraan subjektif atau *well-being subjective* mencakup tingkat kebahagiaan seseorang dan kepuasan seseorang terhadap hidupnya secara menyeluruh. Kepuasan menjalani hidup menjadi salah satu komponen krusial dalam kesejahteraan subjektif. Kepuasan hidup dapat diartikan juga menjadi bagaimana cara

pandang seseorang dalam mengevaluasi kualitas hidupnya secara umum. Manusia yang mampu merasakan kesejahteraan dalam dirinya akan merasakan banyak efek positif dalam jiwanya, seperti perasaan senang, puas dan bangga. Kebahagiaan sebagai bagian dari kesejahteraan juga memengaruhi umur manusia, karena manusia yang bahagia akan mempunyai perilaku lebih sehat dibanding orang yang tidak bahagia. Kebahagiaan yang dirasakan oleh individu akan menghambat perilaku yang berisiko buruk bagi kesehatannya yang akhirnya berdampak pada kualitas hidup yang rendah (Maulana & Rizal, 2023). Kesejahteraan menjalani hidup yang dirasakan lansia diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan kenyataan di atas maka tujuan dari penelitian adalah mengetahui makna dari kesejahteraan bagi lanjut usia di wilayah kerja Gereja St. Vincentius A Paulo Surabaya. Tujuan akhir dari penelitian ini adalah setelah mengetahui makna dari kesejahteraan lansia dan bagaimana lansia memenuhi pencapaian kesejahteraan itu, maka intervensi akan diarahkan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia yang memengaruhi kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna kesejahteraan bagi lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif dipilih sebagai cara untuk mengeksplorasi secara mendalam makna dari kesejahteraan dalam kehidupan ini bagi lanjut usia. Partisipan dalam penelitian ini secara bebas mengungkapkan pengalaman dan makna kesejahteraan menurut pendapat mereka.

Populasi dari penelitian ini adalah lanjut usia berusia 60 tahun yang tinggal dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan baik di gereja St. Vincentius A Paulo Surabaya maupun lingkungan tempat lansia tinggal. Kriteria inklusi lainnya adalah lansia yang mampu berkomunikasi dengan baik untuk

mengungkapkan pengalamannya, tidak mengalami gangguan kognitif dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Dua belas partisipan yang memenuhi kriteria inklusi bersedia mengikuti penelitian ini, terdiri dari 10 partisipan wanita dan 2 partisipan laki-laki berusia 62 tahun hingga 80 tahun.

Alat ukur / Instrumen yang digunakan adalah panduan wawancara yang telah disusun peneliti dan partisipan secara bebas memberikan jawaban. *Voice recorder* dan catatan lapangan juga dipergunakan selama proses wawancara berlangsung. Tahap selanjutnya yaitu proses transkrip verbatim hasil wawancara yang dibantu oleh mahasiswa sebagai asisten peneliti. Hasil transkrip verbatim selanjutnya dilakukan analisa data untuk memperoleh hasil penelitian dalam bentuk tema yang akan dinarasikan untuk dipublikasikan.

Uji layak etik pada penelitian ini dilakukan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dengan no uji etik yaitu 0009/WM12/KEPK/DSN/T/2023. Uji etik ini merupakan syarat bahwa partisipan dijamin keamanan dan tak akan mendapatkan pengaruh dari intervensi yang diberikan.

Analisa data dilakukan setelah data tersaturasi, di mana tidak ditemukan lagi pernyataan yang baru dari 12 partisipan dalam penelitian ini. Metode analisa data menggunakan analisis Colaizzi dengan cara membaca berulang kali transkrip verbatim dari data penelitian berupa hasil wawancara, sehingga ditemukan esensi dari kesejahteraan menurut partisipan penelitian. Langkah selanjutnya dilakukan *coding* sehingga ditemukan 3 tema dalam penelitian ini. Tema penelitian sebagai berikut: makna kesejahteraan bagi lanjut usia, faktor pendukung perasaan sejahtera dan kegiatan yang mendukung perasaan sejahtera.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan selama bulan Februari hingga Juni 2023, sehingga data tersaturasi pada 12 responden penelitian. Tema hasil penelitian sebagai berikut: makna kesejahteraan bagi lanjut usia, faktor pendukung perasaan sejahtera dan kegiatan yang mendukung perasaan sejahtera.

