

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
KEBAHAGIAAN PADA LANJUT USIA YANG TINGGAL DI  
UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA MEDAN BINJAI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area*

**Oleh :**

**YENY ANGRANI SHOMBING**

**12.860.0234**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2016**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
KEBAHAGIAAN PADA LANJUT USIA YANG  
TINGGAL DI UPT PELAYANAN SOSIAL  
LANJUT USIA MEDAN BINJAI**

**NAMA MAHASISWA : YENY ANGRANI SIHOMBING**

**NO. STAMBUK : 12.860.0234**

**JURUSAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN**

**MENYETUJUI :**

**Komisi Pembimbing**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**(Ummu Khuzaimah, S.Psi. M.Psi)**

**(Farida Hanum Siregar, S.Psi. M.Psi)**

**MENGETAHUI :**

**Kepala Jurusan**

**Dekan Psikologi**

**(Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi)**

**(Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd)**

**Tanggal Sidang Meja Hijau**

**20 Oktober 2016**

**DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA  
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN  
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH  
GELAR SARJANA PSIKOLOGI**

**Pada Tanggal**

**20 Oktober 2016**

**MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**DEKAN**

**(Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd)**

**DEWAN PENGUJI**

- 1. Drs. H. Mulia Siregar, M.Psi**
- 2. Salamiah Sari Dewi, S.Psi. M.Psi**
- 3. Ummu Khuzaimah, S.Psi. M.Psi**
- 4. Farida Hanum Siregar, S.Psi. M.Psi**

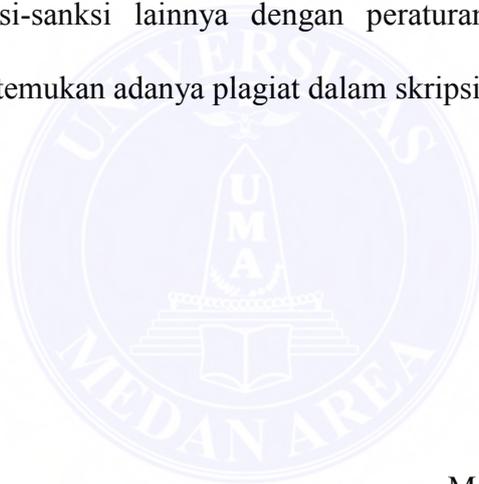
**TANDA TANGAN**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 20 Oktober 2016

Yeny Angriani Sihombing

12.860.0234

## MOTTO

*“Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai kabar gembira bagi kemenanganmu, dan agar tentram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah Allah yang tahu”. (Al-Isra).*

*“jangan pernah kamu melukai perasaan orang tuamu, karna tanpa mereka kamu bukan apa-apa dan karna do’a restunya lah kamu menjadi seperti ini”. (Penulis)*

*“Kehidupan ini bisa berubah terbalik dalam sekejap. Hindarkan kesombongan, agar ketika terpuruk, bisa tetap berdiri”*

*“Jadilah dirimu sebagaimana yang kamu inginkan, Kesuksesan itu membutuhkan suatu proses dan usaha, Anda tidak akan mengetahui apa itu kesuksesan sebelum merasakan kegagalan”.(Penulis)*

## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmaanirrohim*

*Alhamdulillahirobbil'aalamin rasa syukur ini saya panjatkan kepada Allah SWT*

*Terima kasih Ya Allah yang telah memberikanku kesehatan, kekuatan, ilmu pengetahuan, serta cinta dan kasih sayang yang tak terhingga. Atas kemurahan, kemudahan, kelancaran dan kesuksesan yang telah engkau berikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW.*

*Kupersembahkan karya sederhana ini untuk orang yang terkasih dan tersayang*

*Kedua orang tuaku "Ayah dan Mama Tercinta"*

*Kakak, abang dan adik tersayang*

*Terima kasih atas do'a, kasih sayang, dukungan, cinta kasih yang tak terhingga. Selalu memberiku motivasi, selalu menyirami kasih sayang, selalu mendo'akanku, selalu menasehatiku untuk menjadi lebih baik lagi untuk kedepannya.*

*Terima kasih untuk semuanya*

*Semua do'a, dukungan, motivasi menjadikan hidup ini lebih bermakna*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas berkat, rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar. Kemudian, shalawat serta salam-Nya, mudah-mudahan terlimpah curah ke pangkuan baginda Rasulullah SAW, beserta keluarganya, sahabatnya, dan umatnya yang masih turut dengan ajarannya. Amin

Berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tugas penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Medan Binjai”.

Skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan serta bantuan dari berbagai pihak, dan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Prof. Dr. H. A. Ya'kub Matondang, MA selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Ummu Khuzaimah, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing pertama, atas segala kebaikan dan kesabaran selama membimbing, serta memberikan kepercayaan dan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir.

5. Ibu Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing kedua, atas kebaikan dan kesabaran membantu peneliti memberikan masukan dan dorongan untuk menyelesaikan tugas akhir.
6. Bapak Drs. H. Mulia Siregar, M.Psi selaku ketua sidang meja hijau. Terima kasih atas kesediaan waktu dan saran-saran yang telah ibu berikan kepada penulis.
7. Ibu Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi selaku sekretaria sidang meja hijau. Terima kasih atas kesediaan waktu dan saran-saran yang telah ibu berikan kepada penulis.
8. Seluruh bapak dan ibu dosen Universitas Medan Area atas bekal ilmu yang diajarkan selama ini, serta memberikan nasehat dan motivasi kepada penulis.
9. Seluruh staf tata usaha dan perpustakaan atas segala kemudahan dalam mengurus administrasi serta referensi buku, dari awal kuliah hingga selesai.
10. Pimpinan Yayasan UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Medan Binjai yang telah mengizinkan dan menerima peneliti untuk mengadakan penelitian di tempat beliau pimpin.
11. Ibu Juriani, selaku ketua pengurus yayasan UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Medan Binjai yang telah memberikan kemudahan kepada saya dalam melakukan penelitian.
12. Ibu Amel, selaku psikolog di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Medan Binjai yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian.
13. Ibu Nining, selaku psikolog di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Medan Binjai yang telah membantu dan menemani saya dalam penyebaran angket.

14. Nenek dan kakek UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Medan Binjai. Terima kasih nenek Idawati dan Kakek Bahtiar Siregar yang telah menganggap saya sebagai anaknya dan telah meluangkan waktunya untuk membantu saya dalam mengisi angket yang saya berikan dan terima kasih atas doa, dukungannya, dan nasehatnya.
15. Orang tua terkasih dan tersayang. Ayahanda Iskandar Sihombing dan Ibunda Ratna Waty yang telah mengasuh dan mendidik saya sampai saat ini. Terima kasih banyak untuk do'a, kasih sayang, perhatian, motivasi dan dukungan yang sudah diberikan. Tanpa itu semua peneliti tidak akan bisa seperti sekarang ini.
16. Kakak, abang dan adik tersayang, Safri Noviani, Renthia Nauli, Medy Syahputra dan Putri Tara Fairus. Terima kasih banyak untuk setiap canda tawanya selalu menemani serta motivasi dan dukungan yang sudah diberikan kepada peneliti.
17. Hendra Syahputra. Terima kasih untuk nasihat, perhatian, semangat, dan dukungan yang sudah diberikan serta hiburan. Terima kasih karena selalu mendengarkan keluh kesah peneliti dan mengingatkan apabila ada kesalahan yang peneliti lakukan.
18. Keponakanku Alkhalifi Syabil dan Khairunissa Ramadhani. Terima kasih untuk canda tawanya selalu ada.
19. Silmi, Mashita, Nanda, keluarga dan sahabat tercinta yang selalu ada dan tak pernah lelah menemani di saat-saat sulit dan gembira. Terima kasih untuk

setiap waktu, tawa, semangat dan hari-hari menyenangkan yang sudah diberikan.

20. Desi, Ro Asinah, Suci. Terima kasih untuk semangat dan canda tawanya selama ini.
21. Teman-teman seperjalanan dan seperjuangan skripsi yang telah banyak mengisi hari-hari dari awal kuliah sampai menyelesaikan kuliah. Setiap kenangan yang diberikan begitu berharga.
22. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu, terima kasih atas bantuan yang telah diberikan kepada peneliti dalam penyusunan tugas akhir ini.

Akhir peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangannya. Untuk itulah, kritik dan saran yang sifatnya mendidik dan dukungan yang membangun, senantiasa peneliti terima.

Medan, 20 Oktober 2016

Penulis

Yeny Angriani Sihombing

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEBAHAGIAAN PADA LANJUT USIA YANG TINGGAL DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA DI MEDAN BINJAI

Oleh :

**Yenny Angriani Sihombing**

**12 860 0234**

Dukungan sosial adalah suatu interaksi antara individu dengan orang lain yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar individu yang meliputi kebutuhan untuk dicintai, dihargai, serta adanya kebutuhan akan rasa aman sehingga memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan adalah kehidupan yang menyenangkan dengan meyakini apa yang kita pilih demi pilihan itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Subjek penelitian adalah lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Medan Binjai. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang lanjut usia. Teknik Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *quota sampling*. Skala yang digunakan ada dua yaitu skala dukungan sosial dan skala kebahagiaan. Metode analisis data yang digunakan analisis *r Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lanjut usia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Medan Binjai dengan  $r_{xy}=0,514$  dan  $p=0,001$  ( $p<0,005$ ). Selain itu, koefisien determinan ( $r^2$ ) yang didapat adalah  $r^2=0,265$  yang menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kebahagiaan sebesar 26,5 %. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Medan Binjai memiliki kebahagiaan yang cukup baik yang di dapat dari hasil mean hipotetik sebesar 90 lebih rendah dari dari mean empirik (103,73) dengan standar deviasi sebesar 18,98 dan dukungan sosial yang juga sedang yang di dapat dari mean hipotetik 95 lebih rendah dari mean empirik (109,70) dengan standar deviasi sebesar 17,29. Hal ini menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan, dimana di mana jika dukungan sosial tinggi maka semakin tinggi kebahagiaan, dan sebaliknya jika dukungan sosial rendah maka semakin rendah kebahagiaan.

