

## **PENGGUNAAN WAKTU (*TIME USE*), PARTISIPASI DAN TINGKAT KESENYANGAN (*ENJOYMENT*) LANSIA PADA KELOMPOK JALAN KAKI “PELANGI” DI KECAMATAN TEMANGGUNG KABUPATEN TEMANGGUNG**

Oleh: Novella Putri Prahardika dan Adi Cilik Pierewan, Ph.D, Pendidikan Sosiologi  
[novella0707@gmail.com](mailto:novella0707@gmail.com)

### **Abstrak**

Lansia merupakan fase terakhir dalam kehidupan manusia. Manusia digolongkan menjadi lansia jika sudah memasuki usia lebih dari 60 tahun. Lansia memiliki banyak waktu luang, hal ini membuat lansia kurang mampu menggunakan waktu yang dimilikinya dan memutus interaksi antara lansia dengan kehidupan sosialnya. Sudah banyak kegiatan yang diselenggarakan khusus untuk lansia, salah satunya Kelompok Jalan Kaki Lansia “Pelangi”. Namun, tidak semua lansia mau untuk mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut. Hal ini tentunya berdampak pada kondisi fisik, sosial maupun psikologisnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penggunaan waktu (*time use*), partisipasi dan tingkat kesenangan (*enjoyment*) lansia pada Kelompok Jalan Kaki Lansia “Pelangi” di Kecamatan Temanggung Kabupaten Temanggung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Sumber data utama yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lansia, baik yang aktif masih dalam organisasi (lansia aktif) dan lansia yang hanya berdiam diri di rumah (lansia pasif). Sedangkan sumber data sekunder didapat dari Kelompok Jalan Kaki “Pelangi”. Teknik pengumpulan data kualitatif dilakukan dengan teknik observasi, wawancara, studi pustaka dan dokumentasi dengan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Teknik validitas data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi, ketekunan pengamatan dan diskusi dengan rekan. Teknik analisis data menggunakan model analisis Miles dan Huberman. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada perbedaan penggunaan waktu (*time use*) pada lansia aktif dan lansia pasif. Lansia aktif lebih banyak menghabiskan waktunya untuk berinteraksi dan bersosialisasi, baik dengan keluarga hingga dengan orang lain. Aktivitas yang dilakukan pun lebih beragam dibandingkan dengan lansia pasif yang hanya menghabiskan waktu di rumah dan berinteraksi dengan keluarga terdekat saja. Selain itu, penggunaan waktu yang dilakukan oleh lansia ini berpengaruh kepada tingkat kesenangan (*enjoyment*) pada lansia. Lansia aktif mampu lebih lama mempertahankan perasaan senangnya dalam satu hari daripada lansia pasif. Hal ini dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan, tempat melakukan aktivitas dan interaksi sosial.

Kata kunci: lansia, *time use*, *enjoyment*

***TIME USE, PARTICIPATION AND LEVEL OF ENJOYMENT ELDERLY IN  
"PELANGI" WALKING GROUP IN TEMANGGUNG***

By: Novella Putri Prahardika dan Adi Cilik Pierewan, Ph.D, Pendiikan Sosiologi  
novella0707@gmail.com

**Abstract**

*Elderly is the final phase in human life. Human classified as elderly if older than 60 years. Elderly have a lot of spare time. It makes the elderly are less able to use their time and break the interaction between the elderly and their social life. There have been many activities are organized especially for the elderly, one of them are "Pelangi" Walking Group. However, not all elderly people want to participate in such activities. This is certainly an impact on the physical, social and psychological. The purpose of this study was to determine how the time use, participation and level enjoyment in "Pelangi" Walking Group in Temanggung. This study uses descriptive qualitative research. The main data sources used in this study is elderly, both still active in the organization (active elderly), and elderly people who just sit at home (elderly passive). While the secondary data obtained from the Walking group "Rainbow". Qualitative data collection techniques is done by observation, interview, literature study and documentation of the sampling technique is purposive and snowball sampling. Techniques validity of the data in this study using triangulation, persistence observations and discussions with colleagues. Data were analyzed using analysis model Miles and Huberman. Results of this study explains that there are differences in the time use of active and passive elderly. Active elderly spent more time to interact and socialize, either by a family and to the others. Activities are they doing more diverse than the passive elderly who only spend time at home and interacting with immediate family only. In addition, the time use are made by this elderly affect the level of enjoyment in the elderly. Active elderly longer able to maintain the feeling of enjoyment in a day rather than passive elderly. This is influenced by the activities undertaken, where activities do and social interaction.*

