

MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN LANSIA DI PANTI WERDHA DENGAN BERMAIN PUZZLE DAN SHARING SESSION

**Nur Syamsu Ismail¹, Nirwana Permatasari², Istiana Tajuddin³, Tenriwali Ridha Rahmah⁴, Andi Siti
Irfah Maulidya⁵**

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin

Email: nursyamsu.ismail@unhas.ac.id¹

Abstrak. Kebahagiaan merupakan kepuasan hidup yang dicapai individu yang ditinjau dengan pemenuhan kebutuhan, baik itu kebutuhan fisik maupun psikis. Setiap orang memiliki kebutuhan hidup begitu pula dengan Lansia agar Lansia tersebut dapat hidup sejahtera. Namun berbeda dengan Lansia yang hidup di Panti Werdha yang mengalami masalah emosional sehingga tingkat kebahagiaan mereka menurun. Oleh karena itu, pemberian permainan *puzzle* dan *sharing session* dilakukan sebagai bentuk intervensi kebahagiaan pada Lansia yang tinggal di Panti Werdha. Penelitian ini bertujuan untuk *mengetahui apakah terdapat perbedaan kebahagiaan antara Lansia di Panti Werdha yang diberikan intervensi berupa bermain puzzle dan sharing session dengan Lansia di Panti Werdha yang tidak diberikan intervensi bermain puzzle dan sharing session*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Ryff's Scale Of Psychological Well-Being* (RPWB) yang diberikan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Data dianalisis dengan menggunakan uji Mann Whitney dan hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang diberikan intervensi *berupa bermain puzzle dan sharing session* mengalami perubahan tingkat kebahagiaan yang positif sehingga terdapat perbedaan antara tingkat kebahagiaan lansia yang tidak diberikan intervensi dengan lansia yang diberikan intervensi.

Kata Kunci: *Lansia, kebahagiaan, puzzle, sharing session.*

PENDAHULUAN

Santrock (2006) mengemukakan bahwa masa dewasa akhir atau lanjut usia adalah periode perkembangan yang bermula pada usia 60 tahun yang berakhir dengan kematian. Masa ini adalah masa penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menatap kembali kehidupan, masa pensiun dan penyesuaian diri dengan peran-peran sosial. Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menjelaskan bahwa Lansia merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Usia tahap ini dimulai pada usia 60 tahun sampai akhir kehidupan. Masa lansia dibagi dalam tiga kategori yaitu: orang tua muda (*young old*) (60-74 tahun), orang tua yang lebih tua (75-84 tahun) dan orang tua yang sangat tua (*oldest old*) (85 tahun ke atas). Barbara Newman dan Philip Newman membagi masa lansia ke dalam 2 periode, yaitu masa dewasa akhir (*later adulthood*) pada usia 60-75 tahun dan usia yang sangat tua (*very old age*) pada usia 75 tahun sampai meninggal dunia (Papalia, Olds, & Feldman, 2007).

Setiap orang memiliki kebutuhan hidup. Orang lanjut usia juga memiliki kebutuhan hidup yang sama agar dapat hidup sejahtera. Kebutuhan hidup orang lanjut usia antara lain kebutuhan akan makanan bergizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin, perumahan yang sehat dan kondisi rumah yang tentram dan aman, kebutuhan-kebutuhan sosial seperti bersosialisasi dengan semua orang dalam segala usia, sehingga mereka mempunyai banyak teman yang dapat diajak berkomunikasi, membagi pengalaman, memberikan pengarahan

untuk kehidupan yang baik. Kebutuhan tersebut diperlukan oleh lanjut usia agar dapat mandiri. Pemenuhan kebutuhan tersebut tergantung pada diri orang lanjut usia, keluarga dan lingkungannya. Jika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan timbul masalah-masalah dalam kehidupan orang lanjut usia yang akan menurunkan kemandiriannya (Boyd & Bee, 2008).

Pemenuhan kebutuhan tersebut dapat meningkatkan kepuasan hidup pada Lansia, hal inilah yang digunakan secara luas sebagai indeks kesejahteraan psikologis pada orang-orang dewasa lanjut. Karena kebahagiaan merupakan sinonim dari kepuasan hidup dan istilah itu digunakan lebih banyak ketimbang kepuasan hidup, maka istilah kebahagiaan akan dipergunakan (Hurlock, 1980).

