

BAB II

Landasan Teori

A. Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan.

Kebahagiaan memiliki kata dasar bahagia, yang berarti keadaan atau perasaan yang tentram dan senang atau bisa diartikan dengan terbebas dari segala yang menyusahkan. Adapun kebahagiaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin, keberuntungan atau kemujuran yang bersifat lahir dan batin¹.

Rahmad dalam bukunya menjelaskan bahwa kebahagiaan ialah suatu perasaan yang menyenangkan serta penilaian seseorang akan kehidupan yang di jalannya².

Seligman dalam bukunya yang berjudul *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif* menggunakan kata kebahagiaan sebagai istilah umum dalam menggambarkan tujuan dari upaya psikologi positif. Istilah tersebut meliputi emosi positif yang dirasakan individu dan aktivitas positif yang dilakukan individu. Dalam mencapai kebahagiaan seorang manusia memiliki cara yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain-nya untuk mencapai kebahagiaan. .Seligman mengungkapkan bahwa kebahagiaan dipengaruhi pula oleh beberapa aspek,

¹Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*, (Jakarta:Gramedia Pustaka Utama,2012), 114.

²Jalaludin Rahmad, *Meraih Kebahagiaan*, (Bandung:Simbiosis Rekatama Media, 2009),23

diantaranya: terjalinnya relasi atau hubungan yang positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme yang realistis, dan resiliensi³.

Diener Lucas dan Oishi menjelaskan bahwa kebahagiaan berarti kesejahteraan (subjektif well being).

Subjective well-being is defined as a person's cognitive and affective evaluations of his or her life

yang berarti evaluasi atau penilaian yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif maupun afeksi. Evaluasi kognitif sebagai komponen kebahagiaan di arahkan pada penilaian kepuasan hidup seseorang yang mencakup: pekerjaan, keluarga dan pernikahan⁴.

Adapun dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah hasil penilaian seseorang terhadap kepuasan hidupnya yang ditandai dengan munculnya emosi dan aktivitas yang positif, serta sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan berupa perasaan senang, damai, dan juga termasuk kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup, dan tidak adanya perasaan tertekan. Adapun dari keseluruhan kondisi tersebut merupakan perasaan dan pengalaman yang dirasakan individu.

³M.E.P Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, Terj. Eva Yulia Nukman, 29.

⁴E.D Diener, et.al., "Subjective Well -Being: The Science Of Happiness And Life Satisfaction", dalam *Handbock Of Positive Psychology*, ed. C. R. Snyder & Shane J. Lope, 6tiga.

2. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Seligman menjelaskan bahwa terdapat lima aspek utama dalam kebahagiaan, yaitu:

- a. Terjalannya relasi atau hubungan yang positif dengan orang lain, hubungan positif atau *relationship positive* tidak hanya sekedar memiliki pasangan, teman atau anak, akan tetapi hal tersebut dengan menjalin hubungan yang positif dengan orang-orang yang ada di lingkungan sekitar.
- b. Keterlibatan penuh. Keterlibatan penuh tidak hanya sekedar pada karir namun juga terkait dengan aktifitas yang berkaitan dengan hobi dan aktifitas bersama keluarga.. Adapun hal tersebut dengan melibatkan diri secara penuh secara fisik, hati dan pikiran yang turut serta dalam aktifitas tersebut.
- c. Penemuan makna dalam hidup, dalam keterlibatan penuh serta relasi yang positif dengan orang lain secara tersirat merupakan salah satu cara untuk mensapai kebahagiaan, yakni menemukan makna dalam hal apapun yang dilakukannya.
- d. Optimisme yang realistis, orang yang ditemukan lebih bahagia, dalam hidupnya tidak mudah cemas, karena dalam menjalani kehidupan penuh dengan harapan
- e. Resiliensi, Orang yang berbahagia dalam hidupnya juga mengalami suatu penderitaan. Hal itu dikarenakan kebahagiaan tidak tergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialaminya,

namun sejauh mana seseorang tersebut mampu bangkit dari penderitaan yang di alaminya⁵.