Tema tentang makna kesejahteraan bagi lanjut usia diperoleh dari pertanyaan: makna dari sejahtera pada partisipan lansia. Pernyataan jawaban dari partisipan sebagai berikut:

Partisipan 5 menggambarkan sejahtera seperti ini:

“Kayaknya apa ya....hati ini ayem gitu ya. Sejahtera itu karena dapat bantuan dari gereja, dari saudara. Kayak saya nggak kekurangan.....sudah diri ini tentrem rasanya”.

Partisipan 6 menyatakan sejahtera sebagai berikut:

“Kalau menurut saya itu lansia yang sejahtera itu apa yang dibutuhkan itu untuk lansia itu bisa menggembirakan”.

Partisipan 7 berpendapat seperti ini:

“ya lansia sejahtera itu ya sudah tidak memikirkan mencari duit, tidak memikirkan apa-apa sudah..... menikmati hari tua”

Tema tentang faktor pendukung perasaan sejahtera digali dari pertanyaan faktor pendukung yang menyebabkan partisipan merasakan kesejahteraan dalam hidup ini. Sub tema pada tema ke 2 ini adalah faktor internal dan eksternal, hasil pernyataan partisipan di faktor eksternal sebagai berikut:

Partisipan 5 menyatakan demikian:

“Ya itu, karena dapat perhatian dari anak-anak yang perhatian gitu.”

Partisipan 6 berpendapat:

"Kalau dari diri sendiri.....berusaha untuk mengendalikan diri sendiri. Mengerti lah.....mengerti situasi..... maksudnya mengerti situasi ya..... oh anakku memang nggak punya, masak aku ya... nggak minta macem-macem"

Faktor internal lansia merasakan sejahtera diungkapkan partisipan 7 sebagai berikut:

"Jadi faktor pendukungnya itu apa ya.... ya pola pikir, pola pikir itu pendukung saya menjadi sejahtera gitu.....kalo pikirannya masih emosi, masih marah.....saya sudah ada tujuh tahun loh gak pernah marah di dalam rumah maupun di luar rumah tidak pernah marah".

Partisipan 9 mengungkapkan sebagai berikut:

"Saya dibentuk Tuhan melalui penyakit itu..... saya mulai membaca firman..... dulu saya membaca firman itu kan asal-asalan kaya membaca cerita biasa, tapi setelah saya sakit firman Tuhan Ya dan amin. Saya sekolah satu tahun setengah untuk pribadi..... Jadi mengenal Tuhan bagaimana itu melalui firman".

Tema tentang kegiatan yang mendukung perasaan sejahtera diperoleh dari pertanyaan tentang kegiatan yang selama ini diikuti dan mampu membuat lansia merasa sejahtera. Pernyataan partisipan sebagai berikut:

Partisipan 1 menyatakan ini:

"Ya kumpul itu supaya dia juga bisa sosialisasi melepaskan sebetulnya".

Partisipan 3 menyatakan ini:

"Jadi teman banyak yang mendukung saya dalam pelayanan ini".

Partisipan 4 menyatakan ini:

"Untuk saya? Ya itu tadi... saya merasa bahagia di sana ya. Karena ya memang nyaman kalau kumpul kumpul itu ketemu

bu Katrin, yang lama lama ya bu, ketemu yang lain-lain itu, ketemu bu Sinta."

3 (tiga) tema besar tersebut di atas akan dijelaskan dalam bentuk narasi pada bagian pembahasan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian kualitatif ini berbentuk 3 tema penelitian sebagai berikut: makna kesejahteraan bagi lanjut usia, faktor pendukung perasaan sejahtera dan kegiatan yang mendukung perasaan sejahtera. Tema penelitian tersebut akan dibahas satu persatu seperti di bawah ini.

