

# GERONTOLOGI

MEMAHAMI KEHIDUPAN  
USIA LANJUT

YENIAR INDRIANA

# **GERONTOLOGI**

## **Memahami Kehidupan Usia Lanjut**

**YENIAR INDRIANA**

Cetakan pertama : 14 Januari 2008

**Hak cipta, pada penulis dan dilindungi undang-undang**

Dilarang memperbanyak, mencetak dan menerbitkan sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun, termasuk dengan cara menggunakan mesin fotocopi, tanpa izin tertulis dari penulis.

**ISBN : 978-979-704-643-9**

**Diterbitkan oleh:**  
**Penerbit Universitas Diponegoro Semarang**

**Desain Cover oleh :**  
**Arthur Muhammad Farhaby**

## PRAKATA

Segala puji syukur kehadirat Allah swt yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya kepada penulis sehingga buku ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah bagi Rasulullah Muhammad saw, junjungan dan penuntun umat manusia hingga akhir zaman.

Buku ini sebenarnya sudah dimulai penulisannya sejak dua tahun lalu. Ada keprihatian dalam diri penulis menyaksikan banyaknya orang lanjut usia yang tidak dapat merasakan kebahagiaan di hari-hari terakhir hidupnya. Masyarakat bahkan keluarganya sendiri kadang kurang memberikan fasilitas agar mereka bahagia sehingga lahirlah puisi berikut..

**Dia nan renta  
Menatap hidup tanpa asa  
Semua yang telah diperjuangkannya  
Kini tak berarti apa-apa  
Hai... anak-anak bangsa  
Tidakkah kau melihat realita?  
Kalau masih ada kebesaran jiwa  
Rengkuh mereka  
Buat mereka bahagia**

**Semarang, 21 Desember 2005  
Yeniar Indriana**

Meski tidak indah, semoga dapat menggugah hati kita semua untuk lebih memperhatikan mereka. Semoga buku ini dapat membantu kita dan para lanjut usia untuk lebih memahami kehidupan masa usia lanjut sehingga dapat mempersiapkan diri agar dapat menjadi lanjut usia yang berhasil dan bahagia. Saran dan kritik penulis harapkan demi penyempurnaan buku ini.

Penulis berharap buku ini akan memberikan manfaat bagi setiap pembacanya. Terima kasih atas bantuan dan dukungan moral pada suami dan anak-anakku sehingga buku ini dapat terselesaikan.

Semoga Allah senantiasa menyertai kehidupan kita. Amien .....

## DAFTAR ISI

Halaman Prakata .....	i
Daftar Isi .....	ii
Pendahuluan .....	1
Bab I. ORANG LANJUT USIA .....	3
1.1. Pengertian Orang Lanjut Usia .....	3
1.2. Proses Penuaan .....	14
1.3. Peristiwa-peristiwa Penting .....	20
1.4. Perbedaan Usia .....	25
1.5. Macam-Macam Usia .....	27
Bab II. KEPERIBADIAN ORANG LANJUT USIA .....	29
II.1. Pengertian Kepribadian .....	29
II.2. Stabilitas dan Perubahan Kepribadian .....	29
II.3. Karakteristik Kepribadian Dewasa Akhir ....	32
II.4. Tipe Kepribadian .....	32
Bab III. RELIGIOSITAS ORANG LANJUT USIA .....	37
III. 1. Pengertian Religiositas .....	37
III. 2. Agama dan Lansia .....	43
Bab IV AKTIVITAS LANSIA .....	45
IV. 1. Aktivitas Produktif .....	45
IV. 2. Pensiun .....	48
IV. 3. Keputusan Untuk Pensiun .....	52
IV. 4. Waktu Luang .....	62
Bab V. KELUARGA LANJUT USIA .....	75
V. 1. Kehidupan Perkawinan .....	75

V. 2. Kehidupan Seksual .....	77	63
V. 3. Menjadi Janda/Duda .....	81	67
V. 4. Peran Kakek Nenek .....	84	89
V. 5. Kesepian .....	85	70
Bab VI. KEPUASAN HIDUP .....	87	72
VI. 1. Kepuasan Hidup .....	87	72
VI. 2. Merasa Senang Dengan Aktifitas yang Dilakukakan Sehari-hari .....	89	73
VI.3. Menganggap Hidupnya Penuh Arti dan Menerima Dengan Tulus Kondisi Kehidupannya .....	91	75
VI.4. Merasa Telah Berhasil Mencapai Cita-cita atau Sebagian Besar Tujuan Hidupnya ...	92	76
VI.5. Mempunyai Citra Diri yang Positif .....	95	78
VI.6. Mempunyai Sikap Hidup yang Optimistik dan Suasana Hati yang Bahagia .....	96	79
Bab VII. KEMATIAN .....	115	95
VII.1. Pengertian Kematian .....	115	95
VII.2. Perawatan Menjelang Kematian .....	117	96
VII.3. Kematian dan Kebudayaan .....	118	97
VII.4. Penyebab dan Pengharapan Tentang Kematian .....	120	97
VII.5. Lima Tahap Menghadapi Kematian .....	127	97
VII.6. Menghadapi Kematian Orang Lain .....	132	97
VII.7. Berkomunikasi Dengan Orang Yang Jelang kematian .....	132	97
VII.8. Kecemasan Menghadapi Kematian .....	134	110
Bab VIII. CERITA DARI PANTI .....	135	112
DAFTAR PUSTAKA .....	149	154

## PENDAHULUAN

Gerontologi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari kehidupan orang lanjut usia. Banyak manfaat yang dapat diambil ketika mempelajarinya. Bagi para lanjut usia, akan dapat lebih memahami segala hal yang mungkin dialami pada masa hidupnya. Bagi yang belum memasuki masa usia lanjut, dapat mempersiapkan diri dengan baik sebelum memasuki masa itu sehingga tidak mengalami kejutan mental yang berakibat buruk ketika mengalami berbagai peristiwa yang terjadi pada masa usia lanjut. Dengan demikian, kemampuan penerimaan dan penyesuaian diri yang baik dapat dimiliki ketika menjadi orang lanjut usia. Selain itu diharapkan juga untuk dapat melakukan intervensi pada orang-orang lanjut usia yang ada di lingkungannya sehingga membantu mereka untuk dapat mencapai kebahagiaan di masa terakhir kehidupannya.

Masa usia lanjut adalah masa terakhir dalam kehidupan manusia sehingga kebahagiaan seharusnya sudah dapat dirasakan oleh para lanjut usia. Apabila manusia tidak dapat menikmati kebahagiaan di masa kanak-kanaknya, maka masih ada harapan untuk mengejanya di masa remaja, masa dewasa, atau masa usia lanjut. Akan tetapi, apabila sampai memasuki masa usia lanjut seseorang belum juga berhasil mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, kapan lagi? Marilah berusaha agar masa usia lanjut menjadi masa yang terindah dalam kehidupan setiap manusia.

## BAB I

### ORANG LANJUT USIA

#### I.1. Pengertian Orang Lanjut Usia.

Orang lanjut usia adalah sebutan bagi mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia Bab I Pasal 1, yang dimaksud dengan Lanjut Usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Lanjut Usia Potensial adalah lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan atau jasa. Lanjut Usia Tidak Potensial adalah lanjut usia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

Lanjut usia potensial biasanya hidup di rumah sendiri atau tidak tinggal di Panti Werda. Mereka, masih mampu bekerja dan mencari nafkah baik untuk dirinya sendiri maupun keluarganya. Lanjut usia tidak potensial membutuhkan

bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Bagi yang masih memiliki keluarga, maka mereka bergantung pada keluarganya. Bagi yang tidak lagi memiliki keluarga, bahkan hidupnya terlantar, biasanya menjadi penghuni Panti Werda yang berada dibawah naungan Departemen Sosial. Segala kebutuhan hidupnya menjadi tanggung jawab Panti Werda dan biasanya mereka tinggal di sana sampai akhir hidupnya.

Banyak istilah yang dikenal masyarakat untuk menyebut orang lanjut usia, antara lain **lansia** yang merupakan singkatan dari lanjut usia. Istilah lain adalah **manula** yang merupakan singkatan dari manusia usia lanjut, **usila** singkatan dari usia lanjut. Ada istilah lain yang terasa lebih enak didengar adalah **wulan** yang merupakan singkatan dari warga usia lanjut.

Pada waktu seseorang memasuki masa usia lanjut, terjadi berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Perubahan yang bersifat fisik, antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina, dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresif atau merasa tidak senang saat memasuki masa usia lanjut. Mereka menjadi tidak efektif dalam pekerjaan dan peran sosial, jika mereka bergantung pada energi fisik yang sekarang tidak dimilikinya lagi. Sebaliknya, mereka harus lebih menekankan kemampuan berpikir daripada kemampuan fisik dalam memecahkan masalah. Jadi, yang terpenting bagi

orang lanjut usia, adalah mengalihkan kemampuan fisik pada kemampuan mental atau kebijaksanaan dalam perilakunya.

Sebagai proses alamiah, perkembangan manusia sejak periode awal hingga masa usia lanjut, merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Menentanginya dengan berbagai daya upaya untuk meremajakan atau memudahkan diri atau *rejuvenation* yang bagaimanapun canggihnya, mustahil bisa menghalangi berlanjutnya usia. Melawan berlanjutnya usia, berarti menempatkan diri pada posisi yang serba kalah, yaitu keberadaan dalam *no win situation*, yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stres dan frustrasi belaka. Setiap tahap dalam kehidupan, seharusnya dapat diterima sebagai kewajaran sehingga kesiapan untuk memasuki masa usia lanjut sebagai realitas baru yang harus disambut dengan kesanggupan adaptasi optimal untuk memanfaatkannya. Dengan kesiapan tersebut, orang akan dapat menerima dirinya atau memiliki *self-acceptance* yang baik dan mencapai ketenteraman psikis.

Model *defisit* atau *decremental model*, berpandangan bahwa menjadi tua akan selalu disertai kemunduran, baik fisik maupun mental. Model ini banyak mendapatkan kritik yang didasarkan pada sedikitnya dua alasan. Pertama, model dekremental cenderung menakutkan dan menimbulkan rasa putus asa pada para lanjut usia. Kedua, pendekatan ini tampaknya sangat mengandalkan data-data yang tidak meyakinkan, seperti data-data yang tidak tepat atau tidak

sesuai mengenai inteligensi dan kemampuan bekerja para lanjut usia. Penurunan inteligensi, yang dianggap mutlak pada usia lanjut, tidaklah dapat ditentukan dengan pasti. Orang dengan inteligensi dasar tinggi, menunjukkan hasil prestasi inteligensi yang tetap tinggi pada masa usia lanjut. Penurunan inteligensi yang terjadi pada orang lanjut usia disebabkan oleh banyak faktor, seperti pengalaman pendidikan, latihan dalam kerja, lingkungan, kesehatan jasmani, motivasi dan kepuasan hidup. Hasil penelitian krosseksional yang menunjukkan adanya penurunan inteligensi dengan membandingkan kelompok usia tua dan usia muda, pada dasarnya mengukur perbedaan generasi. Hal yang sebenarnya terjadi pada orang lanjut usia adalah penurunan dalam mereaksi atau aspek kelincahan berpikir atau pada kemampuan *visual motor flexibility*, yaitu kemampuan untuk berpindah secara lincah dalam bidang koordinasi mata dan motorik

Perubahan sosial yang terjadi pada orang lanjut usia antara lain terjadinya penurunan aktivitas, juga menurunnya keterikatan sosial maupun psikologis. Aktivitas yang menurun pada masa usia lanjut, biasanya berkaitan dengan menurunnya kemampuan fisik dibanding usia-usia sebelumnya. Keterikatan sosial yang mengalami penurunan, misalnya, interaksi antara orang lanjut usia dengan orang-orang yang ditemuinya dalam kehidupan sehari-hari. Adapun keterikatan psikologis yang juga mengalami penurunan,

misalnya, perilaku yang merefleksikan besarnya ikatan emosional antara orang lanjut usia dengan lembaga ataupun orang-orang lain di luar lingkungan keluarganya.

Selain menurunnya aktivitas sosial, menurun pula peran dan partisipasi sosial. Menurunnya peran sosial disebabkan beberapa peran hilang pada masa usia lanjut, antara lain peran sebagai pegawai karena pensiun, peran sebagai orang tua karena anak-anak meninggalkan rumah atau sangkar kosong, dan peran sebagai suami atau istri karena kematian pasangannya. Walaupun demikian, ada peran baru yang diperoleh para lanjut usia, yaitu peran sebagai kakek atau nenek. Partisipasi sosial yang menurun pada masa usia lanjut, misalnya, partisipasi dalam hubungannya sebagai teman atau tetangga, tetapi partisipasinya dalam organisasi keagamaan biasanya mengalami peningkatan.

Dengan demikian, perubahan sosial yang terjadi pada masa usia lanjut, walaupun mengalami penurunan, tetapi ada penggantian. Aktivitas yang menurun, berhubungan dengan menurunnya kemampuan fisik, dapat diganti aktivitas baru yang tidak tergantung pada energi fisik. Hilangnya peran-peran sosial, dapat diganti dengan peran-peran yang baru. Demikian juga, partisipasi sosial yang menurun, dapat diganti dengan meningkatkan partisipasi dalam bidang yang berbeda.

Menurut tradisi, usia tua telah dianggap sebagai tahap kehidupan dimana lebih banyak terjadi penurunan

daripada peningkatan, saat kemampuan dan kesempatan banyak berkurang daripada bertambah. Definisi usia tua tentu saja tergantung pada karakteristik orang yang berusia tua, dilihat dari fisik dan atribut psikologi mereka. Selain itu, arti dari usia tua bervariasi sesuai dengan harapan dan sikap dari budaya atau masyarakatnya. Dalam tradisi masyarakat pertanian, orang tua cenderung untuk lebih dihormati dan keahlian mereka dimanfaatkan secara lebih efektif daripada masyarakat moderen yang berdasarkan pada teknologi. Suatu masyarakat merupakan kumpulan individu-individu yang usianya dan tahap-tahap perkembangannya mempengaruhi persepsi dan pengertian mereka mengenai ketuaan. Seseorang dengan usia 30 atau 40 tahun mungkin terlihat tua bagi anak muda, sebaliknya orang dewasa tengah mungkin menganggap usia 75 tahun merupakan awal dari usia tua. Sedangkan orang yang berusia 75 tahun dengan penuh semangat memandang diri mereka sendiri sebagai dewasa tengah atau usia pertengahan

Sebagian masyarakat beranggapan, bahwa orang lanjut usia tidak lagi mempunyai peranan atau fungsi apa pun dalam masyarakat. Mereka mengalami "the roleless role". Hal ini didasarkan pada kondisi orang lanjut usia yang cenderung lemah, tidak dinamis, pelupa, dan tidak dapat melakukan beberapa aktivitas tanpa bantuan orang lain. Tetapi ada juga masyarakat yang sangat menghormati dan menghargai orang lanjut usia. Mereka beranggapan bahwa

orang lanjut usia selalu bertindak arif bijaksana, kata-katanya selalu berupa petuah yang bermakna serta mengandung kebaikan dan kebenaran. Hal ini tercermin dalam karya sastra Sri Mangkunegoro IV yang antara lain mempunyai makna bahwa orang yang disebut "tua" adalah orang yang dapat mengekang hawa nafsu dan memiliki sikap serta perilaku mulia.

Di lingkungan masyarakat di negara-negara Timur, sebagaimana yang dapat dilihat pada suku-suku bangsa di Indonesia, masih bertahan pola-pola kehidupan kekerabatan yang menekankan pada keluarga luas maupun interaksi sosial yang intensif sehingga tidak terjadi pemisahan dan alienasi orang lanjut usia secara mencolok. Orang tua menempati kedudukan sosial dan menjalankan sejumlah peranan, serta mempunyai fungsi sosial tertentu dalam kehidupan masyarakat.



Orang lanjut usia di Jawa, misalnya, dihormati sebagai orang yang menurunkan diri seseorang, sebagai orang yang dapat memberikan kesejahteraan hidup, *malati* atau yang dapat menimbulkan malapetaka atau menyebabkan kualat apabila tidak diperlakukan dengan baik dan sopan. Orang tua juga dianggap sebagai sumber kebijaksanaan dan kearifan. Kehadiran orang tua dan restunya dalam pelaksanaan kegiatan-kegiatan tertentu, seringkali dianggap memberikan rasa aman dan kemantapan dari apa yang sedang diselenggarakan. Rasa hormat dan penghargaan terhadap orang tua ini, menyebabkan sikap dan perilaku serta penggunaan bahasa tertentu, atau pada kesempatan-kesempatan khusus, orang melakukan *sungkem* pada orang tuanya atau orang tua yang bukan keluarga namun dihormati. Demikian pula, kehadiran *pinisepuh* dalam upacara perkawinan, misalnya, dihargai dengan memberikan tempat khusus bagi mereka di bagian ruangan yang dianggap paling terhormat.



Ada beberapa faktor yang memungkinkan orang lanjut usia mempunyai status tinggi di masyarakat, yaitu :

- a. orang lanjut usia memiliki pengetahuan yang berharga.
- b. orang lanjut usia merupakan pengendali dalam keluarga dan masyarakat.
- c. orang lanjut usia diperbolehkan untuk terikat dalam fungsi-fungsi yang berguna dan bernilai selama mungkin.
- d. ada kontinuitas peran selama hidupnya.
- e. usia berhubungan dengan perubahan peran termasuk tanggung jawab, otoritas, dan kemampuan memberi nasehat yang lebih tinggi.
- f. keluarga luas merupakan susunan keluarga yang umum di masyarakat, dan orang lanjut usia menyatu dalam keluarga luas.
- g. masyarakat lebih bersifat kolektivistik daripada individualistik.

Berbeda dengan masyarakat Barat, yang cenderung melakukan alienasi terhadap orang lanjut usia, maka di lingkungan masyarakat Timur, orang tua yang sudah tidak mampu bekerja dan mengurus dirinya sendiri, tetap diterima di lingkungan keluarga, dan tidak diserahkan pada perawatan rumah sakit atau panti wreda secara penuh, sebagaimana yang terjadi di lingkungan masyarakat Barat. Tetapi, masuknya nilai-nilai Barat dan tuntutan kehidupan masa kini, menimbulkan pandangan-pandangan tentang pentingnya kemandirian orang tua dari ketergantungan pada anak

sehingga banyak orang tua yang tinggal terpisah dari anaknya. Namun demikian, hal ini tidak mengurangi peranan orang tua untuk tetap terlibat dalam interaksi dan perhatian terhadap masalah-masalah keluarga, meskipun dalam proporsi yang tidak terlalu besar.

Hal ini tampak pada kenyataan bahwa para lanjut usia yang menjadi penghuni panti wreda biasanya adalah mereka yang hidup terlantar. Pada umumnya mereka tidak mempunyai anak atau keluarga dan mereka tidak sanggup lagi mencari nafkah untuk mencukupi kebutuhan hidupnya.

Beberapa kerabat para penghuni panti wreda menyatakan bahwa mereka membiarkan kerabatnya hidup di panti wreda karena mereka memang tidak punya hubungan darah. "Mereka hanya teman orang tua saya sehingga saya merasa tidak wajib merawat mereka. Kalau mereka itu orang tua atau masih keluarga saya, pasti saya akan tetap merawatnya meskipun hidup saya sendiripun susah", itulah biasanya yang dilakukan oleh kerabat para penghuni panti yang dianggap sebagai keluarga oleh para penghuni tersebut sehingga sering terjadi perbedaan persepsi. Para penghuni seringkali ingin pulang karena merasa memiliki keluarga, akan tetapi kerabatnya menolak karena merasa tidak ada hubungan keluarga. Akhirnya mereka menjadi penghuni panti hingga akhir hayatnya.

Berdasarkan data penduduk Indonesia yang dikeluarkan oleh BPS, maka jumlah penduduk yang berusia

di atas 60 tahun adalah 5,76 persen dan pada tahun 2000 berjumlah 6,17 persen dari seluruh penduduk Indonesia. Jumlah yang semula hanya terdapat 57 orang lanjut usia diantara 1000 orang, maka pada tahun 2000 ini menjadi 61 orang lanjut usia di antara 1000 penduduk Indonesia. Hal ini berarti bahwa setiap tahun, jumlah orang lanjut usia bertambah satu orang pada setiap 1000 penduduk Indonesia. Dari jumlah orang lanjut usia tersebut, 54 persennya adalah wanita. Orang lanjut usia di Indonesia paling banyak berada di Yogyakarta, Jawa Timur, dan Jawa Tengah. Apabila dilihat dari laju pertambahan penduduk, maka jumlah orang lanjut usia mengalami kenaikan sebesar 72 persen, sedangkan jumlah penduduk seluruhnya mengalami kenaikan 32 persen. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok lanjut usia naik lebih dari dua kali dibandingkan dengan laju pertambahan penduduk seluruhnya.

Bertambah banyaknya jumlah orang lanjut usia di Indonesia, merupakan konsekuensi dari bertambahnya usia harapan hidup. Struktur masyarakat Indonesia berubah dari bentuk piramida dengan basis lebar yang menunjukkan fertilitas tinggi, menjadi piramida berbentuk kubah masjid atau bawang yang menunjukkan fertilitas dan mortalitas rendah. Kemajuan ilmu kedokteran, makanan, olah raga, dan gaya hidup, dapat meningkatkan harapan hidup. Orang-orang yang berusia panjang, mengatakan bahwa mereka selalu melakukan hal-hal yang mempunyai tujuan, disiplin dan kerja

keras, bebas dan mandiri, menu makanan yang seimbang, hubungan dengan keluarga positif, dan memperoleh dukungan dari teman-temannya.

Organisme biologi sangatlah bervariasi pada dasar dan pola perkembangan mereka, dan rentang kehidupan organisme berhubungan dengan dasar dan pola perkembangan tertentu. Berdasarkan Guinness Book of Record edisi 1988 rentang harapan hidup terpanjang dari seorang manusia adalah 120 tahun yang dipegang oleh Shigechiyo Izumi dari Jepang sebelum meninggal pada tahun 1986. Orang lain yang dapat dicatat misalnya Jeanne Calmet dari Perancis (119 tahun), Martha Graham dari USA (114 tahun, meninggal tahun 1959), Charlie Smith dari USA (136 tahun), Thomas Parr (152 tahun, Inggris), Javier Pereira (167 tahun, Indian Kolumbia) Shirali Mislinov (168 tahun, Rusia), Rustam Mamedov (142 tahun, Rusia). Semua orang tua yang disebutkan ini tidak tahu umur pasti mereka dan umur yang dikemukakan hanya merupakan perkiraan saja.

## 1.2. Proses Penuaan

Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya bahwa orang-orang yang dikatakan tua adalah yang berusia 60 atau lebih, tetapi sebagian dari mereka ada yang merasa dirinya muda atau belum tua. Dalam kondisi apa orang-orang dapat menyebutkan dirinya tua dan apa konsekuensi dari konsep ini? Satu hal yang pasti bahwa usia itu sendiri adalah

suatu faktor dalam mengidentifikasi usia, namun bila hanya usia tidaklah cukup untuk menjelaskan pengelompokan usia. Sebagai contoh, pekerja yang berusia 80 tahun mungkin melihat dirinya belum tua, sementara pensiunan yang berusia 60 tahun sudah merasa dirinya tua.

Aktivitas dan kesehatan adalah hal yang paling penting untuk menentukan identitas usia. Mereka yang dalam keadaan sehat atau merasa dirinya sehat, akan tetap menganggap diri mereka belum tua, tetapi serangan jantung, penyakit atau patah tulang pinggul saat jatuh, dapat membuat mereka merasa tua.

Ada dua alasan utama mengapa kesehatan berhubungan dengan identifikasi usia. Pertama, kesehatan menunjukkan kondisi tubuh seseorang dan hal ini berhubungan dengan gambaran kita mengenai perbedaan usia muda dan usia tua. Sebagai contoh, penampilan seseorang dapat menjadi aspek penting dari identitas seseorang dan penuaan dapat dilihat pertama kali karena adanya pemunculan kerutan, uban, dan sebagainya. Pemunculan dari beberapa masalah-masalah kesehatan yang secara simbolis berhubungan dengan penuaan antara lain gangguan pendengaran, penglihatan, arthritis, dan masalah jantung. Penyakit jantung dapat memicu timbulnya sebuah perubahan pada konsep diri. Hubungan simbolis antara usia dan kesehatan ini juga mempengaruhi reaksi masyarakat

pada masalah kesehatan. Mereka menyimpulkan bahwa usia tua merupakan usia yang rawan terkena penyakit.

Alasan kedua pentingnya kesehatan adalah efeknya pada aktivitas dan gaya hidup. Individu yang tidak dapat lagi melakukan aktivitas normal dan kesenangannya, mengalami perubahan pada dirinya. Meskipun tidak hanya masalah kesehatan yang dapat menyebabkan kesadaran penuaan diri, namun ketidakmampuan yang berhubungan dengan kesehatan dapat bermanfaat untuk menjaga pola hidup yang lebih baik. Ada sebuah penelitian yang dilakukan dengan menanyakan "Anda setua yang anda rasakan?". Beberapa komentar kebanyakan dibuat oleh individu-individu yang kesehatannya telah buruk. Hal ini menarik karena identifikasi usia tidak berhubungan dengan perilaku positif maupun negatif mengenai proses penuaan. Faktor penting dalam persepsi terhadap penuaan adalah bahwa penuaan menyebabkan perubahan. Perubahan yang terutama adalah dalam aktivitas dan dalam kelompok yang menjadi tempat individu berinteraksi. Aspek penting yang diperoleh seseorang melalui interaksi dengan orang lain adalah pemenuhan peran.

Jaringan persahabatan adalah penting dalam membentuk gambaran diri, dan persahabatan yang dekat dapat berfungsi sebagai sarana untuk melawan proses penuaan. Jaringan sosial yang lebih stabil mencegah kesadaran akan perubahan usia, khususnya pada janda atau duda. Namun rekan-rekan juga dapat menjadi sumber

kesadaran berubahnya usia, khususnya pada mereka yang pensiun atau mempunyai teman sedikit. Gambaran diri mengenai lansia tetap baik apabila mereka dapat bertahan dari akibat hilangnya berbagai peran.

Kehilangan peran atau merasa ditolak dapat mengarahkan pada penurunan *self image* bahkan bisa berakibat kehilangan harga diri. Perasaan kehilangan ini datang ketika mereka melakukan perbandingan dengan orang lain. Kehilangan tidak akan mempengaruhi identitas mereka apabila tidak terkait pada proses penuaan. Kesehatan yang buruk tidak akan menuju kearah konsep diri yang negatif bagi seseorang apabila tidak dikaitkan dengan penuaan. Memang ada pandangan bahwa lansia sebagian besar sakit, lelah, secara seksual tidak ada daya tarik, secara mental lebih rendah, pelupa atau pikun dan hanya sedikit bisa mempelajari hal-hal baru: suka menyendiri, merasa bersalah pada dirinya atau merasa kasihan pada dirinya sendiri, kurang berpartisipasi dalam berbagai kegiatan atau terisolasi dan tidak produktif. Kelemahan fisik, frekuensi kontak yang rendah, dan tidak adanya kedekatan dalam berhubungan dengan orang lain, dapat menyebabkan lansia mempunyai citra diri yang negatif.

