

**STUDI KASUS *SUCCESSFUL AGING* PADA ATLET LANSIA
ANGGOTA PERSATUAN ATLETIK MASTER (PAMI) KOTA
MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Nasruddin Habibi

NIM 12410029



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**STUDI KASUS *SUCCESSFUL AGING* PADA ATLET LANSIA ANGGOTA
PAMI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

NASRUDDIN HABIBI

NIM. 12410029

Malang, 28 November 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Drs. H. Yahya, MA

NIP. 196605181991031004

Mengetahui:

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN**SKRIPSI****STUDI KASUS *SUCCESSFUL AGING* PADA ATLET LANSIA ANGGOTA
PAMI KOTA MALANG**

Telah dipertanggungjawabkan di depan dewan penguji skripsi

Pada tanggal 16 Desember 2018

Malang, 13 Juni 2019

Dewan penguji

Tanda tangan

1. Dr. Elok Halimatus Sakdiyah, M.Si

NIP.19740518 200501 2 002 (Penguji Utama):

2. Fina Hidayati, MA

NIP. 19861009 201503 2 002 (Ketua Penguji):

3. Drs. H. Yahya, M.A.

NIP. 196605181991031004 (Dosen Pembimbing) :

Mengetahui:
Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nasruddin Habibi

NIM : 12410029

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Maliki Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “**Studi Kasus *Successful Aging* pada Atlet Lansia Anggota PAMI Kota Malang**”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *Claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila ada pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.



Malang, 13 Juni 2019

Nasruddin Habibi
NIM. 12410029

HALAMAN MOTTO

“...dan sungguh kita terjebak dalam lingkaran zaman. Namun berkemampuan untuk tak menyerah. Namun berkemampuan untuk tak berpasrah. Bukankah seharusnya hidup tak hanya menunggu mati ?...”

~*Mungkin Kita Telah Menua* (Seruni, Album “Pawon” 2018)

“Idealisme adalah kemewahan terakhir yang hanya dimiliki oleh pemuda”

~Tan Malaka

“The coice between what we take and what we leave should emerge from Our Vision”

~ Hasan Hanafi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Bapakku, Muchlisin. Yang dengan sabar membimbing dan memberi teladan bagaimana menjadi seorang manusia. Dan Ibuku, Prihatin. Yang menyemai bibit-bibit kasih sayang, dan menunjukkan bagaimana cara merawatnya.
2. Seluruh atlet master Kota Malang dan atlet master seluruh Indonesia, semoga dapat terus berprestasi dan menyumbangkan arti.
3. Rikza Yuniasti yang telah mendampingiku.
4. Seluruh umat manusia yang sudah maupun yang akan menjadi tua.

ABSTRAK

Habibi, Nasruddin. 2018. Studi Kasus *Successful Aging* pada Atlet Master Anggota PAMI Kota Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Drs. H. Yahya, MA.

Seluruh manusia pasti akan mengalami penuaan di masa hidupnya yang selalu diiringi dengan penurunan-penurunan dalam fungsi-fungsinya sebagai manusia baik secara fisik psikologis dan sosial. Namun seorang lansia juga bisa mencapai *Successful Aging* yaitu dimana fungsi-fungsi lansia masih terawat dan optimal sehingga seorang lansia tidak menjadi renta. Kondisi ini membuat lansia dapat menikmati kehidupannya di masa tuanya dengan penuh makna, bahagia, berguna dan berkualitas serta tetap aktif di lingkungan sosial. Sebagai profesi yang mengandalkan kapasitas fisik, seorang atlet juga tidak luput dari penurunan-penurunan yang beriringan dengan penuaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pencapaian keberhasilan penuaan (*Successful aging*) lansia anggota Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) kota Malang di masa tuanya. Metode pengumpulan data menggunakan observasi non partisipan dan wawancara tidak terstruktur yang melibatkan 2 anggota PAMI Kota Malang sebagai subjek penelitian dan keluarga subjek sebagai salah satu informan penelitian.

Data yang didapat kemudian dianalisa dan di paparkan secara deskriptif kualitatif menurut 4 aspek *successful aging* yang disusun oleh Lawton (dalam Weiner, 2003: 610) berupa: *Functional Well*, *Selection Optimization & Compensation*, *Psychological Well-being*, serta *Primary & Secondary Control*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor *Successful Aging* pada subjek 1 adalah sebagai berikut: 1) Terbiasa untuk hidup aktif sebagai mantan atlet profesional, 2) Menyesuaikan terget kearah distress dan hubungan sosial yang baik, 3) Lingkungan mendukung gaya hidup aktif, dan 4) Mood yang stabil, mengurangi stress dan terhindar dari depresi.

Sementara itu faktor yang berperan dalam tercapainya *successful aging* pada subjek 2 adalah: 1) Lingkungan dan kebiasaan mendukung terjaganya fungsi-fungsi dengan baik, 2) Mampu beradaptasi dengan penurunan tanpa merasa terbebani, 3) Bahagia karena anak cucu, kegiatan rekreatif dan mampu beraktifitas secara mandiri yang mendukung kesejahteraan psikologis, dan 4) Memiliki motivasi yang tinggi untuk hidup aktif.

Kata kunci: *Successful Aging*, Lanjut Usia, Atlet Master.

ABSTRACT

Habibi, Nasruddin. 2018. Case Study of Successful Aging on Master Athletes of PAMI Members in Malang City. Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. Advisor: Drs. H. Yahya, MA.

All human being will experience aging in their lifetime, which is always accompanied by declines in their functions as human, both psychologically and socially. However, an elderly person can also achieve Successful Aging, where the elderly functions are maintained and optimal so that an elderly person does not become old. This condition makes the elderly able to enjoy their lives in their old age with meaningful, happy, useful and quality and remain active in the social environment. As a profession that relies on physical function, an athlete also deal with the decreases that go hand in hand with aging.

This study aims to determine the achievement of the successful aging on elderly members of the Indonesian Master Athletics Association (PAMI) Malang city in his old age. Methods of collecting data using non-participant observation and unstructured interviews involving 2 members of PAMI Kota Malang as the subject of research and the family of the subject as one of the research informants.

The data obtained were then analyzed and described in qualitative descriptive according to 4 aspects of successful aging compiled by Lawton (in Weiner, 2003: 610) in the form of: Functional Well, Selection Optimization & Compensation, Psychological Well-being, and Primary & Secondary Control.

The results of the study show that Successful Aging factors in subject 1 are as follows: 1) Accustomed to live actively as a former professional athlete, 2) Adjust the target towards distress and good social relations, 3) The environment supports an active lifestyle, and 4) Mood stable, reduce stress and avoid depression.

While the factors that play a role in achieving successful aging in subject 2 are: 1) Environment and habits support the maintenance of functions properly, 2) Able to adapt to decline without feeling burdened, 3) Happy because of posterity, recreational activities and being able to indulge in activities independently that supports psychological well-being, and 4) High motivation for active life.

Keywords: Successful Aging, Elderly, Master Athlete.

الملخص

حبيبي ، نصر الدين . 2018. دراسة حالة الشيخوخة الناجحة حول الرضيين الرئيسيين لأعضاء PAMI في مدينة مالانج . بحث الجامعي . كلية علم النفس جامعة الإسلامية الحكومية مولا مالك إبراهيم مالانج . المشرف: الدكتور الحاج يحيى الماجستير

لتأكيد سيختبر جميع البشر شيخوخة في حياتهم ، والتي يصاحبها دائماً انخفاض في وظائفهم كبشر جسدياً نفسياً واجتماعياً. ومع ذلك ، يمكن للشخص المسن أيضاً تحقيق الشيخوخة الناجحة ، حيث يتم الحفاظ على وظائف المسنين والمثالية بحيث لا يصبح المسن كبيراً. هذا الشرط يجعل المسنين قادرين على الاستمتاع بحياتهم في سن الشيخوخة بهدوء وسعادة ومفيدة وجودة . إضافة إلى البقاء نشيطين في البيئة الاجتماعية. كمهنة تعتمد على القدرات البدنية ، فإن الرضي لا ينجو أيضاً من النقصان التي تسير جنباً إلى جنب مع تقدم العمر.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تحقيق الشيخوخة الناجحة (الشيخوخة الناجحة) للأعضاء المسنين في جمعية سيدات الألعاب الأندونيسية (PAMI) في مالانج في سن الشيخوخة. تستخدم طريقة جمع البيانات الملاحظة غير المشاركة والمقابلات غير المنظمة التي يشارك فيها ٢ من أعضاء PAMI Malang City كموضوع للبحث وعائلة الموضوع كأحد مخبرين الأبحاث.

ثم تم تحليل البيانات التي تم الحصول عليها ووصفها في وصف وصفي نوعي وفقاً لأربعة جوانب من الشيخوخة الناجحة التي جمعها لوتون (في وينر ، ٢٠٠٣ : ٦١٠) في شكل: الصحة الوظيفية ، وتحسين الانتقاء والتعويض ، والرفاه النفسي ، والرفاه النفسي التحكم الثانوي.

تظهر نتائج الدراسة أن عوامل الشيخوخة الناجحة في المادة ١ هي كالتالي: (١) اعتاد على العيش بنشاط كرضي محترف سابق ، (٢) ضبط الهدف نحو الضيق والعلاقات الاجتماعية الجيدة ، (٣) البيئة تدعم أسلوب حياة نشط ، و (٤) مزاج مستقر ، والحد من التوتر وتجنب الاكتئاب.

في حين أن العوامل التي تلعب دوراً في تحقيق الشيخوخة الناجحة في المادة ٢ هي: (١) البيئة والعادات تدعم الحفاظ على الوظائف بشكل صحيح ، (٢) القدرة على التكيف مع الانخفاض دون الشعور لعبء ، (٣) سعيد بسبب الأجيال القادمة ، والأنشطة الترفيهية والوجود القدرة على الانغماس في أنشطة مستقلة تدعم الصحة النفسية ، و (٤) الدافع العالي للحياة النشطة.

الكلمات المفتاحية: الشيخوخة الناجحة ، كبار السن ، ماجستير رضيين.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang atas berkah dan kasih sayangNya, sehingga skripsi yang berjudul: “Studi Kasus *Successful Aging* pada Atlet Lansia Anggota PAMI Kota Malang” dapat diselesaikan dengan baik dan memberikan banyak pelajaran serta makna kepada penulis.

Penyusunan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Disamping itu, penelitian ini juga bermaksud sebagai promosi kegiatan berolahraga dan gaya hidup sehat serta untuk meningkatkan perhatian dan kepedulian seluruh lapisan masyarakat sampai pemerintah kepada atlet khususnya atlet lansia yang masih berkomitmen kuat dan memiliki determinasi tinggi untuk berolahraga dan terus menyumbangkan prestasi untuk bangsa dan negara.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari bantuan pihak-pihak yang turut membantu secara langsung atau tidak langsung dengan bantuan berupa bimbingan penelitian dan diskusi maupun dukungan moral dan emosional. Maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Yahya, MA., pembimbing penelitian yang dengan tulus membimbing dan mengarahkan penulisan skripsi sejak dari paradigma sampai sistematika.

2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Muhammad Jamaluddin, M. Si., ketua jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Elok Halimatus Sakdiyah, M. Si., yang menemani diskusi awal sebelum penelitian ini dimulai.
5. Almarhum sahabat Minan Nur Rohman, yang membantu proses selama seminar proposal penelitian.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Pak Suprpto, Ketua Persatuan Atlet Master Indonesia (PAMI) Kota Malang.
8. Mbah Niajah, Bendahara Persatuan Atlet Master Indonesia (PAMI) Kota Malang.
9. Seluruh anggota Persatuan Atlet Master Indonesia (PAMI) Kota Malang.
10. Om Iman Suwongso, Bunda Donik, Mbak Titik, Mbak Dahlia, Mas Boim, Om Marsudi dan seluruh teman-teman belajar menulis di Kobis Rajut Sastra. Kakak-kakak dan adik-adik di PMII Rayon “Penakluk” Al-adawiyah. Yudha, Budz, Bana, Qoim Cak Karim, Bana, Ucup, Atiq, Ozi, Marwah, dan teman-teman ngopi, diskusi, dan *guyonan* Kidjang Coffee 99 dan Unyil Coffee. Mohan, Gus Afa, Gus Arif, Aribek, dan Slamet sebagai penasehat spiritual. Kerabat Swara, Swarakustik, Teni Flopi, Han Farhani, Ary Juliyant, Iksan Skuter, Sisir Tanah, Barasuara, dan Efek Rumah Kaca yang musik-musiknya mengiringi proses penulisan skripsi ini.

