



LAPORAN PENELITIAN LANJUT

***WELLBEING DAN ACTIVE AGEING PADA INDIVIDU LANJUT USIA
DI KOTA SURABAYA***

Oleh:

Dr. Setiasih, M.Kes., Psikolog

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog

Prof. Dr. Tri Budi W. Rahardjo

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SURABAYA

Bekerja sama dengan

PUSAT KELANJUTUSIAAN UNIVERSITAS INDONESIA

September, 2013

DAFTAR ISI

	Hal
Halaman judul.....	i
Daftar Isi.....	ii
Daftar Tabel.....	iii
Daftar Gambar.....	iv
Daftar Lampiran.....	v
Ringkasan.....	vi
BAB I. Pendahuluan.....	1
1. Latarbelakang.....	1
2. Tujuan Penelitian.....	3
3. Manfaat Penelitian	4
BAB II. Tinjauan Pustaka.....	5
1. Kesejahteraan (<i>wellbeing</i>)	5
2. Penuaan Aktif (<i>active aging</i>)	10
BAB III. Metode Penelitian.....	13
1. Tahap Identifikasi dan Perencanaan Program.....	13
2. Tahap Pengumpulan Data.....	15
3. Teknik Analisis Data.....	16
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	17
1. Persiapan dan Pengambilan data.....	17
2. Hasil Penelitian.....	18
3. Pembahasan.....	23
BAB V. Simpulan dan Saran.....	26
1. Simpulan	26
2. Saran.....	27
Daftar Pustaka.....	29
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Jumlah Penduduk Lanjut Usia di Indonesia Tahun 2000–2020.....	1
2. Jumlah Penduduk Surabaya Tahun 2011.....	2
3. Jumlah Sampel berdasarkan Wilayah Surabaya.....	14
4. Data demografi (N=282)	19
5. Aktivitas lansia untuk anak (N=282).....	20
6. Kategori <i>wellbeing</i> , afek positif dan negatif.....	22

RINGKASAN

Meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kelahiran merupakan faktor yang berkontribusi terhadap pertumbuhan individu lanjut usia di Indonesia. Hasil penelitian dari Lee, Baretto dan Frazier (2004) menunjukkan dengan bertambahnya usia maka terjadi penurunan pada kesejahteraan (*wellbeing*) individu. WHO (2002) berharap terjadinya penuaan aktif (*active ageing*) yaitu proses yang memungkinkan diperolehnya kesehatan, partisipasi dan rasa aman dalam upaya meningkatkan kualitas hidup individu lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana hubungan antara kesejahteraan (*wellbeing*) dengan penuaan aktif (*active aging*) pada individu lanjut usia di kota Surabaya. Penuaan aktif yang diungkap dalam penelitian ini meliputi partisipasi individu lanjut usia dalam aktivitas fisik, mental dan sosial. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala *Psychological Wellbeing* dari Diener, et al. (2009) dan kuesioner (dari Pusat Kelanjutusiaan Universitas Indonesia) yang mengungkap aktivitas fisik, mental dan sosial individu lanjut usia. Data yang diperoleh ditampilkan secara deskriptif kuantitatif dan diolah dengan analisis regresi. Secara umum sampel penelitian ini adalah individu yang berusia 60-64 tahun, mempunyai latarbelakang pendidikan SMA, mereka telah berkeluarga dan saat ini telah pensiun. Aktivitas mereka sehari-hari di rumah antara lain mengasuh cucu dan membersihkan rumah Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan (*wellbeing*) dengan penuaan aktif (*active aging*) pada individu lanjut usia di kota Surabaya ($F=21.675$; $p(0.000 < \alpha (0.05)$). Dari ketiga aktivitas individu lanjut usia, aktivitas mental mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan (*wellbeing*) individu lanjut usia. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan bagi individu lanjut usia untuk tetap aktif, baik dalam aktivitas fisik, yaitu berolahraga (berupa senam lansia atau jalan kaki), aktivitas mental, seperti membaca, menonton (misal: televisi/teater) atau aktivitas sosial, seperti kegiatan di lingkungan RT/kampung, memberikan sumbang saran/masukan kepada lingkungan/generasi muda.

Kata kunci: *Wellbeing, active aging*, individu lanjut usia, Surabaya

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel penelitian ini adalah individu lanjut usia yang berada pada usia 60-64 tahun (tergolong lanjut usia muda). Secara demografis mayoritas sampel penelitian ini mempunyai latarbelakang pendidikan sekolah menengah atas (SMA) dan telah berkeluarga. Saat ini sebagian besar sample penelitian ini telah pensiun (tidak aktif bekerja), meski demikian mereka tergolong individu lanjut usia yang sejahtera (mempunyai *wellbeing* cukup baik) dan mempunyai emosi yang positif.