Ada dua sumber utama mengenai gambaran tentang lansia tersebut. Yang pertama adalah struktur sosial mengenai terjadinya penuaan. Nilai-nilai masyarakat yang melekat adalah kualitas peran dan penerimaan di masyarakat. Banyak

pandangan miring yang menekankan pada aktivitas, kemandirian dan orientasi waktu yang akan datang. Sikap ini berhubungan langsung dengan kehilangan pekerjaan, menjadi janda atau duda, kesehatan yang menurun dan perubahan lain yang menyertai penuaan. Orang lansia yang baru saja kehilangan peran utamanya dalam produktifitas dan kemandirian sering kali divonis sebagai tidak produktif dalam keikut sertaannya dalam masyarakat dan peran seperti pelindung dan penasehat bagi keluarga tidak lagi tersedia. dan mereka dianggap tidak mampu lagi untuk berperan penting.

Sumber yang kedua dalam gambaran atau image negatif pada lansia dan mereka menjadi ketakutan akan penuaan dan problem yang akan dirasakan nantinya adalah status sosial ekonomi yang rendah, penurunan kesehatan, kesepian, invalid dan kematian. Ketakutan seperti itu seringkali terlalu dilebih-lebihkan sehingga menjadi masalah. Sikap negatif terhadap penurunan kesehatan dan kematian mempengaruhi evaluasi lansia terhadap problem keuangan, penurunan mobilitas, pensiun dan kesepian. Sikap-sikap ini tidak hanya berpengaruh pada image kita terhadap umur, tetapi juga gambaran diri atau *self image* dan perilaku lansia itu sendiri sehingga mereka perlu mendapatkan perhatian dan simpati dari keluarga dan teman-teman. Orang yang lebih tua mungkin dikeluarkan dari berbagai kelompok dan aktivitas tertentu oleh karena usia mereka, membuat mereka merasa

terasing. Dalam berinteraksi dengan lingkungannya, para lanjut usia menyadari bahwa mereka membawa suatu sifat yang menjemukan dan menjadi takut karena berpikir bahwa mereka tidak mampu saling memberi dan tidak mempunyai pengetahuan yang lebih dari mereka yang berusia muda. "Malu" menjadi gambaran lansia yang sangat sensitif atau perasa terhadap reaksi orang lain. Orang yang "normal" sekalipun merasa gelisah dalam situasi yang demikian dan berusaha untuk menghindarinya. Jika orang tua menunjukkan keinginan, perasaan dan kebutuhan yang sama seperti anak muda, dunia menganggap bahwa mereka sungguh menggelikan. Apabila mereka menunjukkan cinta, kecemburuan atau nafsu yang membara, akan dianggap lucu dan menggelikan.

Masalah memang dapat berasal dari berbagai sumber. Masalah yang dialami laki-laki biasanya adalah "sindrom prestasi". Usia tua mengakhiri peran dan mengurangi kekuatan, kekuasaan dan prestise pada laki-laki. Sebaliknya pada wanita, secara umum yang menampilkan gambaran keluarga yang biasanya sebagai daerah yang dikuasai wanita dan mereka punya peranan lebih dalam keluarga. Ketika umur meningkat, seorang laki-laki digambarkan cenderung semakin bersikap lebih pasif dan tunduk. Wanita yang memegang peran dalam keluarga digambarkan lebih mempunyai wewenang dan wibawa. Hal

ini menggambarkan bahwa laki-laki yang lebih tua kehilangan dominasi dan posisi mereka.

Penambahan usia sering merupakan pengalaman yang lebih sulit untuk wanita. Banyak yang memandang bahwa wanita tua tidak menarik, wajahnya semakin keriput dan jelek. Pentingnya daya tarik fisik pada wanita menjadikan wanita muda yang menarik lebih berarti. Bertambahnya usia itu dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan secara bertahap kelebihan yang dimiliki wanita. Seiring dengan berjalannya waktu dan bertambahnya usia, kecantikan atau penampilan yang menarik itu dapat memudar. Terutama setelah berumur 50 tahun keatas terjadi perubahan seksual yang semakin menurun. Secara umum seperti itulah pandangan yang ada di masyarakat. Berbeda dengan laki-laki, yang lebih tua dapat menarik wanita-wanita yang lebih muda, sedangkan wanita pada usia tua mempunyai kapasitas seksual yang terbatas. Akan tetapi wanita yang tua mempunyai kebebasan yang lebih besar, yaitu bebas dari berbagai kebutuhan yang membatasi ekspresi wanita di masa muda.

### **1.3. Peristiwa-Peristiwa Penting**

Setelah memasuki masa usia lanjut, beberapa peristiwa penting berikut ini mungkin harus dihadapi para lanjut usia. Tidak semua orang mengalami peristiwa yang

sama dan tidak semua peristiwa berikut pasti terjadi pada semua lansia. Peristiwa-peristiwa penting tersebut antara lain:

#### **1.3.1. Klimakterium dan menopause**

Ini berhubungan dengan berhentinya kemampuan reproduksi setelah orang berusia lanjut. Peristiwa ini sebenarnya dialami oleh pria maupun wanita, tetapi istilah menopause memang khusus dialami para wanita karena diartikan sebagai saat berhentinya menstruasi.

#### **1.3.2. Perlambatan**

Perlambatan terjadi pada semua gerakan atau reaksi fisik orang lanjut usia dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Walaupun hampir semua lansia mengalaminya, tetapi selalu ada perbedaan antara seseorang dengan orang lain. Ada yang mengalami perlambatan secara cepat dan ada yang perlahan lahan sehingga tidak dapat dipastikan bagaimana terjadinya perlambatan tersebut.

#### **1.3.3. Menjadi invalid**

Beberapa lansia mengalami invalid atau cacat fisik karena penyakit tertentu ataupun kecelakaan.

#### **1.3.4. Mengalami penyakit kronis.**

Para lansia yang sudah menderita suatu penyakit dalam waktu yang lama, akan menjadi kronis di masa lansianya.

### 1.3.5. Menjadi pikun.

Tidak semua orang menjadi pikun di masa lansia. Dengan tetap mengaktifkan kegiatan berpikirnya, maka lansia dapat terhindar dari kepikunan. Para lanjut usia mudah lupa pada hal-hal yang baru/belum lama terjadi, tetapi lebih mudah mengingat peristiwa-peristiwa yang sudah lama terjadi. Oleh karena itu kemampuan mengingat pada orang lanjut usia perlu terus dilatih.

### 1.3.6. Merasa kesepian.

Hampir semua lansia mengalami kesepian yang bisa disebabkan karena meninggalnya pasangan hidup, perginya anak-anak dari rumah, ataupun berkurangnya jumlah teman karena kematian maupun pindah tempat tinggal.

### 1.3.7. Perasaan keterbatasan

Perasaan ini biasanya dialami oleh lansia karena kemunduran fisik yang dialami. Mereka tidak dapat lagi melakukan pekerjaan atau aktivitas, maupun menempuh perjalanan sebagai mana masa sebelumnya karena kondisi fisik yang melemah.

### 1.3.8. Tercapainya Cita-cita Hidup.

Ini adalah harapan semua orang saat memasuki usia lanjut. Bila hal ini tercapai, maka dikatakan sebagai lansia

yang berhasil atau mencapai "*optimum aging*". Apabila ternyata tidak dapat dicapai, lansia seharusnya tidak terlalu kecewa. Barangkali cita-citanya dulu terlalu tinggi dan tidak sesuai dengan potensi atau kemampuan yang dimiliki. Yang pasti, kekecewaan akan berakibat lebih buruk daripada sikap menerima, pasrah dan bersyukur.

### 1.3.9. Sangkar Kosong.

Sangkar kosong adalah perginya anak-anak dari rumah karena mereka telah berkeluarga. Rumah kembali hanya dihuni oleh suami istri tanpa anak-anak, tetapi telah menjadi kakek nenek. Hal ini biasanya dialami oleh para lanjut usia.

### 1.3.10. Perceraian.

Hal ini tidak selalu terjadi dan biasanya dialami oleh lansia yang pasangannya menderita sakit atau invalid dan berkeinginan untuk mencari pasangan baru. Perceraian ini seringkali diikuti dengan melakukan pernikahan kembali atau menikah lagi dengan pasangan baru.

### 1.3.11. Pensiun

Masa tua identik dengan masa pensiun. Orang yang bekerja akan mengalami pensiun di masa usia lanjut. Akan tetapi tidak berarti bahwa orang lanjut usia tidak bisa lagi produktif. Banyak lansia yang masih produktif dengan

melakukan aktivitas yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya sekarang. Kegiatan yang semula hanya sebagai hobby atau kegemaran, dapat juga dikembangkan sebagai kegiatan yang produktif.

### **I.3.12. Menjadi Janda atau Duda.**

Hal ini adalah kemungkinan yang harus dihadapi para lanjut usia yang berumur lebih panjang daripada pasangan hidupnya. Dengan demikian, para lanjut usia sebaiknya mempunyai penerimaan yang lebih tinggi terhadap peristiwa kematian yang sewaktu-waktu menimpa dirinya maupun pasangannya.

### **I.3.13. Pindah Tempat.**

Banyak orang lanjut usia mengalami peristiwa ini. Apabila kondisi fisik sudah sangat lemah dan memiliki ketergantungan yang tinggi pada orang lain, biasanya lansia di bawa untuk tinggal bersama dengan anaknya. Hal ini masih banyak terjadi pada masyarakat kita karena mereka ingin membalas budi orang tuanya. Selama anak-anaknya mampu biasanya mereka kemudian merawat orang tuanya dan tidak menitipkannya pada panti wreda.

### **I.3.14. Masuk Panti.**

Saat ini, panti wreda tidak pernah sepi penghuni. Tidak hanya mereka yang terlantar atau yang tidak punya

keluarga yang menjadi penghuni panti, tetapi juga yang mempunyai anak dan saudara. Banyak diantara penghuni panti yang memiliki anak atau saudara, tetapi mereka tidak mampu merawat keberadaan orang tua atau saudaranya yang sudah lansia. Mereka sudah merasa sulit untuk menafkahi istri dan anak-anaknya sehingga orang tuanya dengan sukarela dititipkan untuk menjadi penghuni panti wreda.

## **I.4. Perbedaan Usia**

Perbedaan usia menyebabkan adanya perbedaan dalam tingkah laku, sikap, nilai dan karakteristik pribadi lainnya. Perbedaan ini diakibatkan oleh adanya proses penuaan dan efek kohort.

Proses penuaan adalah perubahan yang berlangsung pada individu sebagai pria dan wanita, seperti perubahan biologis pada lanjut usia yang menyebabkan perubahan dalam situasi sosial. Usia menentukan posisi dan kebutuhan lainnya, seperti kesanggupan untuk berbagai peran, mencakup karir kerja dan peran perkawinan. Hal tersebut mempengaruhi sikap dan tingkah laku mengenai peran itu.

Perbedaan umur lainnya merefleksikan pengalaman sosialisasi dan historis dari perbedaan kohort. Peristiwa-peristiwa historis punya pengaruh yang kompleks, banyak kohort bereaksi dengan cara yang berbeda untuk peristiwa

historis yang sama karena perbedaan posisi atau kohort mereka. Kehidupan sosial masa sekarang merupakan konteks sosial baru bagi para lanjut usia. Para lanjut usia merupakan orang-orang yang lahir sebelum atau sekitar kemerdekaan Indonesia. Orang-orang yang lahir pada dekade yang sama, dikatakan mereka mempunyai kohort yang sama. Jadi mereka yang lahir pada tahun 1940 – 1949 dikatakan mereka dalam satu kohort. Generasi yang berbeda kohortnya, biasanya memiliki perbedaan dalam memandang suatu masalah karena pengalaman historis mereka yang berbeda. Terjadinya “generation gap” bisa karena perbedaan kohort mereka. Dengan demikian efek perubahan sosial umumnya menciptakan masalah-masalah baru untuk para lanjut usia. Individu berperilaku dan beradaptasi terhadap situasi dan kejadian berdasarkan persepsi mereka sendiri dan makna dari situasi dan kejadian ini dipengaruhi oleh interaksi sosialnya dengan orang lain.

Pandangan ini memiliki implikasi yang penting dalam mempelajari penuaan. Pada dasarnya, ini berarti bahwa pengalaman penuaan dibentuk oleh makna individual yang berisi harapan-harapan, stereotip, kekhawatiran, dan keinginan mereka. Peran dan pengalaman membentuk persepsi individu terhadap dunia, membentuk arti atau makna yang berbeda. Dengan demikian, untuk mengerti pengalaman penuaan, kita harus bisa memandang dari sudut pandang orang yang sedang mengalami penuaan.

## 1.5. Macam– macam usia

Berbicara mengenai usia, maka biasanya yang dimaksud adalah **usia khronologis**, yaitu berapa tahun kehidupan yang telah dilalui seseorang sejak ia dilahirkan. Sebetulnya, usia atau umur ini merupakan konsep yang dapat dirumuskan atau diinterpretasikan dengan berbagai cara, di samping umur khronologis.

### 1.5.1. Usia Biologis.

Memberikan taksiran dari posisi individu saat ini sehubungan dengan potensi jangka hidupnya. Umur biologis ini, dilihat dari bagaimana kondisi biologis seseorang, fungsi-fungsi berbagai sistem organnya, dibandingkan dengan orang lain pada umur khronologis yang sama.

### 1.5.2. Usia Psikologis.

Menunjukkan kapasitas adaptif individu dibandingkan dengan orang lain pada umur khronologis yang sama. Kemampuan belajar, inteligensi, ingatan, emosi, motivasi, dan sebagainya dapat diukur untuk memprediksi sejauh mana seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan.

### 1.5.3. Usia Fungsional.

Mengukur tingkat kemampuan individu untuk berfungsi di dalam masyarakat, dibandingkan dengan orang

lain pada umur khronologis yang sama. Apakah ia masih mampu hidup mandiri, atau melakukan pekerjaan-pekerjaan tertentu sehingga berguna bagi masyarakat.

#### **1.5.4. Usia Sosial.**

Menunjukkan sejauh mana seseorang dapat berpartisipasi sosial, melakukan peran-peran sosial, dibandingkan dengan anggota masyarakat lainnya pada usia khronologis yang sama.

#### **1.5.5. Usia Subjektif.**

Adalah usia seseorang berdasarkan perasaan subjektifnya, apakah lebih muda ataukah lebih tua dari usia khronologisnya.

#### **1.5.6. Usia Religius.**

Menunjukkan tinggi rendahnya religiositas seseorang. Dengan melihat berbagai macam usia tersebut, maka akan tampak perbedaan individu yang semakin besar pada orang lanjut usia sehingga timbullah pandangan psikogerontologi diferensial.

## **BAB II KEPRIBADIAN ORANG LANJUT USIA.**

### **II.1. Pengertian Kepribadian**

Ada beberapa pengertian yang berbeda untuk istilah kepribadian, tetapi hampir semua menitik beratkan tiga sifat utama. Yang pertama adalah kepribadian mencerminkan keunikan setiap individu. Sifat-sifat pada kepribadian individu membedakannya dari individu-individu lain dan kepribadian mendeskripsikan tipe seseorang yang berbeda dari orang lain. Kedua, teori-teori kepribadian memfokus pada sifat-sifat orang yang cukup stabil selama periode waktu yang lama dan pada situasi-situasi yang berbeda. Ketiga, kepribadian merupakan penghubung antara individu dengan lingkungannya, kepribadian mencerminkan pola atau gaya individu untuk menyesuaikan diri pada lingkungan. Individu dapat memodifikasi serta menciptakan secara aktif lingkungannya, tetapi pada waktu yang bersamaan lingkungan juga mempengaruhi individu.

### **II.2. Stabilitas dan Perubahan Kepribadian**

Karakteristik, sifat atau temperamen ditunjukkan dengan adanya kontinuitas dari keunikan seseorang yang

berlangsung dalam waktu yang lama. Kepribadian berkembang melalui dua cara. Pertama, kepribadian berkembang sebagai hasil dari pengalaman selama masa anak-anak, sering sebagai hasil dari pengaruh pola asuh dan teknik membesarkan anak. Kedua, kepribadian sebagai cara atau karakteristik seseorang dalam merespon lingkungannya yang dilakukan sepanjang kehidupan. Seorang individu adalah sebuah makhluk yang berubah yang hidup dalam dunia yang berubah juga. Kepribadian dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosio kultural. Proses ini terjadi sepanjang waktu.

Kontinuitas atau kestabilan kepribadian dapat bersifat internal dan eksternal. Kontinuitas internal sangat penting selama masa pertengahan dan masa usia lanjut karena dapat memberikan kesadaran untuk:

1. Memelihara kompetensi, kepandaian, dan kontrol diri yang dapat dilakukan secara teratur.
2. Memiliki integritas dan perasaan bahwa hidupnya berarti.
3. Menjaga harga diri.
4. Melakukan interaksi dengan lingkungan.

Kontinuitas eksternal juga penting dalam mengatur kehidupan seseorang di dalam keluarga atau suatu komunitas. Kontinuitas dalam lingkungan eksternal juga memberikan fasilitas terpeliharanya harga diri seseorang dalam berhubungan dengan orang lain. Kontinuitas ini bertujuan membantu seorang individu bertahan terhadap

berbagai perubahan yang terjadi, seperti masa pensiun atau keadaan menjanda. Teori kontinuitas lebih menekankan pada bagaimana menjalankan sesuatu yang rutin dan bermanfaat. Kedewasaan dalam berhubungan dengan orang lain akan memberikan kesempatan untuk tercapainya kebersamaan dan keintiman.

Dengan demikian kepribadian dapat dipandang sebagai suatu proses yang kompleks yang meliputi perubahan dan kontinuitas. Kepribadian merefleksikan keunikan individu, cenderung stabil dan meliputi interaksi dinamis antara individu dengan lingkungannya.

Beberapa karakteristik kepribadian tidak berubah karena usia, namun sebaliknya aspek-aspek kepribadian lain dapat berubah. Karakteristik-karakteristik yang tidak berubah antara lain adaptif dan bertujuan. Hal ini berarti adaptasi umum dari kepribadian seperti integritas atau kemampuan penyesuaian dan struktur kepribadian umum berbeda antara individu yang satu dengan yang lain tanpa mempertimbangkan usia kronologis mereka.

Ada sedikit perubahan yang dapat diprediksi dengan bertambahnya usia. Interaksi adaptif antara manusia dengan lingkungan sosial tetap stabil. Hal ini berarti orang lanjut usia beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sama banyaknya dengan orang usia setengah baya. Kepribadian yang stabil relatif dapat menyesuaikan dan beradaptasi untuk berubah dalam peran dan status disamping tetap stabil secara

umum. "Tingkah laku dari orang lanjut usia normal lebih konsisten dan lebih dapat diprediksi daripada orang yang lebih muda dan struktur kepribadian lebih jelas terlihat dalam diri orang tua daripada orang yang muda".

### II.3. Karakteristik Kepribadian.

Dengan datangnya masa dewasa, manusia menjadi sadar akan perbedaan antara tujuan hidupnya dengan orang lain sehingga sering berperilaku dengan cara yang lebih realistis dan sesuai secara sosial. Reaksi orang lain terhadap penampilan dan perilakunya membuatnya melakukan modifikasi terhadap setiap tindakannya dan melakukan yang terbaik yang bisa dilakukan. Hal ini merupakan cerminan evaluasi diri yang berpengaruh pada kehidupannya dan keberhasilannya dalam menyeimbangkan diri. Konsep diri seseorang, termasuk nilai pribadi yang menyeluruh yang ada pada dirinya sebagai kepribadian, sesuai dengan kemampuan evaluasi dirinya terhadap diri dan perilakunya sendiri. Faktor penampilan, kesehatan, keterampilan fisik, kemampuan mental dan aspek temperamen seseorang mempengaruhi tingkat penerimaan dan penilaian orang lain terhadapnya.

### II. 4. Tipe Kepribadian

Keunikan kepribadian manusia khususnya terdapat pada usia lanjut. Orang lanjut usia memiliki karakteristik kepribadian yang luas dibandingkan orang-orang yang lebih

muda. Faktanya, beberapa penelitian ditekankan lebih pada perbedaan dibandingkan persamaan antara kepribadian pada masa dewasa akhir. Perbedaan kepribadian cukup terlihat dalam pola yang bervariasi dalam tingkah laku defensif dan penyesuaian diri pada masa dewasa akhir.

Kepribadian orang lanjut usia dibedakan menjadi lima tipe kepribadian, yaitu *mature* (matang), *rocking chair* (tergantung), *armored* (bertahan), *angry* (menolak) dan *self-hating* (benci diri). Orang dengan kepribadian matang yang relatif bebas dari karakteristik kecemasan dan konflik kecemasan, dapat menerima diri sendiri dan tumbuh menjadi tua dengan penyesalan yang sedikit. Demikian juga dengan orang yang berkepribadian tergantung, yang memandang usia lanjut sebagai kebebasan dari tanggung jawab dan sebagai kesempatan untuk memuaskan kebutuhan pasif. Orang dengan tipe bertahan, berada pada penyesuaian menengah, menahan diri dari kecemasan dengan tetap sibuk. Tipe penyesuaian diri yang buruk, yang pertama adalah tipe menolak, mengekspresikan kemarahan dan menyalahkan orang lain untuk kegagalannya. Yang kedua yaitu benci diri lebih depresi dibandingkan orang yang menolak dan menyalahkan diri sendiri karena ketidak beruntungan dan kekecewaannya. Orang-orang ini membenci dirinya sendiri dan pada umumnya orang memandang masa usia lanjut sebagai masa yang sia-sia, periode eksistensi manusia yang tidak menyenangkan.

Tipe kepribadian tersebut menunjukkan adanya perbedaan kepribadian dan mekanisme penyesuaian dalam masa usia lanjut. Empat sifat kepribadian utama adalah : *Integrated, armored-defended, passive-dependent dan unintegrated*.

Kepribadian *integrated* (terintegrasi) yang berfungsi dengan baik dan memiliki kemampuan kognitif dan ego yang kompleks, mempunyai tiga pola aktivitas peran : terorganisir, terpusat, dan bebas. Terorganisir terikat dengan berbagai aktivitas. Orang-orang dengan tipe terpusat memilih menggunakan energinya untuk sedikit peran yang penting. Orang-orang dengan tipe bebas mengungkapkan kepuasan pada kehidupannya tapi dengan sukarela melepaskan diri dari berbagai peran.

Kepribadian *armored-defended* berorientasi tujuan dan berusaha keras dengan selalu mendorong dirinya sendiri. Dua tipe kepribadian orang lanjut usia pada kelompok ini adalah "*holding on*" dan "*constricted*". Orang-orang bertipe *holding on* yakin bahwa mereka akan baik-baik saja selama mereka tetap sibuk. Individu *constricted* mengurangi keterlibatan mereka dengan orang lain dan melawan usia lanjut dengan berkonsentrasi pada kehilangan dan kekurangan yang dialami.

Dua pola usia lanjut juga ditemukan dalam kelompok *passive-dependent* : *succorance-seeking* dan *apathetic*. Individu *succorance-seeking* memiliki kebutuhan

ketergantungan kuat dan mengungkapkan kepuasan dalam kehidupan selama mereka memiliki paling tidak satu atau dua orang untuk bergantung. Individu *apathetic* biasanya pasif dan sedikit memiliki aktivitas atau interaksi sosial dan memiliki minat yang kecil pada lingkungannya. Tipe kepribadian keempat terdiri dari individu yang *disorganized* atau *unintegrated* yang memiliki problem psikologis yang serius.

Pada kepribadian tipe terintegrasi mempunyai kepuasan hidup yang tinggi dengan tidak mempertimbangkan apakah mereka aktif dalam berbagai peran sosial. Pada bagian ekstrim yang lain, tipe "tak terintegrasi" rendah atau menengah tingkat kepuasan hidupnya, baik mereka aktif atau tidak. Tipe "Armored-dependent" yang tinggi atau menengah tingkat aktivitasnya, tinggi pula kepuasan hidupnya. Tipe "Passive-dependent" cenderung menengah kepuasan hidupnya tanpa mempertimbangkan derajat keaktifan



mereka. Kemudian, karakteristik kepribadian terlihat menjadi dimensi penting bagi kesuksesan orang yang berusia lanjut, baik yang tetap beraktivitas atau mengundurkan diri secara bertahap dari aktivitas dan keterlibatan sosial.

### BAB III

## RELIGIOSITAS

### III.1. Pengertian Religiositas.

Religiositas berasal dari kata religi yang berarti agama dan agama berarti jalan. Religi berasal dari kata Latin *religare*, yang berarti mengikat sehingga religi dapat diartikan sebagai ikatan manusia dengan suatu tenaga, yaitu tenaga gaib. Dengan kata lain, religi adalah hubungan antara manusia dengan sesuatu. Apa dan siapa sesuatu itu, bergantung pada tujuan kepercayaan masing-masing religi. Religiositas adalah tingkah laku manusia yang sepenuhnya dibentuk oleh kepercayaan kepada kegaiban atau alam gaib, yaitu kenyataan-kenyataan supraempiris. Glock mengemukakan lima tipe ekspresi religius, yang dikenal sebagai dimensi-dimensi inti religiositas, yaitu:

**III.1.1. Dimensi Pengalaman** atau *religious feeling* atau *the experiential dimension*, yaitu menunjukkan seberapa jauh tingkat seseorang dalam merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman religius, misalnya, seseorang merasa dekat dengan Tuhan, perasaan dicintai oleh Tuhan, merasa do'anya dikabulkan, merasa

mendapatkan pertolongan Tuhan, merasa tenang, dan sebagainya.

**III.1.2. Dimensi Ideologis** atau *religious belief* atau *the ideological dimension*, yaitu menunjukkan tingkat keyakinan seseorang terhadap kebenaran agamanya, terutama terhadap ajaran-ajaran yang fundamental. Isi dimensi ini berbeda-beda pada tiap agama, dan sering dikenal sebagai aspek keimanan, misalnya, percaya akan adanya Tuhan, malaikat, hari kiamat, surga, neraka, dan sebagainya.

**III.1.3. Dimensi Ritualistik** atau *religious practice* atau *the ritualistic dimension*, yaitu menunjukkan tingkat kepatuhan seseorang dalam mengerjakan kegiatan ritual yang dianjurkan di dalam agamanya. Dimensi ini berkaitan dengan ibadah-ibadah keagamaan, baik ibadah yang dilakukan secara berkelompok maupun sendiri-sendiri, misalnya, berdo'a, bersembahyang, puasa, zakat, dan perayaan-perayaan keagamaan.

**III.1.4. Dimensi Intelektual** atau *religious knowledge* atau *the intellectual dimension*, yaitu tingkat pengetahuan dan pemahaman seseorang mengenai ajaran-ajaran agamanya, terutama ajaran yang termuat dalam kitab sucinya.

**III.1.5. Dimensi Konsekuensi** atau *religious effect* atau *the consequential dimension*, yaitu menunjukkan tingkatan seseorang dalam berperilaku yang dimotivasi oleh ajaran agamanya atau amalnya, misalnya, membantu fakir miskin, mendirikan tempat ibadah, menolong orang yang mengalami kesusahan, menyantuni anak yatim, menepati janji, serta taat dan patuh pada peraturan.

Ada asumsi bahwa orang menjadi lebih tertarik dan kembali pada agama setelah berusia lanjut, dan mereka menjadi lebih religius. Beberapa penelitian memang mendukung asumsi tersebut, namun beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa religiositas cenderung stabil sepanjang kehidupan seseorang.