**Kata kunci: Dukungan Sosial, Kebahagiaan**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN TEORI.....	13
A. Lanjut Usia.....	13
1. Definisi Lanjut Usia (Lansia).....	13
2. Tugas Dan Perkembangan Pada Lanjut Usia.....	15
3. Ciri-Ciri Lanjut Usia.....	15
4. Perubahan yang Terjadi Pada Lanjut Usia.....	18
5. Masalah yang Dihadapi Lanjut Usia.....	20
6. Lanjut Usia yang Tinggal di Panti.....	21
B. Kebahagiaan.....	22
1. Definisi Kebahagiaan.....	22

2. Faktor –faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	24
3. Aspek-Aspek Kebahagiaan .....	29
4. Karakteristik Orang Yang Bahagia .....	32
C. Dukungan Sosial.....	33
1. Definisi Dukungan Sosial .....	33
2. Faktor-Faktor Dukungan Sosial .....	35
3. Komponen Dukungan Sosial .....	36
4. Aspek-Aspek Dukungan Sosial .....	40
D. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia.....	41
E. Kerangka Konseptual.....	42
F. Hipotesis .....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Metode Penelitian.....	44
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	44
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	44
D. Subjek Penelitian.....	46
E. Teknik Pengambilan Sampel .....	47
F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
G. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur .....	50
H. Analisis Data .....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Orientasi Kancan .....	54
1. Sejarah UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia .....	54
2. Tujuan UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia.....	57
3. Visi-Misi UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia.....	57
B. Persiapan Penelitian.....	58
1. Persiapan Administrasi.....	58
2. Persiapan Alat Ukur .....	58
a. Skala Dukungan Sosial.....	58
b. Skala Kebahagiaan.....	60
3. Uji Coba Alat Ukur .....	61

4. Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial .....	62
5. Hasil Uji Coba Skala Kebahagiaan .....	63
C. Pelaksanaan Penelitian .....	64
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	64
1. Uji Asumsi .....	66
a. Uji Normalitas Sebaran .....	66
b. Uji Linearitas Hubungan .....	67
2. Hasil Perhitungan Korelasi r Product Moment .....	68
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	69
a. Mean Hipotetik .....	69
b. Mean Empirik .....	70
c. Kriteria .....	70
E. Pembahasan .....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	76
A. KESIMPULAN .....	76
B. SARAN .....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	xvi

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Ukur Dukungan Sosial Sebelum uji coba .....	59
Tabel 2	Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Ukur Kebahagiaan Sebelum uji coba .....	60
Tabel 3	Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Ukur Dukungan Sosial Setelah uji coba .....	62
Tabel 4	Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Ukur Kebahagiaan Setelah uji coba.....	63
Tabel 5	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran.....	66
Tabel 6	Rangkuman Hasil Uji Linearitas Hubungan.....	67
Tabel 7	Rangkuman Analisis Korelasi Product Moment .....	68
Tabel 8	Statistik Induk.....	69
Tabel 9	Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik .....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN .....	79
A. Alat Ukur Penelitian.....	80
A-1 Skala Kebahagiaan.....	81
A-2 Skala Dukungan Sosial .....	85
B. Data Uji Coba.....	89
B-1 Data Kebahagiaan .....	90
B-2 Data Dukungan Sosial.....	93
C. Lampiran Validitas dan Reliabilitas .....	96
C-1 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kebahagiaan .....	97
C-2 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	101
D. Alat Ukur Setelah Uji Coba .....	106
D-1 Skala Kebahagiaan.....	107
D-2 Skala Dukungan Sosial .....	111
E. Data Penelitian.....	115
F. Lampiran Uji Asumsi Normalitas Sebaran Data .....	120
G. Lampiran Uji Linearitas .....	122
H. Lampiran Uji Korelasi Product Moment.....	125
I. Surat Keterangan.....	127

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Proses menjadi tua merupakan suatu kejadian yang alami dari setiap orang akan mengalaminya, karena hal ini merupakan tahap akhir dalam sebuah perjalanan hidup. Setiap masa yang dilalui merupakan tahap-tahap yang saling berkaitan dan tidak dapat diulang kembali. Hal yang terjadi di masa awal perkembangan individu, akan memberikan pengaruh terhadap tahap selanjutnya. Salah satu tahap yang akan dilalui oleh individu tersebut adalah masa lanjut usia. Di Indonesia batasan usia untuk lanjut usia berdasarkan Undang-Undang No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia adalah di atas 60 tahun (Depsos, 1999). Pada periode ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis maupun kondisi sosial yaitu dalam hubungan dengan orang lain.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lanjut usia meliputi; usia pertengahan (*middle age*) adalah orang yang berusia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) adalah orang yang berusia 60-74 tahun, usia lanjut tua (*old*) adalah orang yang berusia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) adalah orang yang berusia > 90 tahun. Pada penelitian ini peneliti terfokus pada lanjut usia yang berumur 60-74 tahun karena di usia tersebut kemunduran yang terjadi pada lanjut usia mau itu perubahan fisik dan psikologis belum terlalu cepat dan belum sampai pikun.

Perubahan fisik merupakan perubahan yang dapat dilihat secara langsung, seperti adanya kerutan-kerutan di wajah, mulai terlihat bungkuk, sendi-sendi pergelangan terasa linu, otot tangan dan kaki mulai terasa cepat pegal, sehingga

kemampuan untuk membawa barang-barang yang berat mulai kurang, dan lain-lain. Papalia (2008) menjelaskan bahwa perubahan-perubahan fisik yang terjadi seperti kulit menjadi menua, memucat, kurang elatis, dan berkerut dikarenakan mengkerutnya lemak dan otot. Selain itu perubahan fisik lainnya yaitu rambut menjadi putih dan semakin tipis, para usia lanjut menjadi lebih pendek dikarenakan melemahnya tulang dan postur bungkuk menjadikan mereka semakin kecil.

Permasalahan yang lain dialami lanjut usia yaitu permasalahan psikologis. Dimana para lanjut usia tidak bisa menyesuaikan dirinya terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, salah satunya karena telah memasuki masa pensiun. Ada persepsi negatif dari masyarakat bahwa orang yang berusia lanjut dianggap kurang berkontribusi, tidak produktif lagi, sakit-sakitan, dan lain-lain. Menurut Kim dan Moen (dalam Papalia, 2008) orang-orang yang telah pensiun merasakan kehilangan peran pekerjaannya sehingga berpengaruh pada identitas dari mereka. Hal tersebut menyebabkan kepercayaan dirinya menjadi rendah dan dapat terjadi peningkatan gejala depresi terutama pada pria (Papalia, 2008).

Masalah lainnya yang terjadi pada lanjut usia diantaranya kurang perhatian dari orang-orang terdekatnya. Ditinggal oleh orang-orang terdekat seperti suami, istri, orang tua, atau anak yang telah meninggal sebelumnya, bahkan sengaja ditinggalkan oleh keluarganya karena tidak mampu mengurus anggota keluarganya yang sudah lanjut usia. Akibatkan para lanjut usia tersebut merasa kesepian karena tidak mempunyai teman untuk mengobrol sewaktu bersama keluarganya. Akhirnya banyak lanjut usia merasa kurang nyaman, kesulitan dalam

menjalani hidupnya, dan tidak bisa merasakan kebahagiaan yang seharusnya mereka bisa merasakannya seperti orang lain pada umumnya. Dikarenakan umumnya di Indonesia, orang yang salah memasuki periode lanjut usia semakin hari semakin membutuhkan keluarganya.

Para lansia pun akhirnya tinggal di panti dengan tujuan mereka bisa mendapatkan kehidupan yang lebih baik dibandingkan kehidupan sebelum mereka masuk panti. Ditambah lagi dengan permasalahan, lansia yang tinggal di panti jauh dari keluarganya. Berdasarkan hasil penelitian O'Connor dan Vallerand (Papalia, 2008), sekitar 129 penghuni yang tinggal di panti dengan tingkat perawatan cukup baik, merasa memiliki harga diri yang tinggi, tingkat depresi lebih rendah, dan lebih puas akan kebermaknaan dalam hidup.

Panti Werdha merupakan suatu bagaimana yang difungsikan sebagai tempat penampungan lanjut usia untuk kemudian dirawat diasuh dan diberikan perhatian lebih dalam kehidupan lanjut dalam kehidupan sehari-hari. Namun sebagian besar keberadaan panti werdha menjadi momok bagi para lanjut usia karena mereka merasa tersisih dan terasingkan dari masing-masing keluarga yang masih ada namun mengaku sudah tidak menyanggupi lagi untuk merawat, karena kesibukan tiap anggota (dalam Hayati, 2010).

Fenomena yang tampak di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai adalah banyaknya lanjut usia yang terlantar di jalanan, keinginan sendiri dengan alasan tidak ingin menyusahkan keluarga, dan ada juga yang dipaksa serta dibohongi oleh keluarga. Unikny di panti jompo tersebut adalah adanya lanjut usia yang saling suka satu sama lain dan akhirnya menikah di panti jompo

tersebut untuk membentuk suatu rumah tangga yang baru. Manusia dalam hidupnya akan mengalami serangkaian perkembangan dengan periode berurutan, mulai dari periode parental hingga lanjut usia.

Sehingga mendapatkan motivasi yang berasal dari keluarga merupakan salah satu hal yang penting bagi para lansia untuk tetap bersemangat dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah walaupun mereka tidak tinggal bersama. Selain itu, cara lainnya yaitu dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan mengikuti pengajian, aktif mengikuti kegiatan sosial yang di lingkungan mereka dan mengembangkan hobi yang dimiliki seperti menjahit, merajut, berkebun, dan lain-lain. Kegiatan-kegiatan ini juga dapat mengurangi rasa kesepian atau kekosongan, putus asa, stress, dapat menambah harapan, tujuan hidup, kebermanaan dan kepuasan hidup, sehingga para lansia dapat merasakan kebahagiaan.

Kebahagiaan adalah suatu keadaan pikiran maupun perasaan yang ditandai dengan adanya kesenangan, kenikmatan, kebermanaan, dan kepuasan dalam menjalani hidup dan setiap manusia mendambakan kebahagiaan.

Tanpa kenal lelah dan henti, manusia mencari kebahagiaan dimanapun mereka berada. Manusia berfikir bahwa kebahagiaan murni, sejati, dan kekal. Sebenarnya kebahagiaan yang dicari terletak sangat dekat, bahkan di dalam diri manusia itu sendiri. Artinya, untuk menemukan kebahagiaan, manusia cukup kembali kepada dirinya sendiri, masuk ke dalam kehidupannya. Hal ini sangat membutuhkan kesungguhan, kesabaran, dan ketabahan.

Kunci kebahagiaan adalah cinta kasih yang mendapatkan pemenuhannya dalam saling berbagi bersama orang lain. Dalam perbuatan tersebut kita lebih besar dan kekal bila dibagi bersama orang lain. Kebahagiaan, kegembiraan, dan cinta kasih semakin sempurna, bila semua itu dinikmati dengan bersama. Kebahagiaan merupakan harapan dan tujuan setiap orang, baik yang beriman kepada Allah maupun mengingkarinya.

Para pakar pendidikan dan psikologi Manshurah (2006) mendefinisikan kebahagiaan sebagai perasaan senang, nyaman, tenang, dan gembira yang berlangsung terus-menerus. Perasaan ini muncul sebagai hasil kesadaran atas kebaikan eksistensi diri, ibadah, dan perjalanan hidup. Inilah yang menjadi pilar-pilar kebahagiaan sejati. Kebahagiaan merupakan sesuatu yang pasti dan menjadi cita-cita semua orang dalam hidupnya. Baik kebahagiaan di dalam berhasil menjalankan tugas dan kewajiban yang baik serta benar maupun keberhasilan dalam menghindari penderitaan.

