

DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA LANSIA DI UPTD PANTI KESEJAHTERAAN SOSIAL PADU WAU

Oleh:

Debi Angelina Br, Barus¹, Maria Salvi Yunicé^{2*}

^{1,2*} Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu -Ilmu Sosial, Universitas Nusa Nipa Maumere

*Email: salvimaria139@gmail.com

DOI: 10.37081/adam.v3i1.1764

Article info:

Diterima: 11/01/24

Disetujui: 21/01/24

Publis: 08/02/24

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kebahagiaan pada lansia yang tinggal di panti sosial. Melibatkan partisipan lansia dari berbagai latar belakang, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Dukungan sosial diukur melalui jaringan sosial, interaksi interpersonal, dan dukungan emosional. Kebahagiaan lansia diukur dengan menggambarkan tingkat kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kecenderungan positif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara tingkat dukungan sosial yang diterima oleh lansia dan tingkat kebahagiaannya. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian dukungan sosial yang lebih baik dapat meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan lansia yang tinggal di panti sosial. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan program dukungan sosial di panti sosial, sehingga dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan lansia yang menjadi bagian dari kelompok tersebut.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Kebahagiaan Lansia

Abstract

This research aims to explore the relationship between social support and the level of happiness in elderly people living in social institutions. Involving elderly participants from various backgrounds, this research used quantitative methods with questionnaires as a data collection tool. Social support is measured through social networks, interpersonal interactions, and emotional support. Elderly happiness is measured by describing the level of life satisfaction, meaningfulness, and positive tendencies. The results of this study show that there is a significant positive correlation between the level of social support received by the elderly and their level of happiness. These findings show that providing better social support can improve the quality of life and happiness of elderly people living in social institutions. The implications of this research can be used as a basis for improving social support programs in social institutions, so that they can have a positive impact on the welfare of the elderly who are part of this group.

Keyword: Training, Social Support, Happiness Of The Elderly

1. PENDAHULUAN

Kebahagiaan pada lansia adalah kebahagiaan yang menunjuk pada perasaan kepuasan, kesejahteraan, dan kegembiraan yang dirasakan oleh orang yang memasuki usia lanjut atau lansia. Kebahagiaan menurut Seligman (2002) adalah kehidupan yang menyenangkan dengan meyakini apa yang kita pilih demi pilihan itu sendiri. Sedangkan tentang merasa senang dan bahwa cara kita memilih jalan hidup kita adalah untuk berusaha memaksimalkan perasaan kita. Kebahagiaan adalah suatu keadaan, pikiran atau perasaan senang ketentraman hidup secara lahir dan batin. Dari

pengertian ini para lansia dapat menikmati perasaan bahagia yang mendalam dan lebih aman (Janus & Smrokowska-Reichmann, 2019) Kebahagiaan menurut (Seligman 2018) merupakan perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif. Aktifitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif, misalnya Ketika individu terlibat dalam kegiatan yang sangat disukai.

Tanpa mengenal lelah dan henti, manusia mencari kebahagiaan, sejati dan kekal. Tanpa disadari kebahagiaan yang sering dicari sangat dekat, bahkan itu didalam diri setiap manusia. Artinya, dalam menemukan kebahagiaan setiap manusia, cukup kembali pada dirinya sendiri. Hal ini sangat membutuhkan kerendahan hati, kesungguhan dan ketabahan. Kebahagiaan yang sederhana dapat dirasakan Ketika setiap manusia saling memberikan cinta kasih yang pemenuhannya dalam saling berbagi satu sama lain. Kebahagiaan, kegembiraan dan cinta kasih semakin merekat, bila semua itu dinikmati dengan Bersama. Para lanjut usia juga mendapatkan kebahagiaan dengan melalui dukungan dari orang terdekatnya yaitu orang – orang di sekitar tempat mereka berada dalam hal ini disebut dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang bisa dirasakan setiap individu seperti rasa nyaman, perhatian, rasa menghargai dan hal – hal yang dapat diberikan oleh orang – orang di lingkungan tempat tinggal dimana individu yang mengalami kesuliatan agar individu tersebut merasa dicintai Kembali. Dengan adanya dukungan sosial dan keberadaan orang yang dapat diandalkan guna memberi semangat, memberi bantuan, dan memberikan motivasi bisa memberikan rasa nyaman dan kebahagiaan untuk para lanjut usia.

Dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang – orang yang kan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat meningkatkan perasaan positif serta mengangkat harga diri (Marni & Yuniarti 2015).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada pengelola panti mengatakan para lansia yang tinggal di panti sosial ini, beberapa di antaranya memiliki keinginan pribadi untuk tinggal di panti. Karena sudah ditinggalkan keluarganya, ada yang awal masuk panti dalam keadaan yang stress, depresi atas perlakuan yang tidak layak oleh keluarganya. Namun seiring berjalannya waktu dan kami memberikan pendampingan terhadap mereka, sehingga hal-hal buruk yang mereka alami perlahan – lahan menghilang. Mereka mulai terlihat bahagia satu sama lain, saling membantu, rajin mengikuti kegiatan senam pagi dengan begitu semangat.