Salah satu hasil penelitian menunjukkan bahwa agama lebih berarti bagi mereka setelah pensiun dibanding sebelumnya. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa religiositas meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Keyakinan dan kepercayaan pada Tuhan akan meringankan penderitaan saat orang bersedih, kesepian, dan putus asa, serta mereka dapat memperoleh kekuatan darinya. Selain itu, juga dapat menjaga kesehatan mental, menghambat akibat yang ditimbulkan oleh penyakit atau stres fisik, seperti tekanan darah tinggi, kanker, penyakit hati, dan stroke. Peran agama sangat positif dan membantu seseorang dalam menghadapi kematian dan tragedi-tragedi berat lainnya. Arti dan harapan seseorang sebagai penganut suatu agama,

menimbulkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Pada orang lanjut usia, mereka yang kurang religius menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah. Mereka yang religiusitasnya terbina dengan baik, menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Orang yang religius, mempunyai tingkat kerawanan yang rendah untuk menjadi nakal, menyalah gunakan obat-obatan dan alkohol, bercerai atau memiliki perkawinan yang tidak bahagia, dan melakukan tindakan bunuh diri. Orang yang aktif beribadah lebih sehat secara fisik, karena mempunyai kebiasaan makan dan minum yang lebih sehat dan lebih rendah kemungkinannya untuk mengalami depresi.

Para ahli gerontologi mempelajari religiusitas dalam rangka lebih memahami rasa kebahagiaan yang muncul dan terpelihara pada masa usia lanjut. Hal ini bisa berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental, kepuasan hidup, dan perilaku dalam menangani stres. Beberapa hasil penelitian, baik yang bersifat longitudinal maupun krosseksional, menunjukkan adanya korelasi yang positif antara kebahagiaan dengan keyakinan religius pada orang lanjut usia. Aktivitas religius berhubungan secara signifikan dengan tingginya skor penyesuaian diri yang baik pada para lanjut usia. Tidak ada orang yang religius tidak masuk dalam kategori *well adjusted*. Mereka yang termasuk dalam kategori ini, adalah orang-orang yang sangat atau cukup religius. Kebahagiaan juga mempunyai hubungan yang

signifikan dengan banyaknya ibadah atau aktivitas religius seseorang. Orang yang merasa sangat bahagia, adalah yang paling banyak melakukan ibadah. Orang yang cukup bahagia, cukup banyak melakukan ibadah, dan orang yang paling tidak bahagia, adalah yang paling sedikit melakukan ibadah.

Hasil penelitian penulis mengenai religiusitas orang lanjut usia menunjukkan bahwa pada dimensi pengalaman, yaitu perasaan atau pengalaman-pengalaman religius, dimensi ideologis atau keimanan, dimensi ritualistik atau ibadah keagamaan baik yang dilakukan secara berkelompok maupun sendiri-sendiri, dimensi intelektual atau pengetahuan dan pemahaman subjek mengenai ajaran agamanya terutama yang terdapat kitab sucinya, dimensi konsekuensi atau perilaku subjek yang dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya atau amalnya, nilai rerata empiris jauh lebih tinggi dari rerata harapannya. Hal ini berarti bahwa religiusitas para lanjut usia, khususnya yang menjadi subjek penelitian, keadaan pada kategori sangat baik.

Hasil lain dari penelitian penulis menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dengan kepuasan hidup orang lanjut usia, yaitu semakin tinggi religiusitas seseorang, semakin tinggi kepuasannya, dan semakin rendah religiusitas seseorang, semakin rendah pula kepuasannya.

Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa walaupun tidak semua dimensi religiusitas mempunyai

hubungan yang dominan dengan kepuasan hidup orang lanjut usia, tetapi mempunyai hubungan yang dominan dengan aspek-aspeknya. Dimensi pengalaman, hubungannya dominan dengan sikap optimistik. Artinya, semakin merasa dekat dengan Tuhan, semakin optimistik sikap hidup seseorang dan semakin bahagia suasana hatinya. Dimensi ideologis, hubungannya dominan dengan citra diri yang positif. Artinya, semakin tinggi keimanan seseorang, ia akan mempunyai citra diri yang semakin positif. Dimensi ritualistik, hubungannya dominan dengan hidup berarti. Artinya, semakin banyak melakukan ibadah, seseorang akan merasa hidupnya lebih berarti dan dapat menerima dengan tulus kondisi kehidupannya. Dimensi intelektual, hubungannya dominan, tetapi negatif dengan merasa senang dan citra diri positif. Hal ini bisa diinterpretasikan bahwa pengetahuan agama yang tinggi saja tanpa disertai dengan keimanan dan perasaan dekat dengan Tuhan, rasa senang seseorang dengan aktivitas sehari-harinya bisa semakin rendah karena ia merasa dibatasi dalam melakukan aktivitasnya, dan citra dirinya menjadi kurang positif karena merasa tidak dapat terlibat dengan semua aktivitas yang dilakukan orang-orang di lingkungannya, karena adanya larangan dalam agamanya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bila dimensi intelektual saja yang tinggi tanpa disertai dimensi-dimensi yang lain, akan bisa menyesatkan seseorang. Dimensi konsekuensi, hubungannya dominan dengan merasa senang dan capai cita-cita. Artinya, semakin banyak amalnya,

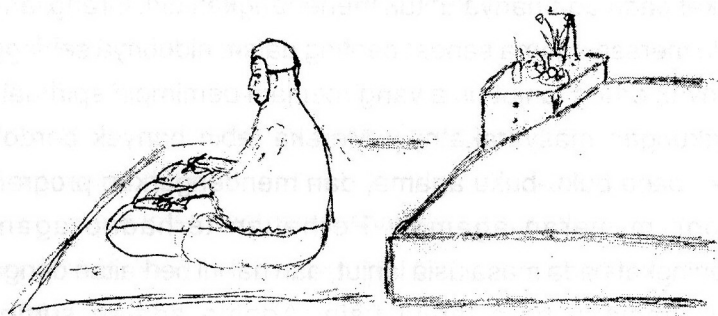
seseorang lebih merasa senang dengan aktivitas sehari-hari dan lebih merasa berhasil dalam mencapai cita-cita atau sebagian besar tujuan hidupnya.

### III.2. AGAMA DAN LANSIA

Kekhawatiran terhadap kematian, sering dianggap sebagai dorongan utama terhadap komitmen keagamaan. Kekhawatiran akan kematian muncul ketika seseorang telah mendekati usia lanjut. Orang akan berubah menjadi lebih dekat pada agamanya untuk menenangkan diri. Orang lanjut usia merasa agama sangat penting dalam hidupnya sehingga banyak orang lanjut usia yang menjadi pemimpin spiritual di lingkungan masyarakatnya. Mereka lebih banyak berdo'a, membaca buku-buku agama, dan mendengarkan program-program siaran agama. Perhatian terhadap agama meningkat pada masa usia lanjut, dan hal ini berkaitan dengan kebahagiaan para lanjut usia. Agama adalah sumber kekuatan. Agama dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis yang penting pada masa usia lanjut, membantu mereka menghadapi kematian, memperoleh dan memelihara rasa berarti dalam hidupnya, serta penerimaan terhadap berbagai kehilangan yang tidak dapat dihindarkan pada masa usia lanjut.

Keterlibatan dalam kegiatan sosial keagamaan mencapai puncaknya pada lansia pertengahan dan usia tua, dengan penurunan frekuensi yang sedikit setelah usia 80

tahun yang umumnya disebabkan karena kesehatan yang menurun. Orang lanjut usia mengalami sedikit demi sedikit penurunan aktivitas keagamaan tetapi tetap stabil dalam sikap beragama. Ada variasi penting dalam agama pada populasi orang lanjut usia. Wanita tua lebih suka ikut serta dalam aktivitas keagamaan dibandingkan laki-laki, tetapi keterlibatan mereka juga mempertlihatkan penurunan yang cukup besar



## BAB IV AKTIVITAS LANSIA

### IV.1. Aktivitas Produktif

Beberapa ahli mengatakan bahwa bekerja dipandang sebagai salah satu tugas yang penting dalam kehidupan, menyatukan orang-orang ke dalam struktur sosial dengan menentukan identitas, pola dari partisipasi, dan gaya hidup. Mengapa kita harus bekerja? Kita bekerja untuk menopang kebutuhan hidup, antara lain makan, pakaian dan tempat tinggal. dan fungsi bekerja adalah sebagai sumber ekonomi primer. Sosiolog memandang pekerjaan sebagai penentuan status, dan ahli lain mengatakan bahwa bekerja merupakan jalan terbaik untuk mengisi waktu.

Pekerjaan memiliki arti yang berbeda bagi orang-orang yang berbeda. Pekerjaan dilihat sebagai sumber dari pemasukan, sesuatu yang harus dilakukan untuk melewati waktu, kehormatan diri dan pengenalan dengan orang-orang lain, persahabatan atau relasi-relasi semasa kuliah, pengalaman hidup yang penuh makna mengenai tujuan

seseorang dalam hidupnya, kreativitas dan ekspresi diri, pengalaman dan pelayanan terhadap orang lain.

Sementara kebanyakan karyawan mengembangkan ikatan kelekatan pada beberapa elemen dari pekerjaan mereka dan menganggap pekerjaan sebagai sumber penghasilan bagi hidup mereka. Pekerjaan juga menyediakan kesempatan untuk pengembangan pribadi.

Ketidakpuasan dalam pekerjaan tidak terbatas pada pekerjaan kasar saja. Pekerjaan kantor yang dijalani oleh lulusan perguruan tinggi dan manajemen level menengah sering tidak memiliki otoritas dan partisipasi dalam pembuatan keputusan dan tujuan utama, sehingga mengalami ketidakpuasan, para profesional dari orang-orang yang berpendidikan tinggi seperti dokter, pengacara dan profesor di Universitas juga bisa memperoleh ketidakpuasan dalam pekerjaan.

Kita sering berasumsi bahwa kerja memberi arti dan kepuasan hidup, tetapi pada kenyataannya seringkali pekerja merasa bosan atau merasa terasing. Seorang pengrajin misalnya, yang mengontrol proses produksi dari awal sampai akhir dan dapat mengklaim produk tersebut sebagai hasil ciptaannya, ternyata dapat digantikan oleh pekerja di bawahnya, meskipun hanya merupakan pengulangan secara keseluruhan. Industrialisasi dan modernisasi tidak membutuhkan peranan yang ekstrim antara pekerja level bawah, atasan, maupun pekerja lain termasuk

lansia. Pada saat ini beberapa instansi masih melibatkan pekerja pria dan wanita lansia. Hal ini secara terus menerus menurun perbandingannya antara pria yang bekerja dibanding dengan wanita yang berusia 55 dan 64 tahun. Salah satu faktor yang menambah meningkatnya pekerja wanita adalah termasuk ukuran keluarga, peningkatan pendidikan dan kesempatan kerja.

Para pekerja lanjut usia di samping mengalami penurunan fisik juga keusangan keahlian sehingga seringkali mengalami hambatan dalam pekerjaan. Hal ini menyebabkan pengangguran lebih tinggi pada kelompok usia 55 tahun ke atas daripada kelompok usia yang lebih muda. Setelah menganggur, pekerja lanjut usia cenderung tetap menganggur lebih lama dan hanya menghabiskan dana kompensasi pengangguran atau uang pensiun. Para pencari kerja yang lebih tua sering kali terhambat oleh pendidikan yang rendah, kesehatan yang buruk, atau kurangnya keahlian yang dapat dipasarkan. Perubahan usia yang pasti dapat menghalangi orang-orang yang lebih tua dalam usaha mereka untuk mendapatkan pekerjaan. Salah satu masalah adalah keengganan para pemberi kerja untuk menggaji orang-orang yang lebih tua karena stereotip negatif tentang kinerja dan keahlian mereka dan kekhawatiran biaya yang diperkirakan lebih banyak untuk pelatihan ulang, jaminan pensiun, asuransi, dan sebagainya. Di lain pihak, orang lanjut usia sadar bahwa mereka kurang efisien atau kurang dapat

menyesuaikan diri dalam usaha mencari kerja serta bakat dan ketrampilan biasanya diabaikan oleh para lansia.



#### IV.2. Pensiun

Pensiun menjadi institusi yang sudah menyebar luas yang merupakan produk dari abad 20, masyarakat industrialis. Pensiun sebenarnya belum diketahui oleh masyarakat pra-industri. Pola yang umum untuk lansia yang mengambil karir kedua, adalah mereka memperoleh tugas yang berbeda. Keterlibatan mereka bisa terus berlanjut meski terjadi penurunan kerja secara substansial. Akan tetapi, salah satu alasan pelembagaan pensiun adalah juga adanya kesediaan dan tuntutan pekerja. Kecenderungan lansia lepas dari kerja

adalah untuk menciptakan lapangan kerja bagi pekerja muda sehingga muncul kebijaksanaan pensiun. Bukti ini sangat mahal untuk lansia, karena uang pensiun secara umum lebih rendah.

Faktor kedua, berkaitan dengan struktur perubahan ekonomi, antara lain penurunan kerja di bidang pertanian dibandingkan dengan pekerjaan wiraswasta, peningkatan dan perubahan ketentuan kerja melalui pendidikan, otomatisasi atau ikatan dinas dan birokrasi dari perusahaan serta lembaga pekerjaan lain. Perubahan ini meningkatkan jumlah pensiun karena :

1. Mereka menyatakan secara tidak langsung untuk mempercepat penggantian pengetahuan dan keterampilan pekerja lansia yang dianggap kuno. Pekerjaan yang membahayakan memerlukan pendidikan yang lebih tinggi dan kemampuan teknik baru yang diberikan oleh pekerja yang lebih muda, sedangkan lansia agar cenderung tetap berkonsentrasi dalam industri yang lambat pertumbuhannya dengan sedikit pekerjaan yang disediakan. Pekerjaan dengan permintaan kerja fisik yang rendah, sering cocok bagi pekerja lansia. Pada umumnya mekanisasi dan otomatisasi mengurangi kebutuhan pekerja yang tidak mempunyai keterampilan sehingga pekerja lansia kurang mendapatkan kesempatan kerja yang akhirnya menekan mereka untuk pensiun.

2. Mereka yang bekerja di bidang pertanian atau wiraswasta masih tetap lebih suka untuk melanjutkan bekerja, meskipun perbandingannya lebih kecil daripada pekerja lain. Akan tetapi, organisasi yang lebih luas secara birokratis dapat mengembangkan seperangkat kebijakan yang mengaplikasikan spesifikasi usia. Penekanannya adalah pada pengembangan sistem dana pensiun yang menyebabkan pensiun lebih dapat diusahakan dan menarik.
3. Perubahan kebijaksanaan personalia. Pemerintah menetapkan pensiun secara substansial termasuk juga pilihan untuk pensiun dini. Pertumbuhan ekonomi menghasilkan pengalihan sistem dana pensiun, pensiun bagi lansia yang tidak dapat diharapkan bekerja lagi secara ekonomis.

#### Ada 7 tahapan dalam menghadapi masa pensiun :

- a. Remote.  
Tahap permulaan atau fase pra-pensiun. Individu belum memikirkan persiapan untuk pensiun dan mereka pada umumnya berharap pensiun tidak akan terjadi.
- b. Near.  
Individu mulai mendekati masa pensiun. Tahap ini berlangsung sekitar 1 – 5 tahun. Mereka mulai terlibat dalam program-program persiapan pensiun. Program tersebut biasanya membantu para calon pensiun untuk

- memutuskan kapan dan bagaimana mereka mulai mempersiapkan dan membiasakan diri dengan penghasilan setelah pensiun, masalah kesehatan fisik dan mental yang mungkin terjadi setelah pensiun.
- c. Honeymoon.  
Individu sudah memasuki masa pensiun dan mempunyai kebebasan barunya. Individu mencoba untuk melakukan kegiatan baru atau menghabiskan waktu bersama keluarga. Akan tetapi, beberapa individu tidak mengalami fase ini karena mereka belum siap menghadapi masa pensiun.
- d. Disenchantment  
Individu mulai merasa dalam kerutinan. Kerutinan yang dirasakan memuaskan, menunjukkan bahwa individu berhasil menghadapi masa pensiun. Apabila mereka berorientasi seputar pekerjaannya seperti sebelum pensiun, maka pensiun akan dirasakan sebagai sebuah kekecewaan.
- e. Reorientation  
Individu mencoba merenungkan kehidupannya dan beradaptasi dengan perubahan gaya hidup. Para pensiunan menerima penghasilannya dan menentukan alternatif hidup yang lebih realistik. Mereka menganalisis dan mengevaluasi kegiatan yang disenangi, gaya hidup yang bisa membawa mereka pada kehidupan yang lebih memuaskan.

## f. Stability.

Pensiunan memutuskan dan mengevaluasi kriteria perkumpulan yang akan dipilih sebagai sarana kegiatan dalam masa pensiun.

## g. Terminal.

Pada tahap ini peran pensiun terakhir. Beberapa individu mungkin bekerja kembali, mungkin sakit dan tergantung pada orang lain sehingga tidak bisa menjaga dirinya sendiri. Beberapa individu bahkan mungkin sudah mulai mempersiapkan kematian.

### IV.3. Keputusan untuk Pensiun

Ada banyak alasan mengapa seseorang pensiun, dua diantaranya adalah :

1. Alasan pribadi (sakit, menginginkan waktu luang).
2. Alasan institusional (kewajiban untuk pensiun)

#### IV.3.1. Pensiun Secara Sukarela

Ada perbedaan dasar antara pensiun dengan terpaksa dan sukarela. Pada level "sukarela" beberapa diantara mereka ada yang membuat keputusan sendiri, kesehatan yang memburuk sebagai alasan utamanya selain menginginkan waktu luang. Hal ini terjadi pada pekerjaan yang membutuhkan kekuatan fisik daripada pekerjaan yang membutuhkan keahlian, manajemen, atau pemasaran. Akan

tetapi pekerjaan yang sedikit membutuhkan kekuatan fisik, bisa tetap dilakukan asalkan kesehatan lansia lebih ditingkatkan. Pensiun secara sukarela bisa merupakan suatu ungkapan halus, karena orang yang lebih tua mungkin menolak secara tidak langsung untuk pensiun, tetapi banyak tekanan dari pekerja yang lebih muda dan pimpinan, termasuk pemecatan dan penghinaan. Gagal untuk mencapai prestasi atau promosi kenaikan pangkat, atau penurunan pangkat yang mengikuti puncak status dapat menyebabkan seseorang kehilangan komitmen kerja dan mempercepat pensiun. Sikap yang dilakukan oleh pekerja untuk mengambil keputusan pensiun, pertimbangan teman dan keluarga biasanya juga diperhitungkan. Pensiun dini merupakan salah satu indikasi untuk pensiun. Rencana pensiun sendiri juga telah membuka kemungkinan untuk pensiun dini.

#### IV.3.2. Pensiun Terpaksa

Nilai substansial dari pensiun ini adalah pekerja lansia tidak dapat menentukan keputusan pensiun. Kebijakan pensiun adalah menghentikan individu dari pekerjaannya pada usia tertentu. Kewajiban pensiun menutup peluang kerja dan orang dipaksa pensiun karena kebijakan usia. Perintah kebijakan pensiun lebih umum pada instansi atau perusahaan besar. Keputusan pensiun ini kadang dibedakan berdasarkan pekerjaan. Pengunduran diri lebih dipaksakan kepada orang-orang dengan pendapatan atau pendidikan yang rendah.

Dengan adanya pensiun, maka untuk mengurus proses pemberhentian menjadi lebih mudah dan sederhana. Usia bukanlah prediktor kemampuan bekerja. Suatu teknik harus dikembangkan untuk menilai kemampuan pekerja, dan lebih bisa dilaksanakan untuk mengatur kembali pekerjaan yang layak untuk pekerja yang lebih tua. Namun demikian tampaknya orang tidak lagi membutuhkan suatu alasan untuk pensiun. Hal tersebut dapat diterima sebagai suatu bagian dari kehidupan. Alasan bahwa pensiun tidak terlalu menyakitkan bagi orang tua karena mereka mendapatkan uang pensiun meskipun biasanya pendapatan pensiun jauh dari cukup dan pensiun yang diperintahkan memaksa orang jatuh ke dalam kemiskinan. Lansia memang dapat memperoleh pekerjaan lain, tetapi kenyataannya banyak rintangan untuk mencari pekerjaan bagi orang tua.

Salah satu alasan umum dari pensiun adalah membuka peluang kerja bagi pekerja yang lebih muda. Ada cara lain untuk mendorong orang tua untuk pensiun, termasuk membuat pensiun lebih muda atau membuat pensiun lebih menarik dengan aktifitas dan dukungan keuangan. Hal tersebut tampak jelas bahwa kebijakan yang fleksibel adalah lebih baik daripada pensiun yang dipaksakan. Hilangnya ketrampilan dan pengalaman sering terjadi karena seseorang dipaksa untuk pensiun.

#### IV.3.3. Akibat Dari Pensiun

Pensiun dapat dipandang sebagai "tahun emas" karena seseorang yang pensiun bisa melakukan perjalanan, rekreasi dan kebebasan. Namun ada yang menganggap masa setelah pensiun sebagai suatu masa yang suram, membosankan dan tidak mempunyai arti. Pensiun merusak dukungan sosial dan dasar identitas pribadi dan sosial. Pada etika bekerja secara umum, pensiun tampak sebagai sesuatu yang tidak produktif dan tidak berguna.

Pensiun bertentangan dengan modernisasi, karena kita berharap untuk pensiun ketika kita tua, padahal seluruh kehidupan kita menekankan pada pekerjaan, prestasi, produksi, efisiensi dan pengembangan diri. Identitas dan gengsi sama pentingnya dengan perasaan memiliki. Ketika berhenti bekerja, identitas dan perasaan diri juga berhenti. Pensiun biasanya mengakibatkan trauma psikologis dan sosial, tetapi gambaran mengenai kesuraman dari pensiun ternyata tidak akurat. Penelitian tentang sikap dan penyesuaian terhadap pensiun mengindikasikan bahwa akibat yang ditimbulkan secara umum tidak luar biasa dan pada beberapa kasus cukup menyenangkan. Pada kenyataannya, faktor umum dari kepuasan pensiun tergantung pada kesehatan dan jaminan keuangan dan bukan masalah krisis identitas.

Kebalikan dari pandangan yang negatif, sebagian orang melihat pensiun sebagai kesempatan untuk bisa aktif,

mengembangkan diri dan melakukan kesibukan yang diinginkan; sebagai sesuatu yang adil dan baik; sebagai harapan dan sesuatu yang berarti untuk kesehatan, relaksasi, dan kebebasan. Sebagian besar orang dewasa berharap untuk pensiun pada umur 65 dan hanya sebagian kecil yang merasa ketakutan. Selain mempunyai sikap yang baik terhadap pensiun, ada juga yang menginginkan untuk pensiun yang lebih awal.

Sikap terhadap pensiun ini juga dipengaruhi oleh pendapatan, pendidikan dan pekerjaan yang pada level tinggi mempunyai sikap yang lebih baik terhadap pensiun. Masalah keuangan adalah masalah utama dalam sikap negatif terhadap pensiun. Karyawan yang tidak memiliki keahlian mempunyai alasan untuk menentang pensiun, yang akan berarti kemiskinan bagi mereka. Mereka yang mempunyai pendapatan yang tinggi berharap memperoleh jaminan keuangan saat pensiun. Karyawan yang tidak mempunyai keahlian mungkin mengembangkan keterlibatannya di luar pekerjaan, seperti perkumpulan yang bersifat sukarela, terutama jika mereka tidak mempunyai pekerjaan yang tetap. Kelas sosial berhubungan terbalik dengan kemauan untuk pensiun. Kemauan untuk pensiun lebih besar ketika bekerja pada kualitas yang rendah. Karyawan dengan tingkat pekerjaan dan pendidikan yang lebih tinggi menemukan bahwa pekerjaannya lebih menarik dan menjadi lebih merasa terikat dengan itu, dan kemudian sedikit tidak tertarik untuk

pensiun walaupun sikap mereka terhadap pensiun mungkin lebih baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin positif sikap seseorang terhadap pekerjaan, akan semakin negatif sikapnya terhadap pensiun, apalagi bila pekerjaan tersebut sangat penting dalam kehidupan seseorang.

#### IV.3.4. Penyesuaian Terhadap Pensiun

Pensiun tidak menyebabkan ketidakpuasan yang menyeluruh ataupun rendahnya harga diri, namun lebih tepat diasosiasikan dengan kesehatan yang memburuk, pemasukan yang menurun, kehidupan menjanda atau menduda dan faktor-faktor lainnya. Bahkan perasaan-perasaan berguna tidak hilang hanya karena hilangnya peran bekerja.

Tidak ada indikasi bahwa pensiun menyebabkan memburuknya kesehatan, maupun terjadinya gangguan mental. Bahkan perlu diingat, bahwa memburuknya kesehatan adalah sebab utama dari pensiun itu sendiri. Sejumlah orang mengatakan bahwa mereka merasa kesehatan mereka meningkat sejalan dengan kepensiunan mereka, seiring dengan berkurangnya ketegangan mental maupun fisik yang dialami selama bekerja dahulu. Hal ini lebih banyak dialami oleh para pekerja setengah terlatih dan pekerja tidak terlatih.

Efek yang paling besar adalah menurunnya pemasukan. Kemiskinan atau pemasukan yang inadekuat adalah salah satu masalah terbesar yang dihadapi para lansia. Kecemasan finansial terbesar terjadi tepat sebelum pensiun itu diputuskan dan terus menurun setelah ada keputusan.

Pensiun juga berimbas pada masalah partisipasi sosial. Teori *disengagement* atau pelepasan mengatakan bahwa pensiun adalah awal dari proses yang lebih luas dari penarikan sosial dan emosional. Pensiun akan merusak hubungan persahabatan dan ikatan kelompok pada teman sekerja. Tetapi, bekerja tidak harus menjadi sebuah pengalaman sosial, dan bagaimanapun juga individu dapat melepaskan diri secara efektif dari beberapa aspek dalam kehidupan mereka dan berkembang secara efektif dalam bidang yang lain.

Pensiun yang terasa tidak memuaskan lebih karena situasi sulit yang mengikutinya dibanding dengan hilangnya peran bekerja itu sendiri. Sangat mengejutkan ketika beberapa orang relatif tampak merindukan pekerjaan-pekerjaan mereka. Namun, yang terpenting bukanlah pekerjaan itu sendiri melainkan pemasukan, asosiasi, dan level-level aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan itu. Para pensiun tersebut mungkin memang kekurangan alternatif kegiatan dan kontak-kontak sosial sebagaimana disediakan oleh pekerjaan.

Bagaimanapun juga, ada beberapa aspek yang cukup menyenangkan bagi seseorang untuk tidak bekerja

lagi. Alasan-alasan yang paling sering dijumpai seperti kemampuan menikmati hobi, kebebasan melakukan kesibukan yang lain, kehidupan yang lebih santai, jauh dari tekanan-tekanan dan kewajiban yang berhubungan dengan pekerjaan, tidak ada lagi jam bangun pagi, dan tidak ada lagi jadwal harian yang harus diikuti.

Elliot Dunlap Smith mengatakan bahwa individu yang belum siap menghadapi masa pensiun dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi menganggap bahwa masa pensiun merupakan suatu periode yang penuh dengan kepahitan dan kegetiran karena mereka terpaksa harus kehilangan hal-hal yang pernah dimilikinya. Mereka kehilangan posisi yang dibanggakan dan memberinya suatu tempat tertentu dalam pandangan masyarakat. Hilangnya hal-hal tersebut dapat dirasakan sebagai sesuatu yang mengancam.

