

Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara)

Zurratul Muna, Liza Adyani, Femy Shavira

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh
Email: zurratul.muna@unimal.ac.id

Abstract:

This study aims to see a picture of mental health based on the aspects of gratitude, namely: the meaning of gratitude, the factors that affect gratitude and the application of gratitude by the elderly. This research is a type of qualitative research with an exploratory approach to be able to understand the mental health picture in the elderly. The population in this study were elderly Muslims in North Aceh Regency. The sampling technique in this study using purposive sampling technique, namely the criteria: 1. Male or female aged 60 years or more and 2. Native residents of North Aceh Regency. Data collection techniques used in this study include semi-structured interviews and Focus Group Discussion (FGD). The method of data analysis in this study is to use several steps, namely: 1) processing the data, 2) reading the entire data; 3) analyze in more detail by coding the data; 4) implementing the coding process; and 5) show how these descriptions and themes will be restated in a qualitative narrative / report. The result of this research is that gratitude is a positive expression because individuals have a better meaning for their lives because they are able to accept all the provisions determined by Allah, both those that match their expectations and those that do not. The factors that influence the emergence of a sense of gratitude in the elderly are by getting closer to Allah by carrying out all his commands, both obligatory and sunnah.

Keywords: *Mental Health, Gratitude, Elderly, and North Aceh*

Pendahuluan

Keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia berdampak terhadap terjadinya penurunan angka kesakitan, dan angka kematian serta peningkatan Umur Harapan Hidup (UHH). Meningkatnya UHH dari 69,8 tahun pada tahun 2010 dan menjadi 70,8 tahun pada tahun 2015 (Kementrian Kesehatan Indonesia, 2016). Hal tersebut juga mengalami peningkatan di Provinsi Aceh dari 69 tahun pada tahun 2018, menjadi 70 tahun pada tahun 2019 dan selanjutnya diproyeksikan terus bertambah, karena pemerintah akan melakukan berbagai upaya untuk kesejahteraan lansia.

Seseorang yang berusia lanjut akan mengalami perubahan-perubahan akibat penurunan fungsi tubuh. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan secara psikologis yang akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri, juga ketika berhadapan dengan kondisi baru, serta memiliki penilaian nyata baik tentang kehidupan maupun keadaan diri sendiri (Mujib & Muzakir, 2001).

Di antara contoh penurunan kualitas kesehatan mental pada lansia adalah gangguan proses kognitif yang ditandai dengan lupa, pikun, bingung, dan curiga; gangguan perasaan diantaranya ditandai dengan kelelahan, acuh tak acuh, mudah tersinggung; gangguan perilaku ditandai dengan enggan berhubungan dengan orang lain, dan ketidakmampuan merawat diri sendiri. Jika tidak ditangani dengan baik, lansia bisa kehilangan kebermaknaan hidup (Wiarsih, 1999).

Salah satu aspek dalam kesehatan mental yang sangat penting adalah kebersyukuran. Kebersyukuran dapat diartikan sebagai kecenderungan umum untuk menyadari dan merespon dengan emosi bersyukur terhadap kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan apa yang diperoleh individu

(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Dengan rasa syukur lansia bisa lebih menghargai apa yang dimilikinya dan menerima keadaannya saat ini. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan kualitas kesehatan mental lansia.

Terlebih lagi Islam sangat menekankan pentingnya bersyukur. Namun tidak mudah untuk memahami bagaimana kebersyukuran pada lansia. Oleh karena itu perlu kajian mendalam untuk memahami makna, faktor dan aplikasi dari kebersyukuran pada lansia. Sebagaimana dalam Al-Qur'an Q;S. Ibrahim ayat 7, yang artinya; "*Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih"*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan eksploratif untuk memahami dengan gambaran kesehatan mental pada lansia terutama pada aspek kebersyukuran. Pendekatan kualitatif merupakan penelusuran data dan informasi penelitian yang terjadi dalam kondisi yang sesungguhnya sesuai dengan ide kajian yang difokuskan (Creswell, 1989). Sedangkan metode eksploratif adalah upaya pencarian (mengeksplorasi) data primer yang komprehensif pada partisipan penelitian yang tepat sasaran. Dengan model desain ini diharapkan akan tergal informasi mengenai kesehatan mental lansia di Aceh Utara.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di wilayah Kabupaten Aceh Utara. Sedangkan Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dengan kriteria: 1. Laki-laki atau Perempuan yang berusia 60 tahun atau lebih dan 2. Merupakan penduduk asli Kabupaten Aceh Utara.

Berdasarkan ketentuan yang ditetapkan oleh peneliti maka didapatkan subjek berjumlah lima orang. Tiga orang berasal dari Kecamatan Kuta Makmur dan dua orang berasal dari Kecamatan Nisam. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan metode wawancara semi terstruktur dan *Focus Group Discussion (FGD)*. Wawancara dilakukan terhadap lima orang lansia untuk mengeksplorasi gambaran kesehatan mental mereka. Selanjutnya FGD dilakukan kepada perwakilan keluarga lansia dan kelompok-kelompok masyarakat tertentu untuk menggali lebih dalam pemahaman mereka terhadap gambaran kesehatan mental lansia.

