

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Secara konseptual, perkembangan rentang hidup manusia berlangsung sejak masa konsepsi hingga meninggal, yang terbagi ke dalam tahap-tahap perkembangan tertentu. Setiap tahap perkembangan itu memiliki karakteristik tertentu yang bersifat khas namun berkesinambungan. Dalam konteks perkembangan itu, manusia akan mengalami perubahan fisik, emosi, sosial, kognitif dan kepribadian.

Manusia memiliki harapan untuk dapat hidup dalam kebahagiaan, berumur panjang, mampu melaksanakan tugas pada setiap tahapan perkembangan dengan baik. Hanya saja, tidak semua orang mendapatkan segala sesuatu yang diinginkan dan tidak jarang beberapa orang mengalami hambatan dalam mencapai kebahagiaan dalam hidup. Demikian pula pada individu dalam tahap dewasa akhir atau yang sering disebut dengan lanjut usia (lansia), harapan untuk menjalani sisa hidup dengan bahagia tentu saja menjadi harapan yang ingin diwujudkan.

Perkembangan lansia di Indonesia menarik untuk diamati. Dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung meningkat. Kantor Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (KESRA) melaporkan, jika tahun 1980 usia harapan hidup (UHH) 52,2 tahun dan jumlah lanjut usia 7.998.543 orang (5,45%) maka pada tahun 2006 menjadi 19 juta orang (8,90%) dan UHH juga

meningkat (66,2 tahun). Pada tahun 2010 perkiraan penduduk lansia di Indonesia akan mencapai 23,9 juta atau 9,77% dan UHH sekitar 67,4 tahun. Sepuluh tahun kemudian atau pada 2020 perkiraan penduduk lansia di Indonesia mencapai 28,8 juta atau 11,34% dengan UHH sekitar 71,1 tahun. (sumber:<http://www.depsos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=522>, diakses pada tanggal 19 april 2012).

Razali Ritonga dalam Kompas, 23 april 2012 menyatakan penuaan penduduk terjadi seiring dengan kemajuan pembangunan di bidang kesehatan dan keluarga berencana. Program keluarga berencana mengubah proporsi penduduk, yakni mengecilnya proporsi penduduk usia muda dan meningkatnya proporsi penduduk usia dewasa dan lansia. Menurut Razali, kemajuan pembangunan di Indonesia tidak sejalan dengan peningkatan kesejahteraan lanjut usia, sehingga banyak lansia yang ditelantarkan oleh pemerintah dan menjadi tanggung jawab keluarga.

Pemerintah sebenarnya memiliki perangkat peraturan tentang kesejahteraan lansia, yakni peraturan pemerintah Nomor 43 tahun 2004. Ada tiga aspek yang tertuang dalam peraturan tersebut. Pertama, pelayanan keagamaan, mental dan spiritual. Kedua, pelayanan kesehatan dan pelayanan umum. Ketiga, kemudahan dalam menggunakan penggunaan fasilitas umum. Pemerintah telah berusaha mengimplementasikan hal tersebut dengan menjalankan beberapa program. Pertama, jamkesmas lansia telantar di panti jompo atau panti sosial. Kedua, pos pelayanan terpadu untuk lanjut usia. Ketiga, puskesmas ramah atau

santun lansia dan layanan geriatri. Hanya saja, program ini belum menyentuh seluruh penduduk lansia, terutama lansia miskin yang tertelantar.

Peningkatan usia harapan hidup manusia terbukti dapat dilakukan, akan tetapi tidak berjalan selaras dengan kesejahteraan hidup lansia itu sendiri. Kota Bandung yang merupakan salah satu kota besar di Indonesia dipilih untuk melakukan penelitian ini dengan pertimbangan kemajuan teknologi, kepadatan penduduk, pertumbuhan penduduk berusia lanjut, tuntutan hidup yang besar, dan perbedaan pemenuhan kebutuhan hidup akan semakin besar. Dinas Sosial Jawa Barat menyatakan jumlah penduduk lanjut usia yang tercatat menjapai 3,4 juta orang atau setara dengan delapan persen dari penduduk Jawa Barat saat ini. (Sumber: [http:// www.publikanews.com/ 2011 / 06 /ribuan-lanjut usia-masih-tertelantar. html](http://www.publikanews.com/2011/06/ribuan-lanjut-usia-masih-tertelantar.html), diakses 25 Mei 2012).

