

**MINDFULNESS LANSIA BEKERJA (STUDI KASUS PADA LANSIA
PENGURUS VETERAN DPC KOTA SURABAYA YANG
BERKONTRIBUSI TERHADAP PEMENUHAN EKONOMI ANAK DAN
CUCU)**

SKRIPSI



Oleh :

Faradinna Fajrin A.D
14410105

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2018**

**MINDFULNESS LANSIA BEKERJA
(STUDI KASUS PADA LANSIA PENGURUS VETERAN DPC KOTA
SURABAYA YANG BERKONTRIBUSI TERHADAP PEMENUHAN
KEBUTUHAN EKONOMI ANAK DAN CUCU)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh:

FARADINNA FAJRIN A.D

14410105

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2018**

**MINDFULNESS LANSIA BEKERJA
(STUDI KASUS PADA LANSIA PENGURUS VETERAN DPC KOTA
SURABAYA YANG BERKONTRIBUSI TERHADAP PEMENUHAN
KEBUTUHAN EKONOMI ANAK DAN CUCU)**

SKRIPSI

Oleh:

Faradinna Fajrin A.D
NIM. 14410105

Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Skripsi



Aris Yuana Yusuf, Lc., MA
NIP. 19730709 200003 1 002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

***MINDFULNESS* LANSIA BEKERJA (STUDI KASUS PADA LANSIA PENGURUS VETERAN DPC KOTA SURABAYA YANG BERKONTRIBUSI TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN EKONOMI ANAK DAN CUCU)**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 29 Agustus 2018

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

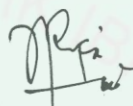


Aris Yuana Yusuf, Lc., MA

NIP. 19730709 200003 1 002

Anggota Penguji Lain

Penguji Utama



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128 200212 2 001

Anggota



Yusuf Ratu Agung, MA

NIP. 19801020 201503 1 002

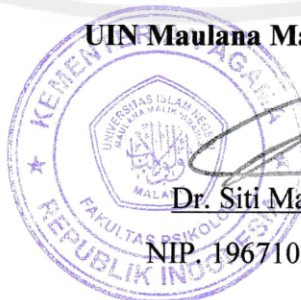
Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 28-September- 2018

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Faradinna Fajrin A.D

NIM : 14410105

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang Saya buat dengan judul **“*Mindfulness* Lansia Bekerja (Studi Kasus pada Lansia Pengurus Veteran Surabaya yang Berkontribusi terhadap Pemenuhan Kebutuhan Ekonomi Anak dan Cucu)”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari terdapat claim dari pihak lain, hal tersebut bukan menjadi tanggungjawab Dosen Pembimbing dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini Saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sangsi.



Malang,

Faradinna Fajrin A.D

NIM. 14410105

MOTTO

Q.S Al-Insyirah : 7

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

“Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”

“Allah membuatku mengenal diriku sendiri melalui kelemahan dan kefakiran, sehingga aku berkeyakinan aku memiliki Tuhan yang mengadakan kelemahan dan kefakiran” (Ali bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Orangtuaku tercinta, terimakasih untuk kasih sayangnya yang tak terhingga, untuk segala do'a yang tak terkira

Bapak Drs. Hariyadi Bagus Darmawan

Ibu Retno Evy Erowati, S.Pd

Adik-adikku tersayang, Fachri Iqbal Maulana Darmawan & Shafira Dinar

Kamiliya Darmawan

Terimakasih atas tawa dan senyum kalian, yang selalu menjadi sumber semangat dan kebahagiaan

Calon suamiku, Rizal Harfianto A.Md

Terimakasih untuk segala kesabaran, motivasi, dan do'anya

Sahabat-sahabatku, keluarga Fakultas Psikologi dan teman-teman organisasi

Terimakasih telah mengajarkan banyak hal, berbagi banyak hal.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirrobil'alamin. Puji dan rasa syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. Atas keridhoan dan karunia yang diberikan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul "*Mindfulness* Lansia Bekerja (Studi Kasus pada Lansia Pengurus Veteran DPC Kota Surabaya yang Berkontribusi terhadap Pemenuhan Kebutuhan Ekonomi Anak dan Cucu).

Penulisan laporan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdul Haris, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak H. Aris Yuana Yusuf, Lc., MA selaku dosen pembimbing I atas ssemua dukungan dan arahnya hingga terselesaikannya skripsi ini serta Ibu Fina Hidayati, MA selaku dosen pembimbing II yang merupakan guru terbaik dalam membantu membimbing segala hal dalam penulisan skripsi ini.
4. H. Dr. Achmad Khudori Saleh, M.Ag, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dari semester satu hingga akhir.
5. Ibu dan Bapak yang tanpa lelah mendoakanku, mendukungku, dan percaya padaku hingga akhir, tiada kata selain maaf dan terimakasih untuk segalanya, semoga Allah SWT membalas Ibu dan Bapak dengan Syurga-Nya.

6. Kedua adikku, Fachri Iqbal Maulana Darmawan dan Shafira Dinar Kamiliya Darmawan yang menjadi sumber semangatku, tawa kalian menghapus lelah mbak.
7. Partner hidupku, Rizal Harfianto, A.Md yang selalu menyempatkan dan mengusahakan membantu meski dari jarak jauh.
8. Segenap dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staff yang sabar dan selalu melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
9. Sahabat-sahabatku sejak mahasiswa baru #SahabatChiko, Munel, Fira, Ndarin, Elen, Zaini, Rio, Bang Raf. Sahabat-sahabatku yang aku temukan seiring perjuangan kuliahku, Mak Fitra, Agung, Bang Mel, Vicky, Betari, Tyas, Yayas, Ghina, Bunga, Anggi.
10. Keluarga besar Huwatakticak, Psikologi 2014. Kalian luar biasa.
11. Keluarga LSO OASIS, Mbak Dah, Mas Wah, Almarhumah Nurin, Fattah, David, Anggi.
12. Keluarga Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM), Aa' Iman, Nella, Iis, Iyyin, Kur, Difa, Alvi. Semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal atas segala bantuan dan jerih payah yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini selesai. Saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi menyempurnakan karya tulis ilmiah ini. Akhirnya penulis berharap semoga makalah ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 8 Agustus 2018

Penulis,

Faradinna Fajrin A.D

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
مستخلص	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	11
C. Rumusan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI	
A. <i>Mindfulness</i>	14
1. Definisi <i>Mindfulness</i>	14
2. Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	15
3. Fungsi <i>Mindfulness</i> bagi Lansia	17
4. <i>Mindfulness</i> dalam Perspektif Islam	20
B. Lansia	24
1. Definisi Lansia	24
2. Teori-teori Lansia	25
3. Permasalahan Lansia dengan Anak-Cucu	27
4. Faktor Penyebab Lansia Bekerja	29
5. Sikap Keluarga (Anak-Cucu) terhadap Lansia Bekerja	31
6. Permasalahan yang Terjadi saat Lansia Bekerja	32
C. <i>Mindfulness</i> Lansia	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Kerangka Penelitian	36
B. Batasan Penelitian	38
C. Subyek Penelitian.....	39
D. Metode Pengumpulan Data	40

E.	Analisis Data	43
F.	Keabsahan Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
A.	Tahap Pelaksanaan Penelitian	46
B.	Profil dan Biografi Subyek.....	48
1.	Subyek 1.....	49
2.	Subyek 2.....	56
3.	Subyek Sekunder.....	59
C.	Temuan Lapangan	62
1.	Hasil Temuan Ibu Riana.....	63
a.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i> Ibu Riana	63
b.	Proses Ibu Riana Mencapai <i>Mindfulness</i>	72
c.	Harapan	75
2.	Hasil Temuan Pak S	76
a.	Faktor yang Mempengaruhi Pak S Mencapai <i>Mindfulness</i> ...	76
b.	Proses Pak S mencapai <i>Mindfulness</i>	80
c.	Harapan	83
D.	Analisis dan Pembahasan	84
1.	Analisis dan Pembahasan Ibu Riana	84
a.	Faktor yang Mempengaruhi Ibu Riana Mencapai <i>Mindfulness</i>	84
b.	Proses Ibu Riana Mencapai <i>Mindfulness</i>	94
c.	Harapan Ibu Riana.....	102
d.	Skema <i>Mindfulness</i> Ibu Riana.....	106
e.	Skema Harapan Ibu Riana	106
2.	Analisis dan Pembahasan Pak S.....	107
a.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i> Pak S.....	107
b.	Proses Pak S Mencapai <i>Mindfulness</i>	115
c.	Harapan	120
d.	Skema <i>Mindfulness</i> Pak S	121
e.	Skema Harapan Pak S	121
3.	Perbandingan <i>Mindfulness</i> Bu Riana dan Pak S	122
a.	Skema Gabungan.....	126
b.	Skema <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Subyek Sekunder	127
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan	128
B.	Saran	134
1.	Pada Lansia	134
2.	Pada Keluarga	134
3.	Pada Pemerintah dan Lembaga.....	134
4.	Pada Universitas	135
5.	Pada Penelitian Selanjutnya.....	135
DAFTAR PUSTAKA		137
LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1: Skema <i>Mindfulness</i> Ibu Riana.....	106
Gambar 4.2: Skema Harapan Ibu Riana	106
Gambar 4.3: Skema <i>Mindfulness</i> Pak S	121
Gambar 4.4: Skema Harapan Pak S	121
Gambar 4.5: Skema <i>Mindfulness</i> Gabungan.....	126
Gambar 4.6: Skema Berdasarkan Subyek Sekunder	127



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Verbatim Ibu Riana

Lampiran 2 : Verbatim Pak S

Lampiran 3: Verbatim Subyek Sekunder

Lampiran 4: Surat Pernyataan Kesediaan Ibu Riana

Lampiran 5: Surat Pernyataan Kesediaan Pak S



ABSTRAK

Darmawan, Faradinna Fajrin Auliya. 2018. *Mindfulness* Lansia Bekerja (Studi Kasus pada Lansia Pengurus Veteran DPC Kota Surabaya yang Berkontribusi terhadap Pemenuhan Kebutuhan Ekonomi Anak dan Cucu.

Pembimbing: Aris Yuana Yusuf, Lc., MA

Kata kunci: lansia, *mindfulness*, bekerja

Menjadi lansia yang masih bekerja formal merupakan hal yang unik di Indonesia. Lansia yang menjadi pengurus veteran masih menjalankan tugasnya sebagai pegawai formal dan digaji oleh pemerintah sebagaimana pekerja aktif lainnya. Di usianya yang telah senja, lansia pengurus veteran memilih untuk tetap bekerja. Salah satu alasan dari keputusannya tersebut adalah karena masih harus menanggung sebagian dari biaya kehidupan sehari-hari anak dan cucunya. Padahal anak dan cucunya tersebut sebenarnya bukan lagi menjadi tanggungannya dan sudah seharusnya memenuhi penghidupannya sendiri, atau sebaliknya, bahkan telah waktunya membantu kedua orangtuanya yang telah memasuki tahap lansia.

Kondisi yang berbeda dari lansia pada umumnya ini mempengaruhi salah satu aspek dalam psikologi yaitu *mindfulness*, yaitu saat seseorang dapat meningkatkan kualitas perhatian dan kesadaran aktual saat beraktivitas. Secara lebih spesifik, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui *mindfulness* lansia pengurus veteran yang masih harus membiayai kehidupan anaknya melalui faktor dan prosesnya, serta mengetahui bagaimana harapan mereka untuk kehidupannya.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik study kasus terhadap dua subyek yang berbeda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *mindfulness* lansia tersebut adalah faktor keluarga, dimana keharmonisan dalam keluarga dan dukungan dari keluarga memegang peranan penting. *mindfulness* juga berkorelasi positif dengan kemampuan coping seseorang. *mindfulness* yang tinggi akan menghasilkan coping yang baik, dan coping yang baik akan mendukung tercapainya *mindfulness*. *Mindfulness* seseorang juga berkaitan dengan kebersyukuran seseorang dalam kaitannya dengan penerimaan. Selanjutnya adalah bagaimana seseorang tersebut berpersepsi positif dalam kehidupannya turut mempengaruhi kemampuannya mencapai *mindfulness*.

Proses *mindfulness* diawali dengan usaha individu membagi perhatiannya, berpikiran aktual terhadap situasi yang berlangsung, menikmati aktivitas yang sedang dilakukan dan menerima keadaan. Harapan yang dimiliki oleh lansia pengurus veteran yang berkontribusi terhadap pemenuhan ekonomi anak dan cucu terbagi atas tiga hal, yaitu harapan atas keluarga, harapan atas religiusitas dan harapan atas pekerjaannya.

ABSTRACT

Darmawan, Faradinna Fajrin Auliya. 2018. *Mindfulness* of Elderly Workers (Case Study on Veteran Workers on Surabaya City Who Still Contribute to Their Children and Grandchildren's Economic Needs.

Advisor: Aris Yuana Yusuf, Lc., MA

Key Words: *mindfulness*, elderly, work

Being an elderly person who is still working formally is a unique condition in Indonesia. In this case, elders who works in veteran as an administrator is still doing their job as formal employees and paid by government as a normal workers. They chose to work because they have to help their children grandchildren's finance condition. Actually, in the normal case. The children and grandchildren instead should be the one who help the elderly by their income. The children and grandchildren should not be depend on elder.

These different condition may affect one aspect of psychology, named *mindfulness*. Which described as a condition when a person can improve the quality of attention and awareness in a current condition. More specifically, the purpose of this study is to describe the factor that affect elderly who works as veteran administator that still have to helps their children and grandchildren finance by their income, and what kind of process that they need to be through to, also, what is their hope in life.

This study uses qualitative research methods with case study techniques on two different subjects. The results of this study indicate that the factors that can influence the *mindfulness* itself is of the elderly are family factors, coping ability, gratitude, and perception. The *mindfulness* process begins with the individual's efforts to share attention, ability to put the mind stream on the actual condition, enjoying their moment and acceptance. Hope that shown on this study is the elderly's hope about family, religiousity, and their job.

مستخلص

قداامي المحاربين الإداريين DPC في مدينة سورابايا الذين يساهمون في تلبية الاحتياجات الاقتصادية للأطفال وأحفادهم

مشرف: أريس يوانا يوسف ، الماجستير

الكلمات الرئيسية: كبار السن، تركيز كامل للذهن، عمل.

كون كبار السن الذي ما زال يعمل بشكل رسمي فريد في إندونيسيا . كبار السن الذين يصبحون مديرين مخضرمين ما زالوا يقومون بواجباتهم كموظفين رسميين وتدفع لهم الحكومة كعمال نشطين آخرين. في عمر الشفق ، يختار المسؤولون من قدامى المحاربين الاستمرار في العمل . أحد أسباب هذا القرار هو أنه لا يزال يتحمل بعض تكاليف الحياة اليومية للأطفال والأحفاد . على الرغم من أن الأطفال والأحفاد لم يعودوا يعتمدون عليهم في الواقع وكانوا يجب أن يحققوا سبل معيشتهم ، أو العكس ، فقد حان الوقت لمساعدة والديهم الذين دخلوا مرحلة المسنين .

الظروف المختلفة لكبار السن بشكل عام تؤثر على جانب واحد من علم النفس ، أي تركيز كامل للذهن ، أي عندما يمكن للشخص تحسين نوعية الاهتمام الفعلي والتوعية أثناء التنقل . وبشكل أكثر تحديداً ، فإن الغرض من هذه الدراسة هو معرفة عن كبار السن من قدامى المحاربين الإداريين الذين ما زالوا مضطرين لدفع تكاليف حياة أطفالهم من خلال عوالمهم وعملياتهم ، بالإضافة إلى معرفة كيف يأملون في حياتهم .

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن العوامل التي يمكن أن تؤثر على تركيز كامل للذهن لدى كبار السن هي العوامل العائلية ، حيث يلعب الوثام في الأسرة والدعم من الأسرة دوراً هاماً . كما يرتبط تركيز كامل للذهن إيجابياً مع قدرات التأقلم المرء . الذكاء العالي سوف ينتج عن التأقلم الجيد، والتوافق الجيد سيدعم تحقيق تركيز كامل للذهن . يرتبط إدراك الشخص أيضاً بامتنان المرء فيما يتعلق بالقبول . التالي هو كيف يؤثر شخص لديه تصور إيجابي في حياته على قدرته على تحقيق تركيز كامل للذهن .

تبدأ عملية تركيز كامل للذهن بجهود الفرد لتبادل اهتمامه، والتفكير الفعلي في الموقف، والتمتع بالأنشطة التي يتم تنفيذها وقبول الموقف . الأمل الذي يملك كبار السن من قدامى المحاربين الإداريين الذين يساهمون في الإيفاء الاقتصادي للأطفال والأحفاد إلى ثلاثة أشياء ، وهي الأمل في الأسرة ، والأمل في التدين والأمل في عملهم

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seluruh mahluk hidup memiliki serangkaian kehidupan yang terus berjalan. Apabila Allah SWT berkehendak untuk memberikan usia yang panjang pada mahluk-Nya, maka menua adalah proses yang tidak dapat dielakkan oleh manusia. Periode lanjut usia merupakan penutup dalam rentang hidup manusia yang berarti seseorang tersebut telah beranjak jauh dari masa dahulu yang menyenangkan (Jahja, 2011).

Menurut WHO, kawasan Asia Tenggara memiliki populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa dan akan terus mengalami peningkatan hingga tahun 2020. (Data Depkes RI, 2017). Indonesia termasuk salah satu negara yang proses penuaan penduduknya tercepat di Asia Tenggara. Badan Pusat Statistik (2012) memperkirakan jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2010 sebanyak 23.992.553 jiwa (9,77%) dan pada tahun 2015 sebanyak 28.283.000 jiwa (11,34%).

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI bahkan memperkirakan populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di dunia setelah tahun 2100. Perhatian pemerintah akan pentingnya lansia di Indonesia membuat Kementerian Kesehatan RI menetapkan tanggal 29 Mei sebagai “Hari Lanjut Usia Nasional”. Tiga provinsi dengan jumlah lansia terbesar di Indonesia adalah Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 13,05 persen, Jawa Tengah sebesar 11,11 persen, dan Jawa Timur sebesar 10,96 persen (Data Statistik Lansia, 2014).

Kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa besarnya jumlah lansia di Indonesia dapat membawa dua dampak, yaitu positif dan negatif. Dampak positif adalah saat penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif, dan produktif. Sedangkan dampak negatif adalah ketika lansia memiliki masalah pada penurunan kesehatan yang berdampak pada meningkatnya biaya pelayanan kesehatan, menurunnya penghasilan, meningkatnya disabilitas, serta tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan sekitar lansia yang cenderung tidak ramah untuknya.

Memasuki masa tuanya, lansia di Indonesia biasanya akan lebih banyak bergantung pada keluarga yang masih muda dan berdaya seperti anak dan cucunya. Hal ini didukung dengan pernyataan Menteri Kesehatan RI Nila Djuwita F. Moelok dalam www.wartaekonomi.co.id pada 30 September 2017 yang menyatakan bahwa beban ketergantungan lansia meningkat setiap tahunnya, dimana angka rasio ketergantungan penduduk tua meningkat dari 10 persen pada tahun 2015 menjadi 20 persen pada 2035. Hal tersebut berarti setiap 100 penduduk usia produktif akan menanggung 10 lansia dan akan terus bertambah hingga 20 lansia. Walaupun hal ini merupakan tantangan bagi bangsa Indonesia, kenyataannya fenomena anak yang menanggung beban orangtua lansia di Indonesia merupakan suatu kewajiban.

Suadirman (2011) menyatakan bahwa anak beranggapan bahwa masa lansia adalah masa dimana orangtua mereka harus beristirahat setelah sekian lama bekerja dan menghidupi dirinya. Rasa kasih sayang dan bakti anak pada orangtua mendorong anak untuk bersedia menanggung biaya hidup orangtua dan menghendaki orangtuanya untuk berhenti bekerja. Sikap tersebut merupakan bentuk perhatian tulus anak yang ingin ditunjukkan pada orangtuanya.

Data Statistik Penduduk Lanjut Usia tahun 2014 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia tinggal bersama dengan keluarga besarnya. Sebanyak 42,32 persen lansia tinggal bersama tiga generasi dalam satu rumah tangga, yaitu tinggal bersama anak/menantu dan cucunya. Berdasarkan data statistik tersebut, yang menjadi pemikiran umum saat melihat kondisi lansia yang tinggal bersama anak dan cucunya adalah bahwa lansia tersebut dibantu oleh anak dan cucu dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Namun ternyata, tidak semua lansia berada dalam masa istirahat meskipun tinggal bersama anak dan cucunya.

Hasil wawancara dengan salah satu lansia yaitu Ibu Riana pada Mei, 2018 menyatakan bahwa dirinya sebagai lansia masih berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan ekonomi anak dan cucu. Ibu Riana masih menyisihkan sebagian pendapatannya untuk uang saku cucu, kebutuhan cucu, serta untuk “patungan” membayar tagihan listrik dan air.

Berdasarkan Data Statistik Penduduk Lanjut Usia tahun 2014, dari sisi kegiatan ekonomi lansia, sebesar 47,48 persen lansia masih bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Suadirman (2011) berpendapat bahwa setidaknya ada dua alasan mengapa lansia ingin tetap bekerja dan mandiri. Pertama adalah adanya keinginan untuk tidak merepotkan dan menjadi beban bagi orang lain meskipun itu adalah anak cucunya sendiri. Kedua adalah adanya keinginan mendapatkan kepuasan batin, perasaan yang dapat membawanya merasa dihargai, berguna, dan masih bisa berprestasi sehingga timbulah rasa percaya diri.

Terdapat perbedaan antara yang ditemukan peneliti terkait dengan perasaan yang dirasakan lansia bekerja. Suadirman (2011) memberikan contoh bahwa lansia

akan merasa bermanfaat apabila mampu “memberi” kepada anak dan cucu, baik berupa materil seperti uang saku dan transport maupun moril berupa saran dan doa. Namun, hasil pada Ibu Riana (Mei, 2018) menyatakan bahwa dirinya memang merasa senang dan puas ketika dapat berkontribusi pada pemenuhan ekonomi anak, tetapi terdapat perasaan yang mengusiknya yaitu perasaan sedih dan menyesal karena melihat anaknya tidak mampu untuk mencukupi kebutuhannya sendiri.

Muncul perasaan kecewa karena dirinya sebagai orangtua telah gagal membuat anaknya “mapan” untuk mengatasi masalah perekonomian keluarga kecilnya sendiri. Selain itu, masih terdapat perasaan khawatir mengenai pendapatan yang diterima oleh lansia tersebut tidak akan mencukupi kebutuhan pribadinya seperti obat-obatan dan vitamin apabila pendapatan tersebut harus dibagi dan dialokasikan untuk anak dan cucunya dalam jumlah yang cukup banyak.

Suadirman (2011) juga memperkuat pernyataan Ibu Riana dengan menyatakan bahwa sebagian lansia mengalami penurunan pendapatan dikarenakan kondisi fisiknya yang melemah dan tidak memungkinkannya melakukan banyak hal. Namun, hal ini bertolakbelakang dengan kebutuhan mereka yang makin meningkat seperti kebutuhan akan makanan yang lebih bergizi, pemeriksaan kesehatan rutin, serta perawatan bagi penyakit ketuaan.

Terlepas dari segala kompleksitas permasalahan yang dialami oleh lansia, nyatanya masih terdapat lansia yang bekerja layaknya individu yang berada dalam usia produktif. Mereka tergabung dalam suatu organisasi resmi pemerintahan, memiliki *job description* yang jelas, memiliki seragam resmi dan juga gaji bulanan yang tetap.

Kondisi tersebut dapat ditemukan pada lansia yang bekerja sebagai pengurus di Veteran Dewan Pimpinan Cabang (DPC) Kota Surabaya. Lansia yang bekerja dalam kelembagaan veteran ini dibagi menjadi dua, yakni Legiun Veteran Republik Indonesia (Veteran) yang merupakan salah satu organisasi resmi pemerintahan Indonesia yang menghimpun lansia pria eks pejuang kemerdekaan yang turut serta dalam menegakkan kemerdekaan dan menegakkan kedaulatan bangsa (www.veteran.go.id diakses pada 26 Mei 2018), sedangkan istri-istri dari para Veteran terhimpun dalam Persatuan Istri Veteran Republik Indonesia (PIVERI). Pak S menjelaskan, anggota veteran terdiri atas siapa saja yang turut berperang untuk melawan pihak atau bangsa asing selama minimal tiga bulan dan pulang dengan selamat, apabila tidak melawan bangsa asing, dalam peperangan apapun tidak dapat dikategorikan sebagai veteran. Sehingga, anggota veteran dapat terdiri dari siapa saja asalkan memenuhi definisi tersebut, misalnya PMI, supir, juru masak, mekanik, pada saat perang berlangsung (wawancara Mei, 2018).

Berdasarkan wawancara pribadi dengan Ibu Riana pada Mei 2018 selaku salah satu pengurus Veteran DPC Kota Surabaya, anggota dan pengurus veteran haruslah berusia diatas enam puluh tahun, dan selayaknya organisasi resmi lainnya, Veteran DPC Kota Surabaya memiliki struktur kepengurusan secara resmi dan jelas yang terdiri dari ketua, sekretaris, bendahara, sie organisasi, sie dokumentasi, sie sosial, sie ekonomi, sie usaha, sie pendidikan, serta sie budaya.

Tidak semua anggota veteran bekerja dalam struktur kepengurusan, hanya yang terpilih dan setuju untuk bergabung dalam struktur organisasi lah yang masih aktif bekerja. Sisanya adalah anggota biasa yang sifatnya partisipatif apabila ada

undangan acara tertentu saja. Saat lansia bekerja, terlebih lagi bekerja secara kantoran seperti lansia pengurus Veteran DPC Kota Surabaya, lansia terbatas oleh berbagai permasalahan yang terkait dengan usianya yang semakin menua. Kemunduran fisik dan mental terjadi secara pasti dan bertahap pada lansia (Jahja, 2011). kemunduran lansia secara kognitif dapat mempengaruhi pada kemampuan menghitung dan mengingat, kemunduran motorik juga dapat membatasi gerak lansia, dan perubahan emosi lansia pun dapat menimbulkan permasalahan tersendiri. Namun, hal tersebut tidak menjadi penghalang lansia pengurus Veteran DPC Kota Surabaya untuk tetap semangat bekerja dan ingin tetap terpilih di kepengurusan.

Ibu Riana sebagai salah satu pengurus dalam wawancara dengan peneliti (Mei, 2018) menyatakan bahwa dirinya berharap dapat terpilih lagi pada pemilihan selanjutnya di 2019. Hal ini berkaitan dengan kebutuhannya pendapatan yang akan didapatkannya apabila terpilih kembali menjadi pengurus. Hal ini kontras dengan pernyataan Hurlock (2002) bahwa minat terhadap uang pada usia tua semakin berkurang, dan kesadaran tersebut akan terus terbangun sejalan dengan pertambahan usia.

Lansia pengurus Veteran DPC Kota Surabaya memiliki kondisi keuangan yang cenderung stabil, karena gaji mereka tetap setiap bulannya. Hasil observasi peneliti pada Mei, 2018 menemukan bahwa terdapat beberapa lansia yang tidak hanya bekerja karena memang keinginannya untuk tetap aktif, namun juga karena gaji yang didapatkannya “ditunggu” oleh anak dan cucunya demi membantu perekonomian keluarga.

Sejalan dengan pernyataan salah satu pengurus tersebut, Desmita (2009) menyatakan bahwa dibalik pengharapan lansia untuk dapat berkegiatan yang biasa dilakukan demi memperoleh identitas diri dan nilainya, sebenarnya ada sisi lain dari dirinya yang ingin melepaskan semua itu dan menarik diri dari keterlibatan sosial untuk kemudian menjalani hidup yang kontemplatif (Desmita, 2009). Dalam kaitannya dengan dunia sosial dan masyarakat pun sebenarnya lansia diharapkan dapat melakukan perubahan peran dengan mengurangi keaktifannya dalam dunia usaha dan profesionalisme (Hurlock, 2002).

Kondisi yang dihadapi oleh beberapa lansia pengurus Veteran DPC Surabaya ini kemudian menghasilkan sebuah tanda tanya besar, mengenai motif mereka tetap bekerja sesungguhnya, apa sebenarnya harapan mereka dalam hidup. Menghadapi kompleksitas permasalahan ini, lansia memerlukan kecerdasan emosional maupun sosial dalam mengendalikan ego dalam diri dan emosinya sehingga mampu untuk memberikan coping yang produktif dalam menghadapi setiap kondisi yang menimpanya. Dalam psikologi, kondisi ini disebut dengan *mindfulness* (Herwanti, 2016).

Konsep *mindfulness* juga dapat berkaitan dengan tahap kebijaksanaan yang dilalui oleh lansia, dimana kebijaksanaan adalah kondisi disaat lansia mampu menerima keadaan yang telah dijalani, tanpa dihantui perasaan bersalah. Serta mampu menerima ketidaksempurnaan pada diri sendiri, anak, dan kehidupannya (Papalia, 2009). Sehingga, *mindfulness* adalah suatu aspek yang seyogyanya dimiliki oleh para lansia.

Carmody dan Bear (2007) berpendapat bahwa individu yang *mindfulness* mampu menurunkan distress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Apabila lansia dalam kondisi *mindfulness*, lansia akan menerima dan mampu merasakan dengan lebih peka akan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, baik itu perubahan pemikiran, perasaan dan sensasi yang dirasakannya.

Mindfulness seseorang juga berkaitan dengan salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh lansia yaitu kualitas hidup. Lansia merupakan fase terakhir dalam tahap perkembangan manusia yang berarti seorang lansia telah melalui berbagai pengalaman dalam hidupnya. Mulai dari pengalaman menyenangkan, maupun pengalaman yang kurang menyenangkan atau bahkan menyakitkan. Kualitas hidup lanjut usia merupakan suatu komponen yang kompleks, mencakup usia harapan hidup, kepuasan dalam kehidupan, kesehatan psikologis dan mental, fungsi kognitif, kesehatan, dan fungsi fisik, pendapatan, kondisi tempat tinggal, serta dukungan sosial dan jaringan sosial (Sutikno, 2011).

Menjaga kualitas hidup lansia merupakan hal yang sangat penting. Kualitas hidup yang rendah dapat membawa lansia pada keputusasaan (Phillips, 2006). Kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan melalui *mindfulness*. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Yulianti (2017) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kualitas hidup lansia. Hubungan positif terjadi antara *mindfulness* dan kualitas hidup lansia, dimana semakin tinggi *mindfulness*, maka kualitas hidup lansia akan semakin tinggi pula. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness*, maka kualitas hidup lansia juga akan

menunjukkan hasil yang rendah. Hal inilah yang menjadi dasar bahwa penelitian *mindfulness* pada lansia merupakan hal yang penting untuk dilakukan.

Wawancara peneliti dengan beberapa lansia pengurus Veteran DPC Kota Surabaya pun menemukan sesuatu yang menarik, tentang perbedaan antara satu lansia dengan lansia lainnya dalam menikmati detail aktivitas sehari-hari. Ibu Riana dengan menggunakan analogi sehari-harinya menjelaskan yaitu,

“....kadang makan rawon tapi rasane liyo”

menunjukkan bahwa dirinya sulit untuk benar-benar bisa menikmati aktivitas yang dilakukannya sehingga apa-apa saja yang dilakukan cenderung terlewat begitu saja tanpa ada suatu makna tertentu. Kemudian Ibu Riana juga menyatakan bahwa,

“...Ibaratnya di rumah kepikiran kerjaan, pas kerja malah mikir cucu gitu lho”

sebagai salah satu ‘tanda’ dari beliau bahwa mencapai *mindfulness* dengan keadaannya saat ini bukan merupakan hal yang mudah. Ibu Riana mudah terdistraksi dan tidak fokus dalam mengerjakan aktivitas dan segalanya terasa tumpang tindih. Menariknya, lansia lain bernama Pak S yang bekerja di tempat yang sama, dengan usia yang relatif sama, dan keadaannya yang cenderung sama yaitu masih harus menyisihkan sebagian pendapatannya untuk membiayai kebutuhan ekonomi anak-cucu, justru tidak mengeluhkan hal yang sama dengan Ibu Riana. Dalam wawancara, Pak S justru menyatakan

“... Saya ini enjoy saja orangnya. Pas saya makan ya saya makan, ya tak rasain, ya tak nikmati dengan tenang. Saya di kantor ya juga di kantor urusannya, ya saya nikmati suasananya, ngobrol sama rekan-rekan, ya seperti itu lah mbak”.

Mindfulness sendiri merupakan hal yang bersifat personal dan berasal dari internal yang sudah ada dari dalam diri (Kabat-Zinn, 1982). Sehingga antar individu memiliki *mindfulness* yang berbeda. Terlebih lagi bagi fenomena yang unik seperti lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan ekonomi anak. Sehingga, Kontrasnya dua lansia pekerja yang membahas tentang bagaimana mereka menikmati makanan tersebut dapat menjadi ‘alarm’ sederhana bahwa ada kecenderungan perbedaan *mindfulness* diantara mereka.

Mindfulness sendiri sebenarnya adalah sebuah kondisi, bukan sifat bawaan, mengenai kesadaran dari waktu ke waktu, menikmati momen-yang-ada-saat- ini secara apa adanya, tanpa berpaku pada satu sudut pandang atau penilaian tertentu (Davis dan Hayes, 2011).

Peningkatan *mindfulness* sejalan dengan peningkatan kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan hubungan sosial sehingga mampu untuk memberikan energi bagi para lansia (Sari dan Yulianti, 2017). *Mindfulness* merupakan aspek penting bagi lansia. Majalah terkemuka TIME pada Februari 2014 bahkan menjadikan *mindfulness* sebagai topik utama dengan judul cover “*The Mindful Revolution (The Science of Finding Focus in a Stressed Out, Multitasking Culture)*”. Selain itu, terdapat beberapa penelitian mengenai *mindfulness* seperti penelitian Triman dkk (2016) tentang “Pelatihan *Mindfulness* untuk Mengurangi Emosi Marah pada Pengemudi Usia Remaja” yang hasilnya membuktikan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan pengalaman emosi marah secara efektif. Selain itu, Triman dkk (2016) juga mengungkapkan bahwa selain menekan marah dan agresi, *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi atensi dan ketrampilan dalam berkonsentrasi.

Kolar, Reger, dan Pearson (2001) dalam Triman dkk (2016) juga menambahkan bahwa *mindfulness* adalah penanggulangan stress yang efektif karena berfokus pada aspek-aspek fisiologis dan kognitif perilaku serta mampu mengajarkan cara baru dalam memandang dan mengelola situasi yang menyebabkan stress. Stress tidak hanya bisa terjadi pada usia remaja ataupun terjadi saat mengemudi saja. Stress juga dapat menjangkit lansia dalam berbagai aspek di kehidupan sehari-harinya. Namun penelitian eksperimen dapat memberikan resiko pada kondisi psikologis dan fisik subyek, sehingga akan sangat riskan apabila lansia terlibat didalamnya.

Ditemukan beberapa hal ataupun kondisi yang kontradiktif antara teori yang tertulis dengan hasil yang peneliti temukan di lapangan. Oleh karena itu, dibutuhkan kajian yang mendalam untuk menggali lebih lanjut serta membandingkan hasil temuan antara satu subyek dengan subyek yang lain tentang bagaimana dinamika *mindfulness* lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan ekonomi anak ditinjau dari proses yang dilalui untuk mendapat *mindfulness* tersebut, faktor-faktor yang melatarbelakangi, serta bagaimana harapan lansia tersebut mengenai kondisi yang dihadapinya saat ini.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada fenomena lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan ekonomi anak dan cucu. Meliputi bagaimana dinamika *mindfulness* lansia bekerja ditinjau dari faktor-faktor yang melatarbelakangi lansia bekerja tersebut bisa mendapatkan *mindfulness* meskipun pendapatannya masih harus dialokasikan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi anak dan cucu, bagaimana

proses lansia bekerja tersebut dalam menemukan *mindfulness* dengan keadannya yang masih menanggung kebutuhan ekonomi anak dan cucu, serta harapan yang dimiliki lansia bekerja kedepannya apabila berpijak dari kondisi yang dimilikinya saat ini yang hasil kerjanya masih harus dibagi untuk membantu perekonomian anak dan cucu.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat ditentukan rumusan masalah yang akan diteliti, antara lain :

1. Faktor apa saja yang melatarbelakangi lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan ekonomi anak dan cucu memiliki *mindfulness*?
2. Bagaimana proses lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan ekonomi anak dan cucu dalam mendapatkan *mindfulness*?
3. Apa harapan yang dimiliki oleh lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan ekonomi anak dan cucu?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latarbelakang dan fokus penelitian diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan ekonomi anak dan cucu memiliki *mindfulness*
2. Untuk memberikan penjelasan mengenai bagaimana proses yang dilalui lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan ekonomi anak dan cucu dalam mendapatkan *mindfulness*
3. Untuk menjelaskan dan menggambarkan harapan yang dimiliki oleh lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan ekonomi anak dan cucu

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya
- b. Dapat memberi kontribusi bagi keilmuan psikologi, terutama dalam bidang keilmuan klinis dan psikologi perkembangan khususnya lansia

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan penjelasan konkret mengenai bagaimana *mindfulness* lansia bekerja yang masih andil membiayai hidup anak dan cucu. Sehingga pembaca dapat mengetahui bagaimana cara mengusahakan dan memperlakukan lansia agar mencapai kondisi *mindfulness*. Khususnya lansia yang masih bekerja dan pendapatannya masih dialokasikan untuk membantu kehidupan anak dan cucu
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada lansia yang masih bekerja dan tinggal bersama anak dan cucunya agar dapat mengusahakan dirinya mencapai kondisi yang *mindfulness*
- c. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kepada anak dan cucu yang masih dibantu oleh lansia (ayah-ibu atau kakek-neneknya) dalam memenuhi kebutuhan ekonomi sehari-hari untuk dapat menelaah kembali sikapnya dan memikirkan pentingnya *mindfulness* bagi orangtua/kakek-nenek mereka sebagai lansia.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Mindfulness*

1. Definisi *Mindfulness*

Mindfulness berasal dari bahasa Pali yaitu “*sati*” yang berarti memiliki kesadaran, perhatian, dan mengingat Bodhi (dalam David dan Hayes, 2011). Kabat-Zinn (dalam Bishop, 2004) mengemukakan, *mindfulness* adalah proses untuk memberikan kualitas perhatian tertentu melalui proses dari waktu ke waktu. Kesadaran penuh seseorang yang memiliki *mindfulness* merupakan representasi dari meningkatnya atau dipertahankannya keadaan yang sadar terjaga dan perhatian akan peristiwa disini-saat ini. *Mindfulness* juga dapat diartikan sebagai “keadaan psikologis yang bebas” yang muncul ketika perhatian seseorang tersebut mengalir apa adanya, tanpa terikat pada suatu sudut pandang tertentu (Bishop, 2004). *Mindfulness* dalam kajian psikologi kontemporer digunakan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan coping pada proses mental yang berkaitan dengan stress emosional dan perilaku maladaptif (Bishop, 2004).

Mindfulness juga biasa diartikan sebagai “pikiran Sang Pemula” yang tidak lain karena seseorang yang *mindful* akan memberikan pengamatan secara langsung dengan kualitas seolah-olah semua hal tersebut baru dilihatnya pertama kali, dan tidak mengamati pengalaman melalui kacamata kepercayaannya sendiri, asumsi, ekspektasi, dan keinginannya (Bishop,

2004). Langer (dalam Rahadjo, 2005) menyatakan bahwa seseorang dapat mencapai *mindfulness* apabila seseorang tersebut dapat memberi perhatian pada situasi dan konteks, dapat terbuka terhadap informasi baru, dan dapat menyadari bahwa dalam hal apapun akan ada lebih dari satu perspektif. *Mindfulness* diartikan sebagai kondisi, bukan sebuah sifat sehingga dapat ditingkatkan dengan aktivitas yang mendukung (David dan Hayes, 2011). Berdasarkan beberapa definisi para ahli, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah kesadaran seseorang yang bersifat *moment-to-moment* dengan berusaha memberikan perhatian penuh pada setiap peristiwa yang sedang dialaminya tanpa memberikan suatu penilaian tertentu.

2. Aspek-aspek *Mindfulness*

Fieldman (dalam Williams, 2014) memaparkan bahwa terdapat empat komponen dalam *mindfulness* yang dikemukakan oleh Kabat-Zinn (dalam Bishop, 2004) yaitu kemampuan untuk mengatur perhatian, berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi secara aktual, kesadaran atas pengalaman, dan sikap menerima atau tidak menilai suatu pengalaman tertentu.

Bishop (2004) menjelaskan bahwa *Mindfulness* memiliki dua komponen. Komponen pertama adalah regulasi diri terhadap perhatian, yaitu tentang mengatur pengalaman yang baru saja terjadi, dengan peningkatan pengenalan terhadap kejadian aktual disini-saat ini, dan komponen kedua adalah bagaimana seseorang tersebut berorientasi terhadap pengalaman saat-ini dengan penuh keingintahuan, keterbukaan, dan penerimaan. Apabila seseorang ingin memiliki kemampuan regulasi terhadap perhatian yang baik, maka kemampuan untuk

memberikan perhatian secara berkelanjutan sangat dibutuhkan untuk menjaga kesadaran pada pengalaman aktual. Perhatian berkelanjutan adalah bagaimana seseorang tersebut mampu untuk menjaga kewaspadaannya dalam jangka waktu yang relatif lama. Dengan menjaga perhatian pada kejadian-kejadian aktual, seseorang akan merasakan pikiran-pikiran, perasaan, dan sensasi pada alam sadarnya. Seseorang yang mampu mencapai perhatian berkelanjutan akan memandang kejadian apapun sebagai obyek pengamatannya, bukan sebagai distraksi.

Komponen kedua yang diberikan oleh Bishop (2004) adalah orientasi kepada pengalaman. Hal ini mencakup bagaimana seseorang berkomitmen untuk mengendalikan pikirannya agar tidak mengembara tanpa tujuan, atau jika mengembara sekalipun, seseorang tersebut harus menyadari “kemana” pikiran tersebut dibawa olehnya. Setiap pengalaman yang didapatkan, akan diterima apa adanya sebagai realita saat-ini yang harus dihadapi. *Mindfulness* akan meningkatkan keterbukaan yang membawa seseorang tersebut memiliki rasa ingin tahu, dan menerima pengalaman-pengalaman baru, termasuk peristiwa yang tidak menyenangkan, bahkan menyakitkan.

Chandwik (dalam Williams, 2014) menjelaskan terdapat empat komponen yang berhubungan dengan *mindfulness*, yaitu bagaimana seseorang memusatkan kesadaran, memfokuskan perhatian pada keadaan saat ini dengan kesadaran yang kompleks, menerima pikiran dan gambaran yang kurang menyenangkan pada diri, membiarkan kesadaran yang buruk terjadi pada diri tanpa melakukan reaksi. *Mindfulness* dapat mendorong seseorang untuk berempati terhadap objek yang

diamati, dan seseorang yang *mindful* akan bertindak dengan penuh kesadaran dan dengan sikap menerima tanpa mengadili Mathias (dalam Umniyah dan Afiatin, 2009).

Riset dari Baer (dalam Savitri dan Listiyandhini, 2017) mengenai dimensi *mindfulness* pada remaja yang dapat diterapkan pada tahap perkembangan selanjutnya termasuk lansia, ditemukan bahwa, terdapat tiga dimensi utama dari *mindfulness*, yang pertama yaitu *acting with awareness*, adalah bagaimana individu mampu bertindak dengan kesadaran, menciptakan segala tindakan yang dilakukan dengan berfokus pada kesadaran-saat-ini. Kedua adalah *observing* atau mengobservasi, yaitu kemampuan untuk dapat menyadari stimulus internal seperti, pemikiran, perasaan dan sensasi tubuh. Ketiga, *accepting without judgment* atau penerimaan tanpa penilaian, yaitu menerima dan mengamati tanpa menilai yang ada di pikiran saat itu.

Merangkum dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh para ahli, *mindfulness* adalah kemampuan individu mampu untuk menerima keadaan saat ini, kemampuan individu dalam mengatur perhatian terhadap hal-hal aktual, bagaimana individu mampu menyadari suatu pengalaman baik ataupun buruk, dan tidak memberikan penilaian (*judgement*) terhadap suatu kejadian tertentu.

3. Fungsi *Mindfulness* bagi Lansia

Brown dan Ryan (2003) menyatakan bahwa *mindfulness* didasari oleh meningkatnya keadaan sadar terjaga (*awareness*) yang terus menerus memantau keadaan diri dan lingkungan luar, dan adanya perhatian (*attention*) yang memusat sehingga menghasilkan kesadaran penuh akan pengalamannya secara lebih

terbuka. Setiap individu (termasuk lansia) yang berada dalam kondisi *mindfulness* memiliki kecerdasan sosial dan emosional sehingga mampu mengendalikan ego dalam diri, memberikan coping yang produktif terhadap realita, memiliki kesadaran dalam membaca situasi dan memiliki perhatian yang fokus terperinci pada tiap dimensi yang terjadi dalam hidupnya.

Mindfulness dapat membantu lansia untuk menerima dan berdamai dengan pengalaman pribadi yang pahit, yang tidak diinginkan. Membuat seseorang berani menghadapi pikiran dan perasaannya. Mengurangi stress, mengurangi perilaku maladaptif, serta meningkatkan toleransi seseorang (Bishop, 2004).