*Keywords: elderly, time use, enjoyment*

## **PENDAHULUAN**

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1998, dalam Astuti 2007: 157), lansia atau lanjut usia merupakan istilah yang menunjuk pada kelompok manusia yang berumur di atas 55 tahun. Pendapat ahli yang lain mengatakan bahwa masa lanjut usia seseorang dimulai saat manusia memasuki usia 60 tahun (Santrock, 2002: 193). Lansia atau lanjut usia merupakan puncak fase perkembangan terakhir dalam hidup manusia. Semakin bertambahnya umur seseorang menuju lansia, semakin menurun pula kualitas serta kuantitasnya baik secara fisik, psikis dan sosial. Secara fisik, perubahan yang terjadi pada lansia sangat kompleks. Mulai dari fisik bagian luar (kulit yang keriput; rambut beruban dan rontok; penglihatan, pendengaran, dan lain-lain) hingga perubahan fisik bagian dalam (mudah jatuh, mudah lelah, nyeri sendi panggul dan sebagainya) (Astuti, 2007: 157-158). Secara psikis atau psikologis, lansia pada umumnya mulai mengalami kepikunan sehingga banyak melupakan sesuatu atau hal-hal tertentu. Lansia juga sering merasa sudah banyak pengalaman sehingga mereka enggan untuk belajar lagi dengan hal-hal yang

baru. Emosi lansia pun terkadang berubah-ubah tidak menentu. Dalam usia ini menjadi masa sepi dalam hidupnya (Jahja, 2011: 261). Secara sosial, usia sosial lebih menekankan pada peran maupun kebiasaan sosial seseorang dalam hubungannya dengan anggota masyarakat (Prawitasari, 1993: 76). Terkadang dijumpai lansia yang menarik dirinya dari lingkungan sosialnya karena berbagai sebab. Seperti kematian pasangan hidup, teman sejawat yang sudah semakin sedikit jumlahnya, keluarga yang sering kurang peduli dan sebagainya. Faktor psikologis dan sosial inilah yang membutuhkan perhatian khusus. Jika kedua faktor ini tidak dikelola dengan baik, maka lansia mudah mengalami depresi karena kesepian (*loneliness*) dan pengasingan dari masyarakat.

Lansia umumnya lebih banyak berada dirumah daripada berkegiatan diluar rumah. Faktor pensiun dan PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) karena usia yang sudah lanjut menghentikan segala kegiatan rutin yang telah dilakukan sebelumnya. Tidak jarang pula para lansia merasa 'kaget' dengan keadaan yang baru. Hal ini juga mengubah pola interaksi lansia dengan orang lain.

Dengan keadaan tersebut, bukan tidak mungkin lansia mudah merasa jenuh dengan rutinitas barunya sehari-hari. Selain itu, kejenuhan juga dapat dipengaruhi oleh kegiatan yang kurang bervariasi dan terlalu banyak berada di rumah. Banyaknya waktu luang dan perasaan jenuh yang dimiliki lansia inilah yang akan mempengaruhi kondisi lansia itu sendiri, baik kondisi fisik, psikologi maupun sosial. Bagaimana lansia menggunakan waktunya untuk memenuhi ketiga kebutuhan tersebut.

