

Kesejahteraan Subjektif Pada Lanjut Usia yang Tinggal Sendiri di Rumah

The Subjective Well-Being of Elderly Persons Who Live at Home Alone

Adia Syifa Isnani

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: adia.19120@mhs.unesa.ac.id

Nurchayati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: nurchayati@unesa.ac.id

Abstrak

Dengan menerapkan fenomenologi sebagai pendekatan, penelitian psikologi kualitatif ini berusaha memahami kesejahteraan subjektif orang lanjut usia yang tinggal sendiri di rumah. Data penelitian dijangkau melalui wawancara semi-terstruktur dengan, serta observasi non-partisipan atas, tiga perempuan lansia yang hidup sendiri di rumah. Data kemudian dianalisis dengan teknik *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Penelitian ini menyingkapkan dua tema kunci: a) kesejahteraan subjektif selama tinggal sendiri di rumah, dan b) menjadi lansia. Tema pertama berfokus pada aspek-aspek yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif orang lansia yang bermukim di rumah seorang diri. Tema kedua berkaitan dengan berbagai masalah orang lansia. Penelitian ini menghasilkan sebuah kesimpulan utama, yaitu bahwa para partisipan mengalami kesejahteraan subjektif yang tinggi akibat terpenuhinya aspek-aspek yang berkontribusi pada kesejahteraan subjektif.

Kata kunci : Kesejahteraan subjektif, perempuan lanjut usia

Abstract

Using the phenomenological approach, this qualitative psychological research aims to understand the subjective well-being of elderly persons who live at home all by themselves. Data was collected through semi-structured interviews with, and non-participant observation of three elderly women who lived at home alone. The interpretative phenomenological analysis (IPA) performed on the data uncovered two central themes: a) subjective well-being while living at home alone, and b) aging. The first theme had to do with factors affecting the elderly, solitary women's subjective well-being. The second theme revolved around the problems that they faced. This research concluded that the participants enjoyed high levels of subjective well-being as a result of the fulfillment of the main contributing factors.

Key word : Subjective well-being, elderly women

Article History

Submitted : 26-06-2023

Final Revised : 27-06-2023

Accepted : 27-06-2023



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Lanjut usia merupakan individu yang telah mencapai usia 65 tahun atau lebih. Proses penuaan yang berlangsung pada usia lanjut adalah suatu proses adanya penurunan kemampuan pada jaringan dengan perlahan terkait mempertahankan fungsi normal, mengganti atau memperbaiki diri maka pertahanan terhadap infeksi dan memulihkan apabila terjadi kerusakan pada jaringan tubuh tidak dapat dilakukan (Kumboyono, 2013). Proses menua bersifat alami yang umumnya diiringi dengan kapasitas fisik yang mengalami kemunduran (Brown, 1996, Adioetomo et al., 2018). Depkes RI (2009) membagi lansia menjadi tiga kategori yaitu usia 46-55 tahun termasuk dalam masa awal lansia, usia 56-65 tahun merupakan masa akhir lansia dan usia 65 tahun lebih merupakan masa manula (Windri, dkk., 2019). Partisipan pada penelitian ini termasuk dalam lansia yang telah memasuki masa manula karena berada pada rentang usia 80-96 tahun.

Jumlah orang yang berusia 65 tahun atau lebih secara global mencapai angka 727 juta di tahun 2020 (UN, 2020). Pada tahun 2050 jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda hingga menyentuh angka 426 juta. Pada tahun 2022, *ageing population* (penduduk tua) terjadi di delapan provinsi diantaranya yaitu Sumatera Barat, Lampung, DI Yogyakarta, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Sulawesi Selatan dan Sulawesi Utara. Penelitian ini akan lebih fokus pada penduduk lansia di Jawa Tengah.

Jumlah penduduk lansia yang mengalami kenaikan secara signifikan ini disebabkan oleh tingkat pengetahuan dan pendidikan masyarakat yang membaik dan pelayanan kesehatan yang mengalami kemajuan (Suryadi, 2018). Aspek tersebut mengakibatkan angka kelahiran menyusut dibarengi dengan kenaikan usia harapan hidup. Hal tersebut menunjukkan indikator keberhasilan dalam mencapai pembangunan nasional khususnya dibidang kesehatan, namun di lain sisi terdapat masalah yang timbul apabila lansia tidak memperoleh layanan kesejahteraan. Selain itu, ada tantangan yang perlu diperhatikan, yaitu Indonesia akan mengalami beban tiga (*triple burden*) yang artinya beban penyakit dan angka kelahiran mengalami peningkatan serta peningkatan pada angka beban tanggungan pada kelompok usia produktif (usia 15-64 tahun) terhadap penduduk kelompok usia tidak produktif (usia kurang dari 15 tahun dan lebih dari 65 tahun) yang merepresentasikan besarnya tanggungan beban ekonomi (Misnaniarti, 2017) Sementara itu negara belum bersiap membagikan kelayakan tingkat kesejahteraan bagi lansia, khususnya lansia terlantar (Hasbi & Usman, 2020). Kasus penelantaran pada lansia berdampak secara fisik yaitu lansia mengalami kurang gizi 10%-15% (*physical neglect*) serta berpengaruh secara psikologis yaitu depresi akibat kesepian (Ezalina, dkk., 2020).

Lansia dilihat sebagai kelompok penduduk rentan. Menurut Bloom, dkk (dalam Statistik Penduduk Lanjut Usia, 2022) menyebutkan terdapat tiga faktor utama yang menyebabkan lansia menjadi rentan yaitu masalah kesehatan, kebutuhan dalam pendampingan sebagai pengasuh (*caregiver*) serta lansia sudah tidak lagi produktif dalam ekonomi. Sejalan dengan hal itu, menurut Suardiman (dalam Karni Asniti, 2018) menyatakan bahwa pada umumnya lansia akan dihadapkan dalam beberapa masalah yaitu; (1) masalah ekonomi yang ditandai dengan memasuki masa pensiun atau berhenti pada pekerjaan utama serta produktivitas kerja yang menurun; (2) masalah sosial budaya yang ditandai pada kontak sosial dengan keluarga dan masyarakat yang berkurang sehingga lansia kurang mendapatkan perhatian yang membuat lansia merasa tersisihkan dan kesepian; (3) masalah kesehatan dimana proses penuaan mengakibatkan sel-sel mengalami kemunduran yang berakibat pada kemunduran fisik dan kelemahan organ; (4) masalah psikologis yang dijumpai pada lansia meliputi keterasingan, kesepian, tidak percaya diri, ketidakberdayaan, *post power syndrome*, ketergantungan, perasaan tidak berguna dan lain sebagainya.

Berdasarkan data dari Susenas pada Maret 2022 jumlah lansia yang tinggal sendiri yaitu 7,25 persen (dalam Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022, 2022). Menurut Osei-Waree (dalam Sihab & Nurchayati, 2021) lansia dapat hidup sendiri dikarenakan lima alasan, yaitu; (a)

ketergantungan ekonomi lansia kepada anaknya sehingga anak mereka memutuskan merantau ke luar kota; (b) kematian pasangan; (c) gagal dalam menjalankan pernikahan; (d) keinginan untuk tidak membebani anak; (e) pengabaian oleh keluarga dan teman sebaya. Pada pendekatan awal ditemukan bahwa dalih lansia yang tinggal sendiri yaitu keluarga lansia mencoba untuk merantau ke luar kota dengan harapan dapat memperbaiki finansial. Lansia yang telah menjalani kehidupan seorang diri selama bertahun-tahun setelah kematian pasangan hidup cenderung lebih memilih menetap di rumahnya seorang diri daripada bergabung dengan keluarga anaknya. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan pada penelitian ini yang mengungkapkan alasan memilih tinggal sendiri yaitu untuk menghindari konflik rumah tangga dari keluarga anaknya.