Setelah mendapatkan data maka akan dilakukan analisis data. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan beberapa langkah sebagai berikut:

- a) Mengolah data,
- b) Membaca keseluruhan data,
- c) Menganalisis lebih detail dengan mengkode data,
- d) Menerapkan proses koding untuk mendeskripsikan *setting*,
- e) Menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema ini akan disajikan kembali dalam narasi/laporan kualitatif,
- f) Menginterpretasi atau memaknai data.

Hasil

Lima orang lansia yang menjadi subjek penelitian, tiga diantara menyatakan hampir setiap hari bersyukur. Hal tersebut juga dapat dilihat pada satu responden (SY) yang tidak pernah bersyukur, hal tersebut dinyatakan selama proses wawancara yaitu sebagai berikut :

"Saya gak pernah bersyukur, gak ingat saya untuk bersyukur, karena hidup saya tidak akan berubah, pasti akan seperti ini aja terus, walaupun berdoa ya gini-gini juga" (W2/S4/2019).

Sedangkan satu responden lagi (AB) berusaha untuk bersyukur dengan membandingkan kondisinya dengan orang lain, hal tersebut juga dinyatakan oleh responden dalam proses wawancara yaitu sebagai berikut:

“Walaupun keadaan begini ya harus bersyukur juga, orang lain mungkin ada yang lebih susah” (W02/02/2019).

Tiga dari lima subjek yaitu MH, SNH dan BDS menyatakan bahwa dalam kondisi apapun kita harus menerima semua ketentuan Allah kepada kita, Hal tersebut dinyatakan oleh ketiga responden dalam proses wawancara yaitu :

MH :

“Inginnya setiap hari bisa bersyukur. Allah sudah memberikan banyak hal kepada saya tapi kadang-kadang jadi lupa kalau lagi sakit padahal kan penting untuk selalu bersyukur” (W02/S1/2019).

SNH:

“Saya setiap detik, menit dan hari bersyukur kepada Allah, karena saya masih diberikan kesempatan untuk dekat dengan Allah, dan bukannya kita sebagai muslim harus selalu bersyukur dalam kondisi apapun, dan saya tidak punya alasan untuk tidak berterimakasih kepada Allah” (W2/S3/2019).

BDS:

“Saya gak ada alasan untuk tidak bersyukur, karena Alhamdulillah saya diberikan segalanya oleh Allah kepada saya, rasanya malu sekali kalau tidak tau berterimakasih kepada sang pencipta” (W2/S5/2019).

Sehingga dengan menerima semua ketentuan yang Allah berikan, maka akan terbentuk rasa syukur kepada Allah.

Diskusi

Menurut Emmons dan McCullough (2003) kebersyukuran merupakan hal yang menyenangkan dan dihubungkan dengan emosi positif seperti kepuasan, kebanggaan, harapan dan juga kebahagiaan. Kebersyukuran diartikan adanya kebaikan hati untuk merefleksikan kebaikan tersebut melalui apresiasi perasaan, adanya keinginan membantu orang lain, keinginan berbagi dan adanya tindakan nyata secara positif yakni menolong dan membalas kebaikan orang lain. Intinya bahwa sebuah kebaikan haruslah diwujudkan kepada orang lain (*hablum minannas*) (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015).

Bersyukur dapat membuat individu bahagia sehingga tidak merasa kesulitan meskipun ia sedang mengalami kondisi yang tidak sesuai dengan harapannya (Puspitasari & Nasfinoor, 2005). Kebersyukuran pada hakikatnya harus dimanifestasikan dalam perasaan-perasaan positif yakni, perasaan senang dan bahagia sebagai respon atas apa yang telah diperoleh baik berupa benda, keterbatasan yang dimiliki, momen bahagia, keluarga dan juga kesulitan yang dialami dalam kehidupan (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015).

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada lansia muslim. Dari lima orang lansia yang menjadi subjek penelitian, tiga diantara menyatakan hampir setiap hari bersyukur. Hal tersebut juga dapat dilihat pada satu responden (SY) yang tidak pernah bersyukur, hal tersebut dinyatakan selama proses wawancara yaitu sebagai berikut :

“Saya gak pernah bersyukur, gak ingat saya untuk bersyukur, karena hidup saya tidak akan berubah, pasti akan seperti ini aja terus, walaupun berdoa ya gini-gini juga” (W2/S4/2019).

Sedangkan satu responden lagi (AB) berusaha untuk bersyukur dengan membandingkan kondisinya dengan orang lain, hal tersebut juga dinyatakan oleh responden dalam proses wawancara yaitu sebagai berikut:

“Walaupun keadaan begini ya harus bersyukur juga, orang lain mungkin ada yang lebih susah” (W02/02/2019).

Menurut Kristanto (2016) individu yang bersyukur akan dapat menikmati pengalaman hidup yang positif karena syukur merupakan salah satu bentuk ekspresi kebahagiaan yang sangat erat kaitannya dengan kesejahteraan.