Masyarakat dan lansia pun menyadari dengan adanya beberapa permasalahan yang menimpa lansia tersebut. Mereka pun mulai menggalakkan kegiatan-kegiatan yang menarik dan dapat memperbaiki kualitas lansia. Salah satunya yaitu Kelompok Jalan Kaki “Pelangi”. Kelompok ini merupakan kelompok non formal yang dibentuk oleh para lansia yang gemar melakukan jalan kaki saat pagi hari.

Dengan adanya permasalahan tersebut, peneliti mencoba meneliti tentang bagaimana penggunaan waktu (*time use*), partisipasi dan tingkat kesenangan (*enjoyment*) lansia pada Kelompok Jalan Kaki “Pelangi” di Kecamatan Temanggung Kabupaten Temanggung. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui penggunaan waktu (*time use*), partisipasi dan tingkat kesenangan (*enjoyment*) lansia pada Kelompok Jalan

Kaki “Pelangi” di Kecamatan Temanggung Kabupaten Temanggung.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif

### **Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian berada di Kelompok Jalan Kaki “Pelangi” dan di Kampung Sayangan

### **Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan selama tiga bulan yaitu dari bulan Maret hingga Juni 2015

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah 5 orang lansia yang aktif di organisasi Kelompok Jalan Kaki “Pelangi” dan 5 orang lansia pasif yang hanya tinggal di rumah saja.

### **Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Peneliti dalam melakukan penelitian ini mengumpulkan data dengan observasi, wawancara, studi kepustakaan dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung oleh peneliti untuk melihat kegiatan lansia. Teknik observasi yang digunakan oleh peneliti adalah observasi partisipatif. Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang

diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2007). Studi kepustakaan didapatkan peneliti dari buku-buku referensi, jurnal dan media cetak lain yang relevan dengan penelitian. Sedangkan dokumentasi didapatkan peneliti dari foto-foto kegiatan dari Kelompok Jalan Kaki Lansia “Pelangi” dan catatan yang dibuat oleh peneliti.

Instrumen penelitian yang digunakan peneliti berupa pedoman observasi, pedoman wawancara dan DRM (*Day Reconstruction Method*). DRM merupakan instrumen yang digunakan peneliti untuk melihat apa saja yang dilakukan lansia dalam satu hari. Sehingga nantinya peneliti akan lebih mudah mengolah data terkait dengan aktivitas lansia sehari-hari (Kahneman, 2004: 2).

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model interaktif Miles dan Hubberman :

#### **1. Pengumpulan Data.**

Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, studi kepustakaan dan dokumentasi ini dicatat dalam catatan lapangan. Hal ini juga sebagai bahan rencana pengumpulan data untuk tahap berikutnya.

#### **2. Reduksi Data**

Reduksi data dalam analisis penelitian ini berupa potongan-potongan data yang berupa pemberian kode (*coding*) dalam hasil pengumpulan data.

#### **3. Penyajian Data atau Model Data (*Display*)**

Model data yang disajikan dalam penelitian ini berupa teks naratif dan bagan atau grafik tingkat kesenangan (*enjoyment*) lansia.

#### **4. Penarikan Kesimpulan**

Pengambilan kesimpulan pada penelitian ini yaitu dengan cara pengambilan intisari dari sajian-sajian data yang telah terorganisir secara teliti.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Subjek Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel 10 orang lansia. Lansia dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok lansia aktif dan kelompok lansia pasif. Kelompok lansia aktif ini digolongkan dengan beberapa indikator, yaitu lansia yang masih mengikuti kegiatan atau organisasi tertentu diluar kegiatan sehari-harinya dirumah. Dalam hal ini, lansia aktif diambil dari lansia yang masih aktif mengikuti Kelompok Jalan Kaki Lansia “Pelangi”. Selain itu,

indikator yang lain yaitu lansia yang menjadi informan juga mengikuti organisasi lain selain Kelompok Jalan Kaki Lansia “Pelangi”, atau memiliki kegiatan lain selain dirumah saja. sampel yang diambil dari kelompok lansia aktif berjumlah lima orang.