Seligman mengajukan sebuah konsep kebahagiaan yang disebut dengan *Authentic Happiness*. Dalam kebahagiaan termuat emosi positif maupun aktivitas positif dan terbagi menjadi tiga yaitu yang ditujukan pada masa lalu, masa depan dan masa sekarang. Kebahagiaan masa lalu mencakup kepuasan hidup. Konsep utamanya ialah bagaimana individu merasa bersyukur pada masa lalunya dan memaafkan (*forgiving*). Adanya dua hal tersebut diterapkan, maka dapat mengubah penghayatan dan pemahaman mengenai masa lalu yang buruk menjadi lebih baik (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa kebahagiaan dimasa usia lanjut tergantung dipenuhi setidaknya tiga kebahagiaan (*three A's of happiness*), yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (pengasihian) dan *achievement* (penghasilan), ketika tidak dapat memenuhi ketiga A tersebut, hal itu sulit, kalau tidak ingin dikatakan, tidak mungkin bagi seseorang usia lanjut untuk bisa hidup bahagia. Apabila mereka (lansia) merasa diabaikan oleh anak-anaknya yang sudah dewasa, atau oleh anggota keluarga yang lain, apabila mereka merasa bahwa prestasinya pada masa lampau tidak dapat memenuhi harapan dan keinginannya, atau apabila mereka mengembangkan perasaan tidak ada satu orangpun yang mencintainya secara kompleks, maka hal ini tidak dapat dihindari lagi bahwa mereka (lansia) pasti akan merasa tidak bahagia.

Medley menyatakan secara umum, Lansia yang bahagia lebih sadar dan siap untuk terikat dengan kegiatan baru dibanding Lansia yang merasa tidak bahagia. Kebahagiaan juga berkorelasi dengan rendahnya kematian dan kesengsaraan pada Lansia. Individu yang memiliki kesejahteraan subyektif tinggi, ternyata merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Individu tersebut juga kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa, dan tersenyum lebih banyak daripada individu yang menyebut dirinya tidak bahagia. Lansia yang bahagia cenderung untuk tidak memikirkan diri sendiri, tidak memiliki banyak musuh, akrab dengan individu lain, dan lebih suka menolong (Hurlock, 1980).

Berdasarkan analisis kebutuhan yang telah dilakukan peneliti terhadap lansia yang tinggal di panti, lansia yang tinggal sendiri, lansia yang tinggal bersama keluarga dan lansia tunawisma didapatkan kesimpulan bahwa kebahagiaan mereka sekarang berdasarkan interaksi sosial antar lansia. Hal ini dikarenakan lansia yang tinggal sendiri, lansia tunawisma dan lansia yang tinggal di panti menyatakan bahwa mereka kadang merasa sedih, kesepian, perasaan tersisihkan hingga perasaan tidak berguna disebabkan oleh kurangnya dukungan dari anggota keluarga dan kurangnya relasi yang terjalin antar lingkungan sosial dengan lansia. Permasalahan emosional tersebut menyebabkan penurunan kebahagiaan pada lansia.

Pada penelitian ini, peneliti memilih lansia di Panti Werdha sebagai subjek penelitian karena berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Suri (2010) ditemukan bahwa terdapat

dampak negatif pada kondisi psikis lansia yang tinggal terpisah dengan keluarga, dalam hal ini adalah lansia yang berada di panti. Masalah psikis tersebut meliputi perasaan tidak berharga karena kurangnya interaksi sosial, terutama dengan pihak keluarga, terpisah dengan keluarga dan perasaan tidak berguna.

