

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS HIDUP DENGAN PENGAMBILAN
KEPUTUSAN UNTUK MENGIKUTI KEGIATAN PADA LANSIA
DALAM KELOMPOK SENAM PRODIA PURWOKERTO**

***RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF LIFE WITH DECISION TO
PARTICIPATE ON ELDERLY ACTIVITIES OF THE GROUP PRODIA
GYMNASTICS PURWOKERTO***

Oleh:
Laksmi Wienur Audina*)
Suwarti)**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas hidup dengan pengambilan keputusan untuk mengikuti kegiatan pada lansia dalam kelompok senam prodia Purwokerto. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode skala. Terdapat dua buah skala yang digunakan yaitu skala kualitas hidup dan skala pengambilan keputusan. Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Populasi yang dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini adalah 86 orang. Uji Validitas data menggunakan teknik korelasi *product moment*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik *alpha cronbach*. Berdasarkan hasil analisis skala kualitas hidup koefisien validitasnya berkisar antara 0,353 hingga 0,586 dengan 56 butir pernyataan yang valid dan diperoleh skor reliabilitas sebesar 0,919. Pada skala pengambilan keputusan diperoleh skor validitas yang berkisar antara 0,308 hingga 0,621 dengan 41 butir pernyataan yang valid dan diperoleh skor reliabilitas sebesar 0,888. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dengan taraf signifikansi 1% diperoleh hasil $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0.541 > 0.278$) dengan nilai signifikansi 0.000 atau $p < 0.01$ ($0.000 < 0.01$). Nilai koefisien determinasinya yang ditunjukkan *R Square* adalah sebesar 0,293. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hidup memberikan pengaruh atau sumbangan efektif sebesar 29,3 %, maka masih ada 70,7 % faktor lain yang tidak diteliti.

Kata kunci: *kualitas hidup, pengambilan keputusan, lansia*

ABSTRACT

This study aims to review determine relationship between the quality of life with decision to participate on elderly activities of the group Prodia Gymnastics Purwokerto. Data collection methods used scale method. There is two

*) Alumni Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

**) Dosen Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

scale that used in this study, there are quality of life and decision making scale. This is a research study population. The population used as subjects is 86 persons. Data validity using product moment correlation technique, while the reliability test using cronbach alpha technique. Based on the findings of the analysis of the quality of life validity coefficients ranged between 0,353 until 0,586 with 56 point valid, and the reliability scores is 0,919. On the decision making scales scores validity range between 0,621 to with 0,308 until 41 point valid, and the reliability scores is 0,888. The data analysis technique is product moment correlation. Research shows that the 1% significance level with lead findings $r_{count} > r_{tabel}$ ($0.541 > 0.278$) with 0,000 or significance value of $p < 0.01$ ($0.000 < 0.01$). The coefficient of determination is shown by r square is 0.293. It shows that quality of life effect effective contribution 29.3%, then there are still 70.7% another factors that haven't been studied.

Keywords: Quality Of Life, Decision Making, Elderly

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2010, jumlah penduduk di Indonesia menunjukkan bahwa Indonesia termasuk 5 besar negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia. Pada tahun 2010 jumlah lansia di Indonesia mencapai 18,1 juta orang. Sementara itu Data Susenas BPS 2012 menunjukkan lansia di Indonesia sebesar 7,56% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 246,9 juta jiwa. Menurut data tersebut sebagian besar lansia di Indonesia berjenis kelamin perempuan (Wardana dalam www.kompasiana.com/wardhanahendra/mereka-lansia-mereka-berdaya)

WHO memperkirakan tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang yang akan terus bertambah hingga 2 miliar orang di tahun 2050. Data WHO juga memperkirakan 75% populasi lansia di dunia pada tahun 2025 berada di negara berkembang. Dimana berarti Indonesia pada tahun 2025 akan berada pada level tersebut.

Menurut data draf BPS 2013, jumlah lansia di kabupaten Banyumas ini sebanyak 1,605,579 Jiwa. Dari fakta tersebut tentunya berarti bahwa jumlah lansia di Purwokerto juga tidak sedikit jumlahnya.