pasif berarti bersifat menerima saja, tidak giat atau tidak aktif. Biasanya orang pasif cenderung menanti orang lain menghampiri dirinya dan siap menyodorkan bantuan. Namun orang pasif tidak mengutarakan atau tidak mampu mengutarakan keinginannya, orang lain hampir mustahil bersedia atau membantu mewujudkan keinginan yang tidak dimengerti (Mihwanuddin, 2011). Sedangkan lansia pasif dikategorikan berdasarkan kegiatan yang dilakukan oleh lansia yaitu kegiatan yang hanya dilakukan dirumah saja. Selain itu, dalam kategori ini lansia juga tidak sedang mengikuti organisasi manapun. Sampel yang diambil oleh peneliti berjumlah lima orang.

### **Pembahasan Penelitian**

Peneliti awalnya melakukan penelitian di sebuah kelompok informal bagi lansia, yaitu Kelompok Jalan Kaki Lansia “Pelangi”. Kelompok ini merupakan kelompok yang dibentuk atas dasar kebutuhan dan hobi para lansia yaitu jalan kaki saat pagi hari. Tujuannya yaitu untuk mengetahui bagaimana status kesehatan para lansia yang mengikuti

kegiatan tersebut, apakah kegiatan tersebut berpengaruh pada kesehatan para lansia atau sama saja dengan lansia yang tidak mengikuti kegiatan apapun. Namun saat penelitian berlangsung, peneliti menemukan topik yang lebih menarik yaitu penggunaan waktu (*time use*) pada lansia. Penggunaan waktu ini menjelaskan bagaimana lansia menggunakan atau menghabiskan waktunya sehari-hari, apa saja kegiatan yang dilakukan oleh lansia tersebut dan bagaimana perasaan (*feeling*) yang dirasakan oleh lansia ketika melakukan kegiatan tersebut.

#### **1. Penggunaan Waktu**

Penggunaan waktu (*time use*) dalam satu hari dibagi menjadi empat bagian, yaitu pagi, siang sore dan malam hari. Peneliti membagi waktu tersebut untuk memudahkan dalam menganalisis kegiatan yang dilakukan oleh lansia.

##### **a. Pagi hari**

Waktu pagi hari dimulai dari pukul 00.00 hingga 10.00. Ada sedikit perbedaan dalam menggunakan waktu antara kelompok lansia aktif dengan kelompok lansia pasif. Kelompok lansia aktif lebih banyak melakukan aktivitas walaupun masih pagi hari. Mereka lebih aktif dalam

melakukan kegiatan, baik di dalam maupun diluar rumah.

b. Siang hari

Aktivitas yang dilakukan pada siang hari merupakan aktivitas yang penting dalam menunjang kehidupan dan masa depannya. . Dalam hal ini, peneliti membatasi waktu siang hari yaitu mulai dari pukul 10.00 hingga pukul 14.00. Bila dibandingkan dari kedua kategori lansia tersebut, maka banyak perbedaan yang signifikan. Kelompok lansia aktif masih banyak melakukan aktivitas pada siang hari, walaupun aktivitas yang dilakukan tidak berhubungan dengan pekerjaannya semasa masih produktif. Mereka masih mau beraktivitas diluar rumah, bertemu dengan orang lain dan bisa melakukan interaksi dan sosialisasi dengan orang lain. Lain keadaannya dengan kelompok lansia pasif, mereka hanya berkegiatan dirumah saja dan melakukan aktivitas yang sekedarnya. Mereka pun cenderung tertutup dengan lingkungan dan orang-orang sekitar karena mereka banyak

menghabiskan waktunya hanya didalam rumah.

c. Sore hari

Sore hari merupakan waktu dimana orang-orang selesai melakukan pekerjaan produktif dan mulai beristirahat. Dalam hal ini peneliti membatasi waktu sore hari mulai pukul 14.00 hingga pukul 19.00. Antara kelompok lansia aktif dengan kelompok lansia pasif tidak terlalu signifikan perbedaannya. Kelompok lansia aktif masih banyak melakukan aktivitas diluar rumah. Sedangkan kelompok lansia pasif tetap melakukan aktivitas dirumah dengan intensitas yang sedikit dan jenis aktivitas yang ringan. Walaupun ada lansia yang memulai aktivitas diluar rumah pada sore harinya seperti mengajar TPQ tersebut diatas.