Sebagai individu yang menua, penurunan fungsi fisik dan kognitif hampir dapat dipastikan akan dialami. Perubahan sosial juga tidak dapat dihindari seiring dengan pertambahan usia pada individu. Penyesuaian terhadap kegiatan yang dilakukan sehari-hari, hubungan dengan lingkungan yang dimodifikasi atau diakhiri merupakan hal umum yang dialami saat seseorang memasuki masa lanjut usia. Sikap individu lanjut usia dalam menghadapi tantangan dan perubahan ini sangat menentukan bagaimana para lanjut usia dapat menghayati kebahagiaan hidupnya dimasa tua, oleh karena itu penting untuk diperhatikan mengenai proses yang terjadi pada individu terkait dengan keunikan dan perbedaan individual memahami keterbatasan dan perubahan yang terjadi.

Erikson (dalam Santrock, 2004) mengungkapkan bahwa lansia akan menghadapi tahapan perkembangan yang disebut *ego integrity vs despair*. Pada tahapan ini, lansia akan merefleksikan hidup yang telah terbentuk dari pengalaman dan keadaan yang telah dialami selama rentang hidup yang telah dilewati. Idealnya, seorang lansia mencapai *integrity*, yakni ketika lansia memandang positif setiap fase kehidupan yang telah dijalani, menerima keadaan diri dan mencapai kebijaksanaan sesuai usianya. Pada kenyataannya, tidak semua lansia dapat meraih *integrity*. Ketika orang lanjut usia memandang pengalaman hidup yang telah terlewati dari sudut pandang negatif, hidup dalam penyesalan atau yang diistilahkan oleh Erikson sebagai *despair*. Seringkali keterbatasan orang lanjut usia dalam berbagai hal menjadi hambatan untuk mencapai keberhasilan dan memenuhi harapannya, salah satunya adalah karena terjadi penurunan fungsi fisik.

Keberhasilan individu berusia lanjut untuk menyelesaikan konflik *integrity versus despair* akan berujung pada penghayatan akan *Successful Aging*. Dalam Whitbourne and Whitbourne (2011) dinyatakan, pada *later adult* (lansia) individu masih berpeluang memerlihatkan pertumbuhan psikologis dan kreativitasnya sehingga orang lanjut usia yang tergolong berhasil dalam menjalani penuaannya bukan hanya berarti berhasil memertahankan keberlangsungan hidupnya (*survival*) melainkan juga berhasil meraih ekspresi pribadi dan kebahagiaan tertinggi.

Banyak faktor yang berkontribusi terhadap kemampuan lansia secara individual untuk memertahankan kelangsungan hidup hingga usia 65 tahun atau

lebih. Menurut Whitbournbe (2011) *Successful Aging* meliputi kualitas yang bertambah akibat dari peningkatan kesehatan jiwa dan kebahagiaan dalam kehidupan yang dihayati oleh para lansia, melampaui keterbatasan fisik semata-mata. Dalam beberapa hal, '*Successful Aging*' sinonim dengan 'kesehatan mental' atau merujuk pada kualitas yang diharapkan bagi tercapainya adaptasi optimal individu atas keadaannya, termasuk berpandangan positif dan memiliki pemahaman diri yang lebih besar tentang keadaannya yang menua.

Gary T.Reker., Ph.D. (2009) mencoba memahami landasan kompleks dari *Successful Aging* dengan mengadopsi pelbagai konsep teoretis lainnya. Adapun konsep teoretik yang dimaksud adalah model kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) dari Ryff (1989), *the Selectivity, Optimization, and Compensation model* (SOC) dari Baltes and Baltes (1990), *the primary/secondary control* dari Schulz and Heckhausen (1996), dan *the disease/cognitive functioning/engagement model* dari Rowe and Kahn (1997). Masing-masing model tersebut memiliki kontribusi signifikan, untuk menjelaskan *successful aging*, namun diakui oleh Reker (2009) tidak ada satupun dari model itu yang mampu menangkap seluruh komponen penting dari *Successful Aging*.

Menurut penelitian Yuchi Youngn et al., tahun 2009 dinyatakan bahwa *Successful Aging* dapat dicapai apabila seorang lansia bersangkutan dapat melakukan kompensasi terhadap pelbagai bentuk penurunan dan keterbatasan fisik yang dialaminya. Selain itu, penelitian ini juga menghasilkan definisi baru mengenai *Successful Aging* yaitu keadaan tatkala seorang individu mampu memanfaatkan potensi psikologis dan sosial yang dimilikinya untuk mengimbangi

keterbatasan fisiologis dalam meraih kualitas kepuasan hidup secara pribadi dan pemenuhan diri, termasuk individu yang berpenyakit dan memiliki kecacatan fisik tertentu. Ini artinya, model *Successful Aging* secara komprehensif meliputi komponen-komponen fisiologis, psikologis dan sosiologis.

