- and practice. Second Edition. New York: Harper & Row Publishers.
- Sajogyo, 1985. *Teknologi Pertanian dan Peluang Kerja Wanita di Perdesaan, Suatu Kasus Padi Sawah Dalam Peluang Kerja Dan Berusaha Di Perdesaan*, Yogyakarta : BPEE - UGM
- Santoso, Amir, tanpa tahun, "Pelaksanaan Kebijakan Dalam Kasus Bimas dan KUD", *makalah*.
- Sastropoetra, Santosa, 1986, *Komunikasi Persuasi dan Disiplin Dalam Pembangunan Nasional*, Alumni, Bandung.
- Slamet, M, 1985, Peningkatan Partisipasi Masyarakat Dalam Pembangunan Pedesaan, *Interaksi Tahun I No. 1 : 3-7*.
- Strauss, Anselm L. & Yuliet Corbin, 1990, *Basics of Qualitative Research*, Sage Publications, London.
- Sumampouw, Monique, 2004, "Perencanaan Darat-Laut yang Terintegrasi dengan Menggunakan Informasi Spasial yang Partisipatif." Jacub Rais, *et al. Menata Ruang Laut Terpadu*. Jakarta: Pradnya Paramita. 91-117.
- Theodorson, GA, 1969, *Modern Dictionary of Sociology*. In Dusseldorp, 1981. p.33
- Tjokrowinoto, Moeljarto, 1987, *Politik Pembangunan: Sebuah Analisis Konsep, Arah, dan Strategi*, PT Tiara Wacana, Yogyakarta.
- UNAPDI, 1980, *Local Level Planning and Rural Development*, New Delhi : Concept Publishing Company.
- Winardi, 1983, *Asas-asas Manajemen*, PT Alumni, Bandung.
- Woolock, M. and D. Narayan, 2000, Social Capital : Implication for Development Theory, Research and Policy. In *Research Observer* Vol. 15. No. 2 (August, 2000) : 225-250
- Yin, Robert K., 1987, *Case Study Research Design and Method*, Sage Publications, London.

Dokumen

- Bantul Dalam Angka Tahun 2010.
- Bappeda Kabupaten Bantul, Laporan Akhir Studi Evaluasi Indikator Kemiskinan Kabupaten Bantul 2010 Bekerjasama dengan PT Gama Multi Usaha Mandiri.
- Buku I Landasan PPME Dalam P2MPD : Pendekatan Perencanaan, Pemantauan, dan Evaluasi Partisipatif, Bappenas.
- Pedoman Umum Program Pedukung Pemberdayaan Masyarakat dan Pemerintah Daerah (P2MPD), Deputy Bidang Regional dan Sumberdaya Alam Bappenas, 2001.
- Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah Kabupaten Bantul Tahun 2011-2015.

4

Pengaruh Pengisian Waktu Luang terhadap Kebahagiaan Lanjut Usia *The Effect of Sparetime Activities on Ages Happiness*

Ikawati

Peneiliti Madya B2P3KS, Jl Kesejahteraan Sosial No 1, Nitipuran, Yogyakarta. Telpon (0274) 377265.
HP. 087839561959E-mail: <ikawati,susatyo@yahoo.com>.
Diterima 5 Desember 2012, disetujui 21 Februari 2013.

Abstract

The research is done to know the Effect of Sparetime Activities on Aged Happiness. The research is a correlational study. Research location determined purposively in Yogyakarta, as an area with high population and lives expectancy of the aged. Researched subjects are determined also purposively, both women and men up than 56 years of age, still having living partner, children, grandchildren, and family who are retired or still working, with minimum high school education background. From the technique used, it is found 30 respondents. The research object are aged activities in sparetime and the degree of their happiness. The data are gathered through interviews and observation, and analyzed through regression technique. The research found that there is an effect between sparetime activities and the degree of happiness. The effect can be seen from the degree of contribution of sparetime activities variable to the degree of happiness variable, as big 65,676 percent. That means there still some other factors (34,324 percent) that influences the degree of happiness. The other factors can be seen from the percentage of relative contribution of each variable, sort of relax activity (4,567 percent), social activity (14,580 percent), creative activity (0,037 percent), spiritual activity (2,242 percent), and daily activity (78,575 percent). Based on the research finding it is recommended that The Ministry of Social Affairs, through the Directory of Aged Services, in case of determining policy on the enhancement of the aged (social welfare) services, needs programs that involved aged existence, so that they feel cared, honored, and worthwhile in a state development, and their family still involving them (the aged) on thinking and advise their family so that they feel having benefit of their existence.

Keywords: Sparetime Activity-Aged Happiness

Abstrak

Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia. Tipe penelitian bersifat korelasional studies. Penentuan lokasi penelitian secara purposive, dengan pertimbangan daerah yang mempunyai jumlah lanjut usia cukup banyak dan memiliki harapan hidup tinggi. Berdasar teknik tersebut ditentukan lokasi Daerah Istimewa Yogyakarta. Sasaran subjek penelitian ditentukan secara *purposive*, yaitu lanjut usia yang berjenis kelamin laki-laki atau wanita, berusia lebih dari 56 tahun, masih mempunyai pasangan hidup, anak, cucu, dan keluarga, pernah atau masih bekerja serta mempunyai tingkat pendidikan minimal SLTA. Berdasarkan teknik tersebut ditentukan 30 responden. Objek penelitiannya adalah kegiatan pengisian waktu luang dan kebahagiaan lanjut usia. Teknik pengumpulan data dipergunakan pedoman wawancara dan observasi. Teknik analisis data dipergunakan teknik regresi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari besarnya sumbangan efektif variabel pengisian waktu luang terhadap variabel kebahagiaan lanjut usia yaitu sebesar 65,676 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan selain pengisian waktu luang yaitu sebesar 34,324 %. Pengaruh lainnya dapat dilihat dari besarnya sumbangan relatif untuk masing-masing variabel yaitu variabel kegiatan santai (4,567 %), variabel kegiatan sosial (14,580 %), variabel kegiatan kreativitas (0,037 %), variabel kegiatan rohani (2,242 %) dan variabel kegiatan sehari-hari (78,575 %). Berdasarkan temuan tersebut direkomendasikan kepada Kementerian Sosial RI melalui Direktorat Pelayanan Sosial Lanjut Usia dalam rangka menentukan kebijakan terutama untuk meningkatkan kesejahteraan sosial lanjut usia (kebahagiaan lanjut usia), perlu program-program yang selalu melibatkan lanjut usia agar merasa diperhatikan, dihargai, berguna dan memberi kesempatan berperan dalam pembangunan. Sedangkan bagi keluarga agar tetap melibatkan lanjut usia baik dalam pemikiran/nasehat sehingga merasa berguna, bermanfaat bagi keluarganya.

Kata Kunci: Pengisian waktu luang-Kebahagiaan-Lanjut Usia

A. Peningkatan Usia Lanjut Usia dan Permasalahannya

Taraf hidup, status gizi dan sistem pelayanan kesehatan masyarakat di Indonesia yang semakin baik membawa dampak positif, antara lain berupa makin tingginya angka harapan hidup penduduk. Perbaikan gizi dan kemajuan bidang kesehatan telah membawa dampak meningkatkan usia harapan hidup, dan membawa pengaruh pada meningkatnya jumlah lanjut usia.

Hasil penelitian Haditono, dkk. (1983) ditemukan bahwa orang lanjut usia, baik yang bekerja, maupun yang tidak bekerja preferensi akan aktivitas dan hubungan sosialnya lebih dominan. Dengan demikian, aset nasional berupa tenaga kerja berusia lanjut akan sia-sia, jika tidak dimanfaatkan. Paling tidak, dengan memberi kesempatan kepada mereka untuk tetap aktif, baik dengan aktivitas semula, maupun aktivitas pengganti yang lebih sesuai dengan kondisi orang lanjut usia. Mereka akan lebih mudah mencapai kebahagiaan hidup pada hari tua atau sering disebut menjadi tua secara optimal (*optimum aging*).

Namun kenyataannya, sebagaimana terlihat di sekitar kita, banyak orang lanjut usia sudah tidak aktif lagi, baik dengan sukarela, maupun dengan terpaksa. Orang lanjut usia yang sudah tidak aktif dengan sukarela adalah orang lanjut usia yang menganggap bahwa sudah sewajarnya apabila orang lanjut usia tidak lagi beraktivitas. Orang lanjut usia yang sudah tidak aktif lagi karena terpaksa, misalnya orang lanjut usia yang sebenarnya masih potensial dan masih ingin berbuat banyak, tetapi dilarang oleh anak cucu. Mereka selalu melayani segala kebutuhannya karena menganggap bahwa orang lanjut usia selayaknya sudah tidak melakukan kegiatan apapun. Hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, seperti budaya, kebijakan pemerintah, stereotip yang berkembang dalam masyarakat, status sosial ekonomi, maupun faktor-faktor lain yang bersifat psikologis.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang lanjut usia justru merasa bahagia karena masih tetap aktif pada masa usia lanjut.