Adanya perubahan-perubahan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan kecemasan dan perasaan tertekan. Perasaan tidak berguna, tidak dihargai lagi oleh orang lain, dan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupannya yang baru, menimbulkan reaksi-reaksi emosional yang merupakan situasi awal munculnya stress dan perasaan tidak aman.

Pensiun yang membawa masalah tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor:

### 1. Kepribadian.

Mereka yang mengalami kondisi mental tidak stabil, konsep diri yang negatif, rasa kurang percaya diri, cenderung akan berlebihan dalam bekerja semasa produktifnya. Mereka akan bekerja habis-habisan untuk menunjukkan kemampuannya, sehingga akan mengabaikan sosialisasi dengan teman-temannya. Hal ini menyebabkan mereka kurang mampu untuk menyesuaikan diri ketika memasuki masa pensiun.

### 2. Persepsi.

Pensiun sering diidentifikasi dengan masa tua, karena fisik akan semakin melemah, sakit-sakitan, pelupa, penampilan makin tidak menarik dan banyak hambatan yang membuat hidup makin terbatas. Banyak orang yang mempunyai persepsi negatif terhadap pensiun dan menganggap bahwa pensiun merupakan pertanda dirinya sudah tidak berguna dan tidak dibutuhkan lagi. Mereka tidak lagi produktif sehingga tidak menguntungkan bagi perusahaan atau lembaga tempatnya bekerja. Hal ini membuat mereka semakin takut dan tidak siap menghadapi pensiun. Mereka menjadi orang yang sangat sensitif dan subjektif sehingga kurang realistis dalam menghadapi pensiun. Hal ini dapat mengakibatkan kecemasan yang tinggi, *post-power syndrome*, dan depresi.

### 3. Kesehatan.

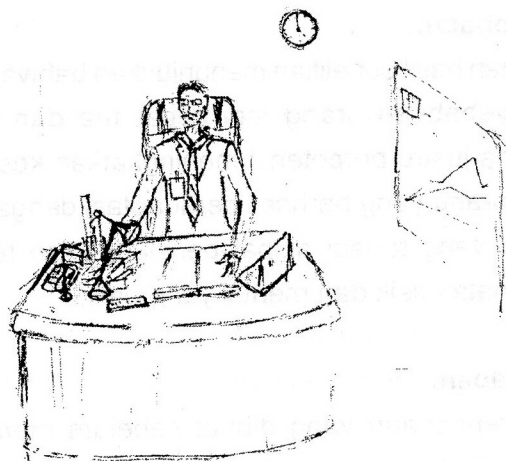
Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa pensiun tidak menyebabkan orang jadi cepat tua dan sakit-sakitan karena justru berpotensi meningkatkan kesehatan. Jadi, seseorang yang berhasil beradaptasi dengan perubahan hidup yang terjadi akibat pensiun, akan tetap memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik.

### 4. Kesiapan.

Perencanaan yang dibuat sebelum memasuki masa pensiun akan memberikan kepuasan dan rasa percaya diri seseorang. Banyak aspek yang harus disiapkan sebelum pensiun, misalnya : kenangan, kesehatan, keagamaan, dan kehidupan sosial. Orang yang tidak siap menghadapi pensiun akan cenderung pesimistik dan merasa ragu akankah ia mampu mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi dan membangun hidup yang baru.

### 5. Status Sosial.

Kemampuan seseorang menghadapi masa pensiun juga dipengaruhi oleh status sosialnya yang merupakan hasil dari prestasi dan kerja kerasnya. Hal ini menyebabkan seseorang mendapatkan penghargaan dan pengakuan dari masyarakat dan organisasi tempatnya bekerja. Mereka biasanya akan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik, karena konsep dirinya positif dan jaringan sosialnya cukup luas.



## IV.4. Waktu Luang

### IV.4.1. Pengertian Waktu Luang

Setelah memasuki masa pensiun, seorang lansia mempunyai banyak waktu luang. Apa yang sebaiknya dilakukan para lanjut usia untuk mengisi waktu luangnya? Banyak hal bisa dilakukan antara lain aktivitas yang berhubungan dengan minat atau hobi seperti bermain musik, melukis, berkebun, beternak, dan olah raga. Para lansia juga bisa bergabung dalam organisasi atau perkumpulan yang dibentuk bersama teman, sahabat, atau tetangga yang biasanya mempunyai kegiatan sosial, keagamaan, atau kegiatan yang bersifat rekreatif. Aktivitas hiburan ini penting

bagi lansia karena berdasarkan penelitian penulis mempunyai hubungan yang signifikan dengan kepuasan hidup. Artinya, semakin banyak aktivitas hiburan, semakin tinggi kepuasan hidup orang lanjut usia, dan semakin sedikit aktivitas hiburan, semakin rendah kepuasan hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan lansia dipengaruhi oleh aktivitas hiburan yang dilakukan.

Waktu luang adalah waktu yang dapat dikenali tetapi sulit untuk didefinisikan. Secara jelas kita memandang waktu luang sebagai "tidak bekerja". Waktu luang dapat diartikan sebagai aktivitas dengan kewajiban minimum. Ini adalah aktivitas ekspresif, yang diikutsertakan dalam kewajiban minimum. Waktu luang diharapkan menyenangkan meskipun suatu saat membuat kita tidak bahagia ketika kita kalah dalam sebuah permainan atau gagal dalam memainkan alat musik.

Waktu luang adalah sebuah aktivitas, terlepas dari kewajiban bekerja, dapat memperluas pengalaman, spontanitas dan partisipasi sosial serta melatih kapasitas kreatifnya secara bebas. Waktu luang terdiri dari aktivitas yang mendatangkan kesenangan psikologis dan menyediakan kesempatan untuk rekreasi, pertumbuhan pribadi dan melayani orang lain.

Definisi ini menitik beratkan beberapa aspek kritis waktu luang. Meskipun waktu luang dipandang menyenangkan dan secara relatif bukan kewajiban, hal ini bukan hiburan atau kemalasan semata namun sebagai

aktivitas yang kuat dan penuh arti. Waktu luang penting untuk pemahaman arti dan kepuasan hidup itu sendiri, khususnya bagi para pensiun. Waktu luang mempunyai banyak fungsi, seperti sebagai kesempatan untuk banyak beribadah, melakukan hobi, tontonan, olah raga yang dapat memberikan relaksasi, hiburan atau pengalihan perhatian. Aktivitas lainnya memberikan kesempatan bagi pertumbuhan pribadi dan pengembangan. Bentuk waktu luang yang lain adalah melayani orang lain, meskipun tidak terpikirkan untuk berperan sebagai seorang sukarelawan dalam mengisi waktu luang.

Interaksi dengan teman dan tetangga sama pentingnya meski pada umumnya lansia dua kali lebih sering menengok anaknya dibandingkan menengok tetangganya. Kebanyakan lansia juga melaporkan bahwa mereka memiliki teman lebih sedikit dibandingkan pada masa lalu. Penurunan partisipasi persahabatan dikarenakan lansia memainkan peran yang lebih sedikit, interaksi yang berkurang, dan mengalami kontak sosial yang lebih kecil sehingga jumlah, intensitas dan variasi persahabatan mereka sangat terbatas.

Lansia yang lebih sehat memiliki lebih banyak teman dan lebih sering mengunjunginya. Status sosioekonomi, yaitu pendapatan dan pekerjaan tampaknya lebih penting dibandingkan usia dalam menentukan partisipasi sosial. Individu dengan status yang lebih tinggi memiliki lebih banyak teman. Salah satu alasan bagi partisipasi sosial yang rendah

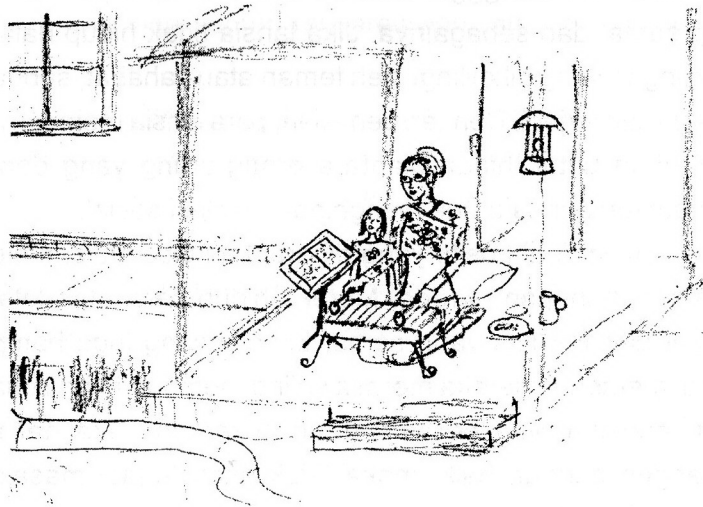
adalah karena status yang lebih rendah, khususnya berhubungan dengan pendidikan. Hal ini akan mengasumsikan bahwa kohort lansia pada masa datang, lansia akan menunjukkan partisipasi sosial yang lebih aktif karena tingkat pendidikan dan status pekerjaan mereka pada umumnya lebih tinggi.

Aspek partisipasi sosial yang penting pada lansia, misalnya dalam lingkungan tempat tinggalnya, atau dalam kehidupan bertetangga, atau berada di tempat perawatan yang sama, dan sebagainya. Jika lansia tidak hidup dalam lingkungan yang dikelilingi oleh teman atau sahabat, sebuah isolasi akan terjadi. Dengan demikian, para lansia mempunyai kebutuhan untuk hidup diantara orang-orang yang dapat menjadi temannya untuk menghindari isolasi sosial.

Inilah hal positif yang diharapkan bisa dialami oleh para penghuni panti wreda. Mereka hidup bersama, dalam tempat dan fasilitas yang sama, kondisi yang juga hampir sama, membuat mereka merasa saling membutuhkan setiap saat, mereka bisa berbagi dengan teman. Jika hal ini terbangun dengan baik, maka tidak akan terjadi masalah isolasi sosial di dalam panti.

Ironisnya, banyak orang yang mungkin kehilangan kapasitas untuk bertetangga. Kurang perasaan bertetangga merupakan keluhan dari penghuni masyarakat kota modern, mereka tidak menggunakan tetangga sebagai sumber kontak sosial. Kontak sosial tidak harus terganggu akibat

perpindahan meskipun mobilitas dapat menghasilkan efek isofasi. Lansia di kota besar kurang mengenal tetangga di sekitar dibandingkan di dalam komunitas kecil dan area pedesaan. Hal ini merefleksikan bahwa penghuni lansia "ditinggal dibelakang" dalam kehidupan bertetangga yang berubah-ubah seperti hidup diantara orang-orang dari kelas sosial yang berbeda atau kelompok suku bangsa yang juga berbeda.



#### IV.4.2. Waktu Luang dan Siklus Kehidupan

Penggunaan waktu luang berbeda di setiap usia karena biasanya berkaitan dengan pendapatan, pendidikan, dan karakteristik sosial lainnya. Kualitas waktu luang bagi

orang lanjut-usia juga berbeda-beda, ada yang lebih banyak dan ada yang lebih sedikit. Pola waktu luang juga berkaitan dengan fase atau tahap perkembangan karena waktu luang dapat membantu pencapaian tugas-tugas perkembangan yang dihadapi setiap individu. Pada tahap yang berbeda dalam siklus kehidupan, kebutuhan dan kesenangan dari masing-masing tahap juga berbeda.

Hubungan waktu luang dengan tugas perkembangan dapat terlihat dalam berbagai cara. Permainan di masa kanak-kanak memberikan pengalaman bagi peran dewasa, seperti permainan rumah-rumahan, kesempatan untuk belajar bekerjasama dengan yang lain yang dibutuhkan untuk keberhasilan permainan sepak bola, penguatan kemampuan pribadi dan keberanian diri untuk berusaha. Seluruh kehidupan waktu luang ditentukan oleh kesenangan dan kebutuhan dari masing-masing tahap kehidupan. Remaja, misalnya, perhatian lebih tertuju pada perkembangan identitas pribadinya, sehingga pencarian waktu luang mereka melibatkan penjelajah lingkungan dan mencontoh pengalaman-pengalaman baru. Dewasa muda lebih kepada lembaga sosial masyarakat. Pada usia tengah baya, hidup terfokus dengan keluarga dan pekerjaan, pola waktu luang lebih banyak di rumah dan memfokuskan pada keluarganya. Pada masa usia lanjut, waktu luang dapat menjadi kesempatan baru bagi pengembangan diri bila mengalami sangkar kosong dan penurunan karier pekerjaan. Waktu

luang dapat membantu orang lanjut usia menyesuaikan diri kembali untuk perhatian baru pada aktivitas yang tidak dilakukannya sebelumnya.

Tugas-tugas yang dihadapi lanjut usia adalah penyesuaian diri terhadap realita-realita baru yang disebabkan peristiwa penuaan. Fungsi utama waktu luang di usia lanjut adalah pencarian sumber arti diri dan kesatuan sosial untuk menggantikan yang telah hilang. Perlu dilihat pola-pola penggunaan waktu luang orang lanjut usia.

#### IV.4.3. Pola-Pola Waktu Luang

Orang lanjut usia memiliki lebih banyak waktu tak bekerja. Waktu luang berhubungan dengan kelas sosial, pendidikan, usia, seks dan karakteristik lainnya. Pendapatan tentunya mempengaruhi pilihan untuk menggunakan waktu luang, dan pendidikan juga berkaitan dengan selera, nilai, keingintahuan dan sebagainya. Perkembangan kebudayaan, bahkan lokasi kediaman seseorang dapat mempengaruhi pola waktu luang. Tempat tinggal kota menyediakan akses untuk perilaku yang tidak didapatkan di kediaman desa dan variasi yang lebih banyak untuk berrekreasi, meskipun kompleksitas di kota dapat membingungkan atau bahkan membahayakan bagi pengguna waktu luang.

Orang lanjut usia juga menghadapi berbagai keterbatasan dalam penggunaan waktu luang mereka. Banyak yang terpaksa meninggalkan olahraga karena radang

sendi atau rendahnya penghasilan. Karena keterbatasan fisik, orang lanjut usia tidak dapat lagi ke restoran, perpustakaan, taman, bioskop, pusat rekreasi dan sebagainya. Karena usia berkaitan dengan keterbatasan, tingkat aktivitas cenderung menurun sesuai dengan usia. Secara umum, orang lanjut usia memiliki lebih sedikit aktivitas karena kurang kuat secara fisik. Mereka lebih banyak bersosialisasi dengan teman-teman, menonton TV, membaca, berkebun atau bercocoktanam dan duduk sambil berpikir. Televisi dapat menjadi sumber yang penting terutama untuk orang yang gerakannya terbatas. Televisi menjadi lebih dari sekedar cara untuk menghabiskan waktu, tetapi televisi juga dapat mengimbangi dunia sosial yang semakin sempit dengan menyediakan kontak dengan dunia luar. Orang lanjut usia biasanya lebih suka membaca koran daripada majalah, buku, dan lainnya. Kegiatan luar ruangan yang sering dilakukan antara lain menyetir untuk kesenangan, piknik, cuci mata, jalan-jalan dan memancing untuk pria.

#### IV.4.4. Fungsi Waktu Luang

Waktu luang bagi lansia diisi dengan kegiatan yang meliputi kreativitas, kesenangan pribadi, mengembangkan bakat dan martabat sosial. Penyesuaian diri yang tinggi dikaitkan dengan kegiatan yang tergolong mandiri, kreatif, menyenangkan, bersifat pertemanan atau pelayanan pada orang lain. Kegiatan sosial ataupun kegiatan fisik ini punya banyak efek positif pada kepuasan dan kesehatan. Beberapa

orang lanjut usia mengatakan bahwa waktu luang digunakan untuk kesenangan, pengalaman baru, dan kontak dengan teman. Kegiatan yang berbeda memiliki fungsi yang berbeda. Sebagai contoh, memancing menghasilkan kesenangan dan sebagai peralihan dari kerja, tapi bukan pengalaman baru, prestasi, atau kreativitas. Beberapa lansia mendapat kreativitas dan kepuasan artistik dari kegiatan waktu luang yang bermacam-macam, termasuk membaca, berkebun, jahit-menjahit, pekerjaan kayu, memainkan musik, dan menonton televisi.

Waktu luang yang tidak dimanfaatkan dengan baik mengakibatkan perasaan bosan atau ketidak berartian pribadi. Peran waktu luang memang bukan sebagai pengganti kerja atau sebagai sebuah sumber identitas dan rasa harga diri pada lansia yang sering merasa tidak memiliki arti. Akan tetapi, kemampuan untuk mengisi waktu luang dapat membuka diri kita pada pengalaman baru atau menikmati perjalanan hidup kita, meskipun waktu luang sering disamakan dengan kemalasan.

Waktu luang bagi orang yang tidak bekerja berguna untuk mengembangkan masa depan. Banyak orang merespon pensiun sebagai sebuah waktu luang. Mereka dapat mentransfer ketrampilan interpersonal mereka yang berguna setelah pensiun.

#### IV.4.5. Persahabatan.

Salah satu bentuk penggunaan waktu luang adalah membina hubungan persahabatan. Persahabatan memenuhi banyak kebutuhan sosial. Isolasi sosial menyebabkan kesepian, perasaan frustrasi dan terabaikan, penilaian diri yang negatif dan merasa kekurangan akan cinta dan afeksi pada lansia. Dalam sebuah studi longitudinal ditemukan bahwa penurunan partisipasi sosial biasanya disertai dengan penurunan kebahagiaan secara keseluruhan. Walaupun demikian, tidak ada bukti yang jelas mengenai hubungan antara jumlah kontak sosial dan kebahagiaan. Persahabatan semakin penting dan berarti pada lansia seiring dengan hilangnya berbagai peran. Dangkal atau dalamnya suatu persahabatan tidak terlalu penting bagi lansia melainkan peran institusional yang utama karena kehidupan sosial yang aktif dapat mengurangi efek dari hilangnya berbagai peran.

Persahabatan secara tipikal dibentuk oleh orang-orang dengan usia yang sama. Usia menjadi menjadi dasar persahabatan. Ada dua alasan mengapa usia menghasilkan kesamaan pengalaman, minat dan aktivitas. Pertama, orang dengan usia yang sama berasal dari kohort usia yang sama, secara umum mengalami peristiwa sejarah dan pengalaman social yang sama. Kedua, orang dengan usia yang sama sering melalui fase yang sama dalam kehidupan, seperti kuliah, menikah, dan pensiun. Minat dan kebutuhan yang

sama ini merupakan dasar dari persahabatan. Pada usia menengah, orang memainkan berbagai peran. Namun pada usia muda dan usia lanjut, peran lebih terbatas dan berkaitan dengan usia.

Orang lanjut usia sering memiliki persahabatan yang berlangsung lama, dan "teman lama" benar-benar menjadi teman sejati. Mereka tidak hanya memiliki kesamaan usia, tetapi hubungan mereka juga memiliki sejarah yang panjang. Dikarenakan oleh pekerjaan dan pernikahan, peningkatan komitmen dilekatkan pada persahabatan yang bertahan lama, dan persahabatan tersebut membutuhkan kualitas perhatian yang positif yang biasanya lebih terpelihara untuk hubungan keluarga. Persahabatan yang berlangsung lama bisa menjadi sumber dukungan sosial selama, tetapi kehilangan mereka misalnya karena melalui kematian, penyakit, atau perpindahan tempat tinggal, juga dapat menyakitkan. Keadaan menjanda atau menduda mungkin sulit untuk lansia, demikian juga termasuk dengan kehilangan teman lama meskipun hanya satu.

Persahabatan sering melebur dengan peran, yaitu orang berteman melalui peran mereka. Orang tua dari anak-anak kecil bertemu dengan orang tua yang lain karena anak-anak mereka bermain bersama. Orang juga berteman karena memiliki pekerjaan yang sama. Persahabatan ini tidak akan terjadi kecuali karena memainkan peran tertentu. Orang lanjut usia yang kehilangan peran tertentu karena pensiun,

menjanda/menduda dan sebagainya, juga mudah diserang kehilangan teman jika dihubungkan dengan peran-peran tersebut. Kehilangan peran tidak secara otomatis mengancam persahabatan yang telah diperoleh, tetapi persahabatan memang menjadi cukup rawan. Persahabatan membawa konotasi persamaan dan kemiripan status yang harus dikuatkan lagi secara berlanjut. Sebuah studi menemukan bahwa kesamaan adalah kualitas yang paling penting dalam persahabatan. Peran yang hilang atau berubah dapat menggeser kesamaan ini, dan jika dasar yang lain dari kesamaan tidak ada, persahabatan akan hilang.

Kehilangan salah satu peran sering bermakna pada yang lain. Misalnya "pensiun" atau "duda". Peran tersebut bisa melebur dengan persahabatan, sehingga tidak membuka kesempatan lagi bagi mereka untuk berinteraksi. Peran yang hilang mempengaruhi partisipasi sosial dan mengurangi mutualitas persahabatan. Dengan demikian, pensiun awal atau janda muda sering mengalami perasaan bahwa kehilangan peran membuat mereka terisolasi. Lansia sekarang lebih terhambat oleh sumber sosial yang dibatasi oleh pendidikan, pendapatan dan kelas sosial. Mereka yang memiliki "lencana" sosial yang lebih sedikit menjadi kurang dihormati dan interaksi dengan lansia lain menjadi berkurang. Ada rentang yang lebih sempit dan area kesempatan sosial yang juga lebih sempit bagi kebanyakan lansia.

Persahabatan memenuhi banyak kebutuhan sosial. Tidak mengherankan, isolasi sosial berhubungan dengan kesepian, perasaan frustrasi dan terabaikan, penilaian diri yang negatif dan merasa kekurangan akan cinta dan afeksi dari lansia lainnya. Penurunan partisipasi sosial biasanya disertai dengan penurunan kebahagiaan. Namun tidak ada hubungan yang pasti antara jumlah kontak sosial dan kesejahteraan. Arti persahabatan meningkat dengan hilangnya peran, tetapi kehidupan sosial yang aktif dapat mengurangi efek dari hilangnya peran tersebut.



## BAB V

### Keluarga Lanjut Usia

#### V.1. Kehidupan Perkawinan

Perkawinan mempunyai arti yang sangat penting bagi pasangan setelah memasuki usia tua. Hal ini disebabkan komitmen dan investasi emosional dari hubungan perkawinan tersebut tidak dapat lagi dialihkan. Apalagi orang yang lebih tua atau lansia yang telah kehilangan berbagai peran, seperti pensiun, kehilangan hubungan-hubungan baik dengan teman maupun anak-anaknya yang meninggalkan rumah setelah berumah tangga, dan keterbatasan gerakan fisik yang dapat menghambat terbinanya hubungan yang mendukung pemenuhan akan kebutuhan interpersonal. Perubahan peran yang paling utama dan sering menimbulkan permasalahan adalah sangkar kosong setelah anak-anak mereka meninggalkannya.

Periode sangkar kosong tampak lebih besar pengaruhnya pada para wanita dibanding para pria. Sangkar kosong berdampak negatif pada para wanita karena hilangnya

“peran keibuan” yang dapat mengakibatkan depresi. Suatu “kekecewaan” perkawinan secara umum bisa terjadi pada tahap ini, akibatnya kepuasan dalam perkawinan menurun. Peran yang berbeda dapat menyebabkan hilangnya keakraban antar pasangan, terjadi perubahan kepribadian atau perilaku pada mereka. Hubungan perkawinan bisa menjadi seperti hubungan bawahan dengan atasan, yaitu terjadi perilaku memimpin pasangannya. Masa ini merupakan suatu krisis di dalam perkawinan yang dapat berakibat terjadinya perceraian. Akan tetapi, kekecewaan ini bukanlah suatu peristiwa yang tidak dapat diatasi. Sangkar kosong bisa meningkatkan hubungan dalam perkawinan, persahabatan dan kedekatan yang lebih besar, meningkatnya rasa ketergantungan timbal balik, dan dapat meningkatkan perhatian yang lebih tinggi untuk satu sama lain. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kepuasan dalam perkawinan antar pasangan yang lebih tua sama seperti antar pasangan anak muda yang lebih sedikit mengalami permasalahan karena mereka dapat mencapai kepuasan pekerjaan.

Hasil penelitian Clarke-Stewart, dkk menunjukkan bahwa orang yang menikah atau mempunyai pasangan hidup di masa usia lanjut, kepuasan hidupnya lebih tinggi dan memiliki kesehatan yang lebih baik. Penelitian penulis juga menunjukkan hasil yang sama. Ada perbedaan kepuasan hidup antara lanjut usia yang menikah dan janda atau duda

dengan nilai  $F = 24,135$  atau  $t = 4,913$  dan  $p = 0,000$ . Nilai rerata kepuasan hidup orang lanjut usia yang menikah adalah 24,798 dan nilai rerata kepuasan hidup janda / duda adalah 21,303. Hal ini berarti bahwa orang lanjut usia yang menikah atau memiliki pasangan hidup lebih tinggi kepuasan hidupnya atau lebih bahagia daripada orang lanjut usia yang tidak memiliki pasangan hidup.

## V.2. Kehidupan Seksual

Beberapa penelitian membuktikan bahwa orang lanjut usia yang menikah ternyata lebih bahagia hidupnya dan lebih sehat. Cinta, keromantisan, keintiman, sensualitas dan seksualitas para lanjut usia pada dasarnya tidak mengalami perubahan. Bahkan ada ajaran yang mengatakan “Use it or you’ll lose it”. Artinya, kemampuan seksual para lanjut usia perlu terus dijaga dengan tetap melakukan aktivitas seksual sehingga tidak menghilang. Hal ini tentunya disesuaikan dengan kondisi kesehatan masing-masing lansia. Sepanjang tidak membahayakan kesehatan, maka aktivitas seksual masih dapat terus dilakukan mesti telah memasuki masa usia lanjut.

Kemampuan seksual pada lansia memang mengalami penurunan. Pada pria, hormon testosteron menurun, sperma sedikit dan ejakulasi berkurang. Pada wanita, hormon estrogen menurun, cervix dan uterus mengecil, dinding vagina menipis sehingga bisa merasa sakit

dan panas ketika melakukan hubungan seksual. Hal inilah yang menyebabkan para lanjut usia terutama wanita, enggan melakukan aktivitas seksual. Akan tetapi, hal ini dapat diatasi dengan menggunakan produk-produk medik yang dapat diperoleh dengan berkonsultasi dengan pihak-pihak yang berkompeten.

Respon seksual, yang merupakan suatu usaha manusia untuk melengkapi hidupnya tidak pula lepas dari kaidah-kaidah alami, Respon seksual sebagaimana respon faali lainnya akan tanggap seiring proses-proses yang terjadi di dalam badan sehingga kehidupan seksual manusia usia lanjut juga tidak luput dari proses penuaan ini. Pengertian ini penting untuk memahami respon seksual pada usia lanjut. Perilaku seksual pada masa usia lanjut bukanlah sebuah penyimpangan, tetapi hal yang wajar sehingga tidak perlu menimbulkan perasaan rendah diri.

Masters dan Johnson mengatakan adanya peningkatan disfungsi seksual setelah umur 50 tahun untuk pria. Hal ini tidak disebabkan karena usia, namun ada alasan lain yang menjadi penyebabnya yaitu :

1. Hubungan seksual yang terus-menerus dan monoton.
2. Pemusatan perhatian hanya pada karier dan tujuan ekonomi.
3. Kelelahan mental atau psikis.
4. Terlalu banyak mengkonsumsi makanan atau minuman.

