

STUDI FENOMENOLOGI PADA LANSIA PENDIRI BANK SAMPAH

Tsuraya Syarif

magister psikologi universitas gadjah mada
tsurayyasyarif@gmail.com

Abstract. *This study aims to describe the determinant factors and elements that indicate the psychological well-being of woman late adult as the funding of the trash bank in her society. Psychological well being posits that some of the favorable outcomes described by positive psychologists can be integrated such as Self-acceptance, personal growth, purpose in life, environmental mastery, autonomy, and positive relations with others are the six components of Psychological well being conceptualization of positive functioning. Phenomenological qualitative approach used in this study. Partisipants of two people, and the process of collecting data through interviews, observation, and documentation. The results showed that the woman late adult directs his feelings into psychological well-being mostly based on the aspects of purpose in life, enviromental mastery, and autonomy. The determinant factors that mostly showed in this result are religiosity, personality, and married relationship.*

Kata kunci : *Bank Sampah, Lansia , Pendiri*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-fkator yang mengidentiifikasikan psychological wellbeing pada wanita lansia pendiri bank sampah. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang menjadi informan berjumlah 2 orang dan pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan observasi. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah psycological wellbeing pada lansia mengarah pada aspek tujuan hidup, kecintaan lingkungan, dan otonomi. Faktor penentu yang paling banyak ditunjukkan dalam hasil ini adalah religiusitas, kepribadian, dan hubungan menikah.*

Keyword : *Bank of Garbage, Elderl, Founder*

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia merupakan suatu proses alami dimana seseorang sudah melewati tiga tahap sebelumnya, yaitu masa kanak-kanak, remaja, maupun dewasa. Memasuki lansia, seseorang secara ilmiah mengalami penurunan secara fisiologis, seperti kulit mengendur, pergerakan lambat,

ataupun postur tubuh yang tidak lagi proposional sehingga hal tersebut bisa berpengaruh terhadap kondisi psikologisnya. Usia lanjut merupakan periode akhir kehidupan yang identik dengan perubahan yang bersifat menurun dan merupakan masa kritis untuk mengevaluasi kesuksesan dan kegagalan

seseorang menghadapi masa kini dan masa depan.

Tugas-tugas perkembangan pada masa lansia mengalami perubahan seiring dengan adanya penyesuaian dengan peran baru baik secara pribadi maupun dalam masyarakat. Perubahan-perubahan dalam kehidupan lansia umumnya berpotensi pada munculnya tekanan hidup karena stigma menjadi tua dianggap sebagai usia yang dikaitkan dengan kelemahan, ketidakberdayaan, dan rentan terhadap penyakit. Selain itu perubahan pada lansia seringkali mengantarkan pada perasaan ketidakberdayaan sehingga mereka cenderung emosional atau mudah marah. Menurut Hurlock (2004) lansia seringkali mengalami permasalahan emosional dan mental yang berat. Oleh karena itu bahaya psikologis pada lansia dianggap memiliki dampak yang paling besar dibandingkan tahap perkembangan sebelumnya. Akibatnya lansia seringkali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri maupun sosial.

Direktur Jenderal Jaminan dan Perlindungan Sosial (Kemensos) mengungkapkan bahwa jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2014 tercatat sejumlah 8,8 juta jiwa. Sementara

sekertaris Jenderal Kemenkes, Untung Suseno Sutarjo mengungkapkan bahwa usia harapan hidup di Indonesia berdasarkan data BPS meningkat dari 68,6 juta pada tahun 2004 menjadi 70,8 juta pada tahun 2015, dan diperkirakan akan menjadi 72,2 juta di tahun 2030-2035, dan data Susenas 2014 menyebutkan angka lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa dari total penduduk Indonesia (dnaberita.com, 2016).

Untung mengatakan lansia seringkali mengalami masalah kesehatan diantaranya hipertensi, artitis, stroke, PPOK, diabetes, hingga penyakit jantung koroner yang berpengaruh pada perlambatan proses degeneratif baik fisik, kognitif, maupun emosional. Bertambahnya jumlah lansia menurutnya mampu berefek positif apabila lansia sehat dan produktif. Oleh karena itu perlunya mengelola para lansia agar tidak berpotensi negatif terhadap kemajuan bangsa. Penuaan yang tidak dikelola dengan baik akan berdampak pada kemiskinan. Sebelum memasuki masa lansia, kualitas hidup, aspek pendidikan, dan kesejahteraan sosial seseorang harus di tingkatkan, dan ini menjadi tantangan yang besar bagi pemerintah (Okezone.com, 2016).

