

## **BERPIKIR POSITIF PADA LANSIA DI PANTI JOMPO**

Windi Herawati  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta  
windi1700013053@webmail.uad.ac.id

### **Abstrak**

Jumlah lansia dari tahun ke tahun yang tinggal di panti jompo Yogyakarta semakin bertambah, kebanyakan lansia dibawa keluarganya ke panti jompo dengan alasan tidak mampu lagi menjaga dan mengurus lansia di rumah. Hal ini tidak menjadikan sedikit lansia yang berpikir negatif tentang keputusan keluarganya yang menempatkan lansia di panti jompo tersebut, sehingga lansia menganggap mereka memiliki harga diri yang rendah. Karena itu penulisan ini bertujuan untuk melihat hubungan berpikir positif pada lansia. Penelitian ini memuat sebanyak 3 subyek lansia yang tinggal di panti jompo Werdha Budhi Darma. Pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi partisipan yaitu, mengamati langsung objek yang diteliti dan melihat peristiwa atau kegiatan objek dan menggunakan metode wawancara non struktur yaitu menanyakan hal yang tidak harus sesuai dengan pertanyaan yang telah kami buat dan sifatnya mendalam. Hasil lansia di Panti Jompo selalu berpikir positif yang tinggi. Hal ini dikarenakan lansia berpikir bahwa keputusan keluarga membawa lansia ke panti jompo bukan karena dirinya tidak berguna lagi tetapi karena keluarga beranggapan jika lansia tinggal di panti jompo akan lebih terjamin dan untuk kebaikan lansia

**Kata kunci :** berpikir positif, lansia, panti jompo.

### **PENDAHULUAN**

Berpikir positif adalah pemusatan perhatian kepada hal-hal yang positif. Berpikir positif juga sangat dibutuhkan untuk menumbuhkan pengertian dan perasaan lansia bahwa keputusan yang diambil oleh keluarga saat membawa lansia ke panti jompo semata-mata untuk kebaikan lansia, yaitu lansia bisa berinteraksi dengan teman-teman sebaya serta dapat melakukan hal-hal yang menyenangkan, tidak hanya mengurus cucu atau pekerjaan rumah lainnya. Aspek-aspek dari berpikir positif ialah seperti perhatian positif, penggambaran diri apa

adanya, penyesuaian diri terhadap keadaan dan harapan positif terhadap masa depan akan membuat harga diri lansia juga menjadi positif dalam memandang kehidupan lansia di dalam panti jompo.

Banyak diantara lansia berharap saat mencapai tahap akhir perkembangan hidup, lansia akan hidup tenang, damai dan hidup bersama dengan anak-anak serta cucu dengan bahagia. Tapi pada kenyataan, sebagian besar harapan-harapan lansia tidak terwujud. Kesulitan untuk mencapai harapan lansia untuk bahagia dikarenakan beberapa faktor seperti lansia akan diantarkan ke panti jompo karena berbagai alasan, salah satu alasan adalah anak-anak tidak dapat mengurus lansia yang tinggal di rumah dengan alasan sibuk bekerja.

Ketika lansia diantarkan oleh keluarga ke panti jompo, maka lansia akan merasa tidak berguna dan tidak diinginkan sehingga membuat banyak lansia akan mengembangkan perasaan rendah diri dan marah terhadap diri sendiri, orang lain dan juga lingkungan. Sebagian besar lansia di Panti Jompo di Yogyakarta dapat berpikir positif yang tinggi. Hal ini dikarenakan lansia berpikir bahwa keputusan keluarga membawa lansia ke panti jompo bukan karena dirinya tidak berguna lagi, tetapi karena keluarga beranggapan jika lansia tinggal di panti jompo akan lebih terjamin, dengan begitu lansia akan mampu menjalani kehidupannya di dalam panti dengan baik dan tanpa beban, lansia yang selalu berpikir positif mampu menularkan sifat-sifat dan sikap positifnya kepada lansia di panti jompo tersebut. Tentama (2012) mengatakan bahwa berpikir positif dapat menjalani kehidupan tanpa hambatan. Mereka dapat menghilangkan emosi negative dengan cara berpandangan realistik dan berusaha untuk bersyukur terhadap setiap perubahan yang terjadi terhadap keadaan dirinya.

