

## **Makna Kebahagiaan Lansia yang Tinggal Sendirian di Rumah**

### ***The Meaning of Happiness for Elderly People Living Alone at Home***

**Nurul Hidayah<sup>1\*</sup>, Septia Purwandani<sup>2</sup>, Rizky Aulia Fitriana<sup>3</sup>, Indira Mustika Tandiono<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata

\* [nurul.hidayah@iik.ac.id](mailto:nurul.hidayah@iik.ac.id)

#### **ABSTRAK**

Era sekarang ini banyak lansia yang tinggal dirumah sendiri, mereka tidak mau tinggal di panti werdha, atau ikut anak-anaknya karena merasa nyaman tinggal di rumahnya sendiri. Temuan penelitian ini ternyata banyak diantara lansia yang menemukan kebahagiaan meskipun dalam usia tidak muda mereka tinggal di rumah sendirian. Penelitian ini ingin membahas bagaimana lansia yang tinggal sendirian di rumah memaknai arti kebahagiaan disisa waktu umur mereka. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang dilakukan untuk memahami suatu fenomena dengan karakteristik yang hampir sama. Responden yang dilibatkan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi pada 3 lansia di RT 01, RW 10, Kelurahan Sanan Wetan, Kecamatan Sanan Wetan, Kota Blitar, Provinsi Jawa Timur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subyek meskipun lansia dan tinggal sendirian di rumah ternyata merasa berbahagia karena mereka dalam kondisi sehat, ada yang masih bisa mencari nafkah untuk kehidupan mereka, mempunyai teman sebaya dan aktif dalam kehidupan sosial

**Kata kunci:** Bahagia, Lansia, Tinggal di rumah sendirian

#### **ABSTRACT**

*In today's era, many elderly people live alone at home, they don't want to live in nursing home or live with their children because they feel more comfortable living in their own home. The findings of this research show that many elderly people find happiness even though they live alone at home. This research discusses elderly people who live alone at home in interpreting the meaning of happiness in their remaining years. This research uses a type qualitative research with a phenomenological approach which is carried out to understand a phenomenon with relatively similar characteristics. Respondent involved in this research used a purposive sampling technique. Data collection methods used interview and observation of 3 elderly people in RT 01, RW 10, Sanan Wetan Blitar Jawa Timur. The results of this research show that even though the subject are elderly and live at home alone, they feel happy because they are healthy and some are still able to earn a living, have peers, and active in social life.*

**Keywords:** Happiness, elderly, living at home alone

## PENDAHULUAN

Setiap individu pasti menginginkan kebahagiaan, karena itu semua orang berlomba-lomba untuk mencapi kebahagiaan. Hal ini sesuai dengan pendapat Aristoteles yang menyatakan bahwa segala tindakan yang dilakukan manusia adalah untuk mencari kebahagiaan hal itu membuat orang berlomba-lomba untuk mencapainya (Seligman,2013). Bagi setiap individu, pemberian makna pada kehidupan yang dijalani menjadi suatu hal yang penting. Individu yang memaknai kehidupannya, dapat merasakan kehidupan lebih bahagia, berharga, dan memiliki tujuan untuk dicapai. Kehidupan yang bermakna dapat mendorong diri individu untuk melakukan kegiatan yang berguna (Koswara, 1996). Berdasarkan data BPS pada tahun 2021 menunjukkan rata-rata indeks kebahagiaan nasional sebesar 71,49, sehingga dapat dikatakan bahwa secara umum penduduk Indonesia dapat dikatakan cukup bahagia. Selain itu, data BPS juga menunjukkan bahwa propinsi Jawa Timur memiliki indeks kebahagiaan paling tinggi di pulau Jawa dengan angka sebesar 73,08 (Badan Pusat Statistik, 2021).

Penelitian tentang kebahagiaan lansia yang tinggal sendiri di rumah menarik perhatian karena penelitian tentang ini belum banyak dilakukan, apalagi di Jawa Timur karena Jawa timur pada tahun 2021 indeks kebahagiaannya mencapai 72,08 (Badan Pusat Statistik). Dampak kebahagiaan sangat luar biasa terutama pada kesehatan dan perkembangan masyarakat. Kebahagiaan pada lanjut usia juga menarik perhatian akhir-akhir ini (Garchia & Navarro,2018; lara et al,2020). Banyak literatur yang menunjukkan bahwa individu yang bahagia lebih kreatif, membantu sesama,beramal,percaya diri tinggi, memiliki control diri yang lebih baik dan menunjukkan kemampuan mengatasi masalah (Lyubomirsky,2013). Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Bastaman (2007), bahwa orang yang memberikan penghayatan pada hidup secara bermakna, menunjukkan kehidupan yang bersemangat, terarah, mampu menyesuaikan diri, ramah dalam bersosialisasi dengan menjadi dirinya sendiri, dan apabila menghadapi suatu tantangan hidup, ia akan kuat, serta mengambil pembelajaran dari apa yang ia alami.