3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Seligman menjelaskan bahwasannya faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan terbagi menjadi faktor eksternal dan faktor internal. Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu:

a. Kehidupan sosial.

Orang yang bahagia dalam kehidupannya menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan. Dalam kehidupannya seorang individu yang bahagia lebih banyak menghabiskan waktu untuk bersosialisasi daripada sendirian.

b. Agama atau religiusitas

Orang yang lebih puas dan bahagia terhadap kehidupannya lebih religius daripada orang yang tidak religius. Hal tersebut dikarenakan agama memberikan harapan pada masa depan dan menciptakan makna dalam kehidupan manusia.

c. Pernikahan

Seligman menyatakan bahwa pernikahan sangat erat kaitannya dengan kebahagiaan.

⁵M.E.P Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, Terj, Eva Yulia Nukman 333.

d. Kesehatan

Seligman menjelaskan bahwasannya sehat tergantung dari persepsi subjektif terhadap kesehatan pada diri individu.

Seligman menjelaskan bahwasannya terdapat faktor internal yang berkontribusi terhadap lalu , antara lain:

a. Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara, yaitu:

- 1) Melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang
- 2) *Gratitude* (bersyukur) terhadap hal-hal yang baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan-kenangan yang positif.
- 3) *Forgiving* dan *forgetting* (memafkan dan melupakan), perasaan seseorang terhadap masa lalu tergantung dari seberapa ia mengingat apa yang dimilikinya. Salah satu cara untuk menghilangkan emosi yang negatif yaitu dengan cara memafkan.

- a. Kepuasan yang dapat di capai pada masa sekarang dapat di capai dengan adanya aktivitas di waktu luang. Kebahagiaan masa kini yang sejati dapat dicapai dengan meraih sebanyak mungkin aktivitas yang lebih bersifat gratifikasi daripada *pleasure*. Gratifikasi adalah kegiatan yang senang dilakukan seseorang dan kegiatan tersebut dapat menarik seseorang beraktivitas seakan waktu terasa terhenti, sedangkan *pleasure* adalah kesenangan yang bersifat sementara.

- b. Kebahagiaan akan masa depan ditandaidengan emosi positif seperti yakin, percaya, *confidence*, *hope*, dan *optimisme*. Seligman menekankan pada pentingnya nilai optimisme dan harapan seseorang untuk mencapai kebahagiaan di masa depan. Optimisme dan harapan di maksudkan sebagai suatu ekspektasi bahwa akan terjadi hal yang baik di masa yang akan datang di bandingkan dengan hal yang buruk⁶.

4. Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Islam

Agama islam meletakkan kebahagiaan sebagai puncak kejayaan seseorang. Prof Syed Nauib Al-Attas menuliskan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan bukan merujuk kepada sifat badani dan jasmaniah manusia, bukan pula pada suatu akal pikiran semata, akan tetapi kebahagiaan merujuk pada keyakinan diri seorang manusia akan hakikat terakhir yang mutlak yang di cari-carinya itu (Allah)⁷.

Adapun menurut Prof esor Al-Attas kebahagiaan itu mencakup tiga perkara, yaitu:

- 1) Diri (Nafsiyah) yang mencakup ilmu dan sifat yang terpuji
- 2) Badan (Badaniyah), misalnya kesehatan dan keselamatan
- 3) Segala yang selain diri dan badan, seperti kekayaan, dll⁸.

Kebahagiaan di dunia terbagi menjadi dua tingkatan, yaitu: Pertama yaitu *nafsi (psychological)* berawal dan berakhir dari waktu ke waktu dari

⁶M.E.P Selligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, Terj. Eva Yulia Nukman, 74-80.

⁷Siti Fauzziana Hassan, *Matlamat Hidup & Kebahagiaan Sebenar (Dari Perspektif Psikologi Islam)*, (Malaysia:Malaysia Pres Sdh Bhd,2015), 16.