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Papalia, 2008). Sementara WHO membagi lanjut usia dalam 3 golongan, usia 60-74 disebut sebagai usia lanjut awal, 75-90 tahun disebut lanjut usia menengah dan 91 tahun ke atas disebut lanjut usia akhir (Papalia, 2008). Kondisi lanjut usia yang mengalami berbagai penurunan atau kemunduran baik fungsi biologis maupun psikis dapat mempengaruhi mobilitas dan juga kontak sosial.

Titik berat rentang kehidupan tidak lagi terletak pada orang – orang muda, sebaliknya dengan semakin bertambahnya orang – orang yang berusia lanjut maka proporsi individu di berbagai tingkat usia lambat laun akan semakin sebanding, sejalan dengan semakin majunya metode kontrasepsi dan kesehatan serta

perawatan medis yang lebih baik, maka angka kelahiran akan menjadi menurun serta memungkinkan lebih banyak lagi orang yang berumur panjang (Hurlock, 2004).

Searah dengan penambahan usia, lanjut usia akan mengalami penurunan/degeneratif baik dari segi fisik maupun segi mental. Menurunnya derajat kesehatan dan kemampuan fisik akan mengakibatkan lanjut usia secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar, yang hal itu dapat menyebabkan menurunnya interaksi sosial. (Septiningsih & Na'imah, 2012)

Saat ini, banyak lansia menghadapi diskriminasi, dimana mereka sering kali merasa ada suatu hal yang mengganjal dan tersembunyi dalam perasaannya sehingga sulit melawannya, lansia mungkin tidak dipekerjakan untuk pekerjaan – pekerjaan yang baru atau mungkin dikeluarkan dari pekerjaan lama karena mereka dipandang terlalu kaku, dan lemah berfikir. Mereka mungkin ditolak secara sosial karena dipandang sudah pikun serta membosankan, lansia mungkin disingkirkan dari kehidupan keluarga mereka sebagai sosok yang sakit, jelek, dan parasit.

Menurut Darmawan (dalam Hidayati, 2009), bagi lansia interaksi sosial juga akan mendasari untuk memperoleh kepuasan hidup, sehingga dalam diri seorang lansia mampu menerima diri menjadi seorang lansia dengan perubahan–perubahan yang dialami, memiliki penguasaan lingkungan, kemandirian, berperan dalam masyarakat serta memiliki keinginan merealisasikan potensi.

Dalam proses interaksi, terbagi menjadi 2 yakni interaksi secara langsung dan tidak langsung. Interaksi secara langsung biasanya dilakukan dengan bertatap muka. Sedangkan tidak langsung biasanya menggunakan media perantara dalam penyampaian pesannya (Rakhmat, 2008). Proses interaksi juga bisa dilaksanakan dalam komunitas atau kelompok.

Fungsi komunitas terdiri dari 5 bagian yaitu fungsi ekonomi, sosialisasi, pelayanan kesehatan yang baik, kontrol sosial dan interpartisipasi sosial serta dukungan mutualistis. Dari fungsi komunitas tersebut disebutkan bahwa salah satunya adalah interpartisipasi sosial yang berarti keterlibatan seseorang dalam berpartisipasi sosial biasanya melalui kelompok masyarakat atau kelompok kegiatan.

Dalam komunitas atau kelompok kegiatan sendiri biasanya berisi kegiatan-kegiatan sosial atau aktivitas sosial merupakan salah satu dari aktivitas sehari – hari yang dilakukan oleh lansia. Lansia yang sukses adalah lansia yang mempunyai aktivitas sosial di lingkungannya. Contoh aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan aktivitas sosial yang dikemukakan oleh Marthuranath (dalam Nafidah 2014) *Activities of Daily Living Scale for Elderly People* (2014) adalah lansia mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya bersama lansia lainnya atau orang-orang terdekat, menjalankan hobi serta aktif dalam aktivitas kelompok.