Baer (dalam Weare, 2013) juga berpendapat bahwa *mindfulness* dapat membantu seseorang merasakan ketenangan, kebahagiaan, kesejahteraan, kemudian mampu membuat seseorang meningkatkan hubungan dengan orang lain dalam berbagai konteks dan kondisi. Sari dan Yulianti (2017) menjelaskan pada saat lanjut usia, *mindfulness* merupakan saat dimana seseorang berada dalam keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan mampu meningkatkan fokus perhatian pada perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Perubahan tersebut dapat berupa perubahan fisik, perubahan psikologis dan perubahan pada lingkungan sosial. Lansia yang mampu menerima secara penuh akan perubahan-perubahan tersebut menandakan bahwa dirinya berada dalam keadaan *mindfulness* yang kemudian dapat menghasilkan energi positif bagi dirinya.

David dan Hayes (2011) terdapat tiga keuntungan *mindfulness* terhadap kehidupan. Pertama adalah berkaitan dengan afeksi, yaitu *mindfulness* terbukti secara efektif mampu meningkatkan regulasi emosi, mengurangi kecemasan,

kemurungan, dan perasaan tertekan. Selanjutnya berkaitan dengan pengurangan reaksi seseorang dan peningkatan fleksibilitas coping. Dimana hal ini akan membantu seseorang terlepas dari stimulus yang membuatnya memiliki perasaan yang tidak menyenangkan, dan lebih berfokus pada segi kognitif untuk menemukan jalan keluar atau penyelesaiannya.

Keuntungan kedua adalah terhadap keadaan intrapersonal seseorang, dimana *mindfulness* dapat meningkatkan fungsi dari bagian tengah lobus prefrontal yang erat kaitannya dengan *self-insight*, intuisi, dan modulasi rasa takut. Sehingga seseorang dengan *mindfulness* yang baik akan mudah untuk melakukan manajemen mandiri terhadap distraksi, meningkatkan kemampuan atensi, dan mempercepat proses informasi ke dalam otak. Keuntungan ketiga adalah fungsi *mindfulness* terhadap empati seseorang dimana *mindfulness* mampu untuk merasakan apa yang dialami orang lain dan meningkatkan kemampuan komunikasi. Sehingga seseorang dengan *mindfulness* yang baik akan memiliki kemampuan berempati yang baik pula.

Fitri (dalam Sari dan Yulianti, 2017) menjelaskan bahwa memiliki *mindfulness* pada lansia merupakan suatu keharusan, agar lansia tersebut mampu menyesuaikan diri dan menerima segala perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis. Lansia dapat lebih peka dan menyadari segala perubahan tersebut, seperti kesadaran akan udara yang masuk dan mengalir ke tubuh, kesadaran akan indera yang dimiliki dan digunakannya serta kesadaran mengenai organ-organ yang ada di dalam tubuh.

Mindfulness menurut para ahli memiliki banyak fungsi positif bagi lansia untuk merasakan ketenangan jiwa dan menyadari perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Sikap lansia yang menerima keadaan ini dapat menghasilkan energi yang positif dan meningkatkan kesehatan jasmani. Selain itu, *mindfulness* mampu membuat lansia lebih aktif secara kognitif dengan meningkatkan kemampuan pemrosesan informasi dan membantu lansia dalam memiliki kualitas afeksi yang baik dengan meningkatkan kemampuan empati dan pemahaman terhadap orang lain.

4. *Mindfulness* dalam Perspektif Islam

Implementasi *mindfulness* dalam islam sebenarnya bisa ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Mengenai bagaimana seseorang menaruh perhatian penuh pada sesuatu yang dikerjakannya. Misalnya saja saat sholat, seseorang yang *mindful* akan dapat menempatkan perhatiannya disini-saat ini, mengumpulkan kesadarannya pada aktivitas aktual yang dikerjakannya dengan penuh makna (Bishop, 2004).

Mindfulness adalah sebuah keadaan, bukan sifat bawaan, sehingga *mindfulness* bisa untuk ditingkatkan (David dan Hayes, 2011). Apabila kita dapat menempatkan *mindfulness* pada setiap aspek ibadah maupun perbuatan. Maka kita tidak akan mudah terdistraksi, contohnya apabila seseorang yang *mindful* mendirikan sholat, maka belenggu pikiran-pikiran negatif, kecemasan, kemarahan, akan terlepas. Seseorang benar-benar akan menikmati sholatnya dengan penuh ketenangan, pemaknaan, dan kemurnian serta konsentrasi penuh, seperti yang

dijelaskan oleh David dan Hayes (2011) mengenai bagaimana seseorang mampu meregulasi dirinya melalui *mindfulness*.

Bodhi (dalam David dan Hayes, 2011) juga menekankan bahwa *mindfulness* adalah sebuah praktik pengingatan, proses membawa kesadaran dan perhatian yang dalam islam, praktiknya disebut dengan *dzikrullah* atau berdzikir kepada Allah. Dengan mengingat Allah, semua problematika mampu untuk dinetralisir dan beban jiwa menjadi tenang. Sebaliknya, kurang dalam mengingat Allah dapat membuahkan kegelisahan dan kegundahan (Khaled, 2007). Allah SWT telah memerintahkan kita untuk berdzikir melalui Q.S Al-Ahzab 41 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

“Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya”

Perintah untuk senantiasa berdzikir kepada Allah erat kaitannya dengan bagaimana mengondisikan pikiran manusia agar selalu terjaga, waspada, dan fokus. Perintah untuk mengingat Allah juga tertuang dalam Q.S Al-Baqarah 152 :

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”

Lisan dan hati saat disibukkan dengan praktik mengingat Allah melalui dzikir, maka pikiran manusia tidak akan mengembara tak tentu arah dan dapat membawa pikiran tersebut ke dalam kondisi yang tidak produktif seperti mengingat-ingat kejadian tidak mengenakkan, mengkhawatirkan masa depan yang belum terjadi, ataupun menyesali masa lalu

Praktik *mindfulness* islami yang diterapkan melalui dzikir dapat membawa hati kepada ketentraman yang hakiki, seperti Firman Allah dalam Q.S Ar Rad ayat 28 yaitu :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”

Mindfulness yang erat kaitannya dengan kemampuan berfokus dalam kajian keislaman dapat disebut dengan tafakur melalui *dzikrullah* dengan mengenali nikmat-nikmat ilahiah. Tafakur mencakup sisi pemikiran (*fikri*), perasaan (*athifi*), emosi (*infi’ali*) dan pengetahuan (*idraki*) atau secara umumnya mencakup dimensi psikologis, kognitif, dan religiusitas (Badri, 1993).

Seseorang yang terus menerus berdzikir dan bertafakur terhadap Kuasa Allah akan senantiasa mengambil pelajaran dari setiap pengalaman kehidupan yang dilaluinya. Tafakur dapat ditingkatkan melalui mengondisikan lingkungan sekitar, contohnya adalah seseorang yang telah kelelahan bekerja dan memiliki banyak pikiran akan lebih sedikit memiliki kesadaran dan kemampuan bertafakur dibandingkan dengan seseorang yang dengan sengaja meluangkan waktunya untuk lebih mengenali dirinya, Tuhan-Nya, dan segala ciptaan-Nya dengan dibantu oleh beragam fasilitas yang mendukung (Badri, 1993).

Mindfulness atau tafakur dapat menghindarkan seseorang dari rasa pesimis, terhimpit, merasa kehabisan cara dan selalu menandang sesuatu dari sisi yang gelap (Bakkar, 2007). Tafakur juga dipengaruhi oleh bagaimana seseorang tersebut mengatasi perubahan-perubahan yang terkait dengan emosinya dan

bagaimana seseorang tersebut tidak terlebensu oleh pikiran-pikiran lama dan masa lalu yang dapat membawa hidup pada kondisi stagnan (Najati, 1984)

Mindfulness juga erat kaitannya dengan kemampuan penerimaan seseorang atau yang dalam islam disebut dengan keikhlasan. Keikhlasan akan menghindarkan manusia dari kekecewaan atas pengharapan dan kegelisahan hati atas ketidakpastian dalam hidup. seseorang dengan *mindfulness* yang baik akan tidak mudah terbelenggu dalam penyesalan karena memiliki kemampuan penerimaan yang baik. Islam memanglah melarang manusia untuk menyesali kejadian yang telah berlalu, namun bukan berarti manusia dibolehkan untuk menerima begitu saja tanpa mengambil hikmah atau pelajaran. Justru yang ingin diajarkan oleh islam adalah berusaha keras dalam ikhtiar dan doa, untuk selanjutnya berpasrah kepada Ilahi. Islam juga melarang seseorang berkata “seadainya” dan merujuk pada hal-hal yang telah terjadi (Abdullah, 2004). Sama dengan *mindfulness* yang menekankan pada peristiwa aktual atau present moment untuk dinikmati dan dijalani.

Seseorang yang *mindful* juga akan memiliki pikiran yang positif dalam menghadapi berbagai permasalahan maupun peristiwa lainnya dalam hidup. Dalam islam, sikap ini disebut dengan berkhushudzon atau berpikiran positif. Pikiran adalah musuh terbesar manusia, dengan memiliki pikiran positif manusia akan mampu melindungi pikirannya, memberikan respon positif dan menimbulkan rasa percaya, mendukung, terbuka, dan kooperatif (Sagir, 2011).

Mindfulness dalam perspektif islam memiliki beragam sumber. Mulai dari Al-Qur'an, hingga buku-buku yang ditulis oleh para ahli di bidang psikologis

maupun agama. Dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* erat kaitannya dengan *dzikrullah* dan tafakur yaitu bagaimana seseorang melakukan sebuah praktik pengingatan secara sadar terhadap peristiwa yang sedang dilakukannya saat ini, baik secara fisik, psikis, dan religi. Seseorang yang senantiasa mempraktikkan *mindfulness* dalam kehidupan keislamannya seperti berdzikir, mengagumi dan mengingat-ingat kenikmatan Allah SWT akan selalu terjaga, fokus, dan memiliki kesadaran penuh.

Dimensi penerimaan pada *mindfulness* adalah bentuk keikhlasan seorang hamba terhadap apa-apa saja yang telah menyimpannya baik itu berupa nikmat ataupun kejadian tidak menyenangkan sehingga seseorang yang *mindful* akan memiliki tingkat keikhlasan yang baik dan tidak terbayang-bayang oleh penyesalan maupun terjebak di masa lalu yang tidak bisa diulang.

B. Lansia

1. Definisi Lansia

Lansia menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh tahun keatas). Lansia adalah bagian dari masa dewasa akhir yang dimulai dari usia 60 tahun hingga 120 sampai 125 tahun dan merupakan rentang usia terpanjang dalam seluruh periode perkembangan (Santrock, 2011).

Banyak bersi tentang pengklasifikasian usia lansia, Charness dan Bossman (dalam Santrock, 2011) membagi rentang usia lansia menjadi lebih spesifik, yaitu 65 hingga 74 tahun sebagai tua awal, diatas 75 tahun sebagai tua menengah dan 85 tahun keatas sebagai tua akhir. Jahja (2011) mengemukakan bahwa usia lanjut

dibagi menjadi usia lanjut dini yang berkisar antara 60 hingga 70 tahun, usia lanjut yang dimulai pada usia 70 tahun hingga berakhirnya kehidupan seseorang.

Suadirman (2011) menjelaskan bahwa masing-masing negara memiliki batas usia untuk lansia secara berbeda-beda karena bergantung pada angka harapan hidup di negara tersebut. Negara-negara maju seperti Amerika Serikat, Belanda, Swedia dan beberapa negara di Eropa lainnya menggunakan batasan usia 65 tahun sebagai batas terbawah usia lansia. Sedangkan untuk negara-negara di Asia yang sebagian besar berada dalam tahap negara berkembang (termasuk Indonesia) menggunakan 60 tahun keatas sebagai batasan usia lanjut.

Lansia adalah sebuah tahapan perkembangan terakhir dalam kehidupan manusia dimana standar penentuan usia tersebut berbeda-beda dari satu negara ke negara lain. Indonesia merupakan negara yang termasuk dalam kategori negara berkembang dan memiliki undang-undang yang mengatur permasalahan lansia dan dapat disimpulkan bahwa penentuan klasifikasi lansia adalah seseorang dengan usia diatas 60 tahun.

2. Teori-Teori Lansia

Erikson menyatakan lansia telah memasuki tahap integritas yang merupakan tahap perkembangan psikososial yang terakhir, yaitu keadaan seseorang setelah selama hidupnya menjalani penyesuaian diri terhadap berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam hidup. Lawan dari integritas adalah keputusasaan dalam menghadapi perubahan-perubahan secara historis ditambah dengan kefanaan hidup menjelang kematian. Pertemuan antara integritas dan keputusasaan menghasilkan suatu kebijaksanaan (Desmita, 2009). Teori pelepasan

(*disengagement theory*) adalah teori yang menyatakan bahwa akan lebih baik apabila penuaan membuat lansia perlahan menarik diri dalam keterlibatan sosial dan mulai berfokus pada dirinya sendiri. Sebaliknya, teori aktivitas (*activity theory*) berpendapat bahwa akan lebih baik apabila lansia tetap aktif untuk menggantikan perannya yang hilang (Papalia, 2009).

Teori lain mengenai lansia adalah teori selektivitas sosioemosi (*socioemotional selectivity theory*) yang menyatakan bahwa lansia akan sangat mementingkan kepuasan emosional, sehingga lebih selektif dalam memilih jaringan sosial yang mampu membuat dirinya senang saja (Santrock, 2011). Teori selanjutnya adalah teori optimalisasi selektif melalui kompensasi (*selective optimization with compensation theory*) dimana lansia yang berhasil erat kaitannya dengan faktor selektif, optimalisasi, dan kompensasi. Seleksi didasari oleh turunnya performa lansia dikarenakan penurunan kemampuan, optimalisasi berarti mempertahankan performa di beberapa bidang, dan kompensasi menjadi relevan apabila tugas-tugas kehidupan menuntut kapasitas yang melampaui potensi lansia (Santrock, 2011).

Berdasarkan beberapa teori mengenai lansia yang oleh para ahli. Terdapat beberapa teori mengenai lansia dan aktivitas, diantaranya adalah teori pelepasan yaitu teori yang menyatakan bahwa lansia akan menjadi lebih baik apabila melepaskan aktivitas-aktivitas terdahulunya sehingga dapat fokus terhadap dirinya sendiri. Teori selanjutnya adalah teori aktivitas yang menyatakan bahwa lansia akan lebih baik apabila terlibat dalam berbagai aktivitas agar tidak kehilangan perannya. Kemudian terdapat teori sosioemosi dimana dalam teori ini lansia

adalah lansia yang melakukan seleksi terhadap aktivitas yang akan dilakukannya, lansia tersebut akan melakukan pekerjaan atau kegiatan yang dapat dilakukan yang dapat dilakukannya secara optimal saja sehingga kompensasi yang didapatkannya menjadi relevan.

3. Permasalahan Lansia dengan Anak-Cucu

Lansia dalam kehidupan sehari-harinya ada yang tinggal bersama dengan anak-cucunya dan ada pula yang tinggal secara terpisah dengan anak-cucunya. Lansia memiliki sikap yang berbeda mengenai tempat tinggal. Sebagian lansia lebih senang tinggal terpisah dengan anak dan cucunya, namun sebagian lagi memilih untuk tinggal bersama anak dan cucunya. Penelitian Kinsella dan Velkoff (dalam Papalia, 2009) menyatakan bahwa sebagian besar lansia pada masyarakat Afrika, Asia, dan Amerika Latin berharap dapat tinggal bersama anak atau cucu mereka agar diperhatikan. Namun mayoritas lansia di Amerika Serikat ingin hidup terlepas dari anak dan cucu karena tidak ingin membebani dan tidak ingin kebebasannya terenggut (Papalia, 2009).

Tinggal bersama anak-cucu memiliki beberapa potensi masalah lainnya, diantaranya lansia akan merasa terisolasi dari teman dan cenderung mudah bosan, masalah lansia yang tidak mampu untuk rukun dengan pasangan anak (menantunya) yang dapat mengancam kelangsungan pernikahan anak. Selanjutnya adalah, lansia juga dapat merasa keberatan dan terbebani oleh tugas mengasuh cucu yang biasanya dilimpahkan kepadanya (Papalia, 2009).

Suadirman (2011) menyatakan kondisi lansia yang melemah dan tidak memungkinkannya melakukan banyak hal namun kebutuhan mereka makin

meningkat seperti kebutuhan akan makanan yang lebih bergizi, pemeriksaan kesehatan rutin, serta perawatan bagi penyakit ketuaan. Merujuk pada hal ini, akan berpotensi terjadi permasalahan mengingat apabila ada kesulitan yang dihadapi oleh lansia, biasanya anak akan ikut membantu berupa pikiran, tenaga, maupun uang. Sedangkan kondisi keuangan dan rumahtangga anak pun berbeda-beda sehingga bisa memberatkan. Misalnya, penghasilan anak yang tidak memadai untuk membantu membiayai pengobatan lansia, hingga pasangan hidup yang tidak mendukung apabila anak mengurus orangtua mereka yang telah lansia.

Melihat dari sisi bagaimana keinginan lansia terhadap anak dan cucu, beberapa lansia berusaha tetap produktif agar dapat berkontribusi terhadap pemenuhan ekonomi anak dan cucu dengan cara bekerja. Hal ini memang sejalan dengan peran produktivitas dari lansia, dimana produktivitas memegang peranan dalam penuaan yang sukses. Namun demikian, bekerja bukan menjadi satu satunya jalan. Penelitian menunjukkan bahwa bersenang-senang memiliki manfaat yang sama bagi lansia dalam memperoleh kebahagiaannya. Yang terpenting adalah terdapat aktivitas rutin yang dapat mengekspresikan dan menguatkan sebagian aspek diri lansia tersebut (Papalia, 2009).

Hubungan antara lansia dengan anak-cucu dapat memunculkan beberapa potensi permasalahan. Berdasarkan hasil penelitian dan kajian para ahli, permasalahan yang lazim untuk terjadi diantaranya adalah adanya rasa ketidakbebasan yang dirasakan apabila lansia tersebut tinggal bersama anak, lansia tersebut akan cenderung mudah bosan dan cenderung terisolasi. Kemudian adanya potensi permasalahan berupa perasaan terbebani yang dirasakan oleh lansia apabila

Sang Anak menitipkan cucunya untuk diasuh. Masalah antara lansia dengan menantunya juga rawan terjadi dan dapat mengganggu stabilitas hubungan dan rumah tangga. Selanjutnya adalah potensi permasalahan yang kaitannya dengan ekonomi, dimana lansia biasanya ingin dapat memberi anak dan cucunya, sedangkan kebutuhannya sebagai lansia berupa makanan bergizi, obat, popok dan lain sebagainya juga semakin meningkat. Hal yang sama juga terjadi dari sisi anak, anak akan merasa sungkan apabila tidak memberi orangtuanya berupa materil, sedangkan kebutuhan keluarga kecilnya pun sudah menguras pendapatan yang dimilikinya.

4. Faktor Penyebab Lansia Bekerja

Beberapa individu memilih tetap mempertahankan produktivitas selama hidupnya, tidak terkecuali dengan lansia. Papalia (2009) mengatakan bahwa dewasa ini, lansia berprestasi sering dimunculkan di media dan digambarkan sebagai seseorang yang masih aktif dan sehat. Suadirman (2011) menjelaskan bahwa setidaknya ada dua alasan yang melatarbelakangi lansia ingin tetap bekerja dan mandiri. Pertama adalah adanya keinginan untuk tidak merepotkan dan menjadi beban bagi orang lain meskipun itu adalah anak cucunya sendiri. Kedua adalah adanya keinginan mendapatkan kepuasan batin, perasaan yang dapat membawanya merasa dihargai, berguna, dan masih bisa berprestasi sehingga timbulah rasa percaya diri.

Jahja (2011) menjelaskan bahwa pada rentang hidup masa dewasa, termasuk lansia, setiap individu memiliki alasan yang berbeda terhadap pekerjaan yang diinginkan. Budaya sikap kerja yang dilalui pada masa sebelumnya juga akan

masa sebelumnya lansia tersebut melalui sikap budaya kerja yang menyenangkan, maka akan memiliki keinginan dan sikap kerja yang baik pula. Santrock (2012) menjelaskan bahwa sebagian pensiunan tidak sepenuhnya pensiun, melainkan masih terlibat dalam pekerjaan sambilan atau memilih berganti dengan pekerjaan baru yang gajinya lebih rendah.

Berkurangnya pendapatan lansia menjadi masalah tersendiri bagi penyesuaian sosial mereka, selain itu lansia juga dapat mengalami perasaan bersalah saat menganggur dan merasa dirinya kurang bermanfaat di masyarakat (Hurlock, 2002). Kesadaran lansia yang bekerja juga cenderung lebih tinggi karena kematangan mereka dan inginnya mereka tetap memiliki pekerjaan tersebut sehingga akan lebih dapat diandalkan. Hal ini ditunjukkan dengan fakta bahwa pekerja lansia lebih jarang untuk tidak hadir dalam pekerjaannya apabila dibandingkan dengan pekerja usia muda (Hurlock, 2002). Selain itu, pekerja lansia lebih bertanggungjawab dan berhati-hati dalam bekerja. Terutama dengan pekerjaan yang berkaitan dengan irama, ketepatan, serta penilaian yang dewasa (Papalia, 2009).

Sehingga dapat disimpulkan secara umum lansia memilih bekerja adalah karena keinginannya untuk tetap mandiri dalam memenuhi kebutuhannya sendiri dan tidak berpangkuatan pada pihak lain terutama anak dan keluarga lainnya. Kedua adalah untuk mendapatkan kepuasan batin dan rasa bahagia karena tetap mampu berdaya dan memberikan kebermanfaatan baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Kepuasan batin tersebut akan lebih besar apabila lansia masih mampu untuk “memberi” anak dan cucunya dalam bentuk materi seperti uang dan

ingin merasakan perubahan dari kondisi aktif dan produktif menuju keadaan pensiun yang tidak produktif sehingga lansia lebih memilih untuk bekerja daripada menghadapi penyesuaian tersebut.

5. Sikap Keluarga (Anak-Cucu) terhadap Lansia Bekerja

Sikap adalah sebuah keadaan dimana individu memunculkan suatu tingkah laku sebagai sebuah reaksi berupa *like* dan *dislike* (Jahja, 2011). Sikap anggota keluarga terhadap usia lanjut akan tercermin dalam perilakunya sehari-hari dalam melayani lansia tersebut. Sikap keluarga yang positif akan kemandirian dan keaktifan lansia akan direpresentasikan melalui berbagai dukungan, dorongan, bantuan, dan penyediaan fasilitas. Sebaliknya, sikap keluarga yang positif akan direpresentasikan dengan pelarangan dan penolakan (Suadirman, 2011).

Keinginan anak untuk menyayangi, berbakti, dan memberikan perhatiannya secara tulus pada orangtua kemudian mendorongnya untuk menanggung biaya hidup orangtua dan menginginkan orangtuanya untuk berhenti bekerja. Anak beranggapan bahwa telah sampai masanya orangtua beristirahat setelah sekian lama bekerja dan menghidupinya. (Suadirman, 2011).

Sikap keluarga terhadap lansia yang memutuskan untuk bekerja beragam. Merangkum dari temuan para ahli, sikap tersebut dapat berupa mendukung dan menentang. Keluarga yang mendukung akan memfasilitasi dan membantu lansia tersebut untuk menjalani pilihannya untuk bekerja, sedangkan keluarga yang menentang akan menunjukkan ketidaksukaan atau bahkan penolakan terhadap permintaan lansia dalam bekerja.

6. Permasalahan yang Terjadi Saat Lansia Bekerja

Lansia mengalami berbagai penurunan dalam aspek sistemik dan organik. Contohnya adalah otak yang mengalami penuaan, penurunan fungsi-fungsi sensorik dan psikomotor seperti gangguan pendengaran dan pengelihatannya sehingga hal tersebut dapat menjadi permasalahan umum yang dapat terjadi pada saat bekerja (Papalia, 2009). Oleh karena itu banyak lansia yang bekerja dengan bantuan kacamata dan alat bantu dengar untuk membantunya beraktifitas.

Permasalahan lainnya adalah penurunan kekuatan akibat otot-otot yang melemah, penurunan kecepatan dalam bergerak dan bereaksi, lamanya waktu yang diperlukan untuk belajar ketrampilan baru, serta kekakuan yang dialami oleh lansia sehingga menyebabkan sesuatu yang dibawanya dapat terjatuh ataupun tumpah (Hurlock, 2002).

Lansia akan mengalami penurunan dalam kemampuan memproses dan mempelajari suatu keahlian baru. Lansia akan lebih berhasil apabila tugas tersebut bergantung pada kebiasaan yang telah terbentuk dan pengetahuan (Papalia, 2009). Lansia mengalami penurunan pada kemampuan mengingat informasi baru dan membuat pengkodean agar informasi tersebut dapat diingat kembali (Papalia, 2009) padahal kemampuan ini dibutuhkan dalam melakukan suatu pekerjaan.

Semakin tua usia seseorang, maka penurunan berbagai fungsi motorik akan semakin meningkat dan sangat rawan bagi lansia untuk mengalami berbagai cedera atau kecelakaan pada saat bekerja (Papalia, 2009). Selain itu, lansia tidur lebih sedikit dan makin jarang bermimpi. Hal ini dikarenakan mereka akan lebih mudah terbangun oleh permasalahan fisik seperti terbangun karena cahaya.

Walapun hal ini merupakan hal yang normal, namun dapat kita simpulkan apabila lansia tidak memiliki jam tidur yang cukup, maka saat bekerja lansia tersebut akan mudah kelelahan dan tidak fokus. Selanjutnya, banyak lansia yang telah memiliki penyakit bawaan seperti hipertensi ataupun diabetes (Papalia, 2009).

Hurlock (2002) menambahkan bahwa lansia umumnya menyadari bahwa mereka berubah menjadi lebih lambat dan koordinasi dalam gerakan juga menjadi kurang baik. Penyebab lainnya adalah penyebab psikologis seperti perasaan rendah diri, tekanan emosional dan menurunnya motivasi. Masalah lain yang dapat terjadi pada saat lansia bekerja adalah ketika lansia harus berinteraksi dengan orang lain. Hurlock (2002) menyatakan bahwa lansia akan lebih berorientasi pada egonya (*egocentric*) dan pada dirinya (*self-centered*) sehingga kurang memperhatikan kehendak dan keinginan orang lain. Hal ini mampu menimbulkan permasalahan tersendiri saat lansia harus terjun di dunia kerja dan organisasi yang membutuhkan koordinasi dengan berbagai macam pihak diluar dirinya.

Meskipun lansia tersebut telah berpengalaman dalam mengerjakan suatu pekerjaan, gerakannya yang lambat membuat pekerjaan selesai lebih lama dibandingkan dengan anak muda yang belum berpengalaman (Hurlock, 2002).

Berdasarkan pendapat dan temuan para ahli, dapat disimpulkan bahwa lansia yang bekerja akan memiliki beberapa resiko dan potensi permasalahan yang sebagian besar terjadi karena kondisi alamiah lansia yang telah mengalami penurunan atau degeneratif dalam berbagai aspek dihidupnya. Mislanya dari segi fisik yang telah menurun, yaitu berkurangnya kekuatan dan kecepatan. Memori

yang mengalami penurunan sehingga kesulitan untuk mengingat dan cenderung mudah lupa. Dari segi afeksi juga lansia lebih labil dan *self-centered* sehingga dapat mempengaruhi hubungan dengan orang lain saat bekerja. Selanjutnya adalah kemampuan penginderaan yang jauh menurun baik pengelihan, pendengaran, maupun pengucapan. Sehingga beberapa lansia telah memakai kacamata lensa tebal, alat bantu dengar, dan terkadang terjadi tremor saat bicara sehingga pengucapan menjadi kurang jelas.

C. *Mindfulness* Lansia

Mindfulness adalah sumber internal yang dimiliki manusia dan dapat ditingkatkan menggunakan usaha-usaha (Brown dan Ryan, 2003). Lansia merupakan salah satu fase dimana terjadi perubahan peran individu karena fisiknya yang mulai melemah dan status sosialnya yang mulai berganti karena sudah tidak berada dalam masa produktif. Konflik utama lansia salah satunya adalah krisis sarang kosong atau perasaan hampa yang dirasakan karena perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup. Baik secara fisik, psikologis, maupun sosial (Dyah dan Fourinalyaswati, 2018). *Mindfulness* bagi lansia adalah suatu kondisi yang dapat ditingkatkan untuk mengatasi permasalahan psikologis tersebut.

Baer (2008) mengatakan bahwa *Mindfulness* lansia adalah kondisi psikologis dapat membantu lansia dalam memaknai suatu pengalaman dengan kata-kata. Hal ini dapat membantu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia secara keseluruhan dengan mengurangi perasaan negatif yang dialami lansia tersebut. *mindfulness* juga dapat membantu seseorang dalam meregulasi emosi dan lebih

fokus terhadap apa yang sedang dilakukan saat ini, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.. *Mindfulness* bagi lansia dibutuhkan untuk meningkatkan kesadaran lansia akan potensi serta keterbatasan yang dimilikinya akan mendorong munculnya penerimaan diri secara utuh. Penerimaan diri adalah kemampuan individu dalam mengakui dan menerima berbagai aspek dalam diri, serta merasa positif terhadap kehidupan yang dijalani saat ini (Ryff, 1989). Bagi lansia, setiap hari adalah kemungkinan hari yang terakhir untuk mereka hidup, sehingga mereka akan memanfaatkan sisa waktu untuk menjadi dan mencintai diri sendiri serta menjalin hubungan baik dengan orang lain (Papalia, Olds, dan Feldman, 2013).

Berdasarkan penelitian dan pendapat para ahli tersebut, *mindfulness* lansia adalah sebuah keadaan dimana lansia mampu untuk menerima keadaan yang telah terjadi sepanjang masa perkembangannya selama ini, membuat lansia mencintai diri sendiri dan dapat menikmati segala aktivitas tanpa beban.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Penelitian

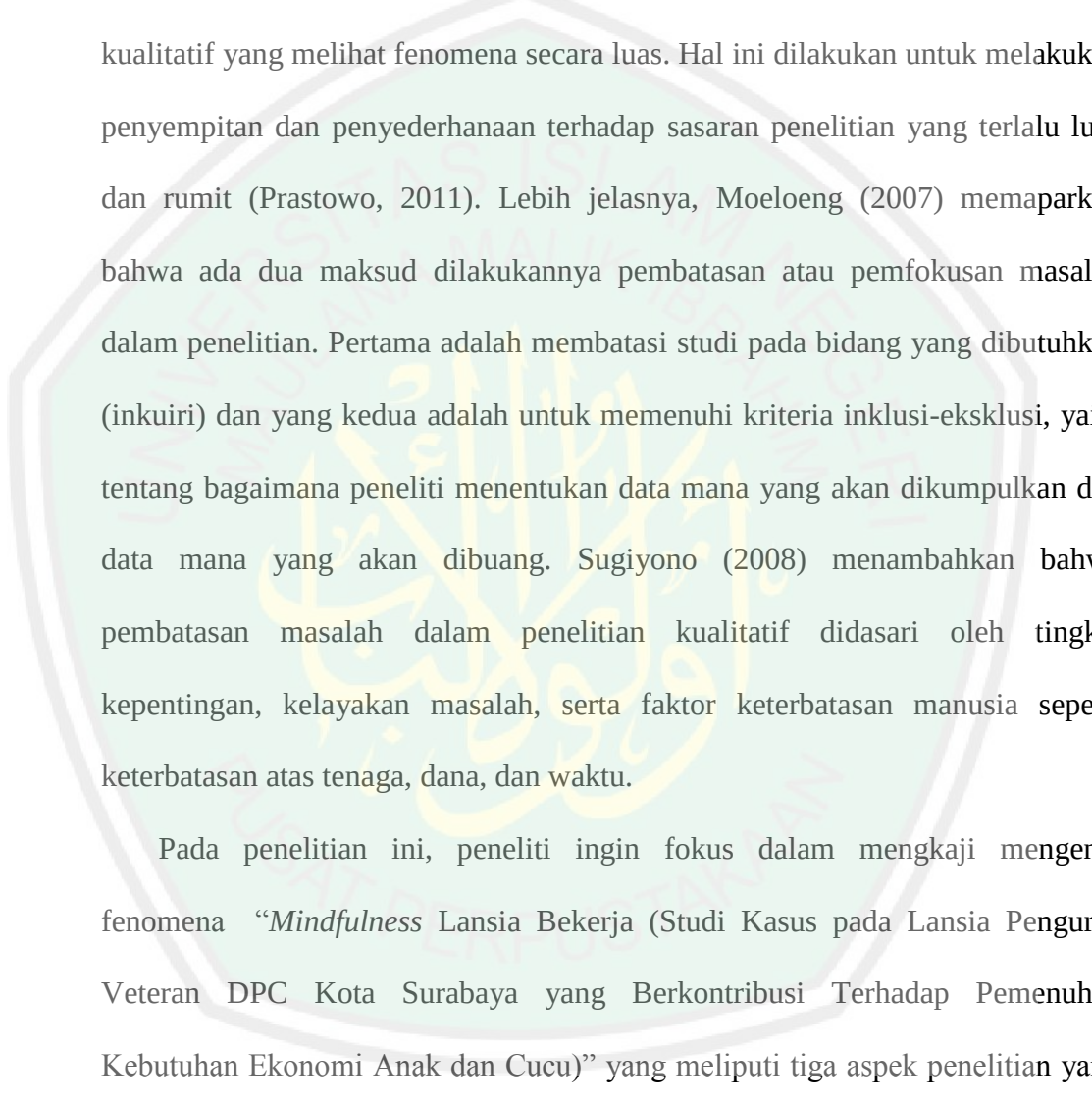
Pada penelitian yang berjudul “*Mindfulness* Lansia Bekerja (Studi Kasus pada Lansia Pengurus Veteran DPC Kota Surabaya yang Berkontribusi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Ekonomi Anak dan Cucu)”, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Bogdan dan Taylor (Moleong, 2007) mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Pendekatan ini diarahkan pada latar dari individu tersebut secara utuh sehingga dalam hal ini tidak boleh memisahkan individu atau organisasi ke dalam variabel atau hipotesis melainkan memandangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan. Merangkum dari Creswell (2010), dikarenakan penelitian kualitatif adalah sebuah metode-metode untuk mengeksplorasi atau memberi makna pada individu atau kelompok yang berkaitan dengan masalah kemanusiaan dan sosial, maka proses penelitian ini mengharuskan peneliti melakukan upaya-upaya seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para partisipan, menganalisis data secara induktif dan menafsirkan makna data.

Metode penelitian kualitatif adalah metode dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna daripada generalisasi, serta digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah (Sugiyono, 2008). Sifat penelitian kualitatif adalah kebenarannya bersifat relatif dan interpretatif (Prastowo, 2011). Penelitian kualitatif ini secara spesifik lebih diarahkan pada penggunaan metode studi kasus.

Stake (dalam Creswell, 2010), studi kasus merupakan strategi penelitian dimana peneliti tersebut meneliti suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau sekelompok individu secara cermat. Peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur yang terbatas waktu yang telah ditentukan. Yin (2002) menyatakan bahwa secara umum, studi kasus merupakan strategi yang lebih cocok bila pokok pertanyaan penelitian berupa “*how*” and “*why*”. Dalam metode penelitian kualitatif, objek dipandang sebagai sesuatu yang dinamis, hasil konstruksi pemikiran secara utuh, dan setiap aspek objek yang diteliti merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain (Sugiyono, 2008).

Yin (2002) juga menambahkan bahwa studi kasus dapat memberi nilai tambah pada pengetahuan secara unik tentang fenomena yang sifatnya individual, organisasi, sosial dan politik. Sehingga, berbagai pemaparan tersebut menjadi alasan dan bukti yang kuat tentang pemilihan metode kualitatif studi kasus ini dianggap sesuai untuk diteapkan pada penelitian mengenai “*Mindfulness*

Lansia Bekerja (Studi Kasus pada Lansia Pengurus Veteran DPC Kota Surabaya yang Berkontribusi terhadap Pemenuhan Kebutuhan Ekonomi Anak dan Cucu)”.


B. Batasan Penelitian

Pemfokusan masalah penting untuk dilakukan, terlebih pada penelitian kualitatif yang melihat fenomena secara luas. Hal ini dilakukan untuk melakukan penyempitan dan penyederhanaan terhadap sasaran penelitian yang terlalu luas dan rumit (Prastowo, 2011). Lebih jelasnya, Moeloeng (2007) memaparkan bahwa ada dua maksud dilakukannya pembatasan atau pemfokusan masalah dalam penelitian. Pertama adalah membatasi studi pada bidang yang dibutuhkan (inkuiri) dan yang kedua adalah untuk memenuhi kriteria inklusi-eksklusi, yaitu tentang bagaimana peneliti menentukan data mana yang akan dikumpulkan dan data mana yang akan dibuang. Sugiyono (2008) menambahkan bahwa pembatasan masalah dalam penelitian kualitatif didasari oleh tingkat kepentingan, kelayakan masalah, serta faktor keterbatasan manusia seperti keterbatasan atas tenaga, dana, dan waktu.

Pada penelitian ini, peneliti ingin fokus dalam mengkaji mengenai fenomena “*Mindfulness* Lansia Bekerja (Studi Kasus pada Lansia Pengurus Veteran DPC Kota Surabaya yang Berkontribusi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Ekonomi Anak dan Cucu)” yang meliputi tiga aspek penelitian yang ingin digali yaitu : a) mengenai faktor apa saja yang melatarbelakangi lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan ekonomi anak dan cucu dapat memiliki *mindfulness*, b) mengenai bagaimana proses lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan ekonomi anak dan cucu

mindfulness, c) mengenai harapan-harapan yang dimiliki oleh lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan ekonomi anak dan cucu.

C. Subyek Penelitian

Pada penelitian yang berjudul “*Mindfulness* Lansia Bekerja (Studi Kasus pada Lansia Pengurus Veteran DPC Kota Surabaya yang Berkontribusi terhadap Pemenuhan Kebutuhan Ekonomi Anak dan Cucu)”. Pada penelitian kualitatif, penelitian tidak menggunakan populasi, karena penelitian kualitatif berangkat dari kasus tertentu yang hasilnya tidak untuk diterapkan ke populasi (digeneralisasikan), tetapi ditransfer ke tempat yang memiliki kesamaan dengan situasi sosial pada kasus yang diselidiki (Sugiyono, 2008).

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu sampel yang dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu (Prastowo, 2012). Sampel dalam penelitian ini berjumlah dua orang lansia yang masih aktif bekerja dan sebagian pendapatannya masih digunakan untuk membantu membiayai kebutuhan ekonomi anak dan cucunya. Demi mempersingkat waktu dan mempermudah proses penggalan data, maka penelitian ini secara fokus dilakukan pada lansia pengurus Veteran DPC Kota Surabaya. Kriteria subyek dalam penelitian ini antara lain :

- a. Lansia berusia diatas enam puluh tahun (menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004)
- b. Lansia tersebut bekerja di Veteran DPC Kota Surabaya sebagai pengurus aktif

- c. Lansia tersebut berkontribusi dalam pemenuhan kebutuhan ekonomi yang menyangkut tiga generasi (lansia, anak, cucu) dengan mengalokasikan pendapatannya sebesar (Rp. 300.000,00-Rp. 500.000,00) untuk kebutuhan anak dan cucunya
- d. Boleh dalam keadaan tinggal dalam satu rumah, maupun tidak (dengan anak dan cucunya)

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang dipakai seorang peneliti untuk mengumpulkan informasi atau fakta fakta yang ada dilapangan (Poham dalam Prastowo, 2012). Teknik pengumpulan data ini merupakan langkah strategis sebab tujuan dari sebuah penelitian adalah untuk mencari dan mengumpulkan data (Sugiyono, 2008). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik untuk mengumpulkan data. Diantaranya adalah :

1. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan peran penting dalam penelitian kualitatif. Hal ini karena menurut Nasution (dalam Sugiyono, 2008) yaitu semua ilmu pengetahuan menggunakan observasi sebagai dasar. Karena observasi menghasilkan data berupa fakta mengenai kenyataan.

Merangkum dari Moelong (2007), observasi dilakukan karena beberapa alasan, yaitu : observasi merupakan hasil dari pengalaman langsung yang membuat peneliti dapat mengamati dan mencatat sendiri mengenai apa yang diperolehnya, dapat menjadi pembanding atau pendukung data dan hasil yang

diperoleh agar peneliti semakin yakin, dengan observasi peneliti juga mampu menangkap data dari fenomena-fenomena yang sulit untuk dikomunikasikan.

Observasi yang dipilih adalah observasi terstruktur, peneliti memberitahukan pada subyek tentang aktivitasnya yang sedang mengamati untuk kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2008). Peneliti akan mengobservasi hal-hal yang berkaitan dengan tiga komponen utama menurut Spradley (dalam Sugiyono, 2008) yaitu tempat interaksi atau situasi sosial, orang-orang yang sedang berperan dalam observasi tersebut dan kegiatan yang dilakukan oleh orang tersebut. Menurut Nasution (dalam Prastowo, 2012), agar lebih mempermudah peneliti dalam mendapatkan data, penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang lazimnya digunakan untuk membantu penelitian jenis kualitatif. Peneliti merupakan instrumen kunci atau alat penelitian dalam kualitatif. Kemudian dibantu dengan berbagai alat seperti buku catatan, tape recorder (video/audio), kamera, dan berbagai alat lainnya (Prastowo, 2012)

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan kedua belah pihak dengan cara pewawancara memberikan pertanyaan dan terwawancara menjawab pertanyaan (Moelong, 2007). Sugiyono (2008), wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab yang kemudian dikonstruksikan menjadi makna dalam suatu topik tertentu. Susan Stainback (dalam Sugiyono, 2008) menjelaskan bahwa dengan wawancara, peneliti mampu mengetahui hal-hal mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasi situasi dan fenomena yang terjadi.

3. Data dari Subyek Sekunder

Guna mendapatkan data yang lengkap dan sesuai dengan kebenaran yang ada, penelitian ini juga dilakukan dengan menggali data dari subyek sekunder, yaitu pihak-pihak yang berkaitan dengan kehidupan subyek sehingga dapat memberikan keterangan yang menjadi penguat data penelitian. Keterangan tersebut dapat berupa penjelasan secara lisan, tulisan, maupun dokumen-dokumen yang mendukung.

Secara sederhana, sumber data pada penelitian kualitatif ini adalah informan atau disebut juga dengan subyek penelitian. Informan merupakan orang yang berada dalam latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang kondisi penelitian (Moeleong, 2007). Selain informan sebagai sumber data utama dalam sebuah penelitian kualitatif, terdapat beberapa hal yang tidak terpisahkan dari kehidupan seorang informan yang bisa menjadi sumber data untuk memperkuat hasil penelitian.

Lofland dan Lofland (dalam Moeleong, 2007) menyebutkan bahwa terdapat sumber data yang bisa digunakan dalam penelitian kualitatif, yakni, kata kata dan tindakan dari seorang informan, dokumen tertulis yang dimiliki seorang informan, serta foto yang dimiliki oleh seorang informan. Data-data yang terkumpul tersebut kemudian dijelaskan secara deskriptif (Prastowo, 2012). Wawancara yang dipilih peneliti adalah jenis wawancara semiterstruktur dimana peneliti tetap menggunakan pedoman wawancara namun tetap bisa mengelaborasi sesuai dengan kebutuhan dan bersifat lebih fleksibel. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2008) yang menyatakan bahwa wawancara

dalam *in dept interview* dan sifatnya lebih bebas yang bertujuan agar permasalahan dapat ditemukan secara lebih terbuka, dimana pihak pewawancara dapat meminta pendapat ataupun ide-ide dari pihak terwawancara.

E. Analisis Data

Sugiyono (2008) menyatakan bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara menyusun data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, kemudian disimpulkan sehingga diri sendiri dan orang lain mudah dalam memahaminya.

Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang didapat dari berbagai sumber (wawancara, observasi, dokumen), selanjutnya data dirangkum untuk dicari inti dari pernyataan informan, lalu disusun dalam bentuk satuan satuan, kemudian proses dilanjut dengan mengkategorisasikan dan mengkode data tersebut, dan terakhir dilakukan analisis keabsahannya (Moelong, 2007).

Teknik analisis ini juga sering disebut teknik analisis data dengan menggunakan pendekatan induktif umum (Peospoprodjo, 1989). Analisis induktif merupakan suatu penarikan kesimpulan yang umum (berlaku untuk semua atau banyak) dengan dasar pengetahuan tentang hal-hal khusus (beberapa atau sedikit). Analisis ini digunakan atas dasar pertimbangan. Secara umum alur analisis data pada setiap penelitian kualitatif hampir sama, karena bersumber dari suatu paradigma yang utuh, yaitu :

1. Langkah I, mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis, langkah ini melibatkan transkrip wawancara, men-coding materi, mengetik data lapangan, atau memilih dan menyusun data tersebut ke dalam jenis-jenis yang berbeda tergantung sumber informasi.
2. Langkah II, membaca keseluruhan data. Pada langkah ini peneliti kualitatif menulis catatan khusus atau gagasan umum tentang data yang diperoleh.
3. Langkah III, menganalisis data detail men-coding data. Coding merupakan proses pengolahan informasi menjadi segmen tulisan sebelum memaknainya. Langkah ini melibatkan beberapa tahapan seperti mengambil data tulisan atau gambar yang telah dikumpulkan selama proses pengumpulan, menyegmentasikan kalimat-kalimat ke dalam kategori-kategori, kemudian melabeli kategori dengan istilah khusus.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep penting yang merupakan pembaharuan dari konsep kesahihan (validitas) dan keandalan (reliabilitas) dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria dan paradigmanya sendiri (Moeleong, 2007). Dalam sebuah penelitian, haruslah memiliki prinsip yang memenuhi standar sebuah penelitian yang direfleksikan dalam bentuk pertanyaan yang umumnya telah ditentukan, ada beberapa cara untuk mengecek keabsahan data penelitian kualitatif, salah satunya adalah menggunakan triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data tersebut (Moelong, 2007).