⁸Ibid, 78.

perasaan melalui cita rasa. Hal tersebut dapat di capai setelah segala kebutuhan dan keinginan tercapai berdasarkan akhlak terpuji. Kedua yaitu rohani (spritual) yang abadi dan di alami secara sadar. Hal tersebut menjadi pijakan manakala tertimpa cobaan maupun ujian, semisal ketika diberikan cobaan berupa kenikmatan tidak terpengaruh dan melakukan kesalahan serta ketika di berikan ujian berupa musibah tidak berkeluh kesah. Kebahagiaan pada tingkatan ini dapat di capai setelah segala keinginan dikurangi dan segala kebutuhan sudah tercukupi. Adapun kebahagiaan pada tingkatan kedua ini menjadi bekal bagi kehidupan seseorang ketika kelak di akhirat⁹.

B. Lansia (Lanjut Usia)

1. Definisi Lanjut Usia

Lanjut usia dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan kata lanjut yang memiliki arti tua, berumur, usianya sudah.¹⁰ Sedangkan Usia memilki persamaa umur, adapun jika dikaikan dengan kata lanjut berarti tahap masa tua dalam perkembangan individu atau usia di atas 60 tahun¹¹.

Hardjomarsono mengemukakan bahwa lanjut usia (kansia) merupakan dua akronim yang disatukan megacu pada kelompok anggota amsyarakat yang usia-nya sudah lanjut Penduduk lanjut usia ialah mereka yang sudah berumur 60 tahun keatas. Dalam kehidupan masyarakat Indonesia sebutan untuk seseorang yang berusia 60 tahun ke atas disebut

⁹Ibid,93-94.

¹⁰Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*,789.

¹¹Ibid,1539

dengan MANULA (manusia usia lanjut). Ada pula sebutan yang lain bagi kelompok lansia yang digunakan sebagai suatu penghormatan. Sebutan tersebut ialah Warior, yang merupakan kepanjangan dari warga yang senior¹².

Hurlock menyatakan bahwa masa usia lanjut (lansia) merupakan tahap perkembangan terakhir dalam kehidupan seorang manusia. Masa usia lanjut sering mendapatkan pandangan negatif dari masyarakat sebagai seseorang yang renta, sakit-sakitan, dan tergantung kepada orang-orang disekitarnya. Ketergantungan lansia karena mengalami berbagai kemunduran fisik, psikis, maupun sosial. Hal ini berarti bahwa lansia mengalami perkembangan dalam bentuk perubahan-perubahan yang mengarah pada perubahan negatif.¹³

Masa dewasa akhir atau usia lanjut adalah periode perkembangan yang bermula dari 60 tahun dan berakhir di saat kematian. Masa ini adalah masa penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan fisik dan kesehatan. Masa pensiun dan masa penyesuaian diri dengan peran-peran sosial¹⁴.

Usia tua atau yang biasa dikenal dengan lansia merupakan periode penutup pada rentang kehidupan manusia. Yaitu suatu masa dimana seseorang telah beranjak jauh daripada periode terdahulu yang lebih menyenangkan. Tahap akhir dari rentang kehidupan ini terbagi menjadi

¹²Boediman Hardjomarsono, *Stopping The Clock Jurus Tetap Bugar dan bahagia di Masa Lansia*(Jakarta:Kompas Media Nusantara,2011), tiga-4

¹³Elizabeth B Hurlock , *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Terj.Istiwidayanti & Soejarwo, (Jakarta:Erlangga,1980), tiga79-tiga80

¹⁴John W.Santrock, *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketiga Belas Jilid 2*, Terj. Benedictine Widyasinta, (Jakarta:Erlangga2011), 250.

dua, yaitu lanjut dini berkisar antara usia 60 sampai dengan 70 tahun dan usia lanjut yang berkisar 70 tahun sampaiakhir kehidupan seseorang¹⁵.