Berdasarkan hasil wawancara Selasa 17 oktober 2023 subjek berinisial AY umur 69 tahun mengatakan memilih tinggal di panti sosial karena suaminya telah lama meninggal dan tidak memiliki keturunan, dan juga sering sakit. Setelah tinggal di panti sosial subjek mendapatkan perhatian dan dukungan dari pengurus panti sehingga subjek Kembali merasakan kebahagiaan dan kasih sayang seperti keluarga sendiri.

Kemudian subjek berinisial WP umur 73 tahun, mengatakan dia tinggal di panti sosial dihantar oleh anaknya sendiri. Karena merasa subjek tidak dibutuhkan lagi, tidak bisa membantu hanya bisa merepotkan keluarga. Subjek mengatakan dirinya pertama kali tidak bisa menerima harus tinggal di panti sosial, subjek merasa stress, sering menyendiri. Setelah mendapat dukungan sosial, subjek mulai merasakan adanya perhatian khusus sehingga merasakan kebahagiaan, dorongan untuk harus menerima semua kenyataan dan terus semangat dalam melanjutkan hidup.

Narasumber ketiga berinisial AD umur 70 tahun yang memutuskan secara pribadi untuk tinggal di panti sosial, karena merasa kesepihan, dimana, subjek mengalami perceraian dan tidak memiliki pekerjaan yang tetap, subjek mencari kesibukkan baru. Setelah beberapa tahun tinggal di panti sosial subjek merasa bahagia, namun setelah mendengar kematian anaknya, timbul rasa cemas, stress dan mengalami putus asa. Namun pengurus memberikan dukungan, kasih sayang, serta motivasi bagi subjek untuk tetap kuat dan ikhlas menerima cobaan berat ini.

Berikutnya narasumber DN dan NN Mengatakan mereka adalah pasangan suami istri yang memutuskan untuk tinggal di panti asuhan mengingat umur mereka sudah tua, mereka juga tidak memiliki anak, sering sakit – sakit dan tidak ada keluarga yang memperhatikan mereka. Bertahun – bertahun mereka tinggal di panti sosial mereka tidak merasakan cemas ketika sakit karena ada pengurus

panti yang selalu memberikan perhatian seperti keluarga sendiri, subjek mengatakan bahwa mereka sangat bahagia dan pilihan untuk tinggal dipanti sosial adalah pilihan yang sangat tepat.

Narasumber MN mengatakan dirinya tinggal dipanti sosial karena diantar oleh kerabatnya demi menghindari kekerasan fisik yang dilakukan oleh keluarganya. Keluarganya menganggap subjek tidak pantas lagi untuk hidup karena tidak bisa berbuat apa-apa seperti membantu menjaga cucu, mencuci piring, karena penglihatannya mulai kabur. Kemudian subjek diusir oleh keluarganya, melihat itu kerabat dekatnya mengantarkan ke panti sosial. Pertama kali datang di panti sosial, subjek sering menangis, menyendiri, kadang stress dan mengalami trauma dengan orang yang berbicara keras. Setelah mulai didekati oleh pengurus panti sosial, bercerita bersama, diberikan perhatian layaknya keluarga sendiri, membuat subjek merasa sangat bahagia dan rasa takutannya mulai perlahan hilang.

2. METODE PENGABDIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi menggunakan metode wawancara bentuk terstruktur berdasarkan aspek dukungan sosial dan kebahagiaan serta observasi secara langsung, maksudnya adalah peneliti secara langsung mengamati tingkah laku subjek. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang telah berusia 60 tahun ke atas, berjumlah lima orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik snowball sampling. Cara pengambilan sampel dilakukan secara berantai, teknik penentuan sampel yang mula-mula berjumlah kecil, kemudian membesar. Seperti bola salju yang sedang menggelinding semakin jauh semakin besar (Sugiyono, 2014). Ciri-ciri subjek dalam penelitian ini yaitu: lanjut usia yang telah berumur 60 tahun ke atas, lanjut usia tinggal dalam lingkungan UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Padu Wau, sehat jasmani dan rohani (tidak dalam keadaan sakit), memiliki keluarga (diterlantarkan) kategori yang memiliki kerabat, istri, suami, yang sengaja menelantarkannya, tidak ada gangguan komunikasi (untuk kepentingan wawancara), bersedia berpartisipasi dalam penelitian yang utuh. Analisa data yang digunakan adalah menentukan tempat atau individu, memperoleh akses dan membangun hubungan, sampling purposeful, mengumpulkan data, merekam informasi, memecahkan persoalan lapangan, dan menyimpan data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Pelatihan

Pada penelitian ini peneliti mengangkat judul tentang dukungan sosial dan kebahagiaan lansia yang tinggal di UPTD Panti Sosial Kesejahteraan Padu Wau. Subjek yang menjadi sampel 60 tahun ke atas tinggal di UPTD Panti Sosial Kesejahteraan sosial Padu Wau. Pada bagian ini, pengabdian menguraikan dan membahas hasil pelatihan ini. Pengabdian ini dalam bentuk pelatihan berlangsung selama 1 hari. Peserta yang ikut pelatihan ini berjumlah 50 orang target. Pertemuan dilaksanakan pada hari senin, tanggal 8 Januari 2024. Peserta pelatihan yang hadir pada hari pertama ini berjumlah 7 orang. Kegiatan pengabdian dalam bentuk pelatihan, tim pengabdian berjumlah 2 orang, 1 tenaga pengajar (dosen) dan 1 mahasiswa.

Pada hari pelatihan ini, sebelum pelatihan dimulai para peserta pelatihan diberikan arahan berupa motivasi tentang pentingnya dukungan sosial dan menjalin komunikasi yang baik. Arahan tersebut kurang lebih 20 menit. Oleh karena itu, arahan yang diberikan dikaitkan dengan aspek-aspek yang ada dalam dukungan sosial.

Pada saat pemberian pelatihan dalam pengarahannya pengabdian menjelaskan sedikit pemahaman dan pengetahuan tentang dukungan sosial itu sendiri. Penyampaian materi pelatihan ini dalam bentuk ceramah, dan juga sering. Selama kegiatan berlangsung para lansia yang menseserikan pengalaman, apa yang mereka alami dan rasakan selama ini, terdapat perbedaan pada saat menyebarkan kuesioner dari hasil yang diperoleh ada sekitar tujuh orang usia lanjut yang merasa kesepian, tidak diperhatikan dan pada saat kegiatan dilaksanakan, hasilnya berbanding terbalik para lansia merasa sudah lega. Ketika diberikan pelatihan, mereka dapat mencurahkan isi hati dan menjadi berpikiran positif untuk tetap bahagia disetiap harinya walaupun sebenarnya umur mereka semakin hari semakin bertambah tua.

Para lansia merasa mereka bahagia karena mereka menjalani kehidupan yang baru sebelumnya diabaikan oleh keluarga tapi setelah masuk dan tinggal di panti sosial padu wau mereka kembali

mendapatkan kehangatan seperti layaknya keluarga sendiri membuat mereka merasa selalu sehat dan bahagia setiap harinya. Hal kecil yang dilakukan oleh para lansia, dapat membuat mereka merasa bahagia sekali karena mereka tidak menemui kondisi – kondisi yang dapat menjadi pemicu amarah yang membuat pikiran menjadi stres, bisa membuat mereka jatuh sakit.

Para lansia memaknai dukungan sosial yang diberikan mampu membuat mereka tidak merasa sendiri. Berdasarkan hasil pelatihan, dapat diketahui bahwa kebahagiaan bagi para lansia dimaknai sebagai perasaan – perasaan emosi positif yang memberikan ketenangan, bahagia yang terjalin diantara sesama lansia dan para pengurus panti. Kedekatan dan kerukunan yang terjalin serta dukungan berupa motivasi – motivasi, kegiatan gotong royong, senam pagi bersama bisa membuat para lansia dapat melupakan masa lalu yang membuat mereka merasa sendiri, tidak diperhatikan menjadi tersenyum dan sangat bersemangat walaupun umur mereka semakin tua.

Sehingga dalam relasi yang dijalin oleh para lansia kepada pengurus panti dan sesama yang tinggal satu wisma, dibumbui oleh kepedulian yang mengarah kepada pengertian serta kehangatan kepada mereka sendiri. Kebahagiaan terbentuk karena adanya dukungan sosial yang diberikan, terjalinnya suatu kepedulian antar sesama serta saling mengingatkan satu sama lain bisa membuat para lansia merasa sangat bahagia.

4. SIMPULAN

Dukungan sosial menjadi peran penting dalam meningkatkan kebahagiaan lansia yang tinggal dipanti sosial. Interaksi sosial, perhatian dan keterlibatan dari orang lain dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan mereka. Kualitas interaksi sosial yang diberikan oleh pengurus panti dan sesama memberikan hubungan yang hangat, saling memperhatikan dan fasilitas yang memadai membuat para lansia merasa nyaman dan aman, layaknya rumah sendiri, keluarga sendiri.

5. DAFTAR PUSTAKA

Janus, E., & Smrokowska-Reichmann, A. (2019). Level of happiness and happiness-determining factors perceived by women aged over 60 years. *Journal of Women and Aging*, 31(5), 403–418. <https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1485387>

Seligman, M. (2018). PERMA dan landasan kesejahteraan. *Jurnal Psikologi Positif*, 13 (4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

Seligman MEP (2002). *Kebahagiaan sejati: Menggunakan psikologi positif baru untuk mewujudkan potensi Anda untuk mencapai kepuasan jangka panjang*. New York: Pers Bebas.

Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Penerbit Arfabeta