Tinggal sendiri di masa tua seringkali memicu masalah psikologis pada lansia, yakni kesepian dan kekurangan dukungan keluarga (Subekti, 2017). Hal ini sejalan dengan keterangan partisipan pada penelitian ini yang kerap kali merasa kesepian sehingga membutuhkan berbagai aktivitas yang mencakup terjadinya komunikasi dua arah dengan orang lain dengan tujuan melupakan kesedihannya sebab kesepian. Oleh karena itu lansia memanfaatkan waktu ketika bertemu orang lain dengan berbincang.

Menurut Harvighurst (dalam Hurlock, 2004) masa perkembangan pada lansia memiliki beberapa tugas yang harus dirampungkan, diantaranya yaitu dalam menjalani masa tuanya mampu untuk menyesuaikan diri, mampu menempatkan diri dengan peran sosial yang baru, mampu mengelola kehidupan fisiknya, serta kemampuan beradaptasi ketika menghadapi kematian pasangannya serta ketika ekonomi keluarga menurun. Namun Harvighurst (dalam Ramdani, 2015) menyatakan bahwa pada saat lansia tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangan tersebut maka akan mengakibatkan ketidakpuasan, putus asa dan tidak tercapainya kebahagiaan dalam hidup.

Lansia dengan ketidakmampuan penyesuaian diri terkait adanya perubahan peran sosial dan emosi cenderung mengalami gangguan kepribadian berupa berkembangnya konsep diri negatif, begitupun sebaliknya (Putri, 2022). Penilaian dan pandangan yang berbeda pada setiap lansia mengenai kebahagiaan mengacu terhadap kesejahteraan subjektif yang hendak diraih. Menurut Erikson (dalam Papalia, dkk., 2008) kepuasan hidup lansia ditandai dengan penerimaan hidup yang dijalankan secara bijaksana tanpa mengeluh serta tidak menyesal.

Pada umumnya, kebutuhan sehari-hari lansia akan lebih diperhatikan apabila ada pasangannya, anak atau anggota keluarga lainnya. Faktor adat dan budaya di Indonesia mewajibkan untuk mengabdikan kepada orang tua termasuk mengasuh merawat dan dukungan orang tua (lanjut usia) (Putri, dkk., 2015). Namun berbeda pada lansia yang tinggal sendiri di rumah, lansia tidak mendapatkan dukungan. Sedangkan lansia pada dasarnya membutuhkan dukungan dari keluarga dan lingkungan untuk melanjutkan kehidupannya sehingga lansia dapat merasa diperhatikan dan lansia dapat mencapai kesejahteraan subjektif.

Pendekatan awal yang telah dilakukan memberikan pernyataan dari partisipan yang merupakan lansia bahwa partisipan mengalami berbagai permasalahan setelah tinggal sendiri di rumah seperti kesepian dan kesedihan. Hal tersebut sesuai dengan pembahasan awal mengenai makna dari keluarga bagi subjek, dimana partisipan merasa lebih diperhatikan dan merasa keberadaannya berguna bagi keluarga dan masyarakat. Namun, ketika lansia tinggal sendiri maka kebermaknaan hidupnya berkurang sehingga untuk meraih kesejahteraan subjektif terhambat. Lansia yang memiliki kesejahteraan subjektif akan lebih mudah menjalani hidup. Berdasarkan pemaparan tersebut maka penting untuk melakukan penelitian mengenai kesejahteraan subjektif pada lansia yang tinggal sendiri, dimana kesejahteraan subjektif dapat membantu dalam mengatasi masalah yang dijumpai dan keberadaannya dapat bermanfaat bagi keluarga serta masyarakat.

Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dalam penelitian kualitatif, klasifikasi, deskripsi dan konseptualisasi dikembangkan berdasarkan kejadian yang didapatkan selama berlangsungnya kegiatan di lapangan. Tujuan penelitian kualitatif adalah memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai berbagai permasalahan manusia dan sosial (Fadli, 2021). Fenomenologi adalah salah satu jenis metode penelitian kualitatif yang diterapkan guna mengungkap adanya persamaan makna yang menjadi pokok dari suatu fenomena dengan sadar dan individual dialami oleh kelompok individu dalam hidupnya (Suryanto, 2019). Dengan demikian, metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi diharapkan dapat memahami lebih dalam pada kajian mengenai kesejahteraan subjektif pada lanjut usia yang tinggal sendiri di rumah.

Partisipan

Pada penelitian ini partisipan merupakan lansia perempuan yang telah memasuki usia 65 tahun lebih serta tinggal sendiri di rumah. Kriteria lainnya pada partisipan dalam penelitian ini yaitu masih memiliki keluarga yang tinggal jauh. Partisipan penelitian ini adalah Jenar, 90 tahun. Ia telah hidup sendiri selama lima belas tahun setelah kematian pasangannya. Jenar bekerja dengan merawat kebun miliknya sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Jenar dikenal sebagai pribadi yang mandiri, maka dari itu meskipun Jenar memiliki anak yang terbilang sukses namun Jenar tidak bergantung secara finansial pada anaknya. Partisipan kedua Asih, 96 tahun. Ia hidup sendiri setelah kematian pasangannya dua puluh lima tahun yang lalu. Asih bekerja membantu dalam produksi makanan yang dimiliki tetangganya. Partisipan ketiga Entik, 80 tahun. Entik tidak bergantung pada anaknya dan memilih hidup sendiri dengan berjualan hasil kebunnya sendiri berupa pisang dan kelapa.

Pengumpulan data

Data sebagai bahan penting guna menjawab pertanyaan berdasarkan rumusan masalah serta meraih tujuan penelitian. Cara memperoleh data yaitu dengan melalui proses yang dinamakan pengumpulan data. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara semi terstruktur, observasi non partisipan, dan dokumentasi. Wawancara dengan tiap partisipan dilakukan sebanyak lima kali, baik secara informal maupun formal. Wawancara dilakukan antara bulan Maret-April 2023. Observasi dilakukan di lingkungan rumah maupun di berbagai kegiatan sosial yang dilakukan oleh partisipan

Analisis data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Menurut Smith & Eautough (2007) menjelaskan bahwa IPA bertujuan mengungkapkan secara mendalam bagaimana partisipan dalam memaknai kehidupan personal serta sosialnya berdasarkan pengalaman individu dengan memfokuskan pada pendapat atau persepsi individu mengenai suatu peristiwa atau objek.

Hasil

A.1. Kesejahteraan subjektif selama tinggal sendiri

Terdapat beberapa sebab lansia harus menjalankan hidup seorang diri diantaranya yaitu menghindari konflik keluarga dari anaknya, merasa lebih bebas ketika tinggal sendiri, keinginan untuk mandiri, serta kematian pasangan.

Sekitar sepuluh tahun setelah kematian suami saya. (Jenar, 29 Maret 2023)

Selawe taun, mbien mbah lanang wis seda sih. (Asih, 30 Maret 2023) [Dua puluh tahun, dulu sejak kakek meninggal]

Iya sing matine bareng karo biyunge T, ya wis arep lima lah ya, (Entik, 29 April 2023) [Iya yang meninggalnya sama dengan ibunya T, ya sudah hampir lima tahun.]

