

Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten

Ahmad Muhammad Diponegoro

Universitas Ahmad Dahlan
Jl. Kapas No. 9, Kota Yogyakarta, DIY, Indonesia
Email: tugaspa@gmail.com

Mulyono

SMP Negeri 2 Klaten
Jl. Pemuda Selatan No. 4, Klaten, Jawa Tengah, Indonesia
Email: mulyono.smpn2klaten@gmail.com

This study aimed to investigate the psychological factors that influence happiness of the Javanese elderly in Klaten. This study belongs to phenomenology that using qualitative approach. Questionnaire and interview guidance delivered to three participants were used as the research instrument. The results of this study indicate that there are 14 factors that affect happiness elderly (income; age; religion; culture; gratitude; physical activity; social relationships; forgiveness; quality of life; individual hospitality; health; married life; having good relationship with children, grandchildren, and daughter, as well as with the brothers) and there are 13 factors that affect the happiness (happiness, patience, calmness, optimistic, feel assured, compassionate, considerate, passionate, has no resentment, relaxed, polite, happy to help / give, and does not afraid of death / surrender to the fate)

Keywords: elderly, happiness, social relationships, qualitative approach

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia Suku Jawa di Klaten. Pendekatan yang digunakan kualitatif dengan jenis studi fenomenologi. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan wawancara terhadap tiga orang objek penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 14 faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia (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 (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 hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat 14 faktor dan 13 afek yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi keluarga lansia dan masyarakat agar dapat menentukan sikap dalam menghadapi dan memenuhi kebutuhan lansia. Selain itu, hasil penelitian bermanfaat pula bagi konselor sebagai bahan pertimbangan dalam melaksanakan konseling gerontologi (konseling lanjut usia) untuk membantu lansia mencapai kebahagiaan.

Kata kunci: lanjut usia, kebahagiaan, hubungan sosial, pendekatan kualitatif

Pendahuluan

Pada dasarnya setiap orang ingin hidup bahagia, termasuk para lanjut usia (lansia). Kebahagiaan adalah sesuatu yang ingin dicapai oleh semua manusia, baik orang kaya atau miskin, dan juga pejabat maupun buruh. Setiap orang berhak mendapatkan kebahagiaan masing-masing dan berhak pula mendapatkan segala sesuatu yang ingin dicapai. Permasalahan dalam hidup tidak akan membatasi seseorang untuk berhenti mengejar kebahagiaan. Menurut Hassan (dalam Akhirudin, 2015) Hidup Seimbang Hidup Bahagia adalah sebuah refleksi diri, misalnya membaca Al-Qur'an disaat *break training*, sholat di saat macet, dan zikir sebelum tidur". Berkaitan dengan itu, penyair besar Inggris Coleridge (dalam Ety, 2002)

mengatakan bahwa salah satu segi utama dari kebahagiaan adalah bahwa orang yang bahagia mengetahui dan menilai dirinya sebagai orang yang bahagia.

Kebahagiaan menurut Diener (dalam Diponegoro, 2013) memiliki istilah ilmiah kesejahteraan subyektif (*subjective well being*). Selanjutnya menurut Diener kesejahteraan subjektif dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan. Evaluasi kognitif orang yang bahagia berupa kepuasan hidup yang tinggi, evaluasi afektif adalah banyaknya afek positif dan sedikitnya afek negatif yang dirasakan. Definisi senada juga disampaikan oleh Headey dan Wooden (dalam Diponegoro, 2014) yaitu *subjective well being* mengandung dimensi kepuasan hidup dan perasaan yang positif

seperti vitalitas dan perasaan nyaman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan keadaan sejahtera dan kepuasan hidup yang dirasakan oleh individu.