Penelitian tersebut antara lain dilakukan oleh Rose (dalam Haditono, 1989) yang menemukan adanya kecenderungan pada para lanjut usia untuk melibatkan diri pada aktivitas dan hubungan sosial setelah pensiun. Penelitian Arling (dalam Adlinsyah, dkk: 1990) menemukan adanya korelasi negatif antara banyaknya hubungan sosial dengan rasa kesedihan pada orang lanjut usia. Sedangkan penelitian Havighurst, dkk menemukan adanya hubungan antara aktivitas yang tinggi dan kebahagiaan hidup (dalam Adlinsyah, dkk: 1990).

Hasil penelitian di atas juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Martaniah (1988) terhadap 58 pria dan 29 wanita pensiunan berumur antara 50 sampai dengan 88 tahun yang menyebutkan bahwa para lanjut usia masih menghendaki aktivitas, pergaulan dan kemandirian. Beberapa hasil penelitian ini sesuai dengan teori aktivitas yang mengatakan bahwa hanya dengan terus melakukan berbagai aktivitas, para lanjut usia dapat memperoleh kepuasan dan kebahagiaan (Monks, dkk: 1998).

Berdasarkan teori aktivitas ini, maka tidak ada pilihan lain kecuali memberi kesempatan kepada para lanjut usia untuk tetap aktif demi kebahagiaan mereka sendiri yang dampaknya akan dapat dirasakan pula oleh keluarga, masyarakat serta negara. Hal-hal inilah yang perlu dipikirkan jalan keluarnya, sehingga keadaan *optimum aging* dapat dicapai dengan tetap mempertahankan dan mewujudkan aktivitas mereka. Tercapainya kehidupan yang sehat dan bahagia merupakan dambaan setiap orang, termasuk lanjut usia. Kesehatan yang muncul dalam kehidupan individu akan berdampak pada kesehatan seluruh masyarakat dan bangsa.

Perjalanan hidup seseorang ditandai oleh adanya tugas-tugas perkembangan yaitu tugas-tugas yang harus dijalani oleh setiap orang dalam masa hidup tertentu sesuai dengan norma masyarakat dan norma kebudayaan (Havighurst dalam Monks, dkk: 1992). Masa lanjut usia diwarnai oleh suatu tugas perkembangan untuk melengkapi kesempurnaan hidupnya

yakni melakukan penyesuaian-penyesuaian dengan peran barunya.

Apabila orang lanjut usia mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya dengan baik, maka akan merasa berhasil dalam hidup dan akhirnya timbul perasaan bahagia. Penelitian Bonn (Monks, dkk: 1998) menemukan bahwa ada tujuh peran sosial yang apabila meningkat aktivitasnya pada masa lanjut usia maka akan meningkatkan kepuasan hidup lansia (*optimum aging*). Tujuh peran itu adalah hubungan dan perannya dalam keluarga terhadap kenalan, teman, tetangga, anggota klub, suami atau istri dan sebagai warga negara. Selain itu orang lanjut usia dituntut untuk menerima keadaan menurunnya segala kapasitas dirinya sebagai konsekuensi dari perjalanan hidupnya. Sebelumnya Haditono, dkk (1988) telah meneliti adanya beberapa kebutuhan lanjut usia yakni kebutuhan seks, kebutuhan aktivitas, kebutuhan untuk mandiri (bagi yang tidak tinggal di panti), kebutuhan hubungan sosial dan kebutuhan perhatian, mereka juga menginginkan pada usia tua lebih mendekatkan diri pada Tuhan, dapat menjaga kesehatan dan berbuat baik bagi lingkungan.

Usia lanjut merupakan tahapan terakhir perkembangan seseorang. Tugas perkembangan pada usia lanjut adalah tercapainya *successful aging*. Papalia (2007) menyebutkan bahwa *successful aging* akan tercapai apabila lanjut usia telah memenuhi tugas-tugas psikologis normal pada tahap perkembangannya. Menurut Erikson (dalam Santrock, 2002) pada tahun-tahun akhir kehidupan, individu akan menoleh ke belakang dan mengevaluasi apa yang telah dilakukan dengan kehidupannya. Jika individu memandang gambaran tahap perkembangan sebelumnya secara positif atau berhasil dilalui dengan baik, maka individu itu akan mencapai integritas atau merasakan kebahagiaan sedangkan jika masa lalu dipandang secara negatif, maka individu akan mengembangkan rasa bersalah dan keputusasaan.

Menurut Haditono (dalam Indriana, 2004) berbagai keadaan yang dapat membuat para usia lanjut bahagia yaitu anak berhasil semua, keluarga harmonis, melakukan

aktivitas sosial, dapat mandiri, ekonomi cukup, sehat, memiliki usia yang panjang, masih aktif, anak masih menghormati orangtua, dan ketenteraman batin. Selain itu, Hurlock (1993) juga menyatakan bahwa kebahagiaan di usia lanjut adalah keadaan sejahtera dan adanya kepuasan hati yang timbul apabila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah yang dikemukakan adalah: "Apakah ada pengaruh pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia?". Selanjutnya tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia. Manfaat penelitian adalah ditemukan pengaruh pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia, sebagai masukan bagi Kementerian Sosial RI melalui Direktorat Pelayanan Sosial Lanjut Usia dalam menentukan kebijakan kesejahteraan lanjut usia, dan menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya tentang kebahagiaan lanjut usia.

B. Lanjut Usia dan Aktivitasnya

1. Pengertian Lanjut usia

Definisi lanjut usia yang sering digunakan adalah berdasarkan umur kronologik. Sedangkan penentuan lansia dapat pula ditetapkan berdasarkan biologik, sosial, dan ekonomi. Badan Kesehatan Dunia menetapkan umur 60 tahun sebagai batas umur menuju ke segmen lanjut usia (WHO, 1989). Dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyebutkan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai 60 tahun. Lanjut usia dari segi kesehatan dikelompokkan menjadi dua:

- Kelompok *weld old*, yakni mereka yang sehat, tidak sakit-sakitan
- Kelompok *sick old*, yakni lanjut usia yang menderita penyakit dan memerlukan pertolongan medis dan psikiatris (Dadang Hawari, 1999: 289-290).

Batasan umur untuk lansia berbeda, menurut Undang-Undang No. 4 Tahun 1965

batas lanjut usia adalah mulai 55 tahun, sedangkan WHO (Depkes, 1991) membagi umur tua sebagai berikut.

- Umur lanjut (*elderly*) 60-74 tahun
- Umur tua (*old*)= 75-90 tahun
- Umur sangat tua (*very old*) lebih dari 90 tahun (Prayitno: 1984).

Dalam pendekatan kronologis pun terdapat banyak pendapat, baik dari para ahli, maupun dari berbagai lembaga. Hurlock (1993) menyebut usia 60 tahun sebagai awal masa usia lanjut. Ahli lain Monks, dkk (1998) mengemukakan bahwa usia tua dimulai pada usia 65 tahun. Batasan ini sesuai dengan batasan yang diberikan oleh *World Health Organization* (Soepardjo, 1982). Menurut Undang-Undang Nomor 4 tahun 1965 tentang Pemberian Bantuan Orang-orang Jompo, yang dimaksud orang berusia lanjut adalah orang-orang yang berusia 56 tahun ke atas (Soeharjono, 1982). Dari berbagai batasan usia yang ada, dalam penelitian ini penulis memilih mengacu pada Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1965, mengingat bahwa rata-rata pegawai negeri di Indonesia pensiun pada usia 56 tahun, yang artinya seseorang yang telah berusia 56 tahun oleh pemerintah dianggap sudah tidak produktif lagi.

Menurut Setiono Mengoenprasodjo dalam Sri Nur Hidayati (2005), kegiatan-kegiatan yang baik bagi usia lanjut antara lain olahraga, jalan-jalan, *jogging*, bersepeda/berenang, berkebun, beternak, memancing, dan rekreasi. Selain itu strategi untuk menjadi manusia sehat dapat kita lakukan dengan cara menerapkan pola hidup sehat, antara lain hindari stress, cukup istirahat, rekreasi, cukup olahraga, makan cukup gizi dan berimbang, mempertahankan berat badan ideal, hindari merokok dan mengkonsumsi suplemen antioksidan serta menerapkan tata menu makanan yang benar.

2. Kebahagiaan lanjut usia

Masalah keluarga menjadi masalah sehari-hari dihadapi lanjut usia, termasuk lanjut usia yang pensiun. Masalah dalam kehidupan sehari-hari merupakan serangkaian peristiwa yang sudah terjadi dan dialami individu yang

memberi tekanan secara psikologis, sehingga individu merasa tidak bergairah untuk melakukan ataupun menyelesaikan pekerjaan, lebih emosional dan lebih peka (Hadjam, dkk: 2004). Walaupun setiap lanjut usia yang pensiun mempunyai permasalahan hidup, cara mereka menghadapi permasalahan hidup itu berbeda-beda. Ada individu yang dalam situasi kehidupan penuh masalah dapat merasa bahagia dan ada pula yang permasalahan dalam hidupnya menghambat untuk mencapai kebahagiaan. Mereka yang merasa tidak bahagia biasanya merasa kesepian, putus asa, dan tidak berdaya. Padahal setiap individu tentunya berharap dapat menjalani masa tuanya dengan bahagia.