Teknik triangulasi yang digunakan peneliti adalah pemeriksaan keabsahan data melalui sumber. Triangulasi dengan sumber berarti mencocokkan, membandingkan, atau mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif. Hal yang demikian dapat dicapai dengan jalan (1) membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, (2) membandingkan apa yang orang katakan di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi, (3) membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu, (4) membandingkan keadaan persepektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang-orang berpendidikan menengah, orang-orang berpendidikan tinggi, ataupun orang pemerintahan, (5) membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan (Sukmadinata, 2007).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan oleh peneliti. Peneliti memilih topik penelitian *mindfulness* lansia ini karena terdapat suatu kondisi yang unik dan menarik pada lansia pengurus veteran untuk diangkat menjadi sebuah penelitian. Disaat lansia pengurus veteran yang lain menikmati pendapatannya untuk kebutuhan dirinya sendiri seperti menabung untuk berangkat umroh, membeli perhiasan, membeli makanan dan pakaian, ataupun dapat juga lansia tersebut membagi gajinya dengan menyenangkan anak dan cucu seperti memberi uang jajan atau membelikan mainan, lain halnya dengan dua orang subyek yang peneliti temukan di lapangan.

Lansia pengurus veteran, Ibu Riana masih harus menyisihkan pendapatan yang diterimanya secara rutin tiap bulannya kepada keluarga Sang Anak. Kondisi berbeda dengan lansia pada umumnya yang justru mendapatkan bantuan berupa uang dari anaknya, sebagai tanda terimakasih, tanda bakti, dan sebagai usaha membalas jasa-jasa orangtua selama ini.

Fenomena lainnya yang menarik peneliti adalah kondisi lansia itu sendiri. Lansia adalah tahapan terakhir dari fase perkembangan manusia, dimana segala kemampuan fisiologis dan psikologis telah mengalami penurunan, seseorang sudah seharusnya rehat dari penatnya aktivitas, dan terlepas dari segala tekanan. Lansia pengurus veteran berbeda. Layaknya pekerja pada umumnya,

mereka masih harus mengerjakan kegiatan mengkoordinir, mengetik, mengingat, dan kegiatan fisik seperti senam, menerima kunjungan dan studi banding ke luar kota.

Kondisi yang tidak biasa ini menarik bagi peneliti untuk melakukan penelitian secara lebih mendalam tentang bagaimana lansia mampu mencapai keadaan *mindful* saat beraktivitas. Mengenai apakah yang melandasi lansia untuk tetap bekerja. Apakah karena pendapatannya setiap bulan yang memang harus diperoleh untuk membantu membiayai kehidupan ekonomi anak dan cucu, atautkah memang ada sesuatu yang lain yang didapatkannya saat bekerja. Mengenai bagaimana kompleksitas kehidupannya dengan keluarga anaknya yang masih dibantu dalam pembiayaan kehidupan sehari-hari. Mengenai bagaimana lansia tersebut menikmati hari-harinya serta tuntutan-tuntutannya yang cenderung berbeda dengan lansia lain. Serta bagaimana harapan dari Ibu Riana mengenai kehidupannya di masa yang akan datang.

Peneliti mengambil dua subyek penelitian karena keterbatasan jumlah subyek yang ada. Keterbatasan yang dimaksud adalah keterbatasan dari lansia pengurus veteran Kota Surabaya yang mengalami hal serupa. Proses penelitian berlangsung dari Mei hingga Agustus 2018. Terhitung mulai wawancara awal hingga pengolahan data hasil penelitian. Peneliti melakukan satu kali berbincang-bincang dan bersilaturahmi ke kediaman kedua subyek untuk membangun kedekatan dan kepercayaan, dan dua kali melakukan wawancara secara mendalam. Wawancara dilakukan dengan memberi jeda waktu satu minggu agar kedua subyek mendapatkan waktu untuk beristirahat secara

pikiran dan fisik. Namun sayang, Pak S sempat mengalami sakit sehingga wawancara sempat tertunda satu minggu lamanya.

Proses wawancara dilakukan dengan bantuan panduan wawancara, alat tulis, dan alat perekam. Panduan wawancara tidak membatasi subyek dalam membuat pertanyaan dan menggali informasi, namun membantu peneliti dalam pendalaman kasus dan data yang diberikan subyek. Alat tulis digunakan untuk menandai dan mencatat hal-hal penting dan yang dibutuhkan selama proses wawancara dan alat perekam digunakan peneliti untuk keperluan menyusun transkrip wawancara. Kedua subyek mengetahui bahwa wawancaranya direkam. Baik Ibu Riana dan Pak S justru bersemangat dan penasaran dengan bagaimana suara mereka apabila masuk dalam alat perekam. Baik Ibu Riana dan Pak S sebenarnya tidak mempermasalahkan apabila identitas mereka tidak dirahasiakan dan diketahui publik mengenai penelitian ini. Namun Pak S meminta namanya di inisialkan saja karena salah satu cucunya ada yang ingin berkuliah di UIN Malang, sehingga Pak S mengkhawatirkan apabila cucunya suatu saat membaca hasil penelitian ini dan tidak begitu berkenan untuk dipublikasikan.

B. Profil dan Biografi Subyek

Profil dan biografi dibutuhkan dalam penggalan data agar peneliti mampu untuk mengetahui secara mendalam mengenai subyek yang akan ditelitinya. Selain itu, informasi-informasi dan keterangan-keterangan lainnya juga dapat ditemukan sebagai pendukung dari data penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis subyek, yaitu subyek primer dan subyek sekunder. Subyek primer adalah subyek utama dalam penelitian yang merupakan individu yang dibahas sesuai dengan karakteristik subyek penelitian. Sedangkan subyek sekunder adalah subyek yang datanya hanya digunakan untuk memperkuat hasil penelitian dan memastikan kebenaran dari data yang telah dipaparkan oleh subyek primer. Subyek sekunder biasanya merupakan individu yang mengenal subyek primer secara dekat, mengetahui kesehariannya sehingga dapat memberikan keterangan dan informasi yang mendukung.

1. Subyek 1

a. Biodata

Nama	: Riana Suprapti
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir	: Ponorogo, 29 Oktober 1943
Agama	: Islam
Suku Bangsa	: Jawa
Pendidikan Terakhir	: SMEA
Status	: Menikah
Alamat	: Jalan Siwalankerto Utara No. 39 A Surabaya
Jumlah Anak	: 3
Jumlah Cucu	: 8
Riwayat Pendidikan	: SR Muhammadiyah, SMEP, SMEA
Jabatan	: Sekretaris PIVERI

Sumber pendapatan : pensiunan istri tentara, dana kehormatan veteran, bonus kepanitiaan (insidentil)

b. Riwayat Masa Kecil

Ibu Riana lahir dan besar di Ponorogo, Jawa Timur dan merupakan anak dari keluarga yang peduli akan pendidikan. Ibu Riana memiliki seorang adik perempuan yang menjadi ibu rumah tangga dan tiga orang kakak laki-laki yang bekerja sebagai TNI AD, TNI AU, dan polisi. Sejak berusia 4 tahun, Ibu Riana hanya tinggal bersama ayah, kakak-kakak, serta adiknya karena ibunya telah meninggal dan Sang Ayah memutuskan untuk tidak menikah lagi.

Ibu Riana merupakan siswi yang terampil dan berprestasi. Disela-sela kewajibannya sebagai pelajar, dirinya kerap membuat boneka, baju, dan kue untuk dijual dan membantu keuangan keluarga. Ibu Riana menikah di usia 20 tahun. Pada saat itu dirinya telah dicap sebagai perawan tua oleh tetangga sekitar karena gadis-gadis seusianya telah menikah di usia 12 tahun. Namun, Ibu Riana tidak gentar, beliau bertekad menyelesaikan sekolahnya hingga jenjang paling tinggi di kota itu, yaitu SMEA. Ayahnya merupakan sosok yang sangat berarti baginya karena selalu mendukung cita-citanya berpendidikan tinggi.

Ibu Riana selama bersekolah sering mendapatkan pujian mengenai kemampuan pembukuannya yang bagus. Hal tersebut membuat beliau bersemangat untuk merantau dan bekerja di luar Ponorogo. Lulus dari SMEA, Ibu Riana melamar kerja menjadi bagian administrasi Kantor Malaria Surabaya. Namun tidak lama kemudian, Ibu Riana memutuskan pindah untuk

besar. Sekitar dua tahun bekerja, Ibu Riana bertemu dengan tentara anggota TNI AL di Kota Surabaya. Selanjutnya, mereka memutuskan menikah dan menetap di Surabaya.

c. Kondisi Keluarga

Ibu Riana sebenarnya masih memiliki keinginan untuk melanjutkan bekerja. Namun karena kondisinya yang sering ditinggal suaminya berlayar hingga berbulan-bulan, Ibu Riana harus mengerti keadaannya bahwa dirinya harus mengurus anak-anak di rumah dan menjadi *full-time* ibu rumah tangga. Namun begitu, Ibu Riana tetap menerima pesanan jahit dan membuat kue untuk mengisi waktu luang.

Ibu Riana mendapatkan rumah dinas di daerah Gedangan, Sidoarjo. Kemudian Ibu Riana sekeluarga pindah dari Surabaya ke Sidoarjo. Ibu Riana tinggal dengan kedua anaknya, anak pertama dan kedua Ibu Riana adalah laki-laki, dan bungsunya adalah perempuan. Hubungan antara orangtua dan anak tetap terjalin dengan dekat walaupun Sang Suami hanya pulang tiga bulan sekali. Kehidupan ekonomi keluarga pun terbilang cukup, tidak kekurangan, namun juga tidak berlebih.

Saat pensiun, anak-anak Ibu Riana beranjak dewasa. Ibu Riana memutuskan membeli rumah pribadinya di Surabaya dan meninggalkan rumah dinas di Sidoarjo. Anak pertama Ibu Riana kuliah di IKIP Budi Utomo Surabaya, namun hanya sampai semester tiga saja, anaknya memutuskan untuk berhenti kuliah dan memilih bekerja di salah satu proyek kapal penangkap ikan di Aceh dengan tawaran gaji yang cukup besar. Anak kedua Ibu Riana kuliah

di UNESA jurusan pendidikan fisika, dan anak ketiganya juga berkuliah di UNESA jurusan pendidikan administrasi perkantoran, keduanya berhasil menyelesaikan pendidikannya hingga sarjana.

Anak pertama Ibu Riana menikah di tahun 1994, disusul anak ketiganya di tahun 1995 dan anak keduanya di tahun 1996. Setelah berkeluarga, Anak pertama Ibu Riana masih tinggal bersama dengannya di Surabaya, anak keduanya diterima sebagai PNS di Kalimantan dan memutuskan merantau, sedangkan anak ketiganya ikut suaminya yang bekerja sebagai pegawai swasta di Semarang.

Keluarga anak pertama Ibu Riana tetap tinggal serumah dengannya karena memang bekerja sebagai *securicor* di Surabaya. Saat ini, di rumah Ibu Riana terdapat dua kepala keluarga yaitu suami Ibu Riana dan anak pertama dari Ibu Riana. Anak pertama Ibu Riana memiliki tiga orang anak yang membuat rumah tersebut dihuni oleh tujuh individu.

Keluarga Ibu Riana rukun dan dekat saat masih kecil hingga remaja. Namun saat kuliah, anak-anaknya sibuk dengan teman dan kegemaran masing-masing sehingga hubungan persaudaraan mereka merenggang. Kondisi ini semakin buruk pada saat mereka telah menikah, kehidupan bersama pasangan hidup membuat komunikasi dan interaksi mereka makin jarang. Bahkan terkesan telah hidup secara masing-masing, dan hanya bertegur sapa saat hari lebaran saja.

d. Kondisi Rumah

Rumah Ibu Riana sebenarnya cukup luas. Memiliki empat kamar tidur, satu kamar mandi, serta halaman yang luas. Namun, karena ada dua keluarga yang tinggal disana, semua kamar menjadi terpakai oleh cucu-cucu dari anak pertamanya. Rumah beliau terasa sesak dengan banyaknya barang yang sebagian besar berasal dari keluarga anak pertama. Kehidupan dengan dua kepala keluarga dalam satu rumah membuat semuanya harus serba tercampur, berbagi, dan bergiliran. Mulai dari area menjemur, antrian dalam penggunaan mesin cuci dan ruang setrika, bahkan sampai pembayaran token listrik, air, dan telepon.

Suasana rumah Ibu Riana penuh hiruk pikuk. Pada pagi hari, semua akan bersama-sama berangkat bekerja, sekolah, dan kuliah. Menantunya akan berteriak membangunkan anaknya dan menyuruh anak-anaknya untuk mempersiapkan diri. Kedaan lain yang juga terjadi adalah saat keluarga anak pertama mengalami pertengkaran. Ibu Riana mau tidak mau harus ikut mendengar kekerasan verbal berupa teriakan dari orangtua ke anak, dan terkadang harus melihat kekerasan fisik seperti pukulan atau cubitan. Hal ini tidak dapat dihindari karena mereka tinggal dalam satu rumah. Ibu Riana juga bisa mengamati keputusan-keputusan dan tingkah laku dari keluarga anak pertama yang kadang tidak begitu cocok dengan keinginannya dan pandangannya.

d. Menjadi Pengurus Veteran

Ibu Riana menjadi veteran karena suaminya, Bapak Sarmudji merupakan pensiunan TNI AL. Ibu Riana kini menjabat sebagai sekretaris Persatuan Istri Veteran Indonesia (PIVERI) di Dewan Pimpinan Cabang (DPC Kota Surabaya). Dalam menjalankan jabatannya, Ibu Riana kembali diamanahkan untuk memegang pembukuan, seperti masa-masa mudanya dahulu. Diantaranya menjadi notulen berbagai rapat dan pertemuan, membuat undangan, serta membukukan undangan yang keluar dan diterima.

Tuntutan pekerjaan terkadang mengharuskan Ibu Riana membuat undangan dan laporan-laporan, namun karena yang dikuasainya hanyalah pembukuan manual dan mesin ketik, alhasil dirinya meminta tolong cucu atau jasa pengetikan untuk menyelesaikan tugasnya. Hubungan Ibu Riana dengan sesama lansia pengurus veteran terjalin dengan baik, bahkan diluar kantor pun mereka masih sering bertemu. Lansia pengurus PIVERI biasanya akan bertemu setiap minggu untuk mengadakan arisan atau sekedar datang ke pengajian bersama.

f. Membagi Pendapatannya dengan Anak-Cucu

Pada mulanya, Ibu Riana tidak membagikan pendapatannya kepada anak-cucu. Hanya memberikan sebagian berupa uang saku, hadiah, atau uang lebaran. Namun, anak pertama memilih untuk tetap tinggal bersama Ibu Riana walaupun telah menikah dengan dalih tidak memiliki uang yang cukup untuk menyewa rumah untuk hunian. Setelah hidup bersama keluarga dari anak

pertamanya, biaya listrik, air, dan telepon dibayarkan secara patungan dibagi sama rata antara keluarga Ibu Riana dan keluarga anak pertamanya.

Anak pertamanya sering mengeluh tidak bisa mencukupi kebutuhan ekonomi keluarganya seperti kebutuhan sekolah, uang saku, dan lain sebagainya. Ibu Riana beserta suami akhirnya sepakat untuk meminjamkan uang kepada Sang Anak dan berpesan untuk selalu terbuka apabila butuh pinjaman. Rupanya hal tersebut menjadi kebiasaan, anak pertamanya dengan mudah meminta tambahan pinjaman uang tanpa mengembalikan yang sebelumnya, dan hal tersebut terjadi secara berulang.

Ibu Riana dan suami kemudian menyimpulkan bahwa anak pertamanya masih membutuhkan bantuan secara materil. Kemudian mereka sepakat untuk membantu anak pertama mereka dengan pendapatan yang mereka miliki, baik dari dana pensiun maupun pendapatan dari veteran. Bantuan uang tersebut diberikan secara rutin, sekali dalam satu bulan. Tidak cukup sampai disitu, saat cucu dari anak pertamanya tersebut membutuhkan dana dalam jumlah besar seperti membayar uang gedung kuliah dan membeli laptop, Ibu Riana dan suami tidak segan memberikannya secara cuma-cuma, tanpa harus diganti.

Sebenarnya Ibu Riana merasa bersalah karena dirinya menganggap sikapnya tidak menegakkan keadilan. Bahkan dirinya memandang suaminya terlalu condong dalam memberikan bantuan kepada anak pertamanya saja. Sehingga, Ibu Riana menyiasati dengan memberikan uang saku pada cucu-cucu dari anak-anak yang lain dengan jumlah yang agak banyak ketika berkunjung. Ibu Riana ingin membantu dan memperlakukan anak-anak dan cucu-cucunya

dianggap telah mandiri secara ekonomi dan mampu memenuhi kebutuhan keluarganya sendiri.

2. Subyek 2

a. Biodata

Nama	: Pak S
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat, Tanggal Lahir	: Blora, 9 April 1942
Agama	: Islam
Suku Bangsa	: Jawa
Pendidikan Terakhir	: SMP
Status	: Menikah
Alamat	: Kebraon, Surabaya
Jumlah Anak	: 2
Jumlah Cucu	: 4
Riwayat Pendidikan	: SR, SMPN 2 Madiun
Jabatan	: Sie. Perlengkapan Veteran
Sumber pendapatan	: pensiunan TNI AL, dana kehormatan veteran, <i>fee</i> sebagai pembicara Jiwa Semangat Nasionalisme (sekali dalam satu bulan)

b. Riwayat Masa Kecil

Pak S lahir dan besar di Blora, Jawa Tengah. Beliau merupakan anak ketiga dari delapan bersaudara. Kedua orangtuanya merupakan petani yang mengurus sawah milik sendiri. Sedari muda, Pak S tidak ingin jadi petani, dirinya ingin merantau ke kota untuk mencari mata pencaharian yang lain. Setelah lulus SMP, Pak S masih sempat membantu kedua orangtuanya bertani, hingga dirinya mendengar informasi dari tetangganya bahwa dibuka tes untuk menjadi tentara. Karena merasa bertubuh tinggi dan bisa berenang, Pak S mengikuti seleksi di Malang dan akhirnya diterima pada tahun 1955. Pak S bekerja sebagai bagian intelejen kapal yang merumuskan kata sandi dari kapal lain dan mercusuar.

c. Kondisi Keluarga

Pak S memiliki dua orang anak, yang pertama adalah laki-laki dan yang kedua adalah perempuan. Kedua anak Pak S bersekolah hingga jenjang SMA. Kedua anak Pak S dekat dengannya sedari kecil, mereka sering melakukan olahraga bersama serta menceritakan kejadian-kejadian lucu karena Pak S memang merupakan seseorang yang humoris. Pak S hanya tinggal bersama istrinya karena setelah menikah kedua anak Pak S mengontrak rumah bersama pasangan masing-masing. Anak pertamanya tinggal di Makaryo Binangun, dan Jemursari, Surabaya Selatan. Kedua anak beserta cucu-cucunya dekat dengan Pak S karena seringkali berkunjung dan menghabiskan waktu bersama.

Berbeda dengan dirinya, Kedua anak Pak S tidak memiliki pekerjaan yang tetap. Anak pertama Pak S gagal mengikuti tes tentara karena memiliki varises,

dan anak keduanya menikah dengan seseorang yang bekerja apabila ada yang sebuah proyek yang bisa dikerjakannya atau ketika diajak orang lain untuk membantu pekerjaannya.

d. Setelah Pensiun

Setelah pensiun dari tentara, Pak S sempat bekerja menjadi satpam pabrik es krim Campina di Industri Rungkut, Surabaya. Pak S setiap harinya bersepeda dari Kebraon menuju Rungkut. Walaupun mendapatkan dana pensiun, Pak S masih merasa mampu bekerja untuk memperoleh pendapatan tambahan.

e. Menjadi Pengurus Veteran

Pada tahun 1987, Pak S ditunjuk untuk menjadi pengurus ranting veteran sebagai Kepala Bagian Administrasi Veteran (Kabagminvet) dan beliau bersedia. Akhirnya, pekerjaannya sebagai satpam ditinggalkan dan memilih untuk menjadi pengurus veteran. Bermula dari ranting, saat ini Pak S telah menjadi jajaran pengurus veteran tingkat cabang. Sebenarnya masa bakti sebagai pengurus veteran maksimal tiga kali periode jabatan, dan per periodenya adalah selama lima tahun. Namun, Pak S sudah terpilih selama lebih dari periode yang ditentukan. Hal tersebut terjadi karena pada prakteknya, pemilihan pengurus selanjutnya ditentukan melalui sistem aklamasi oleh ketua baru terpilih tanpa terlalu menaati aturan yang ada.

Sejak menjadi pengurus veteran, Pak S berkesempatan untuk bertemu pejabat negara dan orang-orang penting pada saat kegiatan kenegaraan seperti peringatan hari pahlawan, hari kebangkitan nasional, dan lain sebagainya. Ataupun mendapatkan kunjungan di kantor veteran. Pak S berusaha selalu

mengabadikan momen saat bertemu dan berinteraksi dengan pejabat. Hal ini terlihat dari banyaknya koleksi foto bersama pejabat yang dipajang di ruang tamu rumah.

Di kantor, Pak S selalu menyempatkan membaca koran dan menonton berita di televisi ruang tamu kantor. Pak S merupakan sosok yang terkenal humoris dan menyenangkan bagi semua kalangan di kantor veteran. Banyak rekan sejawat maupun yang lebih muda mengajaknya berbincang-bincang dan bercanda.

f. Membagi Pendapatannya dengan Anak-Cucu

Pak S membagi pendapatannya kepada anak dan cucu rupanya bukan sejak dirinya menjadi pengurus veteran, melainkan sejak menjadi satpam di pabrik es krim Campina. Hal ini dilakukan karena beliau merasa cukup dengan dana pensiun yang didapatkan tiap bulannya. Sehingga pendapatan lebihnya diluar pensiun memang dialokasikan untuk membantu anak-anaknya. Pak S merasa kebutuhannya tidak banyak. Hanya kebutuhan pokok dirinya dan istri. Selebihnya, banyak kebutuhan lain yang tercover oleh bantuan dari pemerintah karena statusnya sebagai veteran seperti jaminan kesehatan, potongan biaya transportasi serta pajak bumi dan bangunan. Pak S membagi pendapatannya dengan sama rata kepada kedua anaknya setiap bulannya.

3. Subyek Sekunder

Nama	: BS
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Suku Bangsa	: Jawa

Pendidikan Terakhir : SMA
 Status : Anak kandung dari Ibu Riana
 Alamat : Siwalan Kerto, Surabaya
 Jumlah Anak : 3

a. Kehidupan Pak BS

Pak BS merupakan anak pertama dari Ibu Riana yang bekerja sebagai securicor. Pak BS memiliki 3 orang anak perempuan. Anak pertamanya baru saja lulus dari UPN Veteran Surabaya, anak keduanya duduk di bangku kelas 2 SMA dan anak ketiganya masih kelas 6 SD. Istri Pak BS berasal dari Kota Trenggalek. Pak BS dan istri menikah di Trenggalek dan setelah menikah langsung bertempat tinggal bersama Ibu Riana dan suami. Sehingga, mulai dari Pak BS lahir hingga kini, dirinya tidak pernah tinggal terpisah dari orangtuanya.

4. Subyek Sekunder

Nama : Bu Djam
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Suku Bangsa : Jawa
 Jabatan : Sie. Organisasi PIVERI
 Status : Rekan kerja dari Ibu Riana
 Alamat : Jemursari, Surabaya

a. Kehidupan Bu Djam

Bu Djam merupakan rekan kerja Ibu Riana mulai tahun 1999 hingga sekarang. Hubungan Bu Djam dan Ibu Riana dekat, baik di kantor maupun

diluar kantor. Di kantor Bu Djam melakukan berbagai aktivitas bersama dengan Ibu Riana seperti senam pagi bersama, studi banding keluar kota. melakukan pendataan inventaris dan pengaturan jadwal rapat, sedangkan diluar kantor Bu Djam dan Ibu Riana biasa melakukan aktivitas layaknya lansia seperti berbelanja keperluan sehari-hari, atau membeli kain di pasar.

5. Subyek Sekunder

Nama	: Pak Hartoyik
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Suku Bangsa	: Jawa
Jabatan	: Ketua LVRI
Status	: Rekan kerja dari Pak S
Alamat	: Surabaya

a. Kehidupan Pak Hartoyik

Pak Hartoyik merupakan ketua LVRI DPC Kota Surabaya, secara hierarki struktural, Pak Hartoyik merupakan atasan dari Pak S. Pak Hartoyik adalah seorang duda karena istrinya telah meninggal. Pak S dan Pak Hartoyik merupakan rekan kerja yang dekat karena memiliki kesamaan dalam beberapa aktivitas dan kegemaran. Seperti membaca koran atau menonton berita di ruang tunggu kantor, dan membahas tentang dunia perpolitikan. Pak Hartoyik merupakan pensiunan TNI AD yang meneruskan kuliah selepas pensiunnya hingga memperoleh gelar sarjana hukum dari UPN Veteran Surabaya.

6. Subyek Sekunder

Nama	: Pak Saturi
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Suku Bangsa	: Jawa
Jabatan	: Takmir Masjid Nurul Iman
Status	: Tetangga Pak S
Alamat	: Kebraon, Surabaya

a. Kehidupan Pak Saturi

Pak Saturi adalah takmir Masjid Nurul Iman yang berada di dekat rumah Pak S. Pak Saturi merupakan warga asli Kebraon yang dekat dengan Pak S sejak kecil dan bertempat tinggal di belakang masjid.

C. Temuan Lapangan

Temuan lapangan berisi hasil data yang peneliti temukan di lapangan melalui metode wawancara dan observasi. Data dari hasil wawancara kemudian diolah menjadi transkrip menjadi verbatim, kemudian diambil pernyataan-pernyataan yang mengarah pada fokus penelitian ini, yaitu *mindfulness*. Kemudian, temuan-temuan tersebut dianalisis menjadi sebuah pembahasan ilmiah.

1. Hasil Temuan Ibu Riana

a. Faktor yang Mempengaruhi *Mindfulness* Ibu Riana

Terdapat dua faktor yang melatarbelakangi Ibu Riana dalam mencapai *mindfulness* yaitu faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukung adalah faktor-faktor yang membantu subyek dalam mencapai *mindfulness*, sedangkan faktor penghambat adalah faktor yang mengganggu dalam proses *mindfulness* Ibu Riana.

1) Faktor Penghambat

a) Permasalahan Keluarga

Ibu Riana tinggal dengan suami, anak, menantu, dan cucu-cucunya. Terdapat dua kepala keluarga dalam satu rumah tersebut, suami Ibu Riana dan juga anak laki-laki pertamanya. Kondisi tersebut memicu berbagai permasalahan keluarga yang dapat menghambat Ibu Riana dalam mencapai *mindfulness*.

(1) Pertengkaran dalam Keluarga

Sebagaimana keluarga pada umumnya, keluarga anak pertama Ibu Riana yang tinggal bersamanya tentunya memiliki permasalahan internal keluarganya sendiri. Pertengkaran antara anak dengan menantunya sebagai permasalahan suami istri pun terlihat dan terdengar oleh Ibu Riana (W1, R62a).

Selain itu, Ibu Riana terlibat tidak langsung dengan permasalahan keluarga anak secara perasaan karena Ibu Riana harus mendengar dan mengetahui kekerasan yang dilakukan oleh anaknya kepada cucunya yang tidak sesuai dengan nuraninya

“Mereka marahi anak, ngaplok anak saya ya lihat, ya teriak-teriak saya denger, nangisnya saya denger, mana bisa saya diam saja wong namanya nurani lho mbak” (W1, R62b).

Pertengkaran lainnya terjadi antara Ibu Riana dengan suami mengenai sikap suami yang dianggap tidak adil dan lebih condong kepada keluarga anak pertama yang tinggal serumah dengan mereka dalam hal pembagian materi (W1, R82; R88; R89). Pertengkaran antar anak dan cucu juga terjadi dalam kehidupan Ibu Riana, penyebabnya mulai dari hal kecil seperti menyindir (W1, R72) hingga peristiwa yang lebih besar yaitu memfitnah antar saudara

“Terus ya anak saya yang Malang itu difitnah sama dukunnya katanya ngalangi rejekinya mbarep saya” (W1, R54).

Pertengkaran yang terjadi dalam keluarga tersebut membuat perasaan Ibu Riana sedih, dan tidak tega (W1, R74; W1R60a). Tidak hanya dari keluarga inti, kedatangan orang baru dalam kehidupan Ibu Riana juga menyebabkan pertengkaran. Meskipun masih termasuk keluarga, keponakan suami yang datang dan pernah ikut tinggal bersama Ibu Riana sekeluarga pun pernah membuat Ibu Riana dan suami terlibat cekcok karena menganggap suaminya terlalu memihak keponakannya daripada keluarga intinya sendiri (W1, R122; W1, R177).

(2) Ketidakcocokan dalam Keluarga

Ketidakcocokan ini terjadi tidak lepas karena kondisi Ibu Riana yang tinggal bercampur dengan keluarga anak pertamanya. Ibu Riana tidak cocok dengan sikap suami yang selalu membantu keluarga anak pertamanya dalam hal materil. Suami Ibu Riana selalu membantu saat anaknya membutuhkan dana (W1, R92) sedangkan Ibu Riana bermaksud menjadikan anaknya lebih

mandiri dengan membiarkan anak berusaha mengatasi kebutuhannya sendiri.

“Jangan dari awal wes dicepakno gitu ya malah anak nggak punya pengalaman mandiri mbak” (W1, R93).

Kondisi Ibu Riana yang masih membiayai keluarga anak pertama ini menyebabkan munculnya pergolakan batin, antara senang karena masih bisa membantu, dan perasaan sedih yang dirasakannya melihat anaknya belum mampu mandiri secara ekonomi (W1, R142). Ketidakcocokan lain adalah mengenai bagaimana keluarga anak pertama menjalankan kehidupannya, Ibu Riana merasa pada beberapa aspek dan cara, keluarga anak pertama tidak menjalankan hidup dengan efisien (W1, R77; W1, R78; W1, R60b).

Ibu Riana juga merasa kondisi di rumah tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya, misalnya rumah tersebut kotor dan berantakan (W1, R14) atau keinginannya untuk dapat memasak dan menjahit yang dikarenakan keinginannya tidak sebanding dengan tenaga yang dimilikinya saat ini (W1, R15).

Subyek sekunder yaitu BS selaku anak pertama yang tinggal bersama dalam satu rumah juga menyatakan bahwa seringkali terjadi percekocokan antara Ibu Riana dengan keluarganya yang disebabkan karena sikap Ibu Riana yang kolot dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan keadaan (W1, BS13)

(3) Ketidakadilan dalam Keluarga

Suami Ibu Riana memberikan materi lebih banyak kepada keluarga anak pertama, dan gaji sebagai veteran dibagikan secara rutin setiap bulannya kepada keluarga anak pertama saja (W1, R89; W1, R33) sehingga muncul kesulitan bagi Ibu Riana untuk menerapkan keadilan pada anak cucunya dalam hal pembagian materi

“Perkara materi itu kan susah mbak ya, apalagi saya ada yang ikut disini, yang sehari-hari makan ya nyampur, bareng, listrik, air, telpon ya patungan, ibaratnya kan ya wes banyak to mbak, ya memang nggak bisa dihindari, saya tau itu” (W1, R87)

(4) Kompleksitas Permasalahan di Rumah

Faktor penghambat yang paling mempengaruhi Ibu Riana dalam mencapai *mindfulness*nya adalah kondisi rumah dan keluarganya yang tidak mendukung. Ibu Riana kerap tidak dapat menikmati momen-per-momen dalam kehidupan sehari-harinya karena keadaan rumahnya yang terdiri dari dua keluarga membuat beliau tidak sempat melakukan hal tersebut

“Kalo untuk sehari-hari ya mana sempet mbak menikmati seperti itu, yo nggak sumbut eyang ini” (W1, R63).

“Rasa masakan aja saya incipi “oh enak” gitu aja mbak. kadang makan rawon tapi rasane liyo” (W1, R65)

Analogi tersebut menandakan bahwa beliau tidak mampu menikmati rasa makanan yang sedang disantapnya karena kompleksitas permasalahan di rumah. Ibu Riana kembali menegaskan bahwa keadaan rumah yang bercampur dengan keluarga anaknya membuat suasana rumah menjadi tidak tenang.

“Mbayangno kan mbak gimana, kadang mbok’e (menantu) itu teriak-teriak ngopraki anak mandi, kadang cucu saya udur-uduran, yang Jida paling kecil itu nangis kalo disuruh maem, kadang mbarep saya sama mbok’e ya rame sendiri (tengkar)” (W1, R71).

Hal tersebut membuat Ibu Riana penat dengan suasana rumah (W2, R19-R20) dan pikirannya sering mengembara kesana-kemari tanpa ada fokusnya (W2, R7;R9a). Permasalahan yang terjadi di rumah dan keluarga ini kemudian tanpa sadar Ibu Riana bawa hingga ke kantor, sebagai seorang ibu, nenek, dan pekerja veteran, tentu saja pikiran Ibu Riana terbagi atas banyak hal. Melakukan peran dan tanggungjawab ganda, sebuah keharusan untuk mengurus keluarga dan pekerjaan di usianya yang telah senja. Keadaan *mindful* adalah saat seseorang mampu untuk fokus pada sesuatu yang dikerjakannya saat ini sehingga mampu menikmati setiap detail momen yang dilaluinya. Sebaliknya, Ibu Riana saat bekerja di kantor justru terpikir tentang tanggungan rumah, seperti cucian yang menumpuk dan kondisi rumah yang berantakan saat ditiggalnya bekerja (W1, R100; R102; R176; W2,R6).

Ibu Riana merasa bahwa anak-cucunya lebih menyita pikirannya daripada urusan kantor (W1, R40), Ibu Riana sering teringat anak-cucunya saat sedang bekerja (W1, R101) sehingga Ibu Riana kerap menggunakan telepon kantor demi menghubungi keluarganya di rumah dan anak-cucunya yang tinggal di luar kota (W1, R42b). Beban ibu Riana di kantor dan di rumah seringkali bercampur aduk, saling tumpang tindih sehingga membuatnya merasa pusing dan tidak tenang (W1, R39; W2, R6; W1, R176). Meskipun Ibu Riana telah berusaha untuk melepaskan beban pikirannya karena permasalahan di rumah, rupanya usaha ini kerap kali gagal dilakukannya.

Kondisi rumah yang sarat akan permasalahan keluarga seringkali membuat Ibu Riana spaneng dan tidak bisa menikmati aktivitasnya (W2, R1-R2). Ibu Riana telah berusaha untuk tidak memikirkan permasalahan yang terjadi di sekitarnya, namun rupanya hal tersebut gagal. Segala permasalahan yang dilihat dan didengarnya terus menerus memasuki kepala Ibu Riana, dan membuatnya tidak mampu mencapai keadaan *mindfulness*nya (W1, R3).

(5) Penilaian Buruk terhadap Menantu

Namun Ibu Riana memiliki penilaian negatif terhadap anak menantunya sendiri. Beliau menganggap anak menantunya membawa pengaruh buruk terhadap anaknya terutama, dan keluarganya secara umum (W1, R55). Penilaian buruk yang diberikan kepada menantunya tersebut tidak lain adalah karena menantunya masih percaya kepada praktik perdukunan yang memicu pertengkaran keluarga. Ibu Riana menilai perilaku menantunya tersebut tidak terlepas dari pendidikannya yang rendah yaitu SMP, bahkan lebih rendah dari beliau yang notabene adalah seorang lansia, meskipun telah berusia senja dan merupakan manusia produk lama, Ibu Riana merupakan tamatan SMEA atau setara dengan SMA (W1, R52).

b) Tidak Dapat Berorientasi Secara Aktual

1) Berorientasi pada Masa Lalu

Ibu Riana masih mengaitkan kondisi yang harus diterimanya saat ini sebagai sebuah kegagalan dan kesalahannya di masa lalu. Ibu Riana menganggap menyisihkan sebagian penghasilannya untuk membantu salah satu keluarga anaknya secara rutin sebagai suatu bentuk keagalannya dalam

membesarkan anak, sehingga anak harus merasakan ketidakmampuan untuk hidup secara mapan dan mandiri (W1, R141a; R141b).

2) Khawatir akan Masa Depan

Ibu Riana kerap mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi dalam hidupnya. Mulai dari kekhawatiran Ibu Riana mengenai kematiannya kelak, memikirkan bagaimana beliau akan diambil oleh Yang Maha Kuasa, dan keinginannya untuk meninggal dalam keadaan khusnul khotimah (W1, R126).

Anak Ibu Riana juga mengatakan bahwa ibunya seringkali membahas peristiwa yang telah terjadi dan berandai-andai apabila peristiwa tersebut dahulunya dapat dihindari atau diperbaiki (W1, BS6). Meskipun telah terjamin oleh pemerintah dengan adanya jaminan kesehatan, dana pensiun, dan gaji veteran, rupanya kekhawatiran secara ekonomi juga dirasakan Ibu Riana.

Hal ini erat kaitannya dengan keharusannya menyisihkan sebagian pendapatan rutin kepada salah satu keluarga anaknya. Ibu Riana menyimpan kekhawatiran apabila suatu saat nanti, pendapatan yang biasanya diterimanya dan disisihkan sebagian untuk rumah tangga anak tidak lagi mencukupi kebutuhan tambahannya sebagai lansia. Bisa saja, semakin tua Ibu Riana maka kebutuhannya semakin banyak, seperti kebutuhan atas makanan bergizi, susu dan multivitamin untuk membantu menjaga kesehatannya sebagai lansia. Hal ini membuat Ibu Riana khawatir, apakah kebutuhan pribadinya bisa tercukupi jika harus dibagikan secara rutin pada anak, dan sebaliknya, apakah kebutuhan anak bisa tercukupi apabila Ibu Riana fokus pada kebutuhan pribadinya (W, R150).

Kekhawatiran yang paling menyita pikiran Ibu Riana adalah mengenai keberlangsungan anaknya sepeninggalannya nanti. Kondisi anak dan cucu Ibu Riana yang tidak terlalu dekat dan rukun membuat Ibu Riana memikirkan apakah anak-anak dan cucu-cucunya bisa saling rukun dan membantu apabila beliau telah tiada (W2, R64;R49) juga dengan keberlangsungan keluarga dari anak pertamanya, apakah mereka mampu memenuhi kebutuhan hidup mereka sendiri apabila Ibu Riana telah meninggal dunia, terlebih lagi kondisi persaudaraan anak-anak Ibu Riana yang renggang membuat beliau khawatir apakah jika dirinya meninggal kelak, anak-anaknya akan saling membantu satu sama lain (W1, R127; R129; W2, R45-R46). Sikap ini terbawa hingga ke keputusan sederhana yang diambil oleh Ibu Riana. Ibu Riana enggan untuk memeriksakan keluhan yang dirasakan di kakinya karena khawatir jika pemeriksaan justru akan membuat penyakit lainnya yang lebih parah ketahuan (W2, R9a).

c) Gagal dalam Usaha Coping

Ibu Riana tidak mampu memberikan coping dengan baik terhadap permasalahan yang menimpa hidupnya. Ibu Riana memilih memikirkan suatu permasalahan hingga mendalam dan berlarut-larut

“Saya ini kan tipikal mendem njero mbak kalo ada apa-apa itu saya pikirkan berlarut-larut sampai dibawa tidur” (W1, R156).

Ibu Riana sebenarnya juga ingin anaknya dapat hidup dengan mandiri tanpa bantuan materi darinya, Ibu Riana ingin meyakinkan beliau bahwa kehidupan anaknya akan dapat baik-baik saja (W1, R144; R145).

Saat Ibu Riana menghadapi permasalahan kesehatan, Ibu Riana juga enggan memeriksakan keluhannya ke dokter karena ketakutannya atas kemungkinan penyakit yang akan diketahuinya setelah memeriksakan diri, Ibu Riana memilih tidak menghadapi permasalahan tersebut (W2, R9b).

Ibu Riana melampiaskan amarah dengan cara yang cenderung ekstrem dan meluap-luap (W1, R55; W1R56). Seakan tidak berpikir panjang dengan perkataan dan tindakan yang ditempuhnya, mulai dari meminta cerai hingga minggat dari rumah. Kemudian saat Ibu Riana merasa hatinya sesak karena memendam amarah, beliau menumpahkan emosi tersebut menjadi sebuah tangisan (W1, R171)

“Babah wes mesio mbah-mbah cerai yo babah wes”, gitu saya mbak”.
(W1, R122; R123).

2) Faktor Pendukung

a) Kebersyukuran atas Kondisi Bekerja

Kebersyukuran adalah faktor pendukung Ibu Riana dalam mencapai keadaan *mindful* di kehidupan sehari-harinya. Dengan bersyukur Ibu Riana mampu untuk menikmati segala aktivitas yang dilaluinya dan membuat perasaannya lebih tenang. Kebersyukuran terbesar yang Ibu Riana rasakan adalah kebersyukurannya atas kondisinya sekarang yang masih bekerja di usianya yang telah senja.

Ibu Riana bersyukur karena dengan bekerja beliau mendapat tambahan uang untuk membantu kehidupan sehari-harinya yang masih membiayai kehidupan anak dan cucu. Tambahan tersebut bersasal dari dana pensiun yang tetap diterimanya secara rutin, dan gaji tambahan sebagai pengurus veteran

(W1, R86). Beliau juga bersyukur karena kondisinya masih sehat, tidak seperti lansia-lansia lain di sekitarnya yang kondisi kesehatannya sudah tidak begitu baik (W1, R105).

Selain itu, Ibu Riana juga bangga dan bersyukur atas berbagai hal menarik yang diterimanya selama bekerja. Misalnya saja memakai seragam dan atribut veteran, mendatangi acara-acara resmi kenegaraan, plesir keluar kota untuk keperluan veteran, hingga dapat sering berbincang-bincang dengan pejabat adalah hal yang membuat subyek merasa derajat hidupnya naik dan menjadi orang penting semenjak menjadi pengurus veteran (W1, R107; R186; R153; R152)

c) Mampu Memberi Gambaran Terhadap Diri Sendiri

Ibu Riana mampu memberikan gambaran tentang dirinya, tentang bagaimana dirinya merupakan seseorang yang yang keras, sensitif, dan ambisius dalam menghadapi suatu permasalahan dan keinginan-keinginannya (W1, R161; R138). Ibu Riana juga dapat menggambarkan bahwa dirinya merupakan seseorang yang memiliki potensi dan diandalkan dalam pekerjaannya (W1, R166; R167).

b. Proses Ibu Riana Mencapai *Mindfulness*

1) Coping Secara Positif

Coping secara positif dilakukan Ibu Riana sebagai salah satu prosesnya mencapai keadaan yang *mindful*. Menenangkan diri dengan sholat dan menarik nafas secara perlahan-lahan, dan merefleksikan apa-apa saja yang telah

dilaluinya dilakukan agar pikirannya kembali tenang dan fokus dalam menghadapi situasi yang ada (W1, R171; R169; R181; W2, R13).

Kemudian Beliau memerintahkan pada diri sendiri untuk tidak memikirkan masalah yang terjadi agar tidak terus menerus menghantui pikirannya, ataupun mengalihkan pikiran tersebut kepada aktivitas lain yang lebih membuatnya rileks seperti mengerjakan teka-teki silang agar otaknya tetap aktif dan tidak memikirkan permasalahan dan hal-hal lain yang mengganggu pikirannya

“Ya sering, sering saya ngomong merintah otak saya buat nggak terlalu mikir” (W2, R4; R11; W1, R172; W2, R15; R16).

2) Membagi Perhatian dalam Aktivitas Sehari-hari

Ibu Riana dalam keseharian harus membagi perhatian yang ada, baik perhatian berupa tenaga untuk mengerjakan pekerjaan rumah, perhatian berupa bantuan dana untuk kehidupan sehari-hari, maupun perhatian dalam mencurahkan kasih sayang untuk suami, anak, dan cucu-cucunya yang tinggal dalam satu rumah (W1, R6-R9). Dalam membagi perhatiannya, Ibu Riana menjunjung tinggi keadilan di dalam rumah dengan beraktivitas sesuai dengan kebutuhannya, tanpa mendahulukan atau mementingkan satu pihak tertentu (W1, R4; R11; R83). Ibu Riana memastikan perhatian anak dan cucu selalu tercukupi terlepas dari bagaimana kondisi rumah yang bercampur dengan dua kepala keluarga dan jadwalnya sebagai lansia pekerja. Ibu Riana berusaha membagi peran dan waktunya. Di rumah menjadi nenek untuk anak dan cucu, sedangkan di kantor beliau menjadi pengurus veteran (W1; R84-R85; W1, R41; W1, R113; W2, R37).