Kebahagiaan lansia salah satunya dapat ditentukan melalui kedekatan lansia dengan keluarganya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Direktur Sosial Lanjut Usia Kemensos, Tuti Haryati (dalam Mukhlisun, 2015) bahwa lansia harus tetap tinggal bersama keluarga sehingga ada perhatian dan tanggungjawab dari keluarga yang dapat membuat lansia bahagia. Peranan keluarga menjadi faktor penting untuk mencapai kebahagiaan lansia, namun kenyataan menunjukkan masih terdapat lansia terlantar di beberapa daerah di Indonesia.

Berdasarkan hasil survey Dinas Sosial Provinsi DIY (2014), terdapat 36.728 lansia terlantar yang tersebar di seluruh DIY. Data lain hasil survey BPS Provinsi Jawa Timur (2012) menunjukkan bahwa terdapat 830.408 lansia terlantar di Provinsi Jawa Timur. Hasil survey tersebut menjadi bukti bahwa masih terdapat lansia yang terlantar dalam jumlah yang banyak di Indonesia. Salah satu upaya untuk mengurangi jumlah lansia terlantar dapat dilakukan dengan optimalisasi peranan keluarga lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia Suku Jawa di Klaten. Objek penelitian dikhususkan pada kakek lanjut usia yang berusia ± 85 tahun yang berdomisili di Klaten Jawa Tengah. Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan pada lanjut usia perlu diketahui supaya lingkungan sosial, keluarga dan masyarakat dapat berkontribusi dalam upaya mengembangkan ketenteraman dan kedamaian lanjut usia agar para lanjut usia dapat mencapai kebahagiaan di usia senja. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi keluarga lansia dan masyarakat agar dapat menentukan sikap dalam menghadapi dan memenuhi kebutuhan lansia. Selain itu, hasil penelitian bermanfaat pula bagi konselor sebagai bahan pertimbangan dalam melaksanakan konseling gerontologi (konseling lanjut usia) untuk membantu lansia mencapai kebahagiaan.

Kajian Literatur

Lanjut Usia (Lansia)

Sebutan lanjut usia atau lansia lebih lazim digunakan daripada sebutan jompo, uzur atau tua renta untuk menyebut seseorang pria atau wanita yang sudah berusia tua karena sebutan jompo terkesan sebagai orang yang sudah tidak dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain, pikun atau tidak berguna. Menurut Suardiman (dalam Ishak, 2013) lanjut usia adalah individu yang mengalami proses menua, dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik maupun non fisik secara alamiah dengan begitu lanjut usia akan mengalami penurunan produktivitas bahkan tidak mampu untuk memenuhi kebutuhannya. Menurut Cuddy, Norton, & Fiske (dalam Papalia, 2015), lansia adalah bahwa sementara orang tua pada umumnya dipandang sebagai figur yang hangat dan penuh kasih, mereka tidak kompeten dan statusnya rendah.

Beberapa ahli perkembangan yaitu Charnes & Bosman (dalam Santrock, 2012) membedakan antara tua awal (65 hingga 74 tahun) dan tua menengah atau lanjut usia (75 tahun atau lebih). Senada dengan hal tersebut, saat ini ilmuwan sosial yang memiliki spesialisasi dalam mempelajari proses penuaan membagi tiga kelompok lansia yaitu lansia muda, lansia tua, dan lansia tertua. Secara kronologi, lansia muda merujuk pada orang berusia 65 sampai 74 tahun yang biasanya masih aktif, sehat, dan masih kuat. Lansia tua berusia antara 75 sampai 84 tahun dan lansia tertua berusia 85 tahun ke atas. Nyonya Edna Parker dari Shelbyville, Indiana lahir 1893 dan meninggal 2008; pada usia 115 tahun, 220 hari. Adalah orang tertua ke-14 (Papalia dan Feldman, 2015). Di Jepang, usia tua adalah simbol status. Para pelancong yang mendaftar ke hotel sering ditanya perihal usia mereka untuk meyakinkan bahwa mereka akan mendapat penghormatan yang layak (Papalia, Felman, dan Martorell, 2015).

Pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang pantas dihormati, *diajeni* (dihargai) secara manusiawi meskipun penampilan fisiknya mulai rusak karena dimakan usia. Seorang khatib sholat Jum'at aktif di Klaten yang sudah lanjut usia; pada saat senda gurau karena baru menghadapi anak lain rumah yang tidak sopan, berkata bahwa orang tua itu

LANJUT USIA, KEBAHAGIAAN

memang jelek fisiknya. Penulis mendengar seorang petani lanjut usia suku Jawa berkata; aku *wis suda rungu* (saya sudah mulai tuli), orang tua itu apa-apanya rusak. Penulis ingin melihat dan mendengar sebagai anak cucu atau orang muda yang baik tetap *ngajeni* (menghargai) lansia. Penulis mendengar orang keturunan Cina di Yogyakarta sangat menghargai orang tuanya termasuk mertuanya. Setiap mendekati hari raya Lebaran atau hari raya Idul Fitri para perantauan Jawa mengunjungi orangtuanya, sebagai salah satu penghargaan dan perhatiannya kepada orangtua. Hal demikian antara orangtua dan anak akan terus ada hubungan dan penyesuaian, tidak putus hubungan karena anaknya merantau.

Hurlock (2003) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang buruk merupakan ciri-ciri lanjut usia karena sikap sosial yang tidak menyenangkan bagi orang lanjut usia (cara orang memperlakukan mereka) dapat menyebabkan orang lanjut usia mengembangkan konsep diri yang tidak menyenangkan. Hal ini cenderung diwujudkan dalam bentuk perilaku yang buruk dengan tingkat kekerasan yang berbeda pula. Havighurst (Hurlock, 2003) membagi tugas perkembangan masa tua:

1. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan.
2. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga.
3. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.
4. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia.
5. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.
6. Menyesuaikan dengan peran sosial secara luwes.

Ada beberapa teori dan penelitian klasik saat ini tentang penuaan yang diuraikan dalam Papalia, Feldman, dan Martorell (2015):

1. Teori pelepasan

Dikemukakan oleh Cumming dan Henry, menyatakan bahwa penuaan yang sukses ditandai dengan penarikan diri yang mutual antara lansia dan masyarakat.

2. Teori aktivitas

Diajukan oleh Neugarten dan lainnya, yang menyatakan bahwa untuk menjadi tua dengan sukses seseorang harus sedapat mungkin tetap aktif.

3. Teori kesinambungan

Diajukan oleh ahli gerontologi Atchley, yang menyatakan bahwa untuk sukses dalam proses penuaan, seseorang harus mempertahankan kesinambungan dan keseimbangan perubahan, baik dalam struktur internal maupun eksternal hidup mereka. Kesinambungan dalam kegiatan ini tidak selalu memungkinkan, tetapi sejauh kegiatan favorit dapat dipertahankan, lansia cenderung lebih bahagia (Papalia, Feldman, dan Martorell, 2015).

Penting untuk dicermati empat teori perkembangan sosioemosi dan proses menjadi tua (Santrock, 2012):

1. Teori Erikson

Menurut Erikson, dimana individu mengalami masa dewasa akhir, dapat melibatkan refleksi terhadap masa lalu, dan mengintegrasikan secara positif, atau menyimpulkan bahwa kehidupannya sebelumnya tidak dialami secara baik. Melakukan tinjauan hidup merupakan sebuah tema yang penting dalam tahap Erikson yang menyangkut integritas versus kekecewaan.

2. Teori Aktivitas

Teori aktivitas menyatakan bahwa semakin besar tingkat aktivitas dan keterlibatan seseorang diusia lanjut, semakin besar kepuasan hidupnya. Teori ini memperoleh dukungan yang kuat.

3. Teori Selektivitas Sosioemosional

Teori selektivitas sosioemosional menyatakan bahwa orang-orang lanjut usia menjadi lebih selektif dalam jaringan sosialnya. Karena kepuasan emosional merupakan hal yang sangat penting, mereka termotivasi untuk meluangkan lebih banyak waktu menjalin relasi dengan individu-individu yang dikenal, mereka dapat menjalin relasi yang memuaskan. Tujuan-tujuan yang terkait dengan pengetahuan, dan emosi juga mengalami perubahan di sepanjang masa hidup, tujuan-tujuan yang terkait dengan emosi menjadi lebih penting ketika individu bertambah tua.

