

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga sangat penting dalam memberikan perawatan kesehatan keluarga, yang bertugas menjaga kesehatan tubuh dan mental setiap anggotanya yang biasa disebut dengan *care giver*. Seperti yang disampaikan oleh Harris dalam artikel Dewi, anggota keluarga adalah orang terdekat yang secara sukarela akan membantu memberikan perawatan ketika orang yang mereka cintai membutuhkan. Fungsi dan status lansia dalam keluarga berkurang sebagai akibat dari menurunnya kemampuan fisik, psikologis, sosial, dan intelektual, sehingga membebani keluarga sebagai *care giver* untuk mengatur aktivitas anggota keluarga yang menua. Dalam situasi ini, lansia memerlukan bantuan dan bergantung untuk melakukan aktivitas.¹ Maka dibutuhkanannya peran keluarga anggota lain untuk dapat memberikan perhatian dan kasih sayang lebih pada lansia, agar lansia menjalani aktivitas kehidupan secara maksimal. Namun banyak lansia yang tidak menyadari bahwa aktivitas hidupnya tidak lagi sama seperti dahulu atau menjalani aktivitas tidak sekuat masa muda yang melakukan semua aktivitas sendiri.

Seperti dalam QS. Yasin ayat 68 yang menjelaskan jika diberi umur panjang maka akan dikembalikan keadaan masa kecil yaitu lemah badan dan akal

وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ (سورة يس: ٦٨)

¹ Dewi Baririet Baroroh & Nurul Irafayani, "Peran Keluarga Sebagai Care Giver Terhadap Pengelolaan Aktifitas Pada Lansia Dengan Pendekatan NIC (Nursing Intervetion Classification) Dan NOC (Nursing Outcome Classification)" 3 (2012): 141–51.

Artinya: “Dan barang siapa kami panjangkan umurnya niscaya kami kembalikan dia kepada awal kejadian (Nya). Maka mengapa mereka tidak mengerti?”(Q.S. Yasin:68)

Syaikh Dr Muhammad Sulaiman Al Asyqar, seorang ahli tafsir di Universitas Islam Madinah, menyatakan bahwa Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir. Surah Yasin ayat 68 dalam Al-Qur'an ditafsirkan sebagai berikut: barangsiapa yang kami panjangkan umurnya, maka kami akan mengubah fisiknya dan menjadikannya kebalikan dari apa yang dulu penuh dengan kekuatan dan kebugaran, kami akan mengganti masa mudanya dengan masa tua dan mengubah kekuatannya menjadi kelemahan. Tafsir Ringkas, Kementerian Agama Republik Indonesia, menawarkan tafsir alternatif atas Surat Yasin ayat 68, yang berbunyi, “Daningatlah, wahai anak cucu Adam, barangsiapa yang kami panjangkan umurnya, niscaya kami kembalikan dia kepada kejadiannya yang pertama, yaitu kepada kejadiannya di bumi.” Pada saat itu ia telah kembali kepada kelemahan dan kekurangan akal, sehingga ia tidak mampu melakukan ibadah yang berat. Oleh karena itu, mengapa mereka tidak mengenali dan memanfaatkan kesempatan selagi mereka masih muda.²

Definisi keluarga dalam buku psikologi keluarga, menjelaskan bahwa konsep keluarga memiliki banyak dimensi. Mengenai pembuatan definisi universal tentang keluarga, para ilmuwan sosial tidak sepakat. George Murdock adalah salah satu ilmuwan pertama yang mempelajari keluarga. Murdock mendeskripsikan keluarga dalam buku Sri Lestari sebagai sebuah kelompok sosial yang terdiri dari anggota-anggota yang hidup

² “Surat Yasin Ayat 68,” *Tafsir Web*, n.d., <https://tafsirweb.com/8024-surat-yasin-ayat-68.html>.

bersama, bekerja sama secara ekonomi, dan bereproduksi. Hal ini dinyatakan dalam bukunya *Social Structure*.³

Keluarga adalah kelompok yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak yang biasa disebut dengan keluarga inti, ada juga keluarga besar yang terdiri dari kakek, nenek, paman, bibi, keponakan, dan sepupu. Mitha Nurjannah menekankan bahwa keluarga adalah unit terkecil dalam institusi sosial dalam sebuah artikel yang ia tulis untuk tesisnya. Setiap anggota keluarga memiliki tanggung jawab dan peran yang harus mereka penuhi untuk mencapai tujuan kelompok. Lebih lanjut, jika ada anggota keluarga yang tidak dapat menjalankan peran atau tanggung jawabnya dengan baik, hal ini dapat menyebabkan sistem keluarga terganggu dan mungkin mengganggu tanggung jawab dan tugas anggota lainnya, yang berujung pada konflik di dalam keluarga.⁴

