Optimalisasi Peran Keluarga untuk Menopang Kesejahteraan Psikologis Lansia

Dian Ratna Sawitri, Kholifah Umi Sholihah
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Pendahuluan

Setiap individu yang hidup akan secara natural berproses menjadi lansia. Seseorang dikatakan mencapai lansia apabila telah mencapai usia 60 tahun (Agustini & Nurhidayah, 2012). Indonesia merupakan salah satu negara di Asia yang memiliki populasi lansia terbanyak ketiga setelah Cina dan India yang kemudian populasinya akan diprediksikan mencapai 100 juta pada tahun 2050 (Hendrawanto, 2016). Banyaknya jumlah lansia yang ada di Indonesia maka perlu adanya perhatian khusus untuk mencegah adanya berbagai permasalahan yang mungkin muncul. Hal tersebut penting karena individu yang mencapai usia lansia akan mengalami penurunan fisik, finansial, psikis, dan sosial (Fatmawati & Imron, 2017).

Meskipun tingginya jumlah lansia menandakan bahwa semakin tinggi pula harapan hidup masyarakat, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa ternyata hal tersebut tidak diikuti penurunan penyakit kronis yang diderita oleh para lansia (Khomarun dkk., 2014). Beberapa penurunan fisik yang dialami lansia ditandai dengan munculnya penyakit seperti hipertensi. Hipertensi merupakan

penyakit yang memiliki persentase 6,9% dan bisa menyebabkan kematian di Indonesia. Munculnya penurunan fisik atau munculnya penyakit pada lansia terjadi karena mayoritas lansia sudah tidak bekerja lagi dan hanya melakukan aktivitas seperti menonton televisi dan hanya berada di rumah saja (Iswahyuni, 2017). Faktor lain yang menyebabkan semakin buruknya kesehatan lansia adalah stres akibat kekhawatiran membebani dan merepotkan orang lain termasuk di dalamnya keluarga (Fatmawati dkk., 2018).

Permasalahan lain yang mungkin muncul pada lansia yaitu terkait dengan penurunan finansial. Beberapa jenis pekerjaan mengharuskan adanya masa pensiun bagi individu yang telah menginjak usia 60 tahun. Beberapa pekerjaan yang mengalami fase pensiun, misalnya, karyawan di Persero (Sasongko & Nurtjahjanti, 2017; Yuliarti & Mulyana, 2014) dan PNS (Karlina, 2015). Pensiun dianggap oleh individu sebagai masa yang tidak produktif, kaku, ketergantungan, miskin, dan tidak berguna (Karlina, 2015). Beberapa lainnya juga menganggap pensiun sebagai hal yang tidak menyenangkan dan bisa membuat munculnya depresi karena kehilangan pekerjaan (Nurlena, 2010). Hilangnya pekerjaan tersebut kemudian akan menurunkan pendapatan atau finansial dan jabatan yang dimiliki sebelumnya.

Berikutnya adalah permasalahan terkait kondisi psikologis lansia. Permasalahan psikologis ini salah satunya seperti munculnya *post power syndrome* (Silawane, 2018). *Post power syndrome* merupakan perubahan keadaan individu akibat pensiun yang diikuti dengan berbagai gejala penyakit psikis ataupun fisik (Hapsari & Indriana, 2015). Suardiman (dalam Hapsari & Indriana, 2015) menyebutkan bahwa *post power syndrome* terjadi karena individu memiliki ketakutan kehilangan identitas akibat berakhirnya kekuasaan dan jabatan yang dimiliki sebelumnya.

Permasalahan berikutnya adalah masalah sosial. Masalah atau gangguan sosial terjadi karena adanya kesepian yang dialami

oleh individu (Copel dalam Amalia, 2013). Kesepian yang dialami oleh individu terdiri atas kesepian secara emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional terjadi apabila seseorang merasa tidak diperhatikan dan tidak memiliki kedekatan, sedangkan kesepian sosial muncul akibat kurangnya jaringan sosial dan komunikasi (Juniarti, dalam Amalia, 2013).