d. Malam hari

Malam hari menjadi waktu berakhirnya kegiatan manusia dalam satu hari penuh. Waktu malam hari biasanya dimulai dari pukul 19.00 hingga pukul 00.00. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas yang dilakukan oleh kedua kelompok lansia pada waktu malam hari tidak

mengalami perbedaan yang mencolok. Waktu malam hari digunakan oleh lansia untuk beristirahat dan beribadah seperti membaca Al-Quran. Selain itu juga malam hari digunakan untuk memenuhi kebutuhan hiburan melalui televisi.

Dari data yang peneliti temukan di lapangan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas yang dilakukan oleh kedua kelompok lansia tersebut memiliki beberapa perbedaan. Jika dilihat dari segi gerontologi sosial, perbedaan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Kontak Sosial

Untuk kelompok lansia aktif, mereka memang lebih banyak melakukan aktivitas dalam satu hari. Aktivitas yang dilakukan pun tidak hanya terbatas di dalam rumah saja, namun mereka masih mampu untuk beraktivitas di luar rumah. mereka pun cenderung memilih untuk berinteraksi dan bersosialisasi tidak hanya dengan anggota keluarga terdekat saja namun juga dengan orang lain, bahkan dengan orang

yang tidak dikenal. Luasnya lingkup interaksi dan sosialisasi pada lansia aktif akan berpengaruh pada keadaan emosional dan sosialnya.

Sedangkan kelompok lansia pasif menghabiskan sebagian bahkan seluruh waktunya dalam satu hari untuk beraktivitas di rumah. Aktivitas dengan lingkup yang terbatas juga membuat jenis aktivitas yang dilakukan pun ikut terbatas.

b. Kesenambungan

Aktivitas yang dilakukan berulang-ulang akan menjadi kebiasaan dan gaya hidup seseorang, begitu juga lansia. Pada lansia aktif, mereka masih melanjutkan ritme aktivitasnya setelah menginjak usia lansia. Beberapa dari lansia aktif memang masih ada yang melanjutkan apa yang menjadi pekerjaannya karena mereka berwirausaha. Namun kesemuanya masih melanjutkan tingkat aktivitasnya dengan melakukan hobi yang mereka senangi, salah satunya yaitu dengan mengikuti kegiatan di Kelompok Jalan Kaki Lansia "Pelangi". Keikutsertaan lansia

pada kelompok ini tentunya mendatangkan manfaat bagi lansia, khususnya dari segi kesehatan.

Sedangkan pada kelompok lansia pasif, mereka tidak melanjutkan ritme aktivitas yang sebelumnya pernah dilakukan. Setelah menginjak usia lansia, mereka hanya berdiam dirumah dan hanya melakukan aktivitas seadanya. Penurunan ritme aktivitas ini nantinya akan berpengaruh dengan keadaan lansia itu sendiri, baik dari segi fisik, sosial maupun emosional atau psikologis

c. Pelepasan

Pelapasan disini berarti lansia mulai menarik diri dari kehidupan sosial masyarakat, baik karena usia, kemampuan produktif yang menurun dan sebagainya. Jika dilihat dari data diatas, proses pelepasan dari kelompok lansia aktif cenderung berlangsung lebih lama. Lansia aktif masih mau dan mampu berkontribusi dalam kegiatan yang ada di lingkungan masyarakat sekitarnya. Walaupun intensitasnya sudah mulai berkurang.