11. Rikza Yuniasti yang menemaniku berbincang dan berbagi cerita.



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
1. Pernyataan Masalah.....	10
2. Pertanyaan Penelitian.....	12
B. Tujuan Penelitian.....	13
C. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II.....	14
TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Lanjut usia.....	14
1. Definisi Lanjut Usia.....	14
2. Batasan Usia Lanjut Usia.....	15
3. Karakteristik Lanjut Usia.....	17
a) Karakteristik Fisik.....	17
b) Karakteristik Kognitif.....	19
c) Karakteristik Sosio-emosional.....	21
4. Tugas Perkembangan Dewasa Akhir	24
B. Successful aging.....	26
a) Definisi Successful aging	26
b) Aspek-aspek dalam Successful aging	28

c) Faktor Yang Mempengaruhi <i>Successful Aging</i>	34
C. Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) Kota Malang.....	35
1. Atletik Master.....	35
2. Kenggotaan dan Kegiatan	36
D. Mata Rantai Teori	38
E. Logical Framework	39
BAB III	40
METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Subjek penelitian.....	41
C. Batasan Istilah	42
D. Metode pengumpulan data.....	43
1. Wawancara.....	43
2. Observasi Non-Partisipan.....	45
E. Analisis data	47
F. Verifikasi Keabsahan Data	49
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Setting penelitian	53
B. Pelaksanaan penelitian	54
C. Koding.....	55
D. Temuan Lapangan.....	57
1. Data Subjek 1	57
a) Identitas Subjek	57
B. Deskripsi kasus subjek 1.....	57
2. Data Subjek 2	73
a) Identitas Subjek	73
b) Deskripsi kasus subjek 2	73
3. Analisis data	102
a) Analisis Data Subjek 1	102
Functional well Subjek 1	103
Selection optimization & compensation Subjek 1	107

Psychological well-being Subjek 1.....	108
Primary & Secondary Control Subjek 1	111
b) Analisa Data Subjek 2.....	112
Functional well Subjek 2	112
Selection optimization & compensation Subjek 2.....	117
Psychological well-being Subjek 2.....	118
Primary & Secondary Control Subjek 2	120
6. Diskusi	124
BAB V.....	135
PENUTUP	135
A. Kesimpulan	135
B. Saran.....	142
DAFTAR PUSTAKA	143
LAMPIRAN.....	146

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Logical Framework	39
Tabel 2. Daftar Kode dalam Koding.	56
Tabel 3. Matriks Temuan Penelitian Subjek 1.	90
Tabel 4. Matriks Temuan Penelitian Subjek 2.	96

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Mata Rantai Teori.	38
Bagan 2. Gambaran <i>Successful Aging</i> Subjek 1 & 2	122



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Penelitian ini berawal dari niat penulis untuk mengkaji fenomena yang ada didekat penulis. Sewaktu penelitian ini ditulis peneliti sedang rutin melakukan kegiatan olahraga di gym atau pusat kebugaran sehingga peneliti merasa tertarik dengan tema kegiatan olahraga yang dekat dengan peneliti. Ketika peneliti mengakses website KONI Malang (www.konikotamalang.org) peneliti menemukan berita rilisan website tersebut berjudul “*Suprpto: Jagoan Atletik Veteran Berprestasi Internasional*”. Dalam berita tersebut digambarkan bahwa Suprpto (62 tahun), atlet atletik master yang tergabung dalam Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) Kota Malang masih terus semangat berolahraga dan produktif berprestasi di cabang olahraga yang ia geluti meskipun dalam usia yang telah lanjut.

Kemudian peneliti mencari berita lain tentang atlet Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) kota Malang. Dari berita yang dirilis www.radarmalang.id peneliti menemukan berita tentang atlet PAMI yang bernama Niajah (84 tahun) yang meraih medali emas Internasional pada gelaran Salatiga Master Athletics Championship (SMAC) yang diikuti enam negara, yakni Indonesia, Pakistan, India, Malaysia, Singapura, dan China. Antara Suprpto dan Niajah adalah atlet yang sama-sama berada dalam kondisi usia yang tidak muda lagi yang tentunya diiringi dengan penurunan-penurunan secara fungsi biologis,

namun hal tersebut tidak menghalangi keduanya untuk tetap berolahraga dan berprestasi dalam wadah Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) kota Malang.

PAMI (Persatuan Atletik Master Indonesia) menjadi wadah bagi para atlet veteran untuk terus berolah raga bahkan berkompetisi. Menurut penuturan Suprpto, dalam *preliminary research* PAMI bertujuan untuk mengumpulkan mantan-mantan atlet seluruh cabang olahraga yang ingin terus berolahraga sekaligus menjadi wadah silaturahmi bagi atlet-atlet berusia lanjut. Melihat semangat olahraga dari para lansia di PAMI, kemudian peneliti mengarahkan perhatian pada tema olah raga dan lanjut usia.

Rentang kehidupan manusia berada pada satu proses linier dari satu fase ke fase selanjutnya secara berurutan. Setiap manusia akan melalui perjalanan kehidupan dari bayi, menjadi anak-anak, remaja, tumbuh dewasa hingga menjadi tua dan kemudian mati. Didalam setiap fase sejak lahir sampai mati itu manusia mengalami pertumbuhan sekaligus perkembangan yang memiliki tugas perkembangan masing-masing yang timbul secara dinamis sesuai dengan usia manusia.

Menjadi tua adalah fase yang tak terhindarkan bagi manusia. Laslett mengutip sebuah pernyataan dari Caselli dan Lopez (dalam Suardiman, 2011. Hal: 1) dimana proses menua atau *aging* diartikan sebagai proses perubahan biologis secara terus-menerus yang dialami manusia pada semua tingkatan umur dan waktu. Hal ini bisa dipahami bahwa proses menua merupakan proses sepanjang

hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan.

Penuaan telah menjadi isu krusial yang dihadapi banyak negara di dunia saat ini, komposisi penduduk lanjut usia bertambah pesat baik di negara maju maupun negara berkembang. Berdasarkan data PBB tentang *World Population Prospects* (2017: 2) diperkirakan terdapat sekitar 962 juta jiwa (13 % dari populasi dunia) penduduk lanjut usia (lansia) di dunia pada tahun 2017. Diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat mencapai angka 2,1 milyar penduduk lansia pada tahun 2050. Hal ini dikarenakan adanya sebab positif seperti kemajuan dunia ilmu pengetahuan yang meningkatkan taraf hidup dan taraf kesehatan serta mengurangi kematian akibat penyakit. Karena itulah jumlah penduduk lanjut usia dapat terus bertambah.

Lansia menurut UU RI No 13 tahun 1998 adalah mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Indonesia sebagai negara keempat terbanyak populasi penduduknya didunia setelah Cina, India dan Amerika Serikat, dan terbanyak di wilayah Asia Tenggara dari 10 negara yang tergabung dalam ASEAN. Dengan perbandingan tingginya jumlah populasi dari beberapa negara lain, tentunya menjadikan Indonesia memiliki jumlah penduduk lanjut usia yang tinggi pula.

Berdasarkan Statistik Penduduk Lanjut Usia oleh Badan Pusat Statistik (2015: 3), terdapat 21,68 juta jiwa penduduk lanjut usia di Indonesia jumlah tersebut menunjukkan presentase 8,49 persen dari populasi penduduk. Diprediksi

jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia tahun 2035 akan mencapai 48,19 juta. Dengan pertumbuhan penduduk lanjut usia yang melebihi 7 persen, diperkirakan bahwa Indonesia akan memasuki era penuaan populasi (*ageing population*). Jawa Timur sendiri menurut data Statistik Penduduk Lanjut Usia menempati posisi ketiga lansia terbanyak di Indonesia dengan angka 11,6 % sedangkan Kota Malang yang mana menjadi lokasi penelitian ini dilakukan memiliki presentase lebih dari 8,5 % dari keseluruhan jumlah penduduk.

Gambaran besarnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lanjut usia tersebut dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Disisi lain, besarnya jumlah penduduk lanjut usia menghadirkan masalah apabila penduduk lansia mengalami kondisi penurunan kesehatan yang berakibat pada penurunan produktifitas dan peran sosial.

Penurunan pada lanjut usia merupakan fase yang wajar dialami manusia sebagai makhluk hidup dengan siklus dari seorang bayi yang lemah, tumbuh menjadi manusia yang memiliki daya dan kekuatan lalu kemudian menjadi lemah kembali ketika lanjut usia. Hal ini dijelaskan dalam Al-Quran surat Ar Rum ayat 54 sebagai berikut :

“Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah keadaan kuat itu menjadi lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dia kehendaki. Dan Dia maha mengetahui, Mahakuasa.” (QS. Ar Rum : 54).

Penurunan pada usia lanjut terjadi di berbagai bidang, antara lain ekonomi, biologis, psikologis dan sosial. Penurunan ekonomi biasanya terkait dengan

penurunan produktivitas kerja dan penurunan pendapatan. Penurunan pada bidang biologis melingkupi penurunan fungsi fisik, fungsi kognitif, memori, ketahanan tubuh dan sebagainya. Penurunan psikologis meliputi kesepian, depresi, terasing dari lingkungan, *post power syndrome*, dan ketidakberdayaan, yang berhubungan pada penurunan di bidang sosial seperti berkurangnya kontak sosial, terputusnya hubungan kerja, tersisih dari masyarakat dan terlantar (Suardiman, 2011: 89).

Penurunan tersebut saling terkait dan dapat mempengaruhi satu sama lain. Suardiman (2011: 101) menyatakan bahwa ketidakmampuan lanjut usia untuk beraktifitas dan menjalin keakraban dengan orang-orang di sekitarnya juga membawa dampak pada kondisi kesehatan biologis dan psikologisnya. Begitu pula dengan kondisi emosi dan psikis yang dialami lanjut usia, sama membawa efek dan pengaruh pada sisi biologis dan sosialnya.

Gambaran penurunan pada lansia dapat dilihat dalam beberapa penelitian. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tiliano (2016: 56) mengenai hubungan *post power syndrome* dengan kecemasan lansia menghadapi masa pensiun di Desa Mapagan Kelurahan Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang menyatakan bahwa 20 responden lanjut usia (44,4 %) mengalami *post power syndrome* dan kecemasan menghadapi masa pensiun.

Ansoni (2014: 1) melatarbelakangi penelitian eksperimennya atas 24 responden lanjut usia yang mengalami depresi di Desa Gonilan Kartasura berdasarkan *Geriatric Depression Scale* (GDS). Penelitian tersebut menyatakan bahwa depresi tersebut memperburuk kemunduran fisik pada lansia,

memperpendek harapan hidup dan menghambat tugas-tugas perkembangan lansia.

Setiap penurunan tersebut memiliki bahaya masing-masing terhadap lansia yang terkena dampaknya. Dengan demikian dibutuhkan kondisi hidup yang menunjang agar lansia dapat menjalani masa lanjut usia dengan baik dan memuaskan, kondisi hidup yang menunjang juga dibutuhkan agar lansia tidak tertekan karena memasuki masa lansia.

Dengan populasi tertinggi di ASEAN, sudah selayaknya Indonesia mampu menjadi *role model* bagi negara tetangganya dalam penanganan penduduk khususnya penduduk lansia. Disamping harapan untuk berumur panjang, setiap lansia sendiri pasti memiliki harapan untuk menjadi manusia yang mampu memanfaatkan usianya dengan baik serta penuh kesuksesan dibidang fisik, psikis dan sosial. Kondisi ini dinamakan sebagai “usia lanjut yang berhasil” atau yang lebih dikenal dengan istilah *Successful aging*.

Dalam model bio-medis *Successful aging* merujuk pada tiga komponen : (1) Terhindar dari penyakit dan ketidakmampuan fisik. (2) terjaganya kemampuan fisik, kapasitas kognitif dan kemandirian di akhir kehidupan (3) memiliki keterikatan yang aktif dengan kehidupan di sekitarnya. (Rowe & Kahn, 1997: 433-440). Sementara dalam model psikososial *Successful aging* mencakup tiga aspek : (1) *Functional well* atau keberfungsian yang baik baik fisik maupun mental, (2) *Psychological well-being*, (3) *Selection optimization*

compensation dan; (4) kontrol dalam hal mewujudkan hal yang diinginkan dan mencegah hal yang tidak diinginkan. (Lawton dalam Weiner, 2003: 610)

Pada kedua model *successful aging* diatas baik model bio-medis dan model psikososial sama-sama menaruh perhatian pada usaha lansia untuk memelihara dimensi fungsionalnya dalam hal ini dapat dicapai apabila individu dalam keadaan yang sehat.