Untuk dapat memahami lanjut usia agar kelak di usia lanjutnya dapat bahagia maka berikut ini akan diuraikan beberapa teori/pandangan yang berkaitan dengan lanjut usia :

- Teori pelepasan (*disengagement theory*):** Menurut Cumming dan Henry (dalam Siti Urbayatun: 2005) beranggapan bahwa usia tua merupakan periode ketika individu dan ikatan sosial mulai saling memisahkan (adanya pensiun)
- Teori aktivitas (*activity theory*):** Teori aktivitas dikemukakan sebagai ketidaksetujuan terhadap teori pelepasan dan menekankan bahwa orang lanjut usia dapat melanjutkan peran dan aktivitasnya sepanjang hidup. Asumsi dasar teori ini adalah bahwa semakin aktif seorang lansia maka akan semakin puas terhadap kehidupannya.
- Teori kontinuitas (*continuity theory*):** Teori ini beranggapan bahwa lansia mempunyai kecenderungan dari kebiasaan untuk mempertahankan kepribadian, kebiasaan-kebiasaan dan pandangannya tentang kehidupan sehingga penurunan aktivitas atau interaksi sosial dipandang lebih sebagai konsekuensi dari kesehatan atau fungsi fisik dan berkaitan dengan kebutuhan untuk melepaskan peran-perannya.
- Teori tentang *successful aging*:** Teori ini dikembangkan dari *activity theory* dan *continuity theory* yang beranggapan bahwa ada tiga aspek dasar untuk *successful aging* yakni menjauhkan diri dari kemungkinan faktor sakit atau ketidakmampuan akibat

penyakit meningkatnya kapasitas kognitif dan fungsi fisik serta menjalin hubungan yang aktif dalam kehidupan (Roove dan Kahn dalam Siti Urbayatun: 2005). Menjadi tua yang sukses tidak hanya terbebas dari penyakit dan mempertahankan kapasitas fungsinya tetapi juga harus aktif dalam kehidupan.

- Teori tentang kehidupan (*The Life Course Perspective*):** Pandangan ini lebih menyorot pengaruh histories, ekonomi dan lingkungan hidup sebagai faktor-faktor yang akan mempengaruhi penuaan seseorang. Dalam teori ini menganggap bahwa ada pengaruh struktur sosial terhadap proses penuaan dan stratifikasi usia dalam masyarakat, yakni bahwa pengalaman yang berbeda pada kelompok usaha tertentu akan membentuk pengalaman yang berbeda pula.

Peran keluarga bagi kehidupan lanjut usia begitu menonjol pada masyarakat Indonesia, akan tetapi karena pengaruh modernisasi dan urbanisasi, hal tersebut cenderung mengalami penurunan. Perhatian terhadap lanjut usia juga berkurang dan semakin renggang sehingga struktur keluarga yang saling tergantung menjadi ditinggalkan. Keberhasilan keluarga berencana membuat model keluarga besar (*extended family*) di Indonesia bergeser ke bentuk keluarga kecil (*nuclear family*). Dengan demikian berarti memperkecil kemungkinan para orangtua menghabiskan sisa hidupnya ditemani anak-anaknya.

Penilaian masyarakat terhadap para lanjut usia cukup beragam, ada yang menilai dari sisi positif yaitu orang lanjut usia memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih baik sehingga mampu sebagai penasehat bagi keluarga dan masyarakat. Penilaian masyarakat yang negatif adalah orang lanjut usia mundur dari segala aspek diri termasuk kecerdasan sehingga lanjut usia tidak membutuhkan apa-apa kecuali kebutuhan fisik, istirahat dan mempersiapkan diri untuk mati. Lanjut usia mempunyai citra dalam kepribadian yang sama yaitu kaku, sulit dan depresif (Haditono. 1989). Menurut Pramuwito, dkk (1999) penghormatan dan penghargaan kepada lanjut usia didasari pengakuan masyarakat dalam hal:

- Memiliki kemantapan pemikiran dalam memecahkan berbagai permasalahan
- Memiliki kemampuan untuk melihat prospektif yang lebih jauh sehingga memiliki kearifan
- Memiliki kharisma yang dapat memberikan bekal bagi para generasi selanjutnya.

Berdasarkan pandangan-pandangan tersebut, maka menjadi suatu keharusan untuk tetap menghormati orangtua dengan harapan tetap memberikan kharisma berupa petuah-petuah atau petunjuk serta doa restu. Realitas menunjukkan bahwa masyarakat masih memerlukan partisipasi lanjut usia yang sarat dengan pengalaman, kearifan dan rasa pengabdian tinggi. Namun yang perlu disadari bahwa jaman telah berubah, maka para lanjut usia yang masih aktif di masyarakat harus mau membuka diri terhadap perubahan dan menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi yang berbeda. Apabila lansia dapat menyesuaikan diri dengan perubahan jaman, maka mereka akan dapat menikmati hidup dengan bahagia. Penyesuaian diri lanjut usia tersebut tentunya sangat dipengaruhi oleh peranan keluarga dalam memperhatikan lanjut usia, ketika memasuki usia lanjut.

Syarat-syarat kebahagiaan hidup menurut wejangan Ki Ageng Suryomentaram (dalam Joko Sumarno, 2005) antara lain rasa bebas, rasa tabah atau abadi dan kematian kramadangsa (ego). Ketiga syarat kebahagiaan hidup di atas akan dibahas untuk mengukur kebahagiaan dalam penelitian ini. Berikut ini akan dijelaskan syarat tersebut :

- Rasa bebas:** Ki Ageng Suryomentaram memberi pengertian rasa bebas adalah tidak adanya pertentangan (konflik). Dengan tidak ada konflik dalam diri seseorang/individu maka seseorang akan mendapatkan kebebasan dan ada keselarasan dalam hidupnya, contoh: ketika sedang bergaul dengan yang lain, agar tidak konflik maka seseorang harus tahu perasaan orang tersebut, ada tenggang rasa dan tepa salira.
- Rasa tabah atau abadi:** Manusia di dunia ini pernah mengalami ada rasa senang dan susah, itu menjadi dinamika hidup perasaan manusia yang silih berganti, *selang seling*,

gilir gumanti. Inilah kunci untuk memahami dan timbulnya rasa-rasa yang lain. Dimulai dengan mengerti dan memahami rasa senang dan rasa susah yang selalu bergantian terus menerus, maka orang akan bebas dari rasa khawatir, takut, iri dan pada akhirnya berani menghadapi segala hal, baik hal-hal yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.

- c. Kematian Kramadangsa/egoistik: Suryo-mentaram (dalam Joko Sumarno, 2005) menjelaskan kematian kramadangsa ini dapat tercapai melalui *pangawikan* pribadi, yaitu melalui pengetahuan jiwa dan kepribadian dirinya sendiri. Misalnya, untuk mengerti rasa sewenang-wenang pada aku Kramadangsa (*egoistik*). Kemudian rasa sewenang-wenang terhadap dirinya sendiri ketahuan atau disadari sendiri, sebelum terjadi perbuatan sewenang-wenang, maka aku Kramadangsa diam atau mati. Kalau pemikiran tersebut dikenakan kepada semua perilaku Kramadangsa, artinya Kramadangsa tidak berfungsi. Kramadangsa mati, maka lahirlah rasa kasih tanpa syarat. Kasih tanpa syarat, artinya kasih kepada siapa saja, dan terhadap apa saja. Kasih itu rasanya enak atau bahagia, bukanlah bahagia atau enak karena kehendaknya tercapai, bukan karena mendapat harta, kekuasaan, kehormatan, menang dengan musuh, dan sebagainya, tetapi rasa kasih yang muncul karena lahir dari batinnya dari rasa bebas.

Menurut teori Strehler dan Havighurst, dkk (1964: 76) lansia yang terus melakukan aktivitas dapat memperoleh kepuasan dan kebahagiaan dengan kata lain meneruskan aktivitas berarti bahagia dan lanjut usia yang berprestasi dan dibutuhkan orang banyak adalah orang yang bahagia. Definisi kebahagiaan menurut Neugarten, dkk (Joko Sumarno, 2005) bahwa kebahagiaan hidup seseorang adalah menunjukkan rasa puas yang menyenangkan dalam bentuk kesejahteraan, keamanan, kenikmatan, atau pemenuhan keinginan. Kebahagiaan merupakan tujuan utama dalam kehidupan manusia. Jika seseorang gagal mendapatkan

kebahagiaan, maka hidup ini akan menjadi suatu pengalaman yang menyedihkan. lebih lanjut Neugarten menekankan bahwa kepuasan hidup ditunjukkan dalam konsep diri yang positif mencerminkan kesesuaian antara cita-cita masa lalu dengan kondisi kehidupan sekarang, sehingga timbul adanya semangat hidup dan suasana yang positif. Berdasarkan pendapat di atas maka pengertian kebahagiaan bagi lanjut usia adalah apabila dalam diri lanjut usia tidak ada konflik atau pertentangan, berani menghadapi segala sesuatu baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan (rasa tabah) dan selalu mementingkan orang lain dari pada dirinya sendiri (ego / kramadangsa).