Di Indonesia sendiri, perempuan lansia memiliki jumlah harapan hidup yang lebih tinggi daripada laki-laki lansia. Hal tersebut tidak sebanding dengan kualitas hidup perempuan lansia yang cenderung lebih rendah daripada laki-laki lansia. Perempuan cenderung memiliki tingkat prevalensi penyakit mental yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan secara konsisten sering merasakan emosi negatif daripada laki-laki, sehingga hal tersebut menjadikan perempuan rentan terhadap depresi (Putri, 2014).

Kualitas hidup perempuan lansia merupakan aspek yang sangat penting untuk menentukan perilaku dan kondisi psikologis yang sehat. Perempuan lansia yang memiliki mental yang sehat akan berpengaruh pada produktifitas dalam beraktivitas. Martinez (2012) mengungkapkan kualitas hidup merupakan elemen penting dalam pembentukan *psychological wellbeing* dalam diri seseorang. Selain itu, dapat pula diartikan sebagai kepuasan hidup (Diener & Larsen dalam Hutapea, 2011). Menurut Snyder (2007) *psychological well-being* merupakan salah satu tipe dari well-being yang terdiri dari enam elemen yaitu penerimaan diri, pengembangan diri, tujuan hidup,

penguasaan lingkungan, otonomi, dan relasi positif dengan orang lain. Lansia yang memiliki *psychological well-being* yang baik tentunya akan bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat seperti yang dilakukan oleh para perempuan lansia di Bank Sampah Melati II, Suradadi, Boyolali.

Berdasarkan uraian dari fenomena diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian serta ingin mengetahui aspek dan faktor apa yang mendominasi *psychological well-being* perempuan lansia anggota pendiri himpunan bank sampah melati 2, Boyolali. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan aspek dan faktor yang mendominasi *psychological well-being* perempuan lansia sebagai aktifis dan pendiri bank sampah yang mengabdikan diri pada keluarga dan lingkungan masyarakat.

Ryff (dalam Snyder, 2007) menyebutkan bahwa *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan suatu deskripsi dari kesehatan psikologis individu untuk memnuhi kriteria fungsi psikologi positif dalam dirinya (*positive psychological functioning*).

Ryff (dalam Snyder, 2007) memposisikan hasil perilaku yang baik dideskripsikan sebagai

psikologi positif yang diintegrasikan pada model kesejahteraan psikologis. Adapun aspek-aspek yang menyusun *psychological well-being* antara lain: Pertama, penerimaan diri (*Self acceptance*), yaitu sikap positif dimana seseorang mampu mengakui dan menerima berbagai aspek positif maupun negatif dalam dirinya, dan juga pengalaman dan perasaan positif tentang kehidupannya di masa lalu. Kedua, pengembangan pribadi (*Personal growth*), merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, memiliki potensi untuk terbuka pada pengalaman baru, dan memiliki rasa keingintahuan yang tinggi untuk melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu. Ketiga, tujuan hidup (*Purpose in life*), yaitu perasaan bahwa hidup ini memiliki arah dan makna. Kehidupan masa lalu diterima dengan penuh makna, dan memegang kepercayaan bahwa hidup memiliki suatu tujuan. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna. Keempat, penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*). Mampu dan berkompotensi mengatur lingkungan yang kompleks, menggunakan secara efektif

kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhanda nilai individu itu sendiri. Kelima, kemandirian (*Autonomy*). Merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal. Keenam, hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*) merupakan kemampuan untuk mencintai dan berbagi kasih kepada orang lain, mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Bowling et al., (2003) pada lansia di Inggris bahwa relasi sosial yang baik dengan orang lain merupakan faktor utama yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis lansia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam

penelitian ini adalah lansia perempuan yang sudah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Dengan informan utama dalam penelitian ini adalah perempuan lansia pendiri himpunan bank sampah Melati II, Boyolali. Selanjutnya pengurus bank sampah Melati II sebagai informan pendukung dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan secara langsung, berstruktur, informal dan sifatnya berencana. Observasi digunakan untuk mendeskripsikan setting lingkungan keluarga dan lingkungan kegiatan sosial informan di bank sampah. Penelitian ini menggunakan observasi non partisipan.

Kredibilitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan data triangulasi, dimana penggunaan lebih dari satu metode pengumpulan data dalam fenomena tunggal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan yang berkaitan dengan tema *psychological well-being* pada perempuan lansia, dalam menguraikan hasil penelitian peneliti mengawali dengan menyajikan profil ringkas informan penelitian dan tema-tema utama yang muncul dalam analisis data. Adapun informan tersebut adalah:

Tabel 1. Daftar Informan Penelitian

No	Nama	Usia	JK	Status dalam Organisasi	Pekerjaan	Keterangan
1	S.R	62	P	Pendiri	Pensiunan PNS	Menikah
2	M.S	45	P	Pengurus	Pedagog	Lajang

S.R (62 tahun) merupakan aktivis sekaligus pendiri bank sampah Melati II, RT 05/09 Surodadi, Siswodipuran, Boyolali. S.R menggerakkan 2/3 warga RT 5 yang merupakan lansia untuk ikut terlibat aktif dalam membudi dayakan bank sampah. Adapun latar belakang pekerjaan S.R

sebelum pensiun adalah menjadi manager di salah satu perusahaan BUMN yang bergerak di bidang kesehatan. Sementara suami S.R merupakan mantan camat di salah satu kecamatan di kota Boyolali. S.R memiliki 3 anak perempuan, 1 diantaranya adalah

anak angkat yang merupakan anak dari kakaknya, dan 2 merupakan anak kandung. Saat ini seluruh anak S.R sudah berumah tangga dan memutuskan untuk tinggal bersama keluarga intinya. S.R berasal dari daerah Wonogiri yang merupakan anak keempat dari empat bersaudara. Keempat saudara S.R juga tinggal di dekat rumah S.R yaitu di RT 5/9 Suradadi, Siswodipuran Boyolali. Kakak pertama dan kedua S.R tinggal bersama di rumah S.R yang berusia \pm 74 dan 72 tahun. Kakak pertama S.R mengalami depresi karena ia kehilangan anak satu-satunya. Sehingga S.R ikut andil dalam merawat kedua kakaknya di rumah. Sementara kakak ketiga berada bersama keluarganya di lain rumah. Salah satu anak dari kakak ketiganya juga berada di Spanyol mengikuti suaminya yang merupakan warga negara Spanyol.

Orang tua S.R berprofesi sebagai petani (ayah) dan penjahit (ibu). Semenjak SMP, S.R sudah mengikuti untuk tinggal bersama saudaranya yang berprofesi sebagai bidan dan suaminya adalah camat. S.R sudah dibiasakan untuk mandiri oleh orang tuanya. Hal tersebut ditunjukkan dengan kegigihan dan kemandirian S.R yang rela menempuh jarak \pm 10 km untuk pergi ke sekolah saat di bangku

SD. Selain itu S.R terbiasa untuk membantu ayahnya untuk menjual hasil sawah di pasar.

Aspek *psychological well-being* yang ditunjukkan oleh S.R selama observasi dan wawancara antara lain adalah bagaimana informan mampu mengembangkan dirinya disaat kondisi suaminya sedang mengalami stroke agar informan mampu menghindarkan diri dari rasa keputusasaan dan emosi negatif yang muncul. Informan berusaha menerima kondisi-kondisi tersebut dengan meyakini bahwa Tuhan memiliki rencana atas semua yang telah terjadi. Sehingga informan selalu memaknai hal tersebut sebagai wujud kasih sayang dari Tuhannya. Latar belakang pekerjaannya yang sering terjun ke lapanganpun menjadi bekal terbesar informan dalam mengelola potensi lingkungan di sekitarnya dan bagaimana cara informan mengintervensi masyarakat untuk dapat berperan aktif dalam menjaga kelestarian lingkungan.

Tema-tema *psychological well-being* yang muncul.

Pengembangan Pribadi.

Menjelang pensiun hingga memasuki usia lansia, S.R masih berinisiatif untuk mengembangkan diri dengan memperhatikan potensi yang ada dalam lingkungannya. Salah satu

potensi tersebut adalah pengelolaan limbah rumah dan memberdayakan area penghijauan. Hal tersebut mampu informan sosialisasikan karena informan memiliki latar belakang pekerjaan dimana ia sering melakukan pendekatan dengan masyarakat saat di lapangan. Hal tersebut menjadikan informan mudah untuk memotivasi warga dalam mengelola potensi yang ada.