Bahagia dan tidaknya seseorang bisa berangkat dari mampu dan tidaknya orang tersebut memenuhi kebutuhan keinginannya (dalam bentuk positif), berangkat dari kata hatinya yang tulus dan murni. Karena itu orang yang bahagia ialah orang yang bisa menerima kenyataan hidupnya, bisa menerima segala yang ada pada dirinya. Akan tetapi tetap percaya bahwa dibalik kepahitan pasti ada kesejahteraan yang lebih lama seperti orang minum obat, pahit dikala minumnya tetapi setelah minum hadir kesehatan yang lebih lama dari pahitnya dirasa Manshurah (2006).

Fenomena ketidak bahagiaan ini banyak terlihat di lapangan diantaranya dikarenakan kebanyakan dari lanjut usia di terlantarkan atau ditinggalkan dan kurangnya perhatian oleh keluarganya atau kerabat terdekatnya. Para lanjut usia lebih merasa diperhatikan oleh para panti, sementara perbandingan antara jumlah lanjut usia dan pengasuh tidak seimbang, kurangnya kasih sayang dari keluarganya, rasa tidak dibutuhkan lagi, tidak adanya waktu luang untuk berbagi rasa, dan menjauhkan diri dari keluarga dengan alasan ingin melupakan keluarganya. Sehingga para lanjut usia merasa tidak bahagia, stress, bahkan depresi yang pada akhirnya mereka tidak bisa merasakan kebahagiaan dalam hidup mereka.

Kebahagiaan merupakan sebondakan perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tenang, dan memiliki kedamaian (Rusydi, 2007). Sedangkan happiness atau kebahagiaan menurut Biswas, Diener & Dean (2007) merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia – apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi.

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh setiap individu yang menjalani kehidupan didunia ini. Proses seorang individu dalam mencapai kebahagiaan, dilakukan melalui berbagai cara. Menurut Veenhoven (2006) kebahagiaan merupakan pemahaman umum mengenai seberapa senang seseorang akan kehidupannya secara positif. Khalisa, dkk (2010) berpendapat bahwa, kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang positif berdasarkan penilaian subjektif, yang ditandai dengan adanya emosi dan aktivitas positif, yang

meliputi kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan terhadap masa kini dan rasa optimis terhadap masa depan.

Kebahagiaan dapat mempengaruhi diri seseorang untuk ke arah yang positif, baik secara positif maupun perilaku. Sebagaimana Gloaguen dan kawan-kawan (dalam Lyubomirsky, 2005) menjelaskan bahwa manfaat dari kebahagiaan secara kognitif dan tingkah laku dapat mengatasi perasaan-perasaan negatif dan depresi. Selain itu, rasa optimis juga merupakan salah satu bagian terpenting bagi para lanjut usia dalam menjalani hidup ini seperti bias menerima dengan ikhlas dan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang ada, sehingga dapat menjalani hidupnya dengan tenang dan merasakan kenyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-harinya.

Perasaan damai dan senang akan didapatkan setelah melakukan perbuatan baik sesuai perintah agama, serta mampu menolong sesama menjadi kepuasan batin bagi seorang individu seperti yang terlihat di panti jompo, mereka setiap hari menjaga kebersihan tempat tinggal yang sekarang mereka tempati, ikut bergotong royong dengan sesama lanjut usia, menjalankan peran yang telah diamanahkan kepada lanjut usia seperti mengurus masjid, dan menjadi orang yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan rajin beribadah. Perasaan bahagia yang dirasakan oleh seseorang, dapat berasal dari berbagai hal yang dilakukan individu tersebut yang salah satunya adalah dengan memberi yang menjadi kepuasan dalam diri individu tersebut karena dapat membantu orang lain.

Kebahagiaan mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu budaya, kepribadian, pernikahan, persahabatan, kesehatan, agama atau spiritualitas

dan dukungan sosial. Dalam hal ini faktor dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang diteliti seberapa besar peranannya dalam menentukan kebahagiaan. Menurut Sarason (dalam Kumalasari 2012) bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial itu mencakup dua hal yaitu jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia dalam tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima. Para lanjut usia juga bisa mendapatkan kebahagiaan dengan melalui dukungan dari orang yang terdekatnya yaitu orang-orang di sekitar tempat mereka berada dalam hal ini disebut dukungan sosial.

Menurut Taylor (2003) dukungan sosial adalah pemberian informasi dan perhatian dari orang yang dicintai. Teman dan keluarga dapat memberikan dukungan informasi ketika individu mengalami stres dengan memberikan strategi koping dalam menyelesaikan masalah selain itu juga dapat memberikan dukungan emosional seperti memberikan perhatian sehingga individu merasa berharga dan merasa dicintai. Menurut Sarason (dalam Sarafino, 1998) mengatakan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, kesejahteraan psikologis akan meningkat serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan dibandingkan individu dengan dukungan sosial yang rendah. Dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan.

Dukungan sosial merupakan salah satu cara untuk menjaga hidup tetap sehat dan bahagia khususnya para usia lanjut. Selain itu, dengan adanya dukungan sosial bagi usia lanjut membuat mereka lebih termotivasi dalam menjalani kehidupan sehari-harinya dalam menghadapi masalah, lebih optimis dan percaya diri dalam melakukan sesuatu karena adanya perhatian dari anggota keluarganya. Menurut Taylor (2003), seseorang yang mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-temannya lebih berani untuk mengatasi stress yang mereka alami. Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1997) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

Bagi para usia lanjut yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, dukungan sosial yang dibutuhkan adalah dukungan yang berasal dari orang-orang yang terdekatnya (perawat, petugas sosial, dokter, dan antar lanjut usia) terutama yang berada di panti jompo. Dimana mereka saling memberikan saran, nasehat, dan berbagi cerita satu sama lain. Cobb, 1976; Gentry and Kobasa, 1984; Wallston, Alagna and Devellis, 1983; Wills, 1984: dalam Sarafino, 1998) menyatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial akan meyakini individu dicintai, dirawat, dihargai, berharga dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya. Dukungan dari antar teman sangat dibutuhkan dalam melakukan suatu aktivitas yang akan dapat memberikan kebahagiaan tersendiri bagi para lanjut usia.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada usia lanjut yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dalam hidup, seseorang selalu menginginkan suatu kebahagiaan. Kebahagiaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif dimasa lalu, masa depan, dan sekarang. Dukungan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dukungan yang berasal dari orang-orang terdekatnya ( perawat, petugas sosial, dokter, dan antar lanjut usia di panti) terutama yang berada di panti. Dimana mereka saling memberikan saran, nasehat, dan berbagi cerita satu sama lain. Aspek-aspek dukungan sosial yang dapat diberikan berupa dukungan konkrit yaitu menjaganya dan merawat para lanjut usia ketika sakit.

Memberi bantuan materi berupa uang atau untuk kebutuhan sehari-hari, menemaninya jika ingin pergi, dan lain-lain. Dukungan emosional berupa empati maupun simpati ketika para lanjut usia menghadapi masalah, dukungan informatif berupa saran dan nasehat yang diberikan sebagai solusi dari suatu permasalahan. Dukungan penghargaan dapat berupa rasa hormat atau menghargai atas kemampuan atau jasa yang dilakukan oleh para lanjut usia, melalui pujian maupun tingkah laku, dukungan jaringan informasi (Sarafino, 2006)..

### **C. Batasan Masalah**

Banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, seperti: faktor budaya, faktor kehidupan sosial, faktor agama atau religiusitas, faktor pernikahan, faktor

usia, faktor uang, faktor kesehatan, faktor jenis kelamin, faktor dukungan sosial, dan faktor kepribadian. Sampel dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang sehat berumur 60-74 tahun, baik pria maupun wanita yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Medan. Namun dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lanjut usia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Medan Binjai.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang ditetapkan diatas, selanjutnya rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lanjut usia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lanjut usia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi pada pengembangan ilmu psikologi. Khususnya psikologi perkembangan dan psikologi klinis mengenai kebahagiaan lanjut usia dalam mendapatkan dukungan sosial.

## **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pentingnya dukungan sosial terhadap kebahagiaan pada lanjut usia, serta dapat memberikan saran bagi orang-orang yang memerlukan bantuan terhadap keluarganya yang telah memasuki periode masa lanjut usia.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Lanjut Usia**

##### **1. Definisi Lanjut Usia (Lansia)**

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Bila seseorang yang sudah beranjak jauh dari periode hidupnya yang terdahulu, ia sering melihat masa lalunya, biasanya dengan penuh penyesalan, dan cenderung ingin hidup di masa sekarang, mencoba mengabaikan masa depan sedapat mungkin (Hurlock, 1980).

Usia enam puluhan biasanya dipandang sebagai garis pemisah antara usia madya dan lanjut usia. Akan tetapi orang sering menyadari bahwa usia kronologis merupakan kriteria yang kurang baik dalam menandai permulaan usia lanjut karena terdapat perbedaan tertentu di antara individu-individu dalam usia pada saat mana usia lanjut mereka mulai. Karena kondisi kehidupan dan perawatan yang lebih baik, kebanyakan pria dan wanita zaman sekarang tidak menunjukkan tanda-tanda ketuaan mental dan fisiknya sampai usia enam puluh lima, bahkan sampai awal tujuh puluhan. Karena alasan tersebut, ada kecenderungan yang meningkat untuk menggunakan usia enam puluh lima sebagai usia pensiun dalam berbagai urusan, sebagai tanda mulainya usia lanjut.

Tahap terakhir dalam rentang kehidupan sering dibagi menjadi lanjut usia dini, yang berkisaran antara usia enam puluh sampai tujuh puluh dan lanjut usia yang mulai pada usia tujuh puluh sampai akhir kehidupan seseorang. Orang dalam

usia enam puluhan biasanya digolongkan sebagai usia tua, yang berarti antara sedikit lebih tua atau setelah usia madya dan usia lanjut setelah mereka mencapai usia tujuh puluh, yang menurut standar beberapa kamus berarti makin lanjut usia seseorang dalam periode hidupnya dan telah kehilangan kejayaan pada masa mudanya.

Menurut Hurlock (1980), tahap terakhir dalam perkembangan ini dibagi menjadi lanjut usia dini yang berkisar antara usia enam puluh sampai tujuh puluh tahun dan lanjut usia yang dimulai pada usia tujuh puluh tahun hingga akhir kehidupan seseorang. Orang tua muda atau usia tua (usia 65 hingga 75 tahun) dan orangtua yang tua atau usia tua akhir (75 tahun atau lebih) dan orang tua lanjut (85 tahun atau lebih) dari orang-orang dewasa lanjut yang lebih muda. Menurut ilmu *gerontology*, lanjut usia bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu masa atau tahap hidup manusia yang merupakan kelanjutan dari usia dewasa dan merupakan tahap perkembangan norma yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai lanjut usia tersebut.