C. Penggunaan Metode Penelitian

1. **Definisi Operasional:** Agar Variabel bebas (X) maupun variabel tergantung (Y) dapat diukur dan dilihat di lapangan, kedua variabel tersebut dioperasionalkan sebagai berikut.

- 1) Variabel bebas (X) adalah pengisian waktu luang lanjut usia. Dilihat dari kegiatan-kegiatan lanjut usia, yaitu kegiatan santai, sosial kreativitas, rohani, dan kegiatan sehari-hari. Variabel bebas tersebut dioperasionalkan lagi yaitu: (a) Variabel bebas 1, (X1) yaitu kegiatan santai bagi lanjut usia. Aspek dari variabel ini antara lain berbagai kegiatan yang dilakukan lanjut usia, seperti hobi, berekreasi dengan teman-teman dekatnya, berekreasi dengan anak/cucu/keluarga, berbincang-bincang bersama keluarga, teman-teman dekat, berkumpul dan berbincang-bincang baik dengan pasangan maupun dengan tetangga. (b) Variabel bebas 2, (X2), yaitu kegiatan sosial lanjut usia. Aspek dari variabel ini antara lain kegiatan lanjut usia mengunjungi anak, keluarga dekat, teman/tetangga/sahabat, terlibat dalam kegiatan-kegiatan sosial, menjadi pengurus lembaga sosial dan terlibat dalam memajukan desa/lingkungannya. (c) Variabel bebas 3, (X3), yaitu kegiatan kreativitas lanjut usia. Aspeknya yaitu kegiatan lanjut usia mengikuti kursus-kursus yang bermanfaat

bagi dirinya sendiri/orang lain, mengikuti ceramah/seminar untuk mendapatkan wawasan/pengetahuan, memberi ceramah/seminar kepada masyarakat tentang topik tertentu, memberikan keterampilan yang dimiliki kepada orang lain yang membutuhkan dan menciptakan kegiatan yang bermanfaat bagi orang lain/lingkungan/masyarakat. (d) Variabel bebas 4, (X4) yaitu kegiatan rohani lanjut usia. Aspek-aspeknya antara lain: kegiatan lanjut usia dalam melakukan kewajiban keagamaannya, terlibat dalam kegiatan rohani, pengamalan yang dianjurkan agama (berbuat baik, menolong orang lain, memberikan sedekah, membahagiakan orang lain dan bersilaturahmi), dan memperdalam keagamaan. (e) Variabel bebas 5, (X5) yaitu kegiatan sehari-hari lanjut usia. Aspek-aspek antara lain: kegiatan lanjut usia memasak/menyapu/bersih-bersih, berolah raga/senam/jalan pagi, berkebun/menyiram bunga/mencuci mobil atau motor, mencari nafkah, mengurus anak/cucu, dan kegiatan lanjut usia mengunjungi anak/cucu.

- 2) Variabel tergantung (Y), adalah kebahagiaan lanjut usia. Aspek yang akan dilihat: (a) Rasa bebas pada lansia yaitu tidak adanya pertentangan/konflik pada lanjut usia sehingga menjadi tenang dan bahagia dalam hidupnya. Adapun aspek-aspek yang akan dilihat dalam variabel ini adalah kepasrahan lanjut usia kepada Allah SWT bila menghadapi masalah, perasaan lanjut usia tidak merepotkan keluarga/orang lain, perasaan lanjut usia tentang keputusan bila mengingat pengalaman hidupnya, perasaan lanjut usia tentang hidupnya bila banyak teman, perasaan menyenangkan setiap hari, perasaan tenang bersama anak/cucu/pasangan. (b) Rasa tabah yaitu lanjut usia berani menghadapi baik hal-hal yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan sehingga terhindar dari kekhawatiran dan menumbuhkan ketenteraman batin. Aspek-aspek tersebut akan dilihat dari perasaan lanjut usia tentang semakin tua semakin banyak beban dan pikiran, keberhasilan lanjut

usia diperoleh karena usahanya sendiri, perasaan lanjut usia tidak berguna bagi keluarganya, perasaan lanjut usia tidak berguna bagi lingkungan/masyarakat, lanjut usia menghadapi masalah dengan sabar dan tawakal, perasaan lansia bahwa cita-citanya semakin sulit dicapai, perasaan lansia tidak malu tentang kekurangannya. (c) Kematian Aku kramadangsa (ego), yaitu lanjut usia dapat mengendalikan ego yang selalu ingin muncul pada dirinya, sehingga lanjut usia lebih mementingkan orang lain daripada dirinya sendiri. Aspek tersebut akan dilihat dari perasaan lanjut usia tentang bertambahnya semangat hidup bila melihat kehadiran cucu, problem berat pada lanjut usia diserahkan pada yang Maha Kuasa, perasaan lanjut usia tentang usia tua berguna bagi orang lain, perasaan lanjut usia tentang bersyukur kepada Allah SWT karena masih diberi kesehatan yang baik, waktu lanjut usia diisi dengan kegiatan ibadah, membantu sesama, dan perasaan lanjut usia bersedih bila melihat teman terkena musibah.

2. **Tipe Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian korelasional (*correlational studies*) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh hubungan antara dua variabel (Suharsimi Arikunto, 2003). Penelitian ini ingin melihat ada tidaknya pengaruh hubungan antara variabel pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia.

3. **Lokasi Penelitian:** Penentuan lokasi ditentukan secara purposive dengan pertimbangan daerah yang mempunyai jumlah lanjut usia cukup banyak dan usia harapan hidupnya tinggi. Berdasar teknik tersebut maka lokasi penelitian ditentukan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

4. **Sasaran Subjek dan Objek Penelitian:** (a) Sasaran subjek penelitian ditentukan secara purposif, yaitu lanjut usia baik laki-laki/wanita yang berusia lebih dari 56 tahun, masih mempunyai pasangan hidup, masih mempunyai anak, cucu dan keluarga, pernah atau masih bekerja, dan

mempunyai tingkat pendidikan minimal SLTA/SMA, sebanyak 30 responden. (b) Objek Penelitian adalah kegiatan pengisian waktu luang lanjut usia dan kebahagiaan lanjut usia.

5. Teknik Pengumpulan Data: menggunakan: (a) Pedoman wawancara, teknik ini dipergunakan agar mendapat masukan yang lebih banyak, dan dapat mengklarifikasikan jawaban subjek agar tercapai tujuan penelitian. (b) Observasi, teknik ini dipergunakan untuk melengkapi, membuktikan data-data yang belum diungkap dalam wawancara.
6. Analisis Data menggunakan teknik regresi karena ingin mengetahui pengaruh pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia. Untuk memaknai data yang diperoleh dipergunakan deskriptif kualitatif-kuantitatif (persentase). Pemaknaan tersebut kemudian disimpulkan untuk dipakai sebagai bahan penyusunan saran dan tindakan (Hadari Nawawi dan Mimi Martini, 1996). Sedangkan untuk memudahkan perhitungan dipergunakan komputersasi SPS Sutrisno Hadi (2004).

D. Pengisian Waktu Luang dan Kebahagiaan Lanjut Usia

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia. Untuk mengetahui ada dan tidaknya pengaruh variabel pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia maka dilakukan penghitungan statistik menggunakan analisis regresi. Guna mempermudah penghitungan, dipergunakan komputersasi dengan program statistik (SPS) Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih UGM Yogyakarta, hasilnya menunjukkan bahwa $F=9,184$ dengan $P=0,000$, atau $p<0,01$ artinya sangat signifikan. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara regresi antara variabel bebas (x) pengisian waktu luang lansia dan variabel tergantung (y) kebahagiaan lanjut usia. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh pengisian

waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia. Seberapa besar pengaruh variabel x (pengisian waktu luang lansia) terhadap variabel y (kebahagiaan hidup lanjut usia) dapat dilihat dari besarnya sumbangan relatif dan efektif, yang tersaji dalam tabel berikut.