Pada penelitian Hakim dan Hartati (2014) dijelaskan bahwa para lansia penghuni panti memiliki kondisi sangat buruk dalam berbagai aspek fisik dan psikologis, seperti kesehatan, penyesuaian diri dan sosial, serta kemandirian sangat rendah. Ini secara umum berarti lansia penghuni panti sangat rawan terhadap gangguan kebahagiaan. Dalam hasil penelitian Anam dan Diponegoro (2008) dijelaskan mengenai perbedaan kebahagiaan wanita lansia menurut tempat tinggalnya didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara kebahagiaan wanita lansia yang tinggal bersama keluarga dan tinggal di panti.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis pada Lansia sangat penting untuk dikembangkan karena dengan kesejahteraan psikologis lansia menjadi lebih bahagia dan merasakan kepuasan dalam hidupnya, menghindarkan mereka dari kesendirian, ketidakbahagiaan, dan depresi. *Successful Aging* merupakan langkah penting yang harus dicapai, dengan tercapainya *successful aging* lansia akan memiliki tingkat harapan hidup dan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi sebagai akibat dari kepuasan hidup yang mereka miliki. Namun tidak semua lansia dapat mencapai *successful aging*. Ketidakberhasilan lansia dalam mencapai keadaan ini dapat dimungkinkan karena kondisi lingkungan sekitar (keluarga maupun komunitas) tidak memiliki peran yang signifikan yang membuat lansia memiliki keterikatan baik secara emosional.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan kebahagiaan pada Lansia yang berada di panti werdha maka diberikan suatu intervensi kebahagiaan yang bertujuan untuk menemukan kembali makna dan tujuan hidup Lansia agar selalu bersyukur sehingga memunculkan kebahagiaan. Program intervensi yang diberikan berupa *experiential learning*. *Experiential learning* adalah suatu model proses belajar-mengajar yang mengaktifkan pembelajar untuk membangun pengetahuan dan keterampilan melalui pengalamannya secara langsung. *Experiential learning* ini nantinya akan dilakukan dengan bermain *puzzle* dan melakukan *sharing session* sebagai bentuk interaksi sosial antar Lansia.

Permainan *puzzle* diberikan kepada Lansia dan akan diselesaikan secara berkelompok. Hal ini bertujuan agar Lansia mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, melatih kemampuan kognitif Lansia, meningkatkan kepercayaan pada kemampuan dan keterampilan mengambil keputusan sendiri, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga dapat menjadi lebih kreatif. Gambar *puzzle* yang diberikan yaitu berupa foto-foto artis lawas seperti Suzana, Meriam Bellina dan Roma Irama. Foto-foto artis lawas diberikan agar Lansia dapat bernostalgia dengan mengingat kembali pengalaman Lansia.

Adapun *sharing session* mengenai pengalaman Lansia penting digunakan sebagai salah satu alternatif aktivitas pengembangan diri dan kesempatan untuk belajar dari orang lain yang memiliki pengetahuan, pengalaman, maupun keahlian. Tujuannya untuk melatih Lansia untuk berkomunikasi dan berinteraksi satu sama lain, menciptakan suasana persahabatan dan kehangatan, sehingga Lansia tidak merasa kesepian dan meningkatkan kebahagiaan psikologis Lansia.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti melakukan penelitian eksperimen untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kebahagiaan antara Lansia di Panti Werdha

yang diberikan intervensi berupa bermain *puzzle* dan *sharing session* dengan Lansia di Panti Werdha yang tidak diberikan intervensi bermain *puzzle* dan *sharing session*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2011). Variabel pada penelitian ini adalah kebahagiaan pada Lansia. Ryff (1989) mengemukakan bahwa kebahagiaan (*Happiness*) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia. keberhasilan individu dalam pencapaian *positive psychological functioning* dapat meningkatkan kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis individu. Dalam hal ini Carol Ryff mengembangkan alat ukur kebahagiaan yang disebut dengan RPWB (*Ryff's Scale Of Psychological Well-Being*) yang sekaligus menjadi alat ukur dalam penelitian ini. Alat ukur ini menarik karena memiliki 6 dimensi *well-being*, yaitu:

- 1) *self acceptance*; yaitu sikap positif pada diri dan mampu menerima diri, adanya perasaan positif dan mampu menerima masa lalu yang dimiliki.
- 2) *positive relation with other*; yaitu adanya hubungan yang berkualitas dengan orang lain, seperti memiliki hubungan dekat dengan orang lain, memiliki rasa peduli pada orang-orang disekitar, mampu membina hubungan baik dan menyayangi orang lain.
- 3) *autonomy*; adalah sikap mandiri yang ditunjukkan pada sikap percaya diri dan meyakini kemampuan diri, mampu mengatasi kesulitan dan mampu mengontrol perilaku.
- 4) *personal growth*; berarti bersikap terbuka pada pengalaman baru dan keterbukaan untuk mengembangkan diri serta mengenali potensi diri.
- 5) *environmental mastery*; yaitu kemampuan untuk mengatur kehidupan dan lingkungan, dapat memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan sebaik mungkin, dan mampu memilih apa yang sesuai pada diri.
- 6) *purpose of life*, berarti memiliki tujuan hidup, adanya keyakinan bahwa lansia memiliki hidup dan tujuan hidup yang bermakna.

