



B/4

**HUBUNGAN AKTIVITAS PRODUKTIF DAN AKTIVITAS HIBURAN
DENGAN KEPUASAN HIDUP ORANG LANJUT USIA**

LAPORAN PENELITIAN

Yeniar Indriana

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Semarang

2002

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang Dan Perumusan Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	3
C. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	3
A. Jenis Aktivitas	4
1. Pengertian Aktivitas	4
2. Jenis Aktivitas	6
B. Kepuasan Hidup	9
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Identifikasi Variabel Penelitian	16
1. Variabel Bebas	16
2. Variabel Tergantung	16
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	16
1. Jenis Aktivitas	16
2. Kepuasan Hidup Orang Lanjut Usia	16
C. Populasi dan Sampel	17

UNIVERSITAS-UNDIP

11/06/2011/151/FA/12

D. Teknik Pengambilan Sampel	17
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	18
F. Teknik Analisis	18
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	19
A. Hasil Penelitian	19
B. Pembahasan	20
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	21
A. Kesimpulan	21
B. Saran	21
DAFTAR PUSTAKA	22
LAMPIRAN	25

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Dan Perumusan Masalah

Berkaitan dengan teori-teori kepuasan hidup, ada dua teori utama yang menonjol masalah ini. Teori yang pertama, disebut teori aktivitas atau *activity theory* dan yang kedua, disebut teori pelepasan atau *disengagement theory*.

Teori aktivitas, berpendapat bahwa hanya dengan terus melakukan berbagai aktivitas, para lanjut usia dapat mencapai kepuasan hidup. Meneruskan aktivitas berarti memuaskan. Hanya orang-orang yang aktif, yang dapat berprestasi, masih berarti bagi orang lain, mereka itulah yang mencapai kepuasan. Mereka yang merasa tidak dibutuhkan lagi, akan tidak puas dan tidak bahagia (Havighurst dalam Neugarten, 1968). Hasil penelitian Rapkin dan Fischer (1992) menunjukkan, bahwa kepuasan hidup mempunyai korelasi yang positif dengan tetap melakukan aktivitas sosial dan gaya hidup yang aktif. Luszcz dkk. (1997) menambahkan, bahwa gaya hidup yang aktif ini juga bermanfaat untuk menghambat terjadinya penurunan kemampuan kognitif. Aktivitas yang dilakukan memang tidak ditujukan untuk meningkatkan kemampuan baik fisik maupun kognitif, tetapi lebih diarahkan agar para lanjut usia tetap bisa melaksanakan aktivitas hidup sehari-hari. Pemeliharaan fungsi ini dimaksudkan agar mereka, selain tetap bisa mandiri, juga bermanfaat untuk memelihara kemampuan kognitifnya.

Teori pelepasan, berpendapat bahwa kepuasan pada orang lanjut usia ditentukan dari dua macam arah. Di satu pihak, orang yang menjadi tua makin melepaskan dirinya dari berbagai ikatan. Sebaliknya, dia akan dilepaskan oleh masya-

rakat pada waktu ia mulai pensiun. Pelepasan diri yang ditentukan dari dua arah ini, merupakan proses yang wajar. Manusia yang menjadi tua, terutama yang sudah tua betul, mencari bentuk-bentuk isolasi sosial tertentu, dan justru dalam isolasinya itu, ia menjadi puas dan bahagia (Havighurst dalam Neugarten, 1968). Dengan demikian, teori aktivitas beranggapan bahwa orang lanjut usia masih menginginkan hubungan sosial yang banyak dan tidak menutup diri, sedangkan teori pelepasan berpendapat bahwa orang lanjut usia tidak menginginkan hubungan sosial lagi.

Dukungan terhadap teori aktivitas tampak dalam data yang menunjukkan bahwa menurunnya tingkat aktivitas, menurun pula perasaan senang individu terhadap aktivitasnya sekarang. Adapun dukungan terhadap teori pelepasan ditunjukkan dalam kombinasi antara aktivitas dengan kepuasan hidup, yaitu tidak hanya tinggi-tinggi atau rendah-rendah, tetapi juga tinggi-rendah dan rendah-tinggi.

Meskipun kedua teori kepuasan hidup, yaitu teori aktivitas dan teori pelepasan mendapatkan dukungan yang berimbang dari beberapa hasil penelitian, tetapi penulis berpendapat bahwa para lanjut usia perlu tetap beraktivitas untuk menunjang kepuasan hidupnya. Penulis berpendapat bahwa dengan aktivitas, para lanjut usia dapat terhindar dari rasa kesepian yang biasanya menimpa mereka. Hal ini penting, karena perasaan kesepian mengakibatkan berkurangnya kepuasan hidup (Zimbardo, 1979).

Orang lanjut usia harus tetap aktif agar sehat dan bahagia. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Haditono dkk (1983) yang menunjukkan bahwa preferensi untuk aktivitas dan preferensi untuk hubungan sosial lebih menonjol pada para

lanjut usia yang menjadi subjek penelitiannya. Akan tetapi, aktivitas yang bagaimanakah yang sesuai untuk para lanjut usia? Aktivitas yang menghasilkan uang atautkah aktivitas yang berfungsi sebagai hiburan?.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara aktivitas produktif dan aktivitas hiburan pada kepuasan hidup orang lanjut usia.

C. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui perbedaan antara aktivitas hiburan dan aktivitas produktif pada kepuasan hidup orang lanjut usia, maka masyarakat akan dapat memilih aktivitas yang paling baik dilakukan agar orang lanjut usia dapat mencapai kebahagiaannya.