3) Menerima Keadaan

a) Menerima Keadaan Membiayai Anak-Cucu

Menerima dan bahagia dirasakan Ibu Riana saat mampu menyenangkan anak dan cucu melalui uang yang diberikan olehnya dan ikhlas dengan segala pengelurannya untuk menghidupi anak dan cucu.

“Sebagai ibu, sebagai eyang, tentunya saja ikhlas mbak, ikhlas se ikhlas ikhlasnya, saat anak-cucu bahagia, saya jauh lebih bahagia lagi” (W1, R94; W1 R189-R190).

b) Menerima Gambaran Negatif dari Orang Lain

Ibu Riana mengetahui dan menerima sindiran dari teman kantor mengenai kondisinya yang masih memiliki kewajiban materil terhadap anak dan cucu serta sifatnya yang blak-blakan (W1, R!62)

“Kadang banyak kanan-kiri yang bilang “sakjane lek gak direpoti anake wes iso budhal umroh iku” saya ya hanya bisa istighfar saja mbak ngelus dada saja” (W1, R95).

c) Mengajak Pikiran “Berlibur”

Ibu Riana mencapai *mindfulness*nya secara lebih optimal saat kondisi pikirannya terlepas dari beban dan melakukan kegiatan yang menyenangkan. Ibu Riana menyukai aktivitas berlibur. Saat berlibur, beliau dapat merasakan sensasinya secara lebih detail, momen-per-momen saat liburan sangat menyenangkan dan membawa ingatan yang positif. Ibu Riana merasa dapat mencapai *mindfulness*nya paling optimal saat berlibur, dimana keadaan sekitar mendukungnya untuk tenang dan terlepas dari segala beban yang ada (W2, R17; W2, R18; W1, R49; W1, 51; W1, R66; W1, R68). Anak beliau juga

menyatakan bahwa ibunya sangat menyukai belibur atau sekedar melepas penat dengan berjalan-jalan (W1, BS25; W1, B19).

c. Harapan

1) Harapan atas Keluarga

Permasalahan keluarga adalah permasalahan paling kompleks di dalam kehidupan Ibu Riana, bahkan saking tidak dekatnya persaudaraan, anak-anak Ibu Riana tidak memiliki nomor telpon satu sama lain, dan hanya berbincang ketika lebaran saja (W2, R48). Pertengkaran antar anak dan ketidakrukunan menjadi faktor utama yang membebani pikiran Ibu Riana. Besar harapan Ibu Riana untuk melihat anak-anak dan cucu-cucunya lebih dekat, lebih perhatian, saling membantu, dan tidak saling bermusuhan satu sama lain (W1, R193; W2, R50; W1, R76).

Ibu Riana yang selama ini ikut menopang kehidupan keluarga anak pertamanya pun memiliki harapan khusus kepada cucu dari anak pertama agar kehidupannya bisa lebih bahagia dan tercukupi daripada kedua orangtuanya kini, dan Ibu Riana sendiri ingin membuat cucunya pertamanya sukses, melihatnya menikah dan hidup dengan baik (W2, R24; R26-R27).

2) Harapan atas Religiusitas

Besar harapan Ibu Riana untuk dapat lebih mendekat kepada Tuhan dan diambil dalam keadaan khusnul khotimah tanpa diberi sakit berkepanjangan dan dapat meninggal dunia dengan tenang

"Ya saya pengennya semakin tua ini bisa semakin mendekatsaya juga pengen tidak diberi sakit yang berkepanjangan" (W2, R22; R25; W1, R126; R192; W2, R39).

3) Harapan dalam Bekerja

Ibu Riana berharap agar tetap sehat sehingga dapat terpilih lagi menjadi pengurus veteran di periode yang akan datang. Ibu Riana ingin tetap aktif berkarir. Hal ini dikarenakan Ibu Riana masih membutuhkan pendapatan tambahan dari veteran untuk menyenangkan anak dan cucunya, Ibu Riana juga dapat menjadi lansia yang mandiri, mencukupi kebutuhannya sendiri.

Selain itu kegiatan di veteran menyenangkan baginya karena bisa bersosialisasi dengan teman kerja, berbagi dan bercerita dengan sesama pengurus lansia lainnya. (W1, R192a; W2, R28; R30; R36). Walaupun jauh di dalam lubuk hatinya ada keinginan untuk beristirahat karena pusingnya mengerjakan tugas dan permasalahan kesehatan seperti asam urat, Ibu Riana tetap memilih berkarir karena lebih banyak keuntungan yang didapatkannya sebagai pengurus veteran (W2, R33; R34-R35).

2. Hasil Temuan Pak S

a. Faktor yang Mempengaruhi Pak S Mencapai *Mindfulness*

1) Faktor Penghambat

a) Menghindar dari Masalah

Pak S hanya berkenan mengerjakan sesuatu ketika hatinya berkenan saja, dan itu pun terbatas pada hal-hal yang dirasa mampu untuk dilakukannya (W1, S36; S82; S89).

“..Karena saya ini mengerjakan sesuatu tau ya tau, cuma nggak akan saya kerjakan kalo ati saya nggak karep”.

Sikap Pak S yang selalu menghindar dari masalah ini juga dapat dilihat dari ketidaksukaannya apabila seseorang mengajarnya sesuatu hal baru, atau

mengingatkannya melakukan sesuatu. Pak S menyatakan bahwa sikapnya ini sudah ada sedar muda saat dirinya masih menjadi tentara aktif. Pak S lebih suka memerintah daripada diperintah oleh orang lain, sehingga setelah menjadi veteran pun dirinya tidak suka apabila ada orang lain yang mengajarnya untuk berbuat sesuatu (W1, S79; S81).

2) Faktor Pendukung

a) Hubungan Keluarga yang Baik

Pak S memiliki hubungan yang baik dengan anak-anak dan cucu-cucunya. Meskipun tidak tinggal serumah dengan anak dan cucu, keterbukaan tetap terjalin dengan baik. Anak subyek S tidak sungkan untuk berbagi cerita, dan berkeluh kesah kepada orangtuanya yang telah lanjut usia. Demikian pula Pak S, meskipun anak-anaknya telah memiliki kehidupan masing-masing, beliau tidak merasa ada batas diantara mereka untuk tetap menawarkan bantuan dan memberikan masukan-masukan selayaknya orangtua ke anak (W1, S21).

Keluarga anak-anak Pak S pun memastikan orangtuanya tidak kesepian dan mengisi hari-hari tua Pak S dengan kebahagiaan bersama cucu. Hal ini dibuktikan dengan rutinnya mereka membawa anak-anak mereka ke kediaman kakek-neneknya dan bahkan sering membiarkan anak-anak menginap disana (W1, S26-S27). Keadaan seperti ini mampu membuat Pak S menikmati hari dengan bahagia karena dapat berkumpul bersama keluarga. Apalagi di masa mudanya sebagai tentara, subyek sering meninggalkan anak dan istri hingga bebulan-bulan, sehingga hubungan yang erat dengan anak dan cucu membuat perasaannya bahagia (W1, S65).

b) Kebersyukuran dalam Bekerja

Dua aspek yang disyukuri oleh Pak S di dalam hidupnya, yang pertama adalah kebersyukurannya atas kondisinya kini sebagai lansia bekerja. Pak S bersyukur karena dapat tetap aktif bekerja di usianya yang telah senja. Ditambah lagi dengan kesempatan untuk berbincang dan bertukar pikiran dengan orang-orang besar yang tidak pernah terbayangkan sebelumnya (W1, S85a; W1, S70a).

Selain itu, kondisi bekerja juga membuat Pak S bersyukur karena dengan bekerja dirinya masih dapat berinteraksi dan berbagi cerita dengan teman-teman sekantor (W1, S85b; W1, S105). Pengalaman berorganisasi melalui veteran memberikan dampak positif seperti dapat bertukar informasi serta dapat menjadi teladan bagi orang lain

“Pengalaman berorganisasi juga kan bikin saya bisa berbagi, bisa diteladani orang lain, baik itu teman kantor atau anak-anak seperti anda begini yang kunjungan” (W1, S107).

Kebersyukuran tersebut membawa kebanggaan tersendiri bagi Pak S. Pak S memiliki kebanggaan tersendiri terhadap statusnya sebagai pengurus veteran. Pak S merasa lebih beruntung dan berada di posisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia lain karena dirinya masih bisa bertemu dan berinteraksi dengan pejabat serta orang-orang penting dan berpengaruh di usianya yang kian senja. Beliau merasa pola pikirnya lebih maju dibandingkan dengan lansia lain yang sudah tidak dalam kondisi aktif bekerja.

Pak S merasa senang dan bangga dengan statusnya sebagai pengurus veteran karena masih beliau merasa memiliki atribut kebesaran berupa seragam

Hal inilah yang membuat subyek merasa bangga atas pencapaiannya selama ini, dan menganggap menjadi seorang pengurus veteran merupakan kebanggaan terbesar dalam hidup dan beliau hanya bisa mendapatkan pengalaman mengesankan bertemu dengan pejabat melalui veteran

“..... Ya sangat bangga rasanya, kebanggaan menjadi veteran”
(W1, S43- S44; W1, S49; W1, S70b; W1, S71; W1, S106; W1, S56; W1, S73; W1, S74; W1, S104; W1, S66).

Perasaan bahagia ini mendukung Pak S dalam mencapai *mindfulness* karena beliau menikmati setiap pekerjaannya dengan berlandaskan kebanggaan yang ada dalam dirinya. Sehingga momen-per-momen yang dilalui saat bekerja menjadi lebih berarti dan diingat oleh Pak S.

c) Persepsi Hidup Positif

Pak S menjalankan hidupnya dengan persepsi yang positif dan tidak membebani. Beliau merasa kebutuhannya sebagai lansia tidaklah banyak dan sekedar itu-itu saja (W1, S16a; W, S18). Subyek S menganggap hidup yang dijalani saat ini adalah sesuatu yang mudah. Permasalahan materi dan anak-cucu tidak menjadi beban pikiran. Pak S juga menyatakan bahwa bekerja di veteran sembari menjalankan peran sebagai kakek bukanlah sesuatu yang kompleks dan memberatkan (W1, S19; W1, S5, W1, S39).

Rekan kerjanya juga menyatakan bahwa Pak S merupakan sosok yang menyukai bercanda dan menyikapi sesuatu secara santai. Tidak memandang permasalahan sebagai sesuatu yang sulit (W1, PH15; W1, PH6; W1, PH7). Masyarakat sekitar juga mengatakan bahwa sosok Pak S disegani karena bisa

bergaul dengan mudah, ramah, dan tidak pernah terlihat susah atau marah (W1, PS9; W1, PS10; W1, PS11; W1, PS13).

b. Proses Pak S Mencapai *Mindfulness*

1) Membagi Perhatian Sesuai Kebutuhan

Mampu membagi perhatian adalah salah satu aspek bahwa seseorang berada dalam keadaan yang *mindful*. Pak S dalam kesehariannya mampu untuk melakukan pembagian perhatian dengan baik dan seimbang. Menurut Pak S, dirinya mampu membagi perhatiannya atas keluarga, dirinya sendiri, pekerjaan, dan bermasyarakat.

“Saya se asas profesionalitas saja mbak, semua sesuai porsinya” (W1, S2; S31; S22; S23; S24; S25; S4; W2, S5; S33).

Pak S akan menikmati setiap momen yang dilakukannya sesuai dengan perannya masing-masing. Misalnya saat berada di kantor, Pak S akan melakukan pekerjaan kantor dan berinteraksi dengan rekan sekantor, ketika berada di rumah Pak S menikmati waktu luang dan bersenda gurau dengan cucu-cucunya apabila berkunjung. Kemampuan Pak S dalam membagi perhatian tidak didapat dengan instan, melainkan telah dibiasakan dan diusahakan olehnya sedari muda, saat Pak S masih aktif sebagai tentara (W1, S32). Bagi Pak S, dalam menjalankan hidup tetap harus berpegang pada asas profesionalitas, dimana diri kita sendiri harus mampu memberikan perhatian sesuai dengan porsinya.

Hal ini kemudian tercermin dari sikap yang dimilikinya saat telah mencapai tahapan lansia. Pak S mampu untuk menunjukkan sikapnya terkait dengan pembagian perhatian. Beliau memiliki pertimbangan tersendiri

terhadap setiap keputusan yang berkaitan dengan dirinya, dan juga orang lain. Contohnya adalah inisiatifnya dalam membagi penghasilannya kepada keluarga kedua anaknya secara merata untuk membantu ekonomi mereka (W1, S14; W1, S19-S20).

2) Fokus terhadap Aktivitas

Berbagai aktivitas dilakukan Pak S dengan fokus. Hal tersebut dilakukan karena menurut Pak S setiap aktivitas memiliki makna dan kenikmatan tersendiri. Setiap aktivitas yang dilakukan secara fokus dapat membawa kebahagiaan dan kenyamanan bagi dirinya.

"Perasaannya saat bisa menikmati setiap aktivitas baik di rumah, di kantor gitu ya senang saja mbak, bahagia lah, nyaman perasaan kan enak" (W1, S41; W2; W1, S99b; W2, S8).

Pak S menyatakan bahwa kemampuannya untuk fokus di berbagai situasi tidak lain adalah karena kehidupan dan didikan yang harus dijalannya sedari muda hingga pensiun yakni sebagai tentara. Status sebagai tentara yang diembannya mengharuskan Pak S untuk selalu fokus dan tidak lengah (W2, S5).

3) Menikmati Aktivitas

Pak S selalu berusaha untuk menikmati segala aktivitas yang sedang dilakukannya. Saat berada di kantor, dirinya menikmati momen dengan rekan sejawat, dan lain sebagainya dinikmati dan dijalani saat itu juga, dan melepaskan diri dari segala permasalahan yang ada di rumah, seakan tidak mau memberatkan tas kerja dengan segala beban permasalahan rumah tangga (W1, S30; W1, S100; W1, S34-35).

4) Berpikir Aktual

Pikiran yang mengembara kesana kemari seringkali membuat seseorang semakin jauh dari keadaan *mindful*nya. Bagi Pak S, tidaklah perlu seseorang menerka-nerka peristiwa yang belum dan akan terjadi. Menurutnya, manusia tidak seharusnya memikirkan segala sesuatu yang justru tidak ingin dilaluinya (W1, S97a); W1, S92b). Pak S merasa hidupnya telah tercukupi dengan baik melalui dana pensiun, sehingga dirinya tidak merasa mengalami penyesalan dalam hidup (W1, S51). Namun, hal ini bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja. Pak S juga berusaha secara pribadi untuk membawa pikirannya dalam kondisi sadar dan aktif sehingga tidak mengembara tanpa dasar yang jelas. Kegiatan yang dilakukan oleh Pak S diantaranya adalah membaca koran dan menonton berita di televisi (W2, S17; W2, S18).

5) Coping secara Positif

Setiap permasalahan dan kejadian tidak menyenangkan yang dihadapi oleh Pak S selalu diolahnya menjadi sesuatu yang positif, seperti senyuman dan guyonan. Pak S meyakini bahwa cara mengatasi kejengkelan adalah dengan selalu merubah pikiran kita menjadi positif dan berusaha menghapuskan pikiran negatif kita kepada orang lain. Bahkan dengan keadaanya yang masih harus membiayai kehidupan anak dan cucu ini, disikapinya dengan positif.

Pak S berusaha tidak mengeluh dalam situasi sulit sekalipun. Menurutnya apabila kita memaksakan untuk memiliki pembawaan dan pola pikir yang positif seperti tersenyum, ramah, dan bercanda, maka segala permasalahan dan

berubah menjadi perasaan yang negatif, masalah pun akan terasa lebih ringan (W1, S92a; W1, W83; W1, S101; W1, S96b; W1, S48; W1, S29; W2, S25; W2, S27).

Seseorang berpikir secara positif akan berusaha melepaskan segala perasaan negatif yang dirasakannya. Pak S akan berusaha melepaskannya agar mencapai ketenangan (W1, S94; W1, S95).

Dirinya juga menerapkan latihan pernapasan saat sedang marah dengan beberapa kali menarik nafas, menahan, dan menghembuskannya perlahan-lahan. Pak S juga melawan rasa malas yang dilakukannya dengan mengatur perasaannya sendiri agar menjadi ringan dan mudah dilakukan,

“Misal berangkat ke kantor tapi sebelumnya sakit perut atau malas datang ke acara gubernuran karena panas dan saya motoran sendiri kan mbak, gitu itu ya diubah pola pikirnya, tetap harus dipaksa senyum, nanti lainnya kan yang awalnya malas bisa berubah karena hati terasa ringan” (W1, S102).

6) Menerima Keadaan

Pak S tidak menutupi kondisinya yang masih harus membiayai anak dan cucu. Pak S tidak menganggap hal tersebut sebagai suatu aib yang harus ditutupi (W1, S46). Selain itu Pak S juga tidak membanding-bandingkan antara dirinya dengan orang lain (W1, S46).

c. Harapan Pak S

Harapan dalam hidup Pak S hanya berfokus pada keluarga. Pak S berharap kerukunan tetap terjalin antar anak dan cucunya. Beliau juga berharap agar hidup anak dan cucunya selalu berbahagia (W1, S101; W1, S107; W1, S108).

D. Analisis dan Pembahasan

Pada bab pembahasan ini, peneliti akan membahas secara detail mengenai temuan penting dalam penelitian di lapangan. Beberapa temuan ini adalah beberapa bagian dari fokus penelitian yaitu, faktor yang melatarbelakangi lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan ekonomi anak dan cucu memiliki *mindfulness*, proses lansia tersebut dalam mencapai *mindfulness* serta harapan yang dimilikinya dalam hidup.

Temuan data di dapatkan oleh peneliti dengan metode wawancara dan observasi. Berdasarkan hasil penggalan data melalui dua metode tersebut. Kedua subyek cenderung memberikan hasil yang berbeda, namun dari segi proses masih cenderung sama.

1. Analisis dan Pembahasan Ibu Riana

a. Faktor yang Mempengaruhi Ibu Riana Mencapai *Mindfulness*

1). Faktor Penghambat

a) Permasalahan Keluarga

Pertengkaran dalam keluarga yang dilakukan oleh anak terhadap cucunya (W1, R62b) membuat perasaan Ibu Riana sedih dan tidak tega (W1, R74; W1, R60a). Padahal sumber utama dalam pemenuhan kebutuhan emosional lansia adalah keluarga. semakin banya kebutuhan emosional yang terpenuhi akan membuat lansia senang dan bahagia. Sebaliknya, semakin sedikit kebutuhan emosional lansia yang tidak terpenuhi akan membuat perasaannya tidak senang (Suadirman, 2011: 106).

Rumah Ibu Riana dihuni oleh dua kepala keluarga. Kepala keluarga yang pertama adalah suaminya, dan yang kedua adalah anak pertamanya, yang memiliki keluarganya sendiri yaitu seorang istri dan tiga orang anak. Dalam mendidik dan menerapkan aturan keluarga, tentu saja satu orang dengan yang lainnya memiliki perbedaan. Disini Ibu Riana sulit untuk mencapai keadaan yang *mindfulness* karena kerap terlibat secara perasaan dengan perlakuan anaknya terhadap cucunya. Anaknya yang mendidik dan memarahi cucu-cucunya menggunakan kekerasan mau tidak mau harus diketahui oleh Ibu Riana, karena keadaan yang tinggal dalam satu rumah membuat Ibu Riana mendengar, dan melihat hal tersebut terjadi.

Hal ini sesuai dengan penelitian Wardyaningrum (2013) bahwa keluarga merupakan susunan terkecil dalam sosial masyarakat karena keakraban dan hubungan kontinu yang dimilikinya. Sehingga apabila salah satu diantara anggota keluarga tersebut mengalami peristiwa tertentu, maka anggota keluarga yang lain akan ikut merasakannya. Sedangkan, anak dari Ibu Riana mengatakan bahwa Sang Ibulah yang terlalu kolot dan kaku dalam berpikir dan bertindak sehingga tidak bisa menyesuaikan nilai-nilai yang dianut oleh keluarganya. (W1, B13)

Dalam hal ini, Ibu Riana turut merasakan bagaimana keadaan cucunya yang dimarahi dan diperlakukan dengan kekerasan. Ibu Riana kerap melihat kondisi rumah yang tidak sesuai dengan keinginan hatinya, misalnya keadaan rumah yang kotor dan berantakan (W1, R14). Kondisi itu dipersepsikan Ibu Riana sebagai keadaan rumah yang sarat akan permasalahan. Seperti yang

dijelaskan oleh Sarwono (2002) bahwa persepsi adalah proses seseorang untuk menyimpulkan sebuah kondisi berdasarkan informasi yang diterima melalui penginderaan.

Ketidakcocokan juga dialami Ibu Riana dengan suaminya tentang bagaimana seharusnya keluarga anak pertama yang masih menjadi tanggungan ini diperlakukan. Suami selalu membantu keluarga anak pertama dalam hal materi (W1, R92), sedangkan Ibu Riana bermaksud melatih anak tersebut supaya mandiri (W1, R93). Hidayat (2005) menjelaskan bahwa orangtua yang sukses adalah orangtua yang mampu membawa anak menjadi lebih sukses dan lebih maju darinya, namun kebaikan dan kemajuan tidak selalu berupa materi dan kenyamanan hidup. Inilah yang menjadi dasar bagi Ibu Riana ingin melihat anak untuk belajar mandiri, agar dirinya dapat mengetahui bahwa anaknya akan baik-baik saja meskipun tidak ada bantuan dana dari kedua orangtuanya sehingga dirinya tidak merasakan beban dan kekhawatiran atas bagaimana anak menjalankan hidup kedepannya.

Permasalahan keluarga lainnya adalah persepsi buruk yang ditujukan Ibu Riana terhadap anak menantunya dari anak pertama yang serumah dengannya.

Penelitian John Gottman (dalam Santrock, 2002) menyatakan bahwa beberapa hal yang dapat menjadi masalah perkawinan adalah hubungan dengan mertua, keuangan, perkawinan, stres, pekerjaan rumah tangga, seks, dan bayi. Mertua dan menantu adalah dua pihak asing satu sama lain. Hubungan mereka terikat dengan adanya perkawinan yang menjadikan mereka orangtua dan anak. Yuliana (dalam Aviani, 2016) dalam penelitian

menyatakan bahwa apabila menantu dan mertua tinggal dalam satu rumah memang rawan menimbulkan konflik.

Namun, konflik dan permasalahan antara mertua dengan menantu laki-laki cenderung lebih sedikit. Hal ini terjadi karena adanya sikap peduli dan nasihat dianggap sebagai suatu perhatian, dan laki-laki cenderung diberikan kebebasan oleh mertuanya. Sedangkan dalam kasus Ibu Riana, dirinya masih ikut campur dalam urusan rumah tangga anaknya dengan memberikan penilaian benar-salah, baik buruk. Misalnya dengan memandang anak tidak bisa menjalankan hidup dengan efisien (W1, R77; W1, R78; W1, R60b).

Ibu Riana juga memberikan cap negatif terhadap menantu perempuannya karena tingkat pendidikannya yang rendah (W1, R52). Tentu saja sikap Ibu Riana ini menimbulkan permasalahan dalam kehidupan rumah tangganya dan rumah tangga Sang Anak, karena seharusnya meskipun Ibu Riana adalah seorang Ibu, namun harus dipahami bahwa anaknya telah dewasa, telah berkeluarga, dan memiliki aturan main sendiri dalam menjalankan rumahangganya. Orangtua dan anak seyogyanya saling menghargai martabat, otonomi, serta menerima perbedaan yang ada diantara mereka (Saphiro, 1994 dalam Papalia, 2008).

Keadaan rumah yang menurut Ibu Riana sarat akan berbagai permasalahan pun dapat menjadi tanda bahwa terjadi hambatan saat Ibu Riana ingin mencapai *mindfulness*nya, segalanya tampak tumpang tindih bagi Ibu Riana, seperti saat di kantor terpikir rumah dan saat di rumah justru terpikir dengan tugas kantor (W1, R100; W1, R102; W1, R176; W2, R6; W1, R176).

Hal ini bertolakbelakang dengan pengertian dari Davis dan Hayes (2011) *mindfulness* mampu untuk melepaskan seseorang dari stimulus negatif yang muncul, dan mampu mengelola perhatian melalui struktur kognitif. *Mindfulness* juga mampu membuat seseorang bertindak dengan penuh kesadaran dalam konteks sosial apapun.

Ibu Riana menganggap hidupnya saling tumpang tindih, sedangkan seseorang yang *mindful* berarti adalah seseorang yang mampu untuk memiliki kesadaran disini-saat ini dan menghindarkan dirinya dari berbagai emosi negatif (Brown dan Ryan, 2003), maka Ibu Riana telah gagal dalam mengelola stimulus eksternal yang berasal aspek-aspek terdekat dalam kehidupannya yaitu pekerjaan dan keluarga, dan membuatnya tidak mampu menjadi pribadi yang *mindful* dalam menjalankan berbagai aktivitasnya. Padahal, Al-Quran telah mengajarkan salah satu langkah yang harus ditempuh seseorang apabila ingin menjadi pribadi yang *mindful* melalui Q.S Al-Insyirah Ayat 7

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

“Maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain”,

Ayat yang berarti tidak semua urusan harus kita pikirkan dan khawatirkan penyelesaiannya dalam waktu bersamaan. Ibu Riana seharusnya mampu untuk memilah permasalahan apa yang “berhak” untuk dipikirkan dan diselesaikannya terlebih dahulu, sehingga pikirannya tidak mengembara kesana kemari tanpa tujuan dan solusi.

b) Tidak Dapat Berorientasi secara Aktual

Ibu Riana memberikan cap gagal dalam membesarkan anak kepada dirinya sendiri atas kondisi anaknya yang belum mampu untuk mandiri dan mapan secara finansial (W1, R141; W1, R141b). Kondisi Ibu Riana ini bertolakbelakang dengan konsep yang diusung *mindfulness*. *Mindfulness* justru bertujuan agar individu mampu untuk mengurangi aktivitas yang negatif seperti merenungi nasib, stress, kemarahan, dan kecemasan (David dan Hayes, 2011). Sehingga, perasaan gagal atas kejadian yang telah berlalu mengusik Ibu Riana dan menghambatnya dalam mencapai keadaan yang *mindful*.

Perasaan gagal ini menurut Desmita (2013) memang merupakan hal yang wajar dimiliki oleh kebanyakan lansia. Lansia menengok kebelakang tentang apa-apa saja yang telah dilaluinya dan bagaimana hasilnya. Peninjauan hidup lansia ini dapat terjadi sebagai upayanya untuk merasa dekat dengan diri dan masa lalunya, mencari jawaban yang belum ditemukan pada masa sebelumnya, menyatukan diri dengan keberhasilan dan kegagalan pada masa lalunya, serta sebagai sebuah usaha pencarian identitas dirinya yang hilang karena merasa tersisihkan oleh lingkungan.

Selain masa lalu, Ibu Riana juga mengkhawatirkan masa depan yang bahkan belum terjadi. Kekhawatiran pertama datang dari segi religiusitas, yaitu tentang kekhawatirannya atas kematiannya kelak, tentang bagaimana dirinya akan diambil dan harapannya untuk diambil secara khusnul khotimah (W1, R126). Pola pikir seperti ini wajar terjadi pada lansia mengingat usianya yang semakin berkurang setiap harinya.

Hidayat (2005) menjelaskan bahwa seseorang yang mengkhawatirkan dan takut akan datangnya kematian sebenarnya belum memaknai arti kematian sebenarnya. Seakan melupakan bahwa kehidupan yang hakiki justru ada setelah kematian. Biasanya individu tersebut terjerat oleh indahnya dunia, sehingga masa tua dianggapnya sebagai fase penyesalan dan kekalahan. Hal ini didukung dengan pernyataan Suadirman (2011) bahwa lansia pada umumnya berusaha menolak kematian, dapat dilihat dari diksi mereka yang tidak menyebutkan kata “kematian” itu sendiri dan menggantinya dengan “dipanggil”, “menghadap Tuhan”, “beristirahat” dan lain sebagainya.

c) Gagal dalam Usaha Coping

Menghadapi permasalahan yang ada, Ibu Riana cenderung memikirkan masalah secara berlarut-larut dan memendamnya sendiri (W1, R156). Kegagalan coping lainnya yang diberikan Ibu Riana terhadap permasalahan yang menyimpannya adalah dengan melampiaskan amarahnya secara ekstrem dan meluap-luap (W1, R55; W1, R56). Beliau tidak berpikir panjang dengan perkataan yang diutarakan dan tindakan yang ditempuhnya seperti meminta cerai dan minggat dari rumah (W1, R122; W1, R123). Perasaan marah yang kuat disertai dengan hilangnya kontrol diri sehingga mampu untuk berkata-kata kasar dan melarikan diri dari rumah tersebut menurut Purwanto dan Mulyono (2006) telah masuk dalam tahap agresifitas.

Kemarahan Ibu Riana sendiri tentunya tidak dapat dibenarkan dalam perspektif psikologis maupun agama. Anggarasari dkk (2014) menyebutkan bahwa individu dapat dikatakan memiliki kepribadian matang dan sehat

mampu untuk menerima dan mengontrol emosinya, sehingga emosi-emosi tersebut tidak mengganggu aktivitas interpersonalnya. Secara agama, tingkatan marah Ibu Riana sudah berlebih-lebihan (*ifrath*) dimana kemarahan telah mendominasinya sehingga dirinya mampu untuk berbuat hal-hal yang keluar dari garis kebijakan akal dan agama (Hamzah, 2001 dalam Purwanto dan Mulyono 2006, 11).

“...mesio ibuk kudu mati aku wani kene ngadepi” (W1, R55)

Berkata kepada anaknya yang telah berkeluarga, kemudian meminta cerai bahkan melarikan diri dari rumah merupakan salah satu tanda bahwa Ibu Riana bukanlah merupakan wanita yang baik menurut islam, karena Al-Qur'an menjelaskan dalam Q.S Al-Baraqah ayat 228 yang artinya,

"Dan para wanita mempunyai hak yang seimbang dengan kewajibannya menurut cara yang makruf. Akan tetapi para suami mempunyai satu tingkatan kelebihan daripada istrinya."

Kemarahan seseorang tentulah bertolak belakang dengan hasil penelitian dari Barnes dkk (2007) dalam Davis dan Hayes (2011) yaitu seseorang dengan *mindfulness* yang tinggi akan menghadapi kondisi konflik dengan kemarahan dan kecemasan yang rendah. Bishop (2004) juga menjelaskan bahwa *mindfulness* akan mampu meningkatkan toleransi seseorang dan mampu membuat seseorang tersebut menerima keadaan yang menyakitkan serta pikiran dan perasaan yang tidak mengenakkan. *Midfulness* akan membantu seseorang dalam mengontrol emosinya menjadi lebih positif. Ibu Riana menyatakan bahwa saat sedang terjadi permasalahan, Ibu Riana akan sangat terlihat kesedihan, kekesalan, dan kekecewaannya melalui ekspresi dan tingkah laku

yang dimunculkan. Seperti diam, terlihat linglung dan tidak bersemangat (W1, BD11; W1, BD12)

2). Faktor Pendukung

a) Kebersyukuran atas Kondisi Bekerja

Kebersyukuran adalah sikap seseorang mengapresiasi pemberian Ilahi meskipun hanya sedikit, dengan memperhatikan pengaruh pemberian-Nya tersebut dalam kehidupan. Dengan bersyukur seseorang akan menyadari betapa lemah dirinya dan betapa besar nikmat yang diberikan Pencipta-Nya (Gumilar dan Uyun, 2009). Ibu Riana mensyukuri pemberian yang diberikan kepadanya berupa kesempatannya untuk masih aktif bekerja, mendapatkan penghasilan tambahan (W1, R86; W1, R150) serta berbagai hal menarik yang didapatkannya dalam bekerja seperti memiliki seragam kebesaran, berbincang dengan pejabat dan turut serta dalam berbagai acara resmi kenegaraan (W1, R107; W1, R186, W1, R153; W1, R152).

Hasil studi yang dilakukan Robert A. Emmons, Ph.D., dari University of California mendukung pernyataan Ibu Riana tersebut, sebagaimana dikutip dari www.dailygood.org, terdapat tiga dampak positif dari rasa syukur. Pertama, secara fisik orang yang memiliki rasa syukur akan memiliki imunitas yang kuat, menurunkan tekanan darah, kurang terganggu dengan sakit dan nyeri, serta tidur lebih lama dan merasa lebih segar setelah bangun. Kedua, secara psikologis seseorang yang bersyukur memiliki tingkat emosi positif yang tinggi, lebih waspada, lebih merasa hidup, merasa terjaga, lebih riang dan suka cita, serta lebih optimis dan bahagia. Ketiga, secara sosial seseorang

tersebut akan lebih mudah membantu, bermurah hati, penuh rasa kasih sayang, lebih tidak mudah merasa kesepian dan terisolasi.

Dampak positif secara psikologis tersebut sangat membantu dalam proses pencapaian *mindfulness* bagi seseorang, karena semakin waspada, merasa lebih hidup dan terjaga merupakan salah satu komponen dalam *mindfulness* Bishop (2004).

b) Mengenali Diri Sendiri

Rogers (dalam Matsurat, 2017) mendefinisikan konsep diri sebagai bentuk persepsi seseorang mengenai diri sendiri yang terorganisir. Sedangkan Brooks dalam Rakhmat (2008) menjelaskan bahwa konsep diri adalah persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri baik bersiat fisik, sosial, maupun psikologis yang didapat melalui pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Hariyadi (dalam Anisa dan Handayani, 2012) menjelaskan bahwa konsep diri adalah bagaimana individu memandang dirinya sendiri, baik dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial, dan hal tersebut mempengaruhi proses penyesuaian dirinya.

Ibu Riana mampu untuk mengenali siapa dirinya, baik itu merupakan sifat yang buruk, maupun sifat yang baik, dirinya mampu memberikan gambaran kepada orang lain mengenai seperti apakah sosok dirinya sebenarnya. Seperti bagaimana dirinya merupakan sosok seseorang yang keras, ambisius dan emosional dalam menghadapi permasalahan dan mencapai keinginan-keinginannya (W1, R161; W1, R138) serta menjelaskan tentang potensi yang

dimilikinya sehingga orang lain mengandalkannya dalam bekerja (W1, R166; W1, R167).

Hal ini membuktikan bahwa Ibu Riana memiliki konsep diri yang baik. Anisa dan Handayani (2012) menyatakan dalam penelitiannya bahwa konsep diri yang positif mampu membuat seseorang menerima segala kekurangan dan kelebihan. Sehingga perasaan yakin dan percaya pada dirinya sendiri tumbuh dan membuatnya merasakan nyaman, aman, dan tidak cemas ketika berinteraksi dengan orang lain. Keuntungan yang didapatkan dari seseorang yang berkonsep diri positif sejalan dengan hasil positif dari *mindfulness* berupa penerimaan atas kepribadian diri, dan pengalaman yang dialami oleh diri. *Mindfulness* justru dapat dideteksi pada diri seseorang apabila dirinya menerima segala pemikiran, emosi, motif dan persepsi secara aktual (Brown dan Ryan, 2003).

b. Proses Ibu Riana Mencapai *Mindfulness*

1). Memberikan Coping yang Sesuai

Menjalankan aktivitas sehari-hari dengan penuh *mindfulness* tidak dilalui secara mudah oleh Ibu Riana dikarenakan banyaknya faktor penghambat dalam kehidupan sehari-harinya. Proses yang dilalui Ibu Riana untuk mencapai *mindfulness*nya salah satunya adalah dengan memberikan coping positif terhadap keadaan yang dilaluinya. Proses yang pertama adalah dengan melakukan latihan pernapasan (W1, R169; W1, R160). Ibu Riana tidak menyadari bahwa tanpa pelatihan dan keilmuan apapun, Ibu Riana telah menerapi dirinya sendiri untuk menuju ke keadaan yang *mindful*.

Penelitian terdahulu oleh Anna (2006) tentang *mindfulness* training terhadap petugas kesehatan yang menggunakan teknik menyadari pernapasan (*short breathing/breath meditation*) guna meningkatkan kapastitas *mindfulness* dalam diri. Umniyah dan Afiatin (2009) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa pelatihan meditasi pernapasan mampu membuat pikiran nyaman dan tenang. Sebaliknya, seseorang yang tidak menerapkan teknik pernapasan akan sulit berkonsentrasi atau memberikan perhatian pada setiap momen atau aktivitas yang dilaluinya. Pikirannya kerap kali mengembara dari satu ke hal ke hal yang lain.

Selanjutnya Ibu Riana mendirikan sholat, dan merefleksikan apa-apa saja yang telah dilaluinya agar hatinya tenang dan pikirannya dapat kembali fokus (W1, R171; W1, R169; W1, R181; W2, R13). Sholat mampu membantu seseorang untuk mencapai keadaan yang *mindful* karena saat seseorang sholat, berarti dirinya telah berdzikir dan mengingat Allah. Allah telah menjanjikan ketenangan akan didapatkan setelah seseorang mendirikan sholat karena merasa senantiasa berada di posisi yang dekat dengan Allah SWT. Seperti firman Allah dalam Q.S Ar-Rad (13:28)

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”

Suparman (2015) menjelaskan bahwa sholat mampu mendorong manusia untuk berani menghadapi problematika kehidupan dengan hati yang sabar dan

memaknainya sebagai ujian-Nya. Dalam Q.S Al-Baqarah ayat 153 Allah juga berfirman yang artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

Ayat ini mengartikan bahwa sabar dan shalat menjadi cara paling bijaksana dan paling benar bagi seorang muslim menyikapi permasalahannya sehingga stress dan kegelisahan berkepanjangan tidak akan menimpa dirinya (Suparman, 2015).

Sedangkan cara Ibu Riana merefleksikan tentang kejadian yang telah dilaluinya dan sikap yang telah dilakukannya dalam agama disebut dengan muhasabah, Q.S Qaaf ayat 18, Allah berfirman yang artinya

“Tiada suatu ucapanpun yang diucapkan melainkan ada di dekatnya malaikat pengawas yang selalu hadir”,

Manusia tidak akan lepas dari kesalahan, baik yang disadari dan disengaja, maupun yang tidak disadari dan tidak disengaja. Manusia tidak dapat menghitung berapa banyak dosa dan kesalahan yang telah diperbuatnya. Oleh karena itu manusia bermuhasabah atas perbuatannya untuk meningkatkan hal yang baik, dan bertaubat untuk hal yang buruk untuk berkomitmen memperbaiki diri dan tidak mengulangnya lagi. Karena segala yang diperbuat di dunia akan dimintai pertanggungjawaban di akhirat tanpa terlewat sekecil apapun itu. Dengan melakukan muhasabah, seseorang dapat lebih peka terhadap sikap buruk yang dimilikinya, dan merasakan kelegaan karena telah mengetahui apa-apa saja yang dapat diperbaikinya sehingga tidak lagi hidup dalam penyesalan dan kekhawatiran atas dosa dan kesalahan yang telah diperbuat. Hal ini sesuai

dengan pernyataan Western (dalam Brown dan Ryan, 2003) bahwa seorang yang *mindful* akan memiliki sensitifitas yang tinggi atas kesadaran baik dalam diri maupun lingkungannya, dan memiliki kesadaran atas pengalaman yang telah dilaluinya.

Kemudian Ibu Riana memerintahkan kepada diri sendiri untuk tidak memikirkan masalah yang terjadi atau dengan sengaja mengalihkan pikiran tersebut pada aktivitas lain seperti mengerjakan teka-teki silang (W2, R4; W2, R11; W1, R172; W2, R15; W2, R16). Bagaimana Ibu Riana berbicara dengan diri sendiri untuk membangun pikiran-pikiran positif tersebut, dalam psikologi disebut dengan *self talk*.

Self talk adalah sebuah teknik dimana individu melakukan percakapan dengan dirinya sendiri dan mengulang-ngulang pernyataan yang dianggapnya suportif untuk melakukan atau menghindari diri dari perbuatan tertentu. Seligman (dalam Diswatika, 2016). *Self talk* merupakan sebuah bentuk pemenuhan diri untuk membantu dalam menentang keyakinan-keyakinan irasional Eford (dalam Diswantika, 2016). Dengan melakukan *self talk*, Ibu Riana dapat membawa kembali pikirannya dalam keadaan aktual, disini-saat ini, sehingga tidak lagi terdistraksi dengan pikiran-pikiran yang dapat menghambat *mindfulness*nya.

2) Membagi Perhatian dalam Aktivitas Sehari-hari

Mampu membagi perhatian merupakan komponen penting yang harus dimiliki seseorang dalam mencapai *mindfulness*nya. Ibu Riana dalam kesehariannya harus membagi perhatiannya baik dalam bentuk moril maupun

materil kepada suami, anak-anak, serta cucu-cucunya (W1, R9-R9). Hal ini didukung oleh penelitian dari Davis dan Hayes (2011) yang menyatakan bahwa seseorang yang berhasil mencapai *mindfulness* dalam hidupnya akan memiliki kemampuan untuk memfokuskan perhatian dan menekan distraksi-distraksi yang muncul.

Sikap Ibu Riana yang berusaha membagi perhatiannya ini tidak lepas dari prinsipnya yaitu ingin memperlakukan keluarganya secara adil, dan tidak berpihak. Ibu Riana tidak mendahulukan atau mementingkan satu pihak tertentu, semua diberi porsi yang sama, sesuai dengan kebutuhan (W1, R4; W1, R11; W1, R83). Sikap menjunjung tinggi keadilan ini merupakan salah satu dari dampak positif *mindfulness*. Penelitian Davis dan Hayes (2011) menyebutkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kepuasan dalam hubungan, meningkatkan kemampuan coping yang konstruktif terhadap stress dalam hubungan, meningkatkan kemampuan mengidentifikasi dan mengomunikasikan emosi pasangan, dan meningkatkan empati.

Sehingga, *mindfulness* mampu membawa Ibu Riana menjadi pribadi yang lebih bijak dalam memperlakukan keluarga yang dalam hal ini terdiri dari orang-orang dengan hubungan yang primer, yang paling dekat dengannya seperti suami, anak, dan cucu. Dekeyser (dalam David dan Hayes, 2011) juga menambahkan bahwa hasil penelitiannya menunjukkan seseorang dengan *mindfulness* akan mampu bertindak sesuai dengan konteks sosial yang dihadapi dengan penuh kesadaran.

3). Menerima Keadaan

Penerimaan diri merupakan salah satu aspek dari *mindfulness* lansia, dimana lansia yang *mindful* akan dapat terlibat secara penuh dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, baik hal tersebut perubahan secara psikologis, fisik, maupun perubahan sosial. Lansia yang *mindful* mampu untuk menerima keadaan-keadaan tersebut dan menghasilkan suatu energi positif bagi lansia itu sendiri (Sari dan Yulianti, 2017).

Kondisi Ibu Riana yang masih harus membiayai anak dan cucu di usianya yang senja dengan berbagi pendapatan memang tergolong unik. Perubahan-perubahan yang terjadi, seperti pada akhirnya beliau memutuskan untuk membagi penghasilannya secara rutin, membayar listrik secara patungan, dan lain sebagainya diterima sebagai sesuatu yang memang harus dijalani dengan penuh keikhlasan. Baginya, apabila materi yang diberikan tersebut dapat digunakan untuk membahagiakan anak dan cucu, hal tersebut juga akan membuatnya bahagia (W1, R94; W1, R189-R190). Sikap tersebut dapat terjadi apabila seseorang memiliki penerimaan terhadap diri sendiri. Karena apabila kita mampu menerima diri kita sendiri, akan lebih mudah menerima lingkungan yang berada di sekitar kita.

Kenyatannya, kondisi Ibu Riana yang unik dan berbeda tersebut kerap menjadi bahan gunjingan oleh teman kantornya yang tidak meliki pola pikir yang serupa dengannya. Ibu Riana mengetahui dan menerima gunjingan dari teman kantornya mengenai dirinya yang masih membiayai kehidupan anak (W1, 95) dan menerima gunjingan dari rekannya mengenai sifat blak-blakan

yang dimilikinya (W1, R162). Supratiknya (1995) menjelaskan bahwa penerimaan diri akan membuat seseorang tersebut memiliki kerelaan dalam membuka diri, mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain. Sutadipura (dalam Yuniawati, 2015) menambahkan bahwa seseorang dengan penerimaan diri akan mengetahui kelemahan-kelemahan dan kesalahan-kesalahan yang harus diperbaikinya, serta mampu untuk hidup berdampingan dengan orang lain dalam suasana damai.

Pandangan orang lain mengenai kehidupan memang tidak selalu sejalan, sikap orang lain beragam, selalu terjadi *like* and *dislike* terhadap pilihan-pilihan yang diambil (Jahja, 2011). Namun Ibu Riana sebagai lansia mampu untuk bersikap menerima keadaan yang sedang dijalannya, dan pandangan negatif terhadap dirinya. Dalam teori perkembangan, fase Ibu Riana dalam menghadapi permasalahan ini termasuk dalam fase integritas. Crain (dalam Sari dan Yulianti, 2017) bahwa fase integritas mencakup bagaimana lansia merasa bahwa terdapat sebuah surat atas hidupnya dan dirinya mampu menerima surat tersebut sebagai suatu siklus kehidupan yang harus dijalannya. Sehingga, semakin tinggi penerimaan seseorang terhadap diri dan hidupnya, maka makin tinggi pula *mindfulness* yang dimilikinya.