"Laa mungkin dari background saya...background saya dulu waktu menjabat juga terjun di lapangan...sampai di desa-desa, terus saya di..kerja saya waktu di askes..itu masa-masa askes itu lo masa-masa untuk orang miskin, saya terjun di klaten itu sampai..di desa-desa (jadi paham betul ya) iya jadi saya bisa membaca karakter masyarakat bisa bagaimana caranya ini..jadi sesuatu itu tidak dipaksakan namun bagaimana kita menggugah kesadaran, bahwa itu kebutuhan kita."(164-172/W1)

Adapun aspek *psychological well-being* yang menunjang pengembangan pribadi informan adalah pengembangan terhadap dirinya, dan kemampuan informan dalam menguasai lingkungan. Pengembangan pribadi ditunjukkan dengan kemampuan informan untuk

melakukan pengalaman yang baru dan informan mencoba untuk meningkatkan produktifitasnya di usia lansia. Faktor yang mendukung pengembangan pribadinya adalah latar belakang pekerjaan yang sudah terbiasa melakukan pendekatan dengan masyarakat.

Kehidupan Sosial

S.R merupakan tokoh masyarakat dimana informan pernah menjabat menjadi ketua RW dan suami informan pernah menjabat menjadi camat. Dalam mensosialisasikan aktivitas bank sampah, informan memahami bagaimana melakukan pendekatan ke masyarakat yaitu dengan mengajak masyarakat secara terus-menerus tanpa adanya paksaan dan pemberian hukuman. Informan juga memahami kondisi para lansia di RT 5 dimana informan harus mengajak mereka secara perlahan-lahan.

"Iya mungkin tidak ngeyel cuman karena ya kita maklum ya ini kan, banyak juga janda, ya too..yang sudah tua, mungkin dia sudah tidak bisa jalan saja susah, la kadang itu juga tidak (kondisi fisik) itu satu bu jarwo itu yang agak..yaa..itu ya. Ya kita maklumi kalo memang dimotivasi dua tiga kali sudah tidak mempan monggo kita serahkan, yang penting mereka melakukannya tidak

terpaksa, karena saya berfikir karena sesuatu yang dipaksakan itu tidak akan berhasil baik, oo gitu..iya jadi mmonggo nanti kan lama2 dia pekewuh, gitu lo, (karena semuanya ini nggih) ya gitu hee-eh."(114-124/W1)

Aspek *psychological well-being* dalam menghadapi lingkungan sosial informan adalah penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain. Hubungan positif ditunjukkan dengan kemampuan informan dalam berempati, bersikap hangat, dan menjaga keintiman yang baik dengan orang lain. Sementara faktor yang mendukung adalah kepribadian informan yang ramah dan status sosial informan yang pernah menjabat menjadi tokoh di daerah tersebut.

Aspek *psychological well-being* informan dalam menceritakan latar belakangnya adalah penerimaan diri. Penerimaan diri informan tunjukan dengan keterbukaan informan dalam menceritakan latar belakang keluarga informan yang memiliki perekonomian terbatas dan bagaimana informan memaknai kondisi tersebut dengan hal yang baik. Faktor yang mendukung adalah bagaimana peran keluarga dalam membentuk kepribadian, dan juga latar belakang pendidikan

dan pekerjaan informan yang menjadikan informan dapat mengelola potensi positifnya menjelang usia lansia.

Aspek *psychological well-being* informan mengenai kehidupan di masa lansianya didominasi dengan kemandirian, pengembangan diri, dan tujuan hidup informan. Kemandirian ditunjukkan dengan kemampuan informan membuat keputusan dalam perencanaan aktivitas pasca pensiun, kemampuan informan melawan stigma mengenai lansia yang identik dengan ketidakberdayaan, dan kemampuan informan mengevaluasi diri bahwa hidup untuk selalu disyukuri. Tujuan hidup ditunjukkan dengan kepercayaan bahwa hidup memiliki suatu tujuan dengan sang pencipta sehingga segala sesuatunya harus diterima dengan rasa syukur. Adapun faktor yang mendukung adalah religiusitas.