Teknik penelitian ini yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik *non random sampling* dimana peneliti menentukan pengambilan sample dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian (Sugiyono, 2011). Adapun subjek pada Panti Werdha yang digunakan adalah Lansia pada Panti Werdha Theodora dan Lansia pada Panti Werdha Pangamaseang. Kedua Panti Werdha ini dipilih karena telah memenuhi kriteria khusus subjek penelitian yaitu Lansia yang diteliti memiliki usia di atas 60 tahun, memiliki aktivitas yang teratur setiap hari, serta memiliki tingkat ekonomi yang sama.

Pada penelitian eksperimen ini, dilaksanakan di dua tempat yaitu pada Panti Werdha Theodora dan Panti Werdha Pangamaseang. Subjek terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen pada penelitian ini adalah Lansia yang berada di Panti Werdha Theodora yang berjumlah 6 orang. Kemudian subjek yang berperan sebagai kelompok kontrol adalah Lansia yang berada di Panti Werdha Pangamaseang yang berjumlah 4 orang. Pada kedua panti diberikan *pre-test* diawal dan *post-test* diakhir untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kebahagiaan pada pemberian intervensi ke Lansia.

Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

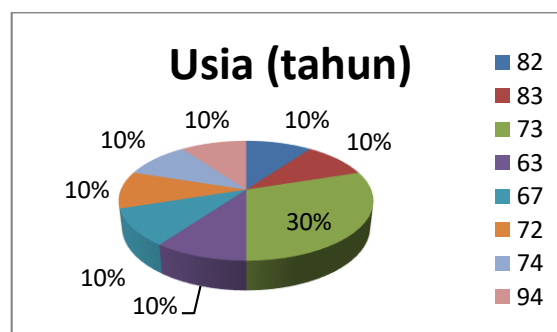
Intervensi kebahagiaan yang diberikan pada kelompok eksperimen adalah bermain *puzzle* dan *sharing session*. Kedua intervensi ini diberikan sebagai wujud penenuhan kebutuhan setelah dilakukannya analisis kebutuhan sebelumnya. Pada analisis kebutuhan tersebut disimpulkan bahwa lansia membutuhkan relasi dan interaksi sosial dengan orang sekitar dan sesama Lansia untuk menghindari kesepian dan perasaan tidak berharga. Bahan dan alat utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah *print-out* alat ukur RPWB (*Ryff's Scale Of Psychological Well-Being*) yang berupa *pre-test* dan *post-test*. Untuk permainan *puzzle*, disediakan tiga gambar artis lawas yaitu Suzana, Meriam Bellina dan Roma Irama.

Pengumpulan data dilaksanakan di hari yang berbeda pada kedua panti. Pada Panti Werdha Theodora sebagai kelompok eksperimen, dilaksanakan pada hari Sabtu, 11 Mei 2019 untuk pemberian *pre-test* dan hari Jumat, 17 Mei 2019 pelaksanaan intervensi sekaligus *post-test*. Pada Panti Werdha Pangamaseang sebagai kelompok kontrol, dilaksanakan pada hari Kamis, 9 Mei 2019 untuk pemberian *pre-test* dan hari Sabtu, 11 Mei 2019 pemberian *post-test*.

Prosedur intervensi yang dilaksanakan di Panti Werdha Theodora yaitu dimulai dengan melakukan *building raport* dengan para Lansia yang berada di panti tersebut. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan Uji Mann-Whitney. Analisis ini digunakan untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol dan eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari penelitian ini berasal dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan di panti Theodora sebagai kelompok eksperimen dan panti Pangamaseang sebagai kelompok kontrol. Jumlah partisipan dalam eksperimen adalah 10 orang lansia; 6 orang lansia dari Panti Theodora dan 4 orang lansia dari Panti Pangamaseang.