Berdasarkan kondisi fisik (Papalia, 2007), kemunculan beragam penyakit pada lansia menjadi lebih sering bila dibandingkan pada dewasa muda. Penyakit pada lansia seringkali disebabkan oleh komplikasi kelainan-kelainan fungsi fisik yang menyertai proses penuaan, yaitu proses hilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri serta mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, juga memperbaiki kerusakan yang diderita.

Tidak hanya masalah fisik saja yang mengalami penurunan, faktanya kemampuan kognitif seperti memori atau daya ingat juga akan mengalami penurunan. Gejala dan masalah yang sering timbul berkaitan dengan penurunan fungsi memori ini adalah alzheimer atau yang sering dikenal dengan sebutan pikun. Hal ini dikeluhkan baik oleh lansia itu sendiri ataupun orang-orang yang berinteraksi dan berada disekitar lansia tersebut, dan karenanya akan memengaruhi perilaku dan komunikasi yang terjalin antara lansia dengan lingkungannya.

Masalah selanjutnya yang sering dihadapi oleh para lansia ialah persepsi kebanyakan anggota masyarakat tentang fenomena bahwasanya lansia sering sakit-sakitan, tidak dapat berbuat banyak bagi dirinya sendiri dan terkadang merepotkan orang disekitarnya dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan hidup sehari-hari. Dukungan dari orang-orang yang berada disekitar lansia dibutuhkan

untuk menumbuhkan optimisme dan keberhargaan diri lansia dalam memandang dirinya sendiri.

Di balik banyaknya persepsi negatif mengenai masa tua yang disebut sebagai masa kemunduran dan tidak produktif itu, tidak sedikit lansia yang dapat hidup sehat dengan tetap dapat melakukan aktivitas dan juga merasakan bahwasanya masa tua merupakan masa yang akan dinikmati sebaik-baiknya tanpa ada perasaan khawatir dan cemas menghadapi masa-masa ini. Indikator sisi positif dari usia lanjut adalah lebih sehat, lebih kuat, dan masih mampu beraktivitas dibandingkan dengan yang diyakini sebelumnya.

Menurut survai awal yang dilakukan oleh penulis kepada 12 lansia di kota Bandung yang terdiri atas laki-laki dan perempuan, menekuni beragam profesi, sehingga berbeda pula aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Para lansia tersebut juga berasal dari status sosial ekonomi yang beragam serta kondisi lingkungan tempat tinggal dan interaksi sosial yang berbeda misalnya status pernikahan, keberadaan pasangan, serta keberadaan anak. Survai awal itu memertanyakan penghayatan responden atas kondisi kesehatannya secara menyeluruh, kapasitas berpikir, aktivitas fisiknya, dan keterlibatan dirinya dalam kehidupan sehari-hari.

Terkait dengan kondisi kesehatan, seluruh responden yang merupakan orang lanjut usia berusia 61-69 tahun mengakui telah mengalami kemunduran fisik yang cukup signifikan jika dibandingkan dengan masa mudanya. Sebesar 67% diantaranya dapat menerima perubahan itu sebagai bagian dari penuaan dan menilai keadaan itu wajar adanya, sehingga tidak memaksakan diri untuk melakukan pekerjaan yang terbelang berat untuk tenaga yang dimiliki. Oleh

karenanya lansia ini meminta bantuan kepada orang lain. Disisi lain, sebesar 33% lansia menyatakan tidak puas dengan keadaan fisiknya saat ini yang dirasa semakin lemah dan rentan terkena penyakit fisik seperti pusing, pegal-pegal, kram, rematik, dan mudah lelah. Sebagai jalan ke luarnya, responden ini menyempatkan diri berolahraga ringan seperti taichi, merenggangkan otot, lari-lari kecil, walaupun ada diantaranya yang tidak melakukannya secara rutin. Selain itu, menjaga pola makan dan memerhatikan asupan gizi, kalsium, dan sejenisnya serta mengonsumsi obat-obatan ataupun jamu untuk menunjang kesehatan pada beberapa lansia, merupakan pilihan yang dilakukan dengan harapan dapat melatih fungsi fisiknya agar tidak bertambah buruk. Demikian pula diungkapkan bahwa responden tetap aktif bekerja dan melakukan aktivitas sehari-hari, misalnya membersihkan rumah, mengurus anak dan memasak juga membantunya menjaga kondisi fisik diusia senja ini dibanding bersantai di rumah.