Informan memiliki tujuan hidup untuk menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang lain. Dalam agamanya, informan diajarkan untuk hidup penuh kasih, dimana setiap hamba Tuhan harus bisa mengasihi satu sama lain tanpa pandang siapakah dia, dari manakah, maupun agama apakah dia. Oleh karena itu informan memahami sepenuhnya akan pentingnya

toleransi antar agama. Informan memaknai kehidupan ini sebagai kehidupan dimana manusia tidak pernah terlepas dari sang pengendali, yaitu Tuhan. Oleh sebab itu dalam kondisi seberat apapun, informan selalu mengadu kepada Tuhan agar Tuhan memberikan jalan terbaik bagi dirinya.

"He'eh...karena kita tanpa pengendali dari ini kan..kita jalanya ka..tidak ada yang..nah nanti kalo kita ada ajaran agama, bagaimana mana harus diterapkan kan kita bagaimana dalam masyarakat harus saling menghormati saling..mengasihi, nah itu."(466-470/W1)

Aspek *psychological well being* yang ada dalam diri informan dalam hal tujuan hidup ditunjukkan dengan kemampuan informan yang percaya bahwa setiap kehidupan memiliki tujuan, dan memaknai suatu kehidupan dimana terdapat pengendali yaitu Tuhan dapat dijadikan sebagai landasan hidup di dunia ini. Faktor yang mendukung adalah faktor religiusitas yang dimiliki oleh informan.

Peran informan sebagai seorang istri adalah selalu mengiringi langkah suami demi kemaslahatan bersama. Dalam berinteraksi dengan suami, menurut informan seorang istri

harus memahami kelebihan dan kekurangan istri. Selain itu informan juga harus memahami karakter dasar lelaki yang lebih mengedepankan logika dibandingkan perasaan. Seorang istri juga tidak boleh menunjukkan superior dihadapan suami meskipun kedudukan di masyarakat lebih tinggi dibandingkan suami. Sebagai orang tua, informan selalu menerapkan kemandirian kepada anak-anaknya, sehingga informan juga memberikan contoh kemandirian kepada anak-anaknya.

"Yang penting hidup itu harus selalu banyak senyum, harus apa nggih (legowo) he'eh legowo...seneng kalo dengan suami ada selisih paham, itu jangan dimasukan ke hati, ya saat itu saat itu tapi...selesai selesai, yang penting masing-masing...tidak egois (iya) kalo salah ya ngaku salah, ciri khasnya laki-laki itu kalo salah tidak mau disalahkan, itu harus dijaga jangan sampai...ini jangan sampai membuat mereka jadi ini...soalnya mereka malu mengakui kesalahan, jadi jangan loo ini karenamu jangan...yang penting bagaimana tugas kita selaku istri apapun keadaanya kita tidak boleh menolak."(752-764/W1)

Aspek *psychological well being* yang ditunjukkan informan dalam hal ini adalah kemandirian dan interaksi positif dengan orang lain. Interaksi positif dengan orang lain ditujukan dengan bagaimana informan membangun hubungan intim yang harmonis dengan keluarganya terutama suami, informan harus memahami bahwa perempuan tetap berada pada arahan dari laki-laki, sehingga rasa afeksi diantara keduanya sangatlah lekat. Adapun faktor yang mendukung adalah pola asuh orang tua informan tentang kemandirian yang akhirnya informan transformasikan kepada anak-anaknya. Selain itu faktor pernikahan yang harmonis juga menunjang adanya interaksi positif dengan pasangan.

Menurut informan, seorang perempuan harus memiliki prinsip mandiri agar tidak terlihat lemah seperti stigma yang sering identik dengan perempuan. Oleh karena itu informan selalu totalitas dalam mencapai suatu tujuan. Ketika informan memutuskan suatu hal, informan harus menjalankannya sepenuh hati hingga mencapai pada tujuan yang ditentukan. Selain itu ketika informan menghadapi masalah, hal pertama yang dilakukan adalah mengadu kepada Tuhan agar selalu diberikan jalan yang terbaik. Kepribadian informan

yang sabar dan kreatif yang menjadikan kehidupan di usia lansianya menjadi kehidupan yang dipenuhi dengan kegiatan-kegiatan positif.

