

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang masalah

Seiring berjalannya waktu, kehidupan seseorang akan mengalami bertambahnya usia dan perubahan-perubahan sesuai dengan hukum kodrat yang umumnya dikenal dengan istilah “menua” (Hurlock, 2007). Menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No.13 tahun 1998 tentang Kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) ada empat batasan umur lansia yaitu Usia Pertengahan (*Middle age*) rentang usia 45-59 tahun, Usia Lanjut (*Fiderly*) rentang usia 60-74 tahun, Lansia Tua (*Old*) rentang usia 75-90 tahun dan Lansia Sangat Tua (*Very Old*) dengan rentang usia lebih dari 90 tahun.

Papalia (2008) menjelaskan bahwa perubahan-perubahan fisik yang terjadi seperti kulit menjadi menua, memucat, kurang elastis, dan berkerut dikarenakan mengkerutnya lemak dan otot. Selain itu perubahan fisik lainnya yaitu rambut menjadi putih dan semakin tipis, para lansia menjadi lebih pendek dikarenakan melemahnya tulang *vertebrae* dan postur bungkuk menjadikan mereka semakin kecil (Papalia, 2008).

Ketika lansia dapat meraih tahapan terakhir, dalam kehidupan yaitu integritas diri, dimana lansia dapat mengevaluasi dan menerima kehidupan mereka tanpa mempermasalahkan apa yang seharusnya dilakukan dan apa yang seharusnya terjadi, sehingga mereka dapat menerima ketidaksempurnaan pada diri

sendiri dan kehidupannya, maka dikatakan lansia dapat meraih kebahagiaan (Papalia 2008).

Menurut Hurlock (2007), kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Seligman (2002) menyatakan kebahagiaan ialah kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan, dan masa sekarang.

Dalam bukunya yang berjudul *Authentic Happiness*, Seligman (2002) mengungkapkan sebuah konsep mengenai kebahagiaan. Dalam kebahagiaan termuat emosi positif maupun aktivitas positif dan terbagi menjadi tiga, yaitu yang ditujukan pada masa lalu, masa depan, dan masa sekarang. Dua konsep penting untuk mencapai kebahagiaan masa lalu ialah rasa bersyukur dan memaafkan. Kebahagiaan masa kini yang sejati dapat dicapai dengan meraih sebanyak mungkin aktivitas yang lebih bersifat gratifikasi daripada *pleasure*. Gratifikasi adalah kegiatan yang senang dilakukan seseorang dan kegiatan tersebut dapat menarik seseorang beraktivitas seakan waktu serasa terhenti, sedangkan *pleasure* adalah kesenangan yang bersifat sementara. Kebahagiaan akan masa depan ditandai dengan emosi positif seperti yakin, percaya, *confidence*, *hope*, dan *optimisme*.

Dampak kebahagiaan pada kehidupan adalah individu menjadi lebih enerjik, optimis, percaya diri dan lebih bahagia (Ariani,2012). Lyubomirsky (2005) menjelaskan manfaat dari kebahagiaan secara kognitif dan tingkah laku dapat mengatasi perasaan-perasaan negatif dan depresi. Selain itu, lansia yang

menerima dengan ikhlas dan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang ada, dapat menjalani hidup dengan tenang dan merasakan kenyamanan dalam menjalani aktifitas sehari-harinya.

Thorson & Powell (1993) menyatakan bahwa *sense of humor* adalah sebuah cara memandang dunia; sebuah 'gaya' tertentu, sebagai bentuk perlindungan diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Kedua pakar ini mendefinisikan *sense of humor* sebagai konstruk yang multidimensi yakni terdiri dari: (1) *Humor production*; (2) *Coping with Humor*; (3) *Humor Appreciation*; (4) *Attitudes toward humor*.

Setiap individu tentunya berharap dapat menjalani masa tuanya dengan bahagia. Ketika memasuki masa tua, sebagian lanjut usia (lansia) dapat menjalaninya dengan bahagia, namun tidak sedikit dari mereka yang mengalami hal sebaliknya, masa tua dijalani dengan rasa ketidakbahagiaan, sehingga menyebabkan rasa ketidaknyamanan (Sumardiono, 2005). Ketidakbahagiaan pada lansia akan berdampak pada kesehatan fisik dan psikis lansia. Dampak psikis yang mungkin terjadi adalah depresi dan gangguan emosional (Snyder & Lopez 2002).

