

## Gambaran psychological well being pada lanjut usia yang terlibat pada kelompok lansia "KENCANA" (Studi kasus pada lanjut usia yang aktif dan tidak aktif)

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20342913&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Hubungan interpersonal merupakan salah satu ciri khas kualitas kehidupan manusia karena sudah menjadi sifat kodrat bahwa manusia adalah makhluk monodualis yang memiliki sifat makhluk individu dan sosial. Dalam banyak hal, manusia memerlukan keberadaan orang lain untuk saling memberi perhatian, membantu, mendukung, dan bekerja sama dalam menghadapi tantangan kehidupan. Sejak bayi, manusia sudah memerlukan individu lain, hingga saat individu memasuki masa usia lanjut pun, individu akan merasa hidupnya "Kaya" dengan kehadiran individu-individu lain yang memperhatikan dirinya (Papalia dan Olds, 1995; Grothberg, 1999).

Seiring berlambahnya usia, banyak lanjut usia yang sudah ditinggalkan oleh pasangan hidupnya. Selain itu, banyak juga lanjut usia yang mengalami sangkar kosong (empty nest) karena ditinggalkan anak-anaknya yang pergi untuk melanjutkan pendidikan atau bekerja. Akibatnya, lanjut usia mengalami kesepian. Akan tetapi bagi sebagian lanjut usia, hal tersebut tidak menjadi masalah karena ia berusaha memanipulasi lingkungan secara aktif dan konstruktif melalui aktivitas fisik, sosial, dan mental (Ryff, 1989). Dengan mengikuti aktivitas sosial, individu lanjut usia memiliki kesempatan untuk menjalin hubungan interpersonal dengan individu-individu lain yang sebaya dengan dirinya.

Keinginan untuk mencari teman yang sebaya dengan dirinya merupakan karakteristik khas pada masa usia lanjut (Schell, 1975; Carstensen, 1992). Hal ini dikarenakan terjadinya proses saling tukar pengalaman melalui sudut pandang yang sama sehingga timbul perasaan dimengerti dan didukung (Atwater, 1983; Craig, 1986; Ebersole dan Hess, 1990), akibatnya dukungan emosi yang sangat dibutuhkan pada masa tua dapat terpenuhi (Antonucci dan Akiyama dalam Quadagno, 2002). Dari berbagai penelitian juga diketahui bahwa tersedianya sumber dukungan dapat berguna sebagai Stress bufer (Thoits, 1985; Lin dkk., 1986; Cohen dan Willis, 1985 dalam Briselte, Carver, dan Scheier, 2002). Pertemanan dengan individu sebaya juga dapat mempertahankan kemampuan individu lanjut usia untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap stress masa tua (Lowenthal dan Haven dalam Schell, 1975; Berkman dalam Birnan dan Schaie, 1990; Zander, 1990). Adanya teman pada masa tua juga dapat memperpanjang usia (Steinbeck, 1992 dalam Papalia dan Olds, 1995). Hal ini dapat terjadi karena individu lanjut usia yang memiliki teman akan memiliki sudut pandang yang positif terhadap kehidupan, yang akhirnya akan meningkatkan kualitas hidupnya (Reitch dan Zautra, 1981 dalam Dwyer, 2000).

Lebih jauh dijelaskan oleh Carstensen (1992) bahwa cara terbaik dalam memilih teman sebaya adalah dengan memperlakukan hubungan dengan teman-teman lamanya. Lingkungan tempat tinggal menjadi sarana yang memadai bagi para lanjut usia untuk mempertahankan hubungan dengan teman-teman lama yang sebaya dengan dirinya. Hal ini dikarenakan mereka telah saling mengenal sejak lama sehingga resiko tenadinya selisih paham dapat diminimalkan, sorta sudah

terbentuknya social involvement dan mutual help (Adams dalam Papalia dan Olds, 1995). Oleh karenanya, tempat tinggal dan rasa memiliki terhadap lingkungan sekitarnya memiliki pengaruh yang cukup signifikan bagi psychological well being kaum lanjut usia (Crown dan Longino dalam Tumer dan Helms, 1987; Datan dan Lohman dalam Indati, 1992; Quadagno, 2002).

Peneliti menggunakan teori psychological well being yang dikemukakan oleh Ryff (1989).