Kondisi kesehatan yang baik dapat menjadi bukti dari kesuksesan usia lanjut individu. Dalam survey yang dilakukan Rowe & Khan pada tahun 1997 terbukti bahwa partisipan yang memelihara kebiasaan beraktifitas fisik untuk mengisi waktu luangnya (dengan berenang, membuat kerajinan, berjalan dan berkebun) memiliki skor tinggi pada kesehatan fisik sebagai komponen *successful aging*. Chodzko-Zajko & Schwingel (2008: 26) menyatakan bahwa meskipun aktifitas fisik tidak bisa menghentikan penuaan, latihan rutin dapat meminimalkan penurunan fisik akibat seringnya berdiam diri di usia tua serta meningkatkan harapan hidup dengan mencegah perkembangan penyakit dan kecacatan. Kegiatan berolahraga dalam kelompok tidak hanya menjaga kesehatan fisik lansia, namun juga menciptakan koneksi sosial bagi lansia. Hill dan Butler (Santrock, 2006: 239) menyebutkan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial yang baik cenderung lebih sedikit memiliki permasalahan.

PAMI Malang beranggotakan atlet-atlet dari rentang usia 35-85 tahun. Bapak Suprpto (60) dan Ibu Niajah (84) merupakan anggota PAMI yang rutin berolahraga dan masih tetap produktif melakukan aktifitas-aktifitas sosial di

lingkungannya meskipun aktifitas olahraga tersebut tidak menghilangkan fakta bahwa keduanya tetap mengalami penurunan. Peneliti memilih keduanya untuk mengambil data awal dalam *preliminary research*.

Pak Suprpto dan Ibu Niajah terus menerus berusaha memanfaatkan usia dengan memaksimalkan potensi mereka di bidang olahraga yang sekaligus menjadi penanggulangan atas masalah-masalah yang muncul di masa tua. Karena ada unsur kompetisi, kegiatan PAMI dianggap oleh Pak Suprpto dan Ibu Niajah sebagai salah satu cara untuk meraih prestasi dan kepuasan di usia mereka. Ini tergambarkan pada wawancara pertama peneliti dengan Pak Suprpto (yang sekaligus menjabat ketua PAMI kota Malang) pada tanggal 22 September 2017 :

“Anggota banyak yang punya keinginan untuk menunjukkan kemampuan. Ingin mencapai apa yang belum pernah dicapai, ada juga yang ingin meneruskan prestasi di masa mudanya. Alhamdulillah orang-orang (anggota) di PAMI merasa senang, saya tidak merasa pensiun, rasanya tetap jadi kayak orang usia kerja. Memang tujuan utamanya olahraga, tapi juga sering rekreasi, makanya keanggotaanya sudah bersifat kerukunan—sudah jadi teman gitu”

Pak Suprpto merasa bahwa dengan mengikuti kegiatan di PAMI dapat menjaga kesehatan sekaligus memberikan keuntungan di bidang sosial dengan kegiatan-kegiatan rekreatif yang menyenangkan. Selain itu, kegiatan di PAMI memberikan persepsi positif di usia lanjut beliau dengan tetap merasa menjadi individu yang produktif dan beraktifitas positif. Ini dapat terlihat lagi dalam pernyataan Pak Suprpto berikut :

“ndak hanya di PAMI sih, saya sering kegiatannya ngepang (bercabang) mas, ikut komunitas motor CB 70, kadang juga naik gunung bareng anak-anak muda sini. Karena saya termasuk yang tua ya jadinya sering diminta nasihat sama saran-saran kegiatan pemuda gitu”

Dari pernyataan tersebut terlihat bahwa Suprpto tidak hanya aktif dalam kegiatan produktif atas inisiatif pribadi, namun juga mendapatkan dorongan dari lingkungan sekitarnya untuk menjadi penasihat kegiatan kemasyarakatan.

Pandangan terhadap aktivitas di PAMI lainnya diungkapkan oleh Ibu Niajah. Diusianya yang telah mencapai 84 tahun, beliau tercatat sebagai atlet tertua di Kota Malang dan masih terus berprestasi. Di tahun 2016 beliau meraih medali perak kategori jalan cepat 3.000 meter dan medali emas untuk kategori jalan cepat 400 meter pada gelaran Salatiga Master Athletic Championship (SMAC). Beliau mengungkapkan bahwa ingin menjaga kesehatan agar bisa terus mandiri di usia tua.

“saya memang ndak mau jadi beban buat anak-anak, wong latihannya saja saya berangkat sendiri. Nanti kalau di lapangan, disana kayak hari raya. Seneng ketemu teman-teman yang sudah tua itu, ya meskipun tua kadang-kadang ada yang jail(tertawa). Rasanya kalau nganggur dirumah itu ndak enak, malah sumpek”

Aktifitas berolahraga dan bersosial di PAMI menjadi cara Ibu Niajah untuk mengatasi rasa suntuk yang bisa datang sewaktu tidak ada kegiatan. Ibu Niajah justru menolak tawaran anak-anaknya untuk mengantarkan berangkat latihan, meskipun lansia di Indonesia adalah bagian masyarakat yang dihormati dan ditinggikan tidak seperti di negara-negara berkembang dimana lansia justru mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan, kesan sosial negatif, diskriminasi usia dan prasangka *ageism* (Santrock, 2006: 240).

1. Pernyataan Masalah.

Setelah mencermati fenomena atlet lansia yang masih optimal dalam kondisi fisik dan sosial, peneliti menemukan adanya keterkaitan kondisi tersebut dengan teori *successful aging* dimana dalam teori ini salah satu kriteria seorang lanjut usia dapat dikatakan mengalami penuaan yang berhasil adalah apabila masih dalam kondisi optimal secara fisik, kognitif, dan sosial.

Successful aging merupakan teori yang tercetus pertama kali dalam disiplin ilmu Gerontologi (ilmu tentang perawatan lanjut usia) oleh Rowe & Kahn. Teori ini memiliki keterkaitan dengan psikologi dimana kriteria *successful aging* dalam model psikososial dicetuskan oleh Lawton (dalam Weiner, 2003: 610). Model psikososial ini dalam disiplin psikologi berada dalam wilayah psikologi perkembangan dan psikologi sosial, dengan mengambil tugas perkembangan dewasa akhir dan beberapa aspek seperti *functional well*, *psychological well-being*, *selection optimization compensation* serta kontrol primer sumberdaya dan kontrol primer pada emosi dan motivasi.

Dari penggambaran latar belakang masalah diatas, peneliti merasa tertarik meneliti *successful aging* pada lanjut usia melihat isu penduduk lanjut usia sebagai wacana yang akan segera dihadapi bersama mengingat pertumbuhan angka presentase penduduk lanjut usia di Indonesia khususnya Kota Malang.

Successful aging pada lansia adalah hal yang perlu diteliti. Pencapaian *successful aging* sangat dipengaruhi oleh dirinya sendiri dan lingkungan. Yang

mana seorang lansia yang mencapai *successful aging* memiliki kemungkinan untuk tetap prima baik dalam aktivitas keseharian maupun aktivitas sosial yang produktif, sehingga lansia masih dapat terus menjalankan fungsinya sebagai anggota masyarakat dan terhindar dari persepsi miring masyarakat akan penurunan-penurunannya. Khususnya pada atlet yang telah mencapai pada usia lanjut. Bila asumsi ini benar, maka atlet usia lanjut dapat didorong untuk terus berprestasi dan tetap menjadi pribadi yang bermartabat.

Penelitian ini mengambil anggota Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) kota Malang sebagai subjek yang diteliti, dimana dalam wadah untuk atlet lanjut usia tersebut anggota-anggotanya merupakan lansia yang masih terus giat beraktivitas di usia senja, apalagi sebagian adalah atlet yang berprestasi di kancah nasional maupun internasional.

Dari *preliminary research* dapat dicermati bahwa disamping komponen olahraga dan kegiatan PAMI terdapat komponen seperti kerukunan, silaturahmi dan persepsi lansia dalam kebudayaan lokal. Peneliti merasa perlu adanya rumusan *successful aging* yang sesuai dengan konteks Indonesia dan khususnya budaya Jawa dalam konteks nilai kearifan lokal. Berdasarkan hal-hal yang jelaskan diatas, konteks tersebut terlihat memiliki dampak dalam proses menjalani masa tua bagi para lansia.

Masalah ini dirasa tepat apabila diteliti dengan metode kualitatif fenomenologis. Ini dikarenakan metode penelitian kualitatif fenomenologis menekankan pada penggambaran dunia pengalaman subjek yang seperti apa

adanya. Penelitian ini akan memahami dan mendalami dunia pengalaman subjek secara murni untuk kemudian disaring untuk menemukan inti dari dunia pengalamannya. Alasan lain adalah fleksibilitas dari penelitian kualitatif fenomenologis dimana memungkinkan munculnya temuan-temuan lapangan baru pada konteks pengalaman subjek.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk menggali keberhasilan penuaan para lanjut usia anggota Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) dalam penelitian yang berjudul “*Successful aging* pada Anggota Persatuan Atletik Master (PAMI) Kota Malang.”

2. Pertanyaan Penelitian.

Dari pemaparan latar belakang di atas, dalam penelitian ini pertanyaan utama yang diajukan yaitu “bagaimana penuaan yang berhasil (*successful aging*) yang dialami oleh atletmaster anggota Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) kota Malang?”. Pertanyaan tersebut berangkat dari asumsi secara konseptual bahwa atlet lansia yang tergabung dalam Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) kota Malang mencapai kondisi *successful aging* yang berbeda dari *mainstream* konsep *successful aging* dan lansia non-atlet pada umumnya.

B. Tujuan Penelitian.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pencapaian keberhasilan penuaan (*Successful aging*) lansia anggota Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) kota Malang di masa tuanya dalam konteks yang dialami tiap-tiap subjek. Pencapaian *Successful aging* pada subjek penelitian mengacu pada 4 aspek yaitu *functional well, psychological-well being, selection optimization & compensation (SOC)* serta, *primary and secondary control*.

C. Manfaat Penelitian.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan bagi disiplin ilmu psikologi dan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan teori-teori terkait khususnya pada tema *successful aging* yang sesuai dengan kearifan lokal Indonesia.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu menjadi rujukan bagi Komite Olahraga Nasional (KONI) dalam hubungannya pada perhatian terhadap atlet veteran pada umumnya, dimana atlet lanjut usia dapat terus meraih prestasi dan keberhasilan di usia lanjut sehingga tidak menghadirkan kesan kasihan atau menjadi beban sehingga atlet lanjut usia tetap bermartabat dan produktif. Di sisi lain secara umum dapat menjadi rujukan bagi pelayanan dan perawatan lanjut usia di masyarakat dan pada bidang-bidang terkait sehingga mampu menjadi promosi kesehatan yang menarik bagi lanjut usia.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ilmiah memerlukan suatu landasan yang menjadi acuan peneliti dalam penggalan data di lapangan. Teori-teori digunakan sebagai landasan alur berpikir dan pendukung proses penelitian sehingga dapat mengarahkan peneliti pada kerangka berpikir untuk membentuk pertanyaan penelitian. Dalam bab ini akan dibahas tinjauan pustaka mengenai lanjut usia beserta batasannya, *successful aging* dalam hal aspek dan faktor yang mempengaruhinya, dan PAMI dimana anggotanya sebagai subjek penelitian.

A. Lanjut usia

1. Definisi Lanjut Usia.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan istilah lanjut usia (lansia) untuk manusia yang berusia lanjut. Walaupun sebenarnya istilah untuk manusia yang berusia lanjut belum ada yang baku. Orang memiliki sebutan berbeda-beda. Ada yang menyebutnya manusia lanjut usia (manula), lanjut usia (lansia), ada yang menyebutnya golongan lanjut umur (glamur), usia lanjut (usila), bahkan di Inggris orang biasa menyebutnya dengan istilah warga negara senior. (Maryam dkk, 2008:1).

Lanjut usia merupakan istilah yang dikenakan pada akhir perkembangan manusia dalam hubungannya dengan penuaan (*aging*) pada manusia. Menua (menjadi tua) adalah proses hilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi

normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Nugroho dalam Azizah, 2008: 18)

Penuaan terjadi sebagai proses yang tidak dapat dihindari, berjalan terus-menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes RI, 2001). Senada dengan itu, Papalia (2004: 10) menyatakan bahwa usia tua sering disebut dengan *senescence* yaitu merupakan suatu periode dari rentang kehidupan yang ditandai dengan perubahan atau penurunan fungsi tubuh. Penurunan ini biasanya dimulai pada usia yang berbeda-beda pada setiap individu.

Dapat disimpulkan bahwa lanjut usia (lansia) merupakan akhir perkembangan manusia yang ditandai dengan penurunan-penurunan pada fungsi-fungsi tertentu.