Munculnya kemungkinan masalah pada lansia bisa memengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang bagus biasanya memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, memiliki tujuan yang berarti dalam hidup, dan bisa menjalin hubungan secara positif serta bisa mengembangkan diri dengan baik (Ramadhani dkk., 2016). Melihat berbagai permasalahan yang mungkin muncul pada lansia menandakan bahwa kesejahteraan psikologis yang dimiliki bisa saja menurun karena kurangnya jaringan sosial, stres, dan masalah psikologis lainnya. Dengan adanya masalah tersebut, maka keluarga memiliki peran yang penting dalam proses menjaga kesejahteraan lansia. Pentingnya peran keluarga dikuatkan oleh Mulyaningsih dkk. (2020) yang menyebutkan bahwa keluarga penting untuk memberikan dukungan dan pengertian terhadap lansia karena keluarga bisa memahami dengan baik tantangan menghadapi individu usia lanjut dan cara mengatasi permasalahannya.

Problematika Antara Lansia dan Keluarga

Adanya berbagai permasalahan yang dihadapi oleh lansia membuat pentingnya peran dari keluarga. Mulyaningsih dkk. (2020) mendapatkan hasil penelitian bahwa berkumpul dan bersama keluarga merupakan aktivitas yang penting. Hal tersebut penting karena keluarga merupakan sistem terkecil dalam masyarakat yang terdiri atas satu rangkaian yang saling bergantung serta dipengaruhi baik oleh faktor internal maupun eksternal (Friedman, 2010). Keluarga sebagai unit integral dari masyarakat sangat penting dalam menentukan

bagaimana masyarakat pulih setelah terjadinya peristiwa atau hal-hal yang tidak diinginkan sebelumnya. Keluarga juga diartikan sebagai kunci atas semua penyembuhan karena efek trauma atau karena masalah yang muncul pada masyarakat (Mawarpury & Mirza, 2017). Berdasarkan teori ekologi, keluarga juga memiliki peran dalam memengaruhi perkembangan individu, terlebih lagi keluarga merupakan tempat individu hidup dan bertumbuh (Salsabila, 2018). Sistem ekologi tersebut membuat terjadinya interaksi antara setiap anggota. Pentingnya peran keluarga itulah kemudian seorang lansia juga memerlukan hadirnya keluarga untuk menemani di masa tua.

Pentingnya peran keluarga tersebut tidak diiringi dengan realisasi adanya perhatian yang diberikan keluarga untuk lansia. Pada kenyataannya, sebagian besar keluarga menghabiskan waktu yang dimiliki untuk belajar, bekerja, serta bersosialisasi dengan lingkungan sekitar di luar keluarga sehingga sering kali kesulitan dalam membagi waktu yang dimiliki untuk berkomunikasi atau bersosialisasi dengan orang tua di rumah (Silawane, 2018). Adanya tingkat kesulitan membagi waktu yang tinggi itu kemudian membuat beberapa keluarga memasukkan orang tua atau lansia ke dalam panti jompo (Silawane, 2018).

Lansia yang dimasukkan ke panti sosial atau panti jompo memiliki salah satu permasalahan yaitu kesepian. Wibowo dan Rachma (2014) menjelaskan bahwa terdapat 57,1% subjek penelitian mengalami kesepian karena berada di panti. Adanya fenomena kesepian tersebut kemudian bisa membuat rendahnya kesejahteraan psikologis lansia. Susanti dkk. (2021) menguatkan bahwa semakin kesepian lansia maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Selain itu, individu yang mengalami kesepian sering kali menjadi kurang bahagia karena rendahnya kesejahteraan yang dimiliki (Astutik, 2019). Oleh karenanya, perlu adanya pemahaman dan edukasi pada keluarga untuk menopang kesejahteraan psikologis lansia.

Cara Menopang Kesejahteraan Psikologis Lansia Oleh Keluarga

Keluarga yang memiliki lansia bisa berupaya melakukan beberapa hal untuk menjaga kesejahteraan psikologis yang dimiliki, di antaranya sebagai berikut.