Berbeda keadaan dengan kelompok lansia pasif. Mereka melakukan proses pelepasan ini lebih cepat. Lansia pasif jarang bahkan tertutup dari lingkungan sosial masyarakat. Mereka cenderung nyaman berada dirumah bersama dengan anggota keluarga terdekat mereka, bahkan merasa lebih nyaman bila sendiri. Sikap ini juga akan mendorong masyarakat untuk ikut menjauh dari lansia tersebut. Selain itu, pelepasan lansia di masyarakat juga didorong dari sikap masyarakat yang sudah jarang melibatkan lansia dalam kegiatan di lingkungannya. Lansia hanya dilibatkan sebatas kegiatan atau aktivitas yang sifatnya ringan. Bahkan, sekedar menengok keadaan lansia dirumahnya pun jarang, kecuali ada keperluan tertentu.

2. Tingkat Kesenangan (*Enjoyment*)

Kesenangan (*enjoyment*) merupakan perasaan yang dirasakan oleh informan saat melakukan aktivitas sehari-hari. Dari 10 orang informan, peneliti mendapatkan keterangan mengenai apa yang lansia rasakan saat melakukan aktivitasnya dalam satu hari. Data yang

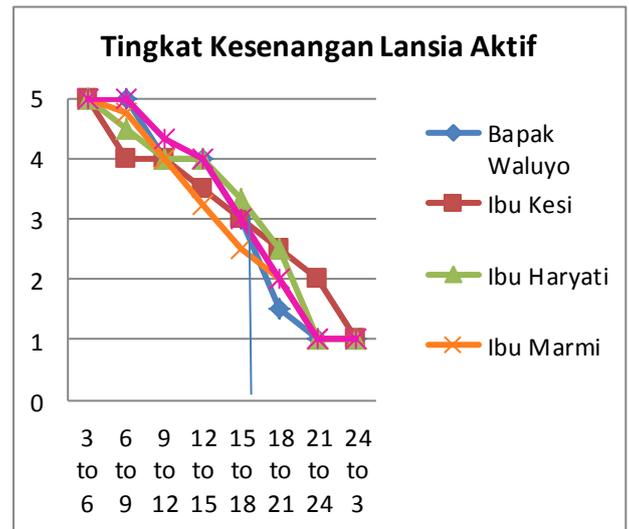
dihasilkan antara kelompok lansia aktif dan kelompok lansia pasif berbeda satu dengan yang lainnya.

Dari data yang diperoleh dari seluruh informan, baik kelompok lansia aktif maupun kelompok lansia pasif, semua informan kelompok lansia aktif melakukan aktivitas di dalam dan diluar rumah. Sedangkan kelompok lansia pasif hanya beraktivitas di dalam rumah saja. Hanya beberapa saja informan yang beraktivitas di luar rumah, itupun hanya sebentar saja.

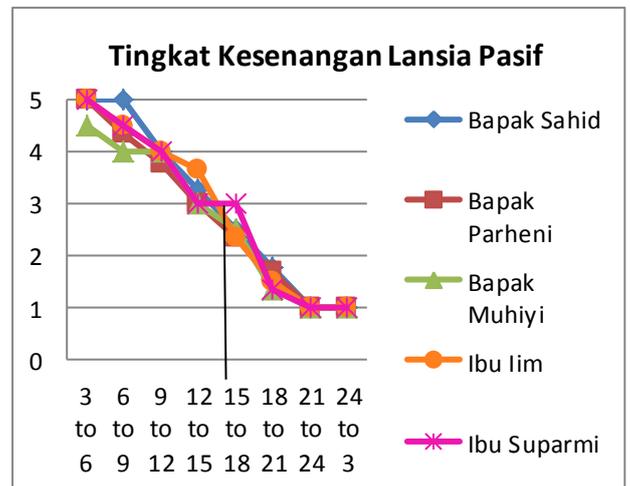
Fisher (2003: 80) membagi aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan dalam penggunaan waktu, yaitu pekerjaan yang dibayar (*paid work*), pekerjaan yang tidak dibayar (*unpaid work*) dan waktu senggang (*free time*). Dari data yang diperoleh, dua dari lima orang informan kelompok lansia aktif melakukan ketiga jenis aktivitas tersebut. Mereka masih bekerja dan mampu menghasilkan uang. Sementara tiga orang lainnya hanya melakukan dua jenis aktivitas tanpa melakukan pekerjaan yang dibayar (*paid work*). Sedangkan dari kelompok lansia pasif, semua informannya hanya melakukan dua jenis aktivitas, yaitu pekerjaan yang tidak dibayar (*unpaid*

*work*) dan waktu senggang (*free time*).