Ketiga partisipan merasa bahwa kematian pasangan hidup merupakan pengalaman menyedihkan yang membutuhkan waktu lama untuk beradaptasi dengan keadaan. Meskipun seringkali merasa sedih akibat kesepian tinggal sendiri, namun partisipan enggan untuk bergabung pada keluarga anaknya.

Ya yang pasti saya ini orangnya bebas, tidak mau ngerepotin orang kalau bisa jangan sampai ngerepotin orang lah. *Penginnya* mandiri, selagi masih bisa kalau sudah tidak ya *ngga* apa-apa. (Jenar, 29 Maret 2023)

Alah tukaran bae, aku ya ora papa nang ngumah dewekan. (Entik, 29 April 2023) [Sering berselisih, saya tidak apa-apa sendirian di rumah]

Berdasarkan pernyataan tersebut, diketahui bahwa Jenar dan Entik memiliki alasannya sendiri untuk tetap bertahan di rumah induk. Jenar yang memiliki kepribadian yang bebas sedangkan Entik menghindari konflik dari keluarga anaknya.

A.2.1 Memaknai hidup

A.2.2 Tujuan hidup subjek

Selama tinggal sendiri memberikan banyak pengalaman mengenai bagaimana kehidupan menjadi individu di usia senja dengan penurunan kemampuan fisik dari waktu ke waktu. Menyadari hal tersebut mereka mulai mempersiapkan diri untuk kematian yang pasti akan mereka alami.

Ya terutama ya agama *lah* (Jenar, 28 Maret 2023)

Ya iya lah, maning aku anu uis tua paling ya dela maning. Mulane kue sembahyang diusahakna nang Masjid terus, meluni pengajian, puasa mbireng. (Asih, 30 Maret 2023) [Ya iya pasti, apalagi saya orang tua yang sebentar lagi. Makanya itu sholat diusahakan selalu di Masjid, mengikuti pengajian dan juga puasa.]

Ya iya lah mempersiapkan, aben ndina aku sholat ya kue, karo ngaji kan ulih ilmu, puasa, zakat ... nek karo wong liya aja jahat-jahat ngemben tulih nang akherat ditakoni (Entik, 29 April 2023) [Iya pastinya saya mempersiapkan, ya itu dari saya yang setiap hari sholat, ditambah mengaji kan dapat ilmu juga, puasa, zakat ... kalau sama orang lain jangan jahat soalnya nanti akan dipertanyakan di akherat]

Partisipan memiliki tujuan hidup yang mengarahkannya pada hal-hal yang positif berupa meningkatkan spiritual.

A.2.3 Memaknai kehidupan dengan positif

Partisipan juga mampu memaknai kehidupan lebih positif dengan menikmati hidupnya saat ini. Menikmati kehidupan berarti partisipan sudah tidak terusik dengan berbagai persepsi negatif mengenai dirinya, partisipan lebih banyak melakukan berbagai kegiatan yang bermanfaat.

Ya menikmati saja kan sudah takdir. Kalau sudah takdir gimana sih lah. (Jenar, 28 Maret 2023).

Sing kie, ya menikmati. (Entik, 29 April 2023) [Yang ini, ya menikmati]

Jenar dan Entik memang tidak pernah mengeluhkan bagaimana takdir yang mereka terima karena kepercayaan mereka akan yang terbaik dari Yang Maha Kuasa sehingga mereka dapat lebih mudah menjalani hidupnya seorang diri.

A.2.4 Perkembangan diri

Partisipan memiliki kepedulian terhadap sesama manusia, hal ini terlihat dari bagaimana respon mereka ketika terdapat tetangganya yang sakit atau meninggal.

Jenguk sama kan pasti bawain sesuatu gitu. (Jenar, 28 Maret 2023)

Ya biasane teka niliki. Teka bareng-bareng karo sing liyane, ngko tulih bar ngisyaan pada kumpul ... (Asih, 30 Maret 2023) [Ya biasanya datang untuk menjenguk. Datang bersama-sama dengan yang lainnya, nanti biasanya setelah Isya semua kumpul]

Ya melu, ana tanggane sakit meng nganah ya melu. Ora melu ya kadang-kadang mung nitip. (Entik, 29 April 2023) [Ya ikut, ada tetangga yang sakit kesana ya ikut. Tidak ikut ya terkadang hanya nitip]

Meskipun terkadang partisipan tidak turut serta dalam menjenguk orang sakit bersama tetangganya yang lain namun mereka tetap ikut menyumbangkan uangnya serta menitipkan doa sebagai bentuk empatinya.

A.2.5 Persepsi orang lain terhadap partisipan

Pandangan orang lain terhadap diri sendiri memang penting karena dapat mempengaruhi bagaimana orang tersebut memperlakukan seseorang. Sama halnya dengan Asih yang memahami bagaimana persepsi orang lain terhadap dirinya.

Kaya ngapa sih, wong aku be anu ora tau ana apa-apa karo tanggane ya paling apik lah karo tanggane. (Asih, 30 Maret 2023) [Seperti apa ya, saya itu tidak pernah ada masalah apapun dengan tetangga jadinya saya dan tetangga ya baik lah]

Asih merupakan lansia yang ramah dan memiliki pengelolaan emosi yang baik sehingga Asih tidak pernah memiliki konflik dengan orang lain. Meskipun di masyarakat sekitar masih terdapat pemahaman bahwa lansia merupakan kelompok rentan yang kehadirannya dianggap beban namun Asih yang memiliki peran yang cukup penting menjadikan Asih dihormati dan dihargai keberadaanya.

A.3 Penerimaan diri

Pada penerimaan diri, ketiga partisipan telah memahami dirinya sendiri. Partisipan sudah menerima takdir bahwa di masa tua yang tengah dijalannya harus hidup seorang diri dengan keterbatasan yang dimilikinya sebagai akibat dari proses alami penuaan seiring berjalannya waktu. Sebelum menjalankan masa tua, ketiga partisipan telah memiliki gambaran mengenai kehidupan lansia.

Masa tua itu kan sudah tidak bisa ngapa-ngapain ya. (Jenar, 29 Maret 2023)

Masa tua ya wong sing uis tua, uis angel ngapa-ngapa gari sembahyang terus, ndonga sing akeh nggo sangu mbesuk nang akherat. (Asih, 30 Maret 2023) [Masa tua ya orang yang sudah tua, sudah susah untuk melakukan apa-apa, tinggal sholat terus, berdoa yang banyak untuk bekal di akherat nanti]

Wong tua ya repot lah, ... Nggaweni apa bae, golet nganah ngeneh nggo tuku jangan dewek. Kabeh dilakoni. (Entik, 29 April 2023) [Orang tua ya sudah repot, membuat apa saja, mencari kesana-kemari untuk membeli sayur sendiri. Semuanya dilakukan]

Berdasarkan gambaran yang telah dimilikinya, keberlangsungan hidup mereka menjadi lebih mudah untuk dijalani, sebab mereka menjadi lebih memahami apa yang akan terjadi ketika memasuki masa tua. Gambaran masa tua ini penting untuk dimiliki sehingga lansia menjadi lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi masa tua.

A.3.1 Respon positif terhadap suatu peristiwa

Anak dari ketiga partisipan yang sudah berkeluarga, satu persatu mulai meninggalkan rumah menjadi suatu peristiwa yang meninggalkan kesan kesedihan karena hal tersebut sama dengan partisipan perlu menerima bahwa keadaan rumah akan menjadi lebih sepi. Lebih lanjut, kematian pasangan merupakan suatu pengalaman kehilangan yang pasti dialami oleh lansia. Namun dengan respon yang positif terhadap peristiwa tersebut dapat membuat partisipan lebih mudah menerima keadaannya.