Contoh kasus lansia adalah Udjan Susanto (74), seorang laki-laki lanjut usia yang sudah empat hari terkapar di depan SD Widuri Indah, Duri Utara, Tambora, Jakarta Barat. Tidak hanya buang air dan tidur di atas got, pria lanjut usia ini juga dalam keadaan sakit. Informasi dari aparat kelurahan, lansia tersebut di tolak anaknya dan tidak diakui sebagai orangtua dengan alasan menyebabkan dan membuat malu, karena sering membuat resah dan mengganggu orang lain. Petugas P3S bertemu dan berdialog dengan anaknya agar tidak menelantarkan orangtuanya.

Akan tetapi anaknya bersikeras tidak mengakui lansia tersebut sebagai orangtuanya. Bahkan sang anak menyodorkan sebuah surat yang berisi pernyataan bahwa Udjan Susanto bukan lagi orangtuanya (Liputan6.com, 8 Desember 2017)

Berdasarkan *Preliminary research* yang dilakukan penulis dengan mewawancarai wanita paruh baya berinisial (QA) yang berusia 73 tahun, pada 4 Desember 2017. QA adalah seorang janda sebatang kara yang ditinggal mati oleh suaminya. Semenjak suami meninggal QA menjadi kurang bahagia, terbukti bahwa timbul rasa cemas, stres dan putus asa, tidak bersemangat menjalankan aktifitas sehari-hari. Religiusitas dan *sense of humor* QA juga tergolong rendah, dikarenakan belum bisa menerima atas meninggalnya sang suami. QA belum bisa mengikhlaskan peristiwa tersebut, sehingga yang dulunya rajin mengikuti pengajian sekarang banyak berdiam diri dikamar, anak-anaknya sering mengajaknya keluar dari kamar dan mengajaknya berbicara, tapi QA hanya menjawab seadanya saja. Ketika anak cucunya mengajaknya bercanda, QA hanya menampakkan sedikit senyumnya.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara lansia berusia 65 tahun yang berinisial (KF), pada tanggal 6 Desember 2017. KF mempunyai 4 anak yang masing-masing sudah berkeluarga, KF ingin tinggal bersama anaknya, namun anaknya menolak karena sang ibu dianggap merepotkan dan menyusahkan padahal ibunya masih sehat serta masih bisa diajak komunikasi. KF hanya butuh teman jika suatu saat meninggal ada yang mengetahui dan mengurusnya. KF tergolong mempunyai tingkat kebahagiaan yang rendah, karena merasa kecewa dan merasa terbuang oleh anak-anaknya, sehingga membuat KF belum bisa mengikhlaskan dan



memaafkan perlakuan anak-anaknya atas kejadian itu. Hal itu menunjukkan bahwa KF mempunyai religiusitas yang rendah. Sekarang KF menjadi lebih sensitif sehingga mudah tersinggung dan marah tidak seperti pada saat muda yang supel dan senang bersenda gurau dengan orang lain, yang menunjukkan *sense of humornya* tergolong rendah.

Wawancara selanjutnya pada lansia yang berusia 67 tahun berinsial (RM), Pada tanggal 6 Desember 2017. RM tergolong mempunyai tingkat kebahagiaan yang rendah, pasalnya pada usianya yang lebih dari setengah abad ini merasa gagal dalam mendidik anak-anaknya, pasalnya dua dari enam anaknya bermasalah dalam rumah tangganya. Hal itu yang sering menjadi beban pikirannya hingga menjadikannya menderita penyakit jantung. Dari kejadian tersebut RM banyak merenung atas apa yang terjadi pada dirinya karena pada masa lalu RM terlalu sibuk dengan urusan duniawi dan mengabaikan dunia akhirat, RM merasa sudah mempasrahkan semuanya pada Tuhan tetapi sering kali merasa Tuhan tak mendengar doanya dan masih saja memberinya cobaan bertubi-tubi, hal tersebut membuktikan bahwa religiusitas KF tergolong rendah. Banyaknya permasalahan hidup RM menjadi terlalu serius untuk menanggapi sesuatu sehingga ketika diajak bicara maupun bergurau seseorang sering salah tafsir, yang berarti menunjukkan *sense of humor* KF rendah.

Menurut Seligman (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah uang, kehidupan sosial, emosi positif, perkawinan, jenis kelamin, kesehatan, usia dan agama. Daradjat (2005) Religiusitas adalah proses hubungan

manusia yang dirasakan terhadap sesuatu yang diyakininya, bahwa sesuatu lebih tinggi dari manusia.