Acap kali dimensi-dimensi psychological wellbeing dari Ryff (1989) adalah penerimaan diri, hubungan dengan individu lain, kemandirian, penguasaan lingkungan peribadi, dan tujuan hidup.

Faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well being adalah faktor evaluasi terhadap pengalaman kehidupan, dan faktor dukungan sosial.

Salah satu alternatif yang dapat dilakukan lanjut usia untuk menyalurkan kebutuhan

sosialisasi mereka adalah dibentuknya perkumpulan lansia. Peneliti tertarik untuk mengetahui ada tidaknya gambaran psychological well being pada individu lanjut usia yang aktif dan tidak aktif dalam aktivitas sosial sesuai teori yang dikemukakan Neugarten, Havighurst, dan Tobin (1961 dalam Ryff, 1999). Ketertarikan peneliti semakin dalam saat membaca kurangnya penelitian mengenai lanjut usia di bidang psikologi konseling (Fassinger dan Schlossberg, 1992; Gelso dan Fassinger, 1990 dalam Hanson dan Minz, 1997). Padahal hasil sensus menunjukkan bahwa dewasa ini, 1 dari 10 orang yang ada di dunia berusia di atas 60 tahun. Data statistik terakhir yang dikeluarkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa memperlihatkan bahwa jumlah orang yang berusia di atas 60 tahun diperkirakan berjumlah sekitar 605 juta jiwa. Diprediksikan akan meningkat 2 kali lipat, yakni sekitar 1,2 milyar jiwa di tahun 2025. Di negara-negara berkembang jumlah lanjut usia mencapai hampir 10% dari jumlah yang diprediksikan tersebut (Jurnal Perempuan, Oktober 2003). Adapun Indonesia diperkirakan akan menjadi negara ketiga terbanyak dalam jumlah lanjut usia setelah China dan Amerika. Pada tahun 2000 jumlah lanjut usia di Indonesia sekitar 15,3 juta jiwa (Majalah Selip, April 2001 dalam Wakhida dkk, 2002). Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian Studi Kasus untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa individu lanjut usia yang aktif dapat mencapai psychological well being, dan individu yang tidak lagi aktif tidak dapat memenuhi dimensi kemandirian, penguasaan lingkungan, peribadi, dan mengalami kesulitan untuk memaknai keberadaannya atas kehidupan yang sudah dijalani.

Untuk penelitian selanjutnya, hendaknya digunakan lebih banyak subjek dengan latar belakang yang lebih beragam sehingga didapatkan gambaran yang lebih bervariasi, triangulasi data dan triangulasi metodologi, serta studi literatur buku mengenai psychological well being yang lebih banyak.

Saran praktis dari peneliti untuk petugas instansi terkait yang menangani masalah penyandang lanjut usia, hendaknya memberi perhatian secara lebih baik sehingga dukungan sosial yang dibutuhkan benar-benar dapat dirasakan oleh lanjut usia yang ada dalam kelompok keluarganya, dan juga buatlah inovasi-inovasi dalam membuat program kegiatan. Selain itu, sosialisasi kepada masyarakat mengenai pentingnya aktivitas di usia tua sehingga masyarakat tidak terjebak dengan stereotipi bahwa masa tua adalah masa untuk menjauhkan diri dari berbagai aktivitas sosial. Yang tidak kalah penting, untuk keluarga yang memiliki lanjut usia hendaknya memberi kesempatan kepada lanjut usia untuk tetap aktif di masa tuanya. Keluarga dapat membantu dengan menyediakan informasi mengenai organisasi lanjut usia yang dapat dimasuki oleh orang tuanya. Lalu, untuk lanjut

usia yang tidak aktif tetap dijaga silaturahmiya sehingga ia merasa tetap memiliki teman, khususnya pada lanjut usia yang tidak dapat aktif karena alasan kesehatan. "Tidak ketinggalan, untuk pralansia sebaiknya mempersiapkan diri secara baik agar tetap dapat aktif di usia tua, misal dengan mulai rajin olah raga atau menjaga pola makan. Intinya, kembangkan gaya hidup sehat sedini mungkin. Jangan lupa untuk banyak mencari informasi mengenai lanjut usia sehingga tidak adanya kekegetan bila nantinya menghadapi berbagai perubahan yang dialami, dimana hal ini dapat dilakukan dengan banyak terlibat pada aktivitas sosial sehingga saling belajar dari anggota lain.