2. Batasan Usia Lanjut Usia

Dalam tahap perkembangannya, Santrock (2006) membagi usia manusia menjadi tiga kriteria yaitu usia kronologis, usia biologis dan usia psikologis.

- a. Usia kronologis, yaitu usia yang dihitung dari jumlah waktu yang telah berlalu sejak seseorang lahir aatau usia yang sesuai dengan masa hidupnya sampai sekarang. Dalam pengertian usia kronologis, usia disebutkan dengan angka yang umum dikenal misalnya 50 tahun, 65 tahun dan sebagainya.

- b. Usia biologis, usia ini mengacu pada keadaan kesehatan tubuh seseorang. Usia biologis tidak selalu sama dengan usia kronologis, ini dikarenakan usia biologis tergantung pada kondisi kesehatan organ tubuh seseorang.
- c. Usia psikologis, yaitu usia yang berkisar pada keterampilan psikologis atau kejiwaan dan mekanisme individu dalam menangani stres atau masalah. Usia ini juga tidak selalu sama dengan usia kronologis dan usia biologis manusia. seorang anak usia 15 tahun yang mampu bersikap dewasa memiliki usia psikologis yang lebih tua daripada usia kronologisnya.

Dari ketiga macam usia tersebut, diketahui bahwa proses penuaan tidak dapat dilihat atau diukur hanya dari usia kronologis. Meskipun proses penuaan terjadi sepanjang hayat, dalam beberapa penjelasan tentang usia lanjut ditemui batas-batas usia dimana seorang individu dikatakan memasuki kategori usia tua.

Para ahli perkembangan dalam studi tentang *aging* (Papalia, 2004: 440) merujuk pada tiga kelompok lansia : “lansia muda” (*young old*), “lansia tua” (*old old*), dan “lansia tertua” (*oldest old*). Secara kronologis, istilah *young old* biasanya ditujukan kepada usia antara 65 sampai 74 tahun yang biasanya masih aktif, vital dan bersemangat. *The old old* dinisbahkan pada kelompok usia 75-84 tahun. Yang terakhir *oldest old* ditujukan kepada usia 85 tahun, lansia pada usia ini lebih besar kemungkinan menjadi lemah dan tidak bugar serta mengalami kesulitan dalam melakukan aktifitas kesehariannya.

Dalam kategorisasi pada lanjut usia, Organisasi kesehatan dunia (WHO) mengklasifikasikan lansia menjadi 4 yaitu :

- a. Usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun
- b. Lansia (*elderly*) 60-74 tahun
- c. Lansia tua (*old*) 75-90 tahun dan;
- d. Lansia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan batasan usia lansia berdasarkan UU RI no. 13 tahun 1998 yaitu usia 60 tahun keatas dimana batasan ini menyesuaikan konteks lokasi penelitian ini dilaksanakan. Batasan usia ini sekaligus menjadi batasan dalam pengambilan subjek di anggota Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) yang memiliki rentang usia 40-84 tahun dan rata-rata usia 50 tahun.

3. Karakteristik Lanjut Usia.

Dalam masa perkembangan dewasa akhir, lansia memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dengan masa perkembangan sebelumnya. Karakteristik-karakteristik itu akan dijelaskan peneliti melalui empat aspek yaitu karakteristik fisik, kognitif, sosio-emosional dan tugas perkembangan masa dewasa akhir sebagai fase yang dijalani oleh lansia.

a) Karakteristik Fisik.

Usia lanjut datang beriringan dengan rangkaian penurunan fisik yang lebih besar dibanding periode sebelumnya. Santrock (2006: 198-200) menguraikan

karakteristik lanjut usia dalam perkembangan masa dewasa akhir kedalam kategori fisik sebagai berikut :

a. Otak dan sistem syaraf.

Dalam masa tua manusia kehilangan sejumlah neuron dan unit-unit sel dasar dari sistem syaraf dikarenakan kegagalan sel untuk memperbarui dirinya kembali, meskipun beberapa sel neuron otak tua tetap dapat berfungsi secara efektif.

b. Sensori.

Penurunan terjadi pada indera penglihatan, pendengaran, pembau, perasa dan peraba.

c. Sistem peredaran darah.

Perubahan yang terjadi dalam sistem peredaran darah pada masa tua bisa meningkat ataupun menurun, tergantung pada usaha seorang lanjut usia untuk menjaga kesehatannya. Tekanan darah dapat meningkat sesuai usia karena penyakit, obesitas, kecemasan, pengerasan pembuluh darah, atau kurang berolah raga.

d. Seksualitas.

Penuaan menyebabkan beberapa perubahan pada kemampuan seksualitas manusia. orgasme menjadi lebih jarang dan ereksi membutuhkan rangsangan yang lebih langsung.

Hurlock (2004: 390) menambahkan bahwa terjadi perubahan-perubahan pada kemampuan motorik di usia lanjut, yaitu :

a. kekuatan

Penurunan kekuatan adalah penurunan pada usia lanjut yang dapat dilihat dengan kasat mata. Penurunan ini berupa berkurangnya kelenturan otot-otot bagian depan dan otot-otot yang menopang tegaknya tubuh. Seorang lansia menjadi lebih cepat letih dan membutuhkan waktu yang relatif lama untuk memulihkan diri dari rasa letih.

b. Kecepatan

Penurunan kecepatan motorik akan sangat menurun setelah usia 60 tahun penurunan ini dapat terlihat dari waktu reaksi yang dibutuhkan lansia dalam kegiatan fisik seperti berjalan dan keterampilan dalam gerakan seperti menulis dengan tangan.

c. Kemampuan belajar keterampilan baru

Lanjut usia cenderung lebih lambat dalam belajar dibanding orang yang lebih muda dikarenakan adanya penurunan pada aspek kognitif.

d. Kekakuan

Kerusakan fungsi motorik dapat menyebabkan lansia cenderung menjadi canggung dan kaku dalam melakukan aktivitas fisik, misalnya sesuatu yang dibawanya terlepas dari pegangan tangan.

b) Karakteristik Kognitif.

Perubahan kognitif pada lansia terdiri dari perubahan ingatan. Kenangan (*memory*) terdiri dari kenangan jangka panjang (berjam–jam sampai berhari–hari yang lalu mencakup beberapa perubahan), dan kenangan jangka pendek atau seketika (0-10 menit, kenangan buruk). Perubahan–perubahan mental pada lansia berkaitan dengan 2 hal yaitu kenangan dan intelegensia. Lansia akan mengingat kenangan masa terdahulu namun sering lupa pada masa yang baru, sedangkan intelegensia tidak berubah namun terjadi perubahan dalam gaya membayangkan. (Nugroho dalam Azizah, 2008: 18)

Perkembangan kognitif pada usia lanjut lebih lanjut digambarkan oleh Santrock (2006: 222) dalam tiga aspek yaitu :

a. Kapasitas kognisi.

Kecapatan memproses, mengingat dan memecahkan masalah yang ditemui pada lanjut usia cenderung menurun.

b. Kebijaksanaan (*wisdom*).

Kebijaksanaan pada manusia akan semakin baik sejalan dengan bertambahnya usia. Santrock menyatakan bahwa seorang yang berusia lanjut memiliki pengetahuan mengenai aspek-aspek praktis kehidupan yang memungkinkan munculnya keputusan yang bermutu mengenai hal-hal yang penting dalam kehidupan.

c. Penalaran mekanik dan penalaran pragmatis.

Santrock menjelaskan aspek ini dalam analogi kerja komputer yaitu : Penalaran mekanik merupakan operasi mekanik “perangkat keras” dari pikiran yang melibatkan kecepatan dan ketepatan

memproses, termasuk masukan sensoris, ingatan visual dan motorik, pembedaan, perbandingan dan pengkategorisasian. Penalaran pragmatis merujuk pada operasional “perangkat lunak” pikiran pada keterampilan membaca, menulis, berbahasa, dan keterampilan profesional. Dalam hal penalaran mekanik dan pengalaman pragmatis dapat ditemui peningkatan ataupun penurunan.

Perubahan pada penalaran mekanik pada usia lanjut dapat dipengaruhi faktor biologis, hereditas, dan kesehatan yang cenderung menyumbang penurunan pada penalaran mekanik seiring dengan proses penuaan. Sedangkan pada penalaran pragmatis dapat terjadi peningkatan karena faktor keterampilan yang dimiliki individu dan kebudayaan.

c) Karakteristik Sosio-emosional.

Dalam aspek sosial lansia ditemui empat teori sosial mengenai penuaan yang berhasil. Teori-teori ini membahas hubungan sosial lansia dengan lingkungannya. Teori-teori tersebut adalah teori pemisahan (*disengagement theory*), teori aktivitas (*activity theory*), teori rekonstruksi gangguan sosial (*social breakdown-reconstruction theory*) dan teori kesinambungan (*continuity*).

1. Teori pemisahan (*disengagement theory*).

Teori pemisahan menyatakan bahwa orang-orang dewasa lanjut secara perlahan-lahan menarik diri dari masyarakat. Teori ini diusulkan oleh Cumming dan Henry (dalam Ouwehand et al, 2007:873). Pemisahan ini dianggap sebagai

aktivitas timbal-balik dimana orang lanjut usia tidak hanya menjauh dari masyarakat, tapi masyarakat juga menjauh dari mereka. Menurut teori ini lansia lebih banyak melakukan kesibukan terhadap dirinya sendiri (*self-preoccupation*), mengurangi hubungan emosional dengan orang lain, dan menunjukkan penurunan ketertarikan terhadap berbagai persoalan kemasyarakatan.

2. Teori aktivitas (*Activity theory*).

Teori aktifitas diungkapkan oleh Havighurst (dalam Ouwehand et al, 2007:873). Teori ini mengungkapkan bahwa semakin aktif dan terlibatnya lanjut usia (dalam lingkungan sosial), semakin kecil kemungkinan mereka menjadi renta dan semakin besar kemungkinannya mereka merasa puas dengan kehidupannya. Teori ini menekankan pentingnya aktivitas pada lanjut usia demi melanjutkan peran-perannya di masyarakat dan meskipun peran itu telah diambil dari mereka (PHK atau pensiun) penting bagi mereka untuk mencari peran-peran pengganti yang akan memelihara keterlibatan mereka di lingkungan sosial kemasyarakatan.

3. Teori rekonstruksi gangguan sosial (*social breakdown-reconstruction theory*).

Teori ini menyatakan bahwa penuaan dikembangkan melalui fungsi psikologis negatif yang dibawa oleh pandangan-pandangan negatif tentang dunia sosial dari orang-orang lanjut usia dan tidak memadainya penyediaan layanan untuk mereka. Rekonstruksi sosial dapat terjadi dengan merubah pandangan dunia sosial dari lansia dengan menyediakan sistem-sistem yang mendukung mereka.

Teori ini berangkat dari munculnya sindrom gangguan sosial dimana masyarakat melihat orang tua sebagai orang yang tidak mampu, kuno, tidak efektif, tidak berdaya dan sebagainya yang kemudian ditambah faktor minimnya dukungan pelayanan sosial bagi warga usia lanjut sehingga lansia melabeli dirinya sebagai orang yang tidak mampu. Namun kondisi ini dapat dibalikkan bilamana gangguan-gangguan sosial itu direkonstruksi dengan memperbaiki layanan bagi warga lansia dan meminimalisir pandangan-pandangan negatif dari masyarakat sekaligus pandangan negatif dari warga lansia terhadap dirinya sendiri (Santrock, 2006: 239).

4. Teori lain yang menjelaskan keberhasilan usia lanjut adalah teori kesinambungan (continuity) oleh Atchley (dalam Suadirman, 2011: 177). Teori ini mengemukakan bahwa seseorang yang sukses saat lansia adalah yang mampu mengatur kesinambungan masa lalu dalam struktur kehidupannya secara internal maupun eksternal. Struktur internal yang dimaksud adalah pengetahuan, harga diri, dan perasaannya secara personal tentang sejarah dirinya yang oleh Erikson hal ini disebut sebagai *“ego integrity”*. Struktur eksternal antara lain berisi peran, hubungan dengan orang lain, aktifitas dan sumber-sumber dukungan sosial atau lingkungan secara fisik. Atchley menyatakan bahwa seorang lansia akan berusaha mencari sebuah kepuasan keseimbangan antara kontinuitas dan perubahan yang terjadi dalam struktur kehidupan mereka. Terlalu banyak perubahan membuat hidup lansia menjadi tidak bisa diprediksi, sebaliknya sangat sedikit perubahan membuat hidup menjadi hambar. Karenanya, meskipun beberapa perubahan menjadi hal yang tidak dapat dielakkan, terdapat sebuah dorongan internal untuk

konsisten yang didukung dan diperkuat oleh lingkungan, karena lingkungan cenderung berharap seseorang berpikir dan bertindak selalu sama.