Kebersyukuran diapresiasi baik pada diri sendiri, pada orang lain yakni manusia sebagai makhluk dan juga kepada Allah sebagai khalik. Hal ini sejalan dengan prinsip dalam agama untuk senantiasa menyeimbangkan antara *hablun minannas* dengan *hablun minallah*. Faktor utama yang mempengaruhi kebersyukuran adalah sejauh mana penerimaan diri mereka terhadap kondisi kehidupan yang di alaminya.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan di sampaikan oleh subjek MH, SNH dan BDS, bahwa dalam kondisi apapun kita harus menerima semua ketentuan Allah kepada kita, Hal tersebut dinyatakan oleh ketiga responden dalam proses wawancara yaitu:

“Inginnya setiap hari bisa bersyukur. Allah sudah memberikan banyak hal kepada saya tapi kadang-kadang jadi lupa kalau lagi sakit padahal kan penting untuk selalu bersyukur” (MH, W02/S1/2019).

“Saya setiap detik, menit dan hari bersyukur kepada allah, karena saya masih diberikan kesempatan untuk dekat dengan Allah, dan bukannya kita sebagai muslim harus selalu bersyukur dalam kondisi apapun, dan saya tidak punya alasan untuk tidak berterimakasih kepada allah” (SNH, W2/S3/2019).

“Saya gak ada alasan untuk tidak bersyukur, karena Alhamdulillah saya diberikan segalanya oleh allah kepada saya, rasanya malu sekali kalau tidak tau berterimakasih kepada sang pencipta” (W2/S5/2019).

Sehingga dengan menerima semua ketentuan yang Allah berikan, maka akan terbentuk rasa syukur kepada Allah. Penerimaan diri ini akan sangat menentukan keberhasilan dalam mengapresiasi nilai-nilai kebaikan yang diterimanya baik dari orang lain atau dari Allah (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015).

Selanjutnya, hal lain yang membuat seseorang bersyukur dan tidak bersyukur adalah pengalaman spiritualnya yang mendalam pada lansia tersebut yang memberikan keyakinan mendalam bahwa mereka adalah apapun kondisi kehidupan yang sudah di gariskan oleh sang pencipta adalah yang terbaik, namun bagi lansia yang tidak memiliki rasa syukur mereka menolak kondisi yang sudah ditetapkan kepadanya, dan membandingkan dirinya dengan orang lain secara negative (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015).

Ketika memiliki rasa syukur, maka pikiran, perasaan dan emosi kita menjadi lebih tenang, hal ini berhubungan dengan kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental adalah hal yang penting dimiliki oleh setiap manusia untuk bisa mamaknai hidup dengan lebih baik. Kesehatan mental berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri, juga ketika berhadapan dengan kondisi baru, serta memiliki penilaian nyata baik tentang kehidupan maupun keadaan diri sendiri. Masalah kesehatan mental akan mempengaruhi emosi, pola pikir dan perilaku individu tersebut. Salah aspek dari kesehatan mental yang cukup signifikan dalam memberi kebermaknaan hidup adalah aspek kebersyukuran (Daradjat, 1990)

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa, seseorang dapat bersyukur dikarenakan memiliki penerimaan diri yang baik terhadap kondisi kehidupan baik sesuai dengan harapan kita maupun tidak. Selanjutnya sebagai seorang muslim bersyukur juga dapat terbentuk dengan adanya pengalaman spiritualnya yang mendalam pada lansia tersebut yang memberikan keyakinan mendalam bahwa mereka adalah apapun kondisi kehidupan yang sudah di gariskan oleh sang Pencipta. Bersyukur memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental, karena dapat memaknai

hidup dengan lebih baik dan mempengaruhi emosi, pola pikir dan perilaku individu tersebut, begitupula sebaliknya.

Daftar Pustaka

- Daradjat, Zakiyah. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Mujib, A. & Mudzakir, J. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, cet. 1.
- Meidiana, S. (2017, 10 11). CNN Indonesia. Diakses tanggal 27 September. 2019. Dari website: <https://www.cnnindonesia.com/tv/20171012001538-407-247820/rantai-pasung-teror-penderita-gangguan-jiwa/>
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). *Faktor-faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam*. Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol. 2, No. 1, p. 94- 101.
- Wiarsih, W. (1999). *Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Lansia dirumah*. Jurnal Keperawatan Indonesia. 2 (7).
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Pusat Data dan Informasi*. Di akses tanggal 27 September 2019. Dari website: https://www.academia.edu/37354823/SITUASI_LANJUT_USIA_LANSIA_di_Indonesia
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Di akses tanggal 27 September 2019. Dari website: <https://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>
- WHO. (2011). *Strengthening Mental Health Systems through Community-based Approaches, Report of an Informal Consultation*. New Delhi India: World Health Organization Regional Officer for South-East Asia.
- Kristanto, E. (2016). *Perbedaan tingkat kebersyukuran pada lakilaki dan perempuan*. Dipresentasikan pada seminar ASEAN 2nd Psychology and Humanity, Malang.
- Puspitasari, T., & Nasfiannor, M. (2005). *Komitmen beragaman dan subjective well-being*. Journal Phronesis, 7. 73-93