Saya sudah senang hidup di desa. Tidak banyak polusi juga dan apa *yah kaya* tidak ramai gitu, disini juga bisa ke ladang dan orangnya sudah kenal jadi senang-senang saja *sih* disini. (Jenar, 29 Maret 2023)

Ya seneng, bebas arep ngapa bae. Maning siki esih sehat. (Asih, 30 Maret 2023) [Ya senang, bebas mau melakukan apapun. Apalagi sekarang masih sehat]

Ya bebas, terus ekonomine lancar ... (Entik, 29 April 2023) [Ya bebas dan juga ekonominya lancar]

Perasaan senang selama tinggal sendiri yang didukung dengan kesehatan fisik serta lingkungan yang mendukung memberikan manfaat bagi partisipan untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

A.3.2 Partisipan memahami keadaannya

Sebelum menghadapi masa tua, partisipan memiliki harapan di masa lalu yang tentunya harapan tersebut jauh dari kata sendiri di rumah.

Iya, tinggal dengan keluarga. (Jenar, 29 Maret 2023)

Ya ora, pengene kumpul karo keluarga tapi ya anane kaya kie. Anake kan bisa kumpul nek bada, ... (Asih, 30 Maret 2023) [Ya tidak, inginnya kumpul bersama keluarga tapi adanya seperti ini. Kalau anak kan bisa kumpul bersama saat lebaran]

Lah sapa sih sing ora pengen. Tulih seneng nek ana anak putu nang ngumah, dadi rame. Ning anane kaya kie yah. [Emangnya siapa yang tidak ingin. Kan senang kalau ada anak dan cucu di rumah, jadinya ramai. Tapi adanya seperti ini kan] (Entik, 29 April 2023)

Meskipun harapan partisipan di masa lalu tidak dapat terwujud ketika partisipan sudah memasuki masa tua, namun tidak lantas membuat partisipan larut pada kesedihan. Partisipan tetap menjadi pribadi yang positif dan mampu merencanakan persiapan untuk kehidupan selanjutnya.

Terutama ya di persiapan ekonomi *dong*. Semua itu kan butuh makan atau untuk biaya kesehatan. (Jenar, 29 Maret 2023)

Nyiapna duit paling lah. (Asih, 30 Maret 2023) [Mempersiapkan uang paling]

Persiapan apa yah, nabung paling. Ya karo awak sehat lah. (Entik, 29 April 2023) [Persiapan apa, ya paling menabung. Dan juga badan yang sehat]

Persiapan secara ekonomi di masa lalu dan juga menerapkan pola hidup serba berkecukupan menjadi salah satu upaya partisipan untuk dapat mandiri secara finansial sehingga kebutuhannya dapat terpenuhi tanpa harus bergantung pada orang lain.

A.3.3 Nilai yang dipercayai partisipan

Jenar dan Asih memiliki pemahaman bahwa perlu untuk meningkatkan kualitas beribadah. Oleh karena itu motivasi mereka untuk tetap beribadah di hari tuanya dipengaruhi oleh nilai yang dipercayai masing-masing dari Jenar maupun Asih.

Itu kan kaya tiang agama sih ya jadi ya dilakuin. Selagi masih inget ya sholat tapi kalo sudah pikun ya ngga tau ya. (Jenar, 28 Maret 2023)

... jenenge menungsa ya kudu sembahyang nggo sangu nang akherat ngemben. Maning aku anu uis tua, ben ibadaeh ora kurang ngesuk. (Asih, 29 Maret 2023) [Yang namanya manusia ya memang harus sholat untuk bekal di akherat nanti. Apalagi saya sudah tua, supaya amal ibadahnya tidak kurang nantinya.]

Berdasarkan observasi, peneliti seringkali menjumpai Jenar dan Asih pada satu Mushola yang sama untuk melaksanakan ibadah secara berjamaah dimana menurut kepercayaan partisipan hal tersebut merupakan nilai yang dipercayai yang berkaitan dengan persiapan kematian.

A.3.4 Penyesuaian diri dengan lingkungan

Penguasaan lingkungan tempat tinggal oleh partisipan merupakan salah satu faktor yang penting untuk diperhatikan. Hal ini dapat diawali dengan bagaimana partisipan sebagai lansia dapat dengan mudah melakukan berbagai kegiatan di rumahnya sendiri tanpa terhambat oleh penyusunan perabotan rumah tangga.

Ngga lah, saya sudah tinggal disini puluhan tahun masa masih kesulitan hidup di rumah ini. (Jenar, 28 Maret 2023)

Ya kepenak bae, (Asih, 29 Maret 2023) [Ya nyaman saja]

Cara aku ya kepenak ... (Entik, 29 April 2023) [Menurut saya ya nyaman]

Rumah partisipan dapat dikatakan cukup luas untuk tinggal seorang diri, dengan perabotan rumah tangga yang tidak terlalu banyak namun semuanya dapat bermanfaat dan dengan penataan yang sesuai kebutuhan lansia, partisipan dapat menciptakan lingkungan yang diinginkannya serta mempermudah pergerakannya.

A.3.5 Kegiatan religius yang dilakukan partisipan

Kegiatan religius yang diikuti Jenar, Asih dan Entik sama yaitu pengajian, sholat lima waktu dan puasa di Bulan Ramadhan. Jenar selalu sholat berjamaah di Mushola, Asih sholat berjamaah di Mushola ketika waktu Maghrib dan Isya sedangkan Entik sholat berjamaah di Mushola menyesuaikan dengan suasana hati Entik. Mereka mengerjakan sholat wajib atas kehendak sendiri dengan alasan yang paling mendasar yaitu selagi masih bisa berjalan dan masih memiliki ingatan yang baik untuk beribadah.

Kalo sholat di mushola itu dari Maghrib sampai Isya sampai malem. Selain itu saya di rumah saja. (Jenar, 28 Maret 2023)

Ya iya, sholate nang Langgar terus. Kadang ya keturon, kaya wingi uis adzan aku malah esih turu tapi ya tujune esih kena nggo mangkat. (Asih, 30 Maret 2023) [Ya iya, kalau sholat selalu di Mushola. Terkadang ketiduran seperti kemarin sudah adzan tapi saya masih tertidur, tepi beruntung masih ada waktu untuk berangkat.]

Ya kadang-kadang nang Langgar nek bebeh ya nang ngumah kaya kue baen. (Entik, 29 April 2023) [Ya terkadang di Mushola tapi kalau malas ya di rumah seperti itu saja.]

Akibat dari penurunan fisik, tidak semua pengajian yang diadakan di desa atau di desa tetangga mampu untuk partisipan ikuti. Partisipan hanya mengandalkan kemampuan kakinya dalam menjangkau tempat berlangsungnya pengajian sebab tidak ada anggota keluarga yang mau mengantarkan partisipan.

Iya ikut, lumayan kan *kalo* pengajian itu menambah ilmu dan juga apa kaya pemahaman gitu lah tentang agama [...] banyak temennya gitu *lah*. (Jenar, 28 Maret 2023)

Ya melu kadangan, nek edek ya mlaku nek adoh ya ora melu ... (Asih, 30 Maret 2023)
[Ya terkadang ikut, kalau dekat ya jalan kaki, kalau jauh ya tidak ikut]

Ya anek pengajian melu (Entik, 29 April 2023) [Kalau pengajian ya ikut]

Pengajian menjadi kegiatan yang sangat bermanfaat bagi partisipan diantaranya sebagai media menambah wawasan mengenai agama yang dipercayai, untuk mengisi waktu luang serta salah satu momen partisipan dapat bertemu dan berinteraksi dengan teman sebayanya.