Secara umum, sampel penelitian ini tergolong individu lanjut usia yang aktif. Dalam kesehariannya mereka banyak terlibat dalam kegiatan keluarga, seperti mengasuh cucu atau membantu pekerjaan di rumah. Secara fisik mereka juga berolahraga, seperti mengikuti senam lansia, atau jalan pagi. Secara psikologis mereka juga membaca, menonton televisi untuk mengikuti perkembangan informasi yang ada atau menonton pertunjukan. Secara sosial mereka juga terlibat pada kegiatan yang ada di sekitar tempat tinggalnya.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa secara bersama-sama, aktivitas fisik, mental dan social berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan (*wellbeing*) individu lanjut usia. Secara khusus, dari tiga macam aktivitas yang ada, aktivitas mental memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan (*wellbeing*) individu lanjut usia.

2.Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, saran yang dapat diberikan adalah:

- Bagi individu lanjut usia

Mengingat aktivitas mental mempunyai sumbangan yang signifikan terhadap *wellbeing*, maka individu lanjut usia disarankan untuk tetap aktif beraktivitas, seperti membaca koran, majalah atau buku. Meski aktivitas fisik dan sosial secara terpisah tidak berkontribusi secara signifikan, namun secara bersama-sama ketiga aktivitas tersebut berkontribusi secara signifikan terhadap *wellbeing*, oleh karena itu individu lanjut usia disarankan untuk tetap berolahraga atau melakukan aktivitas fisik dan aktivitas sosial, seperti terlibat dalam kegiatan yang ada di lingkungan rumahnya, misal sebagai pengurus/penasehat di tingkat RT/RW, atau aktivitas lain yang sesuai dengan minat atau kondisi individu yang bersangkutan.

- Bagi Keluarga/Generasi Muda/Masyarakat

Anggota keluarga atau anggota masyarakat di lingkungan lansia bisa melibatkan individu lanjut usia dalam kegiatan keluarga atau kegiatan sosial, seperti menjadi penasehat atau konsultan untuk menghadapi permasalahan keluarga atau masalah sosial di lingkungan tempat tinggalnya.

- Bagi Pemerintah Kota Surabaya/Dinas Kesehatan/Perguruan Tinggi atau Pihak Terkait

Pemerintah dapat melibatkan individu lansia untuk memberikan pemikiran/sumbangan dalam merancang suatu program khususnya untuk masyarakat lansia di lingkungannya. Selain itu perlu dibuat program/kegiatan yang sifatnya edukatif untuk membuka atau menambah wawasan lansia. Kegiatan ini dapat dilakukan secara bersama-sama, bekerja sama dengan Dinas terkait, misal Dinas Kesehatan atau Perguruan Tinggi.

Pemerintah juga dapat memfasilitasi lansia dengan sarana prasarana serta program terkait dengan aktivitas fisik, mental dan sosial lansia sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan aspek-aspek tersebut berkontribusi terhadap *wellbeing* lansia secara signifikan. Program yang diberikan seyogyanya mampu mewadahi kebutuhan lansia akan aktivitas fisik, seperti jalan sehat atau senam lansia, senam untuk kesehatan tertentu (senam diabetes, senam jantung) yang dilakukan secara rutin di lingkup wilayah terkecil RT/RW.

Aktivitas mental yang dapat dikembangkan pemerintah, terkait dengan program pengembangan ketrampilan lansia seperti memberikan seminar atau kursus ketrampilan, melibatkan lansia dalam pengambilan kebijakan. Selain itu aktivitas sosial, seperti menyelenggarakan hari lansia dengan melibatkan berbagai institusi pendidikan dengan lintas generasi dalam memberikan sebuah program kebersamaan dengan lansia.

Perguruan Tinggi sebagai *Center Of Excellent* diharapkan dapat memunculkan gagasan yang dapat direalisasikan untuk program-program yang mendukung *active aging* lansia, misalnya terbentuknya *centre for aging study* dengan segala kegiatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Cropanzano, R., & Wright, T.A. (1999). A 5-year study of change in the relationship between well being and job performance. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 252- 265.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. & Oishi, S. (2009). *New measures of well being* dalam Diener, E. (Ed). *Assessing well being: The Collected works of Ed Diener*. USA: Springer Science + Business Media B.V.
- Diener, E. (2009). *Introduction – measuring well being: Collected theory and review works* dalam Diener, E. (Ed). *Assessing well being: The Collected works of Ed Diener*. USA: Springer + Business Media B.V.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Eid, M. & Larsen, R.J. (Eds). (2008). *The Science of subjective well being*. USA: The Guilford Press.
- Kremers, I.P., Steverink, .N., Albersnagel, F.A, & Slaets, J.P.J. (2006). Improved self-management ability and wellbeing in older women after short group intervention. *Aging and Mental Health*, September, 10 (5), 476-484.
- Lee, M., Baretto, M., & Frazier, L. (2004). Personality and wellbeing: Adult age differences. *The Gerontologist*, October, 44, 1.
- Russell, J.E.A. (2008). Promoting subjective well-being at work. *Journal of Career assessment*, 16, 117.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic & eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-66.
- Ryff, C.D. , 1989, Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well being, *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069-1081.
- The World Health Organization (WHO). (2007). *Global Age-Friendly Cities: A guide*. *Ageing and Life Course Family and Community Health*.

The World Health Organization (WHO) (2002) *Active Ageing: A Policy Framework*.
Geneva: WHO.

<http://rehsos.depsos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=1602>