"*Saya pertama lari kepada Tuhan, mohon pertolongan..setelah itu kita kembali...kita ungkap, dalam keluarga...ibu ada masalah gini-gini bagaimana...cara ininya...bisa dengan kakak saya gitu, jadi dengan keluarga.*"(504-509/W1)

Adapun aspek *psychological well-being* yang mendominasi dalam hal ini adalah kemandirian, penerimaan diri, dan tujuan hidup informan. Kemandirian ditujukan dengan bagaimana informan menjadikan kemandirian sebagai prinsip hidup seorang perempuan. Tujuan hidup ditunjukkan dengan keberadaan Tuhan dijadikan sebagai *problem solving* dari segala masalah. Penerimaan diri ditujukan dari cara pandang informan untuk berani menghadapi realita yang ada dalam kehidupan ini. Faktor yang mendominasi adalah religiusitas, kepercayaan, dan hubungan harmonis dengan pasangan yang ditunjukkan dengan prinsip informan untuk tidak ingin selalu menyusahkan suami.

Berdasarkan hasil analisis data mengenai *psychological well-being* pada perempuan

lansia sebagai pendiri bank sampah dan pengurus keluarga, adanya tujuh tema penting dalam mendeskripsikan aspek dan faktor yang mendominasi *psychological well-being* S.R sebagai informan penelitian dalam fenomena tunggal ini.

Tema pertama adalah pengembangan pribadi. Aspek *psychological well-being* yang menunjang pengembangan pribadi informan adalah pengembangan terhadap dirinya, dan kemampuan informan dalam menguasai lingkungan. Faktor yang mendukung pengembangan pribadinya adalah latar belakang pekerjaan yang sudah terbiasa melakukan pendekatan dengan masyarakat. Tema kedua adalah kehidupan sosial. Aspek *psychological well-being* dalam menghadapi lingkungan sosial informan adalah penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain. Sementara faktor yang mendukung adalah kepribadian informan yang ramah dan status sosial informan yang pernah menjabat menjadi tokoh di daerah tersebut.

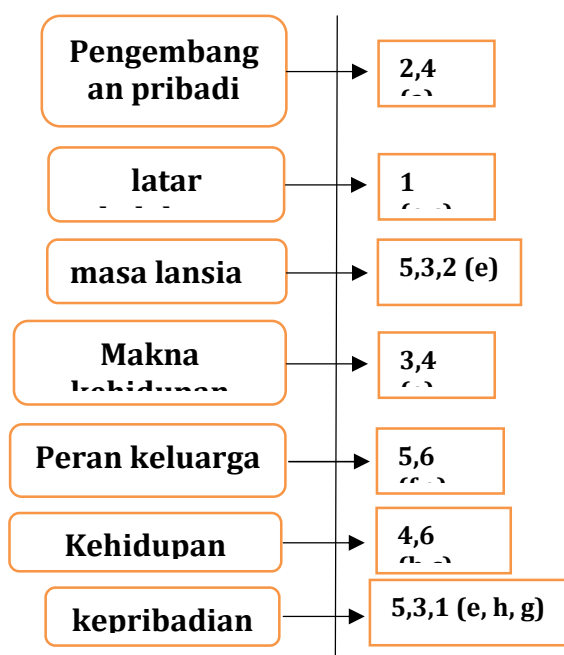
Tema ketiga adalah latar belakang pekerjaan, pendidikan, dan keluarga. Aspek *psychological well-being* informan dalam menceritakan latar belakangnya adalah penerimaan diri. Faktor yang mendukung adalah bagaimana peran

keluarga dalam membentuk kepribadian, dan juga latar belakang pendidikan dan pekerjaan informan. Tema keempat adalah kehidupan di masa lansia: pandangan, perencanaan, dan aktivitas. Aspek *psychological well-being* informan mengenai kehidupan di masa lansianya didominasi dengan kemandirian, pengembangan diri, dan tujuan hidup informan. Adapun faktor yang mendukung adalah religiusitas.

Tema kelima adalah makna kehidupan. Aspek *psychological well being* yang ada dalam diri informan dalam hal ini adalah penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Faktor yang mendukung adalah faktor religiusitas yang dimiliki oleh informan. Tema keenam adalah peran istri dan orang tua dalam keluarga. Aspek *psychological well being* yang ditunjukkan informan dalam hal ini adalah kemandirian dan interaksi positif dengan orang lain. Adapun faktor yang mendukung adalah pola asuh orang tua dan faktor pernikahan. Tema ketujuh adalah kepribadian: prinsip hidup dan strategi coping dalam menghadapi masalah. Adapun aspek *psychological well-being* yang mendominasi dalam hal ini adalah kemandirian, penerimaan diri, dan tujuan hidup informan.