4) Mengajak Pikiran “Berlibur”

Ibu Riana sangat menikmati pengalaman dan suasana saat berlibur. Saat berjalan-jalan menikmati pemandangan alam dan menghabiskan waktu di tempat wisata alam seperti gunung dan pantai. Ibu Riana menyatakan bahwa saat berada dalam kondisi berlibur tersebut, dirinya dapat merasakan detail

momen-per-momen yang terjadi disitu-saat-itu. Mulai dari ombak yang menyapu kakinya, butiran pasir pantai, sejuknya udara pegunungan dengan hijaunya pepohonan. Ibu Riana dapat menikmati dan merekam sensasi tersebut dengan baik, dan membawa ingatan dan perasaan yang menyenangkan untuknya (W1, R49; W1, R51; W1, R66; W1, R68; W2, R17; W2, R18). Anak dari Ibu Riana juga menyatakan bahwa ibunya terlihat sangat menikmati momen berlibur atau sekedar berjalan-jalan untuk melepas penat (W1, BS25; W1, BS19).

Mengajak pikiran “berlibur” disini adalah membawa pikiran serileks mungkin, melepaskan segala beban pikiran dan menikmati momen yang ada, sebuah kondisi yang menjadi *goal* bagi seseorang agar menjadi pribadi yang *mindful*. Sejalan dengan Ibu Riana, penelitian Sari dan Yulianti (2017) menyatakan bahwa lansia dengan *mindfulness* akan lebih peka terhadap kesadaran yang dimilikinya seperti udara yang masuk dan mengalir ke dalam tubuh, kesadaran akan penginderaan dan organ yang ada di dalam tubuh. Itulah sebabnya Ibu Riana lebih menikmati aktivitasnya dengan memberikan perhatian dan kesadaran pada setiap momennya saat berlibur. Didukung oleh penelitian dari Sukadiyanto (2010) yang menemukan bahwa berlibur, melakukan aktivitas yang menyenangkan dan menggembirakan, serta membuat pikiran dan tubuh merasa rileks merupakan cara yang ampuh untuk mengurangi stress.

Apabila melihat dari temuan dan pembahasan sebelumnya, Ibu Riana memiliki permasalahan yang kompleks dalam kehidupannya terkait dengan

kondisi keluarga. Sehingga, pantas saja berlibur menjadi salah satu “wahana” bagi Ibu Riana dalam mencapai *mindfulness*nya. *Mindfulness* secara ilmiah dapat mengurangi stress dan depresi karena berkaitan dengan proses amygdala dalam mengelola emosi (Davis dan Hayes, 2011). Ditambah lagi, Hurlock (2002) menyatakan bahwa meskipun lansia kondisinya telah melemah dibandingkan masa mudanya, namun minat terhadap rekreasi cenderung tetap dan cenderung masih kuat.

c. Harapan Ibu Riana

Harapan merupakan serangkaian kombinasi tujuan, dimana saat kita memilikinya, ada perasaan gembira akan sebuah masa depan yang tampak dapat diraih. Harapan merupakan suatu kondisi emosional, yang diiringi oleh pemikiran yang jernih mengenai bagaimana kita akan membentuk masa depan tersebut (Boyatzis, 2011). Ibu Riana memiliki tiga harapan dalam hidupnya yang terdiri dari :

1) Harapan terhadap Keluarga

Ibu Riana menaruh harapan yang besar terhadap keberlangsungan keluarga. Karena, permasalahan keluarga adalah permasalahan paling kompleks di dalam kehidupan Ibu Riana, bahkan saking tidak dekatnya persaudaraan, anak-anak Ibu Riana tidak memiliki nomor telpon satu sama lain, dan hanya berbincang ketika lebaran saja (W2, R48). Padahal, masa lansia adalah masa yang membutuhkan *social support*. Namun perubahan struktur keluarga dari *extended family* ke *nucleus family* membuat perhatian pada lansia semakin berkurang (Suadirman, 2011). *Nucleus family* adalah keluarga

inti yang tinggal bersama lansia, seperti kondisi Ibu Riana ini. Namun, dewasa ini *nucleus family* memiliki mobilitas kegiatan yang tinggi, membuat *social support* bagi lansia semakin berkurang (Suadirman, 2011).

Seperti yang terjadi di kediaman Ibu Riana, cucu-cucunya pulang pada sore hari dan menjelang malam, anak pertamanya pulang kerja pukul sembilan malam, dan menantunya harus mengantar dan menjemput kedua anaknya yang masih sekolah, atau terkadang memilih untuk menikmati waktu pribadinya menonton TV di dalam kamar. Saat cucu-cucu dan anaknya telah sampai ke rumah pun, mereka berada dalam keadaan lelah, dan memutuskan untuk beristirahat di kamar, atau sekedar bermain *handphone* sendiri di kamar. Kondisi ini membuat keadaan rumah menjadi sepi, tanpa ada interaksi.

Lang dan Cartensen (dalam Santrock, 2002) menyatakan bahwa lansia memiliki emosi positif paling tinggi terhadap keluarga dan tidak begitu memiliki emosi positif terhadap orang baru dan teman-teman dekat. Emosi positif tersebut membuat Ibu Riana yang selama ini ikut menopang kehidupan keluarga anak pertamanya pun memiliki harapan khusus kepada cucu dari anak pertama agar kehidupannya bisa lebih bahagia dan tercukupi daripada kedua orangtuanya kini, dan Ibu Riana sendiri ingin membuat cucunya pertamanya sukses, melihatnya menikah dan hidup dengan baik (W2, R24; R26-R27).

Melihat kondisi anak yang tidak rukun, tentunya Ibu Riana menjadi nelangsa, dan ingin sekali melihat kerukunan antar anak dan cucu. Pertengkaran antar anak dan ketidakrukunan menjadi faktor utama yang membebani pikiran Ibu Riana. Besar harapan Ibu Riana untuk melihat anak-

anak dan cucu-cucunya lebih dekat, lebih perhatian, saling membantu, dan tidak saling bermusuhan satu sama lain (W1, R193; W2, R50; W1, R76).

2) Harapan terhadap Religiusitas

Lansia merupakan tahapan terakhir dalam perkembangan manusia, Ibu Riana sebagai lansia pun memahami bahwa usianya tidak akan lama lagi. Seperti yang dijelaskan dalam Hurlock (2002), lansia biasanya tidak berfokus pada kehidupan akhirat, namun lebih berfokus pada kematian itu sendiri. Hal ini dibuktikan dengan harapan Ibu Riana untuk dapat meninggal secara khusnul khotimah dan tidak diberi penyakit yang berkepanjangan. Ibu Riana ingin dapat lebih mendekat dan meningkatkan dimensi religiusitasnya agar dapat meninggal dengan baik.

Meninggal dan kematian merupakan hal yang seringkali menjadi pertanyaan bagi para lansia. Pertanyaan mengenai “bagaimana saya dapat mati dalam keadaan yang baik?” telah menjadi kajian perkembangan Hurlock (2002) yang menjelaskan bahwa ada beberapa makna dibalik keinginan lansia untuk meninggal dengan baik ini. Makna pertama dapat berupa keinginannya agar dapat mengontrol rasa sakit sebelum meninggal, dan makna selanjutnya adalah keinginan untuk memelihara kehormatan.

Namun dalam perspektif islam, harapan untuk menjadi lebih religius bukan hanya sekedar mengenai rasa sakit dan kehormatan. Melainkan untuk sesuatu yang abadi, yaitu kehidupan setelah kematian. Dimana arti meninggal dengan baik disini adalah memiliki pengakhiran terbaik, sedekat

mungkin, dan secinta mungkin dengan Allah. Seperti Firman Allah dalam Q.S Ali Imran ayat 102 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam keadaan beragama Islam”

Balasan surga sebagai sebaik-baik tempat adalah alasan utama bagi para lansia yang beragama islam untuk meraih kematian terbaiknya sehingga keinginan untuk dapat lebih religius di usia tua pun meningkat seiring dengan semakin sedikitnya sisa waktu hidup yang dimiliki. Allah Ta’ala berfirman dalam Q.S Ali Imran ayat 133 :

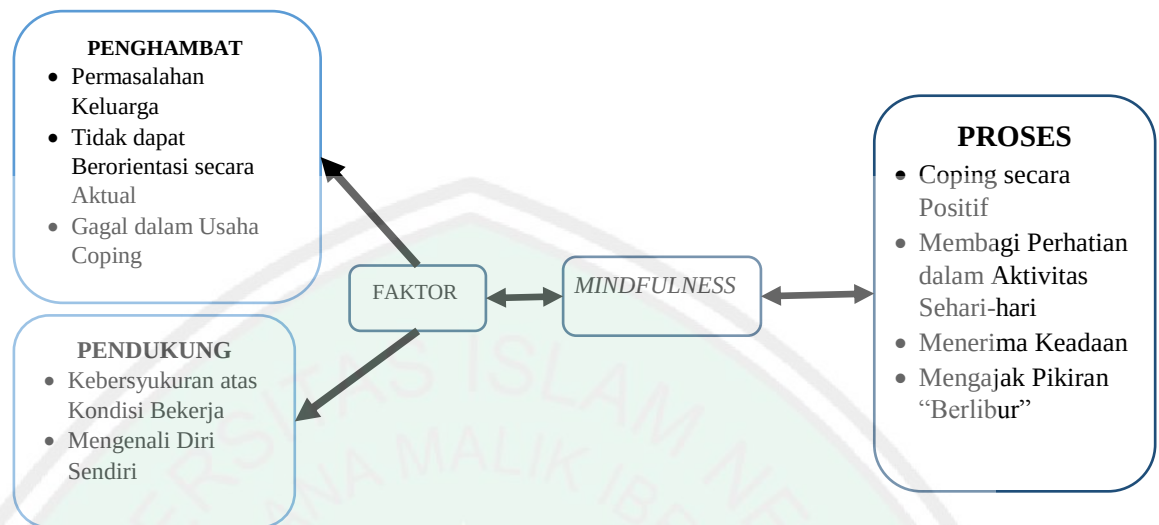
وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ

“Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa”

3) Harapan terhadap Pekerjaan

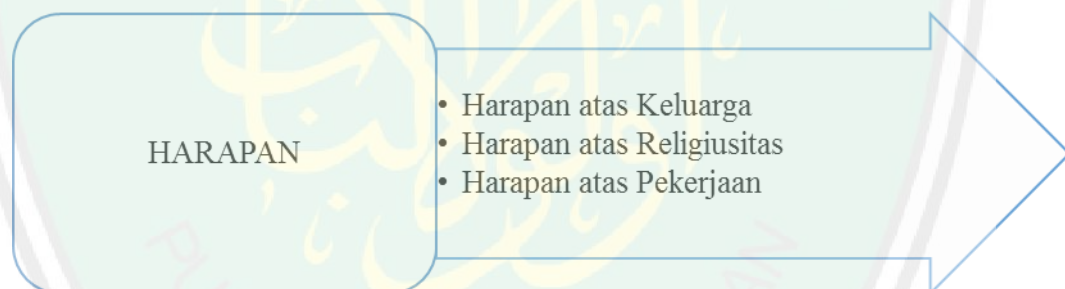
Harapan Ibu Riana di sisa usianya adalah ingin tetap sehat dan aktif berkarir. Beliau ingin terpilih lagi sebagai veteran di periode yang akan datang agar tetap menghasilkan pendapatan tambahan yang akan digunakan untuk membahagiakan anak dan cucunya melalui bantuan secara materil . Namun tidak hanya perkara materil, Ibu Riana juga berharap dapat tetap bekerja di veteran karena dapat bersosialisasi dengan teman kerja, berbagi cerita dengan rekan sejawatnya sesama lansia pengurus lainnya (W1, R19a,; W2, R28; W2, R30; W2, R36).

d. Skema *Mindfulness* Ibu Riana



Gambar 4.1 Skema *Mindfulness* Ibu Riana

e. Skema Harapan Ibu Riana



Gambar 4.2 Skema Harapan Ibu Riana

2. Pak S

a. Faktor yang Mempengaruhi *Mindfulness* Pak S

1) Faktor Penghambat

a) Menghindar dari Masalah

Kehidupan manusia tentu penuh dengan berbagai permasalahan. Tantangan pun seringkali ada di depan mata, menanti untuk dihadapi dan diselesaikan. Namun lain halnya dengan Pak S. Sedari muda Pak S menyukai “zona nyaman” dan membatasi dirinya dari berbagai masalah dan tantangan. Pak S memfilter sendiri apa-apa saja yang ingin dan mampu dilakukannya. Subyek hanya melakukan sesuatu apabila hatinya berkenan dan terbatas pada hal-hal yang mampu dilakukannya (W1, S36; W1, S82; W1, S89). Sikap lain yang ditunjukkan oleh Pak S adalah tidak ingin diperintah atau diajarkan oleh orang lain (W1, S79; S81). Hal ini dapat menjadi penghambat seseorang dalam mencapai *mindfulness* dikarenakan tidak adanya *acceptance* atau penerimaan dan *openess* atau keterbukaan terhadap situasi yang sedang berlaku seperti yang dijelaskan oleh Bishop (2004). Padahal lansia yang *mindful* akan dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam tubuh (Sari dan Yulianti, 2017). Beberapa masalah degeneratif memang tidak bisa dihindari saat memasuki masa lansia, seperti memori yang menurun, begitu juga kemampuan motorik dan kognitif (Santrock, 2012).

Pak S bisa jadi tidak dapat menerima keadaan bahwa dirinya harus diperintah dan diajarkan ini-itu oleh orang lain, Pak S dapa tersinggung dengan perbuatan tersebut. Rekan sekantor Pak S bernama Pak Hartoyik

mengaku bahwa Pak S tidak ingin dianggap tidak mampu dan lebih memilih menunda pekerjaan atau meminta tolong kepada pihak lain diluar lingkaran pergaulan kantornya. Misalnya, saat harus mengetik list perlengkapan yang dibutuhkan, Pak S lebih memilih membawa pulang pekerjaan tersebut untuk dikerjakannya di rumah dengan bantuan tetangga sekitar.

Namun hal ini tidak sepenuhnya dapat disalahkan, karena menurut Suadirman (2011) lansia seringkali diberi cap negatif seperti jompo dan tidak mampu. Hal tersebut membuat lansia merasa tidak berdaya sehingga harus dibantu. Rasa tidak berdaya inilah yang kemudian menyurutkan semangat hidup. Sehingga, sikap yang seharusnya dibangun oleh lingkungan sekitar adalah bagaimana cara menimbulkan perasaan bahwa lansia tersebut memiliki kemampuan dalam mengerjakan sesuatu tanpa harus bergantung pada orang lain.

Hal ini juga dapat disebabkan oleh penurunan penghargaan diri seiring semakin tuanya lansia tersebut dan karena faktor gender seperti yang dikemukakan oleh Santrock (2002) bahwa lansia laki-laki akan lebih feminim dan perasa di usia tuanya sehingga faktor ini dapat menjadi pemicu bagi Pak S untuk enggan dibantu atau diarahkan oleh orang lain karena hatinya yang lebih sensitif terhadap hal-hal yang dapat menyinggung atau melukai perasaannya. Selain itu, Hurlock (2002) juga menambahkan, lansia adalah sebuah fase dimana seseorang akan dipenuhi dengan egonya (*egocentric*) , hal tersebut membuat lansia akan dikuasai oleh dirinya sendiri (*self centered*) dimana yang ada dalam pikirannya hanyalah tentang dirinya sendiri dan kurang

memperhatikan keinginan dan kehendak orang lain. Penelitian Afiatin (2009) menyebutkan bahwa, seseorang yang *mindful* akan terbuka untuk mengembangkan dirinya serta terbuka terhadap setiap masalah tanpa menghindar. Oleh karena itu, sikap Pak S menghindari masalah dan memilih “zona nyaman”nya merupakan tanda rendahnya *mindfulness* yang dimiliki oleh Pak S.

2). Faktor Pendukung

a) Hubungan Keluarga yang Baik

Hubungan keluarga yang baik sangat dibutuhkan lansia dalam memenuhi kebutuhan emosionalnya. Keluarga adalah sumber *social support* utama (Suadirman, 2011). *Social support* atau dukungan sosial yang utama adalah berasal dari keluarga dan mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia (Santrock, 2002). Dalam penelitian C.L Johnson dan Troll (dalam Papalia, 2008) menyatakan bahwa anak dan cucu yang memberikan lansia hubungan yang baik, akan membawa lansia tersebut lebih aktif dalam hubungan keluarga. Keaktifan dalam hubungan keluarga ini kemudian mampu untuk menjadikan lansia merasa lebih sehat.

Pak S memiliki hubungan baik dan akrab dengan anak dan cucunya. Meskipun tidak tinggal satu rumah, anak dari Pak S seolah mengerti perannya dan tugasnya untuk tidak membiarkan Pak S kesepian. Secara rutin anak-anak Pak S mengunjungi Pak S dengan cucu-cucunya. Kedekatan juga ditunjukkan dengan seringnya cucu-cucu Pak S menginap di rumah Pak S untuk menghabiskan waktu bersama. Keterbukaan antara kakek, anak, cucu terjalin

dengan baik. Anak-anak Pak S tidak sungkan untuk berkeluh kesah dan berbagi cerita dengan Pak S. Demikian pula Pak S, walaupun anak-anaknya telah dewasa dan memiliki hidup masing-masing, beliau tidak merasa ada batas diantara dia dan anaknya sehingga dirinya tetap menawarkan bantuan dan masukan-masukan selayaknya orangtua pada anaknya (W1, S21).

Bengston (Papalia, 2008) menemukan bahwa orangtua lansia tetap menunjukkan perhatian yang kuat terhadap anak-anak mereka, seringkali memikirkan anak-anaknya, membantu sekuat tenaga apabila anak membutuhkan, dan turut tertekann apabila anak memiliki permasalahan yang serius. Apa yang dilakukan oleh Pak S adalah demi kebaikan anak, agar anak hidup dengan baik dan tidak kesulitan dalam hidupnya. Apabila Pak S melihat anak-anak dan cucu-cucun hidup dengan baik, maka pikiran Pak S tidak terbebani dan dapat menikmati hidup dengan lebih nyaman.

Kondisi keluarga yang harmonis dan damai inilah yang menjadi salah satu faktor pendukung Pak S dalam mencapai *mindfulness*nya. Dalam hubungan interpersonal seseorang, *mindfulness* dapat memberikan berbagai dampak positif seperti meningkatkan kepuasan dalam hubungan antarpribadi, meningkatkan kemampuan mengidentifikasi dan mengkomunikasikan emosi, menurunkan frekuensi konflik, dan meningkatkan empati seseorang (David dan Hayes, 2011).

Papalia (2008) menambahkan bahwa sebenarnya hubungan antara lansia dan anak-anaknya yang telah dewasa merupakan sebuah dilema. Disisi lain, lansia akan cenderung tertekan apabila mereka masih bergantung dan dibantu

oleh anak, namun secara bersamaan lansia memiliki ketakutan untuk tidak dipedulikan oleh anak. Dalam kasus ini, Pak S tidak harus melewati perasaan dilema tersebut. hal itu terjadi karena dirinya masih menjadi lansia mandiri dan berdaya, anak-anak dan cucu-cucunya tetap memberikan perhatian penuh padanya sehingga Pak S tidak merasa kekurangan kasih sayang, sehingga eratnya hubungan Pak S dengan anak dan cucunya ini membawa perasaan bahagia baginya (W1, R65).

b) Kebersyukuran dalam Bekerja

Kebersyukuran Pak S diiringi dengan kebanggannya diangkat sebagai salah satu pengurus veteran. Pak S bersyukur masih dapat aktif bekerja dan bertukar pikiran dengan orang-orang besar melalui veteran (W1, S85a; W1, S70a). selain itu, Pak S juga bersyukur karena dengan bekerja dirinya masih dapat berinteraksi dengan teman-teman sebayanya sesama lansia. Hal ini sesuai dengan pernyataan Suadirman (2011) bahwa lansia akan lebih menikmati waktunya dengan teman sebaya daripada dengan keluarganya. Hal ini karena mereka dapat berdiskusi masalah yang dihadapi di usia mereka. Desmita (2013) menyatakan bahwa berubahnya status lansia dari yang dahulunya bekerja menjadi pensiun dapat membuat seseorang menarik diri dari keterlibatan sosial, sedangkan yang dialami oleh Pak S berbeda dari lansia kebanyakan. Pak S tidak pernah ada dalam kondisi berhenti, atau istirahat dari pekerjaan. Setelah pensiun dari TNI AL, beliau bekerja sebagai satpam, dan selanjutnya mendapat tawaran untuk bekerja sebagai pengurus veteran.

Sehingga tidak ada perubahan status dalam hal pekerjaan yang membuat Pak S harus menyesuaikan dirinya.

Pak S juga merasa bersyukur karena dirinya kini dapat merasakan hal-hal yang tidak pernah terbayangkan sebelumnya. Atribut kebesaran berupa segaram dan aktivitas kantoran menaikkan harga diri Pak S. Ditambah lagi dengan kesempatannya bertemu dengan pejabat melalui berbagai kegiatan dan pertemuan di veteran. Sriyasekti dan Setiadi (2015) menjelaskan bahwa harga-diri (*self-esteem*) merupakan suatu sikap positif atau negatif seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan yang berhubungan dengan dimensi-dimensi spesifik dalam hidupnya seperti contohnya kemampuan akademik, ataupun kecapakan sosial. Self-esteem juga dapat berupa sesuatu yang bersifat kolektif yaitu kebernilaian yang datang karena seseorang menjadi anggota dari kelompok tersebut. Dalam hal ini, Pak S menyatakan bahwa *self-esteem*nya meningkat sejak menjadi anggota pengurus veteran, bahkan Pak S menyatakan bahwa veteran adalah kebanggaan terbesar dalam hidup (W1, S43-S44; W1, S49; W1, S70b; W1, S71; W1, S106; W1, S56; W1, S73; W1, S74; W1, S104; W1, S66). *Self-esteem* yang baik akan membuat seseorang memiliki perasaan yang positif serta membawa energi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga mempermudah seseorang tersebut mencapai *mindfulness*nya.

c) Persepsi Hidup Positif

Memiliki perspektif atau gambaran diri yang positif membawa energi yang positif pula bagi lansia. Menghasilkan energi positif yang membuat lansia mampu melakukan penerimaan dan penyesuaian terhadap perubahan-

perubahan merupakan dampak positif dari *mindfulness* lansia (Sari dan Yulianti, 2017).

Manusia memiliki kendali penuh atas pikirannya. Pasiak (2007) menyatakan bahwa pikiran kita lah yang membentuk dan mengatur apa yang kita rasakan, kita inginkan, dan kita lakukan. Apabila seseorang memikirkan suatu hal sebagai kesulitan, maka kegagalan yang akan diterimanya. Sebaliknya, apabila kita menjalani sesuatu dengan berpikir bahwa hal tersebut adalah mudah, maka kita akan melakukannya dengan hati yang ringan.

Maltz (2003) menjelaskan bahwa pandangan mengenai hidup dapat kita operasikan sendiri dengan menggantikan perasaan atas peristiwa yang tidak menyenangkan, atau hal-hal yang membuat kita merasa sulit menjadi sesuatu yang dapat membuat kita merasa nyaman. Dalam konsep *mindfulness* yang dijelaskan oleh Bishop (2004) “operasi” pikiran ini biasa disebut dengan kemampuan “*switching*” atau pergantian. Dimana seseorang dapat mengganti *mind-set*nya dengan seketika karena dirinya telah mengenali dan mengetahui sesuatu hal yang muncul tersebut dapat mengganggu kesadaran dan perhatiannya, yang dalam *mindfulness* biasanya hal tersebut dapat berupa kecemasan, ketidakfokusan, dan perasaan negatif lainnya. Taylor (dalam Tentama, 2014) juga menyatakan bahwa individu yang selalu berpikiran positif akan memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dan dapat menurunkan tingkat stress seseorang.

Sejalan dengan hal tersebut, berpikir positif menurut Albrect (dalam Tentama, 2014) adalah kemampuan seseorang menilai segala sesuatu dari segi

positif dengan cara memusatkan perhatian agar dapat menghasilkan kesan positif pada pikiran dan perasaan positif pada dalam diri. David dan Hayes (2011) menambahkan bahwa pengaturan perhatian dan kesadaran merupakan salah satu cara untuk meningkatkan *mindfulness* seseorang. Oleh karena itu, bagaimana kita dapat berpersepsi positif terhadap hidup seperti yang dilakukan Pak S dapat menentukan bagaimana tingkat *mindfulness* yang dapat kita capai.

Dalam menjalankan kehidupannya yang harus bekerja dan membagi penghasilan tersebut kepada keluarga anak-anaknya, Pak S merasa cukup dengan apa yang didapatkannya sekarang. Berbagai kemudahan yang diperoleh seperti jaminan kesehatan, potongan Pajak Bumi dan Bangunan, potongan dalam transportasi umum dianggapnya sudah cukup untuk membantu memenuhi kebutuhannya. Pak S merasa kebutuhan lansia tidak banyak dan hanya berkutat pada hal itu-itulah saja seperti makan sehari-hari, sehingga pendapatan tambahannya sebagai pengurus veteran beliau serahkan sepenuhnya pada anak-anaknya secara adil dan rata (W1, S16a; W1, S18).

Islam mengenal sikap ini sebagai *qana'ah*, yaitu perasaan senantiasa merasa cukup dan berpersepsi baik terhadap pemberian Allah (*husnudzon*).

Seperti Firman Allah dalam Q.S Al Hud ayat 6

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۚ كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ

” Tiada sesuatu yang melata di bumi melainkan ditangan Allah rezekinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya ,Semuanya tertulis dalam Kitab yang nyata (*Lauh mahfuzh*)”

Ayat ini mampu menggambarkan sikap Pak S yang memandang bahwa hidup ini adalah hal yang mudah. Permasalahan materi tidak dijadikannya sebagai

beban pikiran. Pak S juga menganggap bahwa bekerja di veteran sembari menjalankan peran sebagai kakek sama sekali bukan hal yang memberatkan (W1, S19; W1, S5; W1, S39). Pak S menyerahkan segala sesuatunya pada yang Maha Pengatur yaitu Allah SWT sehingga persepsi mengenai hidupnya menjadi positif dan tidak diliputi kekhawatiran. Qana'ah Pak S terhadap situasi inilah yang termasuk dalam salah satu komponen dari *mindfulness* yaitu acceptance atau penerimaan. Stabilitas mental, ketenangan, sikap apresiatif, dan penerimaan adalah hal-hal yang akan meningkat seiring dengan semakin tingginya *mindfulness* seseorang (Weare, 2013).

b. Proses Pak S Mencapai *Mindfulness*

1) Membagi Perhatian Sesuai Kebutuhan

S mampu untuk membagi perhatiannya pada dirinya secara berimbang antara diri sendiri, keluarga, pekerjaan, dan bermasyarakat. Beliau menjalankan aktivitas sesuai dengan kebutuhan dan berdasarkan asas profesionalitas (W1, S2; S31; W1, S22; W1, S23; W1, S24; W1, S25; W1, S4; W2, S5; W2, S53).

Westren (1999) dalam Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa dalam *mindfulness*, perhatian berarti proses untuk fokus terhadap kesadaran yang mampu membuat seseorang lebih peka terhadap berbagai macam pengalaman. Nahdlatul Ulama dalam laman resminya www.nu.or.id pada 26 November 2015 menjelaskan tentang bagaimana profesionalitas dibahas dalam kajian islam yang artinya, dari Aisyah RA berkata bahwa sesungguhnya Rasulullah S.A.W bersabda,

“Sesungguhnya Allah mencitai orang yang apabila bekerja, dia melakukannya dengan profesional.” (HR. Thabrani, No. 891, Baihaqi, No. 334)

Karena dengan melakukan sesuatu sesuai pada tempat dan kebutuhan masing-masing, segala urusan tidak akan tumpang tindih sehingga akan mempermudah seseorang untuk dapat fokus dalam menjalani aktivitas, dan membantu seseorang tersebut dalam memberikan coping yang sesuai. Dimana hal tersebut merupakan proses seseorang dalam mencapai *mindfulness* (Bishop, 2004).

Mindfulness adalah dimana seseorang tersebut mampu memberikan perhatian pada setiap situasi yang dijalani atau kegiatan yang dilakukan secara penuh dan mengalir begitu saja (Davis dan Hayes, 2011). Pak S dalam kehidupan sehari-harinya melakukan berbagai aktivitas dengan peran dan kepentingan yang berbeda. Apabila di kantor, beliau harus berperan dan menjalankan tanggungjawabnya sebagai pengurus veteran. Sedangkan saat berada di rumah, beliau menjalankan peran dan tanggungjawabnya sebagai lansia, baik di rumah maupun di masyarakat.

Bagi Pak S, semua peran dan kegiatan memiliki jatahnya sendiri-sendiri. Memiliki makna tersendiri yang tidak dapat dicampuradukkan. Bagi Pak S, penting untuk dapat fokus dalam melakukan satu aktivitas agar perasaan menjadi nyaman (W1, S41; W1, S99b; W2, S8). Penelitian Kabat-Zinn (dalam Weare, 2013) juga menunjukkan bahwa seorang yang *mindful* akan berusaha “hadir” dalam aktivitas yang sedang mereka lakukan bahkan mengarahkannya untuk tetap berada dalam kondisi demikian.

Kemampuan Pak S untuk dapat menjalankan aktivitas sesuai dengan kapasitas dan kebutuhannya ini bukan didapatkannya secara begitu saja, melainkan dari proses yang dipelajarinya selama aktif menjadi TNI AL. Dimana dia harus selalu profesional dan fokus menghadapi situasi dan muncul, serta menghalau distraksi yang memasuki pikirannya. (W1, S32). Hal ini sesuai dengan pernyataan David dan Hayes (2011) bahwa *mindfulness* bukanlah sebuah sifat, melainkan sebuah kondisi yang dapat ditingkatkan melalui latihan secara terus menerus.

Apabila perhatian dapat dibagi, maka setiap aktivitas yang dijalani akan menjadi nikmat dan nyaman. Pak S dalam kesehariannya dapat menikmati kegiatan sehari-hari di kantor, berinteraksi dengan rekan sejawat, bertemu pejabat, dan lain sebagainya. Beban pikiran yang menghambat Pak S menikmati harinya di kantor dilepaskannya (W1, S30; W1, S100; W1, S34, W1, S35). Penelitian David dan Hayes (2011) menemukan bahwa seseorang yang *mindful* akan secara otomatis memiliki kapasitas dan regulasi atensi yang baik, seperti yang Pak S lakukan.

2) Berpikir Aktual

Pak S memiliki prinsip untuk tidak menerka-nerka apa yang belum terjadi dan tidak berandai-andai mengenai sesuatu yang tidak diinginkannya untuk terjadi (W1, 97a; W1, S92b). Cara berpikir Pak S seperti ini sebenarnya merupakan konsep yang diusung oleh *mindfulness* oleh Kabat-Zinn (dalam Bishop, 2004), yaitu kemampuan untuk mengatur perhatian, berorientasi pada

masa kini dan yang baru saja terjadi secara aktual. Seseorang yang *mindful* akan melakukan sesuatu dengan berpijak pada *present moment*.

Brown dan Ryan (2003) dalam penelitian mengungkapkan bahwa *mindfulness* mampu untuk mengurangi kemurungan seseorang akibat terjebak oleh masa lalu, berfantasi, dan kecemasan. Kemampuan Pak S berpikir aktual ini juga menghasilkan suatu sikap merasa puas, dan menjalani hidup tanpa penyesalan (W1, S51) yang telah dibahas dalam penelitian Garland (2007) dalam Sindunarta dan Sumintardja (2016) yang membuktikan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan pengurangan catastrophizing atau sikap yang cenderung menilai sesuatu secara buruk. Seseorang yang *mindful* akan membuat penilaian kembali secara positif terhadap hal-hal yang telah dilaluinya dalam hidup.

Karena *mindfulness* adalah sebuah keadaan yang bisa ditingkatkan dengan usaha (David dan Hayes, 2011), maka dalam hal ini, Pak S juga mengusahakan agar dirinya dapat mencapai kondisi yang *mindful* yaitu dengan menghindari pikirannya mengembara tak menentu dengan melakukan kegiatan. Kegiatan yang dilakukannya adalah membaca koran dan menonton berita di televisi (W2, S17; W2, S18).

3) Coping secara Positif

Setiap permasalahan dan kejadian tidak menyenangkan yang dihadapi oleh Pak S selalu diolahnya menjadi sesuatu yang positif, seperti senyuman. Pak S meyakini bahwa cara mengatasi kejengkelan adalah dengan selalu merubah pikiran kita menjadi positif dan berusaha menghapuskan pikiran

negatif kita kepada orang lain. Bahkan dengan keadaanya yang masih harus membiayai kehidupan anak dan cucu ini, disikapinya dengan positif. Menurutnya apabila kita memaksakan diri kita untuk memiliki pembawaan dan pola pikir yang positif seperti tersenyum, ramah, dan bercanda, maka segala permasalahan dan perasaan negatif yang tersimpan di hati juga otomatis akan terbawa dan berubah menjadi perasaan yang negatif, masalah pun akan terasa lebih ringan (W1, S92a; W1, W83; W1, S101; W1, S96b; W1, S48; W1, S29; W2, S25; W2, S27).

Sikap yang ditunjukkan oleh Pak S ini merupakan salah satu peran yang dimainkan oleh orangtua usia lanjut dewasa ini. Hurlock (2002) menyatakan bahwa lansia pada umumnya menyukai peran berusaha untuk lucu, oleh karena itu Pak S sering melontarkan guyonan seperti tebak-tebakan atau sekedar bercerita tentang kejadian masa mudanya selama proses wawancara sedang berlangsung. Penelitian Allen dan Knight (dalam Afiatin, 2009) juga menyatakan *mindfulness* mampu untuk membantu seseorang dalam mengelola suasana hati, berpikir lebih positif dan memahami fungsi dan perannya dalam lingkungan sosial. Seperti Pak S yang membiasakan diri untuk berpikiran positif dan melepaskan segala pikiran negatif agar mendapatkan ketenangan (W1, S94; W1, S95). Pak S mampu memahami bagaimana dirinya bersikap di lingkungan sosial dan tidak mengeluh dalam situasi sulit (W1, S92a; W1, S83; W1, S96b; W1, S48; W1, S29; W2, S25; W2, S27). Sindunata dan Sumintardja (2016) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa *mindfulness*

seseorang mempengaruhi kemampuan copingnya. Semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin baik copingnya.

4) Menerima Keadaan

Pak S menerima keadaannya yang masih harus membiayai kehidupan ekonomi anak dan cucu melalui sebagian pendapatannya. Beliau tidak menganggap hal tersebut adalah keadaan yang harus ditutupi, dan tidak juga berusaha membanding-bandingkan hidupnya dengan orang lain (W1, S101; W1, S107; W1, S108).

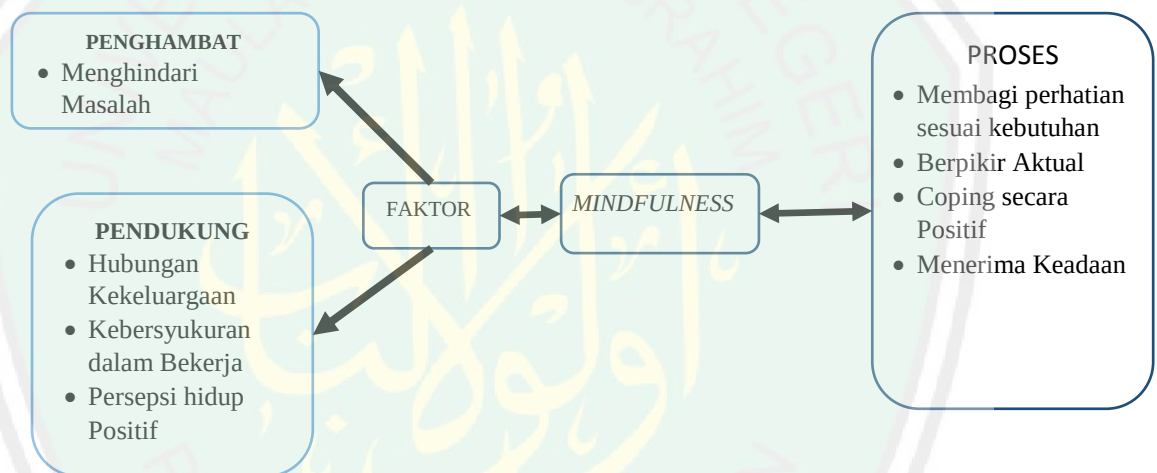
Crain (dalam Sari dan Yulianti, 2017) bahwa fase intergritas mencakup bagaimana lansia merasa bahwa terdapat sebuah suratan atas hidupnya dan dirinya mampu menerima suratan tersebut sebagai suatu siklus kehidupan yang harus dijalannya. Sehingga, semakin tinggi penerimaan seseorang terhadap diri dan hidupnya, maka makin tinggi pula *mindfulness* yang dimilikinya. Penerimaan diri merupakan salah satu aspek dari *mindfulness* lansia, dimana lansia yang *mindful* akan dapat terlibat secara penuh dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, baik hal tersebut perubahan secara psikologis, fisik, maupun perubahan sosial. Lansia yang *mindful* mampu untuk menerima keadaan-keadaan tersebut dan menghasilkan suatu energi positif bagi lansia itu sendiri (Sari dan Yulianti, 2017).

c. Harapan

Harapan dalam hidup Pak S hanya keluarganya. Dimana Pak S berharap anak-cucunya tetap rukun dan berbahagia (W1, S101; W1, S107, W1, S108). Hal ini terjadi karena Pak S merasa nyaman dengan kondisi keluarganya.

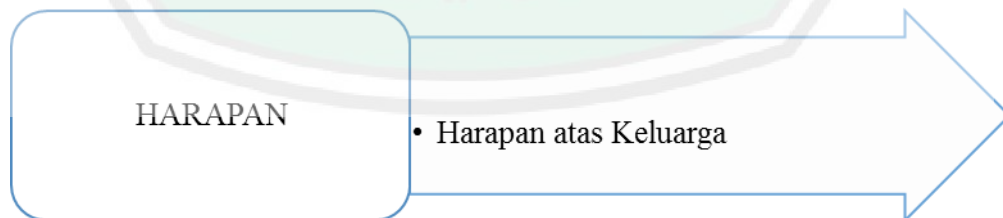
Keluarganya berhasil menjadi *social support* utama. Anak-anak Pak S mengemban tugasnya dengan baik yaitu tidak membiarkan orangtuanya yang lanjut usia kesepian dengan mengunjunginya secara rutin. Terjalin pula keterbukaan antara Pak S dengan anaknya. Kondisi keluarga yang harmonis ini membuat Pak S mementingkan kebahagiaan anak dan cucu, sehingga dirinya tidak memiliki harapan untuk dirinya secara pribadi, namun justru harapan tersebut ditujukan bagi anak dan cucunya

d. Skema *Mindfulness* Pak S



Gambar 4.3 Skema *Mindfulness* Pak S

e. Skema Harapan Pak S



Gambar 4.4 Skema Harapan Pak S

3. Perbandingan *Mindfulness* Ibu Riana dan Pak S

Apabila mengkaji dari paparan data dan pembahasan yang telah disebutkan diatas, dapat kita temukan beberapa persamaan dan perbedaan antara *mindfulness* Ibu Riana dan Pak S. Dapat kita ketahui pula bahwa proses seseorang dalam mencapai *mindfulness* berhubungan dengan faktor yang melatarbelakangi *mindfulness* tersebut dapat terjadi.

Peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang menentukan seseorang dapat mencapai *mindfulness*nya. Pertama adalah kondisi keluarga. meskipun *mindfulness* adalah sumber yang berasal dari internal seseorang (Sari dan Yulianti, 2017) namun faktor eksternal seperti lingkungan juga menjadi determinan atas keberhasilan seseorang dalam mencapai *mindfulness*nya. Hal ini terlihat dari lebih rendahnya *mindfulness* Ibu Riana karena banyaknya distraksi dan hambatan di sekelilingnya berupa permasalahan keluarga. permasalahan keluarga yang kompleks tersebut membuat Ibu Riana tidak mudah dalam memfokuskan perhatiannya terhadap aktivitas aktual seperti konsep dari *mindfulness* itu sendiri.

Permasalahan keluarga yang terjadi diantaranya adalah keributan yang terdengar dan terlihat oleh Ibu Riana. Terkadang anaknya memarahi cucunya dan membuat Ibu Riana tidak tega, dan terganggu atas peristiwa tersebut sehingga perasaannya tidak tenang. Hal ini tentu bertentangan dengan tujuan *mindfulness* sebagai tameng bagi seseorang agar tidak merasakan kekhawatiran dan kecemasan (Davis dan Hayes, 2011). Terlebih lagi, kondisi Ibu Riana yang telah lansia harusnya dijauhkan dari suara-suara bising yang

dapat mengganggu ketenangannya (Hurlock, 2002), bukan malah harus mendengarkan pertengkaran anak dengan pasangan atau anak dengan cucunya. Kondisi tersebut mungkin memang bukan sesuatu yang sengaja ingin dilakukan oleh Sang Anak, namun keadaan membuat efek negatif dari hal tersebut tidak dapat dihindari. Penyebabnya adalah karena Ibu Riana tinggal bersama keluarga anaknya dalam satu rumah.

Dua keluarga dalam satu rumah berarti ada dua kepala yang berbeda, dengan aturan dan keyakinan yang berbeda pula yang dapat memunculkan suatu sikap like and dislike terhadap situasi yang berlangsung (Jahja, 2011). Sikap like and dislike itulah yang dapat menjadi penyebab pertengkaran. Apalagi anak Ibu Riana yang tinggal bersamanya adalah laki-laki, dan penelitian dari . Yuliana (dalam Aviani, 2016) dalam menyatakan bahwa apabila menantu dan mertua tinggal dalam satu rumah memang rawan menimbulkan konflik. Didukung dengan Santrock (2002) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh gender dalam hubungan lansia dengan anak. Maksud dari gender disini adalah, penelitian membuktikan bahwa anak perempuan akan tiga kali lebih membantu dalam merawat lansia di hari tua, sedangkan dalam kondisi Ibu Riana, yang ikut tinggal bersamanya adalah anak kandungnya yang berjenis kelamin laki-laki. Semakin banyak permasalahan keluarga yang muncul, maka akan semakin sulit Ibu Riana dalam mengusahakan dirinya untuk *mindful*.

Berbeda dengan Ibu Riana, Pak S memiliki keluarga yang menjadi *social support* yang ideal. Terdapat keterbukaan, dan anak-anak Pak S juga mengerti

bagaimana cara “menyelamatkan” orangtua mereka yang telah kehilangan perhatian dari keluarga dapat menempatkan lansia dalam kondisi keguncangan dan keluarga memegang peranan utama dalam membuat lansia merasa berarti (Suadirman, 2011) dan anak-anak Pak S berhasil membuat Pak S tidak merasakan kesepian walaupun tinggal terpisah dari anak dan cucunya.

Perbandingan lain yang berkaitan dengan kondisi keluarga adalah, Ibu Riana memiliki permasalahan pada hubungan anak yang tidak rukun dan akrab sehingga mengganggu pikirannya. Sedangkan, Pak S tidak memiliki permasalahan tersebut. Selanjutnya adalah tentang bagaimana Ibu Riana dan Pak S membagikan penghasilannya pada anak dan cucunya. Ibu Riana dan Pak S memiliki mekanisme yang berbeda dan alasan yang berbeda. Ibu Riana membagi penghasilannya hanya kepada satu anaknya saja, yang bertempat tinggal bersamanya dan dianggapnya masih membutuhkan bantuannya. Sedangkan Pak S membagikan penghasilannya secara rata kepada kedua anaknya dengan alasan tidak ada lagi yang dia butuhkan karena segala kebutuhannya sebagai lansia telah terpenuhi melalui dana pensiun dan berbagai fasilitas serta kemudahan yang diberikan pemerintah terhadap veteran.

Semakin tinggi *mindfulness*, maka akan semakin baik coping yang mampu dilakukan (Sindunata dan Sumintardja, 2016). Pak S dan Ibu Riana memiliki coping yang berbeda. Ibu Riana dengan emosi yang meluap-luap, sedangkan Pak S mampu untuk bersikap lebih positif dengan membuat semua terasa lebih ringan lewat “guyonan”. Kemampuan untuk bersikap sesuai

situasi adalah salah satu kekuatan yang dimiliki oleh orang dengan *mindfulness* (David dan Hayes, 2011).