1. Tinggal Bersama Lansia

Pada budaya kolektif seperti Indonesia, mayoritas keluarga lebih memilih untuk tinggal bersama lansia dibandingkan harus mengirim lansia ke panti sosial. Mulyadi dan Utario (2022) juga mengatakan hal yang sama, bahwa mayoritas lansia masih tinggal bersama keluarga. Hal tersebut bisa terjadi karena kebanyakan masyarakat di Indonesia memandang bahwa dukungan keluarga masih memiliki peran yang besar dalam kehidupan individu (Riasmini dkk., 2013). Hal ini berbeda pada budaya Barat, salah satunya Amerika. Mayoritas lansia kelahiran Amerika Serikat menyampaikan bahwa akan lebih memilih menggunakan fasilitas panti jompo karena memiliki kemungkinan ditinggalkan oleh keturunannya (Sun, 2014). Alasan lain yang membuat mayoritas lansia lebih memilih untuk tinggal di panti sosial adalah karena kepercayaan yang dimiliki bahwa mengandalkan anak-anak bukan menjadi keberkahan tersendiri, melainkan merupakan hal yang tidak menyenangkan atau kutukan bagi generasi muda (Sun, 2014).

Meskipun mayoritas di Indonesia lansia tinggal bersama dengan keluarga, tetapi masih ada lansia yang dikirim ke panti atau tinggal terpisah dengan keluarga lainnya. Pada tahun 2019, Badan Pusat Statistik menyebutkan bahwa terdapat 40,64% lansia yang memiliki status tinggal bersama anak dan cucu; 27,30% tinggal bersama anak dan menantu; 20,03% tinggal bersama pasangan; dan 12,04% lainnya tinggal sendiri/di tempat lain terpisah dengan keluarga (Djamhari dkk., 2020). Apabila keluarga masih memiliki kesempatan untuk merawat lansia, maka

tinggal bersama merupakan hal yang bisa menjaga kesejahteraan psikologis lansia.

Tinggal bersama merupakan hal yang penting karena lansia yang tinggal bersama keluarga ditemukan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis (Sari, 2019). Selain itu, Indriyani dkk. (2014) juga menjelaskan bahwa lansia yang tinggal bersama keluarga ditemukan memiliki kesejahteraan yang lebih baik dibandingkan lansia yang tinggal di panti. Hal tersebut terjadi karena tempat tinggal memiliki makna adanya dorongan sosial dari keluarga dan memiliki fungsi untuk mengembalikan keseimbangan psikologis lansia yang mengalami permasalahan kehidupan (Indriyani dkk., 2014).

2. Memberikan Dukungan pada Lansia

Dukungan keluarga yang diberikan pada lansia bisa membuat lansia memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi (Rohamawati, 2018; Santoso, 2021; Ulfa, 2018). Dukungan yang bisa diberikan, misalnya, dukungan emosional dengan memberikan perhatian dan menawarkan atau memberikan bantuan ketika lansia merasa ada masalah. Selain itu, contoh bentuk dukungan lain yang bisa diberikan yaitu dengan memberikan hiburan saat diperlukan dan membantu aktivitas fisik jika lansia tidak bisa melakukannya (berjalan, mandi, dan aktivitas lain). Adanya dukungan yang diberikan keluarga akan membuat lansia merasa dicintai, bernilai, dan merasa diperhatikan (Desiningrum dalam Rohamawati, 2018).

3. Berkomunikasi Aktif dengan Lansia

Pola komunikasi keluarga yang baik bisa memperkuat kesejahteraan psikologis lansia (Kuncahya, 2019). Komunikasi perlu dibangun oleh keluarga untuk meminimalisasi kesepian yang dialami lansia yang kemudian bisa berdampak pada kesejahteraan psikologis yang baik. Astutik dkk. (2019) menjelaskan bahwa kesepian bisa muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan

individu untuk berkomunikasi dengan individu lain dikarenakan berbagai alasan. Komunikasi yang jelas diperlukan untuk meningkatkan harga diri dan perasaan berharga dalam keluarga dan memperkuat hubungan di antara keluarga.

4. Melakukan Aktivitas Fisik Bersama

Iswahyuni (2017) menyebutkan bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi akan semakin normal dan baik tekanan darahnya, tetapi sebaliknya, semakin tidak aktif aktivitas fisiknya, maka akan semakin tinggi tekanan darahnya. Aktivitas fisik lansia perlu diperhatikan karena akan memengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Saleh (2020) menjelaskan bahwa aktivitas fisik merupakan metode yang baik untuk menangani permasalahan psikologis seperti kecemasan atau depresi dan akan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Bentuk aktivitas fisik yang bisa dilakukan seperti berkebun, bermain, dan melakukan pekerjaan rumah tangga.