Adapun aktivitas kelompok yang disebutkan diatas juga merupakan salah satu indikator dalam kualitas hidup seseorang, dimana kualitas hidup seorang lansia nampak dari keikut sertaannya dalam aktivitas kelompok. Sehingga kualitas hidup seseorang seyogyanya akan berkaitan dengan pengambilan keputusan seseorang

untuk aktif dan ikut serta dalam aktivitas kelompok atau kegiatan-kegiatan dalam komunitas.

Banyaknya lansia yang memutuskan untuk mengikuti kegiatan senam lansia, terlihat dari jumlah lansia yang terdaftar menjadi anggota senam di Prodia Purwokerto sebagai berikut :

Tabel 1. Data Anggota Komunitas Senam Prodia Purwokerto

No	Bulan	Jumlah Peserta Terdaftar	Jumlah Peserta Aktif
1.	November 2015	190 Orang	74 Orang
2.	Desember 2015	198 Orang	82 Orang
3.	16 Januari 2016	199 Orang	83 Orang

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan kelima orang subjek alasan mereka mengambil keputusan untuk mengikuti kegiatan adalah karena munculnya permasalahan dalam diri mereka seperti, kesepian, banyaknya waktu luang, pengalihan akan kejadian di masa lalu, pelarian dari permasalahan yang ada di rumahnya yang menyebabkan dirinya merasa kurang berkualitas.

Searah dengan pernyataan yang diungkapkan oleh kelima subjek tersebut, dapat dikaitkan dengan pengambilan keputusan. Dimana lansia sangat dipengaruhi oleh keadaan lingkungan atau kondisi yang ada, seperti kondisi pasti, kondisi beresiko, kondisi tidak pasti, dan kondisi konflik (Dermawan, 2004). Dimana hal tersebut sesuai dengan contoh kasus yang telah disebutkan diatas. Lansia mengambil keputusan karena adanya kondisi kondisi yang tidak pasti dalam hidupnya sehingga mereka mencoba untuk mencari sebuah kepastian dengan bergabung dengan komunitas tertentu. Seperti, kepastian akan kesehatan, kepastian akan hubungan sosial dan juga kepastian psikologis yang itu semua termasuk dalam aspek-aspek kualitas hidup.

Dalam hal ini, kualitas hidup lansia merupakan suatu komponen yang kompleks, mencakup usia harapan hidup, kepuasan dalam kehidupan, kesehatan psikis dan mental, fungsi kognitif, kesehatan dan fungsi fisik, pendapatan, kondisi tempat tinggal, dukungan sosial dan jaringan sosial (Sutikno, 2011).

Larasati (2009) menyatakan subyek dengan kualitas hidup positif terlihat dari gambaran fisik subyek yang selalu menjaga kesehatannya, dalam aspek psikologis subyek berusaha meredam emosi agar tidak mudah marah, hubungan sosial subyek baik dengan banyaknya teman yang dimilikinya, lingkungan mendukung dan memberi rasa aman kepada subyek. Subyek dapat mengenali diri sendiri, subyek mampu beradaptasi dengan kondisi yang dialami saat ini, subyek

mempunyai perasaan kasih kepada orang lain dan mampu mengembangkan sikap empati dan merasakan penderitaan orang lain.

Dalam penelitian Septiningsih & Na'imah (2012) disebutkan bahwa kegiatan dan keterikatan dalam kelompok akan menghadirkan nuansa kegembiraan pada saat pertemuan berlangsung. Setidaknya usia lanjut memiliki agenda kapan bisa bertemu dengan teman-teman untuk saling bertukar informasi dan bersendau gurau.

Beberapa hal tersebut diatas bisa didapatkan jika subjek mampu bersosialisasi dengan baik meskipun dalam rentang usia yang sudah tidak muda lagi. Adapun beberapa langkah dalam meningkatkan kualitas hidup dengan melakukan pengambilan keputusan untuk terlibat dalam kelompok kegiatan tertentu seperti senam lansia yang didalamnya terdapat banyak teman sebayanya yang nantinya dapat saling berinteraksi dan memberikan suatu pengalaman yang bisa menjadikan kualitas hidupnya menjadi lebih baik.