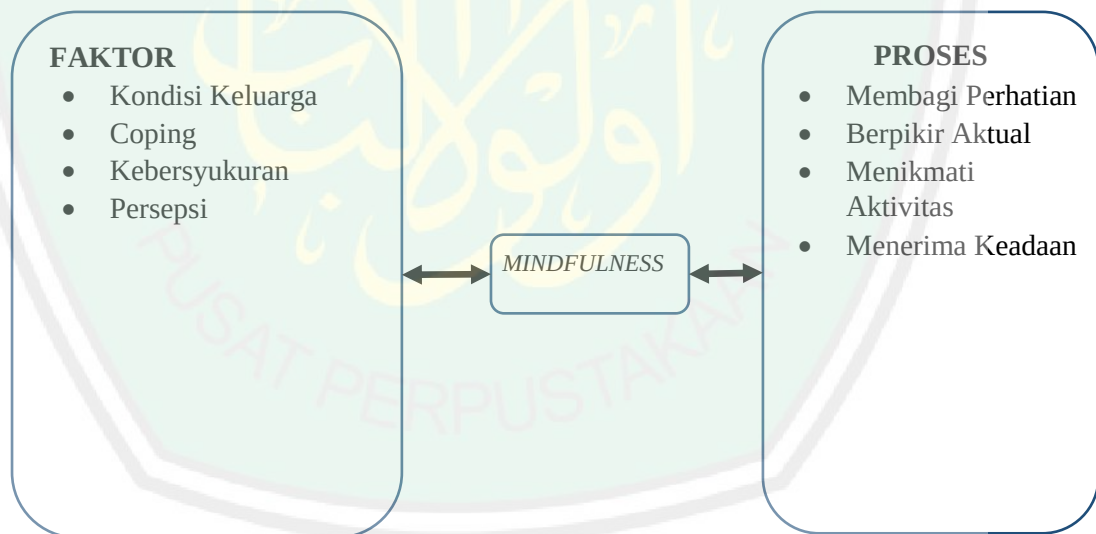
Seperti yang telah dipaparkan, seorang yang bersyukur akan memiliki perasaan lebih terjaga, lebih hidup, dan bahagia. Perasaan ini dapat mendukung seseorang untuk mencapai *mindfulness*nya. Sehingga semakin seseorang tersebut bersyukur, maka akan semakin mudah baginya mencapai keadaan yang *mindful*

Persepsi seseorang atau bagaimana orang tersebut memandang dan menilai sesuatu juga mempengaruhi pencapaian *mindfulness*. Semakin kita memiliki persepsi positif terhadap sesuatu, maka akan semakin mudah *mindfulness* dicapai, penelitian Garland (dalam Sindunarta dan Sumintardja, 2016) yang membuktikan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan pengurangan catastrophizing atau sikap yang cenderung menilai sesuatu secara buruk. Seseorang yang *mindful* akan membuat penilaian kembali secara positif terhadap hal-hal yang telah dilaluinya dalam hidup.

Ibu Riana dan Pak S memiliki proses yang cenderung sama dalam mencapai *mindfulness*nya. Sesuai dengan aspek-aspek yang diberikan oleh para peneliti, *mindfulness* pada dasarnya berfokus pada kesadaran dan perhatian untuk menikmati aktivitas secara aktual. Proses yang dilalui oleh Ibu Riana dan Pak S adalah membagi perhatian. Semakin seseorang tersebut memiliki kendali atas perhatian, maka semakin tinggi *mindfulness*nya. Kemudian adalah bagaimana mereka dapat berpikir secara aktual memang konsep yang diusung dalam *mindfulness* adalah berpikir aktual (Bishop, 2004).

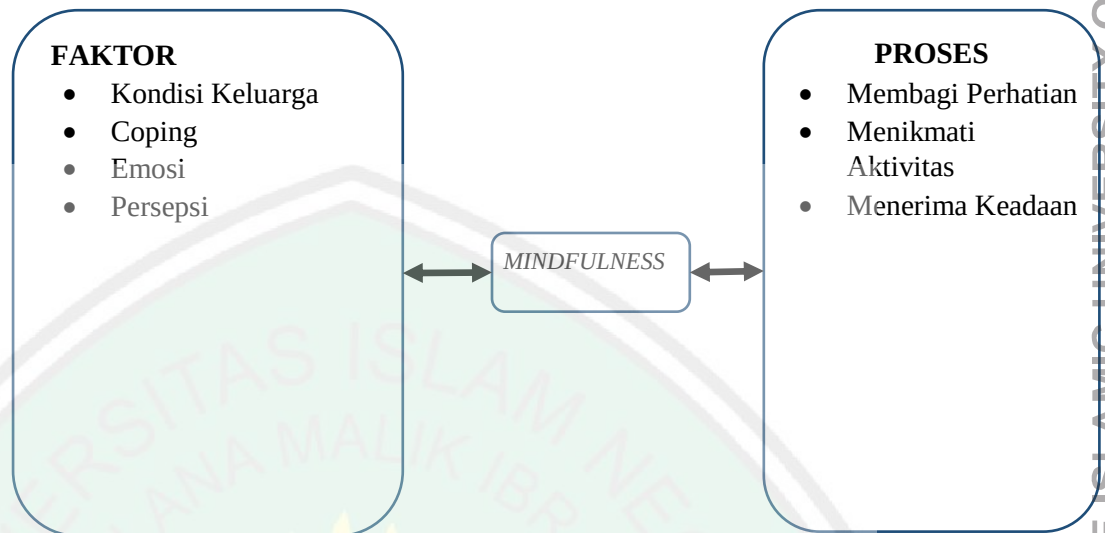
Menikmati aktivitas yang sedang dilakukan adalah proses seseorang dalam mencapai *mindfulness*nya. Justru seseorang yang tidak menikmati aktivitas adalah gambaran bahwa dirinya berada dalam keadaan *mindlessness* yang merupakan kebalikan dari *mindfulness*. Orang yang tidak melatih *mindfulness*-nya akan menyebabkan dirinya masuk ke dalam kondisi *mindlessness*. *Mindlessness* merupakan kecenderungan berpikir yang bersifat otomatis dan memproses informasi tanpa pemikiran secara sadar (Langer, 1989 dalam Sindunata dan Sumintardja, 2016). Selanjutnya adalah bagaimana seseorang tersebut dapat menerima keadaan. Acceptance atau penerimaan merupakan salah satu aspek dalam *mindfulness* (Brown, 2003).

a. Skema *Mindfulness* Gabungan



Gambar 4.5 Skema *Mindfulness* Gabungan

b. Skema Mindfulness berdasarkan Subyek Sekunder



Gambar 4.6 Skema *Mindfulness* Berdasarkan Subyek Sekunder

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan mengenai *mindfulness* lansia bekerja yang berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan ekonomi anak cucu adalah sebagai berikut :

1. Faktor yang Mempengaruhi Lansia dalam Mencapai *mindfulness*

a. Kondisi Keluarga

Kondisi keluarga terdekat lansia, terutama anak dan cucu memegang peranan penting dalam membantu lansia mencapai *mindfulness*. Keluarga merupakan social support utama yang dimiliki oleh lansia, semakin terpenuhinya social support, lansia akan semakin bahagia. Perasaan bahagia tersebut dapat menempatkan lansia dalam kondisi perasaan yang nyaman sehingga memudahkannya mencapai *mindfulness*. Selain itu, permasalahan dalam keluarga juga dapat menghambat *mindfulness* lansia.

Permasalahan keluarga dapat menyebabkan stress, kecemasan, membuat lansia merenung, dimana ketiga hal tersebut justru kontradiktif dengan tujuan *mindfulness* itu sendiri sebagai pembebas lansia dari segala pikiran negatif, serta menurunkan tingkat stress dan kecemasan. Sehingga, semakin banyak permasalahan keluarga, lansia tersebut akan semakin terhambat dalam pencapaian *mindfulness*nya.

b. Kemampuan Coping

Kemampuan coping memiliki korelasi positif dengan tercapainya *mindfulness* seseorang. Individu yang *mindful* akan dapat melakukan coping permasalahannya secara positif dan produktif dan seseorang yang memiliki kemampuan coping yang baik tersebut akan lebih mudah berada dalam kondisi *mindful*. Sebaliknya, seseorang dengan ketidakmampuan melakukan coping pada permasalahan akan cenderung sulit mencapai *mindfulness* karena dirinya menghadapi permasalahan secara negatif bahkan cenderung konstruktif. Sehingga, kemampuan coping seseorang akan mempengaruhi seberapa mudah, seberapa cepat, dan seberapa tahan kualitas *mindfulness* lansia tersebut.

c. Kebersyukuran

Kebersyukuran menjadi faktor yang dapat mendukung seseorang mencapai *mindfulness*nya. Hal ini berkaitan dengan perasaan menerima yang menjadi salah satu aspek dari *mindfulness*. Selain itu, penerimaan seseorang akan membuatnya lebih positif dalam menghadapi pengalaman yang telah dilaluinya, atau masalah yang akan menyimpannya. Keadaan pikiran dan perasaan positif akan membantu lansia dalam menikmati setiap kejadian dalam hidupnya. Bagaimana individu mampu untuk menikmati setiap aktivitas dalam hidupnya dengan hati ringan tanpa melakukan penilaian yang mendalam merupakan indikator bahwa individu tersebut telah berproses mencapai *mindfulness*nya.

d. Persepsi

Mindfulness berasal dari internal seseorang yang berkaitan dengan bagaimana membawa pikiran menjadi aktual terhadap kejadian yang sedang menyimpannya disitu-saat itu. Persepsi adalah bagaimana seseorang menafsirkan sensasi yang diterimanya secara inderawi. Persepsi erat kaitannya dengan *mindfulness* karena hal ini menyangkut bagaimana seseorang tersebut “membawa” pikirannya. Semakin lansia memiliki persepsi yang positif terhadap berbagai perubahan dan kondisi hidup, maka akan semakin mudah baginya mencapai keadaan *mindful*. Sebaliknya, lansia yang cenderung berpersepsi negatif terhadap berbagai perubahan hidup dan kondisi yang dilaluinya akan terhambat dalam mencapai *mindfulness*nya.

2. Proses Lansia dalam Mencapai *Mindfulness*

- a. Lansia tersebut membagi perhatiannya dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya adalah lansia tersebut mampu untuk membagi fisik, psikis, dan materil yang dimilikinya sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan yang ada di sekitarnya.

1) Membagi perhatian untuk dirinya sendiri

Berkaitan dengan bagaimana lansia tersebut membagi perhatiannya dengan dirinya. Lansia tersebut memiliki kesadaran yang aktif untuk menentukan kegiatan fisik apakah yang harus dilakukan atau tidak dilakukannya. Kemudian lansia tersebut mampu memberikan perhatian yang cukup kepada dirinya sendiri secara afektif dengan mengelola emosi negatif dan membawa perasaannya dalam kondisi nyaman. Terakhir, bagaimana lansia tersebut mampu membagi materi yang dimilikinya untuk keberlangsungan

hidupnya, bagaimana dirinya mengalokasikan kebutuhan sehari-harinya, membagi kebutuhannya sesuai skala prioritas, dan memiliki perencanaan ekonomi yang baik.

2) Membagi perhatian antara dirinya sendiri dengan orang lain

Meliputi bagaimana lansia tersebut mampu untuk melakukan pembagian secara fisik, psikis, dan materil yang kaitannya dengan orang lain atau dalam hal ini pihak terdekat tersebut merupakan keluarganya, atau lebih spesifik lagi adalah anak dan cucunya. Proses ini meliputi kesadaran dan kemampuan lansia untuk membagi fisiknya dengan orang lain seperti mengetahui kapan dirinya harus beristirahat, dan kapan harus membantu anak mengasuh cucu ataupun membantu anak dalam mengerjakan pekerjaan rumah sehingga lansia tersebut tahu batas dari kekuatan fisiknya dan memberi tubuhnya batasan-batasan tertentu mengingat usia yang tua mulai membatasi kekuatan dan ketahanan fisiknya

Perhatian secara psikis berkaitan dengan afeksi yang diberikan antara lansia tersebut dengan orang lain, seperti kasih sayang, perhatian, dan kepercayaan. Proses *mindfulness* meliputi bagaimana lansia tersebut mampu membagikan hal-hal tersebut terhadap orang lain dengan takaran yang tepat melalui pertimbangan dan keputusan-keputusannya sendiri. Terakhir adalah bagaimana lansia tersebut mampu membagi perhatian yang berkaitan dengan materil juga bagaimana lansia tersebut memiliki kemampuan dan kesadaran dalam pembagian dan pembuatan keputusan-keputusan yang berkaitan dengan materil atau ekonomi. Lansia tersebut mampu mengetahui jumlah materi yang

harus dibagi antara kebutuhan untuk keperluan pribadi dan keinginannya untuk membagi materi tersebut kepada keluarga terdekat seperti anak dan cucu. Proses *mindfulness* akan membuat lansia tersebut tetap bijak dalam membagi materi, dan tidak membiarkan dirinya sendiri kekurangan.

- b. Lansia yang *mindful* akan menempatkan fokus pikirannya terhadap kejadian-kejadian yang aktual. *Mindfulness* akan tercapai melalui bagaimana lansia tersebut berorientasi pada kejadian-kejadian disini-saat ini yang dilaluinya tanpa terdistraksi oleh penilaian-penilaian tertentu, atau singkatnya lansia tersebut menerima segala kejadian secara apa adanya, seakan-akan baru pertama kali diraskannya, dilihatnya, dilaluinya, atau didengarnya. Lansia tersebut tidak berandai-andai tentang masa depan yang belum dilaluinya ataupun terjebak pada mengingat-ingat masa lalu yang dapat membawanya pada penyesalan. Pikiran diarahkan pada peristiwa aktual yang sedang dilakukannya.
- c. Lansia yang *mindful* akan melalui proses menikmati aktivitas yang sedang dijalannya dengan kesadaran penuh dan sensasi yang detail. Setiap aktivitas yang dirasakannya melalui penginderaan sehingga menimbulkan rasa nyaman dan lepas dari beban. Contohnya adalah ketika lansia tersebut berlibur ke pantai, maka dirinya akan merasakan butiran pasir yang mengenai kakinya, ombak yang datang maupun aroma air laut dan panasnya matahari secara jelas dan nyata.
- d. Menerima keadaan adalah sebuah proses seseorang dalam mencapai *mindfulness*. *Mindfulness* akan bisa dicapai saat lansia tersebut mampu untuk

menerima baik pikiran yang berasal dari diri sendiri maupun orang lain, atau menerima keadaan yang terjadi kepadanya. Penerimaan dari dalam diri sendiri dapat berupa segala pikiran, perasaan, dan atribut negatif yang ditujukannya pada dirinya sendiri, serta perasaan *insecure* dan *inferior*. Selanjutnya adalah bagaimana lansia tersebut menerima gambaran dan perilaku negatif yang ditujukan kepadanya dari orang lain seperti cibiran, prasangka, maupun segala saran dan kritik, serta penerimaan atas kondisi yang sedang dihadapinya saat ini seperti kondisi keuangan, kondisi keluarga, maupun kondisi lingkungan sosialnya.

3. Harapan Lansia Bekerja:

- a. Harapan atas keluarga yang menitikberatkan atas keinginan untuk melihat anak dan cucunya rukun, memiliki hubungan kekeluargaan yang dekat dan baik, serta mampu tercukupi secara moril
- b. Harapan atas pekerjaan, yaitu lansia pengurus veteran masih ingin terpilih lagi dalam struktur kepengurusan dan ingin tetap karena pendapatan dari veteran masih dibutuhkan untuk membantu kehidupan ekonomi anak dan cucu. Kemudian, lansia membutuhkan aktivitas bekerja tersebut demi terpenuhinya kebutuhan interaksi dengan sesama lansia, dan kebutuhan atas kebanggaan dirinya karena masih berstatus sebagai lansia yang aktif bekerja secara formal.
- c. Harapan atas religiusitas yang meliputi keinginan lansia untuk dapat mendekat secara vertikal kepada Tuhan. Keinginan untuk menjalani sisa hidup secara lebih religius, serta keinginan untuk dapat meninggal dalam keadaan khusnul khotimah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti dapat memberi beberapa saran sebagai berikut :

1. Saran bagi lansia adalah, seyogyanya dapat mengusahakan perubahan-perubahan diri ke arah yang lebih positif di usianya yang semakin senja. Seperti melepaskan segala amarah, pikiran, dan perasaan negatif yang dipendam, memperbanyak ikhlas dan bersyukur serta berpikiran positif. Karena, hal-hal tersebut mampu membantu lansia dalam mencapai *mindfulness*nya dengan kaitannya dalam penerimaan, orientasi aktual, pembagian perhatian, dan kemampuannya untuk menikmati aktivitas yang sedang dijalannya.
2. Saran bagi keluarga, *mindfulness* adalah sesuatu yang bersifat internal dan pribadi namun sangat bergantung pada faktor eksternal yang ada di sekitar lansia tersebut terutama keluarga terdekatnya. Diperlukan peran keluarga sebagai *social support* utama. Keluarga dapat membantu lansia dalam mencapai atau meningkatkan *mindfulness*nya dengan senantiasa memberikan hubungan yang baik dan hangat bagi lansia melalui perhatian, keterbukaan, dan keletakan yang dibangun dalam hubungan antara lansia, anak, dan cucu. Selain itu, keluarga juga seyogyanya mampu memberikan lingkungan yang menyamankan lansia demi meminimalisir beban pikiran dan perasaan tidak menyenangkan yang bisa dirasakan lansia tersebut.
3. Bagi pemerintah dan kelembagaan terkait, sebaiknya mengadakan berbagai *workshop*, penyuluhan, atau sosialisasi yang ditujukan pada lansia. Kegiatan

tersebut dapat diadakan melalui kerjasama pemerintah dengan dinas sosial, lembaga swasta, maupun LSM tertentu yang mampu menyediakan program khusus bagi lansia dalam membantu mencapai *mindfulnessnya*. Materi program tersebut dapat berupa sesuatu yang menjadi faktor pendukung pencapaian *mindfulness* seperti pelatihan penurunan stress, peningkatan empati, dan regulasi emosi yang menurut Davis dan Hayes (2011) terbukti mampu membantu seseorang dalam mencapai tahap yang *mindful* maupun pelatihan lain yang langsung bersasaran pada peningkatan *mindfulness* lansia seperti “Pelatihan Pemusatan Perhatian” yang telah dilakukan sebelumnya oleh Umniyah dan Afiatin (2009).

4. Saran bagi universitas, hendaknya kajian dalam bidang psikologi perkembangan dapat mengupas secara lebih mendalam mengenai tahap-tahap perkembangan khususnya pada tahap lansia dengan mengadakan penelitian, atau kelas-kelas belajar tersendiri mengingat *mindfulness* merupakan salah satu bagian dari psikologi positif yang sedang digalakkan dalam keilmuan psikologi
5. Saran bagi penelitian selanjutnya, hendaknya mengembangkan atau membuat penelitian terbaru mengenai *mindfulness* melalui metodologi penelitian eksperimen mengingat beberapa penelitian dahulu menyatakan bahwa *mindfulness* dapat mempengaruhi, dipengaruhi, dan berkorelasi terhadap berbagai aspek lainnya dalam psikologi. Sehingga apabila peneliti selanjutnya menggunakan metode penelitian eksperimen, khazanah keilmuan mengenai *mindfulness* akan semakin mendalam dan luas karena akan dapat menemukan

perlakuan yang tepat dan efisien untuk meningkatkan *mindfulness* seseorang sehingga dapat diterapkan pada situasi yang diperlukan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Adil. 2004. *20 Cara Menghilangkan Kegelisahan*. Jakarta : Cendekia
- Anggarasari dan Nashori. 2014. *Terapi Tawa untuk Mengurangi Emosi Marah pada Care Giver Lansia*. Yogyakarta : Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 6, 69-71
- Badan Pusat Statistik. 2014. *Analisis Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta : BPS
- Badan Pusat Statistik. 2014. *Analisis Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta : BPS
- Badri, Malik. 1993. *Dari Renungan Menuju Kesadaran*. Solo : Intermedia
- Bakkar, Abdul Karim. 2007. *Agar Bahagia Abadi Selamanya*. Solo : Aulia Press
- Bishop, dkk. 2004. *Mindfulness : A Proposed Operational Definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*. America and Canada : Health Module, Vol Autumn 3, No. 11, 230-238
- Brown dan Ryan. 2003. *The Benefits of Being Present : Mindfulness and It's Role in Psychological Well Being*. America : Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 84, No. 4, 822-848
- Boyatzis dan McKee. 2010. *Reasonan Leadership*. Jakarta : Esensi
- Creswell, John. 2010. *Research Design Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Davis dan Hayes. 2011. *What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research*. America : American Psychology Association. Vol. 48, No. 2, 198-208
- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Diswantika, Noviana. 2016. *Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Peningkatan Disiplin Diri Peserta Didik*. Bandung : Lentera, Vol. 6, 14-15
- Gumilar dan Uyun. 2009. *Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa*. Yogyakarta : Psikologika, Vol 14, 65-68
- Herwanti, Heidias. 2016. *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Service pada Pelayanan Prima*. Surakarta : Naskah Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta. 6-9
- Hidayat, Komaruddin. 20005. *Psikologi Kematian*. Bandung : Hikmah
- Himelstein, Sam dan Saul, Stephen. 2016. *Mindfulness Based Substance Abuse Treatment for Adolescents*. New York : Routledge
- Hurlock, B. 2002. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga

- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Kencana
- Karl dan Kuyken. 2014. *Examining the Factor Structures of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the Self-Compassion Scale*. United Kingdom : American Psychology Association, 1040-3590, 9-11
- Khaled, Amru. 2007. *The Power of Dzikir*. Jakarta : Amzah
- Maltz, Maxwell. 2003. *Penggambaran Diri Menuju Kesuksesan*. Semarang : Effhar & Dahara Prize
- Maturah, Alifah. 2017. *Konsep Diri Mahasiswa Ditinjau dari Perspektif Budaya*. Malang : Indigeneous Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 2, 2-4
- Moloeng, J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung : Remaja Rosydakarya
- Najati, Utsman Muhammad. 2001. *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur'an*. Jakarta : Cendekia
- Papalia, Olds, dan Feldman. 2009. *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika
- Pasiak, Taufik. 2007. *Brain Management for Self Improvement*. Bandung : Mizan
- Prastowo, Andi. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta : Arruz Media
- Purwanto dan Mulyono. 2006. *Psikologi Marah*. Bandung : Refika Aditama
- Pusdatin. 2017. *Analisis Lansia di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi. Jakarta : Kemenkes RI
- Pusdatin. 2016. *Situasi Lanjut Usia (lansia) di Indonesia*. Jakarta : Kemenkes RI
- Poespoprodjo. 1989. *Logika Ilmu Menalar*. Bandung : Remaja Rosyda Karya
- Portal Berita Ekonomi. "Beban Ketergantungan Lansia Meningkatkan Setiap Tahun". 30 September 2017 22:34 WIB
www.wartaekonomi.co.id/read156202/beban-ketergantungan-lansia-meningkat-setiap-tahun.html diakses pada 27 Februari 2018
- Rahardjo, Turnomo. 2005. *Menghargai Perbedaan Kultural Mindfulness dalam Komunikasi Antaretnis*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Santrock, J. 2011. *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 2*. Jakarta : Erlangga
- Sari dan Yulianti. 2017. *Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia*. Riau : Jurnal Psikologi UIN Suska. Vol. 13 No. 1, 48-51
- Savitri dan Listiyadini. 2017. *Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja*. Yogyakarta : Jurnal Psikohumaniora. Vol. 2, No.1, 43-59

- Sagir, Akhmad. 2011. *Husnuzzhan dalam Perspektif Psikologi*. Yogyakarta : Mitra Pustaka
- Suadirman, Siti. *Psikologi Usia Usia Lanjut*. Yogyakarta : UGM Press
- Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta
- Sukadianto. 2010. *Stress dan Cara Mengurangnya*. Yogyakarta : Cakrawala Pendidikan, No. 63-65
- Sukmadinata, Syaodih Nana. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosydakarya
- Tentama, Fatwa. 2014. *Hubungan Postive Thinking dengan Self Acceptance pada Difabel (Bawaan Lahir) di SLB Negeri 3 Yogyakarta*. Jurnal Psikologi Integratif, Vol. 2, No. 2, 1 - 7
- Triman dkk. 2016. *Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Emosi Marah pada Pengemudi Usia Remaja*. Jakarta : Universitas YARSI. Diunduh dari www.researchgate.net/publication/319527368 pada 2 Januari 2018 pukul 08.00 WIB
- Umniyah dan Afiatin. 2009. *Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (Mindfulness) Terhadap Peningkatan Empati Perawat*. Yogyakarta : Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 1, No. 1, 17-37
- Weare dkk. 2013. *Developing Mindfulness with Children and Young People : A Review of The Evidence and Policy Context*. United Kingdom : Journal of Children's Services. 8-17
- William, dkk. 2014. *Examining the Factor Structures of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the Self-Compassion Scale*. America : American Psychological Association 2014, Vol. 26, No. 1, 1-9
- www.veteran.go.id, diakses pada 26 September 2017 pukul 22.00 WIB
- Yin, Robert. 2002. *Studi Kasus Desain dan Metode*. Jakarta : Rajawali Pers

LAMPIRAN 1

Verbatim Wawancara

Wawancara 1 (W1)

Ibu Riana (R)

Sabtu, 14 Mei 2018

Topik bahasan : Mindfulness Lansia dalam Kompleksitas Keluarga dan Pekerjaan

Verbatim	Tema	Observasi
Mampu mengatur perhatian		
P : Bagaimana cara Anda mengatur perhatian atas rutinitas sehari-hari?		
1. Ya gimana mbak tinggal mbagi saja, 2. yang jadi fokus saya sekarang itu anak cucu mbak. prioritas saya ya anak-cucu. 3. Saya kerja begini juga biar bisa jadi tambel butuh mbak, misal anak nggak bisa ngasih ke cucu, saya masih bisa ngasih, misal anak nggak ada pegangan, saya masih bisa megangi (uang). (w1, r3)	Permasalahan Keluarga	Wawancara dengan Ibu Riana dilakukan di ruang tamu. Ibu Riana tampak sangat bersemangat. Beliau bahkan meminta izin untuk memakai seragam atribut veteran komplit meskipun saat itu adalah hari libur.

4. Yang penting itu adil mbak, keadilan itu sumber kebahagiaan. Kudu adil sembarang kalire, ngasih barang ya adil, uang ya adil, perhatian dan kasih sayang juga kudu adil mbak, dan adil itu ndak mesti sama, tapi sesuai kebutuhan. 5. Anak saya ada 3 mbak ya, cucu saya ada 8, membaginya nggak kudu sama rata, tapi disesuaikan. Lha kan kondisinya juga beda-beda.		Ibu Riana sangat ramah dan terbuka dengan pertanyaan yang diberikan. Ibu Riana mampu bercerita dengan bebas karena ruang tamunya terletak di depan, dan kamar yang ditempati anak dan cucunya ada di belakang dan harus melewati lorong sehingga Ibu Riana mampu bercerita secara gamblang mengenai kondisi anak dan cucunya tanpa takut terdengar oleh cucunya yang saat itu sedang berada di dalam kamar
P : kalau untuk lebih detailnya dalam kehidupan sehari-hari membagi perhatiannya bagaimana?		
6. ya mesti dibagi to mbak, kebetulan saya disini tinggal 2 keluarga, saya sama suami, sama mbarep saya masih ikut saya serumah disini.	Membagi Perhatian dalam Aktivitas Sehari-hari	Ibu Riana bercerita secara panjang lebar dengan mata yang mengarah langsung pada peneliti dan gestur tangan yang aktif sembari memberikan

7. Pagi ya saya bangun, mandi, subuhan, terus mbangunin suami untuk subuhan juga. Gitu saya pagi-pagi sudah nyiapin minuman buat kungnya, sama se rumah. 8. Kopi, teh, susu, buat serumah. Kungnya, bapaknya (anak pertamanya), juga cucu-cucu saya sebelum berangkat sekolah. saya berangkatnya masih agak siang, gitu itu ya saya ngurusi rumah dulu, kelut-kelut, isah-isah, ya namanya juga dua keluarga mbak ya, jadi nyampur sembarang kalire, ya yang bisa nandangi ya nandangi mbak, kalau dibiarkan nanti numpuk. 9. Kalo enggak saya ya mbantu cucu-cucu misal cari kaos kaki, dasi, sabuk itu mbak yang ilang-ilangan, setelah semua beres, baru saya jam 7an gitu siap-siap ganti seragam terus berangkat. 10. Pagi gitu ya ndak ada yang sempet masak	(Informatif) <i>Dalam rumah subyek terdapat kehidupan 2 keluarga (keluarga subyek & keluarga anak pertamanya)</i>	penjelasan
--	---	-------------------

mbak wong kobet koret semua, palingan beli jajan emplok-emplokan saja buat ganjelan 11. Ya seperti itu mbak, mendahulukan saja yang harus didahulukan		
P : Bagaimana Anda menjalani kehidupan sehari-hari yang kompleks?		
12. Ndak bisa dipungkiri mbak ya namanya 2 keluarga yang tinggal begini pasti apa-apanya nyampur, rumah itu nggak bisa benar-benar rijik tapi ya saya nggak kober nyandak. 13. Saya juga sudah mudah capek, pulang kantor jam 1 siang saya sudah tidur sampai habis ashar. 14. Kadang bangun gitu piring kotor numpuk, lantai ya ngeres, kalo dulu saya masih ikut bingung mbak, risih. 15. Sekarang wes moso bodo'o saya juga sudah nggak kuat nyandak mesio sepet saya lihatnya mbak. ya kadang ati karep mbak	Permasalahan Keluarga	Ibu Riana mulai merasa nyaman dengan peneliti, terlihat dari beberapa kali Ibu Riana menyentuh lutut peneliti ketika menjelaskan sesuatu yang membutuhkan respon. Pada saat menceritakan permasalahan rumahnya yang kotor dan ketidakmampuannya dalam membersihkan rumah, Ibu Riana tampak seperti orang yang menggerutu. Walaupun nada bicaranya

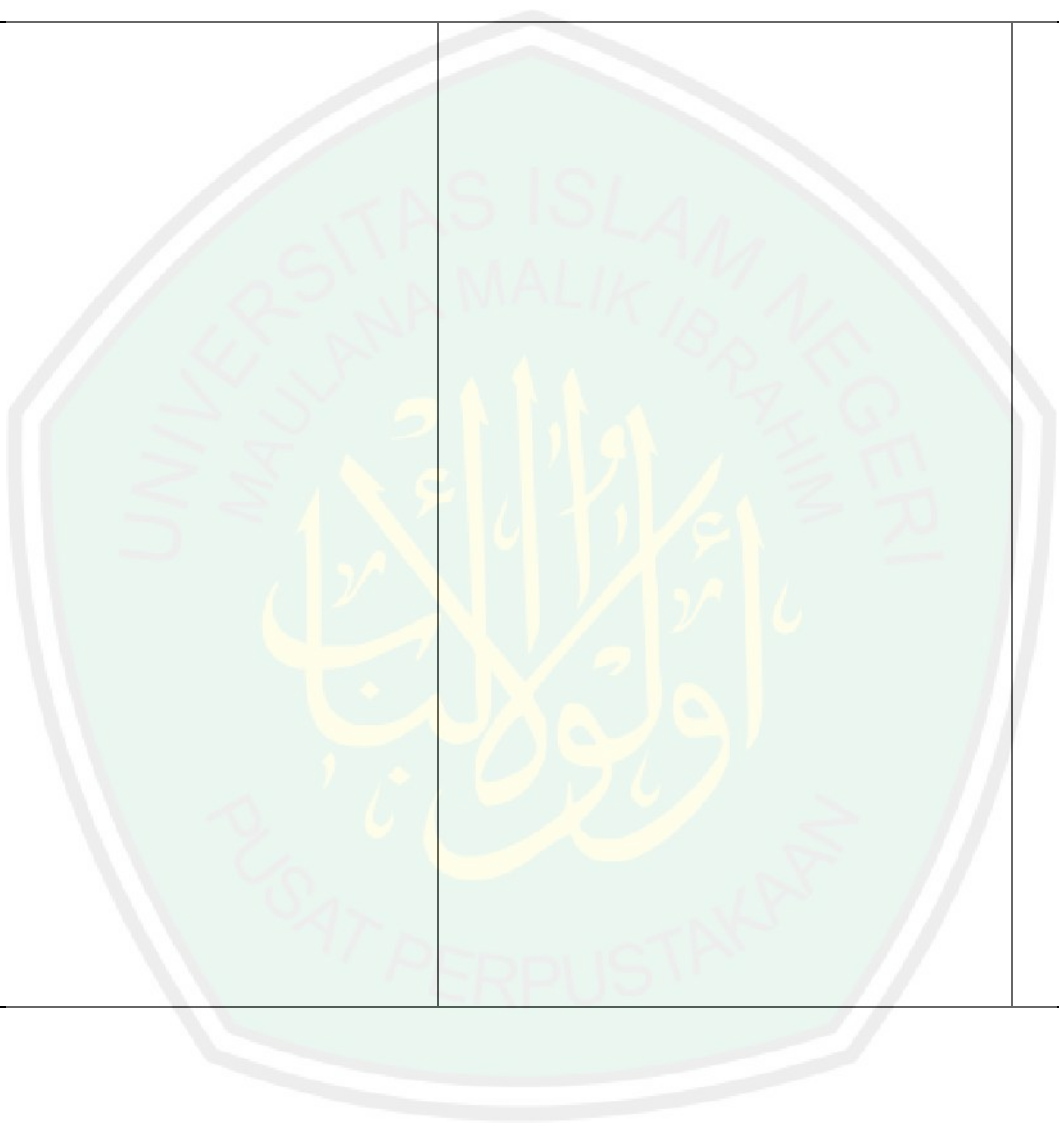
mbenahi ini-itu, masakno yang enak, tapi kadang yang tak pengenkan itu nggak bisa terlaksana e mbak, pengen njahitno cucu-cucu baju buat lebaran juga sebenarnya pengen, cuma tenogo e mbak seng wes nggak ada itu		tidak meninggi, tetapi terlihat dari dahinya yang mengernyit.
P : Bagaimana pembagian keuangan dari gaji yang Anda dapatkan antara kebutuhan rumah tangga sendiri dengan kebutuhan rumah tangga anak-cucu?		
16. Gini mbak ya.. misal saya dapet gitu, saya nggak pengen berlebihan. 17. Sebenere saya ini tipikal seneng njajan mbak, tapi saya rem meskipun ya saya pengen tapi lebih baik ditabung. 18. Dapetnya yaa nggak mesti lah mbak misal tiap ada acara gitu kan veteran di amplopi gitu mbak ya bisa 100, 150, sama diberi transport 30 sama Dinsos. Nah gitu itu ya Saya cuma pakai transportnya aja mbak, buat	Membagi Perhatian dalam Aktivitas Sehari-hari	Mendapatkan data dari Ibu Riana tidaklah sulit karena beliau menjelaskan dengan panjang lebar pertanyaan peneliti, bahkan memberikan berbagai informasi tambahan

beli bensin sama suami. 19. Kan ya paling beli bensin 15 ribu to mbak. Toh ya nanti disana ada konsumsinya, minum, jajan, pulang masih dikasih kotakan, belum lagi biasanya ada bingkisan gitu sembako lah, baju, sajadah ya reno-reno lah mbak macem-macem Alhamdulillah. 20. Oh iya, Saya ya aktif mbak di kepanitiaan, misal ada acara hari kartini, ulangtahun Kota Surabaya, atau pertemuan-pertemuan penting gitu Saya dapet lagi 150 per-acara. 21. Kalo masalah mbagi dengan anak-cucu itungannya pake uang yang tetap mbak dari yang saya dapat perbulannya misal dapat dahor (dana kehormatan) gitu kan sekitaran 700 lah, 750 lah, nah itu dari pemprov. 22. Terus yang susah itu ngitung amplopan yang dari acara-acara gitu mbak. 23. Soalnya nggak mesti, sesuai sama agenda-	(Informatif) Subyek aktif dalam berbagai kepanitiaan untuk mendapat tambahan penghasilan	
---	---	--

agenda tertentu aja. 24. Kan kalo veteran kayak saya gini juga masih ada pensiun mbak sekitaran 2 (juta), suami saya dulu bukan perwira kan, terus ditambah dahor ya 2,75 an lah mbak, kalo amplopan tadi insidentil, kadang ada yang sebulan dapet 500 (ribu) ada yang enggak sama sekali, tergantung sama acaranya. 25. Gitu itu ya buat saya sama suami sendiri palingan ambil 1 (juta) itu pun ya mbalik lagi buat mbelikan cucu misal baju, mukena. 26. Lainnya ya saya tabung mbak sama suami, saya belikan emas-emasan buat tabungan di hari tua, misal saya sakit biar tidak ngerepoti gitu lho mbak. 27. Kalo saya memang ke RSAL gratis mbak tapi ya kebutuhan obat-obatan, terus bensinnya yang repot anter jemput saya, misal saya butuh susu, pampers, semua di hari tua saya		
---	---	--

siapin mbak, biar nggak merepotkan. 28. 28. Nah terus sisanya dari yang saya dapet tadi ya saya kasih buat anak-cucu apalagi saya masih ada yang ikut bareng saya, mungkin biasanya 1-1,5 (juta) buat mbarep saya, terus sisanya buat cucu-cucu lain yang dateng insidentil ya Saya sangoni agak banyak mbak wong jarang ketemu, kalo yang serumah kan masih katutan sembarang kalire, listrik, air, masak, kan masih patungan		
--	--	--

--	--	--



P : Apa yang menjadi pertimbangan Anda saat memberikan uang kepada anak-cucu untuk membantu perekonomiannya?		
29. Ya namanya manusia kan nggak ada yang tau ya mbak bagaimana, anak saya ada 3 kondisinya beda-beda. 30. Anak saya ragil kondisinya cukup, ya nggak berlebih tapi juga nggak kekurangan, itu masih sering saya kasih, kasihan mbak soalnya, sering susah tapi ndak mau bilang, jadi tiap kesini ya tak kasih 300-500 (ribu). 31. Kalo anak saya yang tengah itu hidupnya lebih-lebih mbak, cuma sejak menikah jadi jauh sama saya, tinggalnya di Kalimantan,	Membagi Perhatian dalam Keluarga	Pembahasan soal ekonomi anak memang sedikit sensitif, Ibu Riana tidak terlihat ragu dalam membagi informasi kepada peneliti, namun sesekali matanya memandang ke arah atas sembari menerawang seakan mengingat-ingat sesuatu

telpun kalau lebaran aja, agak susah kalau disuruh mbantu sodaranya perkara uang meskipun dia ada itu. 32. Lha yang masih belum mandiri ini anak saya yang mbarep, kerja di securicor, nggak kuliah sendiri. 33. Dari awal sebelum menikah sering sambat kalo sulit nyukupi, ya siapa to mbak orangtua yang tega itu? akhirnya setelah nikah, punya anak ya tinggal disini sama saya sampai sekarang, ya ikut saya. Saya patungan rutin bulanannya, saya bandani sekolah anaknya, sangu juga. 34. Dulu saya bantu pakai uang pensiun, sekarang Alhamdulillah ada dana tambahan dari veteran juga	Kebersyukuran atas Kondisi Bekerja	
P : Bagaimana awal terjadinya keputusan Anda untuk membagi gaji yang Anda dapatkan untuk		

membantu perekonomian anak-cucu?		
35. Ya saya cuma nggak tega dengar anak sambat, lihat cucu nggak bahagia gitu saya nggak bisa. 36. Apapun yang saya bisa lakukan ya saya lakukan. 37. Justru Alhamdulillah mbak Allah kasih Saya jalan melalui veteran ini, saya bisa rutin ngasihnya. 38. Nggak terlalu banyak mikir saya waktu itu mbak, saya bisanya itu ya itu yang saya lakukan	Permasalahan Keluarga	
P : Bagaimana Anda membagi perhatian dan pikiran antara hubungan dengan anak-cucu dan pekerjaan di kantor?		

39. Kalo anak-cucu ini lebih butuh perhatian di atie mbak, maksudnya begini, kalo di kantor palingan cuma pusing kena laporan akhir tahun, rekapan-rekapan begitu saja, kadang ya bikin sumpek, bikin pengen marah. 40. Tapi pekerjaan di kantor ndak ada apa-apanya dibandingkan dengan kewajiban saya mbantu anak-cucu, mikiri anak-cucu. 41. Ya mbaginya berusaha mengerjakan pekerjaan kantor sebaik mungkin, kalau di rumah ya berusaha jadi eyang dan ibu sebaik mungkin, menyesuaikan peran saja lah mbak	Permasalahan Keluarga	Ibu Riana merupakan seseorang yang menggunakan gestur dan bersemangat saat bercerita. Badannya terkadang condong diikuti nadanya yang naik. Menggunakan berbagai gerakan tangan seperti mengelus dada, memegang kepala, menunjuk
P : Pernahkah Anda terpikir tentang anak-cucu disaat bekerja ataupun sebaliknya, yaitu terpikir tentang pekerjaan disaat beraktivitas dengan anak-cucu?		
42.a Wah itu nggak bisa dihindari mbak, tumpang tindih, kadang pekerjaan kantor ada	Permasalahan Keluarga	

yang saya bawa pulang, minta mbantu cucu saya ngetikkan, b. kadang pas saya di kantor ya nelpon cucu di Malang pake telpon kantor. 43. Ibaratnya di rumah kepikiran kerjaan, pas kerja malah mikiri cucu gitu lho. 44. Ya kan namanya kerja ini juga buat anak-cucu mbak ya, ya otomatis setiap pekerjaan saya di kantor ngingetin saya sama anak-cucu		
P : Apakah Anda melakukan segala sesuatu dengan penuh perhatian dan kesadaran?		
45. Kalo sudah tua gini rasanya kok ya gitu-gitu aja mbak, gimana ya saya njelasinnya. 46. Ada momen-momen tertentu yang lebih tak perhatikan gitu daripada lainnya		
P : Contohnya?		
47. Contohnya begini mbak, saya sebagai		

veteran gini ya ingat kejadian yang membanggakan buat saya seperti duduk sebelah bu Risma, salaman sama pakdhe Karwo, jalan-jalan ke Pacitan, gitu itu saya ya ingat terus mbak kejadian-kejadian berkesan		
P : kalau dalam keluarga gitu misal anak-cucu? Apakah eyang memberikan nilai atau perhatian tertentu?		
48. Lho ya iya mbak kalau itu, enak nggak enaknya saya ingat. 49. Misal cucu saya bertingkah lucu gitu saya ingat, diajak jalan-jalan ke Bali dulu saya ingat, ya momen yang berkesan buat saya itu ingat mbak. 50. yang nggak enak juga saya ingat seperti pertengkaran anak saya gara-gara fitnah dulu mbak, terus cucu saya juga dulu pernah di	Harapan atas Keluarga	

kaplok bapaknya. 51. Wuuhh masih tergambar jelas di ingatan Saya		
P : mungkin bisa diceritakan lebih jelas yang tentang kejadian yang tidak mengenakan tadi?		
52. Gini lho mbak, anak saya yang pertama itu kan mau buka usaha to, ya ada lah usaha pokoknya, nah dia itu gara-gara nikah sama istrinya asal 'Nggalek' ini lho jadi seneng mistis-mistis begitu, wong ya mantunya ini nggak pendidikan mbak orangnya, masih juga tinggi saya sekolahnya. 53. Nah, ke orang pinter akhirnya, nah terus pas kebetulan anak saya yang Malang kumpul kesini, dia cerita, nah sama anak saya yang di Malang itu dibilangi kalo itu syirik. 54. Terus ya anak saya yang Malang itu	Permasalahan Keluarga	Ibu Riana yang awalnya bersandar tiba-tiba menegakkan posisi duduknya dan nada bicaranya sedikit meninggi ketika menceritakan permasalahan keluarganya

difitnah sama dukunnya katanya ngalangi rejekinya mbarep saya. 55. Ya saya muntab to mbak wong saya tau anak saya lurus kok, justru istrinya itu (menantu perempuannya) yang main dukun. 56. Ya saya bilang pas itu “endi kene dukunmu seng wani ngomong anakku ngalangi rejekimu, mesio ibuk kudu mati aku wani kene ngadepi”. 57. Wes saya mbedodog mbak pas itu rasanya, emosi kan, saya disuruh istighfar sama kungnya. 58. Terus ya masalah cucu saya tadi itu kan mondok mbak di Amanatul Ummah, lha kok dilapor sama ustadzahe katanya dijemput laki-laki pake motor agak jauh dari pondok.		
---	--	--

59. Ya langsung sama ayahe (anak laki-laki subyek) dipanggil kan, dijemput dari pondok terus dikaplok mbak di rumah. 60.a Saya sebenarnya nggak tega kalo sama cucu itu mbak, ya bagaimana pun kan gejolaknya kan masa-masa SMA begitu, b) tapi wes gak main blas ayahe itu mbak, sama ayahnya terlalu dikekang, harusnya biarkanlah mengalir asal tidak berbuat apa-apa, tidak berbuat yang negatip to? Daripada nggak boleh sms-an, nggak boleh telponan, gitu itu ya tambah mbethik anak, wong penasaran. 61. Saya ikut nengahi malah salah mbak, mesio nggak pernah digugu ya saya harus turun tangan mbak 62. A) Lha mau gimana mbak, wong hidup		
---	--	--

campur begini, mereka (anak dengan mantunya) bertengkar saya ya tau, saya ya denger, B) mereka marahi anak, ngaplok anak saya ya lihat, ya teriak-teriak saya denger, nangisnya saya denger, mana bisa saya diam saja wong namanya nurani lho mbak

P : dengan berbagai kompleksitas masalahnya ini, eyang pernah nggak sih menikmati momen per momen dalam hidup eyang? Misal makan gitu dirasakan nikmatnya masakan, liburan dinikmati gitu pemandangannya?		
63. Kalo untuk sehari-hari ya mana sempet mbak menikmati seperti itu, yo nggak sumbut eyang ini. 64. Wong laper kadang sudah nggak kerasa lho mbak umur se saya gini, ndaniyo gimana rasanya, enaknya, wes nggak sumbut mikir. 65. Rasa masakan aja saya incipi “oh enak” gitu aja mbak. kadang makan rawon tapi rasane liyo hahaha. 66. Beda kalo misal liburan atau studi tour gitu sama veteran atau diajak sama anak saya ke Pacitan, Blitar, Bali, gitu masih bisa	Permasalahan Keluarga	

nikmati pemandangan, memperhatikan sekitar, saya suka alam to mbak sebenarnya, suka saya ngelencer itu, saking tenogone sekarang yang nggak kuat. 67. Dulu di sengkaling apa selecta ya di Malang itu masih suka lihat-lihat, beli cowek, refreshing gitu mbak hiburan. 68. Dulu pernah saya ke cangar itu yang air panas ya enak gitu saya nikmati udaranya, kaki saya saya celupin ke mata air panasnya, ya tetap bisa menikmati mbak kalau liburan	Mengajak Pikiran “Berlibur”	Ibu Riana menceritakan pengalaman berlibur, tetapi nada bicara dan sorot matanya masih seperti saat menceritakan permasalahan keluarga
P : kalau di rumah tadi kenapa yang kok katanya “nggak sumbut”?		
69. Wah ya ndak sumbut to mbak, wong di rumah ini wes ribut sendiri. 70. Saya, suami, anak, mantu, cucu ada 3,	Permasalahan Keluarga	Nada bicara Ibu Riana semakin meninggi dan duduknya tegak, Ibu Riana bercerita dengan berapi-api dan panjang lebar. Sese kali

satu rumah ada 7 orang. 71. Mbayangno kan mbak gimana, kadang mbok'e (menantu) itu teriak-teriak ngopraki anak mandi, kadang cucu saya udur-uduran, yang Jida paling kecil itu nangis kalo disuruh maem, kadang mbarep saya sama mbok'e ya rame sendiri (tengkar). 72. Dulu malah mbak, dua tahun lalu cucu saya yang dari Kalimantan kan kuliah disini, itu malah rame disindiri sama budhenya karena punya kucing, nanti mbaknya (sepupu) juga makin manasi, terus cekcok sendiri, wes ruame mbak pas itu, perkara kucing tok padahal. 73. Akhirnya cucu saya Kalimantan itu milih ngekos. 74. Ya sebenarnya saya sebagai eyang itu		pundak atau lutut peneliti ditepuk saat Ibu Riana seakan meminta respon seperti anggukan atau senyuman
--	--	---

sedih lihat kejadian-kejadian seperti ini mbak. 75. Byongalah wong cucu jauh, nginep sini tinggal sini ya mergo kuliah tok lho, kok iso disatru seperti itu, apa ya nggk bisa ngalah wong perkara kucing aja lho, toh ya yang sini (keluarga anak pertama) sudah dari lahir procot sama saya. 76. Saya itu emoh mbak ada omongan-omongan nggk enak antar saudara, apalagi permusuhan begitu naudzubillah. 77. Terus kadang itu di rumah ini nggk sesuai sama yang tak pengen gitu lho mbak, tapi mau nyandak itu ya nggk nutut. 78. Lha wong mantu saya ini kan bikin risol buat ditaruh pondok, gitu itu ya cucian nggk dicandak mbak, malah ujung-ujungnya ngelaundry, bisa habis 100-120 (ribu) lho		
---	---	--

mbak seminggu itu. 79. Sakjane bisa lho disambi nyuci, njemur, setrika, nggak perlu laundry-laundry gitu, cuma ya ngalem aja, sama mbagi waktunya nggak bijak. 80. Sekarang lak yo podo dene mbak, bathi jajan dibuat mbayar laundry, malah bisa-bisa banyakan biaya laundry. 81. Saya omongi bolak-balik, gini lho Nur.. tapi pancet ae. 82. Nah ya gitu itu mbak mau menikmati momen bagaimana, wong ya gini ini kalo keluarga besar, kadang saya sama kungnya juga tengkar sendiri perkara rumah tangga anak kok		
P : tengkar gimana eyang?		