Partisipan eksperimen berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia dari 63-94 tahun. Usia tersebut mewakili setiap kategori usia lansia, yakni orang tua muda (*young old*) (60-74 tahun), orang tua yang lebih tua (75-84 tahun) dan orang tua yang sangat tua (*oldest old*) (85 tahun ke atas).

PreTest	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.136

Berdasarkan hasil uji Mann Whitney terhadap *pre-test* kelompok eksperimen dan kontrol di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,136. Hal ini menunjukkan nilai signifikansi $>0,05$ yang berarti bahwa tidak ada perbedaan kondisi awal kebahagiaan lansia di kedua kelompok—eksperimen dan kontrol.

PostTest	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

Sementara, hasil uji Mann Whitney terhadap *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,011. Hal ini menunjukkan nilai signifikansi $<0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan kondisi kebahagiaan lansia di kedua kelompok—eksperimen dan kontrol—setelah pemberian intervensi kepada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil uji Mann Whitney tersebut, kondisi kebahagiaan lansia yang diberikan intervensi mengalami perubahan positif pada kondisi kebahagiaannya. Intervensi kebahagiaan yang diberikan berupa *Experiential learning*. *Experiential learning* adalah metode yang menekankan pada pengalaman yang kemudian direfleksikan. *Experiential learning* yang diberikan berupa permainan *puzzle* karena memperhitungkan kondisi fisik lansia yang diintervensi. Permainan *puzzle* ini berhasil membantu Lansia untuk kembali mengembangkan *positive relationship with others* yang merupakan dimensi *psychological well being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989). Dengan mengembangkan *positive relationship with others* ini Lansia dapat bekerja sama dalam kelompok. Selain itu, dapat memenuhi aspek analisis kebutuhan yaitu adanya interaksi sosial antar lansia yang dikembangkan dalam intervensi ini sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan Lansia.

Permainan *puzzle* ini juga membantu Lansia kembali meningkatkan *autonomy* dalam memilih potongan *puzzle* yang diinginkan tetapi tetap menghormati satu sama lain dalam kelompoknya dan mengembangkan potensi dalam dirinya. Hal tersebut termasuk dalam dimensi *psychological well being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989) sehingga dapat membantu meningkatkan kebahagiaan Lansia. Kemudian, setelah mendengarkan *sharing session* dari lansia, mereka merasa senang dengan bermain *puzzle* dan dapat bekerja sama dengan teman-temannya untuk menyelesaikan permainan tersebut.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah berdasarkan analisis uji Mann Whitney yang dilakukan, terdapat perbedaan kebahagiaan pada Lansia yang diberi intervensi dan lansia yang tidak diberi intervensi. Dalam hal ini, lansia yang diberi intervensi berupa bermain *puzzle* dan *sharing session* mengalami perubahan peningkatan kebahagiaan yang positif. Hal ini juga dapat dilihat berdasarkan dari hasil observasi dan berbagi penghayatan yang dilakukan diakhir pemberian intervensi.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah penelitian ini dapat lebih ditingkatkan dengan melakukan intervensi yang lebih banyak seperti menonton film jaman dulu, pemutaran lagu-lagu jaman dulu disertai dengan aktivitas-aktivitas yang disukai oleh Lansia. Selain itu, penggunaan subjek juga perlu ditingkatkan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, C., & Diponegoro, M. (2008). *Perbedaan Kebahagiaan Wanita Lansia Menurut Tempat Tinggalnya*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Boyd, D., & Bee, H. (2008). *Life Span Development: fifth edition*. America: Pearson International Edition.
- Hakim, L., & Hartati, N. (2014). Sumber-sumber kebahagiaan Lansia ditinjau dalam dan luar tempat tinggal panti jompo. *Jurnal RAP UNP*, Vol. 5(1), 32-42
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, Olds & Feldman. (2007). *Cram 101 Textbook Outlines: human development 9th edition*. America: Academic Internet Publishers Inc.
- Papalia, Olds & Feldman. (2009). *Human Development: Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 57, No. 6, 1069-1081.
- Santrock, J.W. (2006). *Life-Span Development: perkembangan masa hidup*. Jakarta : Erlangga.
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. American Psychologist, pp. 1-14.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suri, R. (2010). Working with the elderly: An Existential humanistic approach. *Journal of Humanistic Psychology*. 50(2), 175-186.