Terkait dengan kapasitas kognitif dan fisik, diperoleh informasi bahwa separuh (50%) responden mengeluhkan gejala cepat lupa, dan mengakui tidak melakukan latihan secara rutin untuk melatih kemampuan kognitifnya itu, misalnya jarang membaca karena sulit melihat tulisan dengan ukuran yang kecil. Sedangkan separuhnya lagi tetap melatih kemampuan kognitifnya yang dilakukan dengan sengaja, misalnya dengan melakukan kegiatan seperti bermain catur, membaca alkitab dan koran setiap hari ataupun menyiasati kemunduran kognitif tersebut dengan mencatat hal-hal yang perlu diingat. Pada beberapa responden yang bekerja sebagai karyawan dan pengusaha, pekerjaan mereka menuntut untuk menggunakan kemampuan kognitif seperti membaca surat ataupun menggunakan

kemajuan teknologi seperti internet, serta berusaha memecahkan persoalan yang dihadapi di tempat kerja dan kesehariannya.

Terkait komponen keterlibatan aktif dalam keseharian, diperoleh informasi bahwa 75% responden menyatakan masih terlibat aktif dalam organisasi keagamaan, misalnya menjadi pengurus di gereja, bekerja dalam perusahaan baik sebagai karyawan maupun wiraswasta ataupun tergabung dalam kelompok olahraga seperti taichi. Sisanya (25%) menyatakan hanya sekedar bersosialisasi dengan keluarga dan tetangga sekitar serta membantu mengurus cucu.

Sebagian besar responden merasa senang karena tetap dapat aktif bekerja dan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merepotkan orang lain. Sementara itu 17% responden menyatakan merasa lelah karena masih bekerja di usia tuanya, dan sangat menginginkan untuk beristirahat di rumah agar dapat mendampingi perkembangan anak dan cucu-cucunya.

Keberagaman penghayatan akan keadaan kesehatan, kognitif, dan aktivitas pada lansia tentang keadaannya, mendorong penulis untuk menelusuri lebih lanjut melalui penelitian empirik. Oleh karena itu, ingin diketahui gambaran *Successful Aging* pada lansia di komunitas gereja 'X' Kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan di atas, masalah yang akan diteliti diidentifikasi sebagai seperti apakah gambaran *Successful Aging* pada lansia di komunitas gereja "X" Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk melakukan pengukuran terhadap *Successful Aging* pada orang lanjut usia di komunitas gereja 'X' Kota Bandung, dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran tentang tinggi-rendahnya penghayatan lansia akan pencapaian *Successful Aging*-nya

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1.4.1.1 Memberikan informasi kepada bidang ilmu Psikologi Perkembangan mengenai *Successful Aging*.

1.4.1.2 Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *Successful Aging* pada lansia.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1.4.2.1 Memberikan informasi kepada keluarga lansia mengenai gambaran *Successful Aging*-nya.

1.4.2.2 Memberikan informasi bagi lembaga sosial, misalnya gereja yang berkaitan langsung dengan orang lanjut usia mengenai *Successful Aging* pada lansia.

1.5 Kerangka Pikir

Masa tua merupakan fase kehidupan akhir dalam tahapan kehidupan manusia. Banyak hal yang telah dilakukan sepanjang rentang hidup, keberhasilan dan kegagalan mewarnai perjalanan hidup manusia. Penghayatan atas pengalaman hidup dari masing-masing individu tentu akan berbeda.

Penuaan melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dialami oleh lansia baik pria maupun wanita. Papalia (2007) mengungkapkan adanya perubahan kesehatan dan kondisi fisik yang dialami orang lanjut usia antara lain perubahan sistem tubuh, termasuk didalamnya adalah susunan tulang, sistem kardiovaskular, sistem pernafasan, sistem imun, dan sistem neurologikal. Selain perubahan sistem tubuh, masih terdapat beberapa penyakit menakutkan yang kerap diderita oleh usia lansia, misalnya penyakit Alzheimer, kanker, serangan jantung atau gangguan pada banyak sistem.