A.4 Kemandirian

A.4.1 Mengatasi masalahnya sendiri

Selama hidup sendiri partisipan pasti pernah merasakan kesepian dan keinginan untuk berkumpul kembali bersama keluarganya. Oleh karena itu Jenar, Asih dan Entik memiliki caranya sendiri untuk mengatasi kesepian yang biasa dilakukannya.

Menurut saya dengan selalu mencari kesibukan (Jenar, 28 Maret 2023).

Kesepian? Ya ora ngapa, turu awan paling. (Asih, 30 Maret 2023) [Kesepian? Ya tidak melakukan apapun, palingan tidur siang.]

Turu apa ngendi dolan. [Tidur atau main kemana] (Entik, 29 April 2023)

Cara mengatasi kesepian menurut Jenar yaitu dengan mencari kesibukan mengingat Jenar masih mampu berkebun dan mengendarai sepeda maka akan lebih banyak hal yang dapat dilakukan. Berbeda dengan Asih yang mengalami penurunan fisik sehingga cara melupakan kesepian yang dapat dilakukannya hanya tidur. Sedangkan Entik yang memiliki beberapa tujuan seperti rumah anaknya atau tetangga yang lain dapat ia datangi untuk sekedar berbincang dengan orang lain sehingga Entik dapat melupakan perasaan kesepiannya.

A.4.2 Memenuhi kebutuhan pribadi

Tinggal sendiri berarti partisipan memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pribadi sendiri. Jenar dan Entik masih sanggup memasak untuk dirinya sendiri, bahkan mencuci pakaian dilakukannya sendiri. Hal tersebut dilakukannya karena tidak ingin merepotkan orang lain sehingga Jenar dan Entik memanfaatkan kondisi fisik yang sehat untuk hidup secara mandiri.

Ya itu saya seenaknya kalau rajin. *Kalo* ada tenaganya ya saya masak sendiri, kalo *engga* ya saya beli. Ya cari yang mudah mudah saja, yang simpel. Kalo lagi *pengen* masak ya masak, kalo *pengen* beli ya kan tinggal beli aja, kan banyak pilihan. (Jenar, 28 Maret 2023)

Ya bisa, masak apa bae ngeneh. Pirang taun sih urip masak tok ora bisa, maning aku dewekan nang kene. (Entik, 28 April 2023) [Ya bisa, masak apa saja sini. Sudah berapa tahun hidup masak saja tidak bisa, apalagi saya hidup sendirian disini.]

Begitu juga dengan Asih, di usia ke sembilan puluh enam ia masih sanggup merawat diri hingga bekerja. Banyak orang yang mau mengulurkan tangannya kepada Asih, misalnya memasak makanan setiap hari dan mencuci pakaian miliknya. Hal tersebut pastinya meringankan beban Asih dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga.

Angel kepriwe sih yah anu mangan, klambi apa bae wis dilakoni nang wong liya sing nang kene gari turu awan tok. (Asih, 30 Maret 2023) [Sulit gimana ya, soalnya makan dan baju semuanya sudah dilakukan oleh orang lain jadi yang disini tinggal tidur siang saja.]

Hidup sendiri di rumah bukan hal yang sulit untuk Asih karena pengalaman hidup yang ia miliki selama bertahun-tahun menetap di rumah seorang diri.

A.4.3 Kemampuan mengambil keputusan

Lansia merupakan individu yang sudah melewati masa dewasanya sehingga berhak mengambil keputusan terkait keberlangsungan hidupnya sendiri. Sama halnya dengan Jenar dan Entik yang memiliki kemampuan untuk memutuskan untuk bagaimana uang yang dimilikinya dibelanjakan.

Ya sendiri lah (Jenar, 28 Maret 2023)

Ya ora lah, ra tau ngomong-ngomong, due duit dewek ngapa ngomong. (Entik, 29 April 2023) [Ya tidak, tidak pernah bilang-bilang, itu kan uang saya sendiri ngapain bilang.]

Partisipan dapat menentukan apa saja kebutuhan yang perlu dipenuhinya sendiri. Keputusan membelanjakan uang miliknya sendiri termasuk dalam kemandirian sebab partisipan tidak memerlukan orang lain untuk ikut serta dalam mempertimbangkan apa yang harus dibelinya.

A.4.4 Frekuensi partisipan meminta bantuan pada tetangga

Dalam menyelesaikan beberapa masalah, partisipan tentunya membutuhkan orang lain terlebih masalah tersebut tidak bisa dilakukan oleh lansia. Bagi Jenar dan Entik, bantuan tetangga tidak terlalu sering dibutuhkan mengingat kebutuhan mereka berkurang.

Iya, sendiri *ga* pernah minta ke tetangga. (Jenar, 28 Maret 2023)

Ya apa sih ya, aku anu jarang ana masalah sih. Umah asal rapet ya uis, mangan ya bisa aben ndina, bisa nyambut gawe dewek. (Entik, 29 April 2023) [Ya biasanya apa ya, saya jarang ada masalah. Asalkan rumah sudah rapat ya sudah, makan setiap hari bisa, masih bisa kerja sendiri.]

Lain halnya dengan Asih yang sering meminta bantuan kepada tetangganya, misalnya mencuci pakaiannya hingga memperbaiki bagian rumah yang rusak.

Ya iya sering meh aben ndina, sing mau kae ngumbahna klambiku terus lanange sing sering tek prentah mbeneri umah apa ngapa. (Asih, 30 Maret 2023) [Ya iya sering bahkan hampir setiap hari, yang tadi itu mencuci baju saya lalu yang laki-laki yang sering saya mintai bantuan membenarkan ruamh atau apapun.]

Tetangga Asih memiliki tingkat kepedulian yang tinggi terhadap Asih. Hal tersebut menandakan bahwa Asih yang memiliki kepribadian positif mempengaruhi bagaimana orang lain bersikap terhadapnya.

A.5 Dukungan sosial

Asih dan Entik memiliki keluarga yang masih memberikan uang sebagai bentuk dukungan ekonomi.

Ya kadang, tapi ya ora sering anu nang kene be aku kerja. (Asih, 30 Maret 2023) [Terkadang iya, tapi tidak sering karena saya juga kan kerja]

Diparingi duit ya walah akeh. (Entik, 29 April 2023) [Diberi uang banyak]

Meskipun mereka masih mendapatkan uang dari anaknya namun bukan berarti mereka bergantung secara ekonomi kepada orang lain.

A.6 Relasi sosial

A.6.1 Hubungan dengan keluarga

Menjaga hubungan keluarga penting dilakukan oleh setiap anggota keluarga sehingga keharmonisan keluarga dapat dirasakan bersama. Keluarga yang didalamnya minim terjadi konflik memberikan dampak positif seperti perasaan dicintai, aman dan saling menghormati satu sama lain. Hal ini dirasakan juga oleh partisipan yang memiliki hubungan baik dengan keluarga.

Iya baik (Jenar, 29 Maret 2023)

Ya apik, ora tau tukaran. Saben setaun pisan pada balik meng ngeneh, kumpul bareng. (Asih, 30 Maret 2023) (Iya bagus, tidak pernah berkelahi. Setiap satu tahun sekali semuanya pulang kesini, kumpul bersama.)