Dari permasalahan yang ada tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara kualitas hidup dengan pengambilan keputusan pada lansia yang bergabung dalam komunitas senam prodia Purwokerto

METODE PENELITIAN

Populasi : lansia yang tergabung aktif dalam komunitas senam lansia Prodia, yang berjumlah 86 orang. Pada penelitian ini, peneliti tidak dapat menggunakan sampel tetapi menggunakan semua populasi, yang dalam hal ini dapat dijadikan subjek penelitian yaitu sebanyak 86 orang.

Metode Pengumpulan Data : menggunakan skala. Variabel yang diukur yaitu kualitas hidup dan pengambilan keputusan dikembangkan menjadi sub variabel, kemudian dijabarkan menjadi komponen-komponen yang dapat diukur. Oleh karena itu, di dalam penelitian ini terdapat dua buah skala yang akan dijadikan sebagai alat ukur atau instrumen penelitian. Skala tersebut yakni skala kualitas hidup dan skala pengambilan keputusan.

Analisis Data : pengujian hipotesis dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi (*product moment*) diperoleh nilai korelasi 0,541 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0.01$). Hasil ini menunjukkan bahwa $p < 0.01$ ($0,000 < 0,01$) maka ada hubungan yang positif dan sangat signifikan. Maka hipotesis yang menyatakan ada mengungkap hubungan kualitas hidup dengan pengambilan keputusan untuk mengikuti kegiatan diterima. Sedangkan nilai koefisien determinasinya yang ditunjukkan *R Square* adalah sebesar 0,293. Hal ini

menunjukkan bahwa kualitas hidup memberikan pengaruh atau sumbangan efektif sebesar 29,3 %, maka masih ada 70,7 % faktor lain yang tidak diteliti.

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap hubungan kualitas hidup dengan pengambilan keputusan untuk mengikuti kegiatan pada lansia yang tergabung dalam komunitas senam Prodia Purwokerto. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* yang telah dilakukan, disebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas hidup dengan pengambilan keputusan pada lansia yang mengikuti kegiatan senam Prodia Purwokerto dengan taraf signifikansi 1% diperoleh hasil $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0.541 > 0.278$) dengan nilai signifikansi 0.000 atau $p < 0.01$ ($0.000 < 0.01$). Maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara kualitas hidup dengan pengambilan keputusan mengikuti kegiatan pada lansia yang tergabung dalam komunitas senam Prodia Purwokerto diterima.

Hasil tersebut menjelaskan bahwa kualitas hidup memiliki peranan penting dalam pengambilan keputusan pada lansia yang tergabung dalam komunitas senam. Ketika peserta senam lansia memutuskan untuk mengikuti kegiatan dengan kondisi fisik maupun psikologis yang tidak seperti saat masih muda, kualitas hidup dapat mempermudah peserta untuk lebih mudah bersosialisasi dan menempatkan diri di lingkungan sosialnya yang baru sehingga lansia dapat lebih baik dalam mengambil sebuah keputusan.

Hal tersebut disebabkan oleh peserta senam lansia yang mampu menerima dirinya tidak akan memusatkan perhatiannya pada perubahan yang dialami setelah tua, akan tetapi lebih memusatkan perhatian pada apa yang harus dilakukan setelah mengalami masa lanjut usia untuk bisa lebih berkualitas hidupnya dengan kondisi yang baru. Sehingga ketika peserta senam lansia memiliki kualitas hidup yang baik, maka peserta senam lansia tersebut akan senantiasa mampu membuat keputusan yang baik untuk dirinya. Hal tersebut ditandai dengan kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan yang baik.