Selain masalah fisik yang kerap menghantui para lansia, terjadi pula perubahan kognitif yang bersangkutan-paut dengan memori, yakni menurunnya kemampuan mengingat dan menghafal. Akibatnya lansia akan merasa cepat lupa. Demikian pula, menurunnya kapasitas untuk berpikir kreatif dimasa tua, penurunan kecerdasan dalam membuat simpulan juga dapat dialami oleh lansia.

Selain kedua faktor di atas, interaksi yang terjalin antara lansia dengan lingkungannya juga memegang peran penting dalam menunjang kondisi kesehatan fisik dan psikologis lansia. Untuk itu perlu diperhatikan hubungan akrab yang dibangun pada masa lansia seperti persahabatan, rasa cinta, sikap dan perilaku

seksual pada lansia, gaya hidup menikah dan tidak menikah, serta kehidupan keluarga.

Dengan kondisi lansia yang terbatas ini, banyak kegiatan sehari-hari yang akan berubah, dimodifikasi, berakhir ataupun dimulai pada usia senja ini berkaitan dengan perubahan yang dihadapi lansia tersebut. Hubungan-hubungan kekeluargaan seperti hubungan sebagai pasangan (pasutri), orangtua, saudara kandung, dan kakek/nenek tidaklah terbebas dari perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut. Usaha lansia untuk menyeimbangkan antara perubahan yang dialami dengan penyesuaian yang dilakukan akan memengaruhi penilaian lansia terhadap keberhasilan hidupnya, yaitu dengan menyatukan pengalaman dan kondisi yang telah dialami selama ini.

Menurut model normatif, lansia akan meraih masa tua yang berhasil (*successful aging*) jika mampu memenuhi tugas psikologis pada tiap tahapan rentang hidup. Dalam mencapai masa tua yang berhasil (*successful aging*), lansia harus dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Keadaan fisik dapat memengaruhi perkembangan aspek lainnya seperti pekerjaan, masa pensiun, hubungan intim, dan kesehatan mental. Demikian pula dengan kondisi kognitif ataupun interaksi lansia dengan lingkungan akan saling memengaruhi satu sama lain.

Dalam dua dekade terakhir, telah bermunculan sejumlah definisi konseptual dan model *Successful Aging*. Dari beberapa model yang ada, terdapat empat diantaranya yang menurut Gary T.Reker (2009) memiliki kontribusi yang signifikan dalam upaya memahami landasan kompleks dari *Successful Aging*. Ke

empat model itu adalah *Psychological Well-being model* dari Ryff (1989), *the Selectivity, Optimization, and Compensation model* dari Baltes and Baltes (1990), *The primary/secondary control model* dari Schulz and Heckhausen (1996), dan *The disease/cognitive functioning/engagement model* dari Rowe and Kahn (1997). Masing-masing model memiliki kontribusi signifikan, akan tetapi tidak ada satu modelpun yang mampu menangkap seluruh komponen kunci dari *Successful Aging*. Untuk itu, selanjutnya penelitian ini akan mengukur *Successful Aging* berdasarkan alat ukur yang dimodifikasi oleh peneliti dari Gary T. Reker dengan menggabungkan empat konsep sebagaimana tersebut di atas.

John W. Rowe & Robert L. Khan (1997) mendefinisikan *Successful Aging* sebagai konsep yang di dalamnya meliputi tiga komponen utama, yaitu rendahnya peluang memiliki penyakit dan kecacatan, menjaga fungsi fisik dan kapasitas kognitif tetap tinggi, dan keterlibatan secara aktif dengan kehidupan sehari-hari. Ketiga komponen di atas bersifat relatif dan saling berkaitan satu sama lain. Ini berarti, penghayatan seorang lansia akan *Successful Aging* yang dialaminya lebih dari hanya sekedar ketiadaan penyakit yang diderita, melainkan mencakup pula kemampuannya menjaga kapasitas fungsional fisik dan kognitif yang dipandang memiliki makna sama pentingnya dengan ketiadaan penyakit. Selanjutnya dikombinasikan dengan keterikatan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Konsep sebagaimana terpapar di atas adalah konsep yang mewakili *Successful Aging* dalam pengertian seutuhnya.