83. Lha wong saya ini kan orangnya yang penting menjunjung keadilan mbak di rumah itu. 84. Semua tak tepak-tepakno biar adil sembarang kalire. 85. Cucu saya satu saya belikan, ya semua tak belikan. 86. Misal cucu saya yang jarang kesini gitu ya saya kasih agak banyak. 87. Kalo perhatian, kasih sayang, Insyallah saya semua sama mbak, tapi perkara materi itu kan susah mbak ya, apalagi saya ada yang ikut disini, yang sehari-hari makan ya nyampur, bareng, listrik, air, telpon ya patungan, ibaratnya kan ya wes banyak to mbak, ya memang nggak bisa dihindari, saya	Membagi Perhatian dalam Aktivitas Sehari-hari	
--	--	--

tau itu. 88. Tapi mbok ya kalau sudah tau kondisinya seperti ini itu Kungnya (suami subyek) harusnya lebih tegas. 89. Lha ini enggak e, cucu yang disini dikasih terus dan jumlahnya ya lumayan mbak, sekolah kemaren sudah dibantu masuk UPN dapet potongan uang gedung 5 juta, dibeliakan laptop 7 juta, dibeliakan sepeda (motor) ya mesio second. 90. Lha kan gimana mbak sebagai eyangnya saya kepikiran cucu-cucu yang lain. 91. Ikhlasnya sih ikhlas mbak, tapi saya takut kalo nanti malah jadi omongan dan bahan iren-irenan mbak. 92. Ya maksud saya biar orangtuanya juga		
--	--	--

nyari, pinjem dulu atau gimana gitu, biar merasakan juga susahnya hidup, nanti kalo sudah mentok, minta tolong, baru kita bantu. 93. Jangan dari awal wes dicepakno gitu ya malah anak nggak punya pengalaman mandiri mbak	Permasalahan Keluarga	
Berorientasi pada masa kini dan peristiwa -peristiwa aktual		
P : Bagaimana Anda memandang hidup yang saat ini masih harus bekerja untuk ikut membiayai kehidupan anak-cucu?		
94. Memandangnya ya sebagai bagian yang harus saya jalani mbak. lha gimana lagi. (w1, r94) 95. Kadang banyak kanan-kiri yang bilang “sakjane lek gak direpoti anake wes iso budhal umroh iku” saya ya hanya bisa	Menerima Keadaan	Nada bicara Ibu Riana telah kembali seperti semula dan posisi duduknya pun telah bersandar yang menunjukkan bahwa dirinya lebih rileks dari sebelumnya

istighfar saja mbak ngelus dada saja. 96. Mereka toh tidak ikut menjalani to mbak, justru saya bersyukur Allah kasih Saya pensiun, ketambahan veteran, ketambahan acara-acara gini ini pasti ada maksudnya, ada hikmahnya. 97. Ya salah satunya buat ngangkat anak saya, nyenengin cucu-cucu Saya. 98. Ya Alhamdulillah Allah maringi saya sehat, aktif, mampu bekerja dan dipercaya orang lain, masih seger, bisa jalan-jalan, masih bisa beli-beli, nyenengno putu, masih bisa nabung juga dikit-dikit	Kebersyukuran atas Kondisi Bekerja	
P : Bagaimana Anda menjalani kehidupan sehari-hari? Apa yang ada di dalam pikiran Anda saat melakukan suatu aktivitas?		

99. Ya menjalani saya mbak berusaha tetap positif, yang penting tidak jadi orang sombong dan dibenci. 100. Yang paling tak pikiri ya keadaan rumah mbak. 101. Kadang di kantor gitu sek sempet saya inget cucu saya kemaren sakit, atau kadang angen-angen cucu yang di Malang. 102. Kadang ya inget korahan numpuk belum ada yang nyandak. 103. Ya namanya seorang ibu ya mbak, seorang nenek, pasti hal-hal seperti itu kepikiran terus		
P : Bagaimana Anda menikmati kondisi Anda saat ini?		
104. Saya menikmati saja mbak, segala	Kebersyukuran atas Kondisi	

problem dalam hidup ini saya terima saja. 105. Saya selalu lihat kebawah mbak, masih banyak teman-teman lansia yang jauh kondisinya dibawah saya. 106. Ada yang sudah jadi kembang amben ada yang sudah pikun. 107. Saya bersyukur malah, saya masih kerja, seragaman, gajian, ketemu pejabat, plesir kesana-kesini, masih aktif, bisa mimpin senam, jadi dirijen, seneng lah mbak. 108. Anak-cucu juga baik-baik, tidak ada yang kena narkoba atau tatoan gitu ya enggak, semuanya baik Alhamdulillah	Bekerja	
P : Kondisi Anda mungkin berbeda dengan lansia lain yang sudah lepas tanggungjawab membiayai anak-cucu, bagaimana Anda memaknainya?		

109. Ya saya maknai sebagai nikmat Allah saja mbak. 110. Saya maknai sebagai kewajiban saya selaku orangtua. 111. Allah masih kasih saya istilahnya kelapangan, kekuatan untuk berbuat lebih, untuk mbantu ngangkat anak-cucu saya. 112. Kalo denger omongan orang ya nggak akan ada habisnya mbak. 113. Yang penting anak saya, cucu saya bisa tercukupi, dapat pendidikan yang baik, jadi “orang” kedepannya, sholeh-sholehah semuanya itu yang jadi keinginan saya mbak	Menerima Keadaan	Saat itu. anak dan menantunya sedang keluar. Layout rumah Ibu Riana berbentuk lorong sehingga terkesan sempit.
P : Adakah pengalaman dari masa lalu yang menghatui Anda dan membuat Anda menyesal?		
114. Pernah mbak tahun 1999 itu saya		Walaupun konten pembicaraannya

tengkar hebat sama suami. 115. Cucu saya pas itu sudah 2 mbak, masih ada 2 keluarga disini, mbarep saya sama ragil. 116. Lha kok suami saya bawa ponakannya dari Blora untuk tinggal disini, katanya mau dicarikan jodoh atau kerjaan di Surabaya. 117. Aslinya nggak masalah saya mbak, tapi lama kelamaan kok suami saya lebih berpihak ke ponakannya itu. 118. Kondisinya saya ngurusi ragil saya yang baru melahirkan, terus dititipi cucu saya dari yang mbarep karena mbok'e (menantu subyek) dulu kerja. 119. Ya gimana mbak saya wes kalang kabut ngurusi rumah, anak, cucu, spaneng saya,	Coping yang Tidak Sesuai	adalah sesuatu yg menyakitkan bagi Ibu Riana, namun beliau tidak menunjukkan ekspresi marah saat menceritakannya, tidak seperti saat bercerita masalah keluarga
--	---------------------------------	--

sumpek, stresss. 120. Tapi orang luar diperlakukan kayak putri raja, nggak diberi tanggungjawab rumah, makan maunya yang anget. 121. Saya bukannya cemburu enggak mbak, tapi mbok ya dipake gitu atinya, wong ya saya mbagi awak ini wes gak karu-karuan, capek, penat, sumpek. 122. Sampe sebulan itu mbak saya tengkar terus, cekcok, panas rumah, sampai kepikiran “babah wes mesio mbah-mbah cerai yo babah wes”, gitu saya mbak. 123. Sampai saya minggat ke Solo ke rumah adek saya. 124. Di rumah udah panas itu suasananya mbak. Itu se mbak kejadian yang saya		
---	--	--

sesalkan, jaman dulu masih meluap-luap saya kalo marah dan nggak mikir panjang. 125. Kalo sekarang ingat lagi gitu saya masih menyesal, kenapa dulu di usia saya yang ya sudah jadi mbah, tapi sifat saya masih atos seperti itu, saya takut diconto anak saya, nggak seharusnya pas itu saya seperti itu		
---	--	--

P : Adakah kekhawatiran mengenai masa depan?		
126. Kalau kekhawatiran di masa depan ya berkaitan sama hidup setelah ini mbak ya, tentang bagaimana nanti saya diambil, saya pengennya bisa khusnul khotimah, anak-cucu sholeh-sholehah. 127. Tapi yang lebih saya khawatirkan ini bagaimana anak-cucu saya kedepannya. 128. Mbarep saya ini ya apa-apa masih saya talangi kan, saya takut kedepannya nggak bisa menuhi kebutuhannya sendiri, nggak bisa nyelesaikan masalahnya sendiri, selama	Harapan atas Religiusitas Tidak dapat Berorientasi secara Aktual	Rumah Ibu Riana terletak di perkampungan padat penduduk, sehingga beberapa anak kecil tampak bermain di halaman rumah, juga sering sekali pengamen masuk ke pagar rumah sehingga sesekali Ibu Riana terpotong saat berbicara karena harus memberi uang pada pengamen.

ini kan masih ada saya sama kungnya buat mbantu nyelesaikan masalah, mengarahkan juga. 129. Ya adalah ketakutan, kekhawatiran bagaimana nanti kalo saya tinggal, bisa nggak, cukup nggak. 130. Belum lagi kan selama ini yang nalangi juga saya mbak. 131. Adeknya mesio kecukupan juga nggak pernah nawari, ya saya nggak berharap bisa dijagakno buat sodara-sodarane se mbak, tapi ya kadang khawatir sama kerukunan antar sodara, karena nggak reket juga mbak, nggak pernah kontak, saling ngabari gitu enggak, tapi tengkar juga enggak, ya fokus sama keluarga masing-masing saja menurut saya	Permasalahan Keluarga	
P : Pernahkah Anda membandingkan hidup Anda		

dengan orang lain?		
132. Bohong kalo misal saya bilang nggak pernah mbak, ya kan manusiawi mbak ya kita lihat temen kantor bisa berangkat umroh nabung sendiri, atau bisa bikin acara anak yatim gitu, ya iya wong mereka anaknya mentas semua, ya tinggal kipas-kipas di rumah, anaknya ya masih ngirimi lagi gitu itu mbak. 133. Ada lah rasa kepingin itu dalam hati, tapi seketika saya tepis gitu mbak. 134. Saya istighfar, justru ini nikmat dari Allah saya masih bisa berguna buat anak, buat cucu, masih banyak disana lansia yang kurang beruntung dari saya. 135. Ya saya hindari lihat keatas gitu mbak, nggarai kurang syukur nanti		

Memiliki kesadaran akan pengalaman		
P : Bagaimana Anda melihat hidup Anda sampai hari ini?		
136. Ya hidup saya indah mbak, lebih dari apa yang bisa bayangkan. 137. Mana nyangka dulu saya tua-tua gini bisa ngobrol sama walikota, gubernur, ya Alhamdulillah luar biasa mbak		
P : Kejadian atau masa seperti apa yang paling Anda ingat, berkesan, dan menjadi pelajaran hidup yang penting bagi Anda hingga sekarang?		
138. Ya mungkin tadi itu mbak masalah tengkarnya saya sama suami, jadi pelajaran penting kalo selama ini saya orangnya atos, keras, dan cenderung meledak-ledak kalo sudah marah. 139. Dan itu harus saya kikis mbak, sudah	Coping yang Tidak Sesuai	

umur, sudah harus berubah		
P : Bagaimana pengalaman Anda sejauh ini mengenai kondisi yang masih harus bekerja membiayai anak-cucu? Bagaimana awal mulanya dan apa yang Anda rasakan?		
140. Jujur saya ada perasaan bangga dengan diri saya karena masih berdaya mbantu anak, cucu saya juga lebih enak minta apa-apa sama saya. 141. A) Seneng mbak, bersyukur sebenarnya, tapi kadang ya ada perasaan gagal sebagai orangtua untuk mentasno anak, B) kadang saya ngerasa apa ini salah saya sehingga anak saya satu ini kurang mapan lah istilahnya dan masih butuh saya sokong hidupnya. 142. Ya campur aduk mbak, ada rasa bersalah juga, menyesal, sedih sebenarnya, tapi juga	Tidak Berorientasi secara Aktual	

seneng masih bisa bantu anak. 143. Awal mulanya ya seperti yang saya ceritakan tadi, awalnya dari saya nggak kuat denger anak sambat, terus saya bantu secara rutin, dan berjalan apa adanya seperti sekarang ini. 144. Sebenarnya saya juga pengen tau gimana kalo anak saya itu saya lepas mandiri secara materil gitu, biar saya tenang “oh arek iki isok lek mben tak tinggal” itu mbak. 145 tapi ya sekedar angen-angen saja, nggak saya lakukan. 146. Dulu pernah saya sakit mbak sampe opname di RSAL seminggu sakit lambung, pas itu kebarengan juga sama cucu saya yang disini (tinggal serumah dengan subyek) mau masuk SMA, ya saat itu saya kebingungan		
--	---	--

mbak, sudah njanjeni mau bantu untuk masuk sekolahnya cucu, tapi kebutuhan juga banyak. 147. Ya memang gratis mbak untuk rawat inap sak berobate, tapi tetekbengeknya itu kan mahal to, popok saya, makanannya, susu, vitamin-vitamin, makin tua kok ya makin mahal gitu. 148. Ya sempat bingung kalo misal yaa saya berdoa sih enggak mbak naudzubillah, tapi misal sama-sama butuhnya gini terus bingung saya nyucukupinya gimana. 149. Penyakit wong tuwek itu habisnya tambah banyak mbak, kebutuhan cucu juga tambah gede ya tambah besar. 150. Saya cuma khawatir nggak bisa nyukupi aja gitu lho, kalo mikir jeleknya kan seperti	
---	--

itu istilah mbak		
P : Menurut Anda, apakah hidup Anda saat ini berharga dan sesuai dengan apa yang Anda inginkan?		
151. Iyalah mbak, hidup saya berharga, saya berharga, anak berharga, cucu berharga. 152. Nggak bisa kalau dibilang semua sesuai yang diinginkan, wong namanya manusia ya mana pernah ada puasnya mbak, yang jelas hidup saya bahagia, lebih dari yang saya bayangkan, tua-tua begini masih jadi orang penting lak yo Alhamdulillah mbak. Masih kerja, dapet uang, seragaman, bisa plesir, ketemu bu wali	Kebersyukuran atas Kondisi Bekerja	Salah satu cucu Ibu Riana yang tinggal dengannya masuk, dan hanya mengucapkan salam. Ibu Riana sempat terdiam sejenak. Cucunya langsung masuk ke dalam rumah dan lurus saja ke kamar. Kemudian Ibu Riana kembali meneruskan penjelasannya.
P : Kebanggaan apa yang Anda miliki setelah		

menjalani hidup hingga saat ini?		
153. Ya saya bangga mbak, di usia saya sekarang saya masih berguna, derajat saya juga makin naik mbak istilahnya setelah jadi veteran ini, bisa ketemu orang penting, diundang ke acara-acara penting di gubernuran juga, ya bangga punya anak-cucu baik-baik	Kebersyukuran atas Kondisi Bekerja	
P : Kekecewaan apa yang Anda miliki setelah menjalani hidup hingga saat ini?		
154. Kekecewaan ya mungkin pas anak bertengkar kalo sudah dewasa gini ini saya kecewa mbak kalo nggak rukun begitu, tapi Alhamdulillah kan sudah berlalu		
P : Bagaimana Anda mengatasi rasa kecewa?		
155. Ya dikembalikan lagi ke Allah mbak, Allah kan Maha membolak-balikkan hati.	Memberikan Coping yang Sesuai	

156. Saya ini kan tipikal mendem njero mbak kalo ada apa-apa itu saya pikirkan berlarut-larut sampai dibawa tidur. 157. Jadi ya saya biasanya cara mengatasinya saya buat dzikir, sholat malam, kadang ya harus ada yang mbukak pikiran dan hati saya kayak ceramah gitu, terus ya dukungan dari anak. 158. Biasanya anak saya yang ragil perempuan itu mbak tempat saya ngudoroso		
Menerima pikiran dan gambaran yang kurang menyenangkan pada diri		
P : Apakah Anda menerima kondisi saat ini yang berbeda dengan lansia lainnya?		
159. Ya menerima mbak, dihadapi dengan penuh rasa syukur. 160. Kalo ndangak terus keatas malah bikin	Menerima Keadaan	

dengki hati, mending kalo mau mbandingkan ya sama kondisi lansia yang sakit, yang tidak punya rumah, yang nggak keurus sama anak, saya Alhamdulillah jauh dari itu semua mbak		
P : Bagaimana Anda memandang diri Anda?		
161. Ya saya mandang diri saya ini sensitif mbak, tegas, keras, kalau pengen sesuatu itu harus tercapai, ya gitu saya dari muda	Mengenali diri sendiri	
P : Menurut Anda, bagaimana orang lain memandang diri Anda?		
162. Saya pernah mbak jadi bahan rasan-rasan di kantor itu gara-gara saya katanya raja tega. 163. Kalo ngomong ceplas-ceplos. 164. Sebenarnya ya nggak begitu lho mbak, saya itu tipe kalo nggak cocok bilang langsung sama orangnya, nggak peduli	Menerima Keadaan <i>Pekerjaannya di veteran lekat dengan pekerjaan subyek di masa mudanya (mirip)</i>	

menyakitkan atau nggak yang penting selesai ya selesai. 165. Mending to mbak timbang ngerasani ndek mburi? Gitu itu mboh mereka loro ati atau gimana, yang jelas cara saya nyelesaikan masalah ya face-to-face seperti itu. 166. Tapi kalo untuk masalah kerjaan, orang-orang percayanya sama saya mbak. 167. Kalo masalah pembukuan, apalagi yang berkaitan sama dana gitu orang-orang lebih percaya kalo saya yang megang. 168. Lha gimana, wong dari muda saya ya organisasi terus, apalagi sekolah saya dan kerja saya sedari dulu ya kaitannya sama administrasi, ya wes sego-jangan mbak	Mengenali Diri Sendiri	
P : Apa yang Anda lakukan untuk melepaskan emosi		

negatif?		
169. Ini kalo saya marah mbak ya, biasanya saya tarik napas panjaaang gitu terus cari tempat sepi buat duduk atau nenangno diri, soalnya saya kalo ditanyai kenapa-kenapa mas marah itu bisa tambah marah. 170. Terus istighfar sambil terus ngatur napas. 171. Kalo di ati rasanya masih sesek ya biasanya saya nangis mbak. 172. Setelah itu ambil wudhu, sholat, setelah sholat biasanya saya coba ngobrol sama diri saya sendiri, saya sering mbilang-mbilangi diri saya sendri gitu mbak “ojok ngono, gak apik” saya tanamkan ke kepala saya teruuus terus begitu	Memberikan Respon yang Sesuai	
P : Apa yang Anda lakukan untuk mencapai		

ketenangan?		
173. Lha sebenere ketenangan ini ya mudah saja lho mbak didaptkannya, asal ya sekitarnya kondisinya ya mendukung. 174. Misal saya lagi plesir gitu ya saya tenang, damai rasanya bisa menikmati pemandangan, suasana. 175. Melihat cucu guyon ketawa gitu ya ketenangan, lihat anak-cucu doyan masakan saya imbuh-imbuh itu ya ketenangan. 176. Yang bikin nggak tenang itu kan kalo dipikiran banyak beban to mbak, masalah di rumah, kerjaan di kantor numplek blek ya gimana mau tenang kalo pikiran penuh to. 177. Misal nggak dipikiri pun ujung-ujunge kepikir gitu loh		

Kemampuan menyadari stimulus internal (pikiran, perasaan, sensasi tubuh)		
P : Apakah Anda mampu mengingat dan memaknai setiap aktivitas yang Anda lakukan?		
178. Ya kalo sudah tua begini kan kenikmatan seikit demi sedikit sudah mulai diambil mbak ya, sekarang saya makan apa-apa itu sudah gatelen, alergi. 179. Ayam nggak bisa, daging nggak bisa, telur nggak bisa. 180. Ya saya makan tahu tempe sayur aja, ikannya sembarang kalir larinya ke anak-cucu saya kalo di rumah. 181. Gitu itu kadang ya saya coba muhasabah gitu dulu dikasih nikmat bisa makan ini-itu juga kadang kurang syukurnya. 182. Begitu juga aktivitas lain kayak		

sekarang dengkul saya wes sakit mbak ndak bisa jalan jauh, dulu masih bisa saya jalan ke pasar ngajak cucu, ngandok soto, sekarang cari bakso di balai RW saja saya jalannya sudah sakit. 183. Hari-hari ya terlewati begitu saja mbak, makin tua saya, makin terbatas. 184. Mudah capek juga, kadang ya males saya ini ngantor, tapi saya kudu kerja e, gajiane eyange ditunggue, mau nggak mau itu yang menggerakkan saya, inget wajahnya cucu-cucu kalo habis saya sangoni atau belikan baju, gitu itu bikin saya harus melawan ngalem saya mbak, kudu tetap aktif, tetap semangat		
P : Apa yang terlintas dipikiran Anda saat melakukan aktivitas tertentu?		

185. Ya campur aduk mbak, ya tergantung juga se, ketika lagi nggak banyak tanggungan ya saya bisa fokus, ketika banyak tanggungan ya ngalor ngidul mikiri ini-itu		
P : Bagaimana perasaan Anda menjalani hari-hari Anda sebagai lansia pekerja?		
186. Bangga mbak, masih seragaman, masih punya meja di kantor, masih ketemu pejabat. 187. Tua-tua gini tambah eksis mbak istilahnya. 188. Tapi ya ada tanggungjawab besar, namanya lansia kan mudah capek, terus kalo nggarap laporan akhir tahun itu pusing mbak.	Kebersyukuran atas Kondisi Bekerja	Peneliti mengingatkan Ibu Riana setiap kali adzan berkumandang, mempersilakannya untuk mendirikan sholat terlebih dahulu. Namun jawaban Ibu Riana selalu “sek mbak, nanggung, sek ngkok ae”. Sehingga selama wawancara, Ibu Riana sholat di akhir waktu.
P : Bagaimana perasaan Anda ketika harus membagi penghasilan untuk anak-cucu?		

189. Sebagai ibu, sebagai eyang, tentunya saja ikhlas mbak, ikhlas se ikhlas ikhlasnya. 190. Saat anak-cucu bahagia, saya jauh lebih bahagia lagi. 191. Ya saya hanya berdoa semoga anak saya, cucu saya terutama dari yang mbarep ini sepeninggalan saya bisa mandiri, bisa jegeg ngadeg dewe bisa tercukupi hidupnya	Menerima Keadaan	
P : Apa harapan hidup Anda berkaca dari hal-hal yang sudah Anda alami sejauh ini?		
192a. Ya saya berharap yang baik-baik dalam hidup mbak, buat saya dan suami semoga bisa diambil dalam keadaan khusnul khotimah, buat anak saya semoga bisa menjadi orangtua yang lebih baik dari saya, memberikan kebahagiaan yang lebih banyak lagi, buat cucu semoga pinter sholeh sholehah	Harapan atas Religiusitas	

semuanya. B. Bisa terus aktif bisa kerja bisa ngasih cucu-cucu 193. Bisa mendoakan eyang uti sama eyang kakung saat sudah dipanggil nanti		
P : Apa keinginan Anda yang terpendam, yang sebenarnya ingin Anda sampaikan kepada anak-cucu?		
194. Ya saya pengen hubungan persaudaraannya ditingkatkan lagi, direkatkan lagi, agar kalo ada satu susah yang lain mbantu, satu sakit yang lain ya merasakan. 195. Anak-cucu saya sejak menikah sudah sendiri-sendiri rasanya mbak, tidak ada ikatan batin seperti dulu waktu jaman masih kumpul. 196. Terus ya saya pengennya lebih perhatian lagi sama saya dan kungnya, kan kita ya	Harapan atas Keluarga	

semakin tua, semakin mendekati kematian. 197. Yang biasanya gathi ke saya cuma ragil saya mbak, yang lainnya ya hanya telfon pas lebaran aja karena jauh, yang hidup sama saya pun memperlakukan saya biasa saja, mungkin karena sudah terbiasa tiap harinya sama saya, jadi maknanya saya kurang gitu paling mbak ya	
---	--

Verbatim Wawancara

Wawancara 2 (W2)

Ibu Riana (R)

Sabtu, 5 Juni 2018

Topik bahasan : Proses Mindfulness dan Harapan Subyek

Verbatim	Tema	Observasi
P : Menurut Anda kondisi seperti apa yang membuat Anda bisa menikmati setiap aktivitas dengan detail? Baik itu sensasinya, rasanya, dsb?		
1. Ya menurut saya, saya bisa menikmati misal makanan atau aktivitas lainnya itu kalo nggak banyak pikiran aja mbak.	Permasalahan Keluarga	Ibu Riana tetap menyambut peneliti dengan hangat. Beliau juga menawarkan apakah

2. Kalo kondisi di rumah, di sekitar nggak bikin spaneng gitu ya bisa menikmati		dirinya harus memakai baju dinas veteran lagi Kemudian setelah berbincang sejenak dan bergurau dengan penulis. Ibu Riana memutuskan memakai seragam dinas lagi
P : Apa tidak ada usaha dari diri sendiri untuk mengatur hal-hal yang “kepikiran” tadi sehingga bisa menikmati aktivitas?		
3. Kalo gitu itu kepikir ya mesti kepikiran lho mbak, kadang ya wes tak bilang “nggak usah dipikiri” tapi ya tetep liwat to mbak gitu itu (pikiran/beban).	Coping yang Tidak Sesuai	Suasana di rumah Ibu Riana sedikit ramai karena salah satu cucu Ibu Riana membawa teman sekolahnya bermain ke rumah

4. Ya sering, sering saya ngomong merintah otak saya buat nggak terlalu mikir		Ibu Riana dan memainkan lagu dengan cukup keras. Ibu Riana tidak menegurnya, namun meminta peneliti mengerti keadaannya.
P : apa yang Anda rasakan saat pikiran bercampur aduk saat beraktivitas?		
5. Yo nggak enak to mbak, rasane di ati yo nggangjel kan ya kepikiran		
P : Misal sedang makan, momong cucu, atau di kantor seperti itu tiba-tiba muncul pikiran-pikiran dan beban-beban yang ada gitu, apa yang Anda rasakan?		

6. Yo nggak tenang mbak, makan nggak enak, terus ya bikin ati was-was soalnya kepikiran nyuampur lah masalah keluarga, masalah anak-anak, urusan kerja, pengen ngelakoni sesuatu tapi tenogo gak nutut, lihat rumah kemproh gini saya spaneng sebenere mbak		
P : Apa Anda pernah merasakan seperti pikiran mengembara tidak jelas kesana-kemari?		
7. Sering mbak, itu yang mbikin kadang nggak fokus, ditanya ya ndlahom saja “eh?” gitu. 8. Ya gimana ya, kan namanya perempuan to mbak apalagi saya seorang ibu, seorang nenek, masih bergaul juga sama masyarakat, sama orang kantor. 9. a) Ya gitu itu kadang pikiran kemana-mana	Ketidakmampuan Membagi Perhatian	

mbak, yang mikiri mau ngecat rumah mau lebaran lah, b) yang mikiri kadang “kenopo yo sikilku iki” sakit mbak tapi saya takut mau periksa, nanti malah ketemunya yang aneh-aneh itu lho saya takut. 10. Kadang mikiri anak saya yang di Kalimantan juga nggak pernah ngabari saya		
P : Lantas bagaimana Anda mengembalikan lagi pikiran yang mengembara itu?		
11. Ya saya cuma kayak “wes ah wess gak usah dipikiri” (sambil geleng-geleng kepala) saya slimurno gitu mbak tak ngisi TTS lah gitu		
12. Misal sekarang Anda sedang banyak pikiran, terus ingin melepaskan pikiran itu, ingin menikmati detail momen yang Anda rasakan. Misal rasa		

masakan, tekstur benda, apa yang Anda lakukan?		
13. Kalo saya biasanya ya ngapain ya mbak biar tenang itu ya seperti tadi. “yowes lah yowes ngak tak pikiri” sambil ya narik napas.		
14. Biasanya kalo nangis sesengguken kan juga biar tenang kita tarik napas, ya seperti itu to mbak, marah juga kita kan narik napas		
Apa ada kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh Anda agar perasaan bisa lebih tenang, rileks?		
15. Saya ya sukanya ngisi TTS mbak, kalo udah ngisi TTS itu sudah asyik		
Kenapa kok suka ngisi TTS? Dan apa Anda tidak ingin gitu misal memaknai aktivitas lebih dalam, makan dirasakan sensasinya, berjalan dirasakan	Mengajak Pikiran “Berlibur”	

langkah perlangkahnya?		
16. Ya agar otak ini aktif saja mbak, kan gitu itu asyik to, biar otak ndak ikut tua. 17. Ya pengen mbak, dan ada saatnya saya seperti itu waktu liburan gitu ya saya benar-benar menikmati. 18. Lihat gunung begitu “subhanallah”, ke pantai ngerasain pasir, ombak, ya kalo liburan kan semua pikiran lepas to mbak. 19. Kalo di rumah ya semua sumpek lagi. Cucu nangis, anak marahi cucu, cucu berantem, mbok e (menantu) teriak-teriak manggili anak ini-itu kan ya kedengaran to mbak. 20. Misal saya makan di pawon kelihatan dari sini	Mengajak Pikiran “Berlibur”	Hari itu , semua anggota keluarga sedang komplit. Ibu Riana meminta izin mengenalkan anak dan cucunya kepada peneliti, namun meminta kepada peneliti untuk tidak mengutarakan judul penelitian agar anaknya tidak tersinggung

(tembusan ke tempat pencucian baju) itu baju kotor numpuk, korahan numpuk kan ya kepikiran to. 21. Kalo dibilang pengen seperti itu , ya pengen mbak, tapi ya seperti ini ya gimana, pating cicit cuit, gemledakan barang-barang, kerjaan ya numpuk		
Harapan untuk diri Anda sendiri apa?		
22. Ya saya pengennya semakin tua ini bisa semakin mendekat (ke Allah) 23. saya juga pengen tidak diberi sakit yang berkepanjangan 24. saya juga pengen bisa lihat cucu saya menikah, karena saya sudah ada janji batin pengen mentasno cucu saya, saya pengen menangin dia menikah,	Harapan atas Religiusitas	Kemudian peneliti berkenalan dengan keluarga yang lain. cucu paling kecil Ibu Riana sebenarnya tidak ingin keluar, namun Ibu Riana memaksanya

25. saya juga pengen diambil dalam keadaan khusnul khotimah mbak		
Kenapa kok ada janji pengen melihat cucu mentas?		
26. Ya itu cucu pertama se mbak kan soalnya dari lahir procot sama saya, saya juga lah yang istilahnya nggedekno.	Harapan atas Keluarga	
27. Saya juga pengen kehidupan cucu saya enak, tidak seperti bapak ibunya sekarang.		
Kalo sebagai lansia pekerja begini, apa ada harapan khusus buat Anda?		
28. Ya saya berharap terus diberi kesehatan, diberi kemudahan dalam bekerja biar bisa terpilih lagi mbak. 29. di veteran itu kan ditunjuk aja sama ketuanya pemilihannya itu	Harapan dalam Bekerja	

Apa Anda masih ingin terus bekerja? Apa di usia tua tidak ingin istirahat saja?		
30. Sebenarnya gimana mbak ya, di veteran itu seneng-seneng saja. 31. Bisa bertemu sama rekan kerja, masih bisa mbahas belonjoan, mbahas pakaian, mbahas cucu, ya bahasannya mbah-mbah lah mbak, tapi gitu itu seneng kan ada teman cerita yang nyambung gitu lho, 32. tapi ya kadang kalo kena laporan tahunan, atau tugas-tugas lainnya gitu ya pusing mbak. 33. Belum lagi saya ada asam urat, buat jalan kadang ngilu, pedes, cekit-cekit. 34. Kadang ya pengen istirahat di rumah saja	Harapan dalam Bekerja	

nonton TV, ke langgar, sebagaimana tetangga lansia yang lain. 35. Tapi kalo ditimbang-timbang yo mbak, jadi veteran ini jauh lebih menguntungkan. 36. Kita bisa mandiri, apalagi saya juga masih ada tanggungan anak-cucu, harus bisa mengatur diri agar semangat terus		
Bagaimana mengatur diri yang Anda maksud tadi?		
37. Ya harus bisa momong diri sendiri mbak, kapan wayahe kerja di kantor, kapan wayahe kerja di rumah, nyapu, isah-isah, nyuci baju, kapan wayahe ngurusi cucu sekolah, ngunciti, ndulang, 38. jadi ketika tamplek blek jadi satu gitu pusing saya mbak.	Ketidakmampuan membagi Perhatian	

Harapan untuk kehidupan sekarang bagaimana?		
39. Ya saya berharap di masa tua saya gini misal diambil, saya bisa diambil dengan tenang gitu lho mbak. 40. Saya dibilang bersyukur ya jelas bersyukur mbak, tapi kondisinya kalo seperti sekarang ini ya gimana, istilahnya masih ada tanggungan pikiran, beban batin mbak. 41. Anak-anak saya itu ya nggak deket mbak satu sama lain, apalagi cucu-cucu saya. 42. Ya bukan bertindak jahat ke saudara gitu bukan ya mbak, cuma mereka ini sekarang seperti sudah sibuk sama keluarganya masing-masing. 43. Ya nggak telpon-telponan kecuali lebaran, ya	Permasalahan Keluarga	

nggak saling menanyakan butuhnya apa, gitu itu lak jadi pikiran to mbak buat saya. 44. Salah yo kan kondisinya beda-beda, yang mbarep masih ngikut saya, yang tengah itu kaya, yang ragil biasa-biasa saja. 45. Misal saya diambil tapi masih saling gak peduli gini ya gimana mbak. 46. Mbarep saya ini misalnya, dia kalo kurang apa-apa masih ditalangi saya, kalo saya nggak ada bagaimana? Apa anak kedua saya mau mbantu juga? 47. Saya tau dia lebih dari cukup, dua-duanya (suami istri) PNS golongan 4, tapi kalo nggak ada niatan mbantu saudara ya gimana.		
--	---	--

48. Wong anak-anak saya aja kabar-kabaran itu lho mbak juga ndak, bahkan nomer HP satu sama lain lho ndak punya, lho lak nemen ta. 49. Itu aja se yang jadi kekhawatiran buat saya. 50. Saya berharap anak saya bisa dekat, saling perhatian, mendukung, saling memberi		
--	--	--



LAMPIRAN 2



Verbatim Wawancara

Wawancara 1 (W1)

Subyek S (S)

Minggu, 15 Juni 2018

Topik bahasan : Mindfulness Lansia dalam Kompleksitas Keluarga dan Pekerjaan

Verbatim	Temuan Fakta	Observasi
Mampu mengatur perhatian		
P : Bagaimana cara Anda mengatur perhatian atas rutinitas sehari-hari?		
1. kayake ya seperti ini aja mbak, kontinuitas, tinggal melanjutkan hari-hari saja. Antara saya,	Membagi Perhatian Sesuai Kebutuhan	Pak S tinggal bersama istrinya saja. Saat melakukan wawancara, awalnya

anak-puthu, pekerjaan, ibadah. Semua bareng-bareng. 2. Saya se asas profesionalitas saja mbak, semua sesuai porsinya. 3. Ibaratnya kan kudu ada pembagian jam kerja. 4. Ada waktu buat anak-puthu, ada waktu buat diri sendiri, ada waktu buat bermasyarakat juga		istrinya menemani Pak S namun akhirnya masuk untuk beristirahat Pak S menanyakan bagaimana wawancara dengan Ibu Riana berlangsung, kemudian peneliti menceritakan kejadian langsung bahwa Ibu Riana meminta izin untuk berganti seragam. Tanpa diduga, Pak S juga tiba-tiba ingin berlaku demikian, akhirnya Pak S izin untuk berganti seragam lengkap.
P : Bagaimana Anda menjalani kehidupan sehari-hari		

yang kompleks?		
5. Saya menikmati saja mbak hari-hari tua begini, dibilang kompleks ya enggak juga. 6. Enjoy saja saya	Persepsi Hidup Positif	
P : Bagaimana pembagian keuangan dari gaji yang Anda dapatkan antara kebutuhan rumah tangga sendiri dengan kebutuhan rumah tangga anak-cucu?		Pak S merupakan pribadi yang hangat dan menyenangkan, beliau ramah dan mudah tersenyum
7. Kalo saya ya pokoknya cukup buat mbayar makan, listrik, air, rokok, gitu mbak, sisanya ya buat anak. 8. Sudah tua gini kebutuhan ya kan itu-itu saja.	Menerima Keadaan	
P : mungkin bisa dijelaskan lebih lanjut pak bagaimana pembagiannya?		
9. Veteran kan dapet pensiun juga ya mbak ya paling totalnya sekitar 2,5 (juta) lah. Terus saya ini tergabung	(informatif) Subyek aktif	Pada mulanya antara Pak S dan peneliti masih ada rasa canggung satu

dalam tim JSN (Jiwa Semangat Nasionalisme) ditunjuk sama kantor jadi perwakilan ke sekolah-sekolah naik mobilnya kantor gitu mbak ke SD, SMP untuk bercerita lah istilahnya, berbagi pengalaman menanamkan jiwa nasionalisme, patriotisme, bela negara, cinta tanah air, gitu itu sebulan sekali dapat 300 ribu mbak kan ya lumayan. 10. Saya palingan sebulan hanya butuh sejuta setengah buat listrik, air, iuran kampung, rokok, sama bensin mbak kan saya masih sepedahan kemana-mana sendiri. 11. Sisanya ya saya bagi rata ke anak saya kan ada 2, satu laki-laki, satu perempuan	<i>dalam kegiatan penyuluhan</i> <i>(informatif) jumlah yang dibagikan Pak S kepada anaknya adalah sama rata</i>	sama lain. setelah beberapa pembahasan, Pak S akhirnya mampu menyamankan dirinya. Pak S merupakan sosok yang humoris. Namun justru karena terlalu sering bercanda, terkadang peneliti harus mengulang pertanyaannya. Sesekali Pak S tiba-tiba memberikan tebakan atau menceritakan kejadian
---	--	---

		lucu dalam hidupnya kepada peneliti
P : Apa yang menjadi pertimbangan Anda saat memberikan uang kepada anak-cucu untuk membantu perekonomiannya?		
12. Pertimbangannya simpel mbak ya selama saya bisa berbuat kenapa tidak? Anak saya dua-duanya penghasilannya nggak tetap, beda seperti saya yang punya gaji bulanan. 13. Yang perempuan jadi (ibu) rumah tangga biasa, suaminya buka bengkel kecil-kecilan di rumah. Satu lagi nggak pernah kerja tetap mbak, dulu pernah kerja di Siantar Top juga akhirnya keluar, nggak tau itu nggak jodo mesti kerja kantor, ya ikut-ikut teman	Membagi Perhatian sesuai Kebutuhan	Pak S melakukan kontak mata langsung dengan peneliti, gesturnya juga sangat santai dengan bersandar di kursi

jualan barang apa gitu misal pengadaan lampu, atau alat listrik apa gitu, terakhir mbantu ngurusin SIM, ikut teman jadi pelatih kursus mobil. Ya banyak mbak yang ditandandi sebenarnya sambil cari-cari uang lagi, tapi ya nggak tetap gitu lho, beda sama saya. 14. Ya selagi saya bisa to? Jadi ya inisiatip saya sendiri tak bagi rata misal 700-700 atau 500-500 pokoknya rata dan bisa buat tambahan. 15. Soalnya memang masih butuh juga anak-anak saya mbak, lumayan buat nambahi jajan cucu-cucu juga masih bisa itu		
P : Bagaimana awal terjadinya keputusan Anda untuk membagi gaji yang Anda dapatkan untuk membantu perekonomian anak-cucu?		

16. a) Ya soalnya saya cukup aja sudah sama dana pensiun, b) terus anak-anak saya juga masih butuh, saya juga masih mampu ya kenapa enggak to. 17. Dulu saya sebelum jadi veteran juga sempat jadi satpam di Campina habis pensiun, itu ya tak kasih anak juga. 18. Wong tuwek gini butuhe ya palingan apa se mbak, ndak banyak	Persepsi Hidup Positif	
P : Jadi itu inisiatif bapak sendiri?		
19. Lho ya jelas to saya yang nawari. 20. Awalnya dulu anak saya sering tanya apa ada uang lebih, mau pinjem. 21. Ya dua-duanya kadang pinjem, sering pinjem. Lha kan terus ada keterbukaan to mbak butuhnya apa, saya	Hubungan Keluarga yang baik	•

bisa bantu apa, ya seperti itu		
P : Bagaimana Anda membagi perhatian dan pikiran antara hubungan dengan anak-cucu dan pekerjaan di kantor?		
22. Ya tadi mbak asas profesionalitas saja, misal di kantor begitu ya namanya kita dari muda memang disuruh untuk patuh ya, ya bekerja saja. 23. Sesuai dengan tugas, AD/ART, tatib organisasi. Ya menjalankan tugas sebaik mungkin sebagai veteran. Nanti di rumah jadi mbah lagi. 24. Kalo di kantor ya bercanda sama teman. Bahas politik ngalor-ngidul, bahas tentang sosial. 25. Di rumah baru guyon sama cucu	Membagi Perhatian Sesuai Kebutuhan •	
P : Apa tinggal se rumah dengan anak-cucu?		