4. Teori Optimalisasi Selektif Melalui Kompensasi

Teori Optimalisasi selektif melalui kompensasi menyatakan proses menjadi tua yang berhasil berkaitan dengan tiga faktor utama, yaitu seleksi, optimalisasi, dan

kompensasi. Hal ini secara khusus relevan apabila individu mengalami kemunduran.

Kebahagiaan

Kebahagiaan menurut Diener memiliki istilah ilmiah kesejahteraan subyektif (*subjective well being*) (dalam Diponegoro, 2013). Selanjutnya menurut Diener kesejahteraan subjektif dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan. Evaluasi kognitif orang yang bahagia berupa kepuasan hidup yang tinggi, evaluasi afektif adalah banyaknya afek positif, dan sedikitnya afek negatif yang dirasakan. Definisi yang mirip juga disampaikan oleh Headey dan Wooden (dalam Diponegoro, 2014) yaitu *subjective well being* mengandung dimensi kepuasan hidup dan perasaan yang positif seperti vitalitas dan perasaan nyaman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan keadaan sejahtera dan kepuasan hidup yang dirasakan oleh individu.

Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis fenomenologi. Objek penelitian yaitu tiga orang laki-laki berusia 85 tahun (lanjut usia). Objek penelitian tersebut merupakan keturunan Suku Jawa yang tinggal dan menetap di Klaten, Jawa Tengah. Dua lansia berstatus duda dan satu lansia masih beristri yang tampak hidup rukun (harmonis). Seluruh objek penelitian beragama Islam, rajin sholat, hidup di desa, dan semua hidup serumah dengan anak, cucu, serta menantu. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan menggunakan instrumen pengumpulan data berupa pedoman observasi dan pedoman wawancara. Data hasil observasi dan wawancara kemudian dianalisis dengan teknik triangulasi data.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 14 faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia (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 (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).

Empat belas faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lansia diuraikan sebagai berikut.

1. Penghasilan

Peneliti menganalisis data dari tiga subjek menyimpulkan bahwa semua subjek tampak ayem tenteram, kebutuhan terpenuhi dari penghasilan yang diperoleh, dan tenang pada usia tua. Pada saat peneliti datang subjek tersenyum, menyapa, sopan, mau senda gurau, terbuka, berbicara jelas, enak di dengar, dan kadang tertawa tampak gembira.

2. Usia

Peneliti menganalisis data dari tiga subjek menyimpulkan bahwa semua subjek tenang, senang, ayem tenteram, dan tidak *nggresula* (menggerutu, mengeluh), dan belum terdengar hidup susah atau mederita di usia tua. Tampak dan terdengar dari pembicaraannya bahwa lansia tersebut sadar dirinya sudah tua sehingga makin dekat dengan kematian. Bahkan subjek tiga sudah meramal dirinya meninggal tiga tahun yang lalu.

3. Agama

Peneliti menganalisis data dari tiga subjek bahwa ketiga subjek tampak ceria, tidak ada penyesalan di usia tua, sayang kepada cucu, taat ajaran agama Islam, mendekatkan diri kepada Tuhan, sholat di saf depan, tampak merasa tenang, senang, mengisi uang ke kotak infak di masjid, sopan terhadap tamu, berpakaian sederhana bersih, pendengaran penglihatan masih jelas, dihargai/dihormati tetangga, dan teman-temannya.

4. Budaya

Peneliti menganalisis data dari tiga subjek bahwa tiga lansia tersebut pernah berjasa terhadap masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya, dahulu pernah diakui, dan dihargai; kini sudah lansia masih dihargai dan jasanya sebagai kenangan. Tradisi masyarakat Jawa menghargai orang tua, setiap pada hari raya Idul Fitri dikunjungi saudaranya, anak-anaknya/cucunya, dimohon maaf, dan doa

LANJUT USIA, KEBAHAGIAAN

restunya. Lansia yang dikunjungi pada hari raya tersebut umumnya merasa senang.