Tabel 1
Perbandingan Bobot Prediktor (X terhadap Y): Sumbangan Efektif dan Relatif

Variabel	Korelasi Lugas		Korelasi Parsial		Sumbangan Determinasi (SD)	
	r _{xy}	P	r _{par-xy}	P	SD Relatif %	SD Efektif %
1	0.569	0.001	0.266	0.035	4.567	2.999
2	0.591	0.001	0.271	0.016	14.580	9.575
3	0.361	0.047	-0.410	0.000	0.037	0.024
4	0.535	0.003	0.203	0.040	2.242	1.473
5	0.718	0.000	0.560	0.000	78.575	51.604
Total	-	-	-	-	100.00	65.676

- Keterangan:
- Variabel X1 : kegiatan santai/hiburan
  - Variabel X2 : kegiatan sosial
  - Variabel X3 : kegiatan kreativitas
  - Variabel X4 : kegiatan rohani
  - Variabel X5 : kegiatan sehari-hari
  - Variabel X6 : kebahagiaan lanjut usia

E. Sumbangan Efektif

Dalam penelitian ini yang dimaksud sumbangan efektif adalah besarnya sumbangan variabel bebas (x) terhadap variabel tergantung (y) yaitu besarnya sumbangan variabel pengisian waktu luang terhadap variabel kebahagiaan lanjut usia. Hasil penghitungan statistik menunjukkan besar sumbangan efektif variabel pengisian waktu luang (x) adalah 65,676 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel pengisian waktu luang memberikan sumbangan efektif terhadap variabel kebahagiaan hidup lanjut usia sebesar 65,676 %, dan sisanya sebesar 34,324 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain atau variabel lain. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah kesehatan yang baik (Hurlock, 1993), sedangkan menurut Haditono, dkk (1983) kebahagiaan lanjut usia juga dipengaruhi oleh ketika melihat anaknya berhasil, dapat mandiri, memiliki ekonomi yang cukup dan anak masih menghormati orangtuanya. Pada penelitian ini aspek kebahagiaan akan diungkap dari aspek rasa bebas pada lanjut usia yaitu tidak adanya

rasa pertentangan atau konflik pada lanjut usia sehingga menjadikan tenang dan bahagia dalam hidupnya. Selain aspek rasa bebas juga diungkap dari aspek tabah yaitu berani menghadapi segala hal, baik hal-hal yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan sehingga lansia terhindar dari kekhawatiran dan menumbuhkan ketenteraman batin. Selanjutnya aspek kebahagiaan juga diungkap dari kematian aku kramadangsa (ego) artinya lanjut usia dapat mengendalikan rasa ego yang selalu ingin muncul pada dirinya sehingga lansia lebih mementingkan orang lain daripada dirinya sendiri. Hasil analisis tersebut didukung data temuan lapangan sebagai berikut.

1. Rasa bebas: Aspek rasa bebas digali/ diungkap melalui data berikut.

- a. Kepasrahan kepada Allah SWT bila menghadapi masalah-masalahnya: Data menunjukkan sebesar 53,33 % responden menyatakan sering pasrah kepada Allah SWT bila ada masalah berat. Pernyataan responden tersebut bila dikaitkan dengan teori tentang kehidupan (*the life-course perspective*), bahwa segala sesuatu permasalahan yang menimpa seseorang tentu ada sebabnya baik berasal dari masa lalu, sosial, ekonomi dan lain-lain, maka sebaiknya dikembalikan kepada yang membuat kehidupan yaitu Allah SWT (Haditono, 1989). Lanjut usia apabila mempunyai masalah yang berat dan agar dapat terselesaikan permasalahan tersebut, maka lanjut usia pasrah kepada Allah SWT, hal ini membuatnya bahagia dan tentram dalam menjalani hidup. Sedangkan sebagian responden lain yang mengatakan kadang-kadang sampai dengan tidak pernah memasrahkan permasalahannya kepada Allah SWT, mereka belum siap menerima terjadinya proses menjadi lanjut usia. Lanjut usia yang mempunyai pikiran seperti di atas dapat mempengaruhi kejiwaannya, sehingga menjadi tertekan, tidak tenang, dan cemas sehingga membuat tidak bahagia.

- b. Perasaan tidak merepotkan keluarga: Aspek rasa bebas pada lanjut usia artinya lansia dapat mengendalikan/menghindari rasa pertentangan/konflik pada dirinya sendiri dan kepada siapapun. Menurut Hurlock (1993) lanjut usia sadar akan proses menjadi tua, dalam proses tersebut mengalami beberapa perubahan baik fisik, psikis maupun sosial. Perubahan yang terjadi dapat berpengaruh pada penyesuaian diri lanjut usia dengan lingkungan terutama keluarga. Data lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60 %) telah menyadari dan mengantisipasi melalui tidak mau merepotkan keluarganya selagi bisa menjalani sendiri. Sedangkan responden yang mengatakan kadang-kadang bahkan pernah merepotkan keluarga ada sebanyak 40 %, artinya responden yang berpendapat demikian belum bisa menerima kondisi yang menyertai terjadinya proses menjadi tua yaitu perubahan-perubahan fisik, psikis dan sosial. Kondisi tersebut mengakibatkan mereka menjadi tergantung kepada orang lain terutama pada keluarganya.
- c. Perasaan tidak merepotkan orang lain: Data yang ditemukan dapat disimpulkan bahwa terjadinya proses menua yaitu lansia secara umum mengalami kemunduran baik fisik, sosial maupun mental (Hurlock, 1993) menyebabkan lansia harus menyesuaikan terhadap perubahan tersebut. Sebagian besar responden (66,67 %) dapat menerima keadaan tersebut yaitu, dapat menyesuaikan dengan perubahan, tidak perlu merepotkan orang lain dan sebagian responden (33,33 %) belum dapat menerima perubahan tersebut, sehingga mereka kadang-kadang merepotkan orang lain. Lanjut usia yang dapat menyesuaikan diri dengan segala perubahan, maka hidup yang dijalannya akan lebih baik, karena tidak ada perbedaan baik sebelum maupun sesudah ada perubahan sehingga mereka merasa nyaman. Sebaliknya lanjut usia yang belum/tidak bisa menyesuaikan diri dengan keadaan/perubahan yang dialami, maka tidak akan bahagia dalam menjalani kehidupannya.

2. Rasa tabah: Aspek diungkap melalui:

- a. Perasaan "semakin tua rasanya semakin banyak beban dan pikiran": Dari ungkapan tersebut dapat diartikan sebagian besar responden/ lansia kadang-kadang bahkan tidak pernah merasakan bahwa "semakin tua rasanya semakin banyak beban dan pikiran", ada sebanyak 73,33 %, berpendapat demikian. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden dapat menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai lanjut usia, menjadi lanjut usia tidak membebani mereka. Kondisi tersebut didukung teori aktivitas (*activity theory*) yaitu teori yang mengedepankan ketidaksetujuan terhadap teori pelepasan dan menekankan bahwa lanjut usia dapat tetap melanjutkan peran dan aktivitas sepanjang hidupnya. Oleh karena itu perasaan tentang hal di atas harus dihindari agar lansia bahagia.
- b. Keberhasilan yang diperoleh karena usahanya sendiri: Melihat data yang ditemukan dapat dimaknai, sebanyak 46,66 % mengatakan bahwa keberhasilan lansia yang diperoleh karena usahanya sendiri dan lebih dari separo responden kadang-kadang bahkan dengan tidak pernah mengatakan hal tersebut (53,34 %). Responden/lansia yang sering berpendapat demikian dapat diartikan peran dan aktivitas tetap dilanjutkan walaupun sudah lanjut usia (*activity theory*) sedangkan responden/lansia yang tidak menekankan peran dan aktivitas ketika lanjut usia, artinya belum dapat menerima kondisinya dan belum dapat menyesuaikan diri sebagai lanjut usia.
- c. Hadapi masalah dengan sabar dan tawakal: Melihat data yang ditemukan dapat dimaknai bahwa sebagian responden/lansia menghadapi suatu permasalahan dengan sabar dan tawakal, sedangkan sebagian lagi responden/lansia kadang-kadang bahkan tidak pernah menghadapi permasalahan dengan sabar dan tawakal. Setiap lansia menghadapi permasalahan dalam hidup dengan caranya sendiri dan berbeda-beda. Oleh karena itu, ada lanjut usia yang dalam

situasi kehidupan penuh masalah, masih dapat merasa bahagia, dan ada lanjut usia yang dalam menghadapi masalah justru menghambat untuk mencapai kebahagiaan. Oleh karena itu penyesuaian diri harus dipersiapkan bagi para lanjut usia sebelum memasuki usia lanjut (Hurlock, 1993).

- d. Perasaan tidak malu, walaupun semakin tua banyak kekurangannya: Melihat data yang ditemukan di lapangan, maka dapat dimaknai bahwa sebagian responden/ lanjut usia (40 %) merasa tidak malu, walaupun semakin banyak kekurangan, sedangkan sebanyak (60 %) responden lain mengatakan kadang-kadang bahkan merasa malu, karena banyak kekurangan. Menurut Haditono (1989), penilaian masyarakat terhadap para lanjut usia cukup beragam ada yang berpikir positif bahwa lanjut usia sebagai penasehat bagi keluarga dan masyarakat. Ada yang penilaiannya negatif bahwa lanjut usia adalah seseorang yang kaku, sulit dan depresif, yang dibutuhkan adalah kebutuhan fisik, istirahat dan mempersiapkan untuk mati. Adanya penilaian tersebut, ternyata berdampak pada munculnya perasaan malu dan tidak malu lansia walaupun semakin tua banyak kekurangan. Kondisi ini juga didukung oleh pendapat Needles dan Abramson (Irene Trisna Ayu, 2009) bahwa kejadian hidup yang positif mengurangi keputusan dan depresi, sehingga lansia akan menjadi individu yang memiliki jiwa yang sehat dan bahagia.