Berikut data yang peneliti peroleh dari kelompok lansia aktif dan kelompok lansia pasif mengenai kesenangan (*enjoyment*) yang dirasakan para lansia.



Gambar 1. Diagram Kesenangan



(*Enjoyment*) pada Kelompok Lansia Aktif  
 Gambar 2. Diagram Kesenangan  
 (*Enjoyment*) pada Kelompok Lansia Pasif

Jika diamati, diagram kesenangan (*enjoyment*) dari kedua kelompok lansia tersebut memiliki

perbedaan bentuk. Pada diagram kelompok lansia aktif, kategori sangat senang (*enjoying a lot*) dan senang (*enjoying a little*) memiliki area yang lebih luas daripada kelompok lansia pasif. Area yang luas menunjukkan bahwa lansia lebih lama dan lebih banyak merasakan kesenangan (*enjoyment*) dalam satu hari beraktivitas. Pada kelompok lansia aktif, perasaan senang sekali (*enjoying a lot*) hingga ke batas netral berada pada rentang waktu 03.00-06.00 hingga 15.00-18.00. Sedangkan pada kelompok lansia pasif, perasaan senang sekali (*enjoying a lot*) hingga ke titik netral berada pada rentang waktu 03.00-06.00 hingga 12.00-15.00. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok lansia aktif lebih lama merasakan perasaan senang daripada kelompok lansia pasif. Mereka juga merasa nyaman ketika melakukan aktivitasnya tersebut. Berbeda dengan kelompok sosial pasif, area dalam diagram lebih sempit dan Penurunan perasaan senang pun terjadi lebih cepat, hal ini ditunjukkan dengan kemiringan garis pada diagram yang mendekati garis Y. kelompok sosial pasif cenderung lebih cepat jenuh dan bosan dalam melakukan aktivitasnya selama

sehari penuh. Perbedaan kesenangan (*enjoyment*) ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya:

a. Aktivitas yang dilakukan

Aktivitas kelompok lansia aktif lebih banyak dan lebih beragam. Sedangkan kelompok lansia pasif, aktivitas yang dilakukan pun lebih sedikit daripada kelompok lansia aktif. Banyaknya aktivitas yang dilakukan seperti yang dilakukan oleh kelompok lansia aktif akan membuat para lansia tidak mudah jenuh dalam beraktivitas. Mereka pun akan merasa nyaman dan kesenangan (*enjoyment*) dapat bertahan lebih lama.

b. Tempat melakukan aktivitas

Saat melakukan aktivitas dalam satu hari, kelompok lansia aktif cenderung berpindah-pindah tempat. Sedangkan tempat beraktivitas dari kelompok lansia pasif lebih cenderung menetap dan statis. Suasana dan tempat yang berbeda membuat kondisi emosional manusia menjadi lebih tenang dan lebih bahagia. Begitu pula dengan lansia, mereka akan merasa lebih bahagia dalam melakukan

sesuatu. Berbeda ketika tempat beraktivitas statis di satu tempat, lansia bahkan orang dewasa dan anak-anak pun akan cepat bosan dan membutuhkan sesuatu yang berbeda untuk menghilangkan rasa bosan itu.

c. Interaksi sosial

Pada kelompok lansia aktif, interaksi sosial yang dilakukan bersifat dinamis. Para lansia melakukan kontak dan komunikasi dengan orang-orang yang lebih beragam. Sedangkan kelompok lansia pasif cenderung melakukan interaksi sosial yang bersifat statis. Para lansia pasif melakukan kontak dan komunikasi hanya dengan orang-orang hampir sama setiap harinya. Interaksi yang beragam dalam satu hari akan memberikan suasana yang berbeda, sehingga lansia lebih merasa bahagia. Berbeda jika lansia hanya berinteraksi dengan orang yang sama setiap harinya. Lansia akan cepat jenuh dan tidak bersemangat.