Faktor yang mendominasi adalah religiusitas, kepercayaan, dan hubungan harmonis dengan pasangan (keluarga).

Berdasarkan deskripsi tema diatas, aspek *psychological well-being* yang paling mendominasi S.R sebagai lansia yang produktif adalah tujuan hidup, penguasaan



Tujuan hidup (*Purpose in life*), yaitu perasaan bahwa hidup ini memiliki arah dan makna. Kehidupan masa lalu diterima dengan penuh makna, dan memegang kepercayaan bahwa hidup memiliki suatu tujuan. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*) adalah mampu dan berkompetensi

lingkungan, dan kemandirian. Sementara faktor yang paling banyak mendukung *psychological well-being* dalam diri informan adalah faktor religiusitas, kepribadian, dan hubungan pernikahan informan yang harmonis.

Aspek:
 1.Penerimaan diri
 2.pengembangan Pribadi
 3.Tujuan Hidup
 4.Penguasaan Lingkungan
 5.mandiri
 6.Hubungan Positif

Faktor:
 a.Pekerjaan
 b.Status sosial
 c.Kepribadian
 d.Pendidikan
 e.Religiusitas
 f.Pola Asuh
 g. Pernikahan
 h. Kepercayaan

mengatur lingkungan yang kompleks, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhannya nilai individu itu sendiri (Snyder, 2007).

S.R merupakan tokoh masyarakat dimana informan pernah menjabat menjadi ketua RW dan suami informan pernah menjabat menjadi camat. Dalam mensosialisasikan aktivitas bank

sampah, informan memahami bagaimana melakukan pendekatan ke masyarakat yaitu dengan mengajak masyarakat secara terus-menerus tanpa adanya paksaan dan pemberian hukuman. Informan juga memahami kondisi para lansia di RT 5 dimana informan harus mengajak mereka secara perlahan-lahan.

Informan juga memiliki tujuan hidup untuk menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang lain. Dalam agamanya, informan diajarkan untuk hidup penuh kasih, dimana setiap hamba Tuhan harus bisa mengasihi satu sama lain tanpa pandang siapakah dia, dari manakah, maupun agama apakah dia. Oleh karena itu informan memahami sepenuhnya akan pentingnya toleransi antar agama. Informan memaknai kehidupan ini sebagai kehidupan dimana manusia tidak pernah terlepas dari sang pengendali, yaitu Tuhan. Oleh sebab itu dalam kondisi seberat apapun, informan selalu mengadu kepada Tuhan agar Tuhan memberikan jalan terbaik bagi dirinya.

Kemandirian ditunjukkan dengan kemampuan informan membuat keputusan dalam perencanaan aktivitas pasca pensiun, kemampuan informan melawan stigma mengenai lansia yang identik dengan

ketidakberdayaan, bagaimana informan menjadikan kemandirian sebagai prinsip hidup seorang perempuan, dan kemampuan informan mengevaluasi diri bahwa hidup untuk selalu disyukuri. Tujuan hidup ditunjukkan dengan kepercayaan bahwa hidup memiliki suatu tujuan dengan sang pencipta sehingga segala sesuatunya harus diterima dengan rasa syukur, dan keberadaan Tuhan dijadikan sebagai *problem solving* dari segala masalah

Religiusitas merupakan salah satu faktor dalam terbentuknya *psychological well-being* individu karena religiusitas mampu meningkatkan kesehatan mental individu pada masa-masa sulit. Penelitian yang dilakukan oleh Ellison (dalam Taylor, 1995) menyatakan bahwa agama mampu meningkatkan *psychological well-being* dalam diri seseorang. Individu yang memiliki kepercayaan kuat terhadap agamanya akan memiliki kepuasan hidup dan kebahagiaan personal yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak memiliki kepercayaan terhadap agama. Hasil penelitian Freidman dan kawan-kawan (dalam Taylor, 1995), menyimpulkan bahwa religiusitas membantu manusia dalam mengatasi kecemasan, kegelisahan, maupun ketegangan

dalam peristiwa yang tidak menyenangkan (Amawidyati & Utami, 2006). Informan S.R. banyak didominasi oleh dimensi konsekuensi, dimana informan meyakini salah satu ajaran agamanya mengenai hidup penuh kasih. Hal tersebut yang menjadikan informan memiliki tujuan agar dapat bermanfaat bagi orang lain.