Hee ya apik, kon tukaran apa? [Entik, 29 April 2023] (Ya bagus, emang harus berantem?)

Terhadap keluarga partisipan yang berada di kota perantauan, partisipan berkomunikasi dengan memanfaatkan teknologi berupa telepon. Namun karena keterbatasannya, partisipan tidak bisa menggunakan telepon sehingga untuk berkomunikasi dengan keluarga yang jauh partisipan bergantung pada orang lain.

Iya melalui telepon ... Saya *ngga* bisa telepon, paling ya minta kalo ada orang yang nganterin telepon buat saya. (Jenar, 28 Maret 2023)

Ya telpun, engko L maring ngenah njujugi telpun terusan kandah karo sing kan Riau apa ngendi. (Asih, 30 Maret 2023) [Iya telepon, nanti L datang kesini untuk mengantarkan telepon kemudian saya berbincang dengan yang ada di Riau atau manapun]

Engga. Aku anu ora teyeng nyekel telpun ya ora lah ora tau telpunan ... (Entik, 29 April 2023) [Tidak. Saya tidak bisa menggunakan telepon jadi ya tidak pernah teleponan]

Partisipan bergantung pada orang lain dalam hal berkomunikasi dengan keluarganya yang jauh. Selain itu, partisipan juga merasa bahwa keluarganya yang telah memutuskan untuk pergi ke luar kota menandakan bahwa mereka sudah mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan juga keluarganya sehingga partisipan tidak terlalu khawatir akan keadaan mereka.

A.6.2 Hubungan dengan tetangga

Selain dengan keluarga, menjaga hubungan baik dengan tetangga juga merupakan salah satu upaya dalam menciptakan lingkungan yang positif sehingga partisipan dapat merasakan kedekatan dengan tetangga. Tentunya kepribadian individu itu sendiri juga termasuk salah satu faktor dalam memudahkan partisipan diterima oleh masyarakat sekitar.

Ya saya orangnya baik sih. (Jenar, 28 Maret 2023).

Karo tanggane ya apik, ... (Asih, 30 Maret 2023) [Dengan tetangga ya bagus].

Ya masa kon pada kerah. (Entik, 29 April 2023) [Ya masa harus saling berkelahi]

Meskipun Jenar dan Asih sudah memasuki usia sembilan puluh tahun lebih namun kemampuan berinteraksi mereka masih terbilang cukup baik. Sedangkan Entik yang memang dikenal dengan nada tingginya yang meninggalkan kesan ketus ketika berbincang dengan orang lain, namun persepsi masyarakat akan Entik tidak lantas membuat Entik memiliki label buruk.

A.6.3 Kegiatan sosial yang diikuti partisipan

Lanjut usia memiliki kegiatan sosial yang lebih sedikit dapat dilakukan karena penurunan fisik. Jenar, Asih dan Entik hanya mengikuti Posyandu Lansia, sedangkan Asih aktif dalam PKH atau Program Keluarga Harapan.

Iya, *dateng* (Jenar, 28 Maret 2023)

Ya pernah, nek lagi karep melu. (Asih, 30 Maret 2023) [Ya pernah, kalau lagi ingin datang]

He'eh, mangkat dewek anu edek ikih. (Entik, 29 April 2023) [Iya, berangkat sendiri lagi juga dekat dari rumah]

Partisipan tidak selalu mengikuti Posyandu Lansia rutin sebulan sekali karena partisipan merasa sehat sehingga tidak merasa untuk perlu datang ke Posyandu Lansia. Sedangkan Asih yang masih bergabung dalam PKH memberikan kesempatan bagi Asih untuk lebih banyak melakukan komunikasi dengan orang lain.

Sing kumpulan paling ya kue PKH (Asih, 30 Maret 2023) [Yang perkumpulan paling saya ikut dalam PKH]

Peran Asih dalam PKH tersebut yaitu turut serta berdiskusi untuk mencari solusi dari sebuah masalah terkait keluarga yang ada di desa tempat tinggal Asih. Hal tersebut pastinya membutuhkan kemampuan berpikir sehingga memberikan bukti bahwa meskipun sudah lansia Asih mampu menyumbangkan beberapa gagasan yang dapat dibahas.

A.7 Permasalahan yang dihadapi lansia

A.7.1 Emosi negatif selama hidup sendiri

Emosi negatif seperti kecewa, sedih dan kesepian pastinya dialami juga oleh partisipan. Ketika keluarga memutuskan untuk merantau, Jenar dan Entik tidak bisa membahong perasaan bahwa mereka kecewa dengan keputusan anaknya. Teringat kembali akan harapan mereka bahwa di masa tua akan ditemani oleh keluarga dan dapat berkumpul lebih sering, harus dipatahkan karena takdir berkata lain.

Kecewa ya pasti pernah ya, karena kan berharapnya kita bisa kumpul terus dan saya juga tidak sendiri. (Jenar, 29 Maret 2023)

Jane ya mandan, jenenge wong tua yah ana bae pikiran sing ora-ora bakal kepriwe anak ku nang kana, ngko nek mriyang angel ngguli tilik. (Entik, 29 April 2023) [Sebenarnya ya sedikit, namanya juga orang tua pasti ada aja pikiran negatif seperti akan seperti apa anak saya disana, nanti kalau misalkan sakit pasti sulit untuk dijenguk]

Perasaan khawatir akan keadaan anaknya di kota rantau pun turut menghampiri Entik, berbagai kekhawatiran tersebut wajar dirasakan orang tua terhadap anaknya yang akan pergi jauh dan menetap di waktu yang lama. Sedangkan perasaan sedih selama tinggal sendiri di rumah lebih jarang dirasakan oleh Asih dan Entik.

Sedih sih ya jarang, anu wis kebiasa. Mbien pas esih bisa ngapa-ngapa ya jane seneng-seneng bae. (Asih, 30 Maret 2023) [Sedih sih jarang, karena sudah terbiasa. Dulu waktu masih bisa melakukan banyak hal ya sebenarnya senang-senang saja.]

Ya apa pernah sedih ya? Ya sedih anu kesepian gara-gara urip dewekan. (Entik, 29 April 2023) [Emang pernah sedih ya? Ya sedih karena kesepian soalnya hidup sendirian]

Entik yang saat ini tengah menjalani tahun ke lima tanpa pasangan hidup dan sendiri di rumah seringkali merasakan kesedihan sebab kesehariannya sudah tak lagi sama. Kegiatan sehari-hari yang dilakukan bersama pasangan kini dikerjakan sendiri.

Ya sedih lah, biasane ana sing nyambut gawe kie ora ana sing nyambut gawe. Ya sedih banget, tekan seprene be kadang-kadang esih sedih. (Entik, 29 April 2023) [Ya sedih, biasanya ada yang bekerja sekarang tidak ada yang bekerja. Ya sangat sedih, sampai saat ini juga terkadang masih sedih]

Bagi Jenar kesepian juga menjadi masalah yang beberapa kali datang ketika Jenar sendiri di rumah dan tidak sedang melakukan kegiatan apapun.

Pernah lah pasti, rasanya kaya dirumah kosong. Kadang bayangan masa lalu ya ada gitu, anak-anak nonton tv gitu. (Jenar, 29 Maret 2023)

Perasaan kecewa setelah keluarga partisipan memutuskan untuk merantau hingga partisipan tinggal sendiri di rumah menjadi awal mula partisipan harus beradaptasi dengan rumah yang sepi. Namun partisipan dapat bertahan selama bertahun-tahun dan selama itu juga partisipan memiliki caranya masing-masing sehingga tidak bergantung pada orang lain. Proses penerimaan diri pada partisipan dipengaruhi oleh lingkungan yang mendukung.