5. Bersyukur kepada Tuhan

Peneliti menganalisis data dari tiga subjek bahwa rasa syukur subjek satu, dua, dan tiga diwujudkan dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan dan rajin sholat ke masjid; agar hidupnya lebih tenang. Subjek satu kadang mengucapkan syukur sambil menangis karena merasa disayang Allah. Subjek dua sambil sedekah dari hasil panen kepada saudaranya yang kekurangan agar bebannya menjadi ringan. Subjek tiga bersyukur karena merasa kenikmatannya atas pemberian Allah dan kadang berkunjung ke rumah saudaranya naik sepeda tua.

6. Aktivitas fisik

Peneliti menganalisis data dari tiga subjek di atas bahwa subjek satu, dua, dan tiga suka kegiatan pagi seperti jalan-jalan, bersepeda, menengok tanaman padi di sawah, dan bersih-bersih di sekitar rumah. Bedanya subjek satu lebih banyak acara pengajian, subjek dua banyak acara ke sawah, dan subjek tiga banyak acara menonton TV di emper yang luas sambil minum teh hangat, tampak nyaman dapat menikmati kehidupan di usia tua. Subjek tiga yang tidak mempunyai anak kandung ini merasa gembira mempunyai anak angkat dan menantu yang pengertian. Subjek tiga kadang berjalan dengan dua cucunya dan merawat sepeda cucu untuk sekolah.

7. Hubungan sosial

Peneliti menganalisis data dari tiga subjek bahwa ketiga lansia tersebut mempunyai hubungan sosial yang baik. Untuk subjek satu paling menekankan pada bidang agama. Sedangkan subjek dua karena dahulu tukang batu, mandor bangunan, dan subjek tiga dahulu juragan padi kuat ekonomi menekankan pada kegiatan kampung, bidang pembangunan fisik lingkungan, kini masih dikenang.

8. Memaafkan

Peneliti menganalisis semua subjek bahwa ketiga subjek mudah memaafkan, terlebih pada saat hari raya Idul Fitri; banyak saudara atau tetangga datang mohon maaf ke rumah tempat tinggalnya. Bahkan subjek dua pernah kehilangan beberapa sepeda. Setelah itu ada pemuda datang dengan berkata bahwa

dia tidak mencuri sepeda subjek, dan meminta maaf yang tulus kepada subjek dua. Subjek dua berkata kepada peneliti memaafkan pemuda tersebut. Subjek dua berkata tidak dendam kepada yang mencuri sepedanya. Bahkan subjek dua mendoakan agar orang yang mencuri sepedanya berkecukupan hidupnya; sehingga tidak mencuri lagi. Orang lansia tersebut suka membantu/sedekah, ceria, tidak dendam, dan mengaku rezekinya lancar.

9. Kualitas hidup

Peneliti menganalisis data dari tiga subjek bahwa subjek satu dan dua merasa senang didatangi ke rumahnya, istilah subjek satu *didodoki* (didatangi) dimohon datang diminta doa restunya; jika ada tetangga yang akan mempunyai hajatan, merasa dihargai masih dibutuhkan. Subjek tiga merasa senang, merasa puas bahwa dahulu idenya dipakai; dimohon datang untuk mengatur hajatan, keluar masuknya hidangan, among tamu, dan mengatur anak muda, kini masih *diajeni* (dihargai), dan dikunjungi saudaranya.

10. Silaturahmi

Berdasarkan data tiga subjek peneliti menganalisis bahwa ketiga subjek meskipun sudah lanjut usia masih bersemangat bersilaturahmi kepada saudaranya, atau temannya pada waktu muda yang masih hidup. Subjek melaksanakan ajaran agama Islam; bersilaturahmi banyak manfaatnya.

11. Sehat

Peneliti menganalisis data tiga subjek tersebut bahwa semua subjek merupakan lansia yang sehat, enak dilihat, dan di dengar pembicaraannya. Bahkan subjek satu masih aktif berkhutbah di masjid pada hari Jumat. Sepengetahuan peneliti; subjek satu merupakan khatib yang paling tua di daerah itu. Subjek satu juga aktif berorganisasi keagamaan. Subjek dua masih suka berbaur dengan masyarakat. Subjek tiga masih aktif ikut beberapa arisan. Ketiga subjek masih suka bersepeda ke masjid, ke saudara yang dekat, dan berjalan kaki adalah baik bagi kesehatan orang lanjut usia.

12. Menikah

Berdasarkan data subjek; peneliti menganalisis tiga subjek bahwa istri subjek satu pada saat masih hidup pengertian terhadap kegiatan subjek, mengisi pengajian

ke berbagai tempat dengan naik sepeda. Istri subjek dua, dan tiga tergolong pandai menyimpan harta berwujud emas, gelang, kalung, cincin dari hasil bekerja berdua; boleh dijual untuk kebutuhan yang besar. Subjek dua merasa senang membuat rumah setelah kena gempa, sebagian biayanya dari menjual emas yang disimpan istrinya. Subjek tiga biarpun ikut istrinya merasa senang, tenang, nyaman dalam kehidupan karena istrinya pengertian, dan tidak *ngereh* (menekan/merasa berkuasa); apalagi menggertak; tidak pernah.

13. Berhubungan baik dengan anak, cucu, dan menantu

Mencermati data dari tiga subjek peneliti menyimpulkan bahwa ketiga subjek tampak hidup senang, tenang, puas, ayam tenteram hidup serumah dengan anak, cucu, dan menantu yang pengertian sehingga enak dalam kehidupan.

14. Berhubungan baik dengan saudara

Peneliti menganalisis data dari tiga subjek menyimpulkan bahwa subjek satu, dua, dan tiga berhubungan baik dengan saudaranya dan anak-anak saudaranya. Untuk subjek tiga lebih sering bertemu saudara- saudaranya karena merasa senang ikut aktif arisan keluarga setiap 35 hari sekali sampai kabupaten Bantul, merasa senang bertemu saudara dan anak-anak.

Peneliti mencermati perihal lain yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia:

1. Sabar

Semua subjek memiliki tingkat kesabaran sangat tinggi. Subjek satu bertahan bersuami istri sampai lansia berusia 85 tahun lebih, sejak itrinya dinikahi berusia 12 tahun; tampak sabar, terbuka, rukun, dan dari bebrapa sumber belum terdengar bertengkar. Subjek pembanding (subjek empat dan lima) hingga kini juga sabar menjadi duda. Subjek empat yang paling tua berusi 89 tahun; sabar dan berpedoman mudah *diladeni* (dicukupi) kebutuhan oleh anak cucu dan menantu.

2. Kerja keras

Semua subjek ketika muda adalah pekerja keras sehingga badannya kuat, berpengaruh baik terhadap kesehatan, dan panjang umurnya. Hingga kini tahun 2016 subjek dua masih bekerja tani dan subjek pembanding (subjek lima) masih senang

bekerja berternak sapi meskipun anak-anaknya yang jauh melarang.

3. Sederhana

Peneliti mencermati bahwa semua subjek tampak hidup sederhana meskipun dahulu ada dua orang subjek yang kaya di desa; kini tampak ayam tenteram hidup sederhana di desa.

4. Jujur dan sopan.

Peneliti mencermati dari berbagai sumber bahwa semua subjek adalah orang yang jujur dan sopan.

5. Terbuka

Selama penelitian berlangsung semua subjek menjawab semua pertanyaan, tampak terbuka, ceria, tidak merasa menanggung beban, dan enak dalam pembicaraan.

6. Tanggung jawab

Peneliti mencermati semua subjek dari beberapa sumber; menunjukkan bahwa subjek bertanggung jawab terhadap keluarga.

7. Tidak dendam

Subjek satu tidak merasa dendam bahkan pada waktu masih muda jika subjek satu diperlakukan kasar atau temannya berkata buruk kepadanya; orang lanjut usia tersebut tidak membalas buruk; agar tidak sama-sama buruk, karena ingin berbeda. Subjek dua pernah kecurian beberapa sepeda; lalu berdoa agar pencurinya hidup kecukupan agar tidak mencuri lagi, tidak dendam kepada pencuri. Subjek tiga juga pernah kehilangan sepeda; subjek berkata bahwa sepeda hilang berarti sudah bukan miliknya.

8. Toleransi

Subjek satu mempunyai rasa toleransi yang tinggi, meskipun sudah lansia masih bersilaturahmi/berkunjung kepada temannya pada saat muda yang berbeda agama. Subjek ingin senda gurau, bernostalgia masa lalu, tidak berbicara agama karena berbeda agama dengan temannya.

9. Tidak iri, tidak *ngrasani* (tidak merumpi), dan tidak punya musuh

Selama penelitian berlangsung semua subjek tampak ceria, tenang, enak didengar pembicaraannya, tidak merasa iri, tidak *ngrasani* (tidak berbicara kejelekan orang), dan tidak punya musuh.

10. Senang menolong/membantu

Mencermati dari berbagai sumber bahwa objek penelitian pernah melakukan diantaranya: memberi bantuan bencana berupa uang, bersedekah, memperbaiki lingkungan, membantu biaya sekolah, memberi pekerjaan buruh sawah kepada orang yang kekurangan dengan biaya membajak, dan biaya rabuk ditanggung pemilik sawah.

11. Semeleh, pasrah kepada Tuhan di usia tua

Subjek tampak semeleh, pasrah, tidak menyesal terhadap kondisi tubuhnya, dan percaya kepada takdir Tuhan di usia tua. Subjek merasa siap dipanggil Tuhan atau tidak takut meninggal.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 14 faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia (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 (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). Disarankan bagi keluarga lansia dan masyarakat untuk memperhatikan kebutuhan lanjut usia. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi konselor sebagai bahan pertimbangan dalam melaksanakan konseling gerontologi (konseling lanjut usia) untuk membantu lansia mencapai kebahagiaan.

Referensi

- Akhirudin. (2015). *Hidup Seimbang Hidup Bahagia*. Jakarta: Gemilang.
- Creswell, J.W. (2013). *Research Design*. Penerjemah: Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diponegoro, A.M. (2013). *Psikologi Konseling dan Islam*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- Diponegoro, A.M. 2014. *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- Etty, M. (2002). *Mengelola Emosi*. Tips Praktis Meraih Kebahagiaan. Jakarta: PT Grasindo.
- Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Alih bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Ishak, F.F.J.S. (2013). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Lanjut Usia. *Psikologi*. ub.ac.id/wp-content/uploads/2013/10/jurnal_1.pdf. 20 Januari 2015.
- Muhadjir, N. (2011). *Psikodiagnostik dan Psikoterapi, Paradigma dan Desain Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Rake Sarasin.
- Mukhlisun. (2015). (Online). (<http://www.antarasumbar.com/berita/137897/sli-panti-jompo-pilihan-terakhir-bagi-lansia.html>, diakses 1 April 2015).
- Papalia, D.E, Feldman, R.D. & Martorell, G. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Penerjemah: Fitriana Wuri Herarti. Jakarta: Salemba Humanika.
- Santoso, G A. & Royanto, L.R.M. (2009). *Teknik Penulisan Laporan Penelitian Kualitatif*. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development*. Penerjemah: Benedictine Widyasinta. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Strauss, A. & Corbin, J. (2009). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (<http://dinsos.jogjaprovo.go.id/lansia-terlantar-didit-sebanyak-36-728-orang/>, diakses pada 1 April 2015).
- (<http://jatim.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/231>, diakses 1 April 2015).