5. Kelemahan fisik dan mental individu atau pasangannya.
6. Ketakutan akan performa yang berhubungan dengan hal berikut:

**Disfusi Ereksi**, atau sering disebut *impotensi*, yang merupakan ketidak mampuan berereksi; yang dapat disebabkan oleh salah satu dari enam faktor di atas. Akan tetapi, hal ini sering bisa disembuhkan dengan terapi seks yang baik. Impotensi juga bisa disebabkan dari gangguan fisik seperti tersumbatnya arteri dan pemakaian obat-obatan, atau karena operasi pada prostat. Diagnosa akurat mengenai penyebab dari disfusi ereksi diperlukan untuk menegetahui adanya gangguan fisik. Treatment bisa berupa operasi atau penggunaan alat yang ditanamkan pada penis agar dapat berereksi. Walaupun pria lansia mengalami perubahan psikologis dalam respon seks, seperti mengalami kelambatan dan kelemahan dalam berereksi, ada penurunan kualitas dan kekuatan dalam berejakulasi, kurang bisa menikmati orgasme, memerlukan lebih banyak stimulasi untuk berorgasme, dan perlu waktu lama antara ereksi. Perubahan ini tidak mempengaruhi kemampuannya untuk mendapatkan kepuasan dalam berhubungan seks. Pada kenyataannya, pria mencoba untuk menunda ejakulasi dan untuk meningkatkan kepuasan pasangannya dan dirinya sendiri. Pria lansia akan menyadari bahwa ia tidak mengalami orgasme setiap kali melakukan hubungan seksual. Hal tersebut terjadi pada setiap hubungan seks yang kedua kalinya, atau akan terjadi sekali dalam tiga kali hubungan seksual

Pria yang mengalami serangan jantung biasanya sudah diperbolehkan untuk melakukan aktivitas seksual segera setelah ia mampu untuk berjalan mengelilingi ruangan. Satu resiko pada seksualitas pria di masa tua adalah abstain yaitu bila salah satu pasangan berada di rumah sakit atau tidak mampu selama beberapa minggu.

Kapasitas seksual pada wanita kurang dipengaruhi oleh usia, walaupun menjaga aktivitas seksual seperti biasa merupakan hal yang tidak mudah. Hal ini penting untuk mempertahankan kemampuan dalam berhubungan seksual yang memuaskan pada wanita sama seperti pria. Penurunan pada estrogen dan progesteron pada wanita setelah menopause sering menyebabkan penyempitan pada permukaan dinding vagina yang dapat menjadikannya lebih mudah teriritasi ketika berhubungan seks. Permasalahan ini mungkin akan terbantu bila buang air lebih dahulu sebelum berhubungan seks. Sekresi pada vagina menjadi kurang asam sehingga vagina menjadi lebih mudah terinfeksi. Iritasi pada vagina dan gangguan lain tidak selalu diasumsikan penyebabnya adalah usia, namun memerlukan pemeriksaan secara medis, termasuk tes Pap untuk memastikan penyebabnya. Klitoris tetap merupakan sumber rangsangan seksual, dan wanita yang sehat dan pernah mengalami orgasme sebelumnya bisa melanjutkan untuk mendapatkan kepuasan seksual hingga usia 80 tahun .

Wanita yang memiliki pola seksual intercourse rutin, sekali atau dua kali seminggu, dalam setahun mengalami gejala disfungsi seksual yang lebih sedikit daripada wanita dengan pola intercourse yang jarang dan tidak rutin. Walaupun wanita lansia menunjukkan tanda fisik akan kekurangan sterid atau penurunan pada estrogen dan progesterone, akan tetapi kapasitas lubrikasi mereka tidak mengalami kerusakan. Kontraksi vagina selama intercourse dan orgasme menjaga otot-otot vagina. Sentuhan dengan penis juga membantu mempertahankan bentuk dan ukuran vagina.

### **V.3. Menjadi Janda / Duda**

Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kemampuan untuk menunjukkan identitas pribadi dan meraih bermacam prestasi serta berbagai kepuasan dari hubungan sosialnya. Pernikahan merupakan sentral dari hubungan sosial manusia karena selain adanya kepentingan intrinsik, ikatan tersebut mendukung untuk dilakukannya aktivitas sosial dan hubungan sosial. Hal tersebut tampak mengalami kehancuran saat seseorang kehilangan pasangannya dan menyebabkan terjadinya beberapa perubahan dalam kehidupan sehari-hari dan peran sosial lainnya yang diperlukan. Mereka kehilangan perasaan menjadi "bagian dari pasangan", dan perubahan ini mempunyai dampak jangka panjang bagi gaya hidup seseorang.

Berbagai kepuasan dapat dicapai dari hubungan kita dengan orang lain. Ada tiga dasar kebutuhan pribadi yang mendorong tercapainya kepuasan hubungan sosial :

1. Inklusi : adalah kebutuhan untuk dikenal dan dimiliki, untuk merasakan bahwa dirinya berpengaruh dan bermanfaat.
2. Afeksi : adalah kebutuhan untuk keintiman dan kelekatan emosional, untuk merasakan bahwa dirinya dicintai, kebutuhan untuk diperhatikan dan mendapatkan dukungan.
3. Kontrol : adalah kebutuhan untuk memperoleh penghargaan publik yang bertujuan untuk merasakan bahwa dirinya berkompeten dan bertanggung jawab.

Ketiga kebutuhan ini dapat ditemukan dalam hubungan pernikahan. Tentu saja hubungan pertemanan dan kasih sayang adalah alasan utama dalam menikah, dan interaksi dengan seorang suami atau istri tentunya melahirkan kepercayaan dan pengertian emosional. Kebutuhan kontrol juga dapat tersalurkan. Pernikahan merupakan suatu pencampuran yang terkadang seorang pasangan bisa menunjukkan kekuasaannya terhadap yang lainnya. Hal ini menimbulkan perasaan kompeten dan penghormatan yang menimbulkan pemuasan performansi peran yang dapat terjadi secara timbal balik.

### **V.3.1. Konteks Budaya Terhadap Janda/Duda**

Konsekuensi dari menjadi janda atau duda tergantung pada konteks budaya, sebagian besar mengalami

gangguan dalam peran dan luasnya hubungan sosial seseorang. Gangguan berawal saat pemakaman pasangannya, kemudian tradisi pembagian warisan dan saat suami/istri yang meninggal akan digantikan oleh orang lain. Kebanyakan masyarakat menyertakan janda ke dalam keluarga luas dalam beberapa bentuk, walaupun statusnya akan hilang. Mereka lebih terisolasi dalam masyarakat moderen. Janda memiliki kebebasan yang lebih besar, tetapi berakibat beberapa janda menjadi terkatung-katung secara psikologis dan sosial karenanya.

### **V.3.2. Konsekuensi Hidup Sebagai Janda**

Hidup sebagai janda seringkali memiliki konsekuensi-konsekuensi negatif bagi lansia. Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa, mereka yang menjadi janda sebagian besar mengaharapkan kematian, meskipun ini mungkin hanya benar untuk mereka yang baru saja menjanda (dalam 10 tahun). Mereka juga menunjukkan tingkat kematian dan bunuh diri yang lebih tinggi, meskipun bunuh diri ini tetap lebih besar diantara mereka yang bercerai karena mereka berpotensi untuk mengalami gangguan identitas diri yang berat. Peran-peran yang dihubungkan dengan menjadi suami/istri tidak ada lagi termasuk hilangnya peran pasangan sebagai sumber pemenuhan interpersonal. Identitas yang dulu dapat dipertahankan melalui pasangan atau anak-anak sebagai statusnya, sekarang istri mempunyai peran yang

sentral. Identitas yang lebih rendah yang dialami oleh janda mungkin sebagian berasal dari hal-hal yang menyertai kehidupan sebagai janda, seperti masalah keuangan atau kesehatan yang buruk daripada kehidupan sebagai janda itu sendiri. Akan tetapi, hidup menjanda dapat juga memiliki aspek positif. Kelegaan / kebebasan mungkin menjadi perasaan yang dominan bagi mereka yang memiliki sejarah pernikahan yang tidak berbahagia. Mereka sekarang bisa menjalani hidupnya dengan lebih tenang. Janda biasanya lebih dekat secara emosional dengan anak perempuannya, sementara anak laki-laki paling banyak membantu dalam menghadapi masalah-masalah finansial.

#### V.4. Peran Kakek Nenek

Puncak peran keluarga yang tersedia bagi para lanjut usia adalah sebagai kakek nenek. Sebenarnya, ini merupakan peran pada usia menengah karena banyak terjadi orang mempunyai cucu pada usia 40-an dan 50-an. Menjadi kakek nenek merupakan sumber potensial yang penting dari kepuasan hidup, menjadi lebih bertanggung jawab, menjadi satu dari beberapa aturan baru. Kakek nenek dapat menjadi sumber penting sebagai pendamping apabila terjadi keadaan gawat dalam keluarga. Walaupun banyak kakek nenek yang menampilkan kenyamanan dan kesenangan dalam perannya, namun hampir 1/3 menyebutkan ketidaknyamanan yang muncul sejak menjadi kakek nenek. Mereka merasa

diasingkan, konflik dengan anak ketika mereka mengasuh untuk bertanggungjawab pada cucu.

#### V.5. Kesepian

Pemutusan sosial yang menyertai kehidupan menjanda, memberikan implikasi bahwa perasaan kesepian dapat menjadi masalah yang penting. Para janda mengatakan bahwa kesepian adalah masalah terbesar mereka. Kesepian bukan karena menjadi sendirian, tetapi karena tanpa adanya sebuah hubungan atau sekelompok hubungan yang diperlukan.

Ada dua tipe isolasi yang mungkin dapat berpengaruh dalam perasaan kesepian. *Emotional isolation* adalah kurangnya ikatan intim yang sebenarnya, dan hilangnya hubungan ini tidak bisa digantikan oleh alternatif hubungan sosial lainnya. Isolasi emosional ini tampaknya menyertai janda karena *intimacy* dan perasaan yang unik yang melekat pada hubungan pernikahan, yang membuatnya sangat sulit untuk memindahkan kebutuhan akan kepuasan dari pernikahan ke hubungan yang lain. Para janda ini biasanya juga mengalami isolasi sosial akibat kurangnya jaringan keterlibatan dengan orang lain sehingga menimbulkan perasaan bosan, tanpa tujuan, dan keterbatasan. Isolasi sosial lebih mudah dihadapi dibandingkan dengan isolasi emosional, apabila berbagai macam hubungan sosial tersebut dirasakan memuaskan. Hubungan suami istri yang lebih lama menjadi tidak

tergantikan dan menimbulkan rasa kehilangan yang mendalam. Kesepian yang dialami oleh janda, salah satu penyebabnya adalah karena individu kehilangan seseorang untuk saling berbagi pengalaman, atau seseorang yang diperhatikan dan dicintai. Para janda merasakan kesepian tidak hanya ketika mereka makan sendiri, tapi juga seluruh irama kehidupan dari peran ibu rumah tangga yang terganggu ketika tidak ada objek untuk melakukan tugas. Para janda mungkin juga merasakan kesepian karena mereka tidak lagi menjadi objek dari aktivitas seseorang dan cinta seseorang. Akhirnya, ada rasa kesepian karena gaya hidup atau aktivitas yang menyibukkan sebagai pasangan tidak ada lagi.

Ada beberapa cara untuk melawan kesepian. Resep yang lazim adalah tetap sibuk, melibatkan diri dalam aktivitas bersama keluarga, teman, mencari peran baru dan hubungan baru, atau menjadi relawan, tapi kesuksesannya tergantung pada bagaimana ketertarikan sosial dan keterampilan yang dimiliki.

## BAB VI KEPUASAN HIDUP

### VI.1. Kepuasan Hidup.

Kepuasan hidup adalah ukuran kebahagiaan. Kebahagiaan, adalah istilah umum yang menunjukkan kenikmatan atau kepuasan yang menyenangkan dalam kesejahteraan, keamanan, atau pemenuhan keinginan. Kebahagiaan, merupakan tujuan utama dalam kehidupan manusia. Jika seseorang gagal mendapatkan kebahagiaan, maka hidup ini akan menjadi suatu pengalaman yang menyedihkan. Kebahagiaan adalah rasa puas, tenang, ketenteraman batin atau *tentrem ing manah*, dan tidak adanya ketegangan. Kebahagiaan bukan semata-mata suatu perasaan atau keadaan yang menyenangkan, tetapi juga suatu kondisi yang meningkatkan kualitas hidup, kesehatan fisik, dan pemenuhan potensi-potensi seseorang. Suatu perasaan bahagia, merupakan bukti keberhasilan seseorang dalam hidupnya. Kebahagiaan, merupakan prestasi yang paling hebat.

Kepuasan hidup orang lanjut usia pada dasarnya adalah penyesuaian diri terhadap berbagai kehilangan, seperti kehilangan pekerjaan, kehilangan pasangan hidup, dan kehilangan kemampuan, baik yang bersifat fisik maupun mental, juga penyesuaian diri terhadap peristiwa-peristiwa yang dapat menimbulkan stres. Kepuasan hidup orang lanjut usia, akan terpelihara bila tetap melakukan hubungan sosial dan mempunyai harga diri. Kondisi stres akan menyebabkan orang mudah terkena penyakit dan infeksi-infeksi lain. Stres menimbulkan respon emosi yang negatif, yang kemudian mempengaruhi sistem syaraf dan hormonal. Juga, menyebabkan perubahan-perubahan perilaku yang mengakibatkan perubahan pada sistem kekebalan tubuh sehingga mudah terserang penyakit. Faktor-faktor psikologis, memang dapat mempengaruhi status dan fungsi kekebalan tubuh. Pada masa tua, kemungkinan individu menderita depresi jauh lebih besar daripada masa sebelumnya. Depresi adalah keadaan perasaan yang sedih, susah, merasa tidak berguna, gagal, kehilangan, tidak berpengharapan, putus asa, penuh penyesalan, mengkritik dan menyalahkan diri sendiri, dan ada kecenderungan untuk menangis di luar kemauan. Selain itu, juga terjadi gangguan fisik, seperti hilangnya nafsu makan, tidak bisa tidur, dan kelelahan.

Sebagai ukuran kebahagiaan, kepuasan hidup mempunyai lima aspek, yaitu :

1. Merasa senang dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari.
2. Menganggap hidupnya penuh arti dan menerima dengan tulus kondisi kehidupannya.
3. Merasa telah berhasil mencapai cita-cita atau sebagian besar besar tujuan hidupnya.
4. Mempunyai citra diri yang positif.
5. Mempunyai sikap hidup yang optimistik dan suasana hati yang bahagia.

#### **IV.2. Merasa Senang Dengan Aktivitas Yang Dilakukan Sehari-hari.**

Senang adalah salah satu sikap manusia. Sikap adalah penilaian atau reaksi suka, tidak suka, senang atau tidak senang terhadap objek, manusia, situasi, atau aspek-aspek lain termasuk gagasan-gagasan abstrak dan kebijakan-kebijakan sosial. Senang dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari, dapat dikatakan sebagai reaksi manusia terhadap situasi dalam kehidupannya sehari-hari. Dalam kehidupan masyarakat, seringkali orang melakukan kegiatan sehari-hari karena kewajiban, bukan karena merasa senang melakukannya sehingga dapat terjadi, orang terpaksa melakukan aktivitas yang tidak disukainya sama sekali. Alasan lain yang menyebabkan orang tidak dapat melakukan kegiatan yang disenangi, adalah adanya berbagai keterbatasan, seperti keterbatasan waktu, tenaga, dana, dan

lahan, bila aktivitas itu membutuhkan lahan yang cukup luas. Hal-hal inilah yang mungkin dapat menjadikan hambatan pada aspek pertama ini, yaitu merasa senang dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa pada aspek ini, orang lanjut usia yang menikah berbeda dengan orang lanjut usia janda / duda dengan nilai  $F = 17,547$  atau  $t = 4,189$  dan  $p = 0,000$ . Nilai rerata orang lanjut usia yang menikah adalah 3,419 dan rerata orang lanjut usia janda / duda adalah 2,803. Hal ini berarti bahwa pada aspek ini, kepuasan hidup orang lanjut usia yang memiliki pasangan hidup lebih tinggi daripada orang lanjut usia yang tidak memiliki pasangan hidup. Dengan demikian, orang lanjut usia yang memiliki pasangan hidup lebih merasa senang dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari daripada orang lanjut usia yang tidak memiliki pasangan hidup.

Pada aspek ini juga menunjukkan adanya perbedaan antara orang lanjut usia pria dan wanita. Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa pada aspek ini, orang lanjut usia pria berbeda dengan orang lanjut usia wanita dengan nilai  $F = 43,433$  atau  $t = 6,590$  dan  $p = 0,000$ . Nilai rerata orang lanjut usia pria adalah 3,630 dan rerata orang lanjut usia wanita adalah 2,740. Hal ini berarti bahwa pada aspek ini, kepuasan hidup orang lanjut usia pria lebih tinggi daripada orang lanjut usia wanita. Dengan demikian, orang lanjut usia pria lebih

merasa senang dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari daripada orang lanjut usia wanita.

#### **IV.3. Menganggap Hidupnya Penuh Arti Dan Menerima Dengan Tulus Kondisi Kehidupannya.**

Orang akan selalu bahagia, bila mereka merasa bahwa kehidupannya itu berarti. Orang-orang yang merasa bahwa kehidupan mereka tidak berarti, cenderung untuk tidak bahagia dengan segala aspek kehidupan mereka. Mereka memiliki peluang yang lebih besar untuk merasa cemas, sering merasa lebih sulit berkonsentrasi, merasa bersalah, merasa takut tanpa alasan yang jelas, sering menangis, dan putus asa. Mereka sering merasa dirinya tidak berharga dan menderita tekanan batin berat. Menerima diri sendiri akan membuat orang merasa nyaman. Pada kebanyakan masyarakat kita, khususnya Jawa, terdapat semboyan atau prinsip *pasrah lan sumarah* dan *narimo ing pandum* atau sebagai manusia, sebaiknya kita bersikap *ing kang nrimah*. Bagi orang lanjut usia, penghayatan terhadap semboyan hidup tersebut, biasanya lebih baik. Penerimaan mereka, lebih besar terhadap apa pun yang dialaminya. Hal tersebut kemungkinan akan dapat berdampak positif pada aspek yang ke dua ini, yaitu menganggap hidupnya penuh arti dan menerima dengan tulus kondisi kehidupannya.

Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa pada aspek ini, kepuasan hidup orang lanjut usia yang menikah

atau mempunyai pasangan hidup tidak berbeda dengan orang lanjut usia yang tidak menikah atau tidak memiliki pasangan hidup. Juga antara orang lanjut usia pria dan wanita, tidak menunjukkan adanya perbedaan pada aspek ini. Akan tetapi, ada perbedaan antara orang lanjut usia yang tinggal di kota dan orang lanjut usia yang tinggal di desa dengan nilai  $F = 68,329$  atau  $t = 8,266$  dan  $p = 0,000$ . Nilai rerata orang lanjut usia kota adalah 4,810 dan rerata orang lanjut usia wanita adalah 6,210. Hal ini berarti bahwa pada aspek ini, kepuasan hidup orang lanjut usia kota lebih rendah daripada orang lanjut usia desa. Dengan demikian, orang lanjut usia yang tinggal di desa lebih menganggap hidupnya penuh arti dan menerima dengan tulus kondisi kehidupannya. daripada orang lanjut usia yang tinggal di kota.

#### IV.4. Merasa Telah Berhasil Mencapai Cita-cita Atau Sebagian Besar Tujuan Hidupnya.

Setiap orang mempunyai sejumlah kehendak dan memiliki keinginan besar untuk mencapainya, yang disebut sebagai cita-cita. Kebahagiaan adalah pencapaian cita-cita dan keberhasilan dalam apa yang diinginkan. Dalam budaya Jawa, terutama pada lebih dari seabad yang lalu, hanya perkawinanlah cita-cita yang boleh diangan-angankan para gadis. Para wanita tidak boleh bersekolah, tidak boleh bekerja di luar rumah, tidak boleh menduduki jabatan di masyarakat. Perempuan harus bersedia dikawinkan dengan pilihan orang

tuanya. Perempuan hanya wajib mengurus rumah tangga dan mendidik anak-anaknya, tidak boleh pandai dan berpendidikan, serta tidak ada kebebasan. Para wanita sangat dibatasi cita-citanya. Akan tetapi, para pria pun tidak leluasa mengembangkan kemampuannya, karena pada waktu itu hanya yang berdarah *ningrat* saja yang boleh bersekolah, yaitu anak-anak dari mereka yang mempunyai "jabatan" dalam pemerintahan sehingga tidak semua orang dapat bersekolah. Orang lanjut usia, yang hidup pada masa sekarang, masih mengalami pengaruh adat budaya seperti yang digambarkan di atas sehingga cita-cita seringkali hanya menjadi angan-angan saja. Hal ini berbeda dengan budaya generasi masa kini, dan cita-cita banyak digunakan sebagai pengarah dalam perjalanan hidup seseorang. Dengan demikian, komponen ketiga kepuasan hidup, yaitu merasa telah berhasil mencapai cita-cita atau sebagian besar tujuan hidupnya, orang lanjut usia dapat mengalami hambatan dalam pencapaiannya.

Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa pada aspek ini, orang lanjut usia yang menikah berbeda dengan orang lanjut usia janda / duda dengan nilai  $F = 12,995$  atau  $t = 3,605$  dan  $p = 0,001$ . Nilai rerata orang lanjut usia yang menikah adalah 4,435 dan rerata orang lanjut usia janda / duda adalah 3,526. Hal ini berarti bahwa pada aspek ini, kepuasan hidup orang lanjut usia yang memiliki pasangan hidup lebih tinggi daripada orang lanjut usia yang tidak

memiliki pasangan hidup. Dengan demikian, orang lanjut usia yang memiliki pasangan hidup lebih merasa telah berhasil mencapai cita-cita atau sebagian besar tujuan hidupnya daripada orang lanjut usia yang tidak memiliki pasangan hidup.

Pada aspek ini juga menunjukkan adanya perbedaan antara orang lanjut usia pria dan wanita dengan nilai  $F = 15,562$  atau  $t = 3,945$  dan  $p = 0,000$ . Nilai rerata orang lanjut usia pria adalah 4,570 dan rerata orang lanjut usia wanita adalah 3,610. Hal ini berarti bahwa pada aspek ini, kepuasan hidup orang lanjut usia pria lebih tinggi daripada orang lanjut usia wanita. Dengan demikian, orang lanjut usia pria lebih merasa telah berhasil mencapai cita-cita atau sebagian besar tujuan hidupnya daripada orang lanjut usia wanita.

Antara orang lanjut usia yang tinggal di kota dan orang lanjut usia yang tinggal di desa, juga menunjukkan adanya perbedaan dengan nilai  $F = 7,063$  atau  $t = 2,658$  dan  $p = 0,008$ . Nilai rerata orang lanjut usia kota adalah 4,420 dan rerata orang lanjut usia wanita adalah 3,760. Hal ini berarti bahwa pada aspek ini, kepuasan hidup orang lanjut usia kota lebih tinggi daripada orang lanjut usia desa. Dengan demikian, orang lanjut usia yang tinggal di kota lebih merasa telah berhasil mencapai cita-cita atau sebagian besar tujuan hidupnya daripada orang lanjut usia yang tinggal di desa.

#### IV.5. Mempunyai Citra Diri Yang Positif.

Citra diri sangat berkaitan dengan harga diri seseorang. Apabila seseorang mempunyai citra diri yang positif, maka ia akan mempunyai harga diri. Harga diri seseorang adalah berdasarkan pada bagaimana orang tersebut menilai dirinya sendiri. Apabila seseorang mempunyai suatu pandangan yang positif terhadap dirinya, maka orang tersebut akan mempunyai harga diri yang tinggi. Akan tetapi, apabila pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri jauh lebih rendah dari yang diinginkan, maka orang tersebut akan memiliki harga diri yang rendah. Orang lanjut usia, mempunyai kedudukan yang tinggi di masyarakat. Mereka cenderung dihormati, dihargai, dan kata-katanya dipatuhi. Hal ini sangat tampak pada hari-hari istimewa, seperti pada hari raya dan hari perkawinan, orang melakukan *sungkem* pada orang tua, nenek, kakek, dan orang-orang lain yang dianggap "tua". Hal ini, dapat memberikan perasaan "berharga" pada orang lanjut usia. Apabila pada budaya lain menilai orang lanjut usia sebagai seseorang yang *the roleless role* dan menyebabkan mereka merasa tersingkir, maka hal ini jarang terjadi pada budaya kita. Hal ini kemungkinan menjadi dukungan atau memudahkan tercapainya aspek yang ke empat ini, yaitu mempunyai citra diri yang positif.

Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa pada aspek ini, orang lanjut usia yang menikah berbeda dengan orang lanjut usia janda / duda dengan nilai  $F = 14,744$  atau  $t$

= 3,840 dan  $p = 0,000$ . Nilai rerata orang lanjut usia yang menikah adalah 4,710 dan rerata orang lanjut usia janda / duda adalah 4,026. Hal ini berarti bahwa pada aspek ini, kepuasan hidup orang lanjut usia yang memiliki pasangan hidup lebih tinggi daripada orang lanjut usia yang tidak memiliki pasangan hidup. Dengan demikian, orang lanjut usia yang memiliki pasangan hidup mempunyai citra diri yang lebih positif daripada orang lanjut usia yang tidak memiliki pasangan hidup.

Pada aspek ini juga menunjukkan adanya perbedaan antara orang lanjut usia pria dan wanita. Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa pada aspek ini, orang lanjut usia pria berbeda dengan orang lanjut usia wanita dengan nilai  $F = 30,450$  atau  $t = 5,518$  dan  $p = 0,000$ . Nilai rerata orang lanjut usia pria adalah 4,910 dan rerata orang lanjut usia wanita adalah 3,990. Hal ini berarti bahwa pada aspek ini, kepuasan hidup orang lanjut usia pria lebih tinggi daripada orang lanjut usia wanita. Dengan demikian, orang lanjut usia pria mempunyai citra diri yang lebih positif daripada orang lanjut usia wanita.

#### **IV.6. Mempunyai Sikap Hidup Yang Optimistis Dan Suasana Hati Yang Bahagia.**

Penuh harapan adalah ciri utama dari kepribadian yang optimistis. Orang yang optimis selalu berpikir positif, antusias terhadap segala pembaharuan, berorientasi ke dunia luar,

terbuka, semangat, baik hati, jujur, dan terus terang. Optimisme digambarkan dengan ungkapan sebagai berikut: "Tidak ada masalah yang tidak dapat diselesaikan, tidak ada hambatan yang tidak dapat diatasi, tidak ada kerusakan yang tidak dapat diperbaiki". Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa orang yang optimis adalah orang yang tidak pernah putus asa. Sebagaimana telah dikatakan sebelumnya, masyarakat Jawa, mempunyai semboyan *pasrah lan sumarah*. Jadi, setelah berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mencapai apa yang diinginkan, hasilnya diserahkan kepadaNya. Apabila semboyan ini betul-betul dijalankan, orang pun akan terhindar dari keputusan, dan menimbulkan suasana hati yang selalu bahagia. Dengan semboyan tersebut, dan dengan budaya masyarakat yang menempatkan orang lanjut usia pada posisi "terhormat", maka dapat diharapkan mereka akan mencapai aspek ke lima ini tanpa mengalami kesulitan.

Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa pada aspek ini, orang lanjut usia yang menikah berbeda dengan orang lanjut usia janda / duda dengan nilai  $F = 39,050$  atau  $t = 6,249$  dan  $p = 0,000$ . Nilai rerata orang lanjut usia yang menikah adalah 6,758 dan rerata orang lanjut usia janda / duda adalah 5,382. Hal ini berarti bahwa pada aspek ini, kepuasan hidup orang lanjut usia yang memiliki pasangan hidup lebih tinggi daripada orang lanjut usia yang tidak memiliki pasangan hidup. Dengan demikian, orang lanjut usia

yang memiliki pasangan hidup mempunyai sikap hidup yang lebih optimistik dan suasana hati yang lebih bahagia daripada orang lanjut usia yang tidak memiliki pasangan hidup.

Pada aspek ini juga menunjukkan adanya perbedaan antara orang lanjut usia pria dan wanita. Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa pada aspek ini, orang lanjut usia pria berbeda dengan orang lanjut usia wanita dengan nilai  $F = 75,527$  atau  $t = 8,691$  dan  $p = 0,000$ . Nilai rerata orang lanjut usia pria adalah 7,100 dan rerata orang lanjut usia wanita adalah 5,370. Hal ini berarti bahwa pada aspek ini, kepuasan hidup orang lanjut usia pria lebih tinggi daripada orang lanjut usia wanita. Dengan demikian, orang lanjut usia pria mempunyai sikap hidup yang lebih optimistik dan suasana hati yang lebih bahagia daripada orang lanjut usia wanita.

Dari berbagai hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup orang lanjut usia akan berbeda untuk yang memiliki dan tidak memiliki pasangan hidup, antara pria dan wanita dan antara yang hidup di kota dan didesa. Kepuasan hidup adalah ukuran kebahagiaan. Kebahagiaan adalah tujuan utama hidup manusia. Orang yang bahagia akan merasa tenang, tenteram, dan mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai peristiwa kehilangan yang dapat menimbulkan stres. Perasaan bahagia, merupakan bukti keberhasilan seseorang dalam hidupnya.

Berkaitan dengan teori-teori kepuasan hidup, ada dua teori utama yang menyoroti masalah ini. Teori yang pertama,

disebut teori aktivitas atau *activity theory* dan yang kedua, disebut teori pelepasan atau *disengagement theory*.

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

Teori pelepasan, berpendapat bahwa kepuasan pada orang lanjut usia ditentukan dari dua macam arah. Di satu pihak, orang yang menjadi tua makin melepaskan dirinya dari berbagai ikatan. Sebaliknya, dia akan dilepaskan oleh masyarakat pada waktu ia mulai pensiun. Pelepasan diri yang ditentukan dari dua arah ini, merupakan proses yang wajar. Manusia yang menjadi tua, terutama yang sudah tua betul, mencari bentuk-bentuk isolasi sosial tertentu, dan justru dalam

isolasinya itu, ia menjadi puas dan bahagia. Dengan demikian, teori aktivitas beranggapan bahwa orang lanjut usia masih menginginkan hubungan sosial yang banyak dan tidak menutup diri, sedangkan teori pelepasan berpendapat bahwa orang lanjut usia tidak menginginkan hubungan sosial lagi.

Hasil-hasil penelitian tidak sepenuhnya mendukung teori aktivitas, yaitu tingginya aktivitas tidak berhubungan dengan tingginya kepuasan hidup, dan semakin banyak peran yang hilang, tidak berarti kepuasan hidup seseorang semakin rendah, tetapi juga mendukung teori pelepasan. Dukungan terhadap teori aktivitas tampak dalam data yang menunjukkan bahwa menurunnya tingkat aktivitas, menurun pula perasaan senang individu terhadap aktivitasnya sekarang. Dukungan terhadap teori pelepasan ditunjukkan dalam kombinasi antara aktivitas dengan kepuasan hidup, yaitu tidak hanya tinggi-tinggi atau rendah-rendah, tetapi juga tinggi-rendah dan rendah-tinggi.

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

merupakan salah satu aspek psikologis orang lanjut usia, yang berdasarkan urutan persentase menempati urutan teratas. Hal ini dapat dimengerti karena pada umumnya, orang lanjut usia sudah ditinggalkan oleh anak-anak mereka atau sangkar kosong dan mereka sudah tidak lagi dapat pergi sesuai dengan keinginan mereka, berhubung tidak lincah lagi dan kekuatan fisiknya terbatas. Hal lain yang dapat menyebabkan timbulnya rasa kesepian ini, adalah semakin berkurangnya teman para lanjut usia karena kematian, apalagi bila kematian itu terjadi pada pasangan hidupnya. Kesepian menjadikan seseorang tidak gembira, suasana hati tidak ceria, terbatasnya orang lain untuk diajak berkomunikasi atau berbagi pengalaman, yang diduga akan mempengaruhi semangat hidup dan nafsu makannya. Pendapat lain yang mendukung teori aktivitas ini mengatakan bahwa kepuasan hidup, adalah suatu dimensi penting dari teori aktivitas. Orang lanjut usia dianggap dapat mengalami tingkat kepuasan hidup yang tinggi, apabila ia memenuhi kelima kriteria kepuasan hidup. Paling tidak beberapa kriteria tersebut, biasanya ditemukan dalam deskripsi karakteristik orang-orang yang termasuk "*successful agers*", yaitu orang-orang lanjut usia yang sukses. Tidak adanya karakteristik tersebut tampaknya berkorelasi tinggi dengan rendahnya penyesuaian diri seseorang dalam menghadapi proses penuaan. Ciri orang lanjut usia yang sukses, adalah mempunyai perasaan yang bahagia, emosinya positif, dan bebas dari rasa kesepian.

Sebaliknya, orang yang tidak berhasil atau tidak bahagia, menilai kehidupan dan peristiwa-peristiwa yang dialaminya sebagai sesuatu yang tidak diharapkannya, dan memiliki emosi yang tidak menyenangkan, seperti cemas, depresi, dan marah.

Para lanjut usia dapat mencapai kepuasan hidup apabila kegiatan yang hilang atau mengalami penurunan, diganti dengan kegiatan yang baru. Kegiatan fisik yang mengalami kemunduran, perlu diganti dengan meningkatkan kegiatan kognitif, psikologis, dan sosial. Berkurangnya aktivitas, dapat menyebabkan depresi dan tingkat kepuasan hidup yang rendah.

Pendapat lain juga mengatakan bahwa ada hubungan yang positif antara aktivitas dengan kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa preferensi untuk aktivitas dan preferensi akan hubungan sosial, lebih menonjol pada para lanjut usia. Dengan demikian ada indikasi bahwa teori aktivitaslah yang lebih sesuai dengan kebutuhan atau keinginan para lanjut usia. Memilih untuk aktif dari pada nonaktif, tampaknya dimaksudkan untuk mempertahankan harga diri, yaitu tidak merasa "dibuang" hingga dapat mencapai kebahagiaan dalam usia lanjut.

Hasil penelitian penulis mengenai kepuasan hidup orang lanjut usia menunjukkan bahwa nilai rerata empiris lebih tinggi daripada nilai rerata harapan pada semua aspeknya. Hal ini berarti bahwa kepuasan hidup 200 orang

lanjut usia yang menjadi subjek penelitian penulis cukup tinggi. Penelitian ini juga menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi masing-masing aspek kepuasan hidup tersebut. Aspek pertama, yaitu merasa senang dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari dipengaruhi oleh adanya aktivitas hiburan, perilaku-perilaku sosial yang bertujuan membantu orang lain, kemampuan mengatasi masalah dan melakukan kontrol diri. Aspek kedua, yaitu menganggap hidupnya penuh arti dan menerima dengan tulus kondisi kehidupannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi atau hubungannya dominan dengan aspek ini adalah adanya aktivitas produktif, melakukan ibadah-ibadah ritual keagamaan, masih dimilikinya kemampuan untuk mengatasi masalah dan mengambil keputusan. Aspek ketiga, yaitu merasa telah berhasil mencapai cita-cita atau sebagian besar tujuan hidupnya. Faktor-faktor yang hubungannya dominan dengan aspek ini adalah adanya kegiatan-kegiatan yang berfungsi sebagai hiburan, kemampuan untuk membantu orang lain, dan kemampuan untuk mandiri atau tidak tergantung orang lain. Aspek keempat, yaitu mempunyai citra diri yang positif. Faktor-faktor yang hubungannya dominan dengan aspek ini adalah adanya aktivitas hiburan, keyakinan kepada Tuhan atau keimanan yang tinggi dan kemampuan untuk mandiri. Aspek kelima, yaitu mempunyai sikap hidup yang optimistik dan suasana hati yang bahagia. Faktor-faktor yang hubungannya dominan dengan aspek ini adalah adanya

aktivitas hiburan, pengalaman beragama yang baik seperti selalu merasa dekat dengan Tuhan, dan bisa mandiri atau tidak selalu tergantung orang lain.

Beberapa keadaan berikut akan dapat membuat orang lanjut usia bahagia, yaitu :

### 1. Anak berhasil semua.

Keberhasilan anak adalah cita-cita semua orang tua. Apabila ada yang tidak berhasil, maka orang tua tidak akan dapat merasa bahagia meskipun anak-anak lainnya telah mencapai keberhasilan. Seringkali perhatian orang tua lebih terfokus pada anak yang tidak berhasil sehingga keberhasilan anak-anak yang lain tidak mampu membuatnya bahagia. Penderitaan orang tua bisa lebih berat daripada penderitaan anak yang tidak berhasil tersebut. Bahkan, orang tua sering menuntut anak-anak lain yang telah berhasil untuk memberikan perhatian yang besar pada saudaranya yang tidak berhasil. Hal ini terkadang dapat memicu ketidak harmonisan hubungan orang tua dengan anak-anaknya.

### 2. Keluarga harmonis

Keharmonisan dalam hubungan antara suami istri, orang tua dengan anak-anaknya dan hubungan antara anak dengan saudara-saudaranya. Tidak ada orang tua yang dapat bahagia apabila ada ketidak harmonisan pada ketiga hubungan tersebut. Walaupun ketidak harmonisan hanya terjadi pada hubungan antara anak-anaknya, hal ini dapat

menyebabkan penderitaan pada orang tua. Apalagi apabila terjadi antar pasangan atau hubungan orang tua dengan anak-anaknya, maka orang tua semakin jauh dari kebahagiaan.

### 3. Melakukan aktivitas sosial.

Aktivitas sosial sangat penting di masa usia lanjut. Setelah hilangnya berbagai peran, seperti peran sebagai orang tua karena anak-anaknya sudah menikah, peran sebagai pekerja karena pensiun, maka orang lanjut usia sangat membutuhkan kegiatan untuk mengisi waktu luangnya. Aktivitas sosial selain dapat berfungsi sebagai aktivitas hiburan, juga dapat meningkatkan kebermaknaan hidup karena masih bermanfaat untuk orang lain, mempunyai banyak teman, dan meningkatkan religiositasnya apabila aktivitas tersebut bersifat sosial keagamaan.

### 4. Dapat mandiri.

Bagi orang lanjut usia yang masih sehat, kemandirian dapat mempertahankan harga dirinya. Hal ini dapat meningkatkan kebahagiaan dalam hidupnya. Ketergantungan akan membuat mereka merasa lemah dan tidak berarti lagi.

### 5. Ekonomi cukup

Para lanjut usia sebenarnya memerlukan dana yang lebih besar untuk mencukupi kebutuhan hidupnya dari pada

masa-masa sebelumnya. Mereka membutuhkan gizi yang lebih baik agar tetap sehat, perawatan dan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mencegah serangan penyakit yang berat dan mendadak, kegiatan-kegiatan yang bersifat rekreatif dan orang yang selalu siap menjaga dan membantu aktivitasnya sehari-hari. Semuanya memerlukan dana yang cukup besar sehingga keadaan ekonomi yang kurang mencukupi akan mengganggu tercapainya kebahagiaan hidup orang lanjut usia.

## 6. Sehat dan usia panjang

Keadaan fisik dan mental yang sehat akan menjadikan orang lanjut usia tidak banyak mengeluh. Usia yang panjang biasanya memberikan kesempatan pada orang lanjut usia untuk menyaksikan lahirnya cucu-cucu yang dapat menghindarkannya dari perasaan kesepian. Dengan demikian, kondisi yang sehat dan usia yang panjang merupakan sumber kebahagiaan yang penting di masa usia lanjut.

## 7. Masih aktif

Semakin tinggi aktivitas semakin tinggi pula kepuasan hidup orang lanjut usia. Hal ini berarti bahwa orang lanjut usia akan bahagia apabila masih tetap aktif. Aktivitas orang lanjut usia dapat bersifat produktif maupun hiburan. Apapun aktivitas yang dilakukan para lanjut usia, akan mendukung tercapainya kebahagiaan dalam hidupnya.

## 8. Anak masih menghormati orang tua

Salah satu indikator kepuasan hidup orang lanjut usia adalah citra diri yang positif. Apabila anak-anak masih menghormati orang tuanya meski dalam keadaan seperti apapun, akan menjadikan orang lanjut usia tetap memiliki citra diri yang positif sehingga dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

## 9. Ketenteraman batin

Tidak ada kebahagiaan tanpa ketenteraman batin, bahkan ada yang mengartikan kebahagiaan sebagai *tentreming manah* atau ketenteraman batin. Tidak adanya konflik, perasaan bebas dari berbagai kekurangan, hidupnya tidak sia-sia, masih dihargai dan berguna untuk orang lain, membuat hati merasa tenteram. Ini adalah kebahagiaan yang didambakan semua orang khususnya para lanjut usia.

Beberapa faktor pendukung untuk tercapainya kebahagiaan antara lain:

### 1. Berkesempatan dalam menuntut ilmu.

Menekuni ilmu pengetahuan adalah suatu usaha untuk ingin lebih mengetahui tentang sesuatu yang sebelumnya tidak atau belum diketahuinya, guna menempatkan dirinya pada tempat yang lebih sesuai dan lebih baik. Ilmu pada diri seseorang dapat berfungsi untuk membentengi diri, berpandangan lebih luas dan fleksibel serta

dapat dipergunakan sebagai filter arus globalisasi kebudayaan asing yang tidak sesuai dengan kepribadian bangsa dan Negara. Dengan membaca, ilmu pengetahuan pun datang. Dengan berilmu kepribadian terbentuk dan seseorang dapat menyempurnakan langkah untuk menuju yang lebih baik. Dengan berilmu, orang dapat membedakan yang baik dan yang buruk, dapat mengantisipasi segala kemungkinan perubahan dan munculnya masalah baru yang belum pernah ada pemecahannya yang mendasar. Dalam hadits Nabi: dikatakan bahwa :”Tuntutlah ilmu dari ayunan ibu sampai ke liang lahat” Berdasarkan hadits tersebut kuatlah sudah untuk berpijak bagi penuntut ilmu dan Allah memberikan gelar kemuliaan bagi orang-orang yang berilmu. Untuk mengetahui segala sesuatu maka harus berilmu. Tanpa belajar ilmu tidak dapat diraih, pengetahuan tidak dapat dimiliki. Dengan tidak dapat mengetahui tentang sesuatu, mulailah timbul benih-benih keresahan dalam hatinya karena mereka merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu yang lebih baik. Orang yang tidak berkesempatan menuntut ilmu berarti pengetahuan tidak ada dalam dirinya. Orang tersebut ibarat berjalan ditengah malam gelap gulita, yang di depannya penuh dengan duri dan batu-batu terjal, lancarkah perjalanan mereka? Senang dan bahagiakah hatinya?

## **2. Menghilangkan kesedihan dan kesusahan dalam diri**

Hilang kesenangan datang kesedihan dan kesusahan. Kesenangan dan kesedihan, dua rasa yang saling berpacu

merebut tempat paling depan, siapa yang datang lebih dulu dialah yang lebih berhak menduduki hati. Bila senang yang datang, maka senangnya hati tersebut, begitu pula sebaliknya bila susah yang duluan datang maka susah pula hatinya. Akan tetapi antara kesenangan dan kesusahan bukan berarti mempunyai kekuatan sendiri-sendiri melainkan juga dibantu oleh kekuatan luar yang mendorongnya kearah titik terakhir yang berkedudukan sebagai sebab yang mempercepat datangnya kesusahan. Kesenangan dan kesedihan adalah dua kutub yang berbeda yang selalu menyertai perjalanan hidup manusia, bagaimanapun pintarnya seseorang tidak akan bisa menghindarkan diri dari kesedihan. Akan tetapi hanya bisa mengurangi atau memperkecil rasa sedih yang dialaminya dan tidak bisa menghilangkan eksistensi dari kesedihan itu sendiri Kalau boleh dikata bahwa kesedihan adalah merupakan suatu penyakit yang paling besar dan paling berbahaya bagi manusia dan sulit untuk disembuhkan, karena bukan berada pada salah satu organ tubuh atau badan manusia, melainkan penyakit yang terletak dalam hati. Hati bukan dalam artian tubuh (bagian dalam) melainkan hati sebagai pusat atau sentral penggerak seluruh anggota tubuh, hati sebagai tempat rasa. Bukan bagian dari indera, daging, darah dan urat saraf, akan tetapi hati sebagai bermuaranya segala kesadaran, pengertian dan keimanan manusia. Kesusahan dan kesedihan sulit untuk dihilangkan. Orang yang sedih tidak bisa hanya di obati dengan perkataan “Kamu

“jangan bersedih” atau “Sabarlah dalam menerima cobaan”. Dengan berhasilnya mengurangi kesedihan dalam hati serta segala penyebabnya, maka Allah akan memberikan rahmatnya yang berbentuk ketenangan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam menjalani hidup ini.

### 3. Rajin bertobat atas segala dosa yang pernah dilakukan

Dosa menurut agama adalah perbuatan yang dilarang untuk dikerjakan karena berdampak negatif bagi pelakunya. Dan pelakunya akan mendapat hukuman dari yang membuat undang-undang dalam agama, yaitu Allah. Perbuatan yang tidak baik bukan hanya yang didasarkan pada agama saja secara nyata, akan tetapi juga yang dilarang dan dianggap tidak baik menurut norma yang ada di masyarakat. Hanya saja tidak disebut perbuatan dosa akan tetapi lebih umum dikatakan perbuatan jahat.

Manusia memang tidak bisa menghapus dan menghilangkan perbuatan dosa dengan tuntas. Dari segi jenisnya perbuatan dosa secara global dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu dosa besar dan dosa kecil dan ada dua macam, yaitu perbuatan dosa yang bersifat vertikal dan horizontal. Dosa yang vertical ialah dosa yang langsung berhubungan dengan Allah,, tidak ada sangkut pautnya dengan yang lain, hanya semata-mata melanggar perintah Allah. Dosa yang horizontal ialah dosa yang dilakukan secara langsung dan nyata ada hubungannya dengan sesama

manusia, dan nilainya tetap kembali kepada Allah. Dosa seperti ini secara psikologis akan lebih berat dilakukan pertobatannya, kecuali orang yang mempunyai kelapangan dada dan memang benar-benar mendapat cahaya kebenaran, karena menyangkut masalah emosi, harga diri dan sebagainya. Manusia merupakan salah satu dari sekian banyak makhluk Allah yang paling mulia, baik dan sempurna. Akan tetapi di balik semua itu terdapat kelemahan, kesalahan dan lupa. Manusia yang menduduki peringkat paling baik adalah bukan manusia yang tidak punya dosa, akan tetapi manusia yang bisa mengerti dan segera bertobat dari dosanya. Orang yang baik adalah orang yang merasa dirinya banyak dosa dan bukan orang yang merasa tidak punya dosa. “Sesungguhnya Allah tetap menerima tobat seorang hamba-Nya selama roh (nyawanya) belum sampai di tenggorokan (hampir mati)”. (HR Turmudzi). Tobat dari perbuatan dosa hukunya wajib bagi orang yang telah terlajur berbuat dosa. Baik dosa itu dilakukan dalam hubungan dengan Allah secara langsung (murni) maupun dosa yang dilakukan kepada sesama manusia secara nyata, yang walau pada hakekatnya juga berdosa kepada Allah karena telah melanggar perintahNya.

### 4. Menyadari akan keadaan dirinya

Sudahkah kita tahu akan diri kita sendiri? Hanya orang yang bodoh yang tidak tahu dirinya. Tahukah kita akan

kemampuan dan potensi yang ada pada diri kita, hanya orang yang bijaksana yang mau mengerti dan menyadari akan keadaan dirinya. Seseorang yang tahu akan keadaan dirinya akan bercita-cita sesuai dengan kemampuannya, akan berharap sesuatu yang dapat diraihinya. Disamping itu ia akan berharap tidak hanya sekedar berharap tapi sambil usaha dalam bentuk yang kongkret dan riil yang dapat mengantarkan kearah yang dicita-citakan. Harapan seseorang tentang sesuatu yang diinginkan, yang dapat dibenarkan dan dapat diterima oleh akal sehat apabila disertai dengan usaha kearah itu dan usaha tersebut dapat membangkitkan semangat dan gairah sesuai kemampuannya. Menyadari kemampuan diri dan menerima apa yang diberikan Allah yang telah memberikan kepada hambanya sesuai dengan ukuran kemampuannya. Ketentuan itu tidak dapat ditembus oleh kekuatan dan semangat yang menyala, apalagi dengan daya khayal yang membubung tinggi. Disinilah perlunya penenangan hati dan menenteramkan jiwa dari angan-angan yang berlebihan dan tidak akan mungkin terjadi.

##### **5. Berhasil membimbing anak ke jalan yang benar**

Orang tua dalam melakukan bimbingan kepada anak tidak akan berhasil dengan baik bila orang tua tidak lebih mengetahui dan menyadari siapa dirinya serta apa tugas dan kewajibannya dalam hidup dan terhadap anak-anaknya.

Tanpa memahami dan mengerti akan pertanyaan tersebut di atas kita akan kehilangan gairah dan keinginan yang kuat dan pasti dengan sepenuh hati dalam membimbing anak ke jalan yang lurus. Buat apa membimbing anak dengan susah payah dengan membuang tenaga, energi, biaya dan waktu yang tidak sedikit pada hal kesenangan yang lain banyak yang belum teraih, kebutuhan yang lain masih banyak yang belum terselesaikan, toh nanti belum tentu anak mau membalas budi orang tuanya dan mengganti segala yang dikeluarkannya. Itulah pendapat dan ucapan orang yang tidak dilandasi dengan hukum agama dan berangkat dari perasaan hati yang penuh dengan keimanan. Hidupnya mengapung di antara langit dan bumi tanpa petunjuk dan pegangan yang pasti, hidupnya hanya sekedar untuk memikirkan isi perut dan penyaluran nafsunya. Apalah arti hidup ini bila mempunyai anak hanya menjadi sampah dan bahan gunjingan di masyarakat. Apalah artinya kebahagiaan dan kesenangan bila anak kandungnya menjadi musuh pihak berwajib. Bukankah anak merupakan cerminan dari wajah orang tua yang berfungsi sebagai layar yang dapat dibaca orang setiap saat?. Orang jawa mengatakan *anak polah bapa kepradah*. Lebih dari itu anak adalah amanat Allah yang tidak boleh disia-siakan keberadaannya. Orang tua harus memperlakukan dan membimbing dengan baik dengan penuh keyakinan kalau hal tersebut akan berpengaruh besar terhadap pertanggung jawaban orang tua di hadapan Allah

sebagai yang menerima amanat. Tugas dan amanat orang tua untuk membimbing anak memang sangat berat tapi mulia dan berpahala bila dijalankannya dengan kesungguhan dan keikhlasan hati. Dan karena memang itulah kenyataan yang harus diterima oleh setiap orang tua, senang tidak senang begitulah adanya. "Laksanakanlah amanat (kewajiban) pada orang yang mempercayai dirimu, dan janganlah kamu berkhianat (menipu) pada orang yang menipumu". (HR. Turmudzi).

Apapun yang akan terjadi, orang tua tidak boleh putus asa dan harus sabar dalam membimbing anak. Harus percaya dengan penuh bahwa di balik tangis pasti ada senyum. Bahagia adanya di balik derita. Orang tua mana yang tidak senang dan bahagia bila mempunyai anak yang saleh, anak yang tekun beribadah dan bakti kepada orang tua.

## **BAB VII KEMATIAN**

### **VII.1. Pengertian Kematian**

Setiap makhluk hidup akan mengalami kematian: pulang ke kampung keabadian, kembali kepada sang pemilik kehidupan. Kematian datang dengan berbagai cara, ada yang diawali dengan tanda-tanda seperti sakit atau tertimpa bencana, ada juga yang datang secara tiba-tiba. Namun, tak seorang pun tahu dengan persis bagaimana cara ia meninggalkan dunia. Kematian datang tanpa pilih kasih dan tak dapat ditunda. Orang hanya tahu, seseorang akan mengalami kematian melalui tanda-tanda fisik dan waktu

Apapun caranya dan apapun penyebabnya, semua yang hidup di dunia ini pasti akan mati. Segala hal yang dibanggakan di dunia akan ditinggalkannya. Semua itu tak berharga dalam kehidupan kelak, saat perhitungan amal. Hanya amal kebajikan yang akan membelanya di hadapan Sang Penguasa Semesta. Kematian tidak perlu ditakuti. Hal yang perlu dicemaskan dan cermati adalah bagaimana persiapan untuk menjemput kematian itu. Untuk meraih kematian yang indah, yang husnul-khatimah. Melatih diri agar sukses menjemput kematian akan membuat hidup ini dinamis, cerdas dan bertanggung jawab. Mengingat kematian akan

menggugah kesadaran untuk bertobat, menegakkan kebenaran dan keadilan, serta menabur kebajikan sebagai bekal kehidupan di akhirat. Nabi bersabda :” Orang yang paling sering mengingat mati dan lebih banyak bersiap untuk menghadapinya, dialah yang berhasil mencapai kehormatan di dunia dan kemuliaan di akhirat”.

Sejak 25 tahun yang lalu, kematian seseorang pasti dikarenakan fungsi biologis, seperti pernafasan, tekanan darah dan kekakuan badan (mati separo/stroke), dan pengertian kematian tersebut kini menjadi semakin kompleks.

Kematian otak adalah sebuah pengertian kematian secara neurologis, keadaan dimana seseorang mengalami aktivitas otak yang terhenti ditandai dengan berhentinya gerakan-gerakan/loncatan-loncatan listrik pada otak untuk beberapa waktu. EEG (Electro Encephalo Gram) merekam periode terpenting yang menjadi salah satu bagian penyebab kematian otak. Otak besar akan lebih cepat mati dari pada otak kecil dan dari otak kecil inilah detak jantung dan pernapasan seseorang dimonitor.

Pengertian dari kematian otak terus menerus dievaluasi oleh beberapa dokter termasuk kematian dari beberapa fungsi terbesar cortical dan fungsi batang otak paling bawah, kemudian ditetapkan bahwa penghentian fungsi otak adalah faktor standar dari kematian.