Pembahasan tentang makna dari sejahtera bagi lanjut usia dalam penelitian ini adalah perasaan nyaman, dan aman menjalani kehidupan pada partisipan penelitian. Pernyataan pendukung tersebut diperoleh dari partisipan 5 sebagai berikut:

"Kayaknya apa ya.....hati ini ayem gitu ya. Sejahtera itu karena dapat bantuan dari gereja, dari saudara. Kayak saya nggak kekurangan....sudah diri ini tentrem rasanya",

dan pernyataan partisipan 7:

"ya lansia sejahtera itu ya sudah tidak memikirkan mencari duit, tidak memikirkan apa-apa sudah menikmati hari tua".

Pernyataan lanjut usia dalam tema penelitian ini setara dengan definisi *Subjective Well-Being* (Karni, 2018). Pengertian dari kesejahteraan dikutip dari Karni (2018) adalah suatu wujud syukur dalam proses evaluasi diri terhadap kebahagiaan serta kepuasan hidup yang dirasakan sehingga merasakan kenyamanan dan keseimbangan diri yang membuatnya menjadi manusia yang seutuhnya.

Menurut Hurlock dalam Khoirunnisa & Nurchayati (2023), keadaan sejahtera adalah suatu kondisi adanya kebahagiaan dan kepuasan hidup karena seseorang mampu memenuhi kebutuhan akan perasaan

kegembiraan. Kesejahteraan subjektif adalah cara individu menilai diri dan pengalamannya berdasarkan respons kognitif dan emosional. Lansia dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik apabila mengalami kepuasan dalam hidupnya, sering bergembira, perasaan berharga pada dirinya, merasa optimistis, tenang, diterima, dan terbuka, berhubungan positif dengan orang lain, serta meraih makna dan tujuan hidup (Karni, 2018). Menurut Diener dalam Safrianty (2019), kesejahteraan subjektif individu mengandung dua komponen utama yaitu aspek kognitif mencakup domain *satisfaction* (kepuasan ranah kehidupan) dan *life satisfaction* (kepuasan kehidupan). Domain *satisfaction* mengacu pada evaluasi individu tentang masing-masing ranah dalam hidupnya, seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, pekerjaan, waktu luang, relasi sosial dan keluarga. Domain *life satisfaction* merujuk pada pemahaman kognitif individu secara menyeluruh tentang diri sendiri dan kehidupan. *Life satisfaction* mencakup kepuasan tentang kehidupan secara global. Komponen kedua dari kesejahteraan subjektif individu adalah aspek afektif, yang mencakup *positive affect* dan *negative affect*. *Positive affect* mengacu pada emosi-emosi menyenangkan, sedangkan *negative affect* adalah berbagai perasaan yang tidak menyenangkan, seperti amarah dan kesedihan.

Menurut Erik H. Erikson dalam Sessiani (2018), tahap perkembangan di masa lanjut usia adalah fase terakhir ditandai dengan konflik antara keutuhan dan keputusasaan (*ego integrity vs despair*). Manusia harus dapat menyeimbangkan antara pencarian integritas dan perasaan putus asa, mampu mengatasi konflik untuk menghasikan kebijaksanaan, kemampuan meninjau ulang hidupnya, melakukan penalaran, dan mengintegrasikan kembali ujung-ujung yang lepas untuk menghasilkan pandangan positif sehingga mudah menjalani hidup dalam ketenangan. Sebaliknya keputusasaan yang dialami lansia akan menciptakan situasi

neurotik di mana seseorang tidak bisa memperbaiki kegagalannya sehingga merasa kecewa terhadap hidupnya (Sessiani, 2018).