Rendahnya peluang penyakit dan kecacatan bukan juga berarti ada atau tidak adanya penyakit yang diderita oleh lansia, namun juga ketiadaan faktor

resiko untuk terjangkit penyakit-penyakit tertentu lainnya. Faktor kesehatan merupakan salah satu hal penting bagi orang lanjut usia dalam menjalani kehidupan dimasa tua. Tubuh yang sehat, tidak rentan terhadap penyakit merupakan hal yang diinginkan oleh para lansia. Untuk itu, menjaga pola hidup sehat, olahraga teratur dan mengonsumsi makanan yang sehat perlu untuk diperhatikan.

Akan tetapi definisi di atas menuai kritik dari para *gerontologist* lainnya mengingat hanya sedikit lansia yang dapat memenuhi kriteria *Successful Aging* sebagaimana diungkapkan di atas. Saat memasuki usia lanjut, tidak terelakkan, seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik dan kognitif yang terjadi seiring pertambahan usia.

Berkaitan dengan penurunan yang terjadi pada lansia, Baltes and Baltes (1990) mengungkapkan pentingnya lansia melakukan seleksi, optimalisasi, dan kompensasi terhadap penurunan kondisi fisik dan kognitif yang dialaminya. Dalam pengertian ini, lansia perlu menggunakan strategi untuk menyiasati kemunduran fisik dan kognitif yang dialaminya agar tetap dapat melakukan tuntutan sehari-hari melalui pelbagai cara. Misalnya, menyiasati kemunduran fisik dengan menggunakan alat bantu, atau menyiasati kemunduran kognitif dengan menggunakan catatan saku atau memo pada alat elektronik yang dibawa kemanapun dirinya pergi.

Pandangan di atas sejalan dengan hasil penelitian Yuchi Young et al., (2009) yang menyatakan bahwa *Successful Aging* dapat dicapai selama seorang

lansia dapat melakukan kompensasi atas penurunan dan keterbatasan fisik yang dialaminya.

Pentingnya lansia tetap memertahankan keterlibatan dirinya untuk tetap aktif dalam kehidupannya sehari-hari, sesungguhnya, mengacu pada dua elemen utama yang dipandang penting, yakni menjaga hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya dan tetap melakukan kegiatan produktif. Dalam hal ini, orang lanjut usia dituntut untuk tetap produktif di usia senjanya, yang artinya tetap mampu melakukan kegiatan sekalipun terbilang sederhana, misalnya dapat mengurus diri. Berkaitan dengan hal ini, Heckhausen (1996) mengungkapkan bahwa manusia merupakan individu yang cenderung mengembangkan potensi untuk mengontrol lingkungan dan kehidupannya. Kontrol primer ditujukan untuk memengaruhi lingkungan, misalnya bergaul dan aktif secara sosial. Sedangkan kontrol sekunder ditujukan ke dalam diri lansia. Para ahli menilai, orang lanjut usia kerap terperangkap ke dalam rasa kesepian. Teman sebaya, sekalipun saat seseorang berada ada fase lanjut usia, akan dinilai lebih mampu memahami tuntutan kehidupan yang sedang dijalani. Penyebabnya adalah teman sebaya berada dalam tahapan perkembangan yang sama. Selain teman sebaya, pasangan hidup juga dianggap sangat penting untuk meningkatkan kepuasan hidup di masa tua.

Apabila konsep tentang *successful aging* diaplikasikan pada lansia yang diteliti pada kesempatan ini, dikatakan lansia menghayati *successful aging* ketika mampu menjaga kondisi fisik dengan baik, sehingga memungkinkannya untuk terhindar dari penyakit. Orang lanjut usia hendaknya mampu mengoptimalkan

kapasitas kognitifnya (termasuk mengoptimalkan fungsi memori, inteligensi, dan kretavitas) dan fungsi fisiknya.

Lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini hendaknya mampu membangun dan menjaga hubungan interpersonal dengan orang – orang disekitarnya dan tetap dapat melakukan kegiatan produktif. Selain itu, lansia hendaknya dapat melakukan kompensasi atas segala bentuk penurunan fisik maupun kognitif yang dialaminya, mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki misalnya dengan latihan dan penggunaan teknologi untuk membantu memenuhi tuntutan yang harus dijalani. Tidak hanya itu, lansia yang dikatakan menghayati *Successful Aging* adalah mereka yang mampu menerima keadaan diri apa adanya dan mampu beradaptasi dengan keadaan di lingkungan.