## **PEMBAHASAN**

Santrock (2002) menyebutkan bahwa lansia dimulai ketika individu memasuki usia 60 tahun keatas. Banyak diantara lansia berharap saat mencapai tahap akhir perkembangan hidup, lansia akan hidup tenang, damai dan hidup bersama dengan anak-anak serta cucu dengan bahagia. Tapi pada kenyataan,

sebagian besar harapan-harapan lansia tidak terwujud. Kesulitan untuk mencapai harapan lansia untuk bahagia dikarenakan beberapa faktor seperti lansia akan diantarkan ke panti jompo karena berbagai alasan, salah satu alasan adalah anak-anak tidak dapat mengurus lansia yang tinggal di rumah dengan alasan sibuk bekerja.

Santrock (2002) menyatakan bahwa kemungkinan lansia lebih banyak tinggal di dalam institusi-institusi, hampir 23% dari jumlah lansia tidak tinggal di rumah sendiri tetapi tinggal di institusi atau tempat pelayanan kesehatan. Baines (Santrock, 2002) menyatakan semakin lansia menua, kemungkinan lansia tinggal di dalam panti jompo dan fasilitas-fasilitas kesehatan lainnya juga semakin meningkat. Beban yang berat dari ketidakmampuan kronis, biaya kesehatan yang semakin mahal dan ketidakmampuan mengurus lansia yang sedang sakit dan bergantung pada pertolongan orang lain membuat keluarga akan mengirim lansia ke panti jompo

Frekuensi emosi negatif tertinggi dialami oleh individu-individu ialah berusia 18 sampai 34 tahun, kemudian menurun tajam pada individu berusia 65 tahun. Setelah usia 65 tahun, frekuensinya relatif tetap, hanya meningkat sedikit pada lansia yang mengalami krisis karena terserang penyakit dan sedang berkabung (Wade & Travis, 2007).

Kebanyakan dari kasus penitipan lansia, anak tidak meminta persetujuan lansia terlebih dahulu, lansia dipaksa untuk tinggal di panti jompo. Lansia yang memiliki pemikiran tidak sehat atau berpikir negatif dan anak beralasan karena tidak sanggup merawat karena orang tua yang rewel dan susah diatur, takut jika orang tuanya terbenakalai jika anak-anaknya sedang bekerja.

Lansia diharapkan meningkatkan pikiran positif agar dapat melanjutkan kehidupan selanjutnya. Tentama (2014) mengemukakan bahwa berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan dan kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi yang positif. Lansia yang berada di dalam panti jompo dengan tetap berpikir positif kepada diri sendiri, orang lain dan lingkungan, maka lansia akan dapat melakukan penyesuaian yang baik di dalam panti, lansia

dapat berinteraksi dengan baik dengan lansia lainnya, serta tidak menjauhkan diri dari pergaulan baru di panti. Lansia yang memiliki pemikiran positif tidak akan membenci keluarga yang membawa lansia ke panti. Lansia dapat berpikir bahwa keluarga hanya ingin membuat lansia merasa bahagia dengan membawa mereka ke panti. Lansia juga diharapkan mempunyai harga diri yang positif sehingga lansia berpikir bahwa tinggal di panti jompo bukan akhir dari segalanya, bukan suatu hal yang buruk, sehingga lansia dapat menjalani kehidupan selanjutnya dengan lebih baik dan bahagia. Berpikir positif sangat berperan dalam penerimaan diri individu, sehingga semakin individu mampu berpikir positif terhadap suatu keadaan, maka semakin tinggi pula penerimaan diri pada individu itu (Tentama, 2010).

Subjek dalam penelitian adalah para lansia yang tinggal di Panti Jompo Werdha Budhi Darma. Jumlah subjek dalam penelitian ini ada tiga lansia yang tinggal di panti jompo yang masih memiliki keluarga, berikut adalah biodata lansia hasil pengamatan.