Individu saat memasuki usia lanjut, secara umum memasuki proses degeneratif yang terjadi pada segala aspek yaitu fisik, psikis maupun aktivitas sosial. Kemampuan lansia yang terbatas rentan menimbulkan berbagai penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus dibandingkan dengan fase perkembangan sebelumnya. Proses ini bersifat individualistik, individu yang mampu menyadarinya bisa merespon secara positif, namun individu yang tidak mampu menyadari hal ini akan merespon negatif yang berimbas pada semakin cepatnya proses degeneratif terjadi. Cepatnya proses degeneratif ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama faktor proses perkembangan masa lalu. Masa lalu yang dikembangkan dengan harapan positif berdampak pada perasaan puas. Namun, jika masa perkembangan sebelumnya dilalui dengan cara yang negatif, maka akan menampilkan keraguraguan, kemurungan, dan keputusasaan atas seluruh nilai kehidupannya (Karni, 2018).

Tema tentang faktor pendukung perasaan sejahtera baik dari internal maupun eksternal lansia diperoleh dari pertanyaan tentang apa faktor pendukung perasaan sejahtera yang dialami lansia. Partisipan 5 menyatakan demikian:

“Ya itu, karena dapat perhatian dari anak-anak yang perhatian gitu”.

Partisipan 6 berpendapat:

“Kalau dari diri sendiri...berusaha untuk mengendalikan diri sendiri. Mengerti lah.....mengerti situasi..maksudnya mengerti situasi ya..oh anakku memang nggak punya, masak aku ya... nggak minta macem-macem”

Partisipan 7 mengungkapkan sebagai berikut:

“Jadi faktor pendukungnya itu apa ya.....ya pola pikir, pola pikir itu pendukung saya menjadi sejahtera

gitu.....kalo pikirannya masih emosi, masih marah.....saya sudah ada tujuh tahun loh gak pernah marah di dalam rumah maupun di luar rumah tidak pernah marah.”

Partisipan 9 mengungkapkan sebagai berikut:

“Saya dibentuk Tuhan melalui penyakit itu.....saya mulai membaca firman....dulu saya membaca firman itu kan asal-asalan kaya membaca cerita biasa, tapi setelah saya sakit firman Tuhan Ya dan amin. Saya sekolah satu tahun setengah untuk pribadi..... Jadi mengenal Tuhan bagaimana itu melalui firman”.

Lanjut usia memasuki masa dimana ia ingin merasa lebih ingin diperhatikan oleh lingkungan disekitarnya. Kebahagiaan serta kepuasan hidup yang abadi seutuhnya diperoleh lansia dari orang-orang yang dicintainya dan ingin mendapatkan perhatian khusus dari *keseluruhan* anggota keluarga terutama anak-anaknya (Karni, 2018). Penulis berpendapat bahwa kehidupan anak cucu yang saling rukun dan tidak bermasalah adalah pendukung utama dari perasaan sejahtera yang dialami lansia. Hal ini karena anak cucu yang rukun dan baik menunjang lansia merasakan ketentraman saat tinggal di rumah, sedangkan anak cucu yang tidak rukun atau bermasalah merupakan *stressor* bagi lansia yang mampu menurunkan perasaan sejahtera. Hal ini sesuai dengan pendapat Karni (2018) yang menyatakan dukungan orang-orang sekitar menjadi tolak ukur dan penunjang lansia bisa menikmati apa yang dimiliki dalam hidup sehingga lansia merasa puas dan bersyukur yang berdampak pada perasaan sejahtera. Dukungan keluarga bagi kesejahteraan sosial lansia dibutuhkan karena pada periode kehidupan ini lansia mengalami penurunan fisik, psikis, dan sosial. Bentuk dukungan keluarga berupa pemenuhan kebutuhan spesifik lansia, sehingga kesejahteraan lansia dapat tercapai. Dukungan keluarga yang diberikan kepada

lansia berguna dan bermanfaat bagi anggota keluarga lainnya berupa memberikan contoh baik bagi generasi penerus bagaimana memperlakukan lansia. Keluarga yang memberikan dukungan kepada lansia akan terpancar energi kebaikan di dalam kehidupannya (Redjeki, 2021). Keluarga merupakan orang terdekat yang paling lansia butuhkan dan tempat di mana lansia mampu menunjukkan perannya (Lase & Souisa, 2021). Penelitian pendukung mengenai makna dukungan keluarga bagi lanjut usia menyatakan bahwa lansia mendapatkan dukungan tersebut berupa: dukungan emosional yaitu kepedulian anggota keluarganya; dukungan penghargaan melalui pujian; dukungan informasi berupa nasihat dan imbauan bagi lansia (Adawia & Hasmira, 2020).