## VII.2. Perawatan Menjelang Kematian.

Laporan para ahli menyimpulkan bahwa kematian sering kali terjadi secara menyedihkan, diperpanjang dan menyakitkan. Orang yang sekarat sering kali mendapatkan perawatan yang terlalu sedikit atau terlalu banyak. Kemajuan ilmu kadang-kadang mempersulit kematian dengan menundanya. Selain itu, walaupun obat penahan sakit tersedia, kebanyakan orang mengalami rasa sakit tertentu selama beberapa hari atau bulan pada akhir kehidupannya. Para ahli merekomendasikan agar peraturan diubah supaya dokter dapat lebih mudah memberikan resep obat penahan sakit bagi orang yang memerlukan menjelang kematiannya. Juga perlunya petugas kesehatan profesional yang terlatih untuk menyediakan perawatan pada saat-saat terakhir kehidupan seseorang.

Ada beberapa cara yang efektif untuk mengurangi penderitaan pada akhir kehidupan, yang dapat dilakukan dengan cara berikut. Buatlah suatu keinginan dalam hidup, pastikan bahwa dokter anda akan memberi perhatian pada hal tersebut, misalnya :

1. Memberi motivasi pada seseorang dan pastikan orang tersebut mengetahui keinginan anda tentang pemeliharaan kesehatan.
2. Beri perintah khusus pada dokter anda “*Do everything possible*”.

3. Jika kamu menginginkan untuk meninggal di rumah, bicarakan terlebih dahulu dengan keluarga dan dokter anda.

### VII.3. Kematian dan Kebudayaan

Kapan, di mana dan bagaimana sikap menghadapi kematian sangat bervariasi pada tiap-tiap kebudayaan. Kita telah menguraikan satu perubahan sejarah yang menceritakan tentang kematian, peningkatan kompleksitas dengan menentukan kapan seseorang akan dinyatakan mati. Kematian pada suatu kelompok umur tertentu sering kali terjadi. Dua ratus tahun yang lalu, hampir satu dari dua anak meninggal ketika berumur sepuluh tahun dan satu orang tua juga meninggal ketika anak-anak sedang tumbuh. Untuk saat ini, sebagian besar kematian seringkali terjadi ketika seseorang menginjak usia tua. Usia harapan hidup kini bertambah dari 47 tahun (tahun 1900-an) dan kini menjadi 75 tahun. Individu lebih sadar akan kematian pada waktu menghadapi perang, kelaparan dan bencana. Anak-anak yang hidup dalam keadaan kekurangan nutrisi akan mudah terserang penyakit dan kaum ibu banyak kehilangan bayi yang tidak dapat hidup sampai usia dewasa.

Sebagian besar masyarakat menganggap bahwa kematian bukanlah akhir dari kehidupan, bahwa secara fisik manusia akan mati akan tetapi jiwa tidak akan mati. Bagaimanapun, kebudayaan berbeda dilihat dari pandangan

mereka akan kematian dan reaksi mereka terhadap kematian. Persepsi mengenai kematian mengandung banyak nilai-nilai dan filosofi. Kematian mungkin dilihat sebagai hukuman terhadap dosa seseorang, penebusan kesalahan atau pembalasan dari Tuhan. Untuk beberapa orang, kematian berarti kesepian, sedangkan untuk orang lain kematian merupakan suatu kebahagiaan yang memang dinantikannya. Bagi orang lainnya kematian menggambarkan penebusan, gambaran dari cobaan dan bencana duniawi. Kematian akan datang sehingga membuat orang-orang takut dan ngeri. Kematian tampak sebagai terpenuhinya kehidupannya. Dari pandangan itu, bagaimana kita meninggalkan dunia dipengaruhi oleh bagaimana kita menjalani kehidupan. Beberapa orang berkeyakinan bahwa kematian akan datang pada seorang individu setelah terpenuhi hidupnya, seperti halnya tidur setelah kerja keras seharian.

Dalam banyak cara, orang seringkali menghindari dan menyangkal datangnya kematian. Penyangkalan ini dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, antara lain:

- Usaha keras agar tampak lebih muda.
- Penolakan terhadap penambahan usia, yang mengingatkan kita akan kematian.
- Adanya pandangan yang mengutamakan kesenangan sebagai cara untuk menghargai kehidupan seakan hidup ini abadi.

Komunitas medis lebih menitik beratkan pada perpanjangan kehidupan biologis daripada menitik beratkan pengurangan penderitaan manusia.

Walaupun seseorang adalah penghindar dan penyangkal kematian, pada akhirnya dia juga akan menghadapi kematian orang lain dan kematiannya sendiri.

#### VII.4. Penyebab Kematian dan Pengharapan Tentang Kematian

Meskipun kita sering berpikir bahwa kematian sebagai kejadian di usia tua, namun kematian dapat terjadi pada usia berapapun dalam rentang hidup manusia. Kematian dapat terjadi selama perkembangan *prenatal* melalui kelahiran mati atau keguguran. Kematian juga dapat terjadi selama proses kelahiran atau dalam beberapa hari pertama setelah kelahiran, yang biasanya terjadi karena bayi tidak berkembang secara cukup untuk dapat hidup di luar uterus. Suatu bentuk khusus yang tragis dari kematian bayi adalah sindrom kematian bayi tiba-tiba, yaitu terjadi kematian tiba-tiba pada bayi yang kelihatannya sehat yang sering terjadi antara usia 2 sampai 4 bulan. Gejalanya adalah bayi berhenti bernafas, tetapi penyebab pastinya belum diketahui. Kematian bayi ini sulit diatasi oleh orang tuanya karena bayi kelihatan sangat sehat sampai kematian tiba-tiba datang. Kematian pada beberapa orang memang kadang terlihat lebih tragis daripada orang lain. Kematian pada wanita tua yang berusia

90 tahun terlihat alami, sebab ia telah hidup lebih lama, sedangkan kematian seorang bayi terlihat tragis karena sebuah kehidupan berakhir sebelum dimulai.

Pada masa kanak-kanak, kematian terjadi paling sering karena kecelakaan atau penyakit. Kematian pada masa ini dapat merupakan konsekuensi dari beberapa hal, seperti kecelakaan kendaraan, tenggelam, keracunan, kebakaran atau terjatuh dari tempat tinggi. Penyakit utama yang menyebabkan kematian pada anak-anak adalah penyakit hati, kanker, dan kelainan saat kelahiran. Kebanyakan anak-anak yang akan meninggal tahu bahwa mereka mempunyai penyakit yang berbahaya. Perkembangan kesehatan yang semakin meningkat, dukungan dari lingkungan sosial, dan cara menghadapi penyakit mereka, mempengaruhi ketahanan mereka menghadapi kematian.

##### VII.4.1. Perilaku Dalam Menghadapi Kematian

Perbedaan usia antara orang tua dan anak-anak mempengaruhi pola pikir mereka tentang kematian. Konsepsi orang dewasa tentang kematian adalah bahwa kematian itu tidak dapat ditolak. Kematian menunjukkan akhir kehidupan kita dan bahwa semua yang hidup pasti mengalami mati. Hasil penelitian para ahli menunjukkan bahwa seiring dengan perkembangan anak, maka mereka pun lebih matang menghadapi kematian.

Ketika menghadapi kematian saudara atau teman, orang seringkali menangis untuk menumpahkan rasa kehilangan dan rasa ditinggalkan. Mestinya peristiwa tersebut juga membuka kesadaran bahwa suatu saat siapapun pasti mengalaminya. Dengan demikian, orang akan segera bertobat dan memperbaiki dirinya. Akan tetapi, seringkali manusia melupakan kematian padahal kematian tidak pernah melupakannya. Sebagaimana kelahiran, kematianpun mestinya dipersiapkan dengan matang sehingga kematian akan menjadi peristiwa yang disambut dengan perasaan tenang dan bahagia. Nabi saw bersabda :” Orang yang mati adalah orang yang sedang beristirahat atau mengistirahatkan orang. Seorang hamba yang beriman, ia akan beristirahat dari susah payah dunia; sedangkan hamba yang durjana mengistirahatkan orang-orang, negeri, kayu-kayuan dan binatang melata dari kejahatannya”.



#### V.4.2. Masa Kanak-kanak

Para peneliti percaya bahwa bayi sama sekali tidak mempunyai konsep tentang kematian. Tetapi seiring dengan kedekatan mereka dengan pengasuhnya, maka mereka bisa mengalami kehilangan dan perpisahan yang disertai dengan kecemasan. Tetapi anak kecil tidak merasakannya seperti orang dewasa pada umumnya. Bahkan perpisahan sementarapun kadang dianggap kehilangan seseorang selamanya. Kebanyakan bayi merasa bahwa hadirnya kembali sang pengasuh akan mengurangi kecemasannya. Kita tidak terlalu tahu apa yang dirasakan bayi saat kehilangan, bahkan saat kehilangan orang tua sekalipun, tetapi jika sang pengasuh tidak menyadarinya, maka hal itu dapat mempengaruhi kesehatan bayi.

Anak umur 3 sampai 5 tahun tidak tahu konsepsi kematian. Mereka bingung membedakan antara mati dan tidur. Anak pra sekolah jarang merasa sedih dengan kematian binatang pemeliharaan atau kematian seseorang. Mereka percaya bahwa orang mati bisa dihidupkan dengan diberi makan, dirawat, atau disihir. Mereka kadang menyalahkan diri sendiri atas kematian seseorang yang mereka kenal karena mereka tidak patuh pada orang yang meninggal tersebut.

Pada masa kanak-kanak tengah dan akhir, kadang-kadang konsepsi kematian diatas justru meluruskan persepsi mereka tentang kematian. Dalam suatu penelitian disebutkan

bahwa anak umur 3 sampai 5 tahun menolak kematian, sedangkan anak umur 6-9 tahun menerima kematian, tetapi hal itu hanya terjadi pada beberapa orang saja, dan anak umur 9 tahun keatas mengenal kematian secara menyeluruh

Dalam penelitian terbaru tentang konsepsi anak mengenai kematian, bahwa anak tidak melihat kematian secara utuh sampai usia 9 tahun. Kebanyakan anak usia di bawah 7 tahun tidak melihat kematian seperti layaknya kematian, atau mereka melihat kematian itu, tetapi mereka percaya bahwa orang yang mati bisa kembali lagi.

Ahli-ahli psikologi percaya bahwa anak-anak kecil benar-benar tahu dan paham tentang kehilangan dan perpisahan, tetapi pemahaman mereka sangat terbatas dan kejujuran merupakan cara terbaik dalam mendiskusikan kematian dengan anak-anak. Tetapi sekarang kita hidup dalam lingkungan yang jarang mendiskusikan tentang kematian, padahal jika kita menganggap hal itu tabu untuk dibicarakan, maka hal itu salah. Dalam sebuah penelitian, diungkap beberapa perilaku dari 30.000 remaja dalam menghadapi kematian. Ternyata di dapat bahwa lebih dari 30 % remaja, tidak dapat mengingat sedikitpun tentang diskusi mereka mengenai kematian saat mereka usia kanak-kanak, 30% lainnya mengatakan bahwa meskipun mereka telah membahas tentang kematian, tetapi hal itu tidak dilakukan dalam suasana yang kondusif. Hampir satu dari

dua responden mengatakan bahwa kematian kakek atau nenek merupakan pengalaman pertama mereka dengan kematian

#### **V.4.3. Masa Remaja**

Pada masa remaja, kematian sama seperti perkembangan. Kematian dianggap sebagai sesuatu hal yang kecil dan kurang relevan untuk dibicarakan. Topik tentang kematian mungkin ditolak, diabaikan, dan dianggap main-main. Perspektif ini menggambarkan tipe remaja yang egois, tetapi beberapa remaja menunjukkan perhatiannya pada kematian disamping untuk mengerti artinya, juga persiapan untuk menghadapi kematiannya sendiri.

Remaja mengembangkan konsepsi yang lebih abstrak mengenai kematian dibandingkan dengan anak-anak. Misalnya, remaja menggambarkan kematian sebagai kegelapan, cahaya, transisi, atau kehampaan. Mereka juga mengembangkan pandangan secara religius dan filosofis mengenai kematian dan adanya kehidupan setelah kematian.

#### **VII.4.4. Masa Tua**

Tidak ada bukti tentang perkembangan orientasi khusus mengenai kematian di masa usia lanjut. Penambahan kesadaran mengenai kematian sejalan dengan kesadaran individu bahwa mereka sudah mengalami penuaan. Orang dewasa mulai berpikir lebih banyak mengenai berapa lama

lagi waktu yang bisa dihabiskan dalam kehidupan mereka. Para peneliti menemukan bahwa orang dewasa biasanya lebih merasa takut terhadap kematian dibandingkan dengan orang tua. Orang lanjut usia lebih sering memikirkan kematian dan lebih sering membicarakannya dengan sesamanya, dibandingkan dengan orang dewasa. Mereka juga lebih banyak memiliki pengalaman langsung mengenai kematian ketika teman-teman atau kerabat mereka menderita sakit dan meninggal. Dewasa tua lebih sering mencoba memahami makna hidup dan kematian daripada para dewasa muda.

Pada usia tua, kematian yang datang bisa dirasakan sebagai suatu penghargaan yang dirasakan kurang pada tahun-tahun terakhir hidupnya. Bertambahnya pemikiran dan pembicaraan mengenai kematian, dan berkembangnya pemikiran mengenai integritas melalui tinjauan hidup yang positif, mungkin dapat membantu para lanjut usia untuk menerima kematian. Dewasa tua cenderung tidak memiliki permasalahan-permasalahan yang tidak terselesaikan dibandingkan para dewasa muda. Mereka biasanya tidak memiliki anak-anak yang perlu dibimbing menuju kematangan, pasangan mereka biasanya sudah meninggal, dan mereka kurang memiliki antisipasi mengenai hal-hal tersebut. Kematian mungkin tidak akan terasa sakit secara emosional bagi mereka.

#### **VII.4.5. Menghadapi Kematian**

Pengetahuan bahwa kematian adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari membuat kita membangun prioritas-prioritas dalam hidup kita. Dengan bertambahnya usia kita, prioritas-prioritas ini berubah melalui penghargaan terhadap berkurangnya waktu dalam kehidupan ini. Misalnya saja ketika ditanya mengenai bagaimana seseorang akan menghabiskan waktunya yang tinggal 6 bulan, orang dewasa muda menggambarkan berbagai kegiatan seperti jalan-jalan dan melakukan hal-hal yang belum pernah mereka lakukan, sementara dewasa tua menggambarkan kegiatan-kegiatan yang lebih berfokus pada kehidupan batin, seperti perenungan dan lebih mendekatkan diri pada Tuhan. Kebanyakan individu yang hampir mengalami kematian atau sekarat menginginkan sebuah kesempatan untuk membuat keputusan yang berkaitan dengan kehidupan dan kematian mereka sendiri. Beberapa individu ingin menyelesaikan permasalahan mereka yang belum selesai, mereka menginginkan waktu untuk menyelesaikan masalah dan konflik-konfliknya, dan membuat urutan mengenai permasalahan mereka. Ada rangkaian tahapan yang harus kita lewati ketika menghadapi kematian.

#### **VII.5. Lima tahap menghadapi kematian**

Elisabeth Kubler-Ross membagi perilaku dan pemikiran orang-orang yang menghadapi kematian dalam lima tahap

yaitu : penyangkalan dan isolasi, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan.

### **V.5.1. Penyangkalan dan isolasi**

Merupakan tahapan pertama dari Kubler-Ross's Stage of Dying, yaitu seseorang menyangkal bahwa kematian itu akan benar-benar datang. Orang itu mungkin akan berkata "tidak, tidak mungkin itu terjadi padaku". Ini adalah reaksi yang biasa pada penderita penyakit yang cukup parah. Bagaimanapun juga, penyangkalan biasanya hanya merupakan *defense* yang bersifat sementara, dan biasanya digantikan oleh bertambahnya kesadaran ketika seseorang itu dihadapkan pada hal-hal seperti pertimbangan keuangan, permasalahan yang belum selesai, dan perasaan khawatir mengenai keluarga yang akan ditinggalkan.

### **V.5.2. Kemarahan**

Merupakan tahapan kedua dari Kubler-Ross's Stage of dying, yaitu seseorang yang menghadapi kematian merasa bahwa penyangkalan tidak mungkin lagi diteruskan. Penyangkalan biasanya memberikan jalan menuju kemarahan, kekusaran, kebencian, dan kecemburuan. Pertanyaan seseorang yang menghadapi kematian adalah "kenapa aku?". Pada saat ini, orang tersebut menjadi sulit untuk dirawat, karena kemarahan akan diarahkan dan

diproyekasikan kepada para tenaga medis, perawat, anggota keluarga, bahkan Tuhan. Realisasi dari kehilangan itu akan menjadi sangat hebat, dan mereka yang menjadikan kehidupan, tenaga dan kemampuan fungsional sebagai simbol, menjadi sasaran yang menonjol dari kemarahan dan kecemburuan orang yang menghadapi kematian.

### **V.5.3. Tawar menawar**

Adalah tahap ketiga dari Kubler-Ross's Stage of Dying, yaitu seseorang mengembangkan harapan bahwa kematian dapat saja diundur atau ditunda. Beberapa orang memasuki tahap tawar-menawar atau negosiasi bahkan dengan Tuhan sebagai usaha untuk menunda kematian. Secara psikologis, orang itu berkata "iya, aku, tapi...". Penambahan waktu hidup dalam hari, minggu atau bulan menjadi harapannya dan orang itu berjanji untuk mengabdikan hidupnya kepada Tuhan atau untuk melayani sesama.

### **V.5.4. Depresi**

Depresi adalah tahap keempat dari Kubler-Ross's Stage of Dying. Orang yang menghadapi kematian berusaha untuk menerima kepastian dari datangnya kematian tersebut. Pada tahap ini, mungkin muncul suatu periode depresi atau persiapan mendapatkan kegagalan. Orang tersebut dapat saja menjadi pendiam, menangis dan bersedih hati, sebagai

hal yang normal dan sebagai usaha untuk menghubungkan diri dengan objek yang dicintai.

#### V.5.5. Penerimaan

Penerimaan adalah tahap menghadapi kematian yang kelima dari Kubler-Ross's, di mana perkembangan seseorang pada rasa damai, penerimaan nasib, dan keinginan untuk sendiri. Digambarkan sebagai tahap akhir dari perjuangan kematian, atau tahap istirahat terakhir sebelum kematian.

Tidak seorangpun yang dapat memastikan bahwa semua orang akan selalu melewati tahap-tahap yang digambarkan tersebut bahkan Kubler-Ross sendiri mengatakan bahwa tahap-tahap tersebut bukanlah sebuah rangkaian yang tetap dalam menghadapi kematian. Rangkaian tahapan tersebut bervariasi pada setiap individu dalam menghadapi kematian. Dengan demikian hingga saat ini belum ada pendapat yang pasti untuk menggambarkan tahap-tahap dalam menghadapi kematian.

Beberapa individu berusaha mempertahankan kehidupan mereka. Penerimaan terhadap kematian tidak pernah datang pada mereka. Individu yang lebih keras melawan untuk menghindari kematian yang sebenarnya tak dapat dihindari dan harus mereka hadapi, lebih sulit bagi mereka untuk mendapatkan kematian dengan damai. Beberapa ahli berpendapat bahwa dengan tidak melawan

kematian sampai hari terakhirnya, mungkin jadi lebih adaptif untuk beberapa individu.

Pengontrolan dan penolakan dapat berfungsi secara bersamaan sebagai strategi adaptif bagi beberapa lansia yang menghadapi kematian. Saat seseorang dituntut untuk percaya bahwa mereka dapat mempengaruhi dan mengontrol dirinya untuk memperpanjang hidup mereka, mereka jadi lebih waspada dan bahagia. Melakukan perawatan dan pengontrolan kesehatan dapat memperbaiki perilaku mereka dan menambah umur panjang mereka. Penolakan juga dapat menjadi sebuah jalan yang berguna untuk beberapa individu yang mendekati kematian. Hal yang tidak wajar adalah bagi individu yang hampir mati, masih menolak kematian sesaat sebelum mereka meninggal.

Bagi individu-individu yang mendekati kematian, mengetahui dimana mereka akan mati adalah penting. Banyak orang meninggal di rumah sakit, tetapi tidak sedikit yang menginginkan untuk dapat meninggal di rumah. Untuk beberapa orang, sayang sekali jika hari-hari terakhir mereka dihabiskan dalam isolasi dan ketakutan. Rumah sakit memang menawarkan beberapa manfaat penting pada individu yang hampir mati, anggota staf profesional siap sedia membantu, teknologi kedokteran yang canggih yang memungkinkan untuk memperpanjang hidup, dapat menjadi tempat terbaik bagi sebagian orang yang hampir mati, tetapi

sebagian orang mengatakan mereka lebih memilih meninggal di rumah.

## VII. 6. Menghadapi Kematian Orang Lain

Kehilangan bisa datang dalam berbagai bentuk dalam hidup kita seperti perceraian dan kehilangan pekerjaan, tetapi tidak ada kehilangan yang lebih besar daripada kematian orang yang kita cintai dan kita pedulikan. Orang tua, saudara kandung, suami/istri, sanak famili atau teman. Tingkat stres tertinggi yang membutuhkan banyak penyesuaian adalah kematian suami atau istri. Bagaimana seharusnya kita berkomunikasi dengan seseorang yang sedang menghadapi kematian? Bagaimana kita menghadapi kematian seseorang yang kita cintai?

### VII.7. Berkomunikasi dengan orang yang jelang kematian

Banyak ahli berpendapat bahwa hal terbaik untuk orang yang menjelang kematian adalah mengetahui bahwa dirinya sekarat, dan orang lain yang berpengaruh atau keluarganya juga mengetahui mereka sekarat sehingga mereka dapat saling berinteraksi dan berkomunikasi dengan dasar pengetahuan yang sama. Apa keuntungan kesadaran untuk orang yang sedang menjelang kematian? Empat keuntungannya adalah :

1. Mereka dapat mengakhiri hidupnya dalam keserasian/kecocokan dengan pendapatnya sendiri sebagaimana keinginannya.
2. Mereka mungkin dapat melengkapinya beberapa rencana dan pekerjaannya yang tertunda, dapat membuat rencana apabila tetap bertahan hidup dan dapat berpartisipasi dalam keputusan tentang makam dan penguburan bila nanti akhirnya meninggal.
3. Mereka mempunyai kesempatan untuk mengenang dan mengakhiri kesadaran hidupnya tentang apa yang disukainya ataupun untuk bertentangan dengan yang lain yang menjadi orang penting dalam hidupnya.
4. Mereka lebih mengerti apa yang terjadi pada tubuhnya dan apa yang staf medis lakukan untuk mereka.

Dalam usaha untuk membuka suatu sistem komunikasi, hal apa yang disarankan untuk menghadapi seorang individu yang akan meninggal? Beberapa ahli menyarankan bahwa percakapan tidak seharusnya berfokus pada penyakit atau persiapan menuju kematian, namun lebih berfokus pada kekuatan individu dan persiapan untuk sisa kehidupan. Perhatian tidak harus berasal dari profesional kesehatan saja, tetapi pasangan yang sensitif, kerabat atau teman yang dekat dapat memberikan dukungan yang penting bagi individu dalam memasuki masa kematian.

### VII. 8. Kecemasan Menghadapi Kematian

Pada umumnya orang berusaha keras untuk menemukan arti dari kehidupan mereka di dunia. Ada yang menemukan arti hidup dengan cara siap menerima kematian, karena kesiapan dalam menghadapi kematian memberikan artian positif pada makna hidup itu sendiri., yang bisa membuat kehidupan individu sungguh berarti. Namun kematian juga bisa diartikan sebagai ancaman pada ketiada-berartian yang membawa kecemasan hidup yang merupakan karakteristik dasar manusia sebagai satu-satunya makhluk yang sadar dengan kematian. Kecemasan ini sebagai keadaan yang subjektif bagi diri individu yang menyadari bahwa keberadaannya akan binasa, dan bahwasanya dia dapat kehilangan hidupnya dan kehilangan dunianya.

Orang lanjut usia yang mengalami kemalangan sepeerti menderita sakit fisik atau hidup lebih lama dari semua orang yang dia cintai, pada umumnya mereka kehilangan alasan untuk tetap hidup karena dia tidak menemukan kehadiran mereka. Alasan mengapa kematian mengakibatkan kita cemas adalah bahwa karena kematian merupakan sesuatu yang tidak bisa terelakan. Hal ini dapat mengakibatkan seseorang tidak mau lagi aktif di segala kegiatan, dia menghentikan segala usaha, rencana dan tidak menetapkan apa-apa karena beranggapan kematian akan merusaknya. Biasanya orang lansia memakai keletihan dan kelelahan sebagai alasan atau cara untuk memberhentikan dirinya untuk menghadapi kematian.

## BAB VIII

### CERITA DARI PANTI

Dalam bab ini akan disampaikan kisah kehidupan beberapa orang lanjut usia yang menjadi penghuni Panti Werda. Dari ilustrasi ini diharapkan para pembaca dapat menarik pelajaran yang bermanfaat lagi kehidupan selanjutnya.

#### SUBJEK 1.

Adalah seorang kakek berusia 66 tahun Kakek ini hidup berpindah-pindah dari satu panti ke panti lain karena belum mendapatkan ketenangan hidup yang dicarinya. Dia adalah anak tunggal dari keluarga yang cukup kaya sehingga cenderung bersikap seenaknya karena orang tuanya selalu menuruti keinginannya. Dia suka hidup berfoya-foya, tidak mau bekerja. Setelah kedua orang tuanya meninggal, subjek menghabiskan harta warisan orang tuanya untuk hidup bersenang-senang tanpa bekerja dan gemar berjudi hingga hartanya habis tak bersisa. Karena merasa malu pada tetangga dan kerabatnya, akhirnya subjek pergi ke kota lain

dan selalu berpindah tempat tinggal setelah merasa ridak kerasan lagi. Apabila sudah merasa lelah mencari nafkah, diapun masuk panti.

Setelah bertahun-tahun hidup di panti dan tidak mendapatkan ketenangan hidup, subjek kemudian melakukan konversi agama. Sampai saat ini subjek juga belum merasa tenang dan berpikir untuk kembali pada agamanya semula. Kisah ini menyimpulkan bahwa kehidupan yang dijalani di masa muda sangat menentukan kehidupan manusia di masa usia lanjut.

## **SUBJEK 2**

Adalah seorang nenek yang telah berusia 63 tahun dan sudah 7 tahun menjadi penghuni panti wreda. Subjek sebenarnya memiliki 3 orang anak yang semuanya hidup berkecukupan. Akan tetapi justru anaknyalah yang memasukkan subjek ke panti karena mereka merasa tidak sanggup lagi hidup bersama subjek. Sebagai ibu, subjek selalu menyusahkan anaknya dengan kebiasaannya yang suka berhutang kesana kemari dan membebankan pembayarannya pada anak-anaknya. Subjek sangat sulit untuk diajak berbicara dan bersikap baik pada anak-anaknya.

Di balik sikap keras kepala subjek, ternyata ada kisah yang cukup menyedihkan. Saat subjek masih kecil, ibunya meninggal dunia. Ayahnya kemudian menikah lagi dan mempunyai seorang anak perempuan. Subjek kemudian

hidup bersama ayah, ibu tiri dan adik tirinya. Ketika subjek berumah tangga, subjek tinggal bersebelahan dengan rumah orang tuanya. Setelah melahirkan anaknya yang ketiga, adik tirinya hamil padahal belum menikah. Ternyata laki-laki yang menghamili adik tirinya, adalah suami subjek. Dengan penuh rasa sakit hati, subjek merantau ke Jakarta seorang diri, meninggalkan semuanya termasuk ketiga anaknya. Ketika mendengar ayahnya meninggal, subjek pulang ke desanya. Anak-anaknya telah dewasa dan menikah. Suaminya pun masih hidup dengan adik tirinya. Disinilah subjek selalu bermasalah dengan seluruh keluarganya termasuk anak-anaknya hingga akhirnya harus menghabiskan hari tuanya dipanti wreda. Kerasnya hati, rasa dendam, dan tidak mau menerima keadaan dapat berakibat seorang lansia hidup tersingkirkan dari keluarga.