4. Tugas Perkembangan Dewasa Akhir

Havighurst (1961: 8) menyatakan bahwa tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang harus diselesaikan individu pada fase-fase atau periode tertentu, dan apabila berhasil mencapainya mereka akan berbahagia dan menjadi salah satu landasan tercapainya *Successful aging*. Tetapi sebaliknya, apabila mereka gagal dalam tugas perkembangannya mereka akan kecewa dan dicela orang tua atau masyarakat dan perkembangan selanjutnya juga akan mengalami kesulitan.

Selanjutnya tugas-tugas perkembangan pada masa usia lanjut (diatas 50 tahun) adalah sebagai berikut (Havighurst, 1961: 8) :

- a. Menyesuaikan diri dengan penurunan kekuatan fisik dan kesehatan.
- b. Menyesuaikan diri dengan situasi pensiun dan penghasilan yang semakin berkurang.
- c. Menyesuaikan diri dengan keadaan kehilangan pasangan (suami/istri).
- d. Membina hubungan dengan teman sesama usia lanjut.
- e. Melakukan pertemuan-pertemuan sosial.

- f. Membangun kepuasan hidup.
- g. Kesiapan menghadapi kematian.



B. Successful aging

a) Definisi Successful aging

Menurut Suardiman (2011: 174) *successful aging* adalah suatu kondisi dimana seorang lansia tidak hanya berumur panjang tetapi juga umur panjang dalam kondisi sehat, sehingga memungkinkan untuk melakukan kegiatan secara mandiri, tetap berguna dan memberikan manfaat bagi keluarga dan kehidupan sosial. Kondisi demikian sering disebut sebagai harapan hidup untuk tetap aktif. Sebaliknya orang tidak menghendaki umur panjang, apabila umur panjang ini dilalui dalam keadaan sakit.

Dalam letak keberhasilan ini banyak ahli yang menetapkan kriteria untuk bisa dikatakan apakah seorang lansia mengalami keberhasilan atau tidak dalam usia lanjut. Pendekatan lain yang juga membahas mengenai *successful aging* oleh Erikson (dalam Hurlock, 2004: 442) usia lanjut yang berhasil didefinisikan sebagai kepuasan dari dalam (*inner satisfaction*) daripada penyesuaian eksternal (*external adjustment*). Kepuasan ini berkaitan dengan standar yang ditentukan oleh lansia dimana orang berusia lanjut yang telah mencapai standar ideal yang ditetapkannya sendiri sejak muda akan mencapai kebahagiaan, dan sebaliknya orang yang berusia lanjut yang merasa gagal dengan harapan-harapan yang mereka rancang semenjak muda lalu putus asa dengan keadaan yang dialaminya di usia lanjutnya dan menyadari bahwa kesempatannya telah hilang akan cenderung tidak berbahagia.

Havighurst (dalam Ouwehand et al, 2007:873) mendefinisikan *successful aging* sebagai seseorang yang memiliki perasaan kebahagiaan dan kepuasan hidup baik pada masa sekarang ataupun masa lalu. Keberhasilan-keberhasilan ini dicapai tentunya dengan kondisi fisik dan mental yang optimal.

Winn (dalam Hamidah, 2012: 108) mendefinisikan *successful aging* sebagai penggambaran seseorang merasakan kondisinya terbebas dari penurunan kesehatan fisik, kognitif dan sosial namun mereka tetap memperhatikan faktor-faktor penentu *successful aging* yang tidak terkontrol yang dapat mempengaruhi *successful aging* secara signifikan. Sementara pendapat lain datang dari Shu (dalam Hamidah, 2012: 108) mengatakan bahwa *successful aging* didefinisikan sebagai suatu kondisi lengkap atau sempurna secara fisik, mental dan *social well-being*. Lebih spesifik dikatakan bahwa *successful aging* meliputi empat bidang kesehatan dan indikator sosial, yaitu fungsi fisik, fungsi kognitif, fungsi kepribadian dan adanya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan.

Lansia dalam kaitannya dengan lingkungan sosial dijelaskan oleh Papalia (2004: 444) dimana lansia yang sukses memiliki kecenderungan dukungan sosial baik emosional maupun material yang dapat membantu kesehatan mental, dan sepanjang mereka merasa aktif dan produktif maka mereka tidak akan merasa sebagai orang yang sudah tua. Lebih lanjut *Mc Arthur Foundation Research Network on USA* telah mengidentifikasi tiga komponen utama dalam *successful aging*, yaitu: terhindar dari penyakit ataupun penyakit-penyakit yang menghalangi kemampuan ataupun kemandirian, terpeliharanya fungsi fisik dan psikologis

yang tinggi, dan aktif dalam kehidupan sosial dan aktivitas yang produktif (yang dibayar ataupun tidak) yang dapat menciptakan nilai-nilai sosial. Lansia yang sukses cenderung memiliki dukungan sosial baik emosional maupun material yang dapat mendukung kesehatan mental sepanjang mereka merasa aktif dan produktif maka mereka tidak akan merasa renta sebagai lansia.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *successful aging* dapat diartikan sebagai kondisi fungsional seorang lansia berada pada kondisi maksimum atau optimal, aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan, sehingga memungkinkan mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh makna, bahagia, berguna dan berkualitas serta tetap aktif di lingkungan sosial.

b) Aspek-aspek dalam Successful aging

Lawton (dalam Weiner, 2003: 610) memaparkan *successful aging* dalam 4 (empat) aspek yaitu meliputi :

1. *Functional well.*

Functional well disini didefinisikan sebagai keadaan lansia yang masih memiliki fungsi baik fungsi fisik, psikis maupun kognitif yang masih tetap terjaga dan mampu bekerja dengan optimal di dalamnya termasuk juga kemungkinan tercegah dari berbagai penyakit, kapasitas fungsional fisik dan kognitif yang tinggi dan terlibat aktif dalam kehidupan.

2. *Psychological well-being.*

Kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya 6 (enam) fungsi psikologis yang positif yaitu:

a. Self acceptance

Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani.

Individu yang mempunyai tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengetahui serta menerima aspek-aspek yang terdapat dalam dirinya, baik positif maupun negatif dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu.

b. Positive relationship with other

Individu yang tinggi atau baik dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Ia juga memiliki rasa afeksi dan empati yang kuat. Sebaliknya, individu yang hanya mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain, menandakan bahwa ia kurang baik dalam dimensi ini.

c. Autonomy

Dimensi outonomi menjelaskan mengenai kemampuan untuk menentukan diri sendiri, kemandirian dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang baik dalam dimensi ini mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak laku dengan cara tertentu serta dapat mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar personal. Sebaliknya individu yang kurang baik dalam dimensi outonomy akan memperhatikan harapan dan evaluasi orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain dan cenderung berharap konformis.

d. Control over one's enviroment

Individu yang baik dalam dimensi ini mampu untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sebaliknya individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampakkan ketidakmampuan untuk megatur kehidupan sehari-hari dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

e. Purpose in live

Individu yang baik dalam dimensi ini mempunyai peraaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalunya memiliki keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai targer yang ingin dicapai dalam kehidupan, maka ia dapat

dikatakan mempunyai tujuan hidup yang baik. Sebaliknya individu yang kurang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam masa lalu kehidupannya, dan tidak mempunyai kepercayaan yang membuat hidup lebih berarti.

f. Personal growth

Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi secara psikologis. Salah satu hal penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan terhadap pengalaman.

Individu yang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang stagnan, tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani.

3. *Selection optimization compensation.*

Model SOC merupakan model pengembangan yang mendefinisikan proses universal dari regulasi diri dalam tahap perkembangan. Proses ini bervariasi biasanya, tergantung pada konteks sosio-historis dan budaya, domain fungsi (misalnya, hubungan sosial fungsi kognitif), serta pada tingkat analisis (misalnya, masyarakat, kelompok, atau tingkat individu). Mengambil perspektif aksi-teoretis, seleksi, optimasi, dan kompensasi mengacu pada proses pengaturan, mengejar, dan memelihara tujuan pribadi.

a. Seleksi

Seleksi mengacu pada pengembangan, menguraikan, dan berkomitmen untuk tujuan pribadi. Sepanjang masa hidup, potensi biologi, sosial, dan individu dan kendala menentukan berbagai domain alternatif berfungsi. Jumlah pilihan, biasanya melebihi jumlah sumber daya internal dan eksternal yang tersedia untuk individu, perlu dikurangi dengan memilih subset dari domain tersebut yang untuk memfokuskan sumber daya seseorang. Hal ini sangat penting di usia tua, waktu dalam hidup ketika sumber daya menurun.

b. Optimasi

Untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam domain yang dipilih, berarti tujuan yang relevan perlu diperoleh, diterapkan, dan halus. Cara yang paling cocok untuk mencapai tujuan seseorang bervariasi sesuai dengan domain tujuan tertentu (misalnya, keluarga, olahraga), karakteristik pribadi (misalnya, umur, jenis kelamin), dan

konteks sosial budaya (misalnya, sistem dukungan kelembagaan). Contoh prototipikal optimasi adalah investasi waktu dan energi ke dalam akuisisi berarti tujuan yang relevan, pemodelan sukses orang lain, dan praktek keterampilan tujuan yang relevan.

c. Kompensasi

Pemeliharaan fungsi positif dalam menghadapi kerugian mungkin sama pentingnya bagi penguasaan sukses sebagai fokus pertumbuhan yang berkelanjutan.

4. *Primary and Secondary Control*

Dalam semua kegiatan yang relevan untuk kelangsungan hidup dan prokreasi, seperti mencari makan, bersaing dengan saingan, atau menarik pasangan, organisme berjuang untuk kontrol dalam hal mewujudkan hasil yang diinginkan dan mencegah yang tidak diinginkan. Kecenderungan motivasi paling mendasar dan universal berhubungan dengan dasar ini berusaha untuk mengendalikan lingkungan, atau dalam istilah yang lebih spesifik, untuk menghasilkan konsistensi antara perilaku dan peristiwa di lingkungan. Hal ini disebut sebagai *primary control*. Sedangkan *secondary control* merujuk kepada kemampuan seseorang untuk mengatur keadaan mental, emosi dan motivasi.

c) Faktor Yang Mempengaruhi *Successful Aging*.

Berk (dalam Suardiman, 2011: 181) mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pencapaian *successful aging* dengan penjelasan sebagai berikut:

- 1) Optimis serta perasaan efikasi diri dalam meningkatkan kesehatan dan fungsi baik.
- 2) Optimisasi secara selektif dengan kompensasi untuk membangun keterbatasan energi fisik dan sumber kognitif sebesar besarnya.
- 3) Penguatan konsep diri yang meningkatkan penerimaan diri dan pencapaian harapan.
- 4) Memperkuat pengertian emosional dan pengaturan emosional diri, yang mendukung makna, menghadirkan ikatan sosial.
- 5) Menerima perubahan, yang membantu perkembangan kepuasan hidup.
- 6) Perasaan spiritual dan keyakinan yang matang harapan akan kematian dengan ketenangan dan kesabaran
- 7) Kontrol pribadi dalam hal ketergantungan dan kemandirian.
- 8) Kualitas hubungan yang tinggi, memberikan dukungan sosial dan persahabatan yang menyenangkan.

Berk (dalam Suardiman, 2011: 182) melanjutkan bahwa masa lansia merupakan masa mempertahankan kehidupan (*defensive strategy*) dalam arti secara fisik berusaha menjaga kesehatan agar tidak sakit-sakitan dan menyulitkan atau membebani orang lain. Pada saat itu memang terjadi berbagai penurunan

status yang disebabkan oleh penurunan aspek seperti fisiologis, psikis dan fungsi-fungsi sensorik motorik yang diikuti oleh penurunan fungsi fisik, kognitif, emosi, minat, sosial, ekonomi dan keagamaan. Usia lanjut berhasil difasilitasi oleh konteks sosial yang memberi peluang para usia lanjut untuk mengelola perubahan hidupnya secara efektif. Lansia memerlukan perencanaan jaminan sosial yang baik, layanan kesehatan baik, perumahan yang aman, dan layanan sosial yang bermacam-macam.

C. Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) Kota Malang.

1. Atletik Master

Kelas usia master atau yang sering disebut juga kelas usia veteran merupakan kelompok usia cabang olah raga atletik yang dimulai dari usia 35 tahun. Sesuai yang didefinisikan IAAF (*International Association of Athletics Federation*) dalam website pami.or.id sebagai berikut :

Masters athletics is a class of the sport of athletics for veteran athletes in the events of track and field, road running and cross country running. The competitions feature five-year age groups beginning at age 35. Men as old as 105 and women in their 100s have competed in running, jumping and throwing events. Masters are sometimes known as veterans.