Simpulan

Lansia rentan mengalami permasalahan fisik, finansial, psikis, dan sosial. Adanya berbagai masalah itu kemudian bisa berakibat pada kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Untuk mencegah dan mengatasi masalah tersebut, diperlukan peran dari keluarga karena keluarga merupakan sistem terkecil dan terdekat yang dimiliki oleh individu. Namun demikian, ternyata beberapa anggota keluarga ada yang memasukkan para lansia di panti sosial karena berbagai alasan. Oleh karenanya, perlu adanya edukasi kepada keluarga agar secara optimal bisa membantu menjaga kesejahteraan psikologis lansia. Beberapa hal yang bisa dilakukan keluarga untuk menjaga kesejahteraan psikologis lansia seperti tinggal bersama lansia, memberikan dukungan, berkomunikasi aktif, dan melakukan aktivitas fisik bersama.

Daftar Pustaka

- Agustini, R., & Nurhidayah, S. (2012). Kebahagiaan Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Spiritualitas. *Jurnal Soul*, 5 (2), 15-32. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/627/514>
- Amalia, A.D. (2013). Kesepian dan Isolasi Sosial yang Dialami Lanjut Usia: Tinjauan dari Perspektif Sosiologis. *Jurnal Informasi*, 18 (2), 205-206.
- Astutik, D. (2019). Hubungan Kesepian dengan *Psychological Well-Being* pada Lansia di Kelurahan Sananwetan, Kota Blitar. Tesis. Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id/84019/>
- Astutik, D., Indarwati, R., & M.Has, E.M. (2019). Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Tinggal di Masyarakat. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4 (1), 34-40. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12731>
- Djamhari, E.A., Ramdlaningrum, H., Layyinah, A., Chrisnahutama, A., & Prasetya, D. (2020). Laporan Riset Kondisi Kesejahteraan Lansia dan Perlindungan Sosial Lansia di Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Fatmawati, V., & Imron, M.A. (2017). Perilaku Koping pada Lansia yang Mengalami Penurunan Gerak dan Fungsi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9 (1), 26-38.
- Fatmawati, V., Warastri, A., & Dewi, A.D.A. (2018). Lansia "Successful Aging; (Upaya Mewujudkan Lansia yang Sehat Secara Fisik, Psikis, Sosial, dan Finansial). *Empowering: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, 40-48.
- Friedman, M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, dan Praktik*. EGC.
- Hapsari, E., & Indriana, Y. (2015). Hubungan antara Kepuasan

- Pernikahan dengan Kecenderungan *Post Power Syndrome* pada Pensiunan Pria Pegawai Negeri Sipil Anggota Persatuan Wredatama Republik Indonesia (PWRI) Kecamatan Purwareja Klampok, Banjarnegara. *Empati*, 4 (2), 187-192.
- Hendrawanto, T. (2016). Pemberdayaan dan Pengembangan Potensi Lansia Menghadapi Masa Pensiun. *Jurnal PKS*, 15 (4), 349-356.
- Indriyani, S., Mabruri, M.I., & Purwanto, E. (2014). Subjective Well-Being pada Lansia Ditinjau dari Tempat Tinggal. *Developmental and Clinical Psychology*, 3 (1), 66-72. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Hipertensi pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14 (2), 1-4. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Karlina, A. (2015). Hubungan Gaya Hidup Hedonis dan Jenis Pekerjaan Terhadap Penerimaan Diri Menghadapi Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3 (3), 247-259. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i3.3782>
- Khomarun, Nugroho, M.A., & Wahyuni, E.S. (2014). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Stadium 1 di Posyandu Lansia Desa Makamhaji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3 (2), 106-214. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/97>
- Kuncahya, A. (2019). Hubungan Pola Komunikasi Keluarga dengan *Psychological Well-Being* pada Lansia. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. http://eprints.ums.ac.id/71565/11/NASKAH_PUBLIKASI-27_aldhani.pdf
- Mawarpury, M., & Mirza, M. (2017). Resiliensi dalam Keluarga: Perspektif Psikologi. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2 (1), 96-106. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1829>
- Mulyadi, & Utario, Y. (2022). Dukungan Keluarga pada Kemandirian Lansia dalam Melakukan Aktivitas Sehari-hari: Studi