Gambaran kualitas hidup lansia yang mengikuti kegiatan senam lansia di kelompok senam prodia purwokerto pada kategori sangat tinggi sebanyak 4.7% (4 orang lansia), 24% (21 orang lansia) yang memiliki kualitas hidup tinggi, 41% (35 orang lansia) dinyatakan memiliki kualitas hidup sedang, 29% (25 orang lansia) dinyatakan memiliki kualitas hidup rendah, 1,2% (1 orang lansia) yang memiliki kualitas hidup sangat rendah. Untuk mencapai kualitas hidup maka seseorang harus dapat menjaga kesehatan tubuh, pikiran dan jiwa. Sehingga seseorang dapat melakukan segala aktivitas tanpa ada gangguan. Gambaran tersebut sesuai dengan data yang diperoleh oleh peneliti saat melakukan observasi dan wawancara.

Subjek mempunyai kualitas hidup yang positif adalah karena semua kegiatan yang subjek jalani mendapat dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat subjek. Dengan begitu subjek merasa percaya diri. Subjek juga optimis dapat mengerjakan segala sesuatunya dengan baik karena rasa kasih dan sayang dari semua pihak.

Hal ini terlihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup subjek dalam hal mengenali diri sendiri yaitu subjek dapat menyelesaikan semua masalah sendiri, adaptasi misalnya subjek suka berkumpul dengan teman-teman, merasakan penderitaan orang lain subjek sering bercerita tentang keluh-kesah antar sesama teman, perasaan kasih dan sayang keluarga tetap menyayangi dan menghormati subjek seperti sebelumnya, bersikap optimis dengan tetap melakukan aktivitas yang menyenangkan, mengembangkan sikap empati subjek selalu menolong orang yang mengalami musibah.

Selain itu, subjek yang memiliki kualitas hidup yang kurang baik terlihat dari kondisi kesehatannya yang kurang baik dan sering sakit-sakitan, hubungan sosial dengan teman-temannya kurang baik. Seperti, ia tidak disukai oleh teman sekelompoknya karena sikapnya yang arogan, egois, dan tidak ramah. Disamping itu, sikap subjek yang kurang berempati, dimana ia selalu acuh terhadap apa yang terjadi dengan orang lain. Hal tersebut tertuang dalam aspek kualitas hidup menurut Power (dalam Lopez dan Snyder, 2004), yaitu dalam aspek hubungan sosial, dimana kualitas seseorang dilihat dari interaksi dengan kehidupan di sekitarnya.

Adanya korelasi yang positif antara kualitas hidup dengan pengambilan keputusan pada lansia yang mengikuti senam lansia di kelompok senam Prodia Purwokerto memiliki peranan penting dalam pengambilan keputusan. Untuk dapat mengambil keputusan diperlukan adanya kualitas hidup yang baik karena kualitas hidup merupakan suatu konsep yang dinamis yang dipertimbangkan dalam berbagai sudut.

Gambaran pengambilan keputusan pada lansia yang mengikuti kegiatan senam lansia di kelompok senam Prodia Purwokerto menunjukkan 1,2% (1 orang lansia) yang memiliki pengambilan keputusan sangat tinggi, 30% (26 orang lansia) dinyatakan memiliki pengambilan keputusan tinggi, 50% (43 orang lansia) dinyatakan memiliki pengambilan keputusan sedang, 13% (11 orang lansia) dinyatakan memiliki pengambilan keputusan rendah, dan 5,8% (5 orang lansia) memiliki pengambilan keputusan sangat rendah.

Gambaran tersebut sesuai dengan data yang diperoleh oleh peneliti saat melakukan wawancara. Subjek yang memiliki pengambilan keputusan yang baik terlihat dari apa yang dikatakannya bahwa ia memilih mengikuti kegiatan berdasarkan pada pengalaman-pengalaman baik dari orang lain maupun diri sendiri. Selain itu, subjek yang memiliki pengambilan keputusan yang kurang baik mengatakan hal yang sebaliknya bahwa ia menjadi kesulitan dalam membuat keputusan dan sangat bergantung pada arahan orang lain dalam mengambil

keputusan, dan kurang memperhatikan manfaat sebenarnya untuk dirinya atau orang lain atas keputusan yang telah ia buat.