Menurut penjelasan di atas dapat disimpulkan keluarga adalah orang terdekat yang tinggal satu atap dan memiliki peran setiap anggotanya, sebab dibutuhkannya saling sayang dan cinta, agar hubungan keluarga selalu hangat dan terjaga keharmonisannya. Jadi, kerja sama menjalankan peran dalam keluarga itu penting untuk membentuk keharmonisan didalamnya. Keluarga juga bisa menjadi rumah untuk berkeluh kesah ketika mendapatkan permasalahan dengan orang lain, keluarga juga tempat pertama untuk memulai kehidupan, dan berinteraksi satu sama lain.

Perubahan positif dalam kehidupan lansia dapat dikaitkan dengan peran keluarga. Korelasi antara keterlibatan sosial dan kualitas hidup

³ Sri Lestari, *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai Dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*, Edisi Pert (Jakarta: Kencana Prenadamedia, 2022). h.3

⁴ Mitha Nurjanah, "Teori Keluarga: Studi Literatur Mitha Nurjanah," *Teori Keluarga* 1, no. July (2019): 1–19.

lansia, serta bagaimana kemampuan lansia untuk menyesuaikan diri dapat berdampak pada kehidupan mereka saat ini dan di masa depan, memberikan dukungan terhadap kondisi ini. Selain berperan sebagai teman, pendamping, perencana, penyemangat, dan mediator, keluarga sering kali memiliki peran tidak resmi dalam memberikan perawatan kepada lansia.⁵ Oleh karena itu, dalam menangani masalah yang muncul pada lansia, semua anggota keluarga memerlukan perhatian, arahan, dan penanganan yang menyeluruh.

Semua makhluk hidup mengalami proses penuaan secara alami. Menurut Laslett dalam artikel Dodi, penuaan adalah proses biologis dan psikologis. Manusia akan melalui proses yang terus menerus ini pada setiap tahap kehidupan mereka. Dalam hal perilaku penuaan, segala sesuatu yang hidup memiliki siklus hidup yang dimulai dari kelahiran, berkembang menjadi dewasa dan bereproduksi, menua, dan berakhir dengan kematian.⁶ Itulah salah satu penyebab lansia tidak menyadari umurnya sudah tidak lagi muda, mereka takut akan kematian yang membuat mereka berfikir kekuatan mereka masih kuat agar tidak dibilang lemah oleh anggota keluarganya dan masih memikirkan dunia selayaknya tidak menerima kondisinya yang sudah tidak lagi muda. Seperti dalam QS. Al-Imran ayat 185:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۖ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ۗ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ (سورة ال عمران: ١٨٥)

⁵ Mei Rianita Elfrida Sinaga, "Penguatan Peran Keluarga Untuk Mewujudkan Lansia Smart Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kayen Sleman Yogyakarta," *Jurnal Pengabdian Kesehatan* Vol. 6, No. no. P-ISSN 2614-3593 E-ISSN 2614-3607 (2023): 158.

⁶ Dodi Ahmad Kurtubi, "Lanjut Usia (Lansia) Sehat Indonesia Kuat," *Dinas Sosial Provinsi Riau* (Riau, 2022), https://dinsos.riau.go.id/web/index.php?option=com_content&view=article&id=738:lanjut-usia-lansia-sehat-indonesiakuat&catid=17:rpjmd&Itemid=117#:~:text=Menurut Peraturan Presiden Nomo 88,sosial%2C ekonomi maupun aspek kesehatan.

Artinya: “Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Dan hanya pada hari kiamat sajalah diberikan dengan sempurna balasanmu. Barang siapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, sungguh dia memperoleh kemenangan. Kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang memperdaya.” (Q.S. Al-Imran:185)

Definisi lansia menurut Hurlock dalam artikel Ayu Suci adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun. Kemudian menurut Indriana dkk, mengungkapkan bahwa menjalani masa tua yang bahagia dikaitkan dengan kesediaan menerima segala perubahan di segala aspek kehidupan.⁷ Akan tetapi kenyataannya banyak lansia yang tidak siap menghadapi perubahan ini dan menjadi sangat rentan terhadap stres. Dan berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan para lansia di kampung Terate udik menunjukkan bahwa penyebab terjadinya depresi pada lansia adalah kesepian atau kehampaan hidup, kebosanan hidup, dan ketakutan akan terjadi sesuatu yang buruk padanya, misalkan mereka ketakutan akan hubungan anak cucunya renggang akibat kepergiannya, dan permasalahan lansia yang tidak dapat menerima bahwa kekebalan tubuh fisik mereka sudah rentan, yang pada akhirnya mereka tidak menyadari secara penuh bagaimana kondisi mereka saat ini.