SIMPULAN

Aspek *psychological well-being* yang paling mendominasi pada perempuan lansia dalam penelitian ini adalah tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan kemandirian. Kemandirian ditunjukkan dengan kemampuan membuat keputusan dalam perencanaan aktivitas, kemampuan melawan stigma mengenai lansia yang identik dengan ketidakberdayaan, bagaimana informan menjadikan kemandirian sebagai prinsip hidup seorang perempuan, dan kemampuan mengevaluasi diri bahwa hidup untuk selalu disyukuri.

Tujuan hidup ditunjukkan dengan kepercayaan bahwa hidup memiliki suatu tujuan dengan sang pencipta sehingga segala sesuatunya harus diterima dengan rasa syukur, dan keberadaan Tuhan dijadikan sebagai *problem solving* dari segala masalah. Penguasaan

lingkungan ditunjukkan dengan informan mampu dan berkompotensi mengaturlingkungan yang kompleks, menggunakan secara efektifkesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakankonteks yang sesuai dengan kebutuhandan nilai individu itu sendiri.

Sementara faktor yang paling banyak mendukung *psychological well-being* dalam diri informan adalah faktor religiusitas, kepribadian, dan hubungan pernikahan informan yang harmonis. Religiusitas ditunjukkan dengan pemaknaan tujuan hidup adalah kembali kepada Tuhan, mengemban ajaran agama bahwa hidup perlu kasih, dan manjadikan Tuhan sebagai tempat beradu saat memiliki masalah. Kepribadian ditunjukkan dengan kemandirian dan kesabaran informan dalam menghadapi masalah, menjalani kehidupan dengan penuh *legowo*, dan bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Tuhan. Faktor pernikahan ditunjukkan dengan interaksi dengan pasangan, membangun keintiman yang hangat guna mencapai tujuan bersama, dan memahami kedudukan wanita sebagai seorang istri dan ibu dalam keluarga.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap upaya yang dilakukan perempuan lansia untuk menciptakan *psychological well-being* dalam dirinya . Pemerintah diharapkan dapat memberikan pelatihan terhadap perempuan lansia secara menyeluruh terkait pengembangan diri dan kemandirian agar lansia dapat hidup secara produktif, sehat

jasmani, maupun rohani. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hal yang sama dapat mengembangkan hasil penelitian ini untuk memahami well-being lansia secara spesifik. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada *significant other* sebagai informan dalam penelitian, maka diharapkan dalam penelitian selanjutnya dapat menggunakan partisipan yang lebih heterogen.

DAFTAR PUSTAKA

- Amawidyati & Utami. (2006). Religiusitas dan *psychological well-being* pada korban gempa. *Jurnal psikologi fakultas psikologi universitas gadjah mada. Volume 34, no. 2, 164 – 176 issn: 0215-8884*
- Bashar, Imam. (2006). hubungan antara kecenderungan hidup sehat dengan kepuasan hidup pada lansia. *Jurnal HUMANITAS Vol. 3 No. 2 Agustus 2006 (hal 114-125)*
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Untuk Ilmu-Ilmu Sosial)*. Jakarta : Salemba Humanika
- Hutapea, Bonar. (2011). *Emotional Intelegence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta*. Jurnal INSAN Vol. 13 No. 02, Agustus 2011 (hal 64-72).
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga Press,
- Snyder, C.R. (2007). *Positive psycology: the scientific and practical explorations of human strengths*. London: Sage Publication
- Susanti, (2012). Hubungan Harga Diri dan Psychological Well-Being pada Wanita Lajang ditinjau dari Bidang Pekerjaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.1 No.1*

- Putri, Pratinidina. (2014). Self management abilities untuk meningkatkan subjective well being perempuan lansia di panti weda. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 3 N1 (hal 1-14)
- Romer ae Andreas Motel-Klingebiel ae Martin J. Tomasik . (2007). Gender Differences in subjective Well Being: Comparing Societies with respect to Gender Equality. *SosIndc Res Vol.85* (329-349)
- Watson, D. (2005). Rethinking the mood and anxiety disorders: A quantitative hierarchical model for DSM-V. *Journal of Abnormal Psychology*. 2005; 114:522–536. 10.1037/0021-843X.114.4.522 [PubMed:16351375]