- Kualitatif. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 4 (1), 51-59. <https://doi.org/10.33088/jkr.v4i1.746>
- Mulyaningsih, S.A., Pamungkas, I.C., Ramadhany, A., & Sulandari, S. (2020). Permasalahan Lansia di Era 4.0: Peran Keluarga dan Lansia. *Abdi Psikonomi*, 1 (1), 27-33. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i1.73>
- Nurlena. (2010). Hubungan Perubahan Finansial dan Status Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lansia Pensiunan di BTPN Makassar. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Alauddin. <http://repository.uin-alauddin.ac.id/5659/1/NURLENA.pdf>
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S., A.S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Siswa yang Orang Tuanya Bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5 (1), 108-115.
- Riasmuni, N.M., Sahar, J., & Resnayati, Y. (2013). Pengalaman Keluarga dalam Penanganan Lanjut Usia di Masyarakat dari Aspek Budaya Indonesia. *Jurnal Ners*, 8 (1), 98-106.
- Rohamawati, M. (2018). Hubungan Tingkat Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia Anggota PWRI Kecamatan Sambungmacan Bagian Barat Sragen. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. http://eprints.ums.ac.id/63407/11/NASKAH_PUBLIKASI_ILMIAH.pdf
- Saleh, M. (2020). Latihan dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Journal Power of Sports*, 2 (1), 12-22.
- Salsabila, U.H. (2018). Teori Ekologi Bronfenbrenner sebagai Sebuah Pendekatan dalam Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 7 (1), 139-158.
- Santoso, J. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga. *Skripsi*. Universitas Katholik Soegijapranata Semarang. http://repository.unika.ac.id/25655/1/16.E1.0031-JESSICA_SANTOSO-COVER_a.pdf

- Sari, L.Y. (2019). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan Lansia yang Tinggal di Panti Jompo. *Skripsi*. Universitas Negeri Malang. <http://repository.um.ac.id/101288/>
- Sasongko, C.P., & Nurtjahjanti, H. (2017). Hubungan antara *Self Disclosure* dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Pegawai PT PLN (Persero) Wilayah Semarang. *Empati*, 6 (1), 54-60.
- Silawane, P.R. (2018). Rumah Sehat Lansia Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat. *Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura*, 6 (1), 253-265.
- Sun, K.C.Y. (2014). Reconfigured Reciprocity: How Aging Taiwanese Immigrants Transform Cultural Logics of Elder Care. *Journal of Marriage and Family*, 76 (4), 875-889. <https://doi.org/10.1111/jomf.12119>
- Susanti, Vera, V., Krisanta, N., & Putra, A.I.D. (2021). Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Loneliness* pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo di Kota Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi, dan Kesehatan (J-P3K)*, 2 (1), 20-27. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Ulfa, G. (2018). Hubungan antara Stres, Harga Diri, dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. http://eprints.ums.ac.id/65240/11/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Wibowo, I.S., & Rachma, N. (2014). Studi Komparatif : Tingkat Kesepian pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Panti Wening Wardoyo Ungaran dan Lansia yang Tinggal di Komunitas. *Doctoral Dissertation*. IAIN Purwokerto, 2 (2), 76-80.
- Yuliarti, V., & Mulyana, O.P. (2014). Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Pensiun dengan Semangat Kerja pada Pegawai PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Pusat Surabaya. *Character*, 3 (2), 1-5.

Identitas Penulis

Nama : **Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D.**

Institusi : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Riwayat Pendidikan : 1. S-1 Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. S-2 Program Magister Sains Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
3. S-3 di School of Applied Psychology, Griffith University, Australia

Fokus Bidang Kajian : 1. Perkembangan Karier Remaja
2. Psikologi Perkembangan

Email : dian.r.sawitri@gmail.com

Nama : **Kholifah Umi Sholihah, S.Psi., M.Psi**

Institusi : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Riwayat Pendidikan : 1. S-1 Universitas Negeri Semarang
2. S-2 Magister Sains Psikologi Universitas Diponegoro

Fokus Bidang Kajian : Psikologi Sosial

Email : kholifahumisholihah.ku@gmail.com