Sebaliknya, lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini dikatakan kurang atau tidak menghayati *Successful Aging* adalah lansia yang tidak mampu memenuhi komponen pembentuk *Successful Aging*, yaitu tergambar melalui mereka yang mengeluhkan adanya penyakit yang diderita, penyandang cacat fisik dan memiliki faktor resiko besar terserang penyakit. tidak mampu memaksimalkan fungsi fisik dan kapasitas kognitifnya sehingga tampak pelupa atau memperlihatkan kinerja kognitif yang lamban, tidak dapat membangun hubungan dengan orang-orang di sekitarnya sekalipun memiliki kedekatan, tidak mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan, tidak mampu beraktivitas secara optimal dan terasing dari lingkungan disekitarnya serta tidak mampu melakukan kegiatan produktif yang sepadan dengan usianya. Selain itu, orang lanjut usia dikatakan kurang atau tidak menghayati *Successful Aging* adalah mereka yang

tidak mampu melakukan kompensasi terhadap keterbatasan fisik dan kognitifnya, dan tidak mampu beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan sekitarnya karena kondisi fisik dan psikologisnya, sehingga hampir dapat dipastikan akan memunculkan perasaan tidak percaya diri, serta tidak mampu menerima keterbatasan yang ada.

Penghayatan akan *Successful Aging* pada lansia ini turut diwarnai oleh pelbagai faktor sehingga memberikan gambaran yang beragam. Faktor-faktor itu diantaranya adalah usia, jenis kelamin, ras, etnis, status sosioekonomi, respon lansia terhadap stress, gaya hidup, latihan, perawatan, diet, penggunaan zat-zat berbahaya seperti rokok, alkohol.

Faktor usia akan memengaruhi berbagai komponen dalam *Successful Aging*, penambahan usia pada lansia akan memengaruhi kekuatan fisik yang akan semakin menurun, serta resiko penyakit komplikasi yang semakin besar. Sebagian besar lansia menderita paling tidak satu penyakit kronis, yang paling sering ialah arthritis, hipertensi, penurunan pendengaran, katarak, sinusitis, diabetes, tinnitus, atau penurunan penglihatan, (older American, 2000 papalia hal.139). Penyakit kronis yang diderita ditambah dengan kehilangan kapasitas mungkin menyebabkan penyakit atau luka yang serius. Faktor *gender* diduga memengaruhi kesehatan dan umur seseorang, walaupun belum dapat dipastikan mengingat belum ada penelitian yang mampu menjawab secara jelas mengenai hal ini. Perbedaan jenis kelamin memberikan perbedaan kondisi fisik antara pria dan wanita, namun menurut penelitian belakangan diperbincangkan bahwa wanita memiliki usia harapan hidup lebih besar dibanding pria, diduga hal ini disebabkan

kromosom X kedua yang memberikan perlindungan pada wanita. (Rodin & Ickovics, 1990;USDHHS, 1992).