A.8 Menarik diri dari lingkungan

Ketiga partisipan membatasi ruang geraknya dengan tidak mengikuti arisan dimana arisan merupakan salah satu kegiatan yang memungkinkan partisipan untuk berinteraksi lebih banyak dengan orang lain.

Saya kalo arisan gitu ngga suka, saya ngga suka arisan. (Jenar, 29 Maret 2023)

Lah arisan ya ora. Arisan isine mung ngomongi wong tok, ra ana isine. (Asih, 30 Maret 2023) [Tidak untuk arisan. Arisan isinya hanya untuk membicarakan orang lain, tidak bermanfaat]

Ora. (Entik, 29 April 2023) [Tidak]

Dalam kegiatan arisan yang juga termasuk budaya setempat meliputi interaksi sosial yang juga terdapat manfaat salah satunya lansia dapat keluar rumah dan berbincang yang sesuai dengan minat lansia sehingga lansia tidak hanya berada dirumah dan kegiatan dalam kesehariannya lebih variatif. Bagi partisipan arisan merupakan kegiatan yang hendaknya dihindari karena tidak sesuai dengan nilai-nilai yang dipercayainya.

A.9 Kemampuan fisik menurun

Kegiatan yang dapat dilakukan lansia selama tinggal sendiri di rumah semakin berkurang. Hal ini dikarenakan lansia mengalami penurunan fisik, misalnya seperti memasak dan mencuci pakaian sendiri sudah tidak mampu dilakukan.

Nang ngumah ya paling nyapu, turu, adus, kaya kue tok lah kon ngapa maning sih. Masak wis ora teyeng anu ra due pawon wis ana sing masakna, ngumbaih ya ora. (Asih, 30 Maret 2023) [Di rumah ya paling menyapu, tidur, mandi, hanya seperti itu emangnya mau ngapain sih. Masak sudah tidak bisa karena tidak punya dapur, sudah ada yang masakin, cuci baju juga tidak]

Namun ada juga lansia yang masih sanggup melakukan hampir seluruh pekerjaan domestik. Seperti halnya Jenar dan Entik yang mampu menyelesaikan kegiatan mulai dari bersih-bersih rumah hingga memasak yang dilakukan sendiri setiap harinya.

Ya bersih-bersih rumah, masak atau ngapain tapi ya seringnya tiduran dirumah. (Jenar, 29 Maret 2023)

Ya bersih-bersih, masak, ngumbaih, mbeduli suket apa ngarah suluh padane lah. (Entik, 29 April 2023) [Ya bersih-bersih, masak, mencuci baju, mencabut rumput atau ngapain aja lah.]

Bagi ketiga partisipan, menjadi lansia yang tinggal sendiri berarti memiliki tanggung jawab penuh terhadap keuangan sendiri.

Iya kerja ke ladang itu. Tapi kan selagi kita masih muda kita bersiap-siap untuk masa tua, begitu. (Jenar, 29 Maret 2023)

Ya kan mungkus kue, biasane sedina ulih paling sewu apa rong ewu engko anek uis akeh tembe dijiot ya ra ketan sepuluh ewu kena nggo tuku jajan nang warung. (Asih, 30 Maret 2023) [Ya dari membungkus itu, biasanya sehari paling dapat seribu atau dua ribu, nanti kalau sudah banyak baru diambil ya meskipun hanya sepuluh ribu bisa untuk beli jajan di warung.]

Iya, ya kue kerjanane aben ndina mbungkus tempe, adol gedang kaya kue lah. (Entik, 29 April 2023) [Iya, ya gitu kerjanya setiap hari membungkus tempe, menjual pisang ya seperti itu lah.]

Dengan memanfaatkan kondisi fisik yang masih sehat serta kebun yang diolahnya sendiri, Jenar dan Entik bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Sedangkan Asih bekerja dengan membantu produksi makanan milik tetangganya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapat melalui proses wawancara, pada penelitian ini berhasil mengungkapkan mengenai kesejahteraan subjektif pada lanjut usia perempuan yang tinggal sendiri di rumah. Kesejahteraan subjektif merupakan salah satu penentu kualitas hidup pada individu. Penelitian ini menjumpai penyebab lansia tinggal sendiri yaitu

anak-anaknya yang mulai membangun rumah sendiri dan berkeluarga serta kematian pasangan hidup.

Pada umumnya lansia yang tinggal sendiri akan mengalami *loneliness*. Hal ini didukung oleh penelitian Sihab & Nurchayati (2021) yang menyatakan bahwa setelah kematian pasangan hidupnya lansia mengalami rasa kesepian. Namun, pada penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang tinggal sendiri mampu mencapai kesejahteraan dalam hidup mereka karena mereka ingin hidup secara mandiri.

Lansia memiliki hak untuk memilih dengan siapa mereka akan hidup bersama, namun lansia pada penelitian ini enggan untuk bergabung dengan keluarganya dengan alasan ingin menjadi individu yang mandiri, tidak ingin terlibat dalam masalah rumah tangga anaknya dan juga tidak mau merepotkan orang lain. Harapan lansia yaitu tinggal sendiri di rumah telah tercapai yang berarti lansia memperoleh kesejahteraan dalam hidup (Subekti, 2017).

Pada umumnya lanjut usia saat ini memiliki tingkat religius yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa (Papalia & Martorell, 2021). Hal ini sesuai dengan temuan pada penelitian ini yaitu lansia menghabiskan waktunya untuk lebih fokus pada melaksanakan kegiatan keagamaan, diantaranya memperbanyak membaca Al-Quran, mengusahakan sholat lima waktu di Mushola dan mengikuti pengajian. Kegiatan keagamaan ini dilakukan oleh lansia sebagai persiapan menghadapi kematian. Lansia yang bahagia adalah lansia yang memiliki arah tujuan hidup yang jelas.

Meskipun hidup sendiri di rumah tanpa anak-anak sebagai pengasuh, kebutuhan lansia terpenuhi melalui berbagai kegiatan bersama di kampung seperti kegiatan keagamaan. Ketercapaian kebutuhan sosial ini mempengaruhi kesejahteraan sosial individu. Pemenuhan kebutuhan sosial ini mungkin terjadi karena karakteristik masyarakat Indonesia, terutama masyarakat pedesaan yang kolektif dan juga interaksi intensif antar warga. Di desa, hubungan antara warga terutama yang lokasi rumahnya berdekatan cukup intensif, mereka secara konsisten saling mengetahui kondisi anggota masyarakat di sekitar mereka. Dengan demikian, meskipun tinggal sendiri di rumah, mereka tidak merasa sendiri. Pada penelitian Paratomo, et al. (2014) salah satu faktor kebahagiaan pada lansia bersuku Jawa adalah hubungan sosial yang baik.

Perasaan negatif seperti kecewa akan keputusan anaknya yang memilih merantau, perasaan sedih sebab tidak ada keluarga yang mendampingi serta kesepian selama tinggal sendiri di rumah kerap kali hadir dalam keseharian lansia. Hal tersebut wajar dirasakan lansia yang tinggal sendiri di rumah. Lansia dengan kesejahteraan subjektif tinggi memiliki frekuensi merasakan emosi negatif yang rendah. Penelitian Karni (2018) menyimpulkan bahwa emosi positif seperti sering merasakan kebahagiaan, memiliki harga diri, memahami tujuan hidupnya, kepuasan hidup serta menjalin hubungan positif dengan orang lain menandakan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif pada lansia tinggi.