Dukungan keluarga secara emosional berfungsi sebagai pelabuhan istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan emosional serta meningkatkan moral keluarga. Dukungan emosional melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi, cinta, atau bantuan emosional. Tingkah laku yang mendorong perasaan nyaman dan mengarahkan individu untuk percaya bahwa ia dipuji, dihormati, dan dicintai, dan bahwa orang lain bersedia untuk memberikan perhatian sehingga perasaan aman dan nyaman dapat dirasakan lansia (Adawia & Hasmira, 2020).

Compton dalam Karni (2018) menyatakan secara garis besar indeks *subjective well-being* seseorang dilihat dari skor dua variabel utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Individu kelihatan bahagia atau tidak, bila orang tersebut akan diminta untuk menjelaskan tentang keadaan emosinya dan bagaimana perasaannya tentang dunia sekitar dan dirinya sendiri. Jadi, tampak bahwa ada aspek afektif yang terlibat saat seseorang mengevaluasi kebahagiaannya. Penilaian dalam kepuasan hidup lebih melibatkan aspek kognitif karena

terdapat penilaian yang dilakukan secara sadar.

Perasaan sejahtera juga tidak hanya didapatkan melalui interaksi dan kedekatan dengan keluarga, namun dapat pula didapatkan melalui interaksi dengan orang di sekitar tempat tinggal dan layanan posyandu lansia (Ilyas, 2017). Lansia memiliki banyak waktu luang, sehingga saat berinteraksi dengan rekan sebaya dalam komunitas berdampak pada kesejahteraan lansia. Kegiatan dalam komunitas merupakan wadah bertukar pikiran dan mencurahkan isi hati seperti yang diungkapkan partisipan 1:

“Bagi saya ya.... banyak sekali manfaatnya. Soalnya bagi saya sendiri kalau di rumah sendiri ya sumpek lah...ya harus keluar lah. Saya senang kalau keluar itu. Apalagi kalau kumpul sesama. Biasanya kalau ketemu itu saling bercanda, ngobrol ngalor ngidul walaupun itu omong kosong atau apa kita bisa happy.... unek unek nggak ada. Bisa happy bisa lepas”.

Tema ke tiga adalah kegiatan pendukung perasaan sejahtera bagi lansia. Tema ini diperoleh berdasar ungkapan partisipan tentang kegiatan yang mampu membuat lansia merasa sejahtera. Seseorang dengan *subjective well-being* yang tinggi mempunyai ciri-ciri berhubungan sosial yang baik. Keluarga seyogianya memberikan kesempatan lansia untuk bersosialisasi dengan lingkungan sehingga membuat lansia tidak merasa bosan dan jenuh dengan aktivitas yang biasa dilakukannya di rumah. Selain itu lansia juga membutuhkan kehidupan sosial dengan lingkungan sekitar dengan begitu diharapkan dapat meningkatkan harapan hidup dan perasaan sejahtera. Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik yang saling memengaruhi antar manusia yang berlangsung sepanjang hidupnya dalam masyarakat. Interaksi sosial dengan masyarakat sekitar berdampak positif terhadap kualitas hidup dan perasaan