Glock dan Strak (1968) mengartikan religiusitas yang berasal dari kata *religi* yaitu sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya terpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai sesuatu paling maknawi. Aspek-aspek religiusitas menurut Glock dan Strark (1968) ialah keyakinan (*the belief*), peribadatan atau praktik agama (*religiusitas practice*), pengalaman (*the experience*), pengetahuan agama (*the knowledge*), konsekuensi (*the consequence*).

Manfaat dari religiusitas secara psikologis bagi lansia ialah memberikan keyakinan dan pikiran positif. Seperti yang dijelaskan David dkk (2009), bahwa seseorang yang percaya pada Tuhan dapat mengurangi tingkat keputusasaan, depresi, stres, kecemasan, serta bisa meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan pada dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Liesbeth (2008) yang berjudul *Religiousness and Happiness in Three Nations* menyimpulkan adanya korelasi positif antara Religiusitas dan Kebahagiaan pada masyarakat tiga negara, yaitu Amerika, Belanda, dan Denmark.

Lingkungan dapat menjadi sumber stres yang mendukung atau menekan bagi seseorang, sehingga mempengaruhi proses interaksi sosial seseorang (Thomas dalam Monks, 1998). Sebagai suatu fenomena sosial, humor dan tawa memainkan peranan penting dalam komunikasi interpersonal, sementara *sense of humor* atau kepekaan terhadap humor dapat menjadi komponen penting dalam

kompetensi sosial (Martin, 2001). Lefcourt (Martin, 2001) menyatakan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi diketahui dapat lebih baik menggunakan *coping stress*, menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya, dan memiliki mental dan fisik yang lebih sehat. Membuat atau mendengarkan humor yang dapat menimbulkan tawa cenderung kita kaitkan dengan aspek kebahagiaan. Ketika lansia dapat mengatasi perasaan stresnya dengan baik, maka perasaan sedih atau kecewa yang mungkin timbul akan berkurang, sehingga lansia akan memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Horowitz (2001) menandakan bahwa para ahli memaknai *sense of humor* sebagai konsep yang multifaset, universal dan memiliki beragam batasan. Martin (Miller, 2003) mentakrifkan *sense of humor* sebagai perbedaan kebiasaan kebiasaan individual dalam segala bentuk perilaku, pengalaman, perasaan, sikap dan kemampuan yang dihubungkan dengan hiburan, kesenangan, tertawa, candaan dan sejenisnya. Terkait dengan takrif inilah maka *sense of humor* diberi label sebagai “*personality trait*” “*stimulus variabel*”, “*emotional response*”, “*mental process*”, dan “*therapeutic intervention*”.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puspita dan Rahmi (2008) tentang *Hubungan Sense Of Humor dengan Kebahagiaan Lansia* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Sense of Humor* dan Kebahagiaan pada Lansia. Individu yang memiliki *Sense Of Humor* yang tinggi diketahui dapat lebih baik menggunakan *coping stress*, menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya, dan memiliki mental dan fisik yang lebih sehat. Ketika lansia dapat mengatasi perasaan

stresnya dengan baik, maka perasaan sedih atau kecewa yang mungkin timbul akan berkurang, sehingga lansia akan memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Penelitian yang dilakukan Diponegoro dan Mulyono (2015) tentang faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan pada lanjut usia suku Jawa di Klaten, menunjukkan bahwa terdapat 14 faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia yaitu penghasilan; usia; agama; budaya; bersyukur kepada Tuhan; aktivitas fisik; hubungan sosial; memaafkan; kualitas hidup; silaturahmi; sehat; menikah; berhubungan baik dengan anak, cucu, dan menantu; serta berhubungan baik dengan saudara dan terdapat 13 afek yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia, yaitu merasa senang, sabar, suasana tenang, optimis, ayem tenteram, trenyuh, perhatian, bersemangat, tidak dendam, santai, sopan, senang menolong/memberi, dan tidak takut meninggal/pasrah kepada takdir diusia tua.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk hubungan antara religiusitas dan *sense of humor* dengan kebahagiaan pada lansia, penelitian ini berjudul “Hubungan Antara Religiusitas dan *Sense Of Humor* dengan Kebahagiaan pada Lansia.



## **B. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini ialah untuk menjelaskan secara empiris hubungan antara Religiusitas dan *Sense of Humor* dengan Kebahagiaan Lansia.

## **C. Manfaat penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan memberi kontribusi pemikiran guna menunjang ilmu psikologi terutama dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan, berkaitan dengan hubungan antara Religiusitas dan *Sense of Humor* dengan Kebahagiaan.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Lansia**

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kebahagiaan pada lansia.

#### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi apabila ada yang melakukan penelitian dengan tema yang sama.