Adapun alasan subjek dalam mengambil sebuah pemecahan masalah yang dialaminya sendiri yakni di karenakan pada usia lanjut dan masa lansia menjadikan seseorang yang lebih mudah tersinggung dan lebih mudah menganggap dirinya tidak berarti lagi, namun mereka berfikir jika lebih baik mereka tidak merepotkan keluarga, anak, menantu ataupun cucu mereka, terlebih lagi jika mereka berkumpul dengan teman sebayanya dengan berbagai macam kegiatan, akan membuat mereka jauh lebih merasa bermanfaat dan berarti. Sehingga melalui senam lansia tersebut lansia merasa lebih berarti dan bermanfaat karena jika mereka bisa berkumpul dengan teman sebayanya dengan berbagai macam kegiatan yang ada di kelompok senam tersebut.

Alasan yang diungkapkan tersebut sesuai dengan pendapat yang dikatakan oleh Dermawan (2004) bahwa faktor-faktor penentu dalam pengambilan keputusan terkait dengan landasan waktu, salah satunya adalah masa depan, dimana adanya visi, misi dan tujuan yang hendak dicapai, perubahan factor lingkungan yang akan terjadi, ketidakpastian peluang tentang timbulnya resiko dan kelangkaan serta ketersediaan "*expected information*" yang diharapkan membantu proses pengambilan keputusan.

Pengambilan keputusan yang baik pada lansia dapat tercipta dengan adanya kualitas hidup yang baik dari lansia tersebut. Melalui kualitas hidup yang baik dari diri lansia tersebut bisa membantu lansia dalam membuat sebuah keputusan untuk dirinya. Keputusan untuk mengikuti kegiatan senam lansia yang akan diikutinya juga berdasarkan pada manfaat dan kebutuhan yang ada pada dirinya.

Goodinson dan Singleton (O'Connor, 2004) mengemukakan defenisi kualitas hidup sebagai derajat kepuasan atas penerimaan suasana kehidupan saat ini. Tidak adanya kepuasan atas kehidupan diri sendiri dapat menyebabkan berbagai kesulitan emosional, yang mengakibatkan kesulitan dalam mengidentifikasi masalah, merumuskan alternatif-alternatif, mempertimbangkan resiko atau konsekuensi, memilih alternatif, serta mengevaluasi keputusan yang akan dibuatnya.

Peserta senam lansia yang mengalami memiliki tingkat kualitas hidup yang rendah, merasa dirinya tidak berguna, kesulitan dalam bergaul, merasa tidak aman dan tidak percaya diri. Sehingga peserta memiliki tingkat pengambilan keputusan yang rendah. Hal ini ditandai dengan perilaku yang mengarah pada ketidak puasan dengan hidupnya, lebih sedikit merasakan emosi positif dan lebih banyak merasakan emosi yang negatif seperti sedih, bermusuhan, mudah marah-marah, takut, malu, bersalah, dan gelisah. Peserta senam lansia dengan pengambilan keputusan yang rendah, cenderung dipengaruhi oleh orang lain dalam menentukan suatu tujuan, mudah menangis ketika ditanyai tentang kehidupannya saat ini,

merasa minder, dan banyak mengeluh tentang kehidupannya. Peserta juga kurang aktif dalam kelompok senam.

Temuan yang diperoleh peneliti di lapangan semakin memperkuat temuan dari data yang dihasilkan, yakni hubungan kualitas hidup dengan pengambilan keputusan pada lansia yang bergabung dalam komunitas senam lansia Prodia Purwokerto. Berdasarkan hasil wawancara terhadap peserta senam lansia Prodia, diperoleh fakta bahwa peserta yang secara kualitas hidupnya, dari segi fisik masih sehat, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan baik, senantiasa mampu membuat keputusan yang baik untuk dirinya.