Menurut *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan lansia sebagai seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih. Lansia dibagi menjadi tiga kelompok usia oleh Badan Pusat Statistik (BPS): lansia muda (60-69 tahun), lansia sedang (70-79 tahun), dan lansia tua (kelompok usia 80 tahun ke atas). Definisi “lanjut usia”, sebagaimana tercantum dalam Peraturan Presiden No. 88 Tahun 2021 tentang Strategi

⁷ Ayu Suci et al., “Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia” 5 (2018): 109–22, <https://doi.org/10.24854/jpu12018-115>.

Nasional Lanjut Usia, adalah setiap orang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Penuaan akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek sosial, ekonomi, dan kesehatan. Status kesehatan penduduk lanjut usia akan menurun seiring berjalannya waktu.⁸

Manusia mengalami perkembangan seumur hidup, dimulai sejak dalam kandungan dan berlanjut hingga usia lanjut. Setiap orang memiliki pola pertumbuhan yang berbeda. Setiap era terhubung dengan era lainnya dan unik. Peristiwa yang terjadi selama tahun-tahun formatif seseorang akan berdampak pada fase berikutnya. Masa lansia adalah salah satu tahapan yang akan dialami seseorang.⁹ Lansia berperan sebagai pengarah, penasehat, dan pengendali atau berperan dalam pengambilan keputusan di kehidupan kesehariannya dalam lingkungan keluarga.¹⁰ Lanjut usia muda dan lanjut usia madya banyak menghabiskan waktu untuk melaksanakan kegiatan kemasyarakatan, sedangkan lanjut usia tua banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan keagamaan dan mendekati diri kepada Allah. Dalam penelitian ini akan meneliti lansia tua yang masih memikirkan dunia dan masih belum sadar umurnya sudah memasuki masa yang harusnya fokus untuk kegiatan keagamaan. Dan peran keluarga dalam pengakuan eksistensi diri lansia juga sangat penting.

Dukungan keluarga kepada lanjut usia juga penting untuk dapat tetap melakukan kegiatan, serta tidak memiliki prasangka bahwa lanjut usia merupakan golongan yang lemah, agar rasa percaya diri lansia dapat tumbuh. Menurut Luthfa dalam buku Gusti peran penting keluarga bagi

⁸ Dodi Ahmad Kurtubi, "Lanjut Usia (Lansia) Sehat Indonesia Kuat."

⁹ Suparyanto dan Rosad, "Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kesepian Pada Lansia," *Doctoral Dissertation IAIN Ponorogo* 5, no. 3 (2020): 248–53.

¹⁰ Atika Safira Ramadhani, I Wayan Suwena, and Aliffiati Aliffiati, "Peran Lanjut Usia Dalam Masyarakat Dan Keluarga Pada Pemberdayaan Lanjut Usia Di Kelurahan Lesanpuro Kota Malang," *Sunari Penjor: Journal of Anthropology* 4, no. 2 (2021): 48, <https://doi.org/10.24843/sp.2020.v4.i02.p01>.

lansia secara informal adalah sebagai edukator, motivator, dan fasilitator terutama untuk kegiatan sehari-harinya.¹¹ Jika peran tersebut berhasil, akan menunjukkan bagaimana keluarga dapat mendukung para lansia dalam menjalani kehidupan yang memuaskan selama sisa usia mereka. Lansia yang sakit dan bergantung pada aktivitas mereka juga dirawat dengan baik oleh keluarga. Khususnya peran keluarga dalam meningkatkan kesadaran penuh lansia (*Mindfulness*) yang akan menjadi tujuan dalam penelitian ini.