Beberapa pendapat tentang batasan umur lanjut usia yaitu: menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia Pasal 1 ayat 2 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lanjut usia meliputi:

- 1) Usia pertengahan (*middle age*) adalah orang yang berusia 45-59 tahun.
- 2) Lanjut usia (*elderly*) adalah orang yang berusia 60-74 tahun.
- 3) Lanjut usia tua (*old*) adalah orang yang berusia 75-90 tahun.
- 4) Usia sangat tua (*very old*) adalah orang yang berusia > 90 tahun.

Dari berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa lanjut usia merupakan periode di mana seorang individu telah mencapai kemasakan dalam proses kehidupan, serta telah menunjukkan kemunduran fungsi organ tubuh sejalan dengan waktu, tahapan ini dapat mulai dari usia 60 tahun sampai meninggal. Tetapi bagi orang lain, periode ini adalah permulaan kemunduran. Usia tua dipandang sebagai masa kemunduran, masa kelemahan manusiawi dan sosial sangat tersebar luas dewasa ini. Pandangan ini tidak memperhitungkan bahwa kelompok lanjut usia bukanlah kelompok orang yang homogen. Usia tua dialami dengan cara yang berbeda-beda.

## **2. Tugas perkembangan Lanjut Usia**

Hurlock (1980) mengatakan bahwa sebagian besar tugas perkembangan lanjut usia lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang daripada kehidupan orang lain. Adapun tugas perkembangan lanjut usia adalah:

- a. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan,
- b. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga.
- c. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.
- d. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia.
- e. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.
- f. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

## **3. Ciri-ciri Lanjut Usia**

Menurut Hurlock (1980), periode lanjut usia sama dengan periode lainnya dalam rentang kehidupan, ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek-efek tersebut menentukan, apakah pria atau wanita lanjut usia akan

melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk. Adapun beberapa ciri-ciri orang lanjut usia, yaitu :

**a.** Lanjut usia merupakan periode kemunduran

Kemunduran pada lanjut usia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Kemunduran dapat berdampak pada psikologis usia lanjut. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada usia lanjut. Kemunduran pada usia lanjut semakin cepat apabila memiliki motivasi yang rendah, sebaliknya jika memiliki motivasi yang kuat maka kemunduran itu akan lama terjadi.

**b.** Perbedaan individual pada efek menua

Perbedaan individual pada efek menua telah dikenal sejak berabad-abad yang lalu. Cicero misalnya, dalam bukunya *De Senectulen*, menekankan hal ini dalam referensinya kepada keyakinan populer bahwa menua itu membuat orang sulit hidup. Menurut dia “usia tua itu tidak seperti anggur, karena tidak pada setiap bagian dapat timbul rasa asam sesuai dengan usianya”.

**c.** Orang lanjut usia memiliki status kelompok minoritas

Usia lanjut memiliki status kelompok minoritas karena sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang lanjut usia dan diperkuat oleh pendapat-pendapat klise yang jelek terhadap lansia. Pendapat-pendapat klise itu seperti : usia lanjut lebih senang mempertahankan pendapatnya daripada mendengarkan pendapat orang lain.

d. Menua membutuhkan perubahan peran

Perubahan peran tersebut dilakukan karena usia lanjut mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan.

e. Penyesuaian yang buruk pada lanjut usia

Perlakuan yang buruk terhadap orang usia lanjut membuat usia lanjut cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk. Usia lanjut lebih memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Karena perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri usia lanjut menjadi buruk.

f. Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda

Karena arti tua sendiri kabur dan tidak jelas dan tidak dibatasi pada anak muda, maka orang cenderung menilai tua itu dalam hal penampilan dan kegiatan fisik. Bagi usia tua, anak-anak adalah lebih kecil dibandingkan dengan orang dewasa dan harus dirawat, sedang orang dewasa adalah sudah besar dan dapat merawat diri sendiri. Orang tua mempunyai rambut putih dan lama kelamaan lagi berhenti dari kegiatan sehari-hari.

g. Sikap sosial terhadap usia lanjut

Pendapat klise tentang usia lanjut mempunyai pengaruh yang besar terhadap sikap sosial baik terhadap usia lanjut maupun terhadap orang berusia lanjut. Dan karena kebanyakan pendapat klise tersebut tidak menyenangkan, maka sikap sosial tampaknya cenderung menjadi tidak menyenangkan.

h. Berbagai stereotype orang usia lanjut

Dalam kebudayaan orang amerika dewasa ini, terdapat banyak tradisional tentang kemampuan fisik dan mental. Stereotype dan kepercayaan tradisional ini timbul dari berbagai sumber

i. Keinginan menjadi muda kembali sangat kuat pada usia lanjut

Status kelompok minoritas yang dikenakan pada orang yang berusia lanjut secara alami telah membangkitkan keinginan untuk tetap muda selama mungkin dan ingin dipermuda apabila tanda-tanda menua mulai tampak.

**4. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia**

Menurut Hutapea (dalam Suardiman, 2011), perubahan-perubahan yang dialami oleh lanjut usia adalah:

a. Perubahan fisik

Perubahan fisik pada usia lanjut lebih banyak ditekankan pada alat indera dan sistem saraf mereka. Sistem pendengaran, penglihatan sangat nyata sekali perubahan penurunan keberfungsian alat indera tersebut. Sedangkan pada sistem sarafnya adalah mulai menurunnya pemberian respon dari stimulus yang diberikan oleh lingkungan. Pada usia lanjut juga mengalami perubahan keberfungsian organ-organ dan alat reproduksi baik pria ataupun wanita. Dari perubahan-perubahan fisik yang nyata dapat dilihat membuat usia lanjut merasa minder atau kurang percaya diri jika harus berinteraksi dengan lingkungannya.

b. Perubahan psikis

Perubahan psikis pada usia lanjut adalah besarnya individual *differences* pada usia lanjut. Usia lanjut memiliki kepribadian yang

berbeda dengan sebelumnya. Penyesuaian diri usia lanjut juga sulit karena ketidak inginan lansia untuk berinteraksi dengan lingkungan ataupun pemberian batasan untuk dapat beinteraksi.

c. Perubahan sosial

Umumnya usia lanjut banyak yang melepaskan partisipasi sosial mereka, walaupun pelepasan itu dilakukan secara terpaksa. Orang usia lanjut yang memutuskan hubungan dengan dunia sosialnya akan mengalami kepuasan. Pernyataan tadi merupakan *disaggrement theory*. Aktivitas sosial yang banyak pada usia lanjut juga mempengaruhi baik buruknya kondisi fisik dan sosial usia lanjut.

d. Perubahan kehidupan keluarga

Sebagian besar hubungan usia lanjut dengan anak jauh kurang memuaskan yang disebabkan oleh berbagai macam hal. Penyebabnya antara lain : kurangnya rasa memiliki kewajiban terhadap orang tua, jauhnya jarak tempat tinggal antara anak dan orang tua. Usia lanjut tidak akan merasa terasing jika antara usia lanjut dengan anak memiliki hubungan yang memuaskan sampai lansia tersebut berusia 50 sampai 55 tahun. Orang tua usia lanjut yang perkawinannya bahagia dan tertarik pada dirinya sendiri maka secara emosional usia lanjut tersebut kurang tergantung pada anaknya dan sebaliknya. Umumnya ketergantungan usia lanjut pada anak dalam hal keuangan. Karena usia lanjut sudah tidak memiliki kemampuan untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Anak-anaknya pun tidak semua dapat menerima permintaan atau tanggung jawab yang harus mereka penuhi.

Perubahan-perubahan tersebut pada umumnya mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang akhirnya akan berpengaruh juga pada aktivitas ekonomi dan sosial mereka. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari.

## **5. Masalah yang Dihadapi Usia Lanjut**

Masalah yang pada umumnya dihadapi oleh usia lanjut dapat dikelompokkan kedalam:

### **1. Masalah Ekonomi**

Usia lanjut ditandai dengan menurunnya produktivitas kerja, memasuki masa pensiun atau berhentinya pekerjaan utama. Hal ini berakibatkan pada menurunnya pendapatan yang kemudian terkait dengan pemenuhan kebutuhan sehari-hari, seperti sandang, pangan, papan, kesehatan, rekreasi dan kebutuhan sosial

### **2. Masalah Sosial Budaya**

Memasuki masa tua ditandai dengan berkurangnya kontak sosial, baik dengan anggota keluarga, anggota masyarakat maupun teman kerja sebagai akibat terputusnya hubungan kerja karena pensiun.

### **3. Masalah Kesehatan**

Masa tua ditandai oleh penurunan fungsi fisik dan rentan terhadap berbagai penyakit. Kerentanan terhadap penyakit ini disebabkan oleh menurunnya fungsi berbagai organ tubuh. Diperlukan meningkatnya kesehatan terutama untuk kelainan degenerating demi meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan usia lanjut agar tercapai masa tua yang

bahagia dan berguna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaan.

#### 4. Masalah Psikologis

Masalah psikologis yang dihadapi usia lanjut pada umumnya meliputi: kesepian, terasing dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, keterlantaran terutama bagi usia lanjut yang miskin, *post power syndrome* dan sebagainya. Kehilangan perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial biasanya keterkaitan dengan hilangnya jabatan atau kedudukan, dapat menimbulkan konflik atau keguncangan. Berbagai persoalan tersebut bersumber dari menurunnya fungsi-fungsi fisik dan psikis sebagai akibat proses penuaan. Aspek psikologi merupakan faktor penting dalam kehidupan usia lanjut.

#### 6. Lanjut Usia yang Tinggal di Pant

Hampir seluruh Negara, para lanjut usia tinggal di panti werdha (nursing home) dari waktu ke waktu cenderung meningkat. Para lanjut usia biasanya tinggal di panti werdha dikarenakan mereka hidup sendirian, keluarga yang terlalu sibuk sehingga tidak mampu mengurus lanjut usia, kurang berpartisipasi dengan lingkungan sosialnya, ketidakmampuan fisik sehingga tidak bisa menjalani aktivitas sehari-hari, dan yang lain-lainnya.

Banyak juga para lanjut usia yang tinggal di panti werdha memiliki kehidupan yang lebih baik dibandingkang sebelum tinggal di panti. Berdasarkan hasil penelitian O'Connor dan Vallerand (dalam Papalia, 2008), sekitar 129 penghuni yang tinggal di panti werdha dengan tingkat perawatan cukup baik,

maerasa memiliki harga diri yang tinggi, tingkat depresi lebih rendah, lebih puas akan kebermaknaan dalam hidup, dan kebahagiaan.

UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia merupakan panti lanjut usia yang terbesar di Sumatera Utara karena dapat menampung lebih dari 100 orang dan fasilitas yang dipunyai hampir lengkap, yaitu ada 18 buah wisma tempat para lanjut usia tinggal dan tiap wisma dapat dihuni sampai 10 orang. Di sekitarnya juga terdapat tempat beribadah, rumah dinas pegawai dan pimpinan panti, poli klinik kesehatan, kantor, dapur umum untuk memasak makanan lanjut usia, kemudian para tersebut diambil oleh penghuni tiap wisma dengan memakai rantang masing-masing wisma, dan lain-lain. Jalan menuju panti sudah diaspal, penerangan dengan listrik, menggunakan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari, dan sekeliling kompleks dipagar besi.