### **Subjek 1**

Nama : SW  
Umur : 84 Tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Lama di panti : 2-3 Tahun

Bapak SW ini adalah seorang Bapak yang mengalami sakit pada kakinya, yang membuat subjek kesulitan untuk berjalan dan hanya bisa berbaring di atas tempat tidur. Alasan Bapak SW tinggal di panti werdha ini karena subjek seorang tunawisma dan memiliki satu orang anak yang sudah berkeluarga sehingga subjek memutuskan untuk tinggal di Panti Werdha agar tidak merepotkan anak dan saudaranya.

Subjek merasa senang berada di panti jompo dan subjek selalu berpikir positif tinggi karena subjek merasa kebutuhannya sangat tercukupi dari makan tiga kali sehari dan keamanan lebih terjamin dan keluarga juga masih sering menjenguknya satu kali dalam seminggu, dan hal itu yang membuat pak SW

selalu berpikir positif tinggi. Hanya saja subjek sering merasa bosan karena keterbatasannya dalam bergerak.

## **Subjek 2**

Nama : MS  
Umur : 70 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Lama dipanti : 1 tahun 7 bulan

Ibu MS berasal dari Solo, subjek memiliki seorang suami yang memiliki gangguan jiwa dan seorang anak perempuan. Menurut cerita yang telah didapatkan dari subjek adalah awal mula subjek masuk ke panti jompo karena dibohongi oleh anaknya yang mengatakan akan mengajak subjek ke sebuah acara pernikahan saudara dan ternyata subjek dibawa ke panti jompo tersebut. Para tetangga dan pejabat desa ditempat subjek tinggal pun tidak ada yang mengetahui bahwa subjek dibawa ke panti jompo di jogja. Setelah beberapa bulan ibu MS tinggal dipanti jompo, subjek pernah meminta izin untuk pulang ke tempat asalnya untuk berpamitan kepara tetangga dan pejabat-pejabat desa setempat, namun hasilnya nihil, pihak panti jompo tidak mengizinkan ibu MS untuk pulang ketempat asalnya tersebut.

Jika sang anak dan saudara ibu MS tidak ada yang menjenguk kepanti jompo sama sekali, ibu MS pun tetap berpikir positif dengan hal yang dilakukan sang anak tersebut. Ibu MS seringkali merasa sedih ketika mengingat hal yang telah dilakukan sang anak tersebut tetapi ibu MS selalu bersikap tegar dan selalu berpikir positif tinggi.

Perasaan Ibu MS ketika pertama kali masuk ke panti jompo ini kaget dan bingung, serta canggung dengan suasana lingkungan dipanti jompo tersebut. Namun. subjek bisa menyesuaikan diri seiring berjalannya waktu, dan untuk mengusir rasa bosan, subjek sering berbincang-bincang dengan teman sepaniti, mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh pihak Panti Jompo Werdha berupa senam, dan menyanyi.

### **Subjek 3**

Nama : N  
Umur : 54 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Lama di panti : 15 tahun

Ibu N berasal dari Ngawi Jawa Timur. Subjek memiliki suami yang bekerja sebagai satpol PP dan telah meninggalkannya serta seorang anak yang telah berkeluarga. Menurut cerita yang didapatkan subjek menderita sakit stroke di usia 43 tahun. Untuk meringankan beban anaknya subjek memutuskan untuk tinggal di panti jompo, awalnya subjek ditolak oleh pihak Panti Jompo Werdha karena masih terlalu muda. Subjek pun memohon kepada pihak panti jompo tersebut untuk menerimanya dipanti. Lalu, ibu N pun menceritakan keluh kesah hidupnya, subjek pun tidak punya tempat tinggal dan tidak bisa mencari nafkah karena subjek menderita stroke. Lalu, pihak panti jompo pun menerima ibu N tinggal dipanti jompo tersebut.

Perasaan subjek saat pertama masuk panti jompo yaitu merasa bingung dan sedih karena belum bisa beradaptasi, tetapi lama-lama subjek terbiasa dan merasa cukup nyaman. Ibu N merasa sedih karena perlakuan sang suami yang meninggalkannya begitu saja, tetapi ibu N selalu berpikir positif tinggi dan subjek lebih mementingkan kondisi saat ini. Subjek mengikuti serangkaian kegiatan yang ada dipanti agar tidak bosan dan sedih dan kegiatan yang dilakukan subjek terkadang berbincang-bincang dengan penghuni panti lain.

Sebagian besar lansia di Panti Jompo Werdha Budhi Darma selalu berpikir positif yang tinggi. Hal ini dikarenakan lansia berpikir bahwa keputusan keluarga membawa lansia ke panti jompo bukan karena dirinya tidak berguna lagi tetapi karena keluarga beranggapan jika lansia tinggal di panti jompo akan lebih terjamin. Dengan begitu lansia akan mampu menjalani kehidupannya di dalam panti dengan baik dan tanpa beban. Lansia yang selalu berpikir positif mampu menularkan sifat sifat dan sikap positifnya kepada lansia di panti jompo tersebut.

Berpikir positif juga sangat dibutuhkan untuk menumbuhkan pengertian dan perasaan lansia bahwa keputusan yang diambil oleh keluarga saat membawa

lansia ke panti jompo semata-mata untuk kebaikan lansia. Dimana lansia bisa berinteraksi dengan teman-teman sebaya serta dapat melakukan hal-hal yang menyenangkan, tidak hanya mengurus cucu atau pekerjaan rumah lainnya. Aspek-aspek dari berpikir positif seperti perhatian positif, afirmasi diri, penggambaran diri apa adanya, penyesuaian diri terhadap keadaan dan harapan positif terhadap masa depan akan membuat harga diri lansia juga menjadi positif dalam memandang kehidupan lansia di dalam panti jompo.

## **KESIMPULAN**

Sebagian besar lansia di Panti Jompo selalu berpikir positif yang tinggi. Hal ini dikarenakan lansia berpikir bahwa keputusan keluarga membawa lansia ke panti jompo bukan karena dirinya tidak berguna lagi tetapi karena keluarga beranggapan jika lansia tinggal di panti jompo akan lebih terjamin. Karena berpikir positif juga sangat dibutuhkan untuk menumbuhkan pengertian dan perasaan lansia bahwa keputusan yang diambil oleh keluarga saat membawa lansia ke panti jompo semata-mata untuk kebaikan lansia. Pada subyek pertama, Bapak SW merasa senang berada di panti jompo dan subjek selalu berpikir positif tinggi karena subjek merasa kebutuhannya sangat tercukupi dari makan tiga kali sehari dan keamanan lebih terjamin dan keluarga juga masih sering menjenguknya satu kali dalam seminggu, dan hal itu yang membuat pak SW selalu berpikir positif tinggi. Subjek kedua, Ibu MS selalu tegar, selalu berpikir positif tinggi, dan subjek pun merasa senang karena memiliki keluarga baru dipanti jompo tersebut, diberi makan selalu tepat waktu, dan kesehatannya pun terjamin. Subjek ketiga, Perasaan ibu N saat pertama masuk panti jompo subjek merasa bingung dan sedih karena belum bisa beradaptasi tapi lama-lama subjek terbiasa dan merasa cukup nyaman. Ibu N merasa sedih karena perlakuan sang suami yang meninggalkannya begitu saja, tetapi ibu N selalu berpikir positif tinggi dan agar subjek tidak bosan dipanti jompo, subjek pun mengikuti serangkaian kegiatan yang ada dipanti, terkadang subjek berbincang-bincang dengan penghuni panti

lain agar tidak merasa bosan dan sedih. Pada intinya sebagian lansia di panti jompo Werdha ini sudah bisa untuk berpikiran positif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andini, A. & Supriyadi. (2013). Hubungan antara berpikir positif dengan harga diri pada lansia yang tinggal di panti jompo di bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 129-137.
- Wade, C. & Travis, C. (2007). *Psikologi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span development perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J.W. (2002). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Tentama, F. (2010). Berpikir positif dan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. *Humanitas VII(1)*, 66-75.
- Tentama, F. (2012). Membangkitkan pikiran positif difabel. *Republika*, 76.
- Tentama, F. (2014) Hubungan *positive thinking* dengan *self-acceptance* pada difabel (bawaan lahir) di SLB negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal psikologi integratif*, 2(2), 1-7.