sejahtera. Interaksi sosial melalui keikutsertaan dalam pengajian masjid, ikut acara keagamaan di masyarakat dan lain sebagainya mencegah lansia merasakan kesepian, oleh sebab itu interaksi sosial harus tetap di pertahankan dan dikembangkan pada kelompok lansia. Kemampuan lansia untuk terus menjalin interaksi sosial merupakan kunci untuk mempertahankan status sosialnya berdasarkan kemampuannya bersosialisasi lansia (Italia & Anika, 2023). Program posyandu bagi lansia yang diselenggarakan oleh pemerintah kita ternyata bermanfaat juga bagi lansia. Waktu senggang yang banyak dimiliki lansia dapat dipergunakan untuk hadir dalam kegiatan posyandu lansia dan bertemu dengan rekan seusia ternyata berdampak pada kesejahteraan lanjut usia (Ilyas, 2017). Peneliti berpendapat, dukungan sosial yang positif dan berkualitas tinggi dari sesama lansia dapat meningkatkan ketahanan terhadap stres yang terjadi dan pada akhirnya meningkatkan perasaan sejahtera.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini berupa tema yaitu: makna kesejahteraan bagi lanjut usia, faktor pendukung perasaan sejahtera dan kegiatan yang mendukung perasaan sejahtera. Kesejahteraan dimaknai partisipan pada penelitian ini berupa perasaan nyaman yang dapat diperoleh saat keluarga memberikan perhatian yang cukup dan sisi finansial harian lansia tercukupi.

REFERENCES

- Adawia, R., & Hasmira, M. H. (2020). Dukungan Keluarga Bagi Orang Lanjut Usia di Kelurahan Parupuk Tabing Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. *Jurnal Perspektif*, 3(2), 316. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v3i2.260>
- Astriewardhany, I., & Purnamasari, A. (2021). Dukungan Sosial dan Subjective Well-

- Being pada Purnawirawan TNI. *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi*, 4(1), 30–44. <https://doi.org/10.26555/empathy.v4i1>
- Borualogo, I. S. (2021). Kesejahteraan Subjektif Anak Indonesia: Sebuah Perspektif Kesejahteraan Materi. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 36(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.24123/aipj.v36i2.2880>
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371–379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Usia Lanjut: Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. CV. Trans Info Media.
- Hasbi, H., & Usman, M. (2020). Makna Kesejahteraan Penduduk Lanjut Usia (Tinjauan Sosiologi Kependudukan dan Kesejahteraan). *Hasanuddin Journal of Sociology*, 2(1), 1–16. <https://doi.org/10.31947/hjs.v2i1.10556>
- Ilyas, A. N. K. (2017). Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*, 2(2). <https://doi.org/10.30870/e-plus.v2i2.2956>
- Italia, & Anika, Y. (2023). Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 25.
- Karni, A. (2018). Subjective well being pada lansia. *Jurnal Ilmiah Syiar*, 18(2), 84–102.
- Khoirunnisa, R., & Nurchayati, N. (2023). Kesejahteraan Subjektif pada Lanjut Usia Terlantar. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 124–140. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p124-140>
- Lase, N. P., & Souisa, D. L. R. (2021). Peran Keluarga bagi Orang Usia Lanjut. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 14(2), 87–96. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v14i2.76>
- Maulana, M. A., & Rizal, G. L. (2023). Pengaruh Persepsi Kesehatan Terhadap Subjective Well Being Pada Lansia. *Journal of Comprehensive Science*, 2(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.36418/jcs.v2i2.246>
- Nancye, P. M., Husni, A., & Sawitri, D. R. (2022). Peningkatan Integritas Diri Lansia melalui Life Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 163–170. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.50>
- Pusat Data dan Informasi (Infodatin). (2022). *Lansia Berdaya, bangsa sejahtera*.
- Ramdani, R., & Safitri, E. I. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Lansia Di Panti Jompo Anissa Ummul Khairat. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(2), 82–92. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i2.1441>
- Redjeki, S. (2021). Dukungan Keluarga bagi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Pussdiklat Kesos*, 9(18), 87–98.
- Rumaolat, W., Soamole, I., & Sillehu, S. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Kemandirian Lansia di Desa Tamilouw Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 8(2), 122. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v8i2.14350>
- Safrianty, I. (2019). Kesejahteraan Subjektif dan Strategi Koping Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 375–382. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4795>
- Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan

- Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203. <https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>
- Susanti, L., & Sulistyaningsih, W. (2018). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Lansia Ditinjau Dari Bentuk Dukungan Teman Sebaya. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(2).
- Triwanti, S. P., Ishartono, I., & Gutama, A. S. (2015). Peran Panti Sosial Tresna Werdha Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Lansia. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 411–417. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.1359>
- 1