Panti ini dipimpin oleh seorang pimpinan, seorang wakil, dan dibantu beberapa orang stafnya, juga pegawai yang bertugas mengawasi lanjut usia dalam aktivitasnya sehari-hari. Beberapa lanjut usia ada yang berpasangan suami istri oleh karena itu dalam satu wisma bercampur antara laki-laki dan perempuan.

## **B. Kebahagiaan**

### **1. Definisi Kebahagiaan**

Kebahagiaan menurut Aristoteles (dalam Adler, 2003) menyatakan bahwa happiness atau kebahagiaan berasal dari kata "happy" atau bahagia yang berarti feeling good, having fun, having a good time, atau sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan. Sedangkan orang yang bahagia menurut Aristoteles (dalam Rusydi, 2007) adalah orang yang mempunyai good birth, good health, good look, good luck, good reputation, good friends, good money and goodness. Kebahagiaan adalah

kepuasan, kesenangan, kesukaan, dan kepuasan hati tentang segala hal yang terjadi (Herbyanti, 2009).

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. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga didalamnya kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan. Semua kondisi ini adalah merupakan kondisi kebahagiaan yang dirasakan seorang individu. Seligman (2002) kebahagiaan adalah kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan, dan masa sekarang kehidupan.

Sedangkan menurut Diener dan kawan-kawan (dalam Carr, 2004) kebahagiaan merupakan evaluasi seseorang yang terhadap kehidupan yang mereka alami lebih spesifik lagi kebahagiaan meliputi pengalaman yang menyenangkan seseorang dan apresiasinya terhadap kehidupan. Seligman memberikan gambaran individu yang mendapatkan kebahagiaan yang autentik (sejati) yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar (terdiri dari kekuatan dan keutamaan) yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan. Kebahagiaan adalah konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya.

Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman, 2005).

Menurut kamus umum, kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Hal ini tidak sama dengan perasaan senang yang menunjukkan tidak hanya keadaan puas tapi juga “*rasa fly*” yang tidak terdapat dalam kepuasan hidup atau kebahagiaan sebagaimana juga tidak hanya secara populer dirumuskan tetapi juga digunakan banyak ahli psikologi. Karena kebahagiaan merupakan sinonim dari kepuasan hidup.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu keadaan individu yang berada dalam aspek positif (perasaan yang positif) dan untuk mencapai kebahagiaan yang autentik, individu harus dapat mengidentifikasi, mengolah, dan melatih serta menggunakan kekuatan (*strength*) serta keutamaan (*virtue*) yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Faktor –faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan**

Berikut ini adalah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang:

### 1) Budaya

Triandis( dalam Carr, 2004) mengatakan faktor budaya dan sosial politik yang spesifik berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang. Hasil penelitian lintas budaya menjelaskan bahwa hidup dalam suasana demokrasi yang sehat dan

stabil lebih daripada suasana pemerintahan yang penuh dengan konflik militer (Carr, 2004). Carr (2004), mengatakan bahwa budaya dengan kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Kebahagiaan juga lebih tinggi pada kebudayaan individualitas dibandingkan dengan kebudayaan kolektivistis (Carr, 2004). Carr (2004) juga menambahkan kebahagiaan lebih tinggi dirasakan di negara yang sejahtera di mana institusi umum berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan yang memuaskan antara warga dengan anggota birokrasi pemerintahan.

### 2) Kehidupan Sosial

Penelitian yang dilakukan oleh Seligman dan Diener (Seligman 2005) menjelaskan hampir semua orang dari 10% orang yang paling bahagia sedang terlibat dalam hubungan romantis. Menurut Seligman (2005), orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas dari mereka bersosialisasi. Kehidupan sosial seseorang akan lebih baik jika ada dukungan sosial dari orang lain.

### 3) Agama atau Religiusitas

Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius (Seligman, 2005). Selain itu keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut (Carr, 2004). Carr (2004) juga menambahkan keterlibatan dalam suatu agama juga diasosiasikan dengan kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik yang dapat dilihat dari

kesetiaan dalam perkawinan, perilaku sosial, tidak berlebihan dalam makanan dan minuman, dan bekerja keras.

#### 4) Pernikahan

Seligman (2005) mengataka bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Menurut Carr (2004), ada dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dengan pernikahan, yaitu orang yang lebih bahagia lebih atraktif sebagai pasangan daripada orang yang tidak bahagia. Penjelasan kedua yaitu pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai orang tua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan (Carr, 2004). Kebahagiaan orang yang menikah memengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan ini berlaku bagi pria dan wanita (Seligman, 2005). Carr (2004), menambahkan orang yang bercerai atau menjanda lebih bahagia pada budaya kolektifis dibandingkan dengan budaya individualis karena budaya kolektifis menyediakan dukungan social yang lebih besar daripada budaya individualis.

#### 5) Usia

Penelitian dahulu yang dilakukan oleh Wilson mengungkapkan kemudaan dianggap mencerminkan keadaan yang lebih bahagia (Seligman, 2005). Namun setelah diteliti lebih dalam ternyata usia tidak berhubungan dengan kebahagiaan (Seligman, 2005). Sebuah penelitian otoratif atas 60.000 orang dewasa dari 40 bangsa membagi kebahagiaan dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif (Seligman, 2005). Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit

melemah dan afek negatif tidak berubah (Seligman, 2005). Seligman (2005) menjelaskan hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusasaan” berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

#### 6) Uang

Banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara kebahagiaan dan uang (Seligman, 2005). Umumnya penelitian yang dilakukan dengan cara membandingkan kebahagiaan antara orang yang tinggal di negara kaya dengan orang yang tinggal di negara miskin. Perbandingan lintas-negara sulit untuk dijelaskan karena negara yang lebih kaya juga memiliki angka buta huruf yang lebih rendah, tingkat kesehatan yang lebih baik, pendidikan yang lebih tinggi, kebebasan yang lebih luas dan barang materil yang lebih banyak (Seligman, 2005). Seligman (2005) menjelaskan bahwa di negara yang sangat miskin, kaya berarti bias lebih bahagia. Namun di negara yang lebih makmur dimana hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan (Seligman, 2005). Seligman (2005), menyimpulkan penilaian seseorang terhadap uang akan mempengaruhi kebahagiaannya lebih daripada uang itu sendiri.

#### 7) Kesehatan

Kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan (Seligman, 2005). Menurut Seligman (2005), yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Berkat kemampuan beradaptasi terhadap penedritaian, seseorang bisa menilai kesehatannya secara

positif bahkan ketika sedang sakit. Ketika penyakit yang menyebabkan kelumpuhan sangat parah dan kronis, kebahagiaan dan kepuasan hidup memang menurun (Seligman, 2005). Seligman (2005) juga menjelaskan orang yang memiliki lima atau lebih masalah kesehatan, kebahagiaan mereka berkurang sejalan dengan waktu.

#### 8) Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan. Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria. Wanita lebih banyak mengalami emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bahagia dan lebih sedih daripada pria (Seligman, 2005).

#### 9) Dukungan sosial

Dukungan sosial, merupakan ketersediaan bantuan dari orang lain, merupakan sesuatu yang didapat seseorang dalam hubungannya dengan orang-orang disekitarnya Dalton(dalam Carr, 2004).

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu:

##### 1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial termasuk salah satu factor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Dukungan sosial atau jaringan sosial, berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dan pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan dan dengan siapa kontak sosial dilakukan (Pinquert & Sarenson, dalam 2000).

## 2. Kepribadian

Setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda-beda dalam menjalankan hidupnya dan mempunyai cara tersendiri agar membuat diri mereka bahagia mau itu berhubungan dengan orang lain dan dalam mengarahkan suatu kehidupan ( Schumutte dan Ryff, 1997).

## 3. Aspek – aspek kebahagiaan

Seligman (2002) membagi aspek-aspek kebahagiaan menjadi tiga aspek yaitu:

### a. Kepuasan Masa Lalu

Macam-macam emosi dari masa lalu seperti kelegaan, kedamaian, kebanggaan, kepuasan, rasa kesal yang tak pernah hilang atau rasa marah yang penuh dendam pada seseorang semuanya dipendam dalam memori. Emosi yang selalu timbul pada diri seseorang faktor pemicunya adalah kenangan masa lalu yang tersimpan pada memori masing-masing. Suatu interpretasi, kenangan, atau pemikiran dapat mengintervensi dan mengendalikan apa yang dihasilkan emosi. Hal ini merupakan suatu kunci untuk memahami perasaan kita sendiri mengenai masa lalu.

Bagaimana individu membuang kenangan masa lalu yang menyakitkan dan emosi negatif pada dirinya menurut Seligman (2002) dengan cara bersyukur, memaafkan, melupakan atau menekan kenangan buruk. Akan tetapi, hingga saat ini belum ditemukan cara untuk meningkatkan secara langsung proses melupakan dan menekan kenangan (memori) buruk tersebut. Jika seseorang melakukan suatu upaya untuk melupakan pikiran atau kenangan masa lalu yang buruk dengan cara yang salah, kemungkinan kenangan buruk tersebut tidak hilang malah sebaliknya akan selalu terbayang-bayang dalam pikirannya.

Jadi upaya yang efektif agar seseorang bisa terbebas dari masa lalu yang kelam yaitu dengan cara memaafkan dan bersyukur. Memaafkan menurut Seligman adalah suatu strategi membiarkan memori-memori itu tetap utuh dan menghilangkan rasa kepedihan yang ada pada memori tersebut. Sedangkan bersyukur dapat menambah kepuasan hidup karena dapat menambah intensitas kesan dari kenangan yang baik tentang masa lalu.

b. Kebahagiaan Pada Masa Sekarang

Kebahagiaan masa sekarang terdiri dari dua perihal yang sangat berbeda yaitu kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Pertama, kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen inderawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat, yang disebut oleh filosof sebagai “perasaan-perasaan dasar” (*raw feels*) seperti: ekstase, gairah, orgasme, rasa senang, riang, ceria, dan nyaman. Semua perasaan ini bersifat sementara dan sedikit yang melibatkan dengan pikiran atau bahkan tidak melibatkan pikiran sama sekali.

Kenikmatan (*pleasure*) dibagi menjadi dua, yang pertama kenikmatan ragawi (*bodily pleasure*). Kenikmatan jenis ini datang segera, melalui indera, dan bersifat sementara. Kesenangan ini tidak membutuhkan atau hanya butuh sedikit interpretasi, disebabkan oleh evolusi, organ-organ pengindra menjadi terkait langsung dengan emosi positif, seperti meraba, mengecap, membaui, menggerakkan tubuh, melihat, dan mendengar secara langsung yang dapat menimbulkan kenikmatan. Contoh yang ada pada kehidupan sehari-hari adalah air susu ibu bagi seorang bayi dimana ia merasakan susunya. Kenikmatan ragawi ini dapat memudar dengan cepat karena rangsangan

eksternalnya menghilang dan setelah itu kita dengan cepat dapat merasa terbiasa terhadap rangsangan tersebut.