### **Kesimpulan dan Saran**

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan beberapa hal sebagai berikut:

1. Penggunaan waktu (*time use*) yang dilakukan oleh lansia memiliki perbedaan yang signifikan antara kelompok lansia aktif dengan kelompok lansia pasif.
2. Perbedaan itu disebabkan karena beragamnya aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh lansia.
3. Tingkat kesenangan (*enjoyment*) yang dirasakan lansia pun memiliki perbedaan antar dua kelompok tersebut, kelompok lansia aktif lebih lama memelihara perasaan senang daripada kelompok lansia pasif.
4. Perbedaan tingkat kesenangan (*enjoyment*) tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu aktivitas yang dilakukan, tempat melakukan aktivitas dan interaksi sosial yang dilakukan oleh lansia tersebut.
5. Penggunaan waktu (*time use*) dan tingkat kesenangan (*enjoyment*) akan membantu lansia untuk menghambat penurunan kemampuan dan kesehatannya, terutama dari segi sosial dan psikologis.

Dari kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat bermanfaat untuk diaplikasikan bagi kebahagiaan lansia:

1. Untuk Lansia  
Sebaiknya lansia mencari dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang

memang diadakan untuk lansia. Lansia juga dapat membuat kegiatan sendiri seperti melakukan olahraga ringan, tetap berhubungan dengan tetangga dan sebagainya. Selain dapat menjaga kesehatan fisik lansia, kegiatan-kegiatan tersebut mampu memelihara kemampuan sosial dan psikologis lansia. Selain itu lansia akan merasa lebih bahagia dan tidak mudah jenuh.

## 2. Untuk Masyarakat

Masyarakat seharusnya lebih peduli dan tidak mengucilkan keberadaan lansia yang ada di sekitar mereka. Libatkanlah lansia dalam setiap kegiatan yang dilakukan di masyarakat, walaupun lansia tidak melakukan kegiatan seperti yang dilakukan orang-orang lainnya.

## 3. Untuk Peneliti

Penelitian ini seharusnya dapat menjadi acuan bagi peneliti untuk mengembangkan kemampuan peneliti dalam menganalisis fenomena yang terjadi di masyarakat, khususnya fenomena mengenai lansia dan penggunaan waktu (*time use*) dalam masyarakat.

## 4. Untuk Pemerintah

Pemerintah di Kabupaten Temanggung seharusnya lebih memperhatikan kesejahteraan lansia di Temanggung. Tidak hanya dengan

bantuan secara finansial saja namun juga memenuhi kebutuhan lansia lainnya. Misalnya saja dengan pengadaan kegiatan-kegiatan bagi lansia, baik di bidang kesehatan, sosial dan sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Dwi dkk. 2007. *Menjaga Kesehatan Usia Lanjut di Posyandu Lansia Sruni*. Jurnal Warta. 10 (2), 155-161.
- Fisher, Kimberly. 2003. *Quality of Life in Europe: An Illustrative Report*. Dublin, Ireland: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Kahneman, Daniel dkk. 2004. *The Day Reconstruction Method (DRM): Instrument Documentation*.
- Mihwanuddin, 2011. *Sikap Pasif (Pengertian Sikap Pasif)*. diakses pada 11 Oktober 2015 dari <https://mihwanuddin.wordpress.com/2011/08/10/sikap-pasif-pengertian-sikap-pasif/>.
- Moleong, Lexy. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Prawitasari, Johana E. 1993. *Aspek Sosio - Psikologis Usia Lanjut di Indonesia*. Buletin Penelitian Kesehatan. 21 (4), 73-83.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa*

*Hidup* (edisi ke-5). Jakarta:  
Erlangga.