3. Kematian Aku Kramadangsa (Ego):

Aspek tersebut digali melalui data:

- a. Walaupun usia tua tetapi merasa masih berguna bagi orang lain: Melihat data di lapangan dapat diartikan bahwa sebagian besar responden/lansia (60 %) mengatakan sering merasa masih berguna bagi orang lain walau sudah tua. Kondisi ini menandakan bahwa di usia lanjut segala aktivitas terus berlangsung bukan sebagai penghalang, artinya masih dapat berguna (Haditono, 1993; Reff dalam Yulius Untari,

1998). Lanjut usia yang merasa berguna bagi orang lain, tentunya akan merasa bahagia di usia lanjut.

- b. Perasaan bersyukur kepada Allah SWT karena masih diberi kesehatan yang baik: Data yang ditemukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden/lansia (80 %) merasa bersyukur kepada Allah SWT karena masih diberi kesehatan yang baik. Menurut Neugarten, dkk (Joko Sumarno, 2005) kebahagiaan hidup seseorang dengan menunjukkan rasa puas yang menyenangkan dalam bentuk kesejahteraan, keamanan, dan kenikmatan. Lanjut usia merasa bahagia dan selalu bersyukur kepada Allah SWT karena diberi kesehatan dan kenikmatan dalam hidup.
- d. Membantu sesama merupakan kebahagiaan: Sebagian besar responden/lansia (90 %) mengatakan sering membantu sesama. Hal ini merupakan kebahagiaan bagi lanjut usia, karena bisa membantu orang lain yang membutuhkan. Kondisi ini diperkuat dengan pendapat Neugarten, dkk (Joko Sumarno, 2005) bahwa kebahagiaan merupakan tujuan utama dalam kehidupan manusia, ditunjukkan dalam konsep diri yang positif. Pada penelitian ini dapat ditunjukkan dalam mencapai kebahagiaan lanjut usia telah mempunyai konsep diri yang positif melalui membantu sesama. Untuk itu lanjut usia akan terus melakukan aktivitas yang dapat bermanfaat dan berguna bagi orang lain, sehingga membuat mereka bahagia.

F. Sumbangan Relatif

Sumbangan relatif dalam penelitian ini adalah sumbangan variabel bebas, yaitu variabel X1, X2, X3, X4, dan X5 terhadap variabel tergantung (Y). Nama-nama variabel telah dijelaskan diatas. Besar sumbangan relatif dapat dilihat dalam tabel perbandingan bobot prediktor (X terhadap Y) di atas. Data pada tabel menunjukkan bahwa sumbangan relatif variabel X1 (kegiatan santai) terhadap variabel Y (kebahagiaan lanjut usia) sebesar 4,567 %. Sedangkan untuk variabel X2 (kegiatan sosial) terhadap variabel Y (kebahagiaan

lanjut usia) sumbangan relatifnya sebesar 14,580 %.Selanjutnya sumbangan relatif variabel X3 (kegiatan kreativitas) terhadap variabel Y (kebahagiaan lanjut usia) sebesar 0,037 %, untuk variabel X4 (kegiatan rohani) terhadap variabel Y (kebahagiaan lanjut usia) sebesar 2,242 %, sedangkan variabel X5 (kegiatan sehari-hari) terhadap variabel Y (kebahagiaan lanjut usia) sebesar 78,575 %. Hasil penghitungan sumbangan relatif masing-masing variabel bebas terhadap variabel tergantung tersebut diperkuat data temuan di lapangan sebagai berikut.

1. Sumbangan relatif variabel X1 (kegiatan santai) terhadap variabel Y (kebahagiaan lanjut usia) sebesar 4,567 %. Kegiatan santai yaitu kegiatan yang dilakukan lanjut usia dan dirasa menyenangkan/menghibur dirinya sendiri. Kegiatan tersebut antara lain:
  - a. Kegiatan hobi: Data yang ada dapat disimpulkan bahwa ada sebanyak 50,00 % responden/lansia kadang-kadang bahkan sering melakukan kegiatan yang digemari (hobby), dan sebanyak 50,00 % responden/lansia tidak pernah melakukan. Kondisi ini dapat dimaklumi karena diusia tua mempunyai konsekuensi terjadinya penurunan seluruh kemampuan yang dimiliki, dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Menghadapi kondisi demikian apabila lansia dapat/ mau mempersiapkan diri sebelumnya, dan siap untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada dimasa tua, maka mereka dapat menerima dan menjalani masa tuanya dengan penuh kebahagiaan. Menurut pendapat Setyonegoro (1992) kondisi tersebut dibenarkan karena kebanyakan lansia justru tetap menaruh minat terhadap hal-hal tertentu yang digemari .
  - b. Kegiatan rekreasi dengan anak/cucu/ keluarga: Melihat data yang ditemukan, maka dapat dimaknai bahwa lebih dari separo responden/lansia (56,67 %) kadang-kadang bahkan sering melakukan kegiatan rekreasi dengan anak/cucu/keluarga, dan yang tidak pernah melakukan hal tersebut ada 43,33 %. Stereotip yang berkembang bahwa sebagai masyarakat berpendapat bahwa orang lanjut usia sebaiknya tetap