26. Enggak mbak, anak saya tinggal di Makaryo Binangun sama di Njemur, tapi ya sering main lah.	(informatif) anak dan cucu subyek tidak tinggal	•
27. Cucu saya seringnya nginep sini wong sama-sama Surabayanya, deket kok mbak.	serumah, namun sering berkunjung	
28. Anak saya dua-duanya masih ngontrak, tapi ya kan enak gitu, kehidupan rumah tangga berdikari		
P : Pernahkah Anda terpikir tentang anak-cucu disaat bekerja ataupun sebaliknya, yaitu terpikir tentang pekerjaan disaat beraktivitas dengan anak-cucu?		
29. Wah menurut saya itu sudah berbeda ya mbak.	Menikmati Aktivitas	
30. Bahasanya sudah beda. Jadi kalo saya ya kalo di kantor itu wes njegeges sendiri sama orang kantor, mbahas berita di koran, di TV, omong-omongan politik, ya perkara rumah tak tinggal mbak, kan sudah		

punya tandem sendiri, ya menikmati hari-hari di kantor, nanti ada yang kunjungan dari PT ini atau sekolahan, atau komunitas gitu ya kita guyon-guyon lagi. Enjoy saja sebenarnya. 31. Terus kalo di rumah ya sama tetangga jagongan, kalo cucu maen ya ngemong cucu, ya asas profesionalitas tadi mbak, sendiri-sendiri urusannya, tidak bisa dicampuradukkan. 32. Dari dulu jaman saya tentara ya harus seperti ini, biar bisa maksimal di segala sisinya.	Membagi Perhatian Sesuai Kebutuhan	
P : Apakah Anda melakukan segala sesuatu dengan penuh perhatian dan kesadaran?		
34. Kalo saya kuncinya enjoy saja mbak, dibanyakin	Menikmati Aktivitas	•

guyonan saja, dibuat asik saja.		
35. Jadi ringan, bisa menikmati apapun kalo dibawa asik begitu.		
36. Saya itu mbak, kalo bisa ya saya kerjakan, kalo nggak bisa ya saya tinggal.		
37. Masalah konsekuensi itu ya harus dihadapi belakangan, yang penting tidak memaksa diri, yang penting tidak membuat diri ini beban dan tidak bahagia, sudah lah enjoy saya, banyakin guyonan agar hati itu selalu gembira, ringan		
Berorientasi pada masa kini dan peristiwa -peristiwa aktual		
P : Bagaimana Anda memandang hidup yang saat ini masih harus bekerja untuk ikut membiayai kehidupan		

anak-cucu?		
38. Saya mandangnya biasa saja, enjoy saja saya. 39. Wong itu juga anak saya, kerja di veteran juga nggak berat, jadi anggep saya itu bonus yang memang diluar kebutuhan saya. 40. Ndak harus memandang yang bagaimana gitu, ini biasa saja	Persepsi Hidup Positif	
P : Bagaimana Anda menjalani kehidupan sehari-hari? Apa yang ada di dalam pikiran Anda saat melakukan suatu aktivitas?	Menikmati Aktivitas	
41. Berpikirnya ya tentang aktivitas itu to mbak. Mosok saya di kantor dapat kunjungan dari perusahaan mikirnya utang? Mosok saya ketemu walikota, kodam, kodim, koramil, gubernur, presiden		

mikirnya tonggo? Kan ya enggak mbak, ya memikirkan tentang hari itu, senangnya pas itu, menikmati rasanya, enjoy saja		
P : Bagaimana Anda menikmati kondisi Anda saat ini?		
42. Sangat menikmati mbak. 43. Saya merasa ya ibaratnya gimana ya, lebih tinggi dari teman-teman saya, tetangga-tetangga saya yang lain. 44. Lha gimana, ketemu presiden terus salaman saya pernah, makan sebelah sama gubernur saya ya pernah, diundang buat mengisi seminar di kampus saya ya pernah. 45. Lho? Gimana gitu itu? ya sangat bangga rasanya,	Kebersyukuran dalam Bekerja	Pak S merupakan orang yang banyak senyum dan tertawa. Sese kali beliau ke kamar mandi kemudian melanjutkan sesi wawancara

kebanggaan menjadi veteran		
P : Kondisi Anda mungkin berbeda dengan lansia lain yang sudah lepas tanggungjawab membiayai anak-cucu, bagaimana Anda memaknainya?		
46. Halah itu bukan apa-apa mbak, saya nggak mandang itu sebagai hal yang aib atau harus ditutupi gitu enggak. 47. Toh semua eyang pasti pengen memberi untuk cucu-cucunya. 48. Tergantung bagaima kitanya mbak, yang penting berpikir positif saja. 49. Memang saya masih membiayai anak saya, tapi saya masih bisa ketemu pejabat, seragam saya masih setil. Lansia lain? belum tentu mbak, ada yang jaga	Persepsi Hidup Positif	

toko, ada yang di latar duduk sore-sore 50. Lha saya kemaren shooting sama Ruben Onsu lho mbak buat Trans TV pas hari kebangkitan nasional itu. Lhoo.. lak yo nggak ada apa-apane to		
P : Adakah pengalaman dari masa lalu yang menghatui Anda dan membuat Anda menyesal?		
51. Saya itu hidup tanpa penyesalan mbak, justru pengalaman dari masa lalu yang saya ingat itu yang lucu-lucu, yang seneng-seneng lah. 52. Dulu waktu saya perang di Selat Malaka mbak, kan konfrontasi dengan Malaysia, terus ketemu kapal perang musuh pas menyalakan lampu suar gitu, kapale dua-duanya saling nyentrongin lampu gitu mbak. Tak pikir pada mau tembak tembakan meriam kan, nah	Berpikir Aktual Menghindari Masalah	•

wes saya sembunyi duluan itu di cerobong kapal. Padahal tugas saya siap siaga disana, wes nggak urusan yang penting slamet duluan. Eh saya sembunyi disana lama mbak, ada sejaman nyelempit. Ternyata malah nggak ada apa-apa, Cuma lewat-lewat aja, hahahahaha		
P : Adakah kekhawatiran mengenai masa depan?		
53. Nggak ada saya mbak	Berpikir Aktual	
P : Apa bapak tidak menyiapkan tabungan untuk hari tua?		
54. Kalo kita sampe meninggal kan masih ada pensiun, rumah ya rumah sendiri, sepeda motor ya ada, TV, kulkas itu kan semua tabungan mbak.	Berpikir Aktual	•

55. Saya tidak terlalu mikir abot-abot kedepan. Malah membebani, apa adanya saja dijalani hari ini, banyakin ketawa, guyonan.		
56. Kan juga ada anak-anak, masa' mau diam saja?		
57. Apalagi saya ini dapat banyak kemudahan mbak kesejahteraan terjamin. PBB potongan 25%, kendaraan umum pemerintahan 50%, pengobatan gratis fasilitas kelas 1. Lho, kurang enak apa coba mbak. Apa yang harus saya khawatirkan? Semua cepak		
P : Pernahkah Anda membandingkan hidup Anda dengan orang lain?		
58. Waaa itu saya paling anti mbak. saya dari muda mulai masih jadi tentara nggak pernah pengen misal	Menerima Keadaan	

teman saya naik pangkat, atau tetangga saya beli mobil baru gitu.		
60. Yang biasanya ngerasani kan perempuan mbak gitu itu, saya cuek aja.		
61. Semua ada porsinya sendiri, butuhe sendiri		
Memiliki kesadaran akan pengalaman		
P : Bagaimana Anda melihat hidup Anda sampai hari ini?		
62. Ya bersyukur mbak, hidup sebagai veteran gini merupakan suatu kebanggaan yang paling besar buat saya	Kebersyukuran Pekerjaan	atas
P : kalo untuk aspek lain misal bermasyarakat atau hubungan dengan anak-cucu?		

63. Ya itu juga disyukuri mbak, semuanya baik, menyenangkan		
P : Kejadian atau masa seperti apa yang paling Anda ingat, berkesan, dan menjadi pelajaran hidup yang penting bagi Anda hingga sekarang?		
64. Kalo masa yang paling saya ingat ya masa-masa tentara mbak, jauh dari anak-istri untuk layar, terus dulu serba nggak punya, kalo pulang ke Blora sama anak-istri riyoyoan gitu saya sebrangin sendiri mbak lewat bengawan solo kayak kuro gitu.		
65. Ya itu lah, masa-masa layar dulu nggak enak kangen anak istri, makanya sekarang enak bisa ngelumpuk.		
66. Tapi justru ya yang paling berkesan sekarang ini,		

bisa salaman sama Jokowi, ikut shooting, justru pas jadi veteran ini seneng tok isinya mbak		
P : Bagaimana pengalaman Anda sejauh ini mengenai kondisi yang masih harus bekerja membiayai anak-cucu? Bagaimana awal mulanya dan apa yang Anda rasakan?		
67. Pengalamannya ya enak-enak saja mbak, enjoy saja. 68. Tadi kan sudah tak ceritain to awalnya juga inisiatip dari saya. 69. Malah seneng saya bisa ngeringanin beban anak, bisa lihat cucu-cucu njajan kan ya seneng mbak	Kebersyukuran dalam Bekerja	
P : Menurut Anda, apakah hidup Anda saat ini berharga dan sesuai dengan apa yang Anda inginkan?		

70. a) Wah ya lebih-lebih malah mbak b) saya merasanya sekarang ini lebih tinggi lah dari lansia-lansia lainnya.	Kebersyukuran dalam Bekerja	
71. Masih bisa berinteraksi dengan pejabat, dengan teman, ya saya mana pernah nyangka mbak saya bisa jabat tangan sama jokowi.		
72. Justru setelah jadi veteran saya diundang ke gubenuran terus, sudah biasa sekarang ketemu gubernur, walikota gitu sering		
P : Kebanggaan apa yang Anda miliki setelah menjalani hidup hingga saat ini?		
73. Ya seperti yang saya ceritakan tadi mbak, bangganya ya bisa semakin naik pergaulannya, orang-orang juga semakin menghormati saya di veteran ini	Kebersyukuran dalam Bekerja	

saya ketemu pejabat, bisa shooting. 74. Masih bisa kerja, seragaman naik motor ke kantor gitu kan sebuah kebanggaan mbak		
P : Kekecewaan apa yang Anda miliki setelah menjalani hidup hingga saat ini?		
75. Kecewa seperti apa mbak? saya tidak pernah kecewa yang bagaimana gitu 76. Mbak, tak bilangi, itu bukan kecewa, tapi anda-nya yang “arep-arep”. Kecewa itu karena kitanya arep-arep mbak, kalo kitanya enjoy saja ya tidak ada namanya kekecewaan itu. 77. Dibawa positip saja, orang lain bisa mengecewakan kita, tapi jangan lupa kita juga pasti pernah mengecewakan orang lain, jadi sama halnya	Berpikir Aktual	

mbak.	Berpersepsi Positif	
78. Kuncinya ya itu, nggak usah arep-arep		
P : Bagaimana Anda mengatasi rasa kecewa?		
79. Gini mbak, saya dari muda jaman tentara, sampai sekarang itu kan biasanya merintah to, sekarang pun juga lebih sering nunjuk, dimintai saran, di veteran pun masih seperti itu mbak.	Menghindari Masalah	Karena kondisinya yang telah lansia,
80. Timbang rasa kecewa saya lebih sering mangkel mbak.		terkadang Pak S tidak terlalu
81. Saya itu nggak suka disuruh yang saya sudah tau. Misal “kerjakan ini-itu” diajari, dipinteri gitu saya nggak suka.		mendengar peneliti, sehingga peneliti
82. Karena saya ini ngerjakan sesuatu tau ya tau, cuma nggak akan saya kerjakan kalo ati saya nggak karep.		beberapa kali harus mengecangkan
		volume suara

83. Jadi ya seperti itu cara ngatasinya paling tak buat guyon saja, enjoy, yang penting tidak negatif thinking sama orang, tidak suudzon, saya bilang (ke diri sendiri) “oh mungkin dia mengingatkan, oh mungkin dia tidak kenal bagaimana karakter saya” gitu saja mbak.		
Menerima pikiran dan gambaran yang kurang menyenangkan pada diri		
P : Apakah Anda menerima kondisi saat ini yang berbeda dengan lansia lainnya?		
84. Justru saya bersyukur mbak, berbedanya kan lebih baik.	Kebersyukuran dalam Bekerja	Peneliti mempersilahkan Pak S untuk menunaikan sholat terlebih dahulu.
85. a) Saya masih aktif bisa bertukar pikiran dengan orang-orang besar, b) berinteraksi dengan teman-		Kemudian Pak S berangkat ke masjid

teman, c) bertemu pejabat		untuk sholat berjamaah
P : Anda memandang diri Anda?		
86. Saya memandang diri saya ya santai, mudah bergaul, ya saya orangnya apa adanya saja mbak seperti ini	•	•
P : 3. Menurut Anda, bagaimana orang lain memandang diri Anda?		
87. Teman-teman veteran, tetangga, anak, cucu, sanak sodara semua ya melihat saya sebagai orang yang banyolan saja mbak. 88. Nggak ada kereng-kerengnya. Kalau di pekerjaan saya juga tidak ambisi, santai saja saya. 89. Ati karep ya tak kerjakno, kalo enggak ya saya	Coping secara Positif	•

tinggal. Hidup kok dibuat susah		
P : Apa yang Anda lakukan untuk melepaskan emosi negatif?		
90. Mulai muda saya gabung di silat itu mbak, jadi ya kalo emosi seperti ada meditasinya gitu, atur napas, tarik napas panjang. 91. a) Saya kalo marah ya pernah mbak tapi jarang, saya bawa santai saja tidak terlalu ambil perasaan. 92. a) Banyak berpikir positif saja mbak, nggak suudzon sama orang, b) nggak menerka-nerka ini ada apa ini ada apa, “jangan-jangan”, yang seperti itu sebenarnya yang mengotori hati. 93. Santai saja. Kadang pikiran kita sendiri yang nyumpek-nyumpeki itu mbak, prasangka, masih		

mengingat-ingat perkataan orang. 94. Lepaskan lah seperti itu, kita juga sama seperti orang lain, pernah khilaf, pernah menyakiti, jadi saya senyumin saja ketika ada perkataan yang ibarate menyinggung gitu nggak saya pikir jeru		
P : Apa yang Anda lakukan untuk mencapai ketenangan?		
95. Pngen tenang ya nggak terlalu banyak mikir mbak, rileks saja, santai, lepaskan semua beban. 96. a) Menikmati saja aktivitas yang sedang dijalani. B) Tidak mikir jelek ke orang. 97. a) Dan jangan mikir yang kita tidak pengen. B) Biarkan saja waktu bergulir nanti bagaimana, kita jalani saja	Persepsi Hidup Positif Berpikir Aktual	

Kemampuan menyadari stimulus internal (pikiran, perasaan, sensasi tubuh)		
P : Apakah Anda mampu mengingat dan memaknai setiap aktivitas yang Anda lakukan?		
98. Kalo inget-inget habis apa habis apa kudu apa gitu ya banyak lupanya ya mbak wong sudah usia kok hahaha. 99. a) Tapi saya orangnya selalu enjoy saja menikmati semua aktivitas b) bagi saya punya arti sendiri, entah nggelethak lihat pojok kampung, atau ketemu presiden, semuanya punya jatah nikmatnya sendiri	Menikmati Aktivitas	
P : Apa yang terlintas dipikiran Anda saat melakukan aktivitas tertentu?		

100. Saya happy happy saja melakukan sesuatu selalu tanpa rasa beban mbak.	Menikmati Aktivitas	
101. Itu kunci saya dibilang masih energik dan awet muda hahaha. Misal dengkul saya teklok'en gitu ya jangan dibawa susah, dibuat senyum saja.	Persepsi Hidup Positif	
102. Misal berangkat ke kantor tapi sebelumnya sakit perut atau malas datang ke acara gubernuran karena panas dan saya motoran sendiri kan mbak, gitu itu ya diubah pola pikirnya, tetap harus dipaksa senyum, nanti lainnya kan yang awalnya malas bisa berubah karena hati terasa ringan.		
103. Orang juga omong-omongan sama kita gitu enak karena auranya positif		
P : Bagaimana perasaan Anda menjalani hari-hari		

Anda sebagai lansia pekerja?		
104. Wah ya senang sekali saya mbak. Masih bisa kerja kantoran saya, seragam setil, lebih setil dari jaman saya tentara malah hahaha. 105. Bisa berinteraksi dengan teman-teman, tau bahasan-bahasan yang sekarang lagi hangat di masyarakat. 106. Derajat sosialnya naik karena saya kan ibaratnya melek politik jadinya mbak. Pas kumpul sama lansia tetangga gitu wes beda bahasannya, saya diatas mereka. 107. Pengalaman berorganisasi juga kan bikin saya bisa berbagi, bisa diteladani orang lain, baik itu teman kantor atau anak-anak seperti anda begini yang kunjungan.	Kebersyukuran dalam Bekerja	

108. Jabat tangan dengan presiden, shooting TV, wah jangan salah mbak, mbak aja kalah, saya sudah masuk Trans TV hahaha		
P : Bagaimana perasaan Anda ketika harus membagi penghasilan untuk anak-cucu?		
109. a) Senang saja mbak, b) bisa menjadi alasan saya untuk lebih semangat bekerja, karena cucu masih butuh njajan dari kakeknya ini haha.	Kebersyukuran Bekerja	dalam
P : Apa harapan hidup Anda berkaca dari hal-hal yang sudah Anda alami sejauh ini?		
101. Berharap anak-cucu rukun saja mbak. 102. Saya sebenarnya tertarik ingin masuk dunia politik mbak, saking veteran tidak boleh berpolitik praktis.	Harapan atas Keluarga	

103. Tapi saya sama teman-teman kantor itu meleak politik mbak.		
104. Pengen saya sebenarnya gabung di partai, tapi kan tidak boleh		
P : Apa yang membuat bapak tertarik dengan politik?		
105. Karena selama di veteran ini saya mulai '92 lho mbak, sering bertemu dengan pejabat, dengan politisi yang berkunjung, duduk bersama, sharing, gitu itu ya penasaran mbak. Terus pejabat yang ketemu saya tadi masuk di TV “ealah ini kan yang ngobrol sama saya kemaren” rasanya seperti itu lho mbak saya penasaran. 106. Saya juga mempelajari dari berita-berita gitu saya ngikuti mbak	Harapan atas Keluarga	
P : Apa keinginan Anda yang terpendam, yang		

sebenarnya ingin Anda sampaikan kepada anak-cucu?		
107. Saya hanya berdoa semoga cucu-cucu pinter semua, anak-cucu semuanya rukun, itu saja harapan saya mbak. 108. Semoga hidupnya bahagia, semua yang diinginkan bisa didapat, dijauhkan dari sakit.		Berdasarkan hasil observasi peneliti, Pak S termasuk seseorang yang terbuka untuk bercerita

Verbatim Wawancara

Wawancara 2 (W2)

Subyek S (S)

Sabtu, 12 Juni 2018

Topik bahasan : Mindfulness Lansia dalam Kompleksitas Keluarga dan Pekerjaan

Verbatim	Tema	Observasi
P : apa bapak bisa menikmati momen per-momen di hidup bapak? Misalnya saat bapak makan, bapak menikmati rasanya, saat bapak berlibur, bapak menikmati sensasinya?		Pak S menyambut peneliti dengan ramah, ditemani istrinya sembari mempersilahkan duduk
1. Bisa saja lah mbak. Saya ini enjoy saja orangnya. 2. Pas saya makan ya saya makan, ya tak rasain,	Menikmati Aktivitas	

ya tak nikmati dengan tenang. 3. Saya di kantor ya juga di kantor urusannya, ya saya nikmati suasanaanya, ngobrol sama rekan-rekan, ya seperti itu lah mbak		
P : apa ketika melakukan aktivitas, pikiran sering melayang kemana-mana?		
4. Jarang se mbak kalo saya, saya orangnya haha-hehe saja kemana-mana, di kantor ya banyolan sama temen-temen, di rumah jadi mbah lagi. Hahaha. 5. Saya dari muda biasa profesional mbak, dari tentara didikan mentalnya kuat, kalo pikiran kemana-mana itu sama dengan lengah. 6. Tapi ya bukan berarti tidak pernah, kalo	Membagi Perhatian Sesuai Kebutuhan	Pak S ternyata merokok. Tidak ditunjukkan pada saat wawancara pertama, namun pada wawancara kedua beliau merokok dan istri menemani hingga akhir wawancara

banyak pikiran ya bisa melayang kemana-mana. 7. Saya dulu kecelakaan, ini ada pen disini mbak (tulang belikat) setelah kecelakaan itu ya kepikiran, dijaki omong saya ya bingung wong kepikiran pen-penan ini kan ngeri mbak		
P : apa yang bapak rasakan ketika bisa fokus melakukan hal-hal baik di pekerjaan maupun di rumah, kalo bisa makan menikmati begitu?		
8. Perasaannya saat bisa menikmati setiap aktivitas baik di rumah, di kantor gitu ya senang saja mbak, bahagia lah, nyaman perasaan kan enak		

P : bagaimana cara bapak mengembalikan pikiran yang berkelana/mengembara tadi?		
9. Ya nggak gimana-gimana ya mbak, hilang-hilang sendiri		
P : apa tidak ada usaha dari bapak untuk membawa pikiran bapak ke “moment” tersebut?		
10. Usaha ya usaha apa ya mbak. 11. Misal saya tengah-tengah makan gitu terus kepikiran ya paling tak selimurno mbak. 12. kan saya tipikalnya gampang aja, nggak pernah mikir terlalu terlalu jeru, enjoy saja. 13. Misal ada kerjaan numpuk, masalah gitu, saya kalo bisa ya dikerjakan, ndak bisa ya tinggal, gampang saja mbak.	Persepsi Hidup Positif	Pak S selalu menggunakan nada bicara yang santai dan cenderung guyonan pada setiap wawancara. Posisi duduknya santai dan dengan percaya diri bercerita pada peneliti

14. dan lagi profesionalitas itu sangat penting. Misal tentara ngelamun lak yo buyar mbak hahaha	Membagi Perhatian Sesuai Kebutuhan	
P : misal bapak sedang kepikiran gitu pikiran mengembara apa yang bapak rasakan?		
15. Justru yang muncul itu perasaan yang paling saya benci mbak, gupuh kabeh. 16. Muncul ina-ini gitu perasaan kan kayak gupuh, segala sesuatunya kalo nggak tenang malah nggak dadi kabeh mbak		
P : kira-kira apa yang membuat bapak mengembara pikirannya? Kan tadi bapak bilang bisa profesional? Nah disaat-saat apa biasanya		

pikiran yang mengembara itu muncul?		
17. Biasanya kalo nganggur mbak malah pikiran mbleder kemana-mana mbak, misal tenguk-tenguk di depan kalo tidak ngantor gitu sore-sore. 18. Makanya saya biasanya kalo nganggur mendingan mbaca koran atau nonton berita mbak	Respon secara Positif	
P : biasanya apa yang terpikir saat mengembara begitu? Apa masalah uang, anak-cucu, atau gimana?		
19. Uang bukan masalah mbak, anak-cucu juga enggak mbikin kepikiran. 20. Yang bikin biasanya kepikiran itu ya kan		

udah tua ya mbak, saya ini ya bolak-balik jatuh dari motor. 21. Sering saya kecelakaan itu, sampe diomelin anak saya nggak boleh motoran. 22. Saya kecelakaan gitu bukan karena wes tuwek ndak bisa motoran lagi gitu bukan mbak, tapi ya sembrono saja, sama kan kadang sudah ndak awas, reflek itu sudah lemah jadi sering ndudul mobil, pas belok kenemenen terus jatuh hahahaha. 23. Wong istri saya aja pernah ketinggalan di pom bensin mbak haha		
P : kok bisa pak? Bisa diceritakan lebih lanjut?		
24. Ya kan saya ngisi bensin to mbak, istri saya otomatis kan minggir ngiyup, selesai ngisi saya		Pak S tertawa terbahak-bahak mengingat kejadian

bablas saja ke rumah. Pas di rumah saya bingung kok rumahnya koncian, saya nggak bawa konci kan, istri saya ndak biasae keluar-keluar rumah. Saya panggili ndak ada jawaban. Terus saya tanya tetangga mbak lihat istri saya keluar apa enggak. Lha kata tetangga saya lihat tadi pagi ngantor sama saya berangkat bareng boncengan. Saya inget-inget lagi mbak duhh ndek mana yoo.. lha kok MasyaAllah saya inget kalo tadi nurunin istri di pom bensin. Wes saya buru-buru mbak mbalik kesana. Katanya orang POM istri saya udah teriak-teriak berusaha ngejar tapi sayanya neruuuus aja hahahaha.		lucu yang pernah menimpanya
P : kalo waktu bapak marah atau kecewa gitu		

biasanya apa yang bapak lakukan?		
25. Dibawa positif saja mbak, kalau sudah tua begini jangan mikir berat-berat. 26. Rasa humor itu harus ada. 27. Dan lagi mbak ya tak bilangi, jangan mudah berpikir negatif dengan orang lain. 28. penyakit hati itu mbak, yang membuat kita tidak bahagia itu ya mbak tak kasih tau, berprasangka buruk, ngersulo, apa-apa mengeluh, kuncinya itu ada di pikiran kita sendiri mbak, ketika kita mikir “wuh berat, wuh angel” yo kejadian. 29. Dibawa happy saja mbak. prinsip saya begini, anda boleh sakit, anda boleh buanyak	Persepsi Hidup Positif	

masalah, tapi harus tetap positif, harus tetap tersenyum dan ramah dengan orang. 30. a) Misal hati kalut, ya dipaksa senyum mbak, dipaksa riang, b) yo bercanda sama teman, menyapa, ngobrol, lama-lama sumpek itu akan hilang, cair sama suasana		
P : harapan bapak kedepannya untuk diri sendiri, untuk anak-cucu, untuk seluruh kehidupan bapak ini apa?		
31. Berjalan seperti ini saja mbak, apa adanya seperti ini sudah enak. 32. Anak-cucu bisa bahagia. 33. Kehidupan ya tetap begini bisa enak sama keluarga, enak di kantor sama rekan-rekan, sama	Harapan terhadap Keluarga	Pada saat membahas tentang keluarga, pandangan matanya menjadi sedikit sayu. Ketika membahas tentang anak dan

tetangga juga baik.		cucu, nada bicaranya
34. Menjalani sisa hidup dengan ringan hati saja lah intinya gitu itu mbak ya		menjadi lebih serius.





LAMPIRAN 3

Verbatim Wawancara

Wawancara 1 (W1)

Subyek Bu Djam (D)

Rabu, 4 Juli 2018

Topik bahasan : Mindfulness Ibu Riana dalam Kehidupan Sehari-hari

Verbatim	Tema	Observasi
P : bagaimana hubungan Ibu dengan Ibu Riana dan bagaimana Ibu Riana dalam kehidupan sehari-hari?		
1. Saya sama bu yana (panggilan Ibu Riana) ya teman kerja, rekan kerja, ya teman di kehidupan asli juga		
P : aktivitas apa yang biasa Ibu lakukan dengan Ibu Riana?		
2. Ya kalau di kantor ya bekerja, guyonan, bercanda, ya curhat-curhatan saja mbak biar berasa muda kembali hahaha.	Kemampuan membagi perhatian	Wawancara dilakukan di ruang tunggu veteran pada pukul 9 pagi dengan sepengetahuan Ibu Riana

3. Diluar kantor ya kami berteman, walaupun tidak tetangga tapi silaturahmi tetap jalan, tetap ngebel-ngebelan		
P : biasanya kalau Ibu Riana curhat itu tentang apa saja bu?		
4. Ya biasanya tentang puthu-puthune. Ya permasalahan sehari-hari gitu lho mbak	Permasalahan keluarga	
P : lebih detailnya bu? Permasalahan keluarga yang bagaimana		
5. ya tentang anaknya mbak biasanya, kadang kurang cocok sama anaknya dalam ini-itu, kadang bilang anaknya kurang inisiatip, ya macem itu mbak	Permasalahan keluarga	Ibu Djam merupakan sosok yang terbuka dan ramah. Selama wawancara beliau terlihat santai dan banyak tersenyum
P : apa Ibu tau jika Ibu Riana menyisihkan pendapatan di veteran ini untuk kehidupan anak dan cucunya?		
6. Loh ya tau to mbak, wong ada apa-apa ceritanya sama saya. 7. Waktu cucunya kuliah lak ya yang mbayar ya bu yana to masukkan ke UPN sini kalo keluarga	Permasalahan keluarga	

veteran kan dapat potongan.		
8. Suaminya juga sudah sepuh tapi masih antar jemput cucunya yang di SMP 22		
P : apa dari hal tersebut ada yang dikelukan oleh Ibu Riana		
9. Kalo ngeluh ya ngeluh sumpek aja se mbak, capek perasaan mungkin gitu yaa.	Permasalahan keluarga	
P : kalau di mata Ibu sendiri, Ibu Riana mampu tidak menikmati kehidupannya?		
10. Kalau dibilang mampu ya tergantung ya mbak. 11. Tapi kalo saya lihat, Ibu Riana kelihatan agak linglung kalau sedang ada masalah keluarga, atau tengkar dengan suaminya begitu. 12. Itu biasanya kelihatan, di kantor mukaknya ditekuuuk terus mbak	Gagal dalam usaha coping	Kondisi kantor sedikit bising karena ada kunjungan dari sekolah, sehingga beberapa kali Bu Djam meminta mengulangi pertanyaan
P : ohh begitu, kalau di mata Ibu sendiri, Ibu Riana itu orang yang seperti apa?		
13. Bu Yana itu orange ceplas-ceplos mbak, kalo ada yang dia ndak suka atau ndak cocok langsung		

diomongkan. 14. Orangnya vokal, aktif dalam kegiatan, kepanitiaan gitu mbak. 15. masih suka ditunjuk, masih suka mimpin, ya aktif lah pokoknya	Mengenali diri sendiri	
P : kalau kepribadiannya sendiri bagaimana bu? Lembut kah atau bagaimana?		
16. Ya orangnya sebenarnya galak se mbak, kalo ndak cocok ya siapa saja bisa disentak. 17. Ya turunane dari ceplas-ceplos tadi itu lho	Gagal dalam usaha coping	
P : Bu, menurut Ibu sebagai yang mengerti Ibu Riana sehari-hari, bagaimana sih Ibu Riana agar bisa menikmati kegiatan sehari-harinya? Kan seperti Ibu tau, kompleksitas permasalahan Ibu Riana termasuk banyak sebagai lansia?		
18. Hmmm.. kalo menurut saya ya Bu Yana kayak kudu mbagi awak gitu lho mbak, karena anaknya yang tinggal sama bu Riana itu ya ndak gathi. 19. Setahu saya Bu Yana memang masi kudu ngopeni cucu-cucuna ya seperti nganter sekolah, ngambil	Permasalahan keluarga	Hingga akhir wawancara Bu Djam tetap antusias menjawab pertanyaan dari peneliti

raport. 20. Terus misale mbak ya ada uang bonus misal dapat dari kepanitiaan, biasaya kalo Ibu-ibu disini beli batik, daster, nah gitu itu Bu Yana nggak mau, lebih milih nemenin saja ke PGS, ke Wonokromo, tapi ndak beli, ya lihat-lihat saja mbak. 21. eman gitu paling uange dipake, kan tanggungane sek banyak ta mbak		

Verbatim Wawancara

Wawancara 1 (W1)

Subyek BS (BS)

Minggu, 3 Juni 2018

Topik bahasan : Mindfulness Ibu Riana dalam Kehidupan Sehari-hari

Verbatim	Tema	Observasi
P : Pak BS, bagaimanakah Ibu Riana dalam melakukan kegiatan sehari-harinya? Apakah beliau termasuk lansia yang mengerjakan sesuatu dengan fokus, menikmati aktivitasnya, atau bagaimana?		
1. Kalau ibuk itu mbak ya orangnya gimana ya, kadang nggak bisa nyantai, situasi dibuat angel sendiri. 2. Jadi sumpek itu ya dibikin sendiri. Nggak bisa menghadapi permasalahan dengan biasa aja gitu lho	Kegagalan dalam Usaha Coping	Wawancara dilakukan terhadap subyek BS di ruang tamu. BS dan Ibu Riana tinggal dalam satu rumah. Wawancara dilakukan dengan

		pengetahuan dan izin dari Ibu Riana namun dengan hari yang terpisah
P : Lebih jelasnya mungkin gimana Pak BS?		
3. Ya kayak kalo rumah kotor, ya sudah lah biarkan dulu toh memang belum ada yang nyandak, dan saya sama istri juga ndak minta ibuk buat nyandak. 4. Tapi gitu itu wes ngomel katanya sepet lihat rumah kotor dan akhirnya ditandangi dewe wes. Nanti kalo capek ya ngeluh lagi, yawes gitu itu	Kegagalan dalam Usaha Coping	Wawancara dilakukan di ruang tamu Ibu Riana, namun Pak BS tetap bisa berbiaca secara leluasa karena Ibu Riana berada di dalam dan pendengarannya sudah tidak begitu tajam. BS tampak santai dan rileks dalam menjawab pertanyaan dengan ekspresi yang cenderung datar.
P : kalau pandangan Pak BS sendiri, bagaimana Ibu Riana dalam menjalankan kegiatan sehari-harinya, apakah terlihat nyaman atau bagaimana?		
5. Kalau ibuk itu ya suka ngomel aja mbak, ndumel. Saya juga nggak tau sebenarnya gimana, tapi memang banyak ngeluh.	Tidak dapat Berorientasi secara Aktual	Saat bercerita soal hal ini, BS tampak berapi-api dan semangat dalam menjelaskan

6. Banyak ngomong “sakjane, sakjane” padahal ya sudah lewat gitu lho kan sebenere ndak usah dibahas timbang nggarai ati getun to mbak ya. 7. Toh ya kan sebenarnya kita disini nggak mau kalo ibuk sumpek, dan ya ngomongnya diulang-ulang gitu mbak		
P : Terlihat banyak pikiran gitu berarti Pak ya? Apa hal tersebut ada kaitannya dengan permasalahan yang ada di hidup Ibu Riana? Semisal permasalahan keluarga atau di kantor begitu?		
8. Kalau di kantor ya kayaknya happy-happy saja ibuk mbak karena memang banyak teman kantornya disana. 9. Lagian di veteran ya kan kegiatannya disesuaikan dengan lansia. Cuman kadang anak saya dimintai tolong ngetik undangan, ngetik sms, ya sesuatu yang ibuk ndak bisa ngerjakan sendiri. 10. Kalau permasalahan ya jujur jujur saja lebih banyak di rumah mbak, kadang ya tidak sejalan	Permasalahan Keluarga	

antara kepengennya ibuk dengan mayoritas orang di rumah		
P : Tidak sejalan bagaimana Pak?		
11. Ya kadang ibuk itu orangnya keras, kaku, apa yang dikehendaki harus terlaksana. 12. Nah kan ya disini hidup juga bareng-bareng, jaman sudah berubah, ya harus menyesuaikan. 13. Ya mungkin karena tinggal bareng itu juga ya jadi kadang banyak ketidakcocokan yang membawa pada cekcok-cekcok begitu lah mbak	Sikap Keras	BS dengan terbuka membeberkan antara ketidakcocokannya dengan Sang Ibu yang menyebabkan banyaknya permasalahan
P : Oh begitu, Pak BS sendiri tinggal bersama ibuk itu awalnya bagaimana?		
14. Saya ya dari awal disini mbak, mas sama adik diluar kota. 15. Sama bapak juga tidak dibolehkan pindah. 16. Lagian enak begini, ya tidak ada alasan apa-apa, memang tinggal disini saja	Permasalahan Keluarga	Raut wajah BS berubah, seakan ada yang ditutupi dan malu untuk diakui
P : kalau menurut Pak BS sendiri, lingkungan seperti apa		

yang dibutuhkan Ibu Riana?		
17. Kalau saya ya pasti namanya orangtua ya mungkin butuh dekat dengan cucu seperti		
P : menurut Pak BS, Ibu Riana sosok ibu dan nenek yang seperti apa?		
18. Ibuk itu orang yang tegas, cerdas, tapi ya gitu mbak.. keras orangnya, ngototan, kalo sudah karep ya sudah dilakoni saja, tidak bisa dieman		
P : Ada tidak momen yang menurut Pak BS bisa membahagiakan Ibu Riana? Semisal ketika diajak berlibur atau bagaimana begitu?		
19. Aahhh iya itu mbak, saya lupa mau jelaskan. Ibuk itu orangnya memang suka nglencer, suka plesir. 20. Makanya paling seneng kalo ada studi banding, atau ziarah wali itu lho mbak biasanya acara RT, RW gitu ikut wes.	Mengajak pikiran “Belibur”	
P : Ohh gitu Pak yaa.. terus kalau membagi perhatian dalam aktivitas sehari-harinya gitu itu gimana?		

21. Ibuk ya juga ngurusi cucu, ngurusi rumah mbak, terus ya berangkat ngantor, pulang terus tidur, sore resik-resik lagi. 22. Ya seperti itu aja lah mbak sehari-harinya	Melakukan Pembagian Perhatian	
P : Harapan Pak BS sendiri sebagai anak kepada Ibu Riana?		
23. Ya saya pengennya ibuk bisa lebih tidak emosian lagi, kan sudah sepuh gitu lho mbak. 24. saya bicara gini ini bukannya gimana-gimana, cuman ngeman ibuk saja gitu lho	Tidak Mampu Mengontrol Emosi	BS menjelaskan dengan tenang dan raut wajah penuh belas kasih terhadap Ibunya. Sepanjang wawancara, BS tidak terlalu ekspresif dalam menjawab pertanyaan. Ekspresinya cenderung datar, tidak banyak tersenyum.
P : kalau menurut Bapak, Ibu Riana dapat fokus beraktivitas apabila bagaimana ya pak?		
25. Ibuk itu ya pokoknya dijak ngelencer saja, terus yaa kalo suasana hatinya enak begitu ya bisa fokus.	Mengajak pikiran “berlibur”	

Verbatim Wawancara

Wawancara 1 (W1)

Subyek Pak Hartoyik (PH)

Rabu, 4 Juli 2018

Topik bahasan : Mindfulness Pak S dalam Kehidupan Sehari-hari

Verbatim	Tema	Observasi
P : Sebagai teman sekantor, apakah bapak bisa menggambarkan seperti apa sosok Pak S?		
1. Wah Pak S itu rekan saya mulai tahun 90-an mbak. 2. Saya sangat kenal dengan beliau. Sukanya ndagel saja, bercanda, dan ya disiplin karena memang kan tentara dulunya		Pak Hartoyik merupakan lansia pengurus veteran yang sudah sepuh, namun masih aktif dan energik
P : apakah bapak mengetahui bagaimana keluarga Pak S?		
3. Tau mbak, waktu anaknya lahiran saya kan ya nengok.	Hubungan Keluarga Baik	Wawancara dilakukan di kantor LVRI. Pak Hartoyik

4. Ya biasa anak-anaknya baik, rukun, dekat dengan Pak S juga. 5. Kan eyangnya suka ndagel jadi kadang ya Pak S jadi teman seumuran cucunya, bercanda begitu mbak		menggunakan alat bantu dengar karena pendengarannya tidak terlalu tajam.
P : Menurut bapak, apa Pak S adalah sosok yang mampu menikmati aktivitas sehari-harinya pak?		
6. Loh ya iya mbak, wong paling santai saja itu Pak S. Nuikmat tok wes isinya. 7. Hidup ndak mau dibuat soro. Banyakin ketawa saja, rokokan juga masih bal-bul dan sehat-sehat saja Pak S itu mbak	Persepsi Hidup Positif	
P : kalau sikap dalam bekerjanya bagaimana pak?		
8. Pak S itu lebih seneng kerja yang pake fisik. Kalau yang berpikir gitu tidak bisa beliau 9. bukan tidak bisa yaa... ya tidak mau, ya tidak suka gitu lho mbak		Pak hartoyik sangat terbuka dengan setiap pertanyaan walapun beberapa kali tidak begitu mendengar pertanyaan yang diajukan

P : apa bapak mengetahui bagaimana Pak S di kehidupan sehari-hari?		
10. Sehari-hari Pak S ya berdua sama istrinya, ya puthune anake ya sering main mbak.		
P : Apakah bapak mengetahui jika Pak S masih membantu ekonomi anak dan cucunya?		
11. Wah saya tidak tahu mbak, tidak pernah cerita Pak S. 12. Cuma yang saya tau memang beliau itu ya mbantu anak nyicil sepeda, mbelikan cucu gitu ya sering. 13. Ya kan kalau laki-laki tidak pernah gosip ya mbak hahahaha	Persepsi Hidup Positif	
P : kalau mengeluh apakah Pak S pernah pak?		
14. Wahahaha, wong Pak S itu bahkan angel dipenging mbak. 15. bolak-balik jatuh dari motor ya masih kemekel saja kemana-mana, dimana-mana ya ndagel saja. 16. Manusia tanpa rasa susah itu mbak hahaha. Kebal	Persepsi Hidup Positif	

sembarangane		
P : harapan bapak untuk Pak S apa pak?		
17. Ya saya pengen tetap seperti ini saja, ndagel terus saja. 18. Sehat-sehat biar tetap bisa ndagel bersama, mbaca koran, nonton berita bareng		



Verbatim Wawancara

Wawancara 1 (W1)

Subyek Pak Saturi (PH)

Sabtu, 14 Juli 2018

Topik bahasan : Mindfulness Pak S dalam Kehidupan Sehari-hari

Verbatim	Tema	Observasi
P : Menurut Bapak, bagaimana pribadi Pak S dalam bermasyarakat?		
1. Bapak ya orangnya aktif mbak, di lingkungan sini ya seperti sesepuh. 2. Dari mulai jadi ketua RT, ketua RW, sampai dewan penasihat masjid. 3. Memang Bapak orangnya dekat dengan masyarakat sini	Persepsi hidup positif	Wawancara dilakukan di masjid nurul iman di depan rumah Pak S. Pak Saturi merupakan pengurus masjid yang dekat dengan Pak S
P : kalau keadaan di rumahnya bagaimana Pak? Apakah cukup atau lebih, atau kurang menurut bapak?		

4. Kalau menurut saya ya cukup saja mbak keadaannya. 5. Masih ada sepeda motor juga bapak kemana-mana. 6. Masih bisa nyumbang kalau ada acara masjid atau iuran		
P : apakah bapak mengetahui kondisi keluarga Pak S?		
7. Iya tau mbak, saya kan asli sini. Dulu anak-anaknya sebelum menikah ya tinggal disini. 8. Setelah menikah ngontrak tapi ya sek sering kesini, ya masih akrab sama orang kampung sini	Hubungan kekeluargaan yang baik	
P : apa menurut bapak Pak S ini lansia yang bisa menikmati kehidupan atau aktivitasnya sekarang?		
9. Bapak itu nyantai mbak orangnya, tidak pernah ambil pusing. 10. Lebih senang dibuat enteng saja, banyak guyonnya. 11. Juga saya tidak pernah lihat bapak sedih. 12. Saya kenal bapak dari saya kecil, saya temennya anaknya yang mbarep. 13. Ya sudah seperti itu orangnya, tidak pernah	Persepsi hidup positif	Pak Saturi menjawab pertanyaan dengan tenang, namun karena ada sesuatu yang harus dilakukan, Pak S beberapa kali meninggalkan percakapan, kemudian kembali lagi.

menunjukkan marah juga. 14. Tapi memang disiplin dan hidupnya teratur. 15. Wong masih senang jalan-jalan sambil cekeran kok mbak tiap habis subuh		
P : kalau untuk aktivitas sehari-hari bagaimana pak? Kan Pak S hanya tinggal bersama istri?		
16. Ibuk (istri Pak S) masih seger kok mbak, 17. ya dilakoni sendiri mbak masak, cuci baju, setrika, kadang kalo motor ya dicucikan, 18. terus ya kadang anaknya sering mbawakan makanan ke ibu bapak	Hubungan keluarga yang baik	

LAMPIRAN 4



Informant Consent Subyek 1

I*

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara dan observasi yang digunakan untuk kepentingan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, kami memohon kesediaan saudara untuk mengikuti lembar kesediaan serangkaian penelitian. Saya sebagai peneliti akan menunjukkan identitas diri saya,

Nama : Faradinna Fajrin A.D

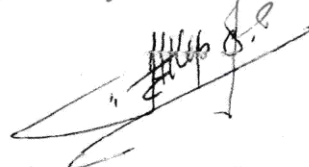
NIM : 14410105

Serangkaian penelitian yang saudara jalani meliputi serangkaian wawancara dengan beberapa rangkaian pertanyaan, sembari melakukan observasi berkala. Dengan ini saya selaku peneliti akan bertanggungjawab penuh dan menjaga kerahasiaan dalam kaidah penelitian ini, khususnya dengan hal yang berkaitan dengan publikasi konten penelitian yang berkaitan dengan subyek

Surabaya, 4 Mei 2018

Peneliti

Subyek Ibu Riana


(NY RIANA SUPRATI)

LAMPIRAN 5

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara dan observasi yang digunakan untuk kepentingan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, kami memohon kesediaan saudara untuk mengikuti lembar kesediaan serangkaian penelitian. Saya sebagai peneliti akan menunjukkan identitas diri saya,

Nama : Faradinna Fajrin A.D

NIM : 14410105

Serangkaian penelitian yang saudara jalani meliputi serangkaian wawancara dengan beberapa rangkaian pertanyaan, sembari melakukan observasi berkala. Dengan ini saya selaku peneliti akan bertanggungjawab penuh dan menjaga kerahasiaan dalam kaidah penelitian ini, khususnya dengan hal yang berkaitan dengan publikasi konten penelitian yang berkaitan dengan subyek

Surabaya, 7 Mei 2018

Peneliti

Subyek Pak S