Kedua, kenikmatan yang lebih tinggi (*high pleasures*). Kenikmatan ini memiliki banyak persamaan dengan kenikmatan ragawi yaitu memiliki “perasaan dasar” yang positif, bersifat sementara, cepat memudar, dan mudah terbuasa. Namun pada kenikmatan ini memerlukan rangsangan eksternal yang lebih besar dan cukup rumit. Kenikmatan ini juga bersifat kognitif dan lebih banyak variasinya dibandingkan kenikmatan ragawi.

Faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan pada masa sekarang selain kenikmatan adalah gratifikasi. Gratifikasi berasal dari kegiatan-kegiatan yang sangat disukai, tetapi tidak disertai oleh “perasaan dasar”. Gratifikasi lebih bertahan lama dibandingkan kenikmatan dan lebih banyak berhubungan dengan pemikiran serta interpretasi.

c. Optimisme akan masa depan

Menurut Seligman, optimism dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika masalah melanda seseorang, kinerja akan menjadi lebih tinggi di tempat kerja terutama pada tugas-tugas yang menantang, dan kesehatan fisik dapat menjadi lebih baik dengan adanya kedua hal ini.

Dalam konsep optimism terdapat 2 aspek, yaitu permanen dan pervasive. Pertama, permanen menjelaskan berapa lama seseorang terpengaruhi terhadap setiap kejadian yang mereka alami. Orang termasuk pada ke dalam tipe permanen adalah orang-orang yang percaya bahwa setiap kejadian yang mereka alami bersifat permanen dan akan terus mempengaruhi sepanjang

kehidupan mereka. Sedang orang-orang yang bertipe temporer percaya bahwa setiap kejadian buruk yang terjadi baik sebab akibatnya hanya bersifat sementara.

Kedua, pervasif yaitu mengenai masalah ruang, ruang disini maksudnya ialah seberapa besar kondisi yang dialami oleh seseorang mempengaruhi kehidupannya. Pada aspek ini sama seperti permanen dibagi menjadi dua bagian pula yaitu universal dan spesifik. Seseorang dengan tipe universal ketika mengalami suatu kejadian dalam hidupnya, hal tersebut akan mempengaruhinya di segala aspek kehidupannya. Sedangkan seseorang dengan tipe spesifik pada saat suatu masalah atau kejadian menimpa dirinya, hanya aspek tertentu saja yang terpengaruhinya.

#### **4. Karakteristik Orang yang Bahagia**

Setiap orang bisa sampai kepada kebahagiaan akan tetapi tidak semua orang bisa memiliki kebahagiaan. Menurut David G. Myers, seorang ahli kejiwaan yang berhasil mengadakan penelitian tentang solusi mencari kebahagiaan bagi manusia modern. Ada empat karakteristik menurut Myers (1994) yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu :

##### **a. Menghargai diri sendiri**

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Jadi, pada umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan seperti diatas.

### b. Optimis

Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu permanen (menentukan berapa lama seseorang menyerah) dan pervasif (menentukan apakah ketidakberdayaan melebar ke banyak situasi). Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi (Seligman, 2005). Sedangkan orang yang pesimis menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu.

### c. Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa orang – orang yang tergolong sebagai orang extrovert dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

### d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan.

## **C. Dukungan Sosial**

### **1. Definisi Dukungan Sosial**

Thoits (1986), dukungan sosial adalah suatu interaksi antara individu dengan orang lain yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar individu yang meliputi kebutuhan untuk dicintai, dihargai, serta adanya kebutuhan akan rasa

aman sehingga memperoleh kebahagiaan. Perasaan sosial dasar yang dibutuhkan individu secara terus menerus yang dipuaskan melalui interaksi dengan orang lain. Robert Weiss (dalam Taylor, 2003), dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal dimana salah seorang memberikan bantuan atau pertolongan kepada yang lain. Dukungan sosial dapat diberikan dalam beberapa cara yaitu emosional, instrumental, informasi, dan penilaian individu. Sarason (dalam Baron & Byrne, 2004), dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain.

Dari berbagai pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep dukungan sosial adalah suatu transaksi atau interaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih dari lima hal berikut yaitu kepedulian emosional, bantuan, informasi, jaringan sosial dan penilaian, serta dapat memberikan rasa nyaman secara fisik dan psikologis terhadap orang-orang yang sedang menghadapi tekanan yang diberikan individu lain baik secara perorangan maupun kelompok oleh teman-teman dan rekan keluarga.

Manusia dalam peranannya sebagai makhluk sosial, selalu akan berinteraksi dengan orang lain. Semenjak dilahirkan, manusia sudah mempunyai naluri untuk hidup berkawan (Soekanto, dalam Dayakisni, 2009). Dalam kehidupan sehari-hari, interaksi manusia dengan orang di sekitarnya dapat berupa bantuan baik secara langsung ataupun secara tidak langsung. Begitu pula dengan dukungan yang diterima oleh individu. Sarafino (1990) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti pasangan/kekasih, keluarga, teman, terapis, dokter, atau organisasi masyarakat.

Semua individu membutuhkan dukungan sosial baik itu dukungan yang diperoleh dari orang tua, teman sebaya (*peer*), pasangan, guru, sahabat, anak, dan sebagainya. *Social Support Network* atau jaringan dukungan sosial adalah seseorang yang dapat diminta bantuan dan siapa yang akan memberikan bantuan bila diperlukan, seperti keluarga, teman, dan tetangga (Breckler, Olson, dan Wiggins, 2006). Dukungan sosial merupakan persepsi bahwa orang lain responsif dan reseptif terhadap kebutuhan seseorang (Cohen, dkk., 1996).

Orang yang memiliki seseorang untuk bersandar/menaruh kepercayaan dan kesepakatan yang lebih baik tentang masalah hidup akan menunjukkan peningkatan kesehatan (Helgeson & Cohen, dalam Aronson, Wilson, & Akert, 2007). Penjelasan tersebut sejalan dengan Cobb (dalam Sarafino, 1994) yang mengatakan bahwa seseorang yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, diperhatikan, berharga, bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan komunitas organisasi yang dapat membekali kebaikan, pelayanan, dan saling mempertahankan ketika dibutuhkan.

Cohen (dalam Veiel, 1992) menggambarkan tentang individu yang dikelilingi dengan lingkaran-lingkaran luar yang ada di sepanjang hidupnya. Pasangan hidup, keluarga inti, teman dekat misalnya adalah lingkaran paling dekat dengan individu sehingga dapat dikatakan orang-orang ini adalah yang paling dekat dengan individu tersebut dan paling berpotensi untuk memberikan dukungan.

## **2. Faktor-Faktor Dukungan Sosial**

Menurut Stanley (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut :

### 1. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik meliputi sandang, pangan dan papan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial.

### 2. Kebutuhan sosial

Dengan aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih dikenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan masyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

### 3. Kebutuhan psikis

Dalam kebutuhan psikis di dalamnya termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

## **3. Komponen Dukungan Sosial**

Menurut Pearson (dalam Sarwono, 2009), manusia adalah makhluk sosial. Artinya, sebagai makhluk sosial, seseorang tidak dapat menjalin hubungan sendiri melainkan selalu menjalin hubungan dengan orang lain serta berinteraksi dengan orang lain. Bagi kebanyakan orang, kecenderungan berafiliasi yaitu keinginan untuk berada bersama orang lain cukup kuat (Sears & Peplau, 1988).

Menurut McClelland (dalam Sarwono, 2009), kebutuhan berinteraksi adalah suatu keadaan di mana seseorang berusaha untuk mempertahankan suatu hubungan, bergabung dalam kelompok, berpartisipasi dalam kegiatan, menikmati aktivitas bersama keluarga atau teman, menunjukkan perilaku saling bekerja sama, saling mendukung, dan konformitas. Dukungan sosial memegang peranan penting dalam suatu hubungan. Thoits (1983) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan sosial dasar yang dibutuhkan individu secara terus menerus yang dipuaskan melalui interaksi dengan orang lain. Dari interaksi ini individu menjadi tahu bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintai dirinya.

Dewasa ini, para teorisi berusaha membuat klasifikasi komponen utama dari berbagai kepentingan yang diperoleh seorang dalam suatu hubungan (House, dalam Sears, 1988). Salah satunya adalah analisis mengenai enam dasar “ketentuan hubungan sosial” yang dikemukakan oleh Robert Weiss pada tahun 1974. Untuk penelitian ini akan digunakan pembagian dari Weiss (dalam Taylor, Peplau, & Sears, 1997) dalam teorinya mengenai fungsi hubungan sosial (*Theory of the Provisions of Social Relationship*).

Dalam teorinya, Weiss menyebut komponen atau dimensi dari bentuk-bentuk bantuan yang dapat diperoleh dari hubungan dengan orang lain. Weiss mengemukakan adanya 6 komponen dukungan sosial yang disebut sebagai *the social provisions scale*, dimana masing-masing komponen dapat berdiri sendiri, namun satu sama lain saling berhubungan. Peneliti menjadikan teori Weiss menjadi teori utama karena teori ini sering dipakai dalam beberapa penelitian tentang dukungan sosial dan mencakup aspek yang luas dari dukungan sosial. Adapun 6 komponen tersebut adalah:

a. Keterikatan (*Attachment*).

Merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman (ketenangan) dalam diri individu. Sumber dukungan sosial ini yang paling sering dan umum adalah diperoleh dari pasangan hidup atau kekasih yang memiliki hubungan yang harmonis.

b. Integrasi Sosial (*Social Integration*).

Merupakan dukungan yang menimbulkan perasaan dalam diri individu bahwa ia termasuk dalam suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktifitas rekreasi. Jenis dukungan ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan memiliki. Yang sering menjadi sumber dukungan ini adalah teman.

c. Penghargaan/Pengakuan (*Reassurance of Worth*).

Merupakan pengakuan atas kompetensi, kemampuan, dan keahlian individu. Pada dukungan sosial jenis ini, seseorang akan mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain. Dukungan ini sering diperoleh dari rekan kerja.

d. Hubungan yang dapat diandalkan (*Reliable Alliance*).

Merupakan keyakinan dalam diri individu bahwa ia dapat mengandalkan orang lain untuk membantunya dalam berbagai kondisi, meliputi kepastian atau jaminan bahwa seseorang dapat mengharapkan keluarga untuk membantu semua keadaan. Dukungan ini sering diperoleh dari anggota keluarga.

e. Bimbingan (*Guidance*).

Dukungan sosial jenis ini adalah adanya hubungan sosial yang dapat memungkinkan seseorang mendapat informasi, saran, atau nasihat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dukungan ini sering diperoleh dari guru, mentor, figur orang tua atau figur yang dituakan dalam keluarga.

f. Kesempatan untuk Mengasuh (*Opportunity for Nurturance*).