Kompetisi olahraga pada kelas usia ini bisanya berupa lari (sprint dan marathon), lompat jauh, jalan cepat, lempar lembing dan bentuk olahraga atletik lainnya. Kelas atletik master diregulasi oleh badan internasional *World Master*

Athletics (WMA). Badan ini menyediakan standar global dan regulasi bagi atlet pada kelas usia master. Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) merupakan wadah cabang olah raga atletik kelas master di Indonesia.

2. Kenggotaan dan Kegiatan

PAMI kota Malang berada dibawah lingkup organisasi KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) kota Malang. Meskipun secara definisi PAMI menjadi wadah untuk atlet kelas usia atletik master, keanggotaan dalam PAMI Malang mencakup lingkup yang lebih luas dimana seluruh atlet dari cabang orah raga apapun dapat menjadi anggota PAMI kota Malang. Ini dikarenakan tujuan PAMI Kota malang yang lebih fleksibel dimana target PAMI kota Malang adalah menyediakan wadah bagi mantan atlet untuk terus berolahraga demi menjaga kesehatan dan terus berprestasi (AD-ART PAMI kota malang, 2014).

Anggota PAMI kota Malang per Agustus 2017 berjumlah 34 orang. Kebanyakan komposisinya merupakan mantan atlet PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia), namun ada juga yang berasal dari cabang olahraga sepeda sirkuit, tinju dan sepak bola. Biasanya diluar kegiatan, anggota PAMI kota malang juga berprofesi di bidang lain misalnya pelatih, guru olahraga, asisten dosen, penjahit dan lain-lain. Sedangkan beberapa anggota merupakan pensiunan PNS maupun sipil dan tidak lagi bekerja karena faktor usia.

Kegiatan PAMI kota Malang terdiri dari kegiatan lapangan dan kegiatan luar lapangan. Kegiatan lapangan berupa latihan formal rutin yang dilaksanakan setiap hari selasa dan hari jumat mulai pukul 07:30. Latihan ini biasanya dipimpin

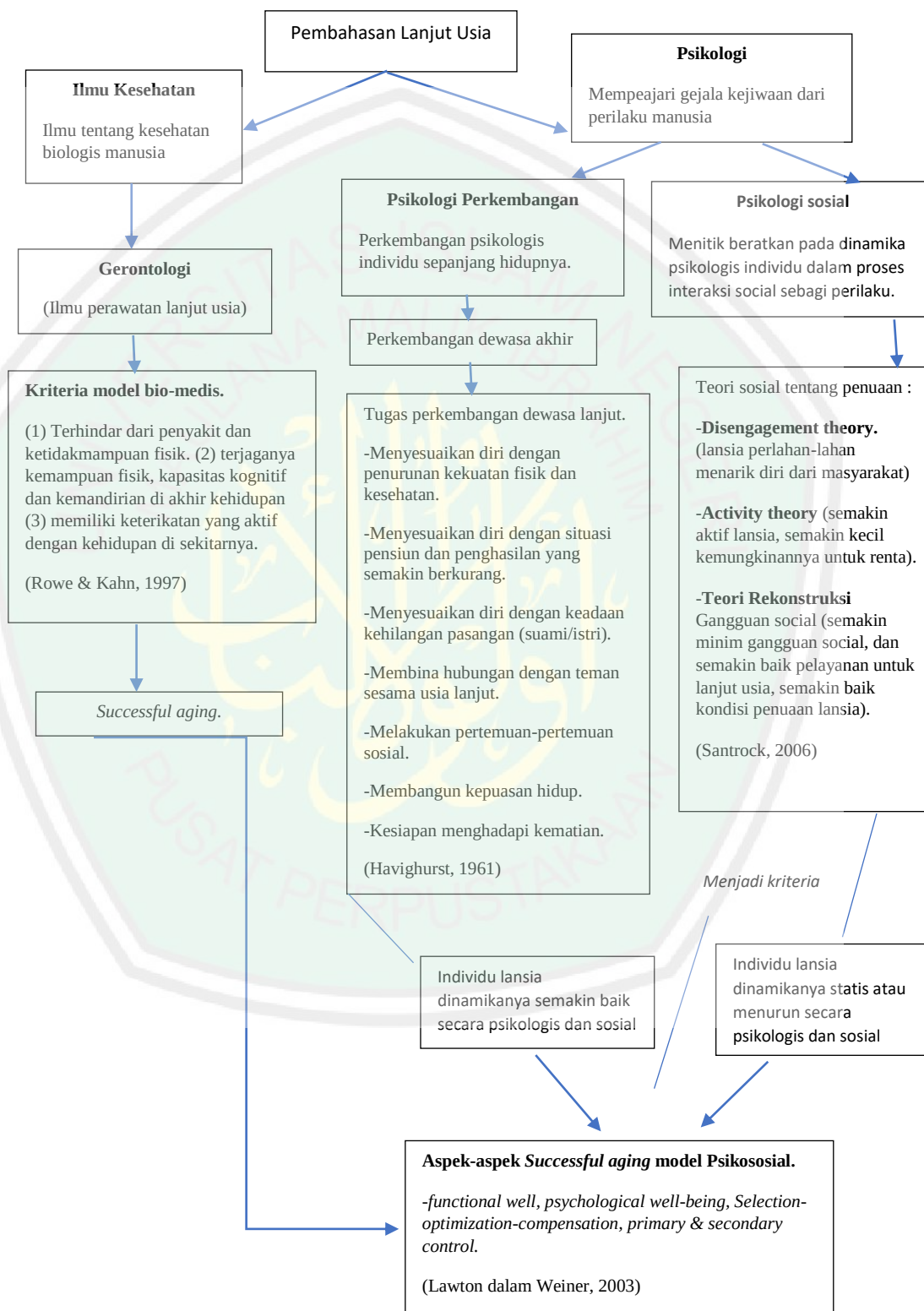
oleh instruktur untuk mengarahkan setiap anggota PAMI pada latihan yang sesuai dengan kemampuan dan usia masing-masing anggota. Anggota yang masih kuat dan memiliki kecepatan yang baik biasanya berlatih lari dan cabang olahraga atletik lainnya, namun anggota yang usianya sangat tua (diatas 70 tahun) biasanya berlatih jalan cepat.

Anggota yang dirasa mencapai target tertentu dapat diikuti kompetisi kelas master nasional maupun internasional, namun anggota yang tidak mengikuti kompetisi biasanya ikut untuk memberikan dukungan. Pemberangkatan atlet biasanya menggunakan biaya pribadi, namun ada dana yang dikucurkan KONI Kota Malang sebagai pengganti biaya dan bonus bagi atlet yang berprestasi.

Kegiatan diluar lapangan biasanya berbentuk nonformal. Kegiatan ini dapat berupa silaturahmi antar anggota secara insidentil ataupun terrencana misalnya kunjungan kepada anggota yang sakit, santunan kepada anggota keluarga yang meninggal dan sebagainya. Selain itu kegiatan di luar lapangan sering juga berbentuk kegiatan rekreatif seperti piknik dan wisata alam. Kegiatan diluar lapangan biasanya direncanakan dalam rapat anggota maupun diluar rapat. Antar anggota dapat mengetahui informasi perihal kegiatan lapangan maupun kegiatan diluar lapangan dengan adanya grup WA (*whatsapp*) PAMI kota Malang.

D. Mata Rantai Teori

Bagan 1. Mata Rantai Teori.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian kasus (*case study*) dengan pendekatan kualitatif. Penelitian studi kasus merupakan studi mendalam mengenai unit sosial tertentu. Subjek yang diteliti relatif terbatas, tetapi variabel-variabel dan fokus yang diteliti sangat luas dimensinya. Subjek penelitiannya dapat berupa individu, kelompok, institusi ataupun masyarakat.

Studi kasus sangat berguna ketika peneliti merasa perlu memahami suatu kasus maupun individu-individu spesifik dan tertentu, ataupun situasi unik secara mendalam. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka peneliti menggunakan desain penelitian studi kasus sehingga peneliti dapat menggali proses-proses serta kondisi psikologis yang dialami oleh lansia anggota PAMI yang telah mencapai *Successful aging*.

Menurut Cresswell (2008 : 13), pandangan mendasar dalam penelitian kualitatif sebagai suatu metode penelitian adalah bahwa realitas sosial merupakan sesuatu yang subjektif dan membutuhkan interpretasi peneliti, bukan sesuatu yang berada diluar individu. Manusia tidak secara sederhana mengikuti hukum-hukum alam diluar diri melainkan menciptakan rangkaian makna dalam menjalani kehidupannya, ilmu didasarkan pada pengetahuan sehari-hari, bersifat induktif,

idiografis dan selalu berkaitan dengan nilai (*Value*) hal ini selaras dengan maksud penelitian ini yang bertujuan untuk memahami kehidupan personal dan sosial dari subjek.

Dalam penelitian *successful aging* yang peneliti lakukan, pendekatan dalam penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mempelajari kasus secara mendalam. Selain itu pendekatan tersebut juga diharapkan mampu untuk menghasilkan data-data dari suatu kasus yang unik, detail dan menyeluruh.

B. Subjek penelitian.

Subjek penelitian diambil dari tinjauan teoretis yang mengacu pada tujuan penelitian ini dilaksanakan. Jumlah subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah dua (2) orang. Subjek penelitian ini adalah Anggota Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) kota Malang kategori lansia (lebih dari 60 tahun).

Subjek pertama merupakan atlet PAMI yang berusia 62 tahun, dan subjek kedua merupakan atlet PAMI berusia 86 tahun.

C. Batasan Istilah

Lanjut usia yang mencapai penuaan yang berhasil (*Successful aging*) yang dimaksud dalam penelitian ini adalah lansia yang memenuhi kriteria dalam aspek-aspek *successful aging* yang ditentukan oleh Lawton (dalam Weiner, 2003: 601-621) sebagai berikut :

1. Kategori usia lanjut, Memasuki batasan usia lansia menurut UU RI no. 13 tahun 1998 yakni diatas usia 60 tahun.
2. Fungsi fisik, kognitif & sosial masih optimal,
3. Dapat melakukan aktivitas keseharian sendiri terlibat aktif di lingkungan
4. Tercegah dari penyakit beresiko.
5. Hidup berbahagia dan terhindar dari depresi.
6. Penerimaan diri terhadap penuaan
7. Memiliki relasi positif dengan sesama
8. Mandiri.
9. Memegang kontrol sumberdaya.
10. Memiliki *personal growth*,
11. *Target oriented*.
12. Mampu melakukan seleksi terhadap langkah-langkah kehidupan terhadap sumber daya yang ada.

13. Mampu menginvestasikan waktu & energi dalam tujuan yang berarti & relevan.

14. Mampu memelihara fungsi diri secara positif & menyesuaikan kemampuan untuk menghadapi kemunduran-kemunduran.

15. Mampu mengarahkan diri & berjuang pada kegiatan yang relevan untuk kelangsungan hidup.

16. Mampu mengatur emosi & motivasi agar tetap dalam keadaan baik.

D. Metode pengumpulan data.

1. Wawancara.

Peneliti menggunakan metode wawancara dimana peneliti mengajukan pertanyaan kepada subjek secara langsung maupun tidak langsung. Jenis wawancara yang dipakai dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur dengan panduan disamping mengembangkan pertanyaan sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat wawancara dilakukan.

Informasi yang digali oleh peneliti terhadap subjek dilakukan dengan menggunakan panduan sebagai berikut :

1. Wawancara latar belakang kehidupan subjek. Mengenai latar kehidupan subjek sebagai seorang atlet, prestasi yang telah dicapai subjek, keluarga subjek, lingkungan sosial, ataupun komunitas-komunitas yang diikuti subjek.

2. Wawancara kondisi subjek saat ini. Mengenai kehidupan yang sedang dijalani subjek disaat penelitian berlangsung. Baik itu terkait dengan kondisi mental dan psikis subjek secara personal maupun kondisi sosio-emosional subjek.

Wawancara tidak hanya dilakukan terhadap subjek, namun wawancara dilakukan dengan keluarga, orang-orang terdekat subjek (*significant others*), serta masyarakat yang hidup di lingkungan subjek. Hal ini dilakukan untuk memperkaya masukan data yang didapat oleh peneliti sekaligus memperkuat akurasi data dan mengetahui perilaku subjek dari persektif orang lain.