- melakukan aktivitas, dan sebagian lagi berpendapat bahwa lanjut usia tidak perlu melakukan aktivitas. Menurut pendapat New Comb (Rokhisah, 1991) pada dasarnya kemandirian dapat dimanifestasikan dalam bentuk sikap, maupun perbuatan. Seperti pada penelitian ini lanjut usia memanasifestasikan kemandirian dengan melakukan rekreasi bersama anak/ cucu/ keluarga. Sebagian lanjut usia yang tidak melakukan rekreasi maka sesuai pendapat New Comb, menunjukkan bahwa lanjut usia kurang atau tidak mandiri, kondisi ini dapat mengakibatkan lanjut usia tidak bahagia.
- c. Kegiatan berekreasi dengan teman-teman dekatnya: Melihat data yang ditemukan dapat dimaknai ada separo responden/ lansia mengatakan kadang-kadang bahwa sering melakukan kegiatan berekreasi dengan teman-teman dekatnya, 50 % responden lainnya berpendapat tidak pernah melakukan kegiatan tersebut. Lanjut usia masih memerlukan kebutuhan untuk beraktivitas (Haditono, 1983) seperti pendapat Setiono Mangoenprasojo dan Sri Nurhidayati (2005) bahwa kegiatan-kegiatan yang baik untuk usia lanjut agar bahagia antara lain dengan berekreasi karena dapat menghilangkan kebosanan dan ketegangan.
2. Sumbangan relatif variabel X2 (kegiatan sosial) terhadap variabel Y (kebahagiaan lanjut usia) sebesar 14,580 %. Kegiatan sosial lanjut usia adalah kegiatan yang berhubungan dengan orang lain, kepentingan / kepedulian orang lain / teman / tetangga / masyarakat dan keterlibatan lansia dalam organisasi/lembaga sosial. Kegiatan lansia tersebut di antaranya :
- a. Kegiatan mengunjungi keluarga dekat: Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden/ lansia kadang-kadang bahkan sering mengunjungi keluarga dekat (66,67%) dan yang mengatakan tidak pernah ada 33,33%. Dalam penelitian Haditono, dkk (1983) ditemukan bahwa orang lanjut usia, baik yang bekerja maupun tidak bekerja preferensi akan aktivitas terutama aktivitas sosialnya lebih dominan. Dengan aktivitas sosial ini lanjut usia mendapat kebahagiaan hidup pada hari tua atau sering disebut dengan menjadi tua secara optimal (*optimum aging*). Hasil penelitian juga ditemukan bahwa lanjut usia lebih dominan melakukan kegiatan sosial dengan mengunjungi keluarga dekat.
- b. Keterlibatan dalam kegiatan sosial: Melihat data yang ditemukan, maka dapat dimaknai bahwa sebagian besar responden/ lansia kadang-kadang bahkan terlibat dalam kegiatan-kegiatan sosial seperti menyumbang panti sosial, baik panti jompo maupun panti anak terlantar (66,67 %) dan sebanyak 33,33 % responden tidak pernah melakukan kegiatan sosial tersebut. Kondisi ini dapat terjadi, karena menurut hasil penelitian Havighurst, dkk (Adlinsyah 1990) ditemukan bahwa ada hubungan aktivitas yang tinggi pada lansia dengan kebahagiaan hidupnya. Lebih lanjut dikatakan Pramuwito, dkk (1999), lansia akan bahagia bila dapat berguna bagi orang lain. Oleh karena itu lansia dalam mencapai kebahagiaan sering terlibat dalam kegiatan sosial.
- c. Keterlibatan dalam kepengurusan lembaga sosial: Data yang ditemukan menunjukkan sebesar 53,33 % responden/lansia kadang-kadang bahkan sering terlibat dalam kepengurusan lembaga sosial dan responden/lansia yang mengatakan tidak pernah terlibat ada sebesar 46,67 %. Lanjut usia dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya sangat dipengaruhi oleh penyesuaian diri dalam menerima peran baru (memasuki usia lanjut). Apabila lanjut usia dapat menyesuaikan diri terhadap tugas-tugas tersebut, maka lanjut usia akan bahagia, salah satu tugasnya adalah dapat berguna di lingkungan keluarga, masyarakat (Monks, dkk: 1998 dan Hurlock: 1993). Berdasar kenyataan tersebut maka untuk mencapai kebahagiaannya lanjut usia ikut terlibat dalam kepengurusan lembaga sosial.
3. Sumbangan relatif variabel X3 (kegiatan kreativitas) terhadap variabel Y (kebahagiaan lanjut usia) sebesar 0,037 %. Kegiatan pengembangan kreativitas lanjut usia adalah kegiatan yang dilakukan lansia berkaitan dengan pengembangan diri, idea-idea, dan pemikiran. Kegiatan tersebut meliputi :
- a. Kegiatan memberi ceramah/seminar di masyarakat tentang topik-topik tertentu: Melihat data yang ditemukan dapat dimaknai bahwa kurang dari separo responden/ lansia (46,67 %) mengatakan kadang-kadang bahkan sering memberi ceramah/ seminar di masyarakat tentang topik-topik tertentu. Sedangkan sebanyak 53,33 % responden/lansia tidak pernah memberi ceramah/seminar di masyarakat dengan topik-topik tertentu. Data yang ditemukan di lapangan tersebut ternyata sesuai dengan teori tentang *successful aging* dari Roove dan Kahn dan Siti Urbayatun (2005) yang menyatakan lanjut usia harus dapat menjauhkan diri dari kemungkinan sakit dan harus dapat meningkatkan kapasitas kognitif, ditunjukkan dengan kegiatan memberi ceramah/seminar di masyarakat tentang topik-topik tertentu. Selain itu juga didukung teori pengakuan masyarakat tentang kepemilikan pemikiran, petuah, nasehat, kearifan yang dapat diberikan kepada generasi selanjutnya (Pramuwito, dkk: 1999).
- b. Kegiatan memberikan keterampilan yang dimiliki kepada orang lain yang membutuhkan: Data diatas menunjukkan bahwa setengah dari responden / lansia (50 %) mengatakan kadang-kadang bahkan sering memberikan keterampilan yang dimiliki kepada orang lain yang membutuhkan dan yang 50 % lagi responden/lansia lainnya tidak pernah memberikan keterampilan yang dimiliki kepada orang lain. Data tersebut sesuai dengan teori *successful aging* dari Roove dan Kahn (Siti Urbayatun: 2005) bahwa kebahagiaan lansia dilihat dari adanya peningkatan kapasitas kognitif melalui pemberian keterampilan yang dimiliki kepada orang lain yang membutuhkan.
- c. Menciptakan kegiatan yang bermanfaat bagi orang lain/masyarakat/ lingkungannya: Data yang ditemukan dapat disimpulkan bahwa lebih dari separo responden/ lansia (53,34 %) mengatakan kadang-kadang bahkan sering menciptakan kegiatan yang bermanfaat bagi orang lain/ lingkungan/ masyarakat, sedangkan 46,66 % lainnya tidak pernah melakukan hal tersebut. Sesuai dengan data sebelumnya dalam teori *successful aging* bahwa lanjut usia akan bahagia apabila dapat meningkatkan kapasitas kognitif dan dapat berguna bagi orang lain. Sebaliknya lansia yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan peran barunya, akan mempunyai masalah dalam mencapai kebahagiaannya (Haditono, 1989).
4. Sumbangan relatif variabel X4 (kegiatan rohani) terhadap variabel Y (kebahagiaan lansia) sebesar 2,242 %. Kegiatan rohani lansia yaitu kegiatan yang berkaitan dengan keagamaan/ibadah. Aspek yang diungkap sebagai meliputi:
- a. Keterlibatan dalam kegiatan rohani: Melihat data yang ditemukan dapat dimaknai, lebih dari separo responden/lansia (66,67%) mengatakan kadang-kadang bahkan sering terlibat dalam kegiatan rohani dan sebanyak 33,33 % responden/lansia tidak pernah terlibat dalam kegiatan-kegiatan rohani. Data di atas sesuai dengan pendapat Havighurst dalam Siti Urbayatun (2005) bahwa tugas-tugas perkembangan lanjut usia antara lain dapat menerima perubahan-perubahan yang ada baik fisik, psikis maupun sosial. Lanjut usia dapat menyesuaikan diri, seperti kesiapan dalam menghadapi kematiannya. Untuk mempersiapkan hal tersebut, sebagian responden mengantisipasi dengan selalu melibatkan dalam kegiatan rohani sehingga ada ketenangan jiwa yang pada akhirnya lansia dapat bahagia dihari tuanya.
- b. Pengamalan yang dianjurkan agama: Tabel dibawah ini menunjukkan kegiatan rohani yang dilakukan lanjut usia berkaitan dengan pengamalan agama.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kegiatan Pengamalan Agama Lanjut Usia

No	Kegiatan pengamalan agama	Sering		Kadang-kadang		Tidak Pernah		Total	
		f	%	f	%	f	%	F	%
1	Berbuat baik pada orang lain	15	50	9	30	6	20	30	100
2	Menolong orang lain yg membutuhkan	17	56,67	7	23,33	6	20	30	100
3	Memberikan sedekah pada orang lain yang membutuhkan	20	66,67	6	20	4	13,33	30	100
4	Membahagiakan orang lain	16	53,33	9	30	5	16,67	30	100
5	Bersilaturahmi kepada sesama	9	30	7	23,33	14	46,67	30	100

Data tabel di atas dapat diartikan bahwa lansia/responden dapat menyesuaikan diri dengan tugas-tugas perkembangannya dan dapat mengantisipasi terjadinya permasalahan sosial yang muncul. Lanjut usia dapat mencegah terjadinya permasalahan sosial melalui kegiatan-kegiatan pengamalan agama seperti berbuat baik pada orang lain (50 %), menolong orang lain yang membutuhkan (56,67 %), memberikan sedekah pada orang lain yang membutuhkan (66,67 %), membahagiakan orang lain (53,33 %) dan bersilaturahmi kepada sesama (30 %). Dengan melakukan kegiatan-kegiatan tersebut, lansia sudah mempunyai bekal bila sewaktu-waktu dipanggil oleh Allah SWT, sehingga ada ketenangan batin yang membuat bahagia pada usia lanjut.

- c. Memperdalam keagamaan melalui pengajian, membaca buku keagamaan, dan mengikuti pertemuan rutin keagamaan: Data yang ditemukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden/lansia (76,67 %) mengatakan kadang-kadang bahkan sering memperdalam keagamaan melalui kegiatan pengajian, membaca buku keagamaan dan mengikuti pertemuan rutin keagamaan. Sedangkan sebanyak 23,33 % responden tidak pernah memperdalam keagamaan. Seperti tabel-tabel sebelumnya bahwa lanjut usia dapat menyesuaikan perubahan yang terjadi pada usia lanjut dengan melaksanakan tugas-tugas perkembangan

(Havighurst dalam Siti Urbayatun: 2005). Lanjut usia akan lebih siap menghadapi masalah-masalah di dalam fase tersebut, seperti dalam mempersiapkan/menghadapi kematian. Sebagian lanjut usia telah mempersiapkan melalui kegiatan memperdalam keagamaan sehingga lansia merasa tenang dan ketenangan tersebut dapat membuat bahagia. Selanjutnya lanjut usia lebih pasrah dan menyerahkan diri pada Allah SWT dalam menghadapi kematiannya.

- 5. Sumbangan relatif variabel X5 (kegiatan sehari-hari) terhadap variabel Y (kebahagiaan lanjut usia) sebesar 78,575 %. Adapun kegiatan sehari-hari lanjut usia adalah kegiatan rutin yang dilakukan lansia dalam sehari-hari. Kegiatan tersebut antara lain:
  - a. Kegiatan olahraga/senam/jalan kaki: Melihat data yang ditemukan dapat dimaknai, sebagian besar responden/ lansia (73,33%) mengatakan kadang-kadang bahkan sering melakukan kegiatan olahraga, senam maupun jalan pagi. Data di lapangan tersebut sesuai dengan pendapat Anderson dan Clarke (Suwanti, 2006) bahwa tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui pada masa lanjut usia antara lain dapat mengganti sumber-sumber alternatif pemuasan kebutuhan. Lanjut usia telah dapat mempertahankan diri dalam situasi-situasi baru/berbeda dari situasi pada masa-masa sebelumnya, dengan mengganti alternatif kegiatan melalui olahraga, senam maupun jalan pagi.
  - b. Kegiatan berkebun/menyiram bunga/mencuci mobil atau motor: Sebagian besar responden/lansia (76,67 %) mengatakan kadang-kadang bahkan sering berkebun, menyiram bunga, mencuci mobil atau motor. Data tersebut sesuai dengan pendapat Anderson dan Clarke (Suwanti, 2006) bahwa lanjut usia telah dapat menyesuaikan diri terhadap peran baru (diusia lanjut) melalui tugas-tugas perkembangannya yaitu mengganti alternatif kegiatan agar tetap aktif melalui berkebun, menyiram bunga atau mencuci kendaraan.