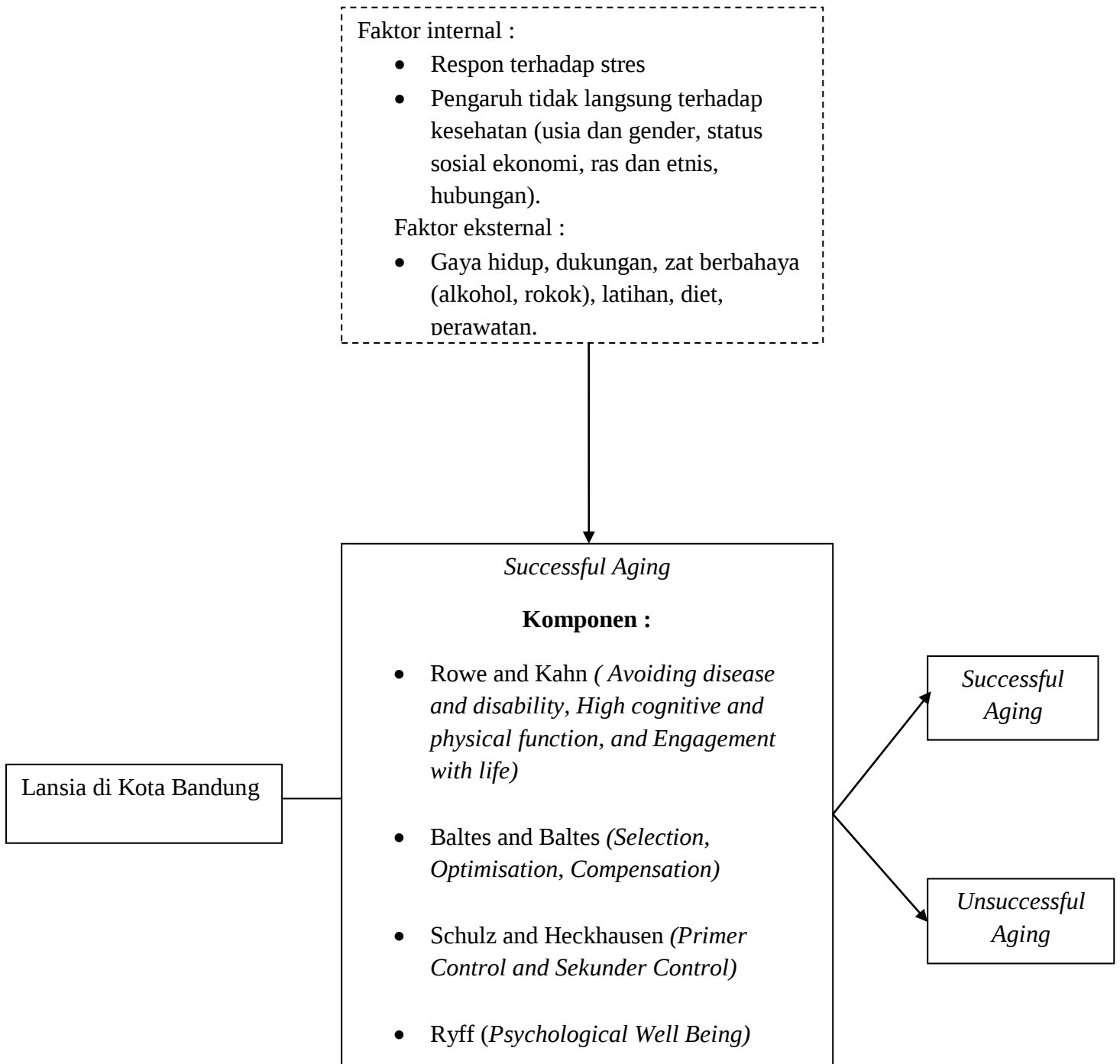
Tingkat stres pada setiap orang akan berbeda, demikian pula yang terjadi pada lansia yang tinggal di kota Bandung. Untuk menangani stress yang dialami, para lansia akan melakukan coping atas masalah yang dihadapi. Respon masing-masing lansia terhadap masalah yang menyebabkan stress dan penanggulangannya akan berbeda, demikian pula dengan penghayatan dan sikap yang ditunjukkan oleh orang lanjut usia yang menjadi responden pada penelitian ini.

Gaya hidup yang dijalani oleh lansia akan berdampak pada berbagai komponen *Successful Aging*. Dalam hal ini, pola hidup sehat, olah raga, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, *diet*, jenis makanan, serta mengonsumsi zat-zat berbahaya seperti alkohol secara langsung atau tidak langsung akan memengaruhi kesehatan orang lanjut usia. Ras dan etnis tidak sepenuhnya memengaruhi kesehatan, namun kebiasaan orang-orang pada etnis tertentu akan membentuk gaya hidup yang berbeda dengan orang-orang pada etnis lain.

Hubungan antara status sosioekonomi dengan kesehatan telah tercatat bahwa orang-orang dengan pendapatan lebih tinggi didapati lebih sehat dan panjang umur dibandingkan orang-orang dengan pendapatan rendah. Hal ini terkait dengan lingkungan tempat tinggal, pergaulan, makanan yang dikonsumsi, pemeriksaan kesehatan, serta pendidikan. Pendidikan merupakan hal yang penting. Orang-orang dengan pendidikan rendah, memiliki kemungkinan yang

lebih besar terkena penyakit menular, karena ketidaktahuan mereka mengenai penyakit tersebut, ataupun meninggal karena bunuh diri sebagai akibat kurang pengetahuan mengenai penyakit yang diderita. Selain itu, pendidikan terkait dengan kegiatan produktifitas yang dapat dilakukan.

1.6 Bagan Kerangka Pikir



1.7 Asumsi

- Penghayatan akan keberhasilan dalam hidup ditentukan oleh seberapa banyak tujuan-tujuan dalam kehidupan telah dicapai.
- Lansia akan mengevaluasi tujuan-tujuan hidupnya untuk meraih integritas.
- Adaptasi terhadap tuntutan lingkungan serta kompensasi pada keadaan diri diperlukan untuk membantu lansia menghayati *Successful Aging*.