Thomae dalam Monks dkk mengemukakan bahwa proses menjadi tua merupakan suatu struktur perubahan yang mengandung berbagai macam dimensi perubahan yang meliputi: 1. Proses penuaan primer, 2. Proses fisiologis atau munculnya penyakit-penyakit, 3. Perubahan fungsional-psikologis, 4. Perubahan kepribadian dalam arti sempit, 5. Penstrukturan kembali dalam hal sosial psikologis yang berhubungan dengan bertambahnya usia, 6. Perubahan yang berhubungan bahwa orang tidak hanya mengalami keadaan menjadi tua tetapi juga mengambil sikap terhadap keadaan tersebut¹⁶.

Pada rentang kehidupan manusia, menurut Erikson, lanjut Usia disebut dengan "*integrity versus despair*". Pada masa-masa ini individu melihat kembali perjalanan mereka di masa lampau dan apa-apa yang telah dilakukannya. Ada yang dapat mengembangkan pandangan yang positif terhadap apa yang telah mereka lakukan selama perjalanan hidup yang telah dicapainya, jika telah demikian, maka mereka merasa puas dan lebih utuk (*integrity*) tetapi ada pula yang memandang kehidupan mereka secara negatif, sehingga mereka memandang hidup mereka dengan ragu-ragu suram, dan putus asa (*despair*)¹⁷.

¹⁵Yudrik Jahja, Psikologi Perkembangan, (Jakarta:Kencana, 2011), 11

¹⁶FJ Monks, et al, Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya, (Yogyakarta:Gadjah Nada University Press, 1982), 24

¹⁷Diana E. Papalia, et. Al. *Human Development Perkembangan Manusia Edisi 10 Buku 2*, Terj. Brian Marswendy, 400.

Jadi usia lanjut atau yang biasa dikenal dengan lansia ialah periode penutup pada rentang kehidupan perkembangan seseorang yang berusia 60 tahun hingga menjelang kematian serta mengalami berbagai struktur perubahan yang terdapat pada dirinya meliputi fisiologis, psikologis dan sosial nya.

2. Pembagian Usia Lanjut

Papalia, Olds, dan Feldman menjelaskan bahwa dalam proses menua dibagi menjadi:¹⁸

- a. *Primary aging* atau proses menua biologis (*senescencing*) normal terjadi secara perlahan, dan terus berjalan dari apapun yang dilakukan oleh seorang individu. Atau bisa diperlambat namun tidak bisa dihentikan. Tanda-tandanya: rambut memutih atau menipis, gerakan fisik melambat, dan pengurangan pendengaran serta penglihatan.
- b. *Secondary Aging* adalah proses menua yang dipengaruhi oleh kondisi tubuh atau karena seseorang memiliki penyakit tertentu. Misalnya: seseorang pernah mengalami cedera otak sehingga mengalami kebingungan dalam orientasi, atau karena seseorang pernah mengalami kekerasan fisik dan mental dalam kehidupannya.

Menurut Papalia, Olds, dan Feldman, usia lanjut secara kronologis diklasifikasikan menjadi tiga kelompok.

- a. Pertama *young old* yang berusia 65-74 tahun; mereka masih aktif, penuh perhatian dan semangat.

¹⁸ Ibid,336

- b. Kedua, *old-old* yaitu berusia 75-84 tahun; Tidak ada nya data statistik sehingga pada usia ini di perkirakan jumlahnya tidak sebanyak *young old*
- c. Ketiga, *oldest-old* yaitu individu yang berusia 85 tahun atau lebih. Umumnya lansia dengan rentang usia lebih dari 85 memilikifisik lemah dan sulit untuk mengatur aktivitas sehari-hari. Umumnya walaupun lansia sehat dan aktif namun kesehatan dan kemampuan fisik menurun. Terdapat perubahan-perubahan fisik lain seperti penurunan koordinasi fisik dan keseimbangan¹⁹.

Penggolongan lansia menurut Direktorat Pengembangan Ketahanan Keluarga BKKBN dibedakan menjadi 3 kelompok, yaitu:²⁰

- a. Kelompok lansia awal (45-54 tahun) merupakan kelompok yang baru memasuki lansia.
- b. Kelompok pra lansia (55-59 tahun)
- c. Kelompok lansia 60 tahun ke atas (menurut UU No. 13 tahun 1998 lansia di Indonesia ditetapkan mulai usia tersebut).

3. Tugas Perkembangan Lansia

Hurlock berpendapat bahwa terdapat enam tugas perkembangan lansia (lanjut usia), yaitu:²¹

- a. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kesehatan dan kekuatan fisik

¹⁹Ibid, 336.

²⁰ Dewi Pandji, *Menembus Dunia Lansia*, (Jakarta : Elex Media Komputindo, 2012), 1-2

²¹ Elizabeth B. Hurlock Elizabeth B Hurlock , *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Terj.Istiwidayanti & Soejarwo,7.

- b. Penyesuaian diri dengan masa pensiun dan pendapatan (*income*) keluarga
- c. Penyesuaian diri dengan pasangan hidup
- d. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia
- e. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan
- f. Memuaskan diri dengan peran sosial secara luwes.

Lebih lanjut Erikson berpendapat bahwa penyesuaian diri lansia terhadap tugas perkembangannya di pengaruhi oleh tahapan perkembangan sebelumnya. Apabila pada tahapan sebelumnya lansia melakukan kegiatan sehari-hari yang teratur dan baik, serta membina hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitarnya, maka pada usia lanjut, ia akan tetap melakukan kegiatan yang biasa nya di lakukan pada tahapan sebelumnya., seperti:olahraga mengembangkan hobi bercocok tanam, dan lain-lain²².

C. Pesantren Lansia

Pesantren Lansia terdiri dari dua suku kata, yaitu pesantren dan lansia. Adapun pesantren ialah asrama tempat santri atau tempat murid-murid untuk belajar mengaji²³. Sedangkan lansia adalah lanjut usia (usia sudah berumur), adapun jika dikaitkan dengan perkembangan manusia, lansia merupakan seorang individu yang usia-nya 60 tahun ke-atas²⁴.

Adapun namanya adalah pesantren lasnia maka para santri yang belajar dan bermukim adalah mereka yang berusia lanjut. Seperti selayaknya

²²FJ Monks, et al, Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya, tiga28-tiga29

²³Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*,1064.

²⁴Ibid, 15tiga9.

kehidupan di pesantren yang lain, para lansia harus mencukupi kebutuhan mereka sendiri., seperti makan, mencuci, membersihkan tempat tidur dan lain sebagainya, tentunya tidak lupa akan tujuan mereka mondok yaitu untuk mencari bekal menuju akhirat, seperti: sholat, mengaji, dan mengikuti pengajian. Pesantren lansia memiliki peranan yang besar dalam membimbing para lansia untuk memanfaatkan sisa umurnya untuk belajar dan mengamalkan agama. Titik utama dalam pembelajaran mereka terutama tentang ibadah

Adapun karakteristik pesantren lansia pada umumnya sama dengan pesantren yang lain, namun ada beberapa perbedaan yang mendasar, antara lain:²⁵.

Tabel.1 Karakteristik Pesantren Lansia

NO	Komponen	Pesantren Lansia
1.	Karakteristik Dasar	Tertutup terhadap perubahan, tidak terpengaruh terhadap adanya modernisasi.
2.	Peran kyai/ustadz	Sebagai motivator yang dominan untuk memberikan contoh yang baik
3.	Kurikulum	Memiliki kurikulum tersendiri yang relevan dengan para santri
4.	Sarana dan Prasarana	Sangat minim hanya ruangan yang luas yang digunakan untuk pembelajaran
5.	Sumber dana	Otonomi pesantren, para santri, dan donatur
6.	Orientasi	Mencari ridho Allah SWT

²⁵Husnul Khotimah, "Peran Pesantren Lansia Bagi Perkembangan Pendidikan Islam: Studi Kasus di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Kencong Kepung Kediri", *Didaktika Religia*, 2 (2014), 1-24.