## **SUBJEK 3**

Adalah seorang kakek yang sudah berusia 86 tahun dan sudah 9 tahun menjadi penghuni panti wreda. Subjek mempunyai 4 orang anak yang semuanya hidup berkecukupan dan juga masih mempunyai istri. Subjek sengaja datang dan minta untuk diijinkan tinggal di panti karena tidak mau hidup bersama anak-anaknya. Subjek merasa anak-anaknya tidak bisa menghargai dan memberinya kebebasan. Subjek merasa tertekan hidup bersama anak-anaknya.

Pada masa lalunya, subjek adalah pemilik sebuah perusahaan sehingga memiliki status sosial ekonomi yang baik. Setelah merasa tua dan anak-anaknya telah menyelesaikan sekolahnya, subjek menjual perusahaan tersebut dan hidup bersama anaknya. Subjek merasa terlalu diatur, sehingga mencoba hidup bersama anaknya yang lain. Akhirnya subjek berpindah-pindah dari satu anak ke anak yang lain. Karena merasa tidak memiliki kebebasan dalam hidupnya, subjek memutuskan untuk hidup sendiri. Karena merasa tidak mampu mencari nafkah lagi, maka subjek memutuskan untuk hidup di panti wreda. Kisah ini mengisyaratkan agar anak tetap bersikap sebagai anak meskipun sekarang merekalah yang menjadi tuan rumahnya. Ketika anak-anak bersikap sebagai "orang tua" bagi orang tuanya, maka pastilah orang tua lebih memilih hidup sendiri meski harus menderita dan kesepian.

#### **SUBJEK 4**

Adalah seorang kakek yang kini berusia 74 tahun. Kakek ini sungguh malang karena ditolak oleh anak-anak maupun istrinya, Subjek adalah mantan anggota ABRI yang sampai sekarang masih tampak sisa-sisa ketampanan dan kegagahan tubuhnya. Ketika memasuki masa pensiun, istri subjek meninggal dunia. Subjek akhirnya hidup bersama 4 orang putrinya. Untuk mengisi waktu luangnya, subjek mencari pekerjaan yang mengharuskannya sering ke luar

kota. Akhirnya subjek berkenalan dengan seorang gadis yang bersedia menjadi istrinya.

Saat mau menikah, anak-anaknya tidak menyetujuinya karena usia calon istri subjek sama dengan usia anaknya. Akan tetapi subjek tidak mepedulikan pendapat anak-anaknya dan tetap menikah. Setelah menikah, hubungan subjek dengan anak-anaknya menjadi renggang dan tidak saling berkomunikasi. Dengan istri barunya, subjek memiliki 2 orang anak, satu laki-laki dan satu perempuan. Awalnya mereka hidup bahagia hingga subjek menderita sakit. Subjek menderita sakit cukup lama hingga beberapa bulan dan tidak mampu lagi mencari nafkah. Selama sakit, istrinya sering pulang ke rumah orang tuanya dan meninggalkan subjek. Akhirnya anak-anaknya ditinggal di rumah neneknya dan sekolah di sana. Setelah beberapa bulan, istrinya mengatakan ingin kembali ke rumah orang tuanya dan tidak bersedia lagi hidup bersama subjek. Dengan tidak diijinkan berpamitan dengan anak-anaknya, subjek pergi dari kota tersebut menuju ketempat anak-anaknya dengan istri pertamanya. Ternyata anak-anaknya semua telah menikah dan tak satupun yang menerima kehadiran ayahnya. Akhirnya panti wreda merupakan satu-satunya tempat yang bersedia menerimanya di hari tuanya. Kisah ini mengisyaratkan agar para orang tua tidak semaunya sendiri mengambil keputusan. Anak-anak sudah semestinya diajak

bermusyawarah ketika orang tua memutuskan sesuatu yang berkaitan dengan masalah keluarga.

#### **SUBJEK 5**

Nenek ini sebenarnya belum berusia 60 tahun tetapi suaminya berusia 63 tahun. Kakek atau suami subjek adalah seorang pesuruh kantor yang telah pensiun. Pada waktu masih bekerja, kakek tinggal di rumah yang disediakan untuk pesuruh kantor. Semenjak pensiun, suami istri ini harus keluar dari rumah tersebut karena akan ditempati oleh pesuruh baru.

Mereka tidak memiliki anak maupun saudara, dan juga tidak memiliki tempat tinggal sehingga mereka hidup di jalanan. Apabila malam tiba, mereka menumpang tidur di halaman kantor tempat suaminya dulu bekerja. Suatu hari mereka ditangkap dinas ketertiban dan akhirnya dimasukkan ke panti wreda hingga sekarang. Tidak adanya anak maupun saudara, dapat menyebabkan seseorang hidup terlantar di hari tuanya.

#### **SUBJEK 6**

Subjek adalah seorang nenek yang sudah berusia 78 tahun, tetapi masih tampak kuat. Dia mempunyai 4 orang anak dan beberapa cucu, tetapi memilih untuk tinggal di panti wreda. Subjek sebelum masuk panti bekerja sebagai pembantu rumah tangga. Karena usianya yang semakin tua, maka majikannya menyuruhnya pulang karena sudah ada pembantu baru yang lebih muda. Tidak ada pilihan lain bagi

subjek kecuali tinggal bersama anaknya. Subjek sudah mencoba tinggal bersama keempat anaknya, tetapi tidak ada yang berkenan di hatinya.

Subjek menceritakan keadaan rumah tangga anaknya yang semuanya hidup pas-pasan. Dia melihat bahwa untuk hidup anak-anaknya sekeluarga saja sudah cukup berat dan subjek tidak mau menambah beban mereka semakin berat. Subjek kemudian memutuskan untuk tinggal di panti wreda agar tidak membebani anak-anaknya. Bila rasa rindu pada anak maupun cucunya datang, maka subjek sesekali menengok mereka untuk beberapa hari, kemudian pulang kembali ke panti.

Meskipun subjek sudah tak mampu mencari nafkah lagi, keinginannya untuk membantu kehidupan anak-anaknya tidak pernah padam. Setiap bulan, subjek menerima uang saku dari panti sebagaimana penghuni yang lain. Subjek menyimpan uang saku tersebut untuk bekal dan biaya perjalanan kalau suatu saat merasa rindu pada anak cucunya. Bahkan apabila ada tamu yang datang ke panti dan memberikan bantuan baik bahan makanan, pakaian, maupun uang, subjekpun menyimpannya untuk oleh-oleh buat anak cucunya saat dia menengok mereka. Subjek tidak pernah meminta anak cucunya menengoknya di panti karena pasti membutuhkan biaya, tetapi subjeklah yang akan mengunjungi mereka setelah merasa bekalnya cukup. Mengharukan memang, di saat dia tidak mampu menghidupi dirinya sendiri,

orang tua masih memiliki keinginan membantu anak cucunya. Ini sesuai pepatah yang mengatakan bahwa cinta ibu sepanjang jalan. Tak pernah putus sampai kapanpun selama hayat di kandung badan. Akan tetapi, kondisi sosial ekonomi yang lemah dapat menjadi penyebab orang lanjut usia hidup terlantar dan terpisah dengan keluarganya, meskipun mereka tetap memiliki cinta dan kerinduan.

### **SUBJEK 7**

Kakek ini berusia 63 tahun, berasal dari sebuah kota kecil sekitar 40 km dari Semarang. Subjek termasuk orang yang cukup menonjol di desanya sehingga banyak perempuan yang mau menerimanya sebagai suami meski tidak dinikahnya secara resmi. Subjek memiliki 4 orang istri dan 2 diantaranya tidak dinikahnya secara resmi. Pada awalnya semuanya berjalan lancar, karena kedua istrinya memang sudah bisa menerima keadaan tersebut. Akan tetapi setelah mengetahui bahwa di luar mereka masih ada perempuan lain, permasalahanpun mulai muncul.

Suatu hari subjek tidak diterima kehadirannya di tempat salah satu istrinya. Kemudian subjek mendatangi istrinya yang lain, yang ternyata juga menolak kehadirannya. Dua perempuan yang tidak dinikahi secara resmipun, menolak kehadirannya juga. Subjek menjadi sakit hati, marah, dan berbagai perasaan berkecamuk di otaknya. Subjek terpaksa tidur di pekarangan kosong yang ada di desanya.

Tiba-tiba dia merasa banyak orang datang mengejarnya dan akan menangkapnya. Subjek kemudian berlari sekencang-kencangnya sambil berteriak-teriak minta tolong. Subjek tidak tahu lagi apa yang kemudian terjadi. Ketika subjek sadar, ternyata dia sudah berada di Rumah Sakit Jiwa. Subjek merasa sedih akan nasib dirinya yang sudah dianggap sebagai orang "gila" di desanya. Subjekpun yakin tak akan pernah ada yang mau menerima dirinya lagi.

Dengan rasa putus asa, subjekpun pergi ke kota Semarang. Setelah dua hari, subjek tidak punya bekal lagi untuk makan. Siang itu hari sangat panas, subjek merasa perutnya lapar. Dia kemudian berhenti di sebuah pekarangan di pinggir jalan yang memiliki pohon-pohon besar. Subjek kemudian beristirahat sebentar. Subjek kembali merasa sedih dan putus asa. Ketika subjek melihat ada seutas tali di pekarangan itu, dia mengambilnya, menjeratkannya di lehernya, kemudian mengikatkannya pada sebuah batang pohon. Subjek tidak tahu lagi apa yang terjadi ketika esoknya dia terbangun di sebuah Rumah Sakit. Setelah cukup sehat, subjek dimasukkan ke panti wreda. Tidak ada kebahagiaan yang datang dengan tiba-tiba tanpa perjuangan.

### **SUBJEK 8**

Seorang kakek yang telah berusia 80 tahun dan sudah 10 tahun lebih tinggal di panti wreda. Sebenarnya subjek mempunyai 4 orang anak yang bersedia merawatnya.

Tetapi subjek merasa malu karena subjek telah meninggalkan mereka sejak masih anak-anak. Subjek pergi meninggalkan istri dan anak-anaknya yang masih kecil untuk merantau ke Jakarta dengan maksud mencari kehidupan yang lebih baik. Akan tetapi, subjek tidak berhasil walaupun sudah bertahun-tahun hidup di perantauan. Mau kembali pada keluarganya, subjek merasa malu. Subjek akhirnya masuk panti setelah merasa kesulitan mencari nafkah meski untuk dirinya sendiri. Untuk menghindari pertemuan dengan kerabatnya, subjek kemudian pindah ke panti lain di luar kota Jakarta.

Walaupun sudah mengalami banyak kegagalan, subjek masih juga belum dapat menunjukkan perilaku yang baik. Beberapa kali subjek terlibat dalam perkelahian dengan sesama penghuni panti wreda. Pernah melakukan perkelahian dengan seorang penghuni panti, sampai mendapat hukuman dengan membantu pekerjaan di panti. Hal ini tidak membuatnya jera, bahkan kemudian terlibat perkelahian dengan cara keroyokan hingga mengalami luka berdarah di kepala. Subjek juga tercatat sebagai penghuni yang suka melakukan provokasi hingga menimbulkan beberapa keributan. Semua perilakunya ini menyebabkan subjek cenderung tidak dihormati teman-temannya sesama penghuni panti. Belajar dari pengalaman hidup yang akan mampu menghantarkan seseorang pada kebahagiaan.

## SUBJEK 9

Adalah seorang nenek yang berusia 75 tahun dan mempunyai kebiasaan merokok. Kebiasaan itu sudah dilakukannya sejak muda. Waktu itu ia hidup bersama suami dan baru dikaruniai anak setelah 12 tahun menikah. Sayangnya, anak itu kemudian meninggal dunia saat usianya belum genap 2 tahun. Sejak itu subjek dan suaminya menghisap rokok sebagai penawar kesedihan. Tujuh tahun kemudian suaminya meninggal, subjek terpaksa tinggal bersama keponakannya. Beberapa tahun kemudian subjek menderita sakit dan harus menjalani operasi. Subjek merasa tidak nyaman karena harus merepotkan saudara-saudaranya. Oleh karena itu dia memutuskan untuk hidup di panti wreda setelah merasa cukup sehat dan kebiasaan merokok pun tetap dilakukan hingga sekarang

## Subjek 10

Seorang kakek yang lahir tahun 1935 sehingga sekarang berusia kurang lebih 73 tahun. Subjek sudah pernah menikah 3 kali, tetapi belum pernah mempunyai anak. Sebelum di panti, kakek ini memiliki sebuah warung kecil di pinggir jalan. Ketika ada penertiban, warungnya tergusur dan kakek dikirim ke panti wreda. Sampai saat ini, dia belum bisa menerima keadaan untuk hidup di panti. Dia masih ingin bekerja dan menikah lagi. Kakek ini memang tampak sehat. Badannya yang tinggi besar, masih tampak memiliki energi

yang cukup kuat. Dia sebetulnya tergolong lansia yang produktif dan masih layak untuk hidup bebas di tengah masyarakat. Akan tetapi, kakek ini tidak memiliki modal untuk berdagang kembali setelah peristiwa penggusuran dan tidak ada lapangan pekerjaan untuknya. Si kakek terpaksa hidup di panti meski masih dipenuhi rasa kesal dan tidak kerasan.

### Subjek 11

Adalah seorang kakek yang tahun depan usianya genap 70 tahun. Sudah hampir 10 tahun menjadi penghuni panti, tapi masih kelihatan cukup sehat. Subjek bahkan berkeinginan untuk menikah dengan sesama penghuni panti, tetapi tidak dapat dilakukan karena kondisi panti yang tidak memungkinkan.

Subjek selalu menjadi muadzin ketika akan sholat berjamaah di mushola yang ada di panti. Dia juga rajin mengikuti kegiatan yang diadakan, misalnya senam pagi, kerja bakti, dan latihan kesenian dengan menjadi anggota kelompok rebana. Subjek bahkan menjadi penyanyinya apabila suatu saat ada tamu dan panti menampilkan ketrampilan penghuninya.

Subjek sebetulnya masih potensial untuk melakukan aktivitas produktif. Tetapi kalau harus bekerja di luar panti, subjek merasa tidak sanggup lagi. Subjek bahkan mengurungkan niatnya untuk menikah lagi hanya untuk bisa tetap tinggal di panti. Subjek tidak memiliki rasa percaya diri lagi untuk dapat hidup mandiri.

### Subjek 12

Kakek ini lahir tahun 1904 sehingga usianya sudah satu abad lebih. Tubuhnya sudah sangat bongkok dan kepalanya pun tak mampu tegak lagi. Hal ini menyulitkan orang yang ingin melihat wajahnya. Kalau ingin berbicara dengan nya, maka kita mesti melihatnya dari arah bawah wajahnya.

Meski sudah sangat renta, tetapi kakek ini masih mampu berbicara dengan jelas. Apabila ditanya, jawabannyapun masih bisa dipahami. Kakek ini selamanya belum pernah menikah, sehingga dia memilih masuk panti ketika dua saudaranya meninggal. Dia tidak mau menumpang hidup pada keponakan-keponakannya. Kakek ini tak punya keinginan apa-apa lagi selain bisa mati secepatnya. "Saya pengen cepat mati". Itu kalimat yang sering diucapkannya.

Dengan kondisi tubuh yang menimbulkan rasa kasihan pada yang melihatnya, subjek sering dimanfaatkan teman-temannya di panti untuk menjadi pengemis pada orang-orang yang lewat di depan panti. Dari uang yang diperoleh, subjek hanya mendapat sebagian kecil karena dibagi-bagi dengan banyak orang. Hal ini pernah mendapat tindakan dari pengurus panti dengan memberikan peringatan para orang-orang yang memanfaatkan subjek. Akan tetapi subjek tidak merasa sakit hati pada teman-temannya karena mereka menjadi lebih perhatian padanya. Dengan kondisinya yang semakin renta, subjek seringkali membutuhkan bantuan

teman-temannya. Bagi subjek, dia tidak ingin bermasalah dengan siapapun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afida, N., Wahyuningsih, S., Sukamto, M.E. 2000. Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Berafiliasi dengan Tingkat Depresi Pada Wanita Lanjut Usia di Panti Werdha. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 15, 2, 180-195.
- Al-Mansor, Ansory. S. Drs. 2001 *Jalan Kebahagiaan Yang Dirindhai* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J., Nolen-Hoeksema, S. 1996. *Hilgard Introduction to Psychology*. Twelfth Edition. Philadelphia : Harcourt Brace & Company.
- Aiken, LR. 1995. *Aging: An Introduction to Gerontology*. Thousand Oaks, California : Sage Publications Inc.
- Flavel, JH. 1997. *Cognitive Development*. Englewood Cliffs New Jersey : Prentice Hall Inc.
- BPS. Biro Pusat Statistik. 1995. Penduduk Indonesia. *Hasil Survei Penduduk Antar Sensus*. Seri : S2. Jakarta : Biro Pusat Statistik.

- BPS. Badan Pusat Statistik. 2000. Penduduk Indonesia. *Hasil Sensus Penduduk*. Seri : L2.2. Jakarta : Badan Pusat Statistik.
- Clarke-Stewart, A., Perlmutter, M., Friedman, S. 1988. *Lifelong Human Development*. New York : John Wiley & Sons, Inc..
- Cleghorn, P. 1996. *The Secret of Self-Esteem. A New Approach for Everyone*. Brisbane : Element Book Limited.
- Cohen, S. 1996. Psychological Stress Immunity and Upper Respiratory Infection. *Current Directions in Psychological Science*, 5, 3, 86-89.
- Cullough, M.E.M., Hoyt, W.T., Larson, D.B., Koenig, H.G., Thoresen, C. 2000. Religious Involvement and Mortality: A Meta-Analytic Review. *Health Psychology*, 19, 3, 211 – 222.
- Darmojo, R.B. 1999. Pola Penyakit dan Keluhan Pada Golongan Lanjut Usia. *Simposium Geriatri*. Semarang : Sub. Bag / SMF Geriatri FK Undip / RSUP Dr Kariadi.

- Decker, D.L. 1980. *Social Gerontology. An Introduction To The Dynamics of Aging*. Boston : Little Brown and Company.
- Fengler, A.P. 1984. Life Satisfaction of Elderly. The Comparative Effects of Volunteering, Employment, and Meal Site Participation. *Research On Aging*, 6, 2, 189 – 210.
- Freedman, J.L. 1987. *Bagaimana Menjadi Bahagia*. Bandung : C.V. Pionir Jaya.
- Freud, A.M., Baltes, P.B. 1998. Selection, Optimization, and Compensation as Strategies of Life Management : Correlation with Subjective Indicators of Successful Aging. *Psychology and Aging*, 3, 4, 531–543.
- Gazalba, S. 1978. *Ilmu, Filsafat dan Islam tentang Manusia dan Agama*. Jakarta : P.T. Bulan Bintang.
- Gusman, Islah . 2006. *Doa Menghadapi Kematian Cara Indah Meraih Husnul Khatimah*. Jakarta: PT Mizan Pustaka.

Haditono, S.R. 1989. Beberapa Persepsi Terhadap Usia Lanjut. Fakta Atau Fiksi?. *Pidato Ilmiah Dalam Rangka Acara Pembukaan Awal Kuliah Semester II Tahun Akademik 1988/1989*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Haryanto. 1994. Hubungan Antara Jangka Waktu Pembinaan Dengan Penurunan Gejala-Gejala Ketergantungan Narkotika di Inabah I Pondok Pesantren Suryalaya. *Tesis*. Yogyakarta : Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada.

Hasan, F. 2000. Kegiatan Edukatif Pada Tahap Lanjut Usia. *Seminar Nasional Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta : Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional.

Havighurst, R.J., Neugarten, B.L., Tobin, S.S. 1968. Disengagement and Patterns of Aging. Dalam Neugarten B.L. (Ed). *Middle Age and Aging. A Reader in Social Psychology*. Chicago : The University of Chicago Press. Pp 161-172.

Hodson, Christine, 2001. *Psychology and Work*. New York: Taylor and Francis Group.

Hurlock, EB. 1998. *Psikologi Perkembangan Anak*. Edisi Keenam. Jakarta : Penerbit Erlangga.

Indriana, Y. 2003. Hubungan Antara Religiositas Dengan Kepuasan Hidup Orang Lanjut Usia. *Laporan Penelitian*. Semarang: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

..... 2003. Perbedaan Kepuasan Hidup Orang Lanjut Usia Pria dan Wanita. *Laporan Penelitian*. Semarang: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

..... 2004. Perbedaan Kepuasan Hidup Orang Lanjut Usia Yang Tinggal Di Desa Dan Di Kota. *Laporan Penelitian*. Semarang: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

..... 2007. Perbedaan Religiositas Masyarakat Kota dan Daerah Pada Lansia dan Remaja. *Makalah Temu Ilmiah APPI*. Semarang: UNISSULA.

..... 2007. Profile Lansia Penghuni Panti Dan Rumah Sendiri. *Makalah Temu Ilmiah IPPI* . Surabaya : Universitas Erlangga.

- Judono, H.M, Kehidupan Seksual Pada Wanita Usia Lanjut Dipandang Dari Sudut Obstetri dan Ginekologi  
MAKALAH.
- Kartini, R.A. 1979. Terjemahan Armijn Pane. *Habis Gelap Terbitlah Terang*. Jakarta: P.N. Balai Pustaka.
- Kim, J.E., Nesselroade, J.R., Featherman, D.L. 1996. The State Component in Self-Reported Worldview and Religious Beliefs of Older Adult. The Mac Arthur Successful Aging Studies. *Psychology and Aging*, 11, 3, 396-407.
- Kimmel, D.C. 1990. *Adulthood and Aging, an Inter Disciplinary, Developmental View*. New York : John Wiley & Sons
- Koentjaraningrat. 1985. *Javanese Culture*. Singapore : Oxford University Press.
- Lerner, RM. 1975. *Concepts And Theories of Human Development*. Reading Massachusetts : Addison Wesley Publishing Company.

- Luszcz, M.A., Bryan, J., Kent, P. 1997. Predicting Episodic Memory Performance of Very Old Men and Women : Contributions From Age, Depression, Activity, Cognitive Ability, and Speed. *Psychology and Aging*, 12, 2, 340 – 351.
- Madjid, N. 1997. *Islam Kemodernan dan Ke-Indonesiaan*. Bandung : Penerbit Mizan.
- Magnis-Suseno, F. 1985. *Etika Jawa*. Jakarta : P.T. Gramedia.
- Monks, FJ, Knoer, AMP. 1999. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Munandar, S.C.U. 1990. Ketergantungan Timbal Balik Antar Generasi. *Bulletin Gerontologi & Geriatri*, No.17, Hal 10-13.
- Mutahhari, M. 1987. Penerjemah : Alwiyah Abdurahman. *Islam dan Kebahagiaan Manusia*. Bandung : C.V. Rosda.
- Myers, D.G., Diener, Ed. 1995. Who Is Happy? *Psychological Science. A Journal of The American Psychological Society*, 6, 1, 10 – 17.

- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J., Tobin, S.S. 1968. Personality and Patterns of Aging Dalam Neugarten, B.L. (Ed). *Middle Age and Aging. A Reader in Social Psychology*. Chicago : The University of Chicago Press. Pp 173-177.
- Powell, D.H. 1983. *Understanding Human Adjustment. Normal Adaptation Through The Life Cycle*. Boston : Little, Brown and Company.
- Pratt, M.W., Norris, J.E. 1994. *The Social Psychology of Aging. A Cognitive Perspective*. Cambridge, Massachusetts : Blackwell Publishers.
- Rakhmat, J. 2000. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Rapkin, B.D., Fischer, K. 1992. Framing the Construct of Life Satisfaction in Terms of Older Adults' Personal Goals. *Psychology and Aging*, 7, 1, 138 – 149.
- Ripple, R.E., Biehler, R.E., Jaquish, G.A. 1982. *Human Development*. Boston : Houghton Mifflin Company.

- Ririn, C.D.R. 1997. Emansipasi dan Pemberdayaan Perempuan (Jawa). Sebuah Pendekatan Konseptual Budaya Nasional dalam Konteks Pembangunan. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, XII, 47, 296-301.
- Rose, A. M., 1968. A Current Theoretical Issue in Social Gerontology. Dalam Neugarten. B.L. (Ed) *Middle Age and Aging. A Reader in Social Psychology*. Chicago : The University of Chicago Press. Pp 184-189.
- Santrock, J.W. 1999. *Life-Span Development*. Seventh Edition. Boston : McGraw-Hill College.
- Schultz, D. 1991. *Psikologi Pertumbuhan. Model-model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
- Schuster, C.S., Ashburn, S.S. 1980. *The Process A Holistic of Human Development Approach*. Boston : Little, Brown and Company.
- Schwartz, A.N., Peterson, J. A. 1979. *Introduction to Gerontology*. New York : Holt, Rinehart and Winston.

Smith, E.D. 1972. *Handbook of Aging*. New York: Harper Collins Publisher.

Spilka, B., Hood, R.W.JR., Gorsuch, R.L. 1985. *The Psychology of Religion. An Empirical Approach*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Suardiman, S.P., dkk. 1999. Profil Sosial Budaya Lansia Dalam Keluarga dan Komunitas di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta : Kantor Menteri Negara Kependudukan / BKKBN. United Nations Population Fund. Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.

Swasono, M.F. 1989. Proses Menua di Barat dan Timur. *Bulletin Gerontologi & Geriatri*, No. 14, Hal 20-30.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13. 1988. *Kesejahteraan Lanjut Usia*. Jakarta : Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1988 Nomor 165.

Zimbardo, 1979. *Psychology and Life*. Tenth Edition. Glenview, Illinois : Scott, Foresman and Company.

---



## Sekilas Tentang Penulis

**Dr. YENIAR INDRIANA** Dilahirkan

di : Purwokerto, 14 Januari 1960.

Pendidikan SD, SMP, SMA diselesaikan

di daerah kelahirannya.

Penulis kemudian melanjutkan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta 1979-1985. S2 Bidang Ilmu Psikologi PPs Universitas Gadjah Mada Yogyakarta 1989-1992. S3 Bidang Ilmu Psikologi PPs Universitas Gadjah Mada Yogyakarta 1999-2003.

Selain pekerjaan tetapnya sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, penulis juga menjadi Dosen Luar Biasa Fakultas Psikologi Unissula Semarang dan sebagai Psikolog di Panti Wreda Pucanggading Semarang. Penulis juga aktif mengikuti kegiatan pos lansia yang ada di lingkungannya sambil memberi ceramah dan konseling psikologi bagi yang memerlukannya. Beberapa

penelitian tentang lansia telah banyak dilakukan bahkan saat ini sedang merintis didirikannya Pusat Studi Lansia atau *Aging Research Center* di Universitas Diponegoro Semarang. Dengan adanya pusat studi tersebut diharapkan perhatian masyarakat terhadap kehidupan pada masa usia lanjut semakin baik dan ilmu pengetahuan tentang lansia juga semakin berkembang. Semoga obsesi penulis mendapat dukungan dari pihak-pihak terkait dan ridlo dari Allah swt. Amin.....