Peserta senam lansia dapat bersosialisasi dengan baik, tidak merasa ditolak oleh orang lain, tidak menyalahkan diri atas keterbatasan yang dimilikinya, dan yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dan membuat keputusan dalam hidupnya. Peserta senam ini, kebanyakan juga mengikuti senam di tempat lain sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan dan menambah aktivitas yang dimilikinya. Peserta yang memiliki karakteristik tersebut lebih terlihat lepas tanpa beban, banyak tersenyum, dan dapat bercerita hal-hal yang baik tentang hidupnya serta tetap menjalani kehidupan seperti saat masih muda.

Sebaliknya, peserta senam lansia yang memiliki karakteristik cenderung menolak kondisi dirinya, memandang rendah dirinya, merasa tidak berharga lagi, merasa ditolak oleh orang lain, menyalahkan diri atas keterbatasan yang dimiliki, serta tidak yakin untuk menyelesaikan permasalahan yang akan dihadapi. Peserta yang memiliki karakteristik tersebut cenderung merasa minder, merasa sudah tidak berguna lagi, dan banyak mengeluh tentang kehidupannya. Peserta juga kurang aktif dalam kelompok senam prodia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara hubungan antara kualitas hidup dengan pengambilan keputusan untuk mengikuti kegiatan pada lansia dalam kelompok senam Prodia Purwokerto dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Ada hubungan yang positif dan sangat signifikan antara kualitas hidup dengan pengambilan keputusan untuk mengikuti kegiatan pada lansia dalam kelompok senam prodia Purwokerto dengan nilai signifikansi 1% diperoleh hasil $r_{xy} = 0,541$ dengan p sebesar 0,000 ($p < 0.01$). 2) Berdasarkan hasil analisis kualitatif berupa kategori dan nilai prosentase kualitas hidup dan pengambilan keputusan, yaitu dari 86 subjek penelitian ternyata jumlah subjek yang memiliki kategori kualitas hidup dengan pengambilan keputusannya sangat tinggi jumlah angkanya tidak jauh berbeda yaitu 4 dan 1, begitu juga pada kategori tinggi yaitu 21 dan 26, pada kategori sedang yaitu 35 dan 43, rendah 25 dan 11, sedangkan untuk kategori sangat rendah 1 dan 5. Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang positif antara kualitas hidup dengan pengambilan keputusan untuk mengikuti kegiatan pada lansia dalam kelompok senam prodia Purwokerto

DAFTAR PUSTAKA

- Dermawan, R. (2004). *Pengambilan Keputusan: Landasan Filosofis, Konsep, dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Hidayati, L.N. (2009). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kelurahan Daleman Tulung Klaten, (online), *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hurlock, E. B. (2004). *Developmental Psychology*. Jakarta: Erlangga.
- Larasati, T. (2009). *Kualitas Hidup pada Wanita yang Sudah Memasuki Masa Menopause*.
http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2009/Artikel_10504128.pdf
- Lopez dan Snyder, (2004). *Human Of Quality* dibuka di website <http://www.dokumen.org/pdf/1086667>. Padatanggal 21 Oktober 2015
- Nafidah, N. (2014). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kognitif Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan. *Skripsi*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- O' Connor. R. (1993). Issue in the Measurement of Health Quality of Live. Center For Health Program Evaluasi: diambil tanggal 14 November 2015. http://www.Rodococonorassoc.Com/issue_in_measurement_of_qua.Htm
- Papalia, D.E. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Rakhmat, J. (2008). *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Septiningsih, D. S & Na'imah T. (2012). Kesepian Pada Lanjut Usia: Studi Tentang Bentuk, Faktor Pencetus dan Strategi Koping. *Jurnal Psikologi Undip*, 11 (2).
- Sutikno, E. (2011), Hubungan Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia. *Tesis*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Wardhana, H. (2015). Mereka Lansia, Mereka Berdaya. *Online*. Dapat dilihat di : <http://www.kompasiana.com/wardhanahendra/mereka-lansia-mereka-berdaya>. Diunduh pada tanggal 20/10/2015 pukul 10.59