- c. Kegiatan mencari nafkah: Melihat data yang ditemukan di lapangan, maka dapat dimaknai bahwa sebagian besar responden/lansia (70 %) mengatakan kadang-kadang bahkan sering mencari nafkah, dan sebagian responden (30 %) mengatakan tidak pernah mencari nafkah. Data yang ditemukan di atas sesuai dengan pendapat Reff (Yulius Untari, 1998) bahwa tugas-tugas perkembangan lansia agar bahagia perlu memperhatikan aspek-aspek kepuasan hidup seperti kemandirian, yaitu walaupun sudah lanjut usia, masih tetap mencari nafkah. Lanjut usia tidak mau merepotkan orang lain, masih mempunyai keinginan-keinginan yang bila mendapatkan sendiri akan lebih puas dan bahagia. Berdasarkan hasil analisis diatas dapat diartikan bahwa ada pengaruh pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia, adapun pengaruh tersebut ditunjukkan dari besar sumbangan efektif (65,678 %) dan sumbangan relatif dari aspek kegiatan santai (4,567 %), kegiatan sosial (14,580 %), kegiatan kreativitas (0,037 %), kegiatan rohani (2,242%) dan kegiatan sehari-hari (78,575%).

G. Rangkuman

1. Kesimpulan dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari besar sumbangan efektif variabel pengisian waktu luang terhadap variabel kebahagiaan lanjut usia, yaitu sebesar 65,676 % . Dengan demikian masih ada faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia yaitu sebesar 34,324 %. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor kesehatan lanjut usia yang baik , faktor kebahagiaan ketika dapat melihat anak berhasil, mandiri, ekonomi cukup dan selalu dihormati oleh anak.

Pengaruh variabel pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia selain dilihat dari besar sumbangan efektif juga dilihat dari besar sumbangan relatif masing-masing aspek variabel pengisian waktu luang terhadap variabel Y (kebahagiaan lanjut usia). Sumbangan

relatif variabel X1 (kegiatan santai) terhadap variabel Y(kebahagiaan lanjut usia) sebesar 4,567 %. Lanjut usia melakukan kegiatan yang digemari (hobby), rekreasi dengan anak/cucu/keluarga, teman-teman dekat, berkumpul dan berbincang dengan pasangan, anak/cucu/keluarga, tetangga, dan teman-teman dekat.

Sedangkan sumbangan relatif variabel X2 (kegiatan sosial) terhadap variabel y (kebahagiaan lanjut usia) sebesar 14,580 %. Kegiatan yang dilakukan adalah mengunjungi keluarga dekat, teman/tetangga/sahabat, terlibat dalam kegiatan sosial, kepengurusan lembaga sosial, dan terlibat dalam memajukan lingkungannya. Sumbangan relatif variabel X3 (kegiatan kreativitas) terhadap variabel y (kebahagiaan lanjut usia) sebesar 0,037 %. Kegiatan yang dilakukan antara lain mengikuti kursus/pelatihan yang bermanfaat bagi dirinya/ orang lain, mengikuti ceramah/seminar untuk mendapatkan pengetahuan, memberikan ceramah/seminar, memberikan keterampilan yang dimiliki kepada orang lain yang membutuhkan dan menciptakan kegiatan yang bermanfaat bagi orang lain/ masyarakat/lingkungannya.

Sumbangan relatif variabel X4 (kegiatan rohani) terhadap variabel (kebahagiaan lanjut usia) sebesar 2,242 %. Kegiatan tersebut dengan melakukan kewajiban keagamaannya, terlibat dalam kegiatan rohani sebagai bentuk pengamalan agama. Sedangkan sumbangan relatif variabel X5 (kegiatan sehari-hari) terhadap variabel y (kebahagiaan lanjut usia) sebesar 78,575 %. Kegiatan sehari-hari yang dapat membahagiakan lanjut usia antara lain memasak, menyapu dan bersih-bersih, olahraga/senam/jalan pagi, kegiatan berkebun/menyiram bunga/mencuci mobil atau motor, mencari nafkah tambahan, mengurus anak/cucu dan mengunjungi anak/cucu.

2. Rekomendasi

Kementerian Sosial RI melalui Direktorat Pelayanan Sosial Lanjut Usia agar dalam menentukan kebijakan terutama untuk meningkatkan kesejahteraan sosial lanjut usia dalam hal ini kebahagiaan lanjut usia, maka perlu program/kegiatan yang selalu melibatkan lanjut usia, sehingga lanjut usia merasa dihargai,

berguna, dihormati, dan diperhatikan. Kegiatan tersebut bertujuan memberi kesempatan pada lanjut usia untuk berperan/bertpartisipasi dalam pembangunan. Keluarga yang masih memiliki orang tua yang sudah berusia lanjut, hendaknya selalu memperhatikan, menghormati, menghargai, dan melibatkan baik dalam bentuk pemikiran maupun nasehat sehingga mereka tetap merasa berguna dan dibutuhkan keluarganya.

Pustaka Acuan

- Andra. 2007. *Panti Werdha. Dunia Bagi Lansia*. Majalah Formalia (Edisi Juni). www.google.com.06feb.2009
- Adlinsyah, dkk. 1990. *Suatu Usulan Pemikiran Bagi Orang Lanjut Usia Aktif: Tinjauan Psikologis dan Arsitektural*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Dadang Hawari. 1996. *Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Anna Bhakti Primayasa
- Departemen Kesehatan RI. 1991. *Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut*. Jakarta: Dirjend. Pelayanan Media
- Elizabeth Yuli Istuti. 1992. *Studi tentang Hubungan antara Persiapan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Karyawan Non-Edukatif Golongan II di UGM Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Hadari Nawawi dan Mimi Martini. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Haditono, SR, dkk. 1983. *Aktivitas dan Non-Aktivitas dalam Hubungan dengan Rasa Kebahagiaan dalam Usia Lanjut*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- _____. 1988. *Kebutuhan dan Citra Diri Orang Lanjut Usia*. Yogyakarta: UGM
- _____. 1989. *Beberapa Persepsi terhadap Usia Lanjut: Fakta atau Fiksi?*. Yogyakarta: Fakultas Pasca Sarjana UGM
- _____. 1993. *Psikogerontologi*. Yogyakarta: Pasca Sarjan UGM
- Hadjam, dkk. 2004. *Peran Kepribadian Tahan Banting pada Gangguan Somatisasi, Anima, Indonesian Psychological*. Journal 19 (2), 122-135
- Hurlock, EB. 1993. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Irene Trisna Ayu. 2009. *Hubungan antara Kepribadian Tangguh dan Kebahagiaan pada Lansia yang Pensiun*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Joko Sumarno. 2005. *Kebahagiaan Hidup Lanjut Usia di Panti Sosial Ditinjau dari Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial pada Panti Tresna Werdha "Abiyoso" Kabupaten Sleman Provinsi DIY*. Yogyakarta: Sekolah Pasca Sarjana UGM
- Martaniah, S.M. 1988. *Kemampuan dan Kebutuhan Psikologis Kaum Usia Lanjut*. Yogyakarta: UGM
- Monk, S, F.J, KNOERS, A.M.P dan Haditono, SR. 1998. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Perkembangannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Nasrun, M.W.S. 2000. *Depresi pada Usia Lanjut: Pedoman Pembinaan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Dirjend. Kesehatan Masyarakat
- Pramuwito, C., dkk. 1999. *Penelitian Ujicoba Model Pelayanan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Berbasis Masyarakat*. Yogyakarta: B2P3KS
- Rokhisah, D.1991. *Hubungan Antara Jumlah Anak dan Keluarga, Kedemokratisan Pola Asuh Orang Tua dan Kemandirian Remaja*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Setiono, Mangoenprasodjo dan Sri Nurhidayati. 2005. *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia*. Yogyakarta: Pradipta
- Setyonegoro, K. 1992. *Beberapa Catatan Mengenai Usia Lanjut yang Tetap Aktif dan Kreatif*. Jakarta: Makalah
- Siti Urbayatun. 2005. *Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Afek dengan Kesehatan Lansia*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana
- Soeharjono. 1982. *Usia Lanjut sebagai Persoalan masyarakat*. Simposium. Semarang: Ikatan Sarjana Psikologi Indonesia Cabang Jateng dan RS Kariadi: Fakultas Kedokteran UNDIP
- Soepardjo. 1982. *Pandangan Masyarakat terhadap Usia Lanjut*. Simposium Semarang: Ikatan Sarjana Psikologi Indonesia Cabang Jateng dan RS Kariadi: Fakultas Kedokteran UNDIP
- Suwarti. 2006. *Kemandirian Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Optimisme*. Yogyakarta: UGM
- WHO. 1989. *Healthy the Elderly Genera*
- Yulius Untari. 1998. *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kepuasan Hidup pada Usia Lanjut*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM

Dra. Ikawati adalah Peneliti Madya pada Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesejahteraan Sosial Yogyakarta (email: ikawati,susatyo@yahoo.com)