Penelitian yang dilakukan Rahmi (2016) menunjukkan bahwa peristiwa kehilangan akan mudah dihadapi oleh individu yang religius yaitu dengan cara lebih dekat dengan Tuhan. Sejalan dengan itu, lansia yang telah lebih dari lima belas tahun ditinggalkan oleh pasangan hidup sudah mampu menyesuaikan diri dengan ketidakhadiran suaminya diiringi dengan meningkatkan spiritualnya, lansia merasa lebih tenang sehingga kesepian dapat dihadapi dengan mudah. Penelitian ini juga berhasil menemukan bahwa lansia yang ditinggalkan oleh pasangan hidupnya kurang dari lima tahun, akan lebih sering merasakan kesedihan. Hal tersebut disebabkan karena lansia masih belum dapat menyesuaikan diri dalam menjalani aktivitas seorang diri sedangkan sebelumnya ada suami yang membantu lansia dalam menyelesaikan pekerjaan rumah.

Pratomo, et al. (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa faktor kebahagiaan pada lansia yang bersuku Jawa diantaranya yaitu mencapai keberhasilan hidup, relasi sosial serta terpenuhinya kebutuhan jasmani juga rohani. Hal tersebut sesuai dengan hasil temuan pada penelitian ini yaitu lansia memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan juga masyarakat. Kemampuan lansia dalam berinteraksi menurun sebagai akibat dari proses penuaan sehingga lansia mudah lelah ketika berbincang dalam waktu yang lama. Mencapai keberhasilan dalam hidup dapat dilihat dari lansia yang memiliki tujuan, memiliki kegiatan yang mampu menjaga kesehatan seperti jalan kaki dan tetap bekerja. Memilih untuk tinggal sendiri berarti lansia sudah merasa tercukupi kebutuhan jasmaninya. Dalam memenuhi kebutuhan tersebut lansia harus mandiri dalam memenuhi kebutuhan hidupnya serta bekerja sehingga tidak bergantung pada orang lain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan pada penelitian mengenai kesejahteraan subjektif pada lanjut usia yang tinggal sendiri di rumah, diperoleh hasil bahwa lansia yang memiliki tujuan dalam hidup, autonomi serta memiliki dukungan sosial dari lingkungan tetangganya akan lebih mudah dalam menghadapi berbagai masalah. Permasalahan yang dialami lansia antara lain yaitu menghadapi kematian pasangan, menyesuaikan diri dengan tugas perkembangan di masa tua dan penurunan fungsi fisik. Lansia yang memiliki tujuan hidup yaitu lansia yang mengupayakan untuk meningkatkan religius dengan cara mengikuti kegiatan keagamaan yang ada serta mempersiapkan kematian. Selanjutnya, lansia yang sudah menetapkan tujuan hidupnya akan lebih fokus untuk memaknai kehidupannya tersebut diantaranya dengan cara menghabiskan waktu untuk beribadah, tidak menanggapi orang yang memiliki persepsi negatif terhadap dirinya serta melakukan kegiatan yang bermanfaat. Penelitian ini berhasil mengungkapkan bahwa lansia mengalami kesejahteraan subjektif yang tinggi disebabkan oleh adanya pemenuhan pada aspek-aspek yang berkontribusi dalam kesejahteraan subjektif.

Saran

Beberapa saran yang ditunjukkan diantaranya kepada lanjut usia, masyarakat, keluarga lansia dan juga peneliti selanjutnya. Bagi lansia saran yang dapat peneliti berikan yaitu diharapkan lansia mengikuti pemeriksaan kesehatan rutin setiap bulan, melakukan berbagai aktivitas guna menjaga kesehatan, berinteraksi dengan masyarakat sekitar. Bagi masyarakat saran yang dapat peneliti sampaikan kepada masyarakat terkait lansia yaitu melibatkan lansia dalam bermasyarakat sehingga lansia merasa keberadaannya dibutuhkan. Bagi keluarga lansia, peneliti berikan yaitu untuk lebih memperhatikan bagaimana keseharian lansia, lebih sering menjenguk lansia yang tinggal sendiri karena hal tersebut dapat memberikan dukungan sosial pada lansia yang tinggal sendiri di rumah. Bagi peneliti selanjutnya Saran yang dapat disampaikan untuk peneliti selanjutnya adalah diharapkan dalam pengambilan data untuk lebih intens dalam melakukan wawancara.

Daftar Pustaka

- Diponegoro, A. M., & Mulyono. (2015). Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan pada lanjut usia suku Jawa di Klaten. *Psikopedagogia*, 4, 13-19. <http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4476>
- Girsang, A. P. L., dkk. (2022). *Statistik penduduk lanjut usia 2022*. Badan Pusat Statistik.

- <https://www.bps.go.id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Hardani. (2020). *Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Hasbi, & Usman, M. (2020). Kesejahteraan penduduk lanjut usia di Indonesia (Tinjauan sosiologi kependudukan dan kesejahteraan). *Hasanuddin Journal of Sociology*, 1-16. <https://doi.org/10.31947/hjs.v2i1.10556>
- Karni, A. (2018). Subjective well-being pada lansia. *Syi'ar*, 84-102. <http://dx.doi.org/10.29300/syr.v18i2.1683>
- Linley, P.A & Joseph S. (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley & Sons. Inc.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2020). *Experience Human Development*. McGraw-Hill Education.
- Putri, D.R. (2022). Perubahan kepribadian pada masa usia lanjut. *Jurnal Talenta Psikologi*, 49-57. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/1083>
- Pratomo, et al. (2014). Kebermaknaan hidup dan *subjective well-being* pada lanjut usia bersuku jawa di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 74-78. [10.15294/intuisi.v6i2.13315](https://doi.org/10.15294/intuisi.v6i2.13315)
- Rahmi, F. (2016). Religiusitas dan kesepian pada lansia PWRI cabang Koperindag Sumatera Barat. *Jurnal Antropologi: Isu-isu Sosial Budaya*. 17(2), 175-185. <https://doi.org/10.25077/jantro.v17i2.3>
- Ramdani, & Safitri, E. I. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif lansia di Panti Jompo Anissa Ummul Khairat. *Jurnal KOPASTA*, 82-92. <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/1441/1051>
- Sihab, B. A., & Nurchayati. (2021). Loneliness pada lansia yang tinggal sendiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8, 165-175. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41699>
- Smith, J. A. and Eatough, V. (2007). Interpretative Phenomenological Analysis. In E. Lyons And A. Coyle (Eds.). *Analyzing Qualitative Data in Psychology* (pp. 35-50).
- Subekti, I. (2017). Perubahan psikososial lanjut usia tinggal sendiri di rumah. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 3, 23-35. [https://doi.org/10.31290/jiki.v\(3\)i\(1\)y\(2017\).page:23-35](https://doi.org/10.31290/jiki.v(3)i(1)y(2017).page:23-35)
- Suryadi. (2018). Dampak peningkatan usia harapan hidup penduduk Indonesia terhadap struktur demografi dan perawatan lanjut usia. *Jurnal Empower*. 143-156. <https://www.researchgate.net/publication/346399019>
- Windri, dkk. (2019). Pengaruh aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 3, 1444-1451. <http://e-jurnalmitrapendidikan.com>