Terkait prosesi wawancara dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tahap-tahap wawancara seperti yang diungkapkan Nietzel (1994: 154), yaitu :

1. Wawancara awal. Selain sebagai proses penggalian data, wawancara awal berfungsi untuk melakukan *Rapport*, yakni menjalin hubungan baik, nyaman dan harmonis dengan subjek. Rapport ini kemudian dapat mendorong subjek untuk berbicara bebas dan terbuka kepada peneliti.
2. Wawancara pertengahan. Pada tahap ini peneliti mulai menanyakan topik-topik yang masuk dalam fokus bahasan penelitian yakni penuaan yang dialami subjek dan aspek-aspek *successful aging*.
3. Wawancara penutup. Dalam tahap ini peneliti membuat kesimpulan dari apa yang telah didapatkan dari proses wawancara sebelumnya, tahap ini

kemudian sekaligus bertindak sebagai klarifikasi dan evaluasi data wawancara untuk menghindari kemungkinan adanya kesalahpahaman.

2. Observasi Non-Partisipan.

Nasution (dalam Sugiyono 2008: 226) menyatakan bahwa, observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Dari padaitu, maka para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Sedang Marshall (dalam Sugiyono 2008 hal: 226) tentang pengamatan terhadap perilaku, menyatakan bahwa melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut.

Observasi digunakan untuk mendeskripsikan perilaku subjek, setting kehidupan, aktivitas-aktivitas subjek yang sedang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas, atribut-atribut fisik dan sosial, simbol-simbol, dan makna kejadian dilihat dari perspektif keterlibatan subjek dalam sebuah kegiatan. Lebih dari itu, observasi digunakan untuk mencari dan mendapatkan hal-hal diluar atau yang tidak mungkin diperoleh dari sumber data langsung.

Dalam keterlibatannya peneliti tidak terlibat secara langsung dalam kegiatan subjek. Maka jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non-partisipan. Secara struktur, observasi yang digunakan merupakan observasi tidak terstruktur dikarenakan peneliti tidak menggunakan guide observasi.

Hal-hal yang diamati oleh peneliti dalam kehidupan narasumber penelitian (Anggota PAMI Kota Malang) antara lain :

1. Kondisi umum narasumber (penampilan fisik dan kondisi lingkungan tempat hidup atau lokasi kegiatan)
2. Aktivitas narasumber (jadwal aktifitas, pola rutinitas dan gambaran general aktifitas-aktifitas subjek)
3. Interaksi sosial narasumber (interaksi dengan keluarga, dengan sesama anggota dan dengan lingkungan masyarakat)
4. Ekspresi dan *gesture* subjek ketika wawancara maupun kesehariannya.

Alat observasi yang digunakan adalah catatan lapangan, peneliti mencatat kejadian penting yang ada saat observasi, pencatatan tidak dilakukan langsung pada saat di lapangan karena dapat mempengaruhi perilaku alamiah narasumber sehingga pencatatan dilakukan segera mungkin setelah peneliti meninggalkan lapangan.

Catatan lapangan nantinya dapat berupa catatan observasi empiris yang berisikan data murni hasil tangkapan panca indera, dan berupa catatan observasi interpretatif berdasarkan penafsiran peneliti terhadap hal-hal yang terjadi di lapangan.

E. Analisis data

a. Organisasi Data.

Data- data yang diperoleh dari penelitian diorganisir secara rapi, lengkap dan sistematis. Organisasi data yang sistematis ini memungkinkan penelitian untuk memperoleh kualitas data yang baik. Data-data yang akan diorganisasikan dalam penelitian ini meliputi :

- Data-data mentah. (rekaman / catatan hasil wawancara)
- Data yang sudah diproses (transkrip verbatim)
- Data yang sudah ditandai/diberi kode spesifik
- Penjabaran kode-kode dan kategori.

b. Koding

Koding dimaksudkan untuk mengorganisir data mentah sehingga memunculkan gambaran topik yang dipelajari. Teknik koding pada penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi kondisi psikologis yang dialami subjek. Langkah-langkah koding yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi :

- Menyusun transkrip wawancara dan catatan lapangan.
- Memberikan penomoran secara urut dan kontinyu pada baris-baris wawancara dan catatan lapangan.
- Memberikan nama untuk masing-masing berkas dengan kode tertentu yang mudah diingat dan dapat mewakili berkas tersebut. Dalam penelitian ini kode yang digunakan untuk transkrip wawancara yaitu :

-wawancara subjek 1/2. urutan wawancara. nomor, misal : S1W1.38

(subjek pertama, wawancara yang ke-3, nomor 38)

- Memberikan kode tema yang berhubungan dengan fokus penelitian pada baris wawancara tertentu.
- Mengkategorikan fakta sejenis.



F. Verifikasi Keabsahan Data

1. Kredibilitas (taraf kepercayaan). Kredibilitas berfungsi untuk meyakinkan pembaca bahwa penelitian telah dilakukan dengan benar. Kredibilitas dapat ditunjang dengan:

- a) Keterlibatan dan pengamatan berkesinambungan. Peneliti terlibat di lapangan untuk membangun *rapport*, mempelajari situasi sosial budaya dilingkungan subjek, dan meyakinkan diri bahwa fenomena yang diteliti dapat dilanjutkan.
- b) Triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Menurut Patton (dalam Moleong, 2002: 178) ini bisa dicapai dengan membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi, membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan yang lain, serta membandingkan hasil wawancara dengan isu suatu dokumen yang berkaitan. Peneliti berusaha menemukan berbagai sudut pandang lain untuk memeriksa kembali temuan dalam penelitian. Sudut pandang lain tersebut bisa

berasal dari buku, diskusi dengan pakar, catatan harian subjek, dan peneliti (melalui jurnal atau diskusi).

- c) Cek anggota (*member check*). Peneliti akan datang menemui subjek untuk mengecek kebenaran data dan interpretasi yang telah dilakukan. Hal ini diperlukan untuk mencegah kesalahan dalam membahasakan dunia pengalaman subjek yang mengakibatkan hasil penelitian tidak sesuai dengan keadaan dan pengalaman subjek yang sebenarnya. Pengecekan dengan anggota yang terlibat meliputi pengecekan data, kategori analitis, penafsiran, dan kesimpulan

Dalam penelitian ini kredibilitas dicapai melalui :

- a. Eksplorasi kondisi psikologis subjek.
- b. Konfirmasi data dan analisisnya pada responden penelitian (validitas komunikatif). Dalam penelitian ini setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara, peneliti melakukan kroscek dengan narasumber. Hasil yang didapat setelah analisa juga dikomunikasikan kembali oleh peneliti dengan narasumber.
- c. Temuan dan kesimpulan yang dapat diikuti dengan baik rasionalnya serta dapat dibuktikan dengan mereujuk kembali ke data mentah. Pertanggung jawaban temuan dan kesimpulan ini dibuktikan melalui data mentah berupa verbatim, catatan lapangan dan dokumentasi.

2. Transferabilitas (daya transfer). Membantu pembaca untuk melihat kemungkinan menerapkan hasil penelitian ini dalam situasi lain yang mirip. Hal ini berkaitan dengan generalisabilitas yang berarti kemampuan temuan penelitian untuk digeneralisasikan pada subjek lain yang memiliki karakteristik yang mirip dengan karakteristik yang dimiliki oleh subjek dalam penelitian ini. Untuk menunjang transferabilitas penelitian ini, dilakukan deskripsi yang mendetail supaya pembaca memiliki banyak peluang atau kemungkinan untuk mentransfer temuan penelitian ini pada situasi lain yang mirip. Selain itu, juga dilakukan sampling purposif dengan karakteristik subjek yang jelas sehingga pembaca dapat lebih mudah melakukan transfer hasil penelitian ini pada subjek lain yang memiliki karakteristik yang hampir sama.
3. Dependabilitas (daya konsistensi). Dengan dependabilitas, pembaca dapat yakin bahwa penelitian yang dilakukan adalah konsisten dan bisa diulang pada subjek yang sama/mirip, dalam konteks yang sama/mirip, dan dengan hasil yang sama mirip. Untuk menunjang dependabilitas penelitian ini, dilakukan audit eksternal, yaitu mengajak konsultan atau auditor yang memahami metode penelitian kualitatif untuk memeriksa proses dan hasil penelitian. Konsultan atau auditor tersebut tidak memiliki kelekatan emosional dengan peneliti sehingga dapat memeriksa proses dan hasil penelitian ini dengan

objektif. Dalam penelitian kali ini, pihak yang menjadi konsultan/auditor peneliti adalah dosen pembimbing.

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti untuk mencapai dependabilitas dalam penelitian ini antara lain :

- a. Melakukan pencatatan secara rinci dan teliti dari data yang didapat dari alat-alat penelitian seperti alat perekam, maupun catatan lapangan secara cermat untuk mengantisipasi penafsiran yang beragam.
 - b. Mencatat keterkaitan aspek-aspek yang berhubungan.
4. Konfirmabilitas (daya kenetralan). Konformabilitas menggantikan istilah objektivitas dalam penelitian kualitatif. Konfirmabilitas berarti kemampuan hasil penelitian untuk disetujui dan dinyatakan “tidak bias”. Konfirmabilitas ditunjang oleh data mentah hasil wawancara, proses analisis yang benar dari horisonalisasi sampai makna/esensi, pembahasan yang benar saat hasil analisis dihadapkan pada teori atau penelitian lain, pemeriksaan materi audiovisual (kaset rekaman), dan pemeriksaan asumsi pribadi (keberhasilan melakukan *epoche/bracketing*). Peneliti juga akan mengkritik dan mencari kelemahan penelitian ini (teknik analisis kasus negatif).

Langkah yang dilakukan peneliti untuk mencapai konformabilitas adalah dengan bersedia mengungkapkan secara terbuka terkait proses dan elemen penelitian sehingga memungkinkan pihak lain untuk mengevaluasi dan melakukan penelitian ulang.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Setting penelitian

Penelitian tentang *Successful aging* pada Anggota PAMI Kota Malang ini ini dilaksanakan di kota Malang, Jawa Timur. PAMI Kota Malang merupakan organisasi resmi yang berdiri sejak tahun 1991 dan menjadi wadah bagi atlet master di bidang atletik yang secara langsung dinaungi KONI Kota Malang. Anggotanya PAMI Kota Malang merupakan atlet berusia 30 tahun keatas. Namun tidak semua anggota PAMI Kota Malang merupakan mantan atlet, ada juga yang berasal dari veteran TNI-Polri maupun warga lansia sipil biasa yang ingin berolahraga di usia tua.

PAMI Kota Malang memiliki kantor di gedung stadion Gajayana Kota Malang. Kegiatan dalam PAMI Kota Malang berupa latihan rutin di hari Selasa dan Jumat pukul 08:00- 11:00. Tempat latihan ini dilaksanakan bisa fleksibel. Kadang dilaksanakan di Stadion Gajayana, kadang dilaksanakan di lapangan Rampal. Bentuk latihan yang dilaksanakan adalah senam dan peregangan yang dipandu instruktur di awal latihan, kemudian dilanjutkan dengan latihan mandiri maupun berkelompok sesuai setiap cabang olahraga yang digeluti masing-masing anggota.

B. Pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada bulan Januari 2018 sampai dengan September 2018. Peneliti memerlukan waktu yang banyak dikarenakan harus menyesuaikan jadwal kesibukan peneliti sendiri dan kesempatan penggalian data di lapangan serta penyusunan laporan penelitian.

Peneliti meminta izin kepada Ketua PAMI Kota Malang yang sekaligus menjadi subjek 1 penelitian ini yaitu Suprpto untuk melakukan penelitian tentang *Successful aging* terhadap anggota PAMI Kota Malang. Peneliti menjelaskan mengenai penelitian yang dilakukan, mulai dari tujuan sampai dengan hal-hal yang dibutuhkan oleh peneliti. Dengan ramah dan baik, ketua PAMI Kota Malang mempersilahkan peneliti melaksanakan penelitian.

Peneliti kemudian melakukan perbincangan singkat dengan beberapa anggota sebagai *preliminary research* untuk menangkap sedikit gambaran subjek yang potensial untuk penggalian data penelitian. Setelah mempertimbangkan kriteria anggota PAMI dan dirasa sudah tepat untuk diambil sebagai subjek penelitian, peneliti mulai melakukan observasi non-partisipan di setiap kunjungan peneliti ke stadion, ataupun ketika wawancara di kediaman subjek masing-masing.

Metode yang digunakan dalam penggalan data penelitian ini adalah observasi non-partisipan dan wawancara tidak terstruktur. Penggunaan kedua metode ini diharapkan dapat merinci konteks yang diteliti dengan natural dan apa adanya. Alat yang digunakan untuk melakukan perekaman adalah *handphone* untuk kepraktisan.