Ketika kesehatan fisik dan mental lansia memburuk, ADL (*Activity Of Daily Living*) mereka cenderung menurun. Menurut Mukhlisin Riadi sekitar 58% lansia berusia 65 tahun ke atas memerlukan bantuan harian. Agar lansia dapat menjalani kehidupan yang memuaskan sesuai dengan kemampuannya, maka penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap kesehatannya dengan tetap menjaga dan meningkatkan kemampuan individunya. *Mindfulness* adalah bentuk meditasi yang populer saat ini. Brantley dan Millstine menyatakan bahwa *mindfulness* yang mereka definisikan sebagai menyadari dan memperhatikan setiap situasi yang muncul-adalah kapasitas manusia yang mendasar. Wood menyatakan bahwa *mindfulness* adalah teknik psikologi dan meditasi yang, dengan mengembangkan kapasitas yang lebih besar untuk menerima dan tidak menghakimi, dapat meningkatkan kesadaran dan perhatian terhadap pengalaman tubuh, emosi, dan proses kognitif. Lebih jauh lagi, *mindfulness*, dalam definisi Erford, adalah kesadaran yang

¹¹ Gusti Sumarsih, *Dukungan Keluarga Dan Aktifitas Fisik Menuju Succesfull Aging*, ed. Dwi Larasati, cetakan pe (Bantul: Cv. Mitra Edukasi Negeri, 2023). h.37

terarah, terfokus, dan bebas dari penghakiman yang ditingkatkan dengan perhatian yang lama dan terfokus.¹²

Bidang kedokteran modern pertama kali mengenal mindfulness pada awal tahun 1980-an ketika Jon Kabat-Zinn mengembangkan Pengurangan Stres Berbasis *Mindfulness*, sebuah pengobatan untuk penderita nyeri kronis. Kemudian, John Teasdale, Zindel Segal, dan Mark Williams menciptakan Terapi Kognitif Berbasis Kesadaran atau *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT). Sebuah metode *mindfulness* untuk menerima dan menyadari segala sesuatu sebagaimana adanya pada saat itu disebut perhatian penuh. Ini adalah cara metodis untuk mengendalikan hidup kita, berdasarkan kemampuan kita untuk bersantai, mengamati, menyadari, dan memperoleh pemahaman.¹³ Maka *Mindfulness* bisa dijadikan salah satu praktik yang baik untuk menjaga kesehatan mental. *Mindfulness* bertujuan membuat seseorang lebih fokus dan memusatkan perhatian terhadap situasi saat ini, menerimanya serta tidak menghakimi. *Mindfulness* akan membuat orang yang mempraktekkannya lebih mencintai diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sri Rejeki dkk, dalam artikelnya *Mindfulness* telah terbukti dapat meringankan tekanan psikologis, terutama gejala yang berkaitan dengan kecemasan dan depresi. Usia, diabetes, gejala depresi, tingkat keparahan nyeri, dan variabilitas nyeri pada awal adalah beberapa faktor pasien yang tidak secara signifikan mengubah respons pasien terhadap pengurangan stres

¹² Muchlisin Riadi, "Mindfulness (Pengertian, Aspek Dan Pelatihan)," *Kajian Pustaka*, 2022, <https://www.kajianpustaka.com/2022/06/mindfulness.html?m=1>.

¹³ Rusdi Maslim, "Mindfulness Based Therapy.," *Fakultas Kedokteran UNAIR, Spesialis Psikiatri* (Surabaya, Jawa Timur, 2021), [https://spesialis1.psikiatri.fk.unair.ac.id/mengenal-lebih-dekat-tentang-mindfulness-based-therapy.html#:~:text=Dalam dunia medis modern%2C mindfulness,-based Cognitive Therapy \(MBCT\).](https://spesialis1.psikiatri.fk.unair.ac.id/mengenal-lebih-dekat-tentang-mindfulness-based-therapy.html#:~:text=Dalam dunia medis modern%2C mindfulness,-based Cognitive Therapy (MBCT).)

berbasis kesadaran, atau MBSR (*mindfulness-based stress reduction*). Pada lansia yang sehat, kesadaran juga berdampak pada kuantitas dan kualitas tidur mereka. Hasil ini konsisten dengan sebuah penelitian yang menemukan bahwa pelatihan kelompok MBSR merupakan taktik yang berguna untuk meningkatkan kualitas tidur bagi wanita lanjut usia yang telah mengalami menopause.¹⁴

Dari penjelasan pengertian *mindfulness* diatas dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah sebuah kondisi dimana kita sadar secara penuh, dengan apapun yang kita lakukan saat ini. Bebas dari gangguan atau penilaian, dan sadar akan pikiran dan perasaan kita tanpa terjebak didalamnya. Intinya *mindfulness* merupakan sebuah konsep untuk memunculkan kesadaran (*Awareness*). Maka peneliti merasa memberikan pemahaman *mindfulness* pada lansia yang belum menerima kondisinya yang sudah masuk masa lansia itu penting, dan yang meningkatkan kesadaran pada lansia adalah orang terdekatnya yaitu keluarga guna untuk lebih meningkatkan komunikasi antar mereka dan menuju masa depan lansia yang berkualitas.

Menurut Dewi Rika, ketika dihadapkan pada kenyataan merawat lansia, keluarga merasa terbebani karena berbagai alasan, karena lansia selalu membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan aktivitasnya. Karena situasi ini, anggota keluarga merasa “tidak mampu” dan akhirnya melimpahkan tanggung jawab untuk merawat lansia kepada anggota keluarga yang lain. Selain itu, beberapa lansia sulit untuk dirawat sehingga membuat anggota keluarga jengkel. Karena stres yang ditimbulkan oleh merawat lansia pada keluarga, jadwal kerja yang padat,

¹⁴ Sri Rejeki, Veny Mulyani, and Anila Umriana, “Efek Mindfulness Pada Kualitas Hidup Lansia: Systematic Review,” *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (Prosnampas)* 6, no. 1 (2023): 782–86.

ekonomi yang sulit, kurangnya energi, kurangnya perawatan, atau keengganan untuk merawat adalah alasan lain mengapa anggota keluarga tidak siap untuk memberikan perawatan terbaik kepada lansia.¹⁵ Akan tetapi peneliti menemukan dua keluarga di kampung Terate udik yang bersedia dengan senang hati memberikan arahan atau pengertian kepada lansia yang selalu merasa benar dan enggan memberi tahu kondisi fisiknya yang sakit, serta tidak menerima fase hidupnya sudah memasuki masa lansia. Karena keluarga tersebut menganggap lansia yang bersamanya membawa keberkahan rezeki, dan menjadi pemersatu untuk keluarga besar.

Berdasarkan *need asesmen* dengan melakukan observasi dan wawancara, banyak permasalahan yang terjadi pada lansia di kampung Terate udik, salah satunya lansia merasa terasingkan oleh keluarga ketika mereka masuk fase lansia, seperti ungkapan yang mereka ceritakan adalah kejadian yang tidak nyata karena keluarga beranggapan masa lansia ingatannya sudah berkurang. Oleh karena itu lansia tidak ingin menyadari bahwa tingkat fisik, psikis, dan sosialnya berkurang karena tidak ingin di asingkan dan di anggap lemah. Dan dalam penelitian ini berfokus pada peran keluarga dalam meningkatkan kesadaran (*mindfulness*) lansia yang tidak menyadari kondisi fisiknya sudah rentan, kemudian lansia yang tidak menyadari umurnya sudah memasuki masa lansia yang seharusnya fokus memperbanyak kegiatan keagamaan, tidak lagi memikinya dunia dari segi penampilan gaya hidup, dan selalu ingin bekerja yang kenyataannya fisik tidak lagi sekuat masa muda.

¹⁵ Dewi Rika Juita et al., "Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia," *Al-Mada: Jurnal Agama Sosiasal Dan Budaya* 5, no. 2 (2022): 206–19.

Menurut penjelasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana peran keluarga dalam memberikan dan meningkatkan kesadaran penuh pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana upaya keluarga dalam memberikan dan meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) lansia?

C. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah “Mengetahui upaya keluarga dalam memberikan dan meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) pada lansia”.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis :

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, sedikit banyaknya diharapkan dapat memberikan pengertian ilmiah untuk memperluas dan mengembangkan ilmu terkait pemahaman peran keluarga dalam meningkatkan *mindfulness* pada lansia

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat digunakan sebagai penambah wawasan dan pengetahuan terkait perawatan, pengawasan, dan memberikan kesadaran pada lansia yang belum menerima kondisinya di masa tua.

b. Bagi Keluarga

Bermanfaat sebagai informasi untuk mengetahui pemahaman peran keluarga dalam memberikan kesadaran penuh pada lansia. Sehingga, keluarga lebih memperhatikan kondisi orang tua yang sudah lanjut usia dan mengawasi setiap aktivitasnya terutama dalam ibadah.

c. Bagi Lansia

Bermanfaat sebagai informasi untuk dapat menyadari kondisinya guna mengatasi beban pikiran yang mengakibatkan stress, dan mengurangi reaktifitas emosi yang berdampak pada penurunan kemampuan tubuh lebih cepat. Serta lebih fokus dalam mendekati diri pada sang pencipta.

E. Penelitian Terdahulu

Untuk membantu mengatasi masalah perdebatan antara dua karya. Untuk membedakan karya penulis mengenai fungsi keluarga dalam meningkatkan *mindfulness* pada lansia dengan karya ilmiah lain yang membahas masalah yang sama, memiliki kesamaan dalam beberapa penelitian, atau berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka diperlukan tinjauan pustaka.

Menurut hasil penelitian-penelitian terdahulu, menemukan beberapa teori atau gambaran terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Maka dari itu penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Adapun penelitian tersebut adalah :

1. Artikel jurnal yang berjudul “Efek Mindfulness pada Kualitas Hidup Lansia: Systematic Review”. Penelitian tersebut disusun oleh Sri Rejeki, Veny Mulyani, dan Anila Umriana Dosen UIN Walisongo Semarang Program Studi Doktoral Pendidikan Bimbingan dan Konseling,

Universitas Negeri Semarang tahun 2023. Penelitian ini mengungkapkan *mindfulness* dapat memberi efek pada kualitas hidup lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji berbagai temuan penelitian tentang dampak potensial dari kesadaran terhadap kualitas hidup lansia. Dengan menggunakan basis data dari *Sage*, *Science Direct*, dan *PubMed*, pendekatan tinjauan *systematic review*.

Temuan penelitian Sri Rejeki dkk., yang didukung oleh tujuh karya ilmiah, menunjukkan bahwa terapi berbasis kesadaran (*mindfulness*) dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Lansia dapat memiliki kualitas hidup yang tinggi jika mereka berada dalam kondisi fisik yang baik, termasuk dapat bernapas dengan mudah, tidak mengalami sakit, dan tidur yang cukup. Jika mereka tidak mengalami gejala kecemasan atau kesedihan, kualitas hidup mereka akan meningkat.¹⁶

Perbedaan dengan penelitian ini adalah berada pada metode penelitian, lokasi, dan sasaran penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, lokasi di kampung Terate udik Cilegon, dan sasaran penelitian pada keluarga yang dikediamannya terdapat lansia. Berbeda dengan penelitian Sri Rejeki dkk, yang menggunakan metode penelitian *systematic review* dengan database *PubMed*, *Science Direct* dan *Sage*, atau menggunakan penelitian kualitatif RCT. Dan melakukan penelitian kepada Kriteria inklusi yaitu sampel lansia usia diatas 55 tahun, intervensi yang melibatkan *mindfulness*, penelitian kuantitatif RCT, tahun 2018-2022, penelitian asli, bukan sistematik review, open acces, full text, menggunakan Bahasa Inggris. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu sampel usia dibawah 55 tahun.

¹⁶ Rejeki, Mulyani, and Umriana, "Efek Mindfulness Pada Kualitas Hidup Lansia: Systematic Review."

Namun, di samping itu, terdapat persamaan dari kedua penelitian ini yaitu meningkatkan suatu variabel *mindfulness*. Dimana, peneliti berada ditengah masyarakat keluarga yang memiliki anggota keluarga lansia yang tidak menyadari kondisinya sudah masuk usia rentan, dalam pikiran lansia ingin selalu bekerja.

2. Artikel jurnal yang dipublikasikan *Adi Husada Nursing Journal* yang berjudul “Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia Dengan Kualitas Hidup Lansia”. Penelitian tersebut disusun oleh Nurul Fadhliya dan Rina Puspita Sari, mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Yatsi, Tangerang tahun 2021. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk menyelidiki apakah peran keluarga dan kualitas hidup lansia saling berhubungan. Penelitian analitik deskriptif dengan menggunakan pendekatan cross-sectional merupakan desain penelitian ini. Kuesioner kualitas hidup dan peran keluarga digunakan untuk mengumpulkan data. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai p-value 0,000 antara peran keluarga dan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Kedaung Wetan. Keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan berperan sebagai motivator, fasilitator, dan pendidik. Untuk membantu lansia menjalani hidup yang lebih baik, peneliti menyarankan keluarga untuk memainkan peran sebagai pendidik atau edukator, motivator, dan fasilitator.¹⁷

Perbedaan dengan penelitian ini adalah berada pada fokus variabel penelitian yang diangkat. Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada cara keluarga dalam meningkatkannya kesadaran (*mindfulness*) lansia.

¹⁷ Nurul Fadhliya and Rina Puspita Sari, “Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia Dengan Kualitas Hidup Lansia,” *Adi Husada Nursing Journal* 7, no. 2 (2022): 86, <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i2.202>.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Nurul dan Rina adalah cara keluarga dalam merawat lansia. Kemudian metode penelitian. Selain perbedaan, tentu kedua penelitian ini terdapat beberapa persamaan yaitu berada pada subjek penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan subjek yang sama yaitu lansia yang tinggal bersama keluarga. Dan variabel yang sama yaitu peran keluarga walaupun fokus variabel penelitian berbeda.

3. Penelitian artikel jurnal pengabdian psikologi yang berjudul “Psikoedukasi *Mindfulness* Untuk Mengatasi Empty Nest Syndrome Pada Lansia Di Puskesmas Ulak Karang Selatan”. Penelitian tersebut disusun oleh lima orang yaitu Althafi Hilmanisa Indriadi, Athifa Meriza Salsabila, Hikmatul Wazkia, Khairina Dwi Rivani, dan Mihalani Angelina Putri, Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang tahun 2022. Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan sindrom sangkar kosong (*empty nest syndrome*) yang diartikan sebagai salah satu permasalahan yang umum terjadi dari masa transisi atau masa penyesuaian diri dengan situasi kesepian.

Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui lebih lanjut tentang sindrom sarang kosong dan bagaimana sindrom ini mempengaruhi lansia, serta apa yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menguranginya. Sembilan lansia yang berkunjung ke Puskesmas Ulak Karang Selatan merupakan salah satu responden yang ikut serta dalam penelitian yang dilakukan oleh Althafi dkk. Setelah itu, gambaran mengenai dampak psikoedukasi *mindfulness* terhadap sindrom sarang kosong pada lansia akan diberikan dengan menggunakan metodologi kualitatif deskriptif. Psikoedukasi merupakan strategi intervensi yang digunakan, dimana informasi mengenai sindrom sarang kosong dan

mekanisme koping diberikan. Metode observasi dan wawancara digunakan untuk mengumpulkan data. Lansia yang melewati fase sarang korong merasa menerima keadaan, menerima dukungan sosial dari lansia lain, dan mampu mengurangi perasaan mereka, menurut temuan penelitian.¹⁸

Persamaan penelitian Althafi dkk, dengan penelitian ini adalah mengangkat variabel yang sama yaitu sama-sama membahas tentang *mindfulness* pada lansia. Akan tetapi berbeda pada fokus variabel dan lokasi tempat penelitian. Fokus variabel penelitian ini adalah peran keluarga untuk meningkatkan *mindfulness* pada lansia yang tinggal bersama keluarga, sedangkan penelitian Althafi dkk, fokus variabelnya memberikan psikoedukasi *mindfulness* untuk mengatasi *empty nest syndrome* pada lansia. Dan lokasi penelitian ini di Terate udik salah satu kampung yang ada di Banten, sedangkan penelitian Althafi dkk, di Puskesmas Ulak karang selatan yang berada di provinsi Sumatera Barat.

F. Definisi Operasional

Untuk mempermudah peneliti dalam menganalisis dan membahas hasil penelitian serta mempermudah dalam menentukan perihal wawancara, maka diperlukan definisi operasional.

1. Keluarga

Menurut Rustinah, keluarga adalah komunitas primer yang paling penting dalam peradaban. Komunitas primer adalah sebuah kelompok yang anggotanya sangat dekat satu sama lain. Di masa lalu, terutama bagi mereka yang pertama kali menjalin hubungan, keluarga terbentuk dari sebuah unit yang merupakan organisasi terbatas dan memiliki ukuran yang minimal. Komunitas ini berpartisipasi dalam proses organisasi sosial

¹⁸ Althafi Hilmanisa Indriadi et al., "Psikoedukasi Mindfulness Untuk Mengatasi Empty Nest Syndrome Lansia Di Puskesmas Ulak Karang Selatan," *Pusako : Jurnal Pengabdian Psikologi* 1, no. 01 (2022): 37–41.

dan merupakan bagian dari masyarakat yang terintegrasi.¹⁹ Maka dari itu permasalahan untuk meningkatkan kesadaran penuh pada lansia pantas dilakukan oleh keluarga sebagai orang terdekatnya.

Definisi keluarga menurut penulis adalah orang terdekat yang memberikan perhatian, pengasuhan, kasih sayang, memiliki ikatan hubungan darah hasil pernikahan, keluarga juga mempunyai perannya untuk mewujudkan keluarga yang harmonis.

2. Lansia

Menurut Hurlock, lanjut usia (lansia) merupakan masa terjadinya perubahan dan kemunduran fisik dan psikis yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Perubahan fisik pada lansia dapat menyebabkan ketidaknyamanan psikologis pada diri sendiri, orang lain, pekerjaan, dan kehidupan secara umum. Perubahan yang terjadi pada lansia memungkinkan penyesuaian yang tidak memadai, seperti kesedihan daripada kesenangan.²⁰

Definisi lansia menurut penulis adalah salah satu anggota keluarga tertua, memiliki penurunan fisik dan psikis, lansia juga mengalami perubahan dalam kehidupannya, oleh karena itu lansia butuh penyesuaian pada kehidupan di usia lanjut nya.

4. *Mindfulness*

Menurut Kabat-Zinn, Harris dalam Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, *mindfulness* adalah keadaan seseorang yang secara sadar membawa pengalamannya ke momen saat ini dengan rasa keterbukaan dan

¹⁹ Rustina, "Keluarga Dalam Kajian Sosiologi," *Media Neliti* Vol. 6 No. (2014): 290–91.

²⁰ Lilis Maghfuroh dan Ayi Nurhidayah, *Asuhan Lansia Makna, Identitas, Transisi, Dan Manajemen Kesehatan*, ed. Alixia Gita stellata (Kaizen Media Publishing, 2022).

penerimaan. *Mindfulness* membawa kesadaran individu untuk fokus pada tujuan, tanpa menghakimi dan menghindari kondisi yang tidak dapat dikendalikan. *Mindfulness* berarti bahwa individu menyadari apa pun kondisi mereka saat ini, terlepas dari kejadian di masa lalu dan masa depan. Praktik mindful termasuk memberikan perhatian secara sadar pada pikiran, perasaan, dan emosi yang muncul pada saat ini, yang berdampak pada kesehatan mental seseorang, menurut Rausch dan Gramling dalam jurnal yang sama. Salah satu penentu utama kesehatan mental seseorang adalah pengalaman emosional mereka. Masalah kesehatan fisik dan mental dapat diakibatkan oleh ketidakmampuan dan kesulitan untuk mengenali, mengekspresikan, dan menyampaikan emosi, atau lebih buruk lagi, karena memendam emosi. Telah dibuktikan melalui berbagai penelitian bahwa menjadi mindful mampu mengantarkan ke kesejahteraan dan kualitas hidup yang lebih baik. Peningkatan kemampuan *mindfulness* mampu menurunkan kesulitan yang dihadapi saat melakukan regulasi emosi.²¹

Muyas mengatakan dalam artikel Selma Kirana, bahwa kata “*mindfulness*” dalam Islam identik dengan “muraqabah”, “dzikir”, dan “ta’abbudi”. Dzikir adalah pengakuan bahwa manusia selalu mengingat dirinya sebagai ciptaan atau hamba Allah, sedangkan muraqabah adalah kesadaran bahwa manusia hanyalah seorang hamba yang selalu membutuhkan Allah. Sedangkan ta’abbudi adalah pengakuan manusia bahwa sebagai hamba Allah, ia selalu melakukan ibadah. Menurut Muyas, agar orang dapat memasukkan gagasan Islam tentang kesadaran ke dalam kehidupan sehari-hari, mereka perlu menyadari tiga hal. Yang

²¹ Achaddiana Islamiyah, Mei Sismawati, and Dian Veronika Sakti Kaaloeti, “Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat Pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 8, no. 1 (2020): 89, <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9444>.

pertama adalah membebaskan diri dari ikatan duniawi; ini berarti bekerja keras daripada hanya melamun tanpa tujuan, karena hal ini dapat menodai jiwa dan menghalangi orang untuk mengalami sifat-sifat mulia tuhan.²²

Penulis menyimpulkan pengertian mindfulness adalah terapi yang bisa di gunakan latihan seseorang untuk menyadari tentang kondisi yang di alami tubuh, pikiran, dan perasaan saat ini tanpa menghakimi.

²² Selma Kirana Haryadi, "Konsep 'Mindfulness' Dalam Islam Ajarkan Kesetaraan, Kebermanfaatan Manusia," *Magdalene*, 2021, <https://magdalene.co/story/mindfulness-islam-toleransi-kesetaraan-kesadaran/#:~:text=Muyas> mengatakan bahwa dalam Islam, sebagai ciptaan atau hamba Allah.