Merupakan suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan yang dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan yang menimbulkan perasaan dalam diri individu bahwa ia bertanggung jawab terhadap kesejahteraan orang lain. Dukungan ini sering diperoleh dari anak, cucu, dan pasangan hidup.

Keenam komponen dukungan di atas dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori (Cutrona & Russell, 1991). Pertama, bantuan langsung (*Assistance-related*). Bantuan ini berfungsi secara langsung dalam mencapai penyelesaian masalah pada stres yang dialami individu. Contohnya yaitu dukungan bimbingan. Kedua, bantuan tidak langsung (*non-assistance-related*). Bantuan ini berfungsi secara tidak langsung dan berpengaruh melalui perantara proses kognitif, misalnya dengan meningkatkan *self-efficacy* individu. Contohnya adalah dukungan penghargaan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cutrona (1986), ternyata tingkah laku yang merefleksikan kebutuhan akan dukungan emosi dan dukungan informasi akan lebih sering timbul pada individu yang

mengalami stres dari pada yang tidak mengalami stres. Jadi, individu yang berada dalam keadaan stres akan mencari orang lain untuk sebuah alasan yang jelas, yaitu meminta dukungan (Deaux & Wrightsman, 1988).

Pada umumnya individu membutuhkan bantuan orang lain sebagai dukungan bagi dirinya ketika menghadapi masalah. Dengan adanya dukungan sosial dapat mengurangi timbulnya simtom fisik dan gejala psikologis, seperti kecemasan dan depresi (Gottlieb,1983). Adanya dukungan sosial dapat mengontrol timbulnya stres dan kecemasan (Gottlieb,1983).

#### **4. Aspek-Aspek Dukungan Sosial**

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2006), yang membagi jenis-jenis dukungan sosial menjadi empat macam, yaitu:

##### **a. Dukungan Konkrit (*concrete support*)**

Bantuan yang terlihat secara real atau nyata yaitu berupa tingkah laku. Bantuan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja kepada anggota keluarga yang membutuhkannya dukungan ini dapat berupa pemberian materi yaitu uang untuk membantu memenuhi kehidupan lansia sehari-hari. Selain itu dukungan konkrit yang dapat diberikan berupa dukungan non-materi yaitu menjaga, merawat ketika sakit, menemani dan mengantar ketika akan keluar rumah, dan lain-lain.

##### **b. Dukungan Emosional (*emotional support*)**

Dukungan yang berupa emosional untuk anggota keluarga yang membutuhkannya. Dimana dukungan yang diberikan berupa empati atau simpati pada anggota keluarga yang membutuhkannya yaitu dengan cara

selalu ada ketika mereka membutuhkannya. jenis dukungan ini dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan, selain itu dukungan ini paling mudah digunakan.

c. Dukungan Informatif (*advice support*)

Dukungan ini berupa saran atau nasehat dan biasanya agak lebih rumit untuk disampaikan kepada anggota keluarga yang membutuhkan. Jenis dukungan ini dapat membuat seseorang akan merasa lebih nyaman dan tenang.

d. Dukungan Penghargaan (*esteem support*)

Dukungan ini berupa pengakuan atas kemampuan atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang. Bentuk dukungan ini merupakan batu fondasi yang kuat dalam sebuah keluarga. Dimana para anggota keluarga percaya akan kemampuan seseorang tersebut.

e. Dukungan jaringan sosial (*network support*)

Dukungan jaringan sosial adalah bentuk dukungan dengan memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok serta berbagi dalam minat dan aktifitas sosial

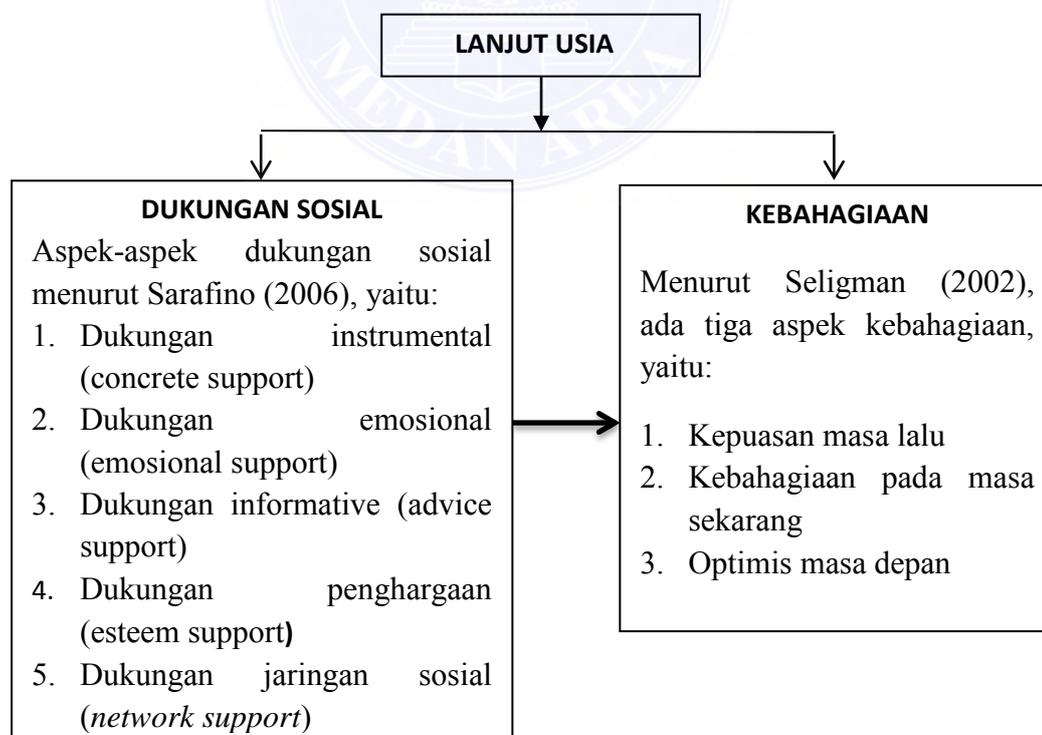
**D. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia yang Tinggal Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.**

Kebahagiaan merupakan tujuan utama dari eksistensi manusia di dunia. Kebahagiaan yang demikian sudah pasti dipengaruhi oleh kehadiran orang lain. Menurut Boyles (2008), seseorang bias merasakan bahagia dikarenakan adanya dukungan sosial yang dapat membuat kualitas hubungan keluarga menjadi lebih baik. Kebahagiaan juga sebuah perlindungan terhadap stress dan pandangan hidup duniawi yang tercipta dari rasa penuh harap, tidak mudah putus asa, harapan masa

depan yang baik di dunia dan hari kemudian, perasaan penerimaan yang tinggi karena adanya dukungan sosial dari orang lain.

Kebahagiaan mungkin akan terjadi pada lansia secara perlahan-lahan dan memerlukan peranan dukungan sosial dari lingkungan di mana ia tinggal serta spiritualitas yang dimiliki. Tempat tinggal adalah kenyataan objektif seseorang kebanyakan menjalani hidupnya sehari-hari. Tempat tinggal juga menggambarkan dengan siapa seseorang itu hidup bersama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lanjut usia yang tinggal di UPT Pelayanan sosial Lanjut Usia Medan Binjai, penelitian ini juga dilakukan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antara dukungan sosial dengan kebahagiaan.

#### E. Kerangka Konseptual



## **F. Hipotesis**

Berdasarkan uraian di atas maka dalam penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lanjut usia dengan asumsi semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada lanjut usia. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula kebahagiaan pada lanjut usia.



## **BAB III**

### **METODLOGI PENELITIAN**

Dalam bab ini akan di uraikan tentang tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, defenisi operasional variabel penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

#### **A. Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu menganalisis data dengan menggunakan angka-angka, rumus, atau model matematis berdasarkan permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Neuman (2003), prosedur yang biasa digunakan dalam penelitian kuantitatif ada tiga, yaitu eksperimen, survey, dan *content analysis*. Berdasarkan klasifikasi yang dikemukakan oleh Neuman (2003) tersebut, maka tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe survey model penelitian komparasi dan korelasi yaitu melihat perbedaan dan hubungan antar dua variabel.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel bebas ( <i>independent variable</i> )	: Dukungan Sosial
Variabel terikat ( <i>dependent variable</i> )	: Kebahagiaan

#### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Dalam hal penelitian ini perlu kiranya diberikan mengenai definisi variabel penelitian. Hal ini dilakukan untuk menghindari timbulnya pengertian dan

peninjauan yang terlalu luas terhadap istilah yang digunakan. Berdasarkan teori yang telah digunakan atau dipaparkan maka peneliti akan merumuskan definisi operasional yang merupakan pengertian secara operasional mengenai variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Definisi operasional dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

#### 1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut Sarafino, 2006 adalah suatu interaksi antara individu dengan orang lain yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar individu yang meliputi kebutuhan untuk dicintai, dihargai, serta adanya kebutuhan akan rasa aman sehingga memperoleh kebahagiaan. Perasaan sosial dasar yang dibutuhkan individu secara terus menerus yang dipuaskan melalui interaksi dengan orang lain. Skala pengukuran dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori Sarafino (2006) yang berdasarkan dari aspek-aspek penelitian yang diukur dalam penelitian ada lima yaitu dukungan instrumental, dukungan emosional, informatif, penghargaan, dan dukungan jaringan sosial.

#### 2. Kebahagiaan

Seligman (2002) kebahagiaan adalah kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan, dan masa sekarang kehidupan. Sedangkan menurut Diener dan kawan-kawan (dalam Carr, 2004) kebahagiaan merupakan evaluasi seseorang yang terhadap kehidupan yang mereka alami lebih spesifik lagi kebahagiaan meliputi pengalaman yang menyenangkan seseorang dan apresiasinya terhadap kehidupan yang mereka jalani

dengan adanya dukungan sosial dari orang lain yang dekat dengan mereka. Skala pengukuran yang digunakan dalam kebahagiaan ini menggunakan aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2002) yaitu kepuasan masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, optimis masa depan.

### 3. Lanjut Usia

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Bila seseorang yang sudah beranjak jauh dari periode hidupnya yang terdahulu, ia sering melihat masa lalunya, biasanya dengan penuh penyesalan, dan cenderung ingin hidup di masa sekarang, mencoba mengabaikan masa depan sedapat mungkin (Hurlock, 1980).

## **D. Subjek Penelitian**

### 1. Populasi

Dalam suatu penelitian masalah populasi dan sampel yang digunakan merupakan salah satu faktor yang diperhatikan. Menurut Sugiyono (2010) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diciptakan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh usia lanjut yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai yang berjumlah 172 orang.

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2007) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.. Pada penelitian ini sampel yang diambil peneliti adalah usia lanjut yang berusia 60-74 tahun pria dan wanita yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Dalam penelitian ini sampel yang diambil berjumlah 40 orang, karena di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Medan Binjai lanjut usia yang berusia 60-74 tahun ada sekitar 43 orang dan dari 43 orang tersebut 3 lanjut usia sudah mengalami tingkat kepikunan dan pendengaran yang tidak baik lagi.

### **E. Teknik Pengambilan Sampel**

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik “*purposive sampling*” yaitu pengambilan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian)(Nusalam, 2008). Dengan demikian, maka penelitian mengambil sampel dari seluruh lanjut usia (lansia) yang berada di yayasan sosial karya kasih mongonsidi medan. Jumlah sampel dalam penelitian adalah 40 orang.

Karakteristik sampel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Lansia yang sehat baik secara fisik maupun psikis, dimana informasi mengenai kesehatan usia lanjut diperoleh dari petugas panti
2. Berumur 60-74 tahun.

### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan salah satu unsur yang penting dalam suatu penelitian. Hal ini dilakukan untuk memperoleh bahan-bahan relevan dan akurat untuk mendapatkan hasil pengukuran yang memuaskan dalam penelitian. Adapun

teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala likert. Skala adalah suatu daftar yang terdiri dari sejumlah pernyataan yang diberikan kepada subjek agar dapat mengungkapkan kondisi-kondisi yang ingin diketahui. Dasar digunakannya skala ini, seperti yang dikemukakan Hadi (2004), yaitu:

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
2. Hal-hal yang sudah dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan kepada subjek adalah sama dengan yang dimaksud oleh peneliti.

Selain itu metode skala psikologi digunakan dalam penelitian atas dasar pertimbangan:

1. Metode skala psikologi merupakan metode yang praktis
2. Dalam waktu relatif singkat dapat dikumpulkan data yang banyak
3. Metode skala psikologis merupakan metode yang dapat menghemat tenaga dan ekonomis.

Ada bermacam-macam jenis skala, namun dalam penelitian digunakan skala likert. Alasan yang mendasari dipilih skala semacam ini adalah karena adanya pertimbangan yang menyatakan bahwa item-item tipe pilihan umumnya lebih menarik bagi para responden. Hal ini disebabkan kemudahan, yaitu singkatnya waktu yang digunakan untuk mengisi skala. Menurut Hadi (2004), skala likert dapat digunakan untuk menyelidiki fakta objektif maupun fakta

subjektif. Dalam penelitian ini, akan digunakan dua skala, yaitu skala dukungan sosial, skala kebahagiaan :

#### 1. Skala dukungan sosial

Skala dukungan sosial dimaksudkan untuk mengungkapkan tinggi rendahnya dukungan keluarga yang diterima bagi lansia. Skala Dukungan sosial terdiri dari instrumental, emosional, informasional, jaringan sosial dan penghargaan. Aspek-aspek tersebut disusun menjadi aitem-aitem yang berupa pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*).

Skala dukungan sosial ini juga disusun berdasarkan skala likert dengan 4 alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan skala ini disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*.

Kriteria penilaian untuk pernyataan *favourable* berdasarkan skala Likert ini adalah nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 3 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), nilai 2 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), nilai 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), nilai 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), dan nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS).

#### 2. Skala kebahagiaan

Skala kebahagiaan dimaksudkan untuk mengungkapkan tinggi rendahnya kebahagiaan seseorang lanjut usia yang terdiri dari beberapa aspek-

aspek kebahagiaan tersebut menurut Seligman (2002) yaitu kepuasan pada masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, dan optimisme pada masa depan.

## G. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas didefinisikan sebagai ukuran seberapa cermat suatu tes melakukan fungsi ukurannya. Tes hanya dapat melakukan fungsinya dengan cermat kalau ada “sesuatu” yang diukurnya. Lebih lanjut, pengertian validitas suatu tes tidaklah berlaku umum untuk semua tujuan ukur. Sebuah tes biasanya hanya menghasilkan ukuran yang valid untuk satu tujuan ukur tertentu (Azwar, 1996).

Perlu dipahami bahwa dalam proses validitas, sebaliknya kita tidak bertujuan melakukan validitas tes tetapi melakukan validitas terhadap interpretasi data yang diperoleh oleh prosedur tertentu. Cronbach dalam Azwar (1986). Untuk menguji validitas ini dipergunakan rumus korelasi product moment dari Pearson (Azwar, 1986) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}\right\} \left\{\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}\right\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antara variable x ( skor subyek tiap butir) dengan variable y ( total skor subyek dari keseluruhan butir)

$\sum xy$  = jumlah dari hasil perkalian antara setiap x dengan setiap y

$\sum x$  = jumlah skor keseluruhan butir tiap-tiap subyek

$\sum y$  = jumlah skor total butir tiap-tiap subyek

- $\Sigma X^2$  = jumlah kwadrat skor x  
 $\Sigma Y^2$  = jumlah kwadrat skor y  
 N = jumlah subyek

Agar tidak terjadi perhitungan yang over estimate pada koefisien korelasi tersebut atau akibat terikutnya skor butir yang dimasukkan kedalam skor total, maka dilakukan korelasi dengan menggunakan korelasi part whole dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 + (SD_x)^2 - 2(r_{xy})(SD_x) - (SD_y)}}$$

Keterangan:

- $r_{pq}$  = koefisien korelasi setelah dilakukan korelasi dengan rumus *part whole*  
 $r_{xy}$  = koefisien korelasi sebelum dikorelasi  
 $SD_x$  = standar deviasi skor butir  
 $SD_y$  = standard deviasi skor total

## 2. Reliabilitas

Istilah reliabilitas sering disamakan dengan consistency, stability atau dependability, yang pada prinsipnya menunjukkan sejauh mana pengukuran itu dapat memberikan hasil yang relative tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subyek yang sama (Azwar, 1986).

Pengukuran tingkat Alpha, dengan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = 2 \left\{ \frac{1 - S1^2 = S2^2}{Sx^2} \right\}$$

Keterangan:

$S_1^2$  dan  $S_2^2$  = varians skor belahan 1 dan varians skor belahan 2

$S_x^2$  = varians skor skala

## H. Analisis Data

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis *Product Moment* dengan tujuan utama penelitian ini yakni ingin melihat hubungan antara satu variable bebas dengan satu variable terikat. Variable bebas dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial dan variabel terikatnya adalah kebahagiaan. Rumus *product moment* adaalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}\right\}\left\{\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}\right\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antara variabel bebas X ( skor dukungan sosial) dengan variabel terikat Y ( kebahagiaan)

$\sum XY$  = jumlah dari hasil perkalian antara variabel X dengan variabel Y

$\sum X$  = jumlah skor keseluruhan variabel X

$\sum Y$  = jumlah skor keseluruhan variabel Y

$\sum X^2$  = jumlah kwadrat skor variabel X

$\sum Y^2$  = jumlah kwadrat skor variabel Y

$N$  = jumlah subyek

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan product moment maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi data penelitian, yang meliputi:

- a. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap variabel telah menyebar secara normal.
- b. Uji linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan data variabel terikat.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, Charles., 1997. *Psikologi Sosial Untuk Perawat*. Jakarta: EGC
- Andreas, P., 1996. *Kebahagiaan Di Manakah Engkau?*, Yogyakarta: Kanisius
- Apollo, Andi Cahyadi. 2012. *Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. Mediun; universitas katolik widya mandala*. No.2. juli 2012.
- Arikunto, S. 1998. *Metode Penelitian Suatu Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Jakarta: Bina aksara
- Azwar, S. 1997. *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha
- Baron & Byrne. 2004. *Psikologi Sosial Jilid I*. Jakarta: Erlangga
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The Science of Happiness and Human*
- Cohen, Hoberman, 1983. *Positive events dan social as buffers of life change stress. Jurnal of applied social psychology*. Hal 99-125
- Eddington, N. dan Shuman, R. (2005). *Subjective Well Being (Happiness). Continuing Psychology Education: 6 Continuing Education Hours*. Diunduh.pada 28 Februari 2014 dari <http://www.texcpe.com/cpe/PDF/ca-happiness.pdf>
- Hadi, S. 2004. *Metodologi Research Jilid I, II, III, Untuk Penulisan Laporan, Skripsi, Thesis dan disertasi*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Hills, Peter and Michael Argyle, 2002. *The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences* 33 1073-1082
- Hurlock, Elizabeth B., 1980. *A Life-Span Approach*. Jakarta: Erlangga
- \_\_\_\_\_. 1980. *Psikologi Perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan) Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Hidayah, I. 2011. *Pengaruh religiusitas dan family support terhadap happiness pada lansia di panti werdha*. (skripsi)
- Jahja, Yudrik., 2011, *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Lumongga, Namora., 2013, *Psikologi Kespro (wanita&perkembangan reproduksinya ditinjau dari aspek fisik dan psikologisnya)*. Jakarta: Kencana

- Manshurah., 2006, 30 *Kunci Kebahagiaan teladan hidup Orang-Orang Saleh*. Mesir: Dar Al-Wafa, Manshurah
- Mardayeti. Desfia. 2013. *Gambaran Kebahagiaan pada anak jalanan*. Jurnal penelitian psikologi fakultas psikologi universitas Gunadarma.
- Marcham, Darokah, AMD. (2005). *Peran Akhlak Terhadap Kebahagiaan Remaja Islam*. *Indonesian Psychological Journal*. Vol.2, No.1
- Azizah RS, ekasari MF, dkk .2011. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba
- Nurmalasari, Yanni. 2002. *Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Harga diri pada remaja penderita penyakit lupus*. Jurnal penelitian psikologi fakultas psikologi universitas gunadarma.
- Papalia E., Diane., OldsWendkos., Sally., Feldman Duskin., Ruth., 2008. *Human development eleventh edition*. New York, NY: The McGraw-hill
- Pudjiastuti SS, Budi Utomo. 1999. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: EGC
- Pontoh, Zaenab. M. Farid (2015). *Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pelaku Konvensi Agama*. *Indonesian psychological journal*. Vol. 4, No. 01
- Santrock, John W., 1995, *Life-Span Development*, Jakarta: Erlangga
- \_\_\_\_\_, 2002. *Life-span development perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, J.W. 2005. *Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Blai Pustaka
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan
- Seligman, M. (2005). *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi positif Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Media Utama
- Suardiman, Partini S., 2011. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Sarafino, E. P. *Health Psychology (Biopsychosocial Interactions)*. American: 1990
- Sarafino, E. P.(2006). *Health Psychology Interaction*.Third Edition.New York: Jhon Wiley & Sons, Inc
- Sugiyono. 2007. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Penerbit Arfabeta

Taylor, S. E., *Health Psychology Fourth Edition*, (Los Angeles:Mc. Graw-Hill Book Co., 2003)

Thompson., Neil. 2006. *Family support as reflective practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsky Publishers.

Thoits. (1986). *Social support as coping assistance*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54, 416-423.

Triandis, H. C. 2000. *Culture and social behavior*. New York: McGraw-Hill

Veenhoven, K.J (2006). *Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life*. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 14, page: 141-146

<http://eprints.ums.ac.id/37379/4/04.%20BAB%20I.pdf>