Kebahagiaan berhubungan dengan indikator kesehatan. Lansia yang bahagia menunjukkan indikator lansia yang sehat. Kebahagiaan juga erat hubungannya dengan lingkungan social yang suportif, karena lansia tinggal terpisah dengan keluarganya. Studi yang dilakukan oleh keo et al (2020) mengatakan bahwa dukungan social secara parsial berpengaruh signifikan terhadap stress. hal itu bisa dipahami melalui teori *stress buffering* yang menjelaskan bahwa ketika individu mengalami kondisi yang menekan, khadiran dukungan sosial dapat menjadi *buffer* atau pelindung dari efek-efek negatif yang timbul dari situasi stress, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Aristoteles berpendapat bahwa *happiness* atau kebahagiaan berasal dari kata *happy*. *Happy* berarti *feeling good, having good, having a good time*, suatu pengalaman yang menyenangkan. Berdasarkan kamus umum, definisi kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu adanya kepuasan menyenangkan yang timbul bila suatu kebutuhan dan harapan individu terpenuhi. Psikologi positif, Furhaman (2008) menyampaikan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan dan kepuasan hidup, atau dikenal dengan istilah *subjective well-being*. *Subjective well-being* merupakan bagian dari *happiness* dan istilah keduanya sering digunakan secara bergantian (Diener & Biswaa, 2008). *Subjective well-being* berarti kepuasan hidup pada domain kehidupan yang penting, seperti pekerjaan, kesehatan, hubungan dengan orang lain, emosi positif (seperti keceriaan), dan emosi negatif (kemarahan, kesedihan, dan ketakutan). Pada konsep ini, kebahagiaan adalah perasaan dan pikiran positif terhadap kehidupan seseorang (Diener & Biswas, 2008). Seligman menyebutkan terdapat lima aspek utama dalam kebahagiaan, yaitu: a. keterlibatan penuh dalam kegiatan baik fisik maupun fikiran, b. terjalin hubungan positif dengan orang lain. c. penemuan makna yang positif dalam keterlibatan dengan orang lain, d. optimis dan realistis

mengenai kehidupannya e. kemampuan bangkit dalam menghadapi persoalan. David G. Myres seorang ahli kejiwaan menyatakan dalam penelitiannya bahwa solusi mencari kebahagiaan bagi manusia modern, ada 4 karakteristik pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Pertama, menghargai diri sendiri, optimis, terbuka pada orang lain, dan mampu mengendalikan diri sendiri. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang meliputi: budaya, kehidupan sosial, agama, pernikahan, usia, keuangan, kesehatan, jenis kelamin, dan dukungan sosial.

Pasal 1 ayat 2 Undang-undang no. 13 tahun 1988 tentang kesejahteraan lanjut usia menjelaskan bahwa individu yang telah mencapai usia 60 tahun keatas dikatakan lanjut usia. Menurut WHO lanjut Usia meliputi: Usia pertengahan (45-49<sup>th</sup>), usia Lanjut (60 -74<sup>th</sup>), usia Tua (75-90<sup>th</sup>), Usia sangat tua >90<sup>th</sup>. Elizabeth Hurlock (1980) menjelaskan bahwa tugas perkembangan lanjut usia meliputi penyesuaian diri dengan adanya penurunan kesehatan fisik, penyesuaian diri terhadap masa pensiun, berkurangnya pemasukan, penyesuaian diri dengan kematian pasangan hidup, berinteraksi dengan sesama usia, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial. Ciri -ciri lanjut usia menurut Harlock (1980), individu yang lanjut usia mengalami periode kemunduran, adanya perbedaan dampak yang dialami para lansia. Perbedaan kriteria lansia ini memunculkan berbagai stereotipe pada sikap sosial dan perubahan peran pada para lansia. Menurut Hutapean Suardiman (2002) perubahan yang dialami oleh lanjut usia meliputi perubahan fisik, psikis, sosial, dan kehidupan keluarga. Sedangkan masalah umum meliputi masalah ekonomi, sosial budaya, kesehatan psikologis.

## **METODE PENELITIAN**

### **JENIS PENELITIAN**

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan model penelitian fenomenologi. Metode ini bertujuan untuk mengungkap sudut pandang subyek penelitian terhadap pengalamannya, perilaku, dan bagaimana pandangan terhadap perilaku tersebut, emosi apa yang dirasakan, nilai-nilai yang menjadi dasar perilaku, dan faktor-faktor yang memperkuat perilaku tersebut (Herdiansyah, 2015). Pengambilan data menggunakan metode wawancara tidak berstruktur berdasar aspek makna kebahagiaan, observasi dengan menggunakan format *behavioral checklist* terhadap 3 lansia sebagai instrumen penelitiannya. Responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling* yang berdasarkan ciri-ciri yang memenuhi tujuan yang ditetapkan.

### **WAKTU DAN LOKASI PENELITIAN**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22-25 Mei 2024 dengan lokasi penelitian di kelurahan Sanan Wetan RT 01/ RW 10 Kota Blitar, Jawa Timur. Deskripsi wilayah penelitian secara geografis terletak di bagian selatan Provinsi Jawa Timur dengan ketinggian 156 meter dari permukaan air laut. Kota Blitar memiliki luas kurang lebih 32,58 km<sup>2</sup> terbagi atas 3 kecamatan; kecamatan Sukorejo, Kepanjen Kidul, dan Sanan Wetan. Luas Kecamatan Sanan Wetan 12,15 km<sup>2</sup> terdiri dari tujuh kelurahan, yaitu Bendogerit, Gedog, Karang Tengah, Klampok, Ploso Kerep, Rembang, Sanan Wetan. Berdasarkan kedudukan geografis, Kota Blitar tidak memiliki sumber daya alam, karena keseluruhan wilayah adalah perkotaan, berupa pemukiman, perdagangan, layanan publik, dan pekarangan. Oleh karena itu penggerak ekonomi Kota Blitar mengandalkan potensi sumber daya manusia dan sumber daya buatan (beranda Kota Blitar, 2023). RT 01 Kelurahan sanan Wetan terdiri atas 56 KK (Kartu Keluarga) dengan 3 orang lansia yang tinggal sendiri di rumahnya.

### **TARGET/SUBYEK PENELITIAN**

Subyek penelitian dalam penelitian ini lansia yang tinggal di Kelurahan sanan Wetan RT 01/RW 10, tinggal sendiri di rumah, usia 61 tahun keatas, sehat jasmani dan rohani, mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik, tidak mengalami gangguan emosi maupun perilaku, memiliki kemampuan kognitif yang baik, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

## **PROSEDUR**

Prosedur penelitian dimulai dengan melakukan proses perizinan dan komunikasi dengan RT setempat mengenai tujuan dan proses penelitian yang dilakukan. Tahap selanjutnya peneliti melakukan pengumpulan data dengan melakukan wawancara dan observasi menggunakan *open method*. *Open method* adalah gambaran secara narasi mengenai perilaku secara detil dan tidak terstruktur. Peneliti juga menggunakan dokumen pendukung lainnya seperti catatan biodata dan riwayat kesehatan subyek dari Posyandu Lansia yang diikuti oleh subyek serta data dari RT setempat.

## **TEKNIK ANALISA DATA**

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini meliputi, pengumpulan data, reduksi data (menggabungkan dan menyeragamkan data), display data (pengolahan data untuk melihat hubungan antar kategori data), dan kesimpulan yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan menyajikan temuan-temuan yang berhasil diungkap dalam penelitian (Miles & Huberman, dalam Herdiansyah, 2015).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Subyek dalam penelitian ini memiliki pengalaman yang berbeda, baik latar belakang keluarga, kehidupan keluarga, masa perkembangan, pekerjaan, kehidupan social, kehidupan spiritual dan latar belakang hidup sendiri di rumah dengan kondisi sehat dan Bahagia. Penelitian ini melakukan wawancara terhadap 3 subyek Lansia yang berinsial TA,S,K. dari hasil wawancara terdapat hasil sebagai berikut: Subyek TA berusia 76 th, Subyek mempunyai 5 anak laki-laki yang telah berkeluarga semua dan tinggal di luar kota. Suami subyek TA sudah lama meninggal dunia. Subyek TA tidak mau ikut dengan anaknya karena ingin tetap tinggal dirumahnya sendiri dan berkeinginan meninggal dirumahnya. Kegiatan subyek TA membuka Toko Elektronik untuk mengisi waktu luang dan otak tetap bisa digunakan agar tidak mengalami kepikunan. Menurut cerita Subyek TA anak-anaknya mengirim uang tiap bulan sehingga secara finansial subyek TA tidak kekurangan, Subyek TA menekuni hobby menanam bunga terutama bunga anggrek, kemampuan memasak Subyek TA luar biasa karena subyek TA dulu waktu muda membuka restoran, subyek TA masih sering diminta bantuan untuk memasak meskipun sebagai tutor ataupun konsultan karena subyek TA sudah tidak mampu kalau harus memasak dalam jumlah besar. Komunikasi dengan anak-anaknya cukup intens, fasilitas hp yang diberikan anaknya membuat subyek TA tidak kesulitan melakukan komunikasi.

Subyek TS berusia 70 th, tidak punya anak . bekerja dengan membuka toko makanan ringan. Saudara kandung Subyek T sudah meninggal semua, hubungan dengan saudara jauh masih terjalin baik, saat ini subyek T tinggal sendiri. Kegiatan subyek T untuk menyambung hidup dengan berjualan makanan ringan dan minuman, Subyek T menekuni hobi memasak makanan ringan seperti gorengan untuk dijual dan dibagikan pada tetangga, pekerjaan harian dilakukan sendiri tanpa bantuan orang lain.

Subyek K umur 76 Th, almarhum suaminya TNI AD, jadi subyek K merupakan janda TNI, anaknya 3 orang sudah menikah dan menjadi aparatur negar. Subyek K tinggal sendiri karena anak-anaknya tinggal diluar kota. Subyek K nyaman tinggal sendiri karena kehidupannya secara ekonom

sudah terpenuhi, anak-anaknya sering membantu baik secara keuangan maupun social. Hubungan dengan anak-anaknya dekat, mereka sering berkunjung. Cucunya pernah ada yang tinggal dengan subyek K pada saat mereka masih kecil-kecil. Saat ini subyek K tinggal sendirian.

#### PERMASALAHN YANG DIHADAPI

a. Kesepian

Subyek dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka yang yang tinggal sendiri di rumah berada jauh dari keluarga dapat membuat lansia merasa kesepian dan dapat mempengaruhi kehidupn sosio emosional mereka, cara yang mereka lakukan untuk mengurangi rasa kesepian itu dengan bekerja, menekuni hobi mereka seperti menanam bunga,membuat makann ringan, tidak mempunyai pembantu agar bisa melakukan aktivitas sehari-hari seperti memasak,mencuci, membersihkan rumah. Apabila mereka mengalami masalah kesehatan mereka akan pergi ke dokter karena mereka peserta BPJS, untuk menjaga kesehatan mereka rutin pergi ke Pos Yandu Lansia setiap bulan agar kesehatannya termonitor.

b. Kehidupan Spiritual

Kehidupan spiritual dari subyek diketahui melalui aktifitas keagamaan yang mereka lakukan di rumah maupun lngkungan sekitar. Ketiga subyek melaksanakan sholat 5 waktu,tahajut, membaca al quran, mereka jarang pergi kemushola karena alasan kesehatan dan keamanan, takut jatuh dijalan, tidak bisa berjalan cepat. Tetapi mereka tetap rutin mengikuti kegiatan pengajian di mushola Al Manar yang dilakukan setiap bulan sekali setiap tanggal 11 pada jam 16.00. kegiatan rutin itu sudah mereka lakukan sejak puluhan tahun. Lebih dari 30 tahun. Aritonang (2018) menyatakan bahwa makna hidup pada lansia berperan dalam membantu mereka melihat tujuan yang lebih besar dan saling berkaitan dalam kehidupan. Pemaknaan hidup membuat mereka memiliki kendali lebih dalam mencapai arah hidupnya, serta menunjukkan keinginan kuat dalam kehidupan yang lebih baik.

c. Kehidupan sosial Ekonomi

Kehidupan social ekonomi responden terlihat cukup baik, ketiga responden meskipun sudah berusia diatas 70 tahun masih tetap menjalankan aktifitas berdagang. Responden TA mempunyai toko elektronika, responden S mempunyai warung yang mejual makanan ringan. Responden K, ibu rumah tangga pensiunan ABRI. Mereka masih sehat,aktif dalam kegiatan kemasyarakatan seperti PKK,pos yandu lansia,pengajian. Sering membantu warga yang sedang kesusahan seperti membuat masakan untuk warga yang sedang tertimpa musibah kematian, sakit di RS, sakit lama di rumah (stroke,diabetes) , membantu memberikan sumbangan uang maupun dukungan social pada orang yang sedang mendapatkan musibah dengan menjenguk warga yang sedang kesusahan

d. Dukungan Sosial

Penelitian ini menemukan dukungan social berasal dari lingkungan sekitar maupun keluarga, responden TA sering dikunjungi anak cucunya meskipun mereka berada di luar kota, tetangga sekitar sudah seperti saudara, mereka membantu responden TA seperti layaknya Anak kepada Ibunya, Responden S tidak mempunyai anak, tetapi saudara jauhnya sering datang dan membantu hubungan dengan tetangga dan masyarakat sekitar berjalan dengan baik. Responden K sering dikunjungi anak dan cucunya. Hubungan dengan tetangga sekitar cukup baik. Aparat RT,RW, Kelurahan juga sangat memperhatikan mereka.

e. Kegiatan terarah

Penelitian ini menemukan hobi responden TA merawat tanaman,memasak, responden A memiliki tanaman anggrek yang cukup banyak dan dirawat dengan sangat baik, menurut responden A anggrek-anggrek itu banyak diberikan pada saudara maupun teman-teman responden pada saat mereka berkunjung ke rumahnya. Responden S memiliki hobi memasak makanan sederhana,

biasanya dijual di warungnya maupun dibagikan pada tetangga-teangganya seperti gorengan, Responden C lebih tertutup,kegiatannya membersihkan rumah, tidak ada kegiatan ekonomi karena setiap bulan menerima pensiun dari pemerintah

f. Pemahaman Diri

Subjek dalam penelitian ini memahami perubahan yang dialaminya, tidak hanya itu mereka juga menyadari adanya perubahan tersebut. Hal ini membuat mereka berusaha agar tetap hidup sehat dengan rajin memeriksakan kesehatan melalui Pos Yandu lansia setiap bulan secara rutin, menjaga asupan makanan, memperbanyak amal ibadah, dan memaksimalkan potensi dirinya. Mereka juga rajin mengikuti kegiatan di lingkungan RT selama kondisi mereka sehat.

## KESIMPULAN

Semua subyek dalam penelitian ini memiliki kebahagiaan meskipun tinggal sendiri, kondisi mereka sehat, secara ekonomi mereka dapat mencukupi kebutuhannya, hubungan dengan keluarganya meskipun jauh dari mereka tetap terjalin dengan baik dan harmonis, hubungan dengan teman-teman sebaya, tetangga sekitar harmonis, mereka tetap mengikuti kegiatan yang ada di RT seperti kegiatan PKK, Pengajian, pos Yandu lansia. Selain itu terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan untuk menunjang hasil penelitian ini, yaitu:

1. Kepada keluarga Subyek, agar lebih memperhatikan keadaan subyek terutama subyek K yang sering mengalami sakit
2. Kepada Pengurus RT, agar lansia yang hidup sendiri terus dipantau dan diikutsertakan pada kegiatan yang membuat mereka merasa Bahagia, serta dukungan dari tetangga sekitarnya
3. Pada subyek penelitian diharapkan akan terus aktif melakukan segala kegiatan, menjaga pola makan, dan tetap semangat menjalankan kehidupan, menghindari stress
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperdalam data wawancara dan observasi, serta meningkatkan hubungan interpersonal dengan subyek penelitian.

## UCAPAN TERIMAKASIH

1. Kepada Pengurus RT kelurahan Sanan Wetan RT 01/ RW 10 Kota Blitar, Jawa Timur yang telah memberikan informasi dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Kepada Subyek kelurahan Sanan Wetan RT 01/ RW 10 Kota Blitar, Jawa Timur yang telah berkenan untuk menjadi responden penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azizah, Lilik Ma'rifatul.(2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Azwar,Syaifudin.2009. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baron,R.A& D.Byrne (2005). *Psikology Sosial Jilid 2 Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Frankl,VE. (2004) *mencari makna Hidup: Mans Search For meaning*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Furnham (2008). *Psychological well-being: Meaning,measurement and implication for psychotherapy research*. *Psychotherapy and psychosomatic*.vol 65. Page: 14 -23.
- Hurlock, Elizabeth. ( 2009) *.Meaning in life and mortality*. Dipublikasi oleh Oxford University

Lee,Su-jin., ok – Hee Ahn, dan Hye-Gyeong Cha.(2015). Factors Influencing the Meaning in life in the Old Age. Departemen of Nursing,Kunjang College,Kunsan-si,Republic of korea  
Moleong,Lexy J. (2016). Metode penelitian Kualitatif . Bandung: Remaja Rosdakarya.