Kendala yang dirasakan peneliti saat melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Akses peneliti untuk mencapai subjek penelitian karena peneliti tidak memiliki koneksi atau kenalan yang dekat untuk mencapai subjek.
2. Sulitnya mengatur pertemuan dengan subjek karena kesibukan yang saling silang dengan peneliti. Dan jarak subjek yang saling berjauhan. Subjek 1 bertempat tinggal di Kecamatan Wagir, dan Subjek 2 bertempat tinggal di Samaan, Kota Malang. Sementara peneliti tidak bisa melakukan wawancara ketika jadwal latihan PAMI karena minimnya waktu.

C. Koding

Koding dilakukan sebelum menganalisis data dengan membubuhkan kode-kode pada data yang diperoleh. Hal ini bertujuan untuk mengorganisasi dan mensistemasi data secara lengkap dan detail sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang konteks penelitian. Setelah membaca ulang transkrip wawancara dan catatan observasi, peneliti memilah bagian transkrip mana yang kurang penting untuk dilampirkan, sehingga transkrip yang tercantum adalah transkrip yang sudah

terfokus pada topik penelitian. Selanjutnya, peneliti membubuhkan kode dan kata kunci serta gagasan yang ada dalam data, menemukan tema, mengkategorisasikan kode, kemudian melakukan penafsiran data agar memberikan makna terhadap kategori data, mencari dan menemukan pola-pola hubungan serta membuat temuan-temuan umum.

Tabel 2. Daftar Kode dalam Koding.

Kode	Keterangan
S1	Subjek pertama
S2	Subjek Kedua
W1, W2, W3... dan seterusnya	Wawancara ke-1, Wawancara ke-2, Wawancara ke-3, dan seterusnya
B. (Digit angka)	Menunjukkan baris urutan verbatim wawancara
Intr	Interviewer (Nasruddin Habibi)
Sup	Suprpto (Subjek 1)
Yan	Yanti (anggota keluarga Subjek 1)
Nia	Niajah (Subjek 2)
Ali	Ali (anggota keluarga Subjek 2)
O1, O2, O3... dan seterusnya	Catatan observasi 1, catatan observasi 2, catatan observasi 3, dan seterusnya
B. (Digit angka)	Menunjukkan baris urutan catatan observasi

D. Temuan Lapangan

1. DataSubjek 1

a) Identitas Subjek

Nama : Suprpto

Usia : 62 tahun

Agama : Islam

Alamat : Perumahan Sari Madu, Wagir.

Sumber informasi : Subjek dan Anggota keluarga subjek.

B. Deskripsi kasus subjek 1

Suprpto merupakan lansia yang sangat aktif. Diusianya yang sudah memasuki 62 tahun, Suprpto masih terlihat tegap, dalam kondisi prima dan tidak terlihat renta. Ini dikarenakan Suprpto sudah meniti karir dan rutin berolah raga sejak muda. Barulah di usia 30 tahun Suprpto bergabung di PAMI Kota Malang setelah pensiun sebagai atlit sepak bola.

Dengan fisik yang masih prima, wajar Suprpto memiliki aktifitas yang padat di kesehariannya. Secara rutin, Suprpto mengikuti latihan PAMI Setiap Selasa dan Jumat, kemudian Ia mengikuti komunitas motor C70 dan all biker, touring, dan kegiatan pecinta alam dalam komunitas HES. Diakhir pekan, Suprpto juga mengikuti pengajian di masjid lingkungannya. Bahkan saking sibuknya, Suprpto

sulit ditemui selama penelitian. Diusianya, Suprpto mampu melakukan pendakian gunung dan jelajah air terjun, dan bersih-bersih lingkungan. aktifitas di alam bebas seperti itu memberikan kebanggaan dan kesenangan baginya karena bisa melihat keindahan alam Indonesia yang tersembunyi.

Secara fisik pak suprpto masih terlihat dalam keadaan bugar dan tegap, tidak tampak bahu yang melorot atau perut yang kendor seperti lansia kebanyakan, kulit tangan dan kaki beliau pun masih terlihat kencang dengan massa otot yang menandakan beliau rutin berolahraga dan aktifitas fisik meskipun wajahnya tampak keriput dan rambutnya mulai botak dan memutih hampir semuanya. (O2S1.B1-9)

iya tiap hari, touring, trus naik gunung, jadi dirumah itu kalau jumat sama sabtu. Jumat habis jumatatan itu dirumah. Orangnya jarang dirumah, itu aja kalau malam pergi lagi ke perkumpulan motor di Batu. (Yan.S1W2.B5-7) Jalan-jalan di alam bebas sambil menikmati alam ya kalau ada kotoran itu dibersihkan, kotoran-kotoran plastik begitu (Sup.S1W3.B11-13) ...Jumat-sabtu itu biasanya ikut di pengajian masjid sini mas... (Yan.S1W2.B60)

Kegiatan saya itu banyak, kadang main bola di kampung, kadang HES, jadi HES itu jalan-jalan di gunung-gunung, di hutan. Kadang ada grup HES yang ngajak nggunung, kalau saya kuat ya ikut. Terakhir kemarin saya muncak arjuno, jadi ke Arjuno itu satu hari satu malam 3 gunung yang kita singgahi, paginya kita ke gunung kembar, trus ke gunung welirang, kembali lagi ke camp, paginya kembali lagi ke arjuno trus turun kerumah kebetulan saya lewat cangar (Sup.S1W4.B36-41)

Dalam catatan kesehatan, Suprpto tidak pernah memiliki penyakit berat, bahkan ketika dokter RSI Unisma melakukan pemeriksaan bersamaan dengan operasi uci-uci(daging tumbuh), dokter menyatakan Suprpto tidak memiliki penyakit apapun. Bukan berarti suprpto tidak pernah sakit, tapi penyakit yang dialaminya tidak lebih buruk dari masuk angin karena kelelahan beraktifitas seperti yang peneliti jumpai ketika berkunjung kerumahnya pada--

ndak pernah ada kabar penyakit apa-apa lho... wong kemarin habis dari RSI (rumah sakit islam Unisma) itu dokternya kaget “kok nggak ada penyakit sama sekali” adanya ya Cuma Uci-uci itu (Yan.S1W2.B22-24) Ndak pernah ngeluh pusing, ndak ada penyakit berat-berat gitu. Bisa dibilang kalau sakit ya Cuma sakit-sakit ringan, kayak pilek, masuk angin. Itupun bisa ditebak, karena kalau masuk angin pasti habis touring trus begadang. (Yan.S1W2.B27-30)

Akhirnya peneliti berhasil menemui Suprpto, beliau dalam keadaan sakit masuk angin. Namun itu tidak menghalangi beliau menemui peneliti. Suprpto mengungkapkan bahwa Ia masuk angin seusai mengikuti tour komunitas harley davidson dalam keadaan kecapek an setelah mengikuti latihan PAMI dan beberapa kegiatan lingkungannya (O1S1.B27-34)

Optimalnya fungsi fisik Suprpto didapatnya dari olahraga sejak muda. Kemudian diusia 30 tahun, Ia bergabung dengan PAMI dan rutin latihan setiap Selasa dan Jumat. Meskipun sudah pensiun menjadi atlet sejak tahun 2012 namun masih terus berolahraga. Suprpto memiliki pemahaman bahwa beerolahraga bukanlah usaha untuk menyehatkan diri seperti obat memberi kesehatan kepada orang yang sakit, tapi berolahraga adalah menjaga kestabilan kondisi sehat yang setiap hari mampu dinikmati, karena kalau dalam keadaan yang tidak sehat, seseorang juga tidak mampu berolahraga. Olahraga juga dirasa mampu menghindarkan dirinya dari rasa suntuk karena Ia menemukan kesenangan ketika latihan. Tidak hanya dengan olahraga di lapangan, Suprpto juga menganggap bahwa kegiatan di alam bebas seperti dalam komunitas HES juga bagian dari latihan ketahanan untuk nantinya diterapkan ketika mengikuti kejuaraan.

Bergabung di PAMI di usia 30 dari tahun 1991, kan itu dulu namanya PAVI, batasan usiaya 30 tahun dulu, sekarang seterusnya paling muda 35 jadi keelompok usia 35-39 (Sup.S1W4.B5-7)

Soalnya kita kalau ndak sehat ndak bisa berolahraga, karena kita dalam keadaan begini (normal dan tidak sedang sakit) saja sudah sehat, apalagi terus olahraga,

jadi pada dasarnya sehat tapi terus dijaga. Jadi di PAMI tujuan utamanya bukan untuk supaya sehat, tapi menjaga kesehatan (Sup.S1W1.B25-28) 2012 mas, meskipun berhenti jadi atlet tapi olahraga ya terus. (Sup.S1W3.B71)

loh ya ndak, justru kalau sampean sudah di kehidupan kerja, malah kegiatan alam itu jadi melepas rasa suntuk...(Sup.S1W3.B16-17) Jadi kegiatannya ya wes jadi anggota ada kegiatan ya ikut. Wong saya ikut HES itu juga sebagai latihan saya juga. Jadi kejuaraan di PAMI latihan ketahanannya sambil naik gunung lihat-lihat alam bebas. (Sup.S1W3.B53-55)

Menurut saya pribadi, kita itu olahraga untuk menjaga kesehatan. Kalau kata nenek-nenek saya dulu, olahragao cek sehat, padahal kalau dipikir bahasa sekarang kalau sakit kita kan harus istirahat. Di PAMI ada yang sakit jantung tapi ikut olahraga, nah dia kan dalam keadaan itu aslinya sehat jadi unntuk menjaga kesehatannya, untuk menjaga supaya ndak kambuh lagi. Yang saya rasakann dan dirasakan bapak2 itu obat stress juga, jadi kita ketemu di lapangan itu bergurau, ngomong sesuka hati, gurauan yang sopan dan menjaga perasaan teman. Istilahnya hepi lah, jadi selain perlombaan kita ada rekreasi juga berangkat bersama-sama. (Sup.S1W4.B27-34)

Dalam menjalani aktifitasnya yang banyak tersebut, suprapto tidak menemukan halangan karena fisik yang telah menua, namun Ia menyadari bahwa fisik yang sudah tua memang mudah capek, sehingga suprapto menyesuaikan kegiatannya baik di kegiatan olahraga, komunitas motor, maupun HES dengan kapasitasnya sehingga tidak perlu memaksa diri.

...Namanya orang sudah tua ya lebih gampang capek. Kalau dulu aku itu kayak ndak ada capeknya. Tapi kalau olahraga apa-apa atau kegiatan-kegiatan biasa gitu ndak ada halangan sih. Yang penting saya bisa nyadari kalau ndak boleh neko-neko.. maksa, kalau sudah kerasa capek ya udah. Ntah di olahraga, motoran, atau di HES gitu...naik gunung sudah ndak sering-sering. Ndak bisa maksa. (Sup.S1W3.B101-106)

Meskipun dengan kapasitas fisik yang masih prima dan optimal, Suprapto menyadari bahwa dalam usianya yang sudah menua mengalami penurunan dalam fungsi fisik. Di dunia olahraga, Suprapto menyadari bahwa hal itu adalah hal yang wajar karena dalam hal apapun, penuaan dan kematian tidak bisa dilawan dan

dihindari. Karenanya, tidak perlu merasa sedih kalau tidak mampu melakukan hal-hal yang biasa kita lakukan diusia muda, namun seseorang bisa mencari alternatif kegiatan positif lain untuk tetap dilakukan diusia tua..

ya memang wajar sih mas, usia kan selalu terkait juga sama kemampuan fisik, semakin tua kita semakin lemah. Memang ndak berhenti dari dunia keatletan, karena kan di usia segitu atlet bisa pindah jadi pelatih, pengurus organisasi, atau pilih pekerjaan lain.(Sup.S1W1.B99-102)

Saya ndak sedih mas, kita semua kan pasti menua, termasuk atlet, profesi apapun lah. Kita ndak bisa melawan, itu artinya kita disuruh tuhan untuk memikirkan alternatif lain untuk menggunakan kemampuan kita itu selanjutnya dimana. Bahkan atlet yang berhenti itu belum tentu dia menyerah sama usia, bisa jadi ada tuntutan lain yang bikin dia jadi berhenti. Tadi saya bilang kita ndak bisa menghindari usia apalagi kematian, bisanya ya meneruskan apa yang kita lakukan semampunya, tapi ya jangan mimpi bisa sekuat dan secepat atlet yang muda. Sebisanya saja. (Sup.S1W1.B106-112)

Suprpto menyesuaikan diri atas kemunduran yang disadarinya tersebut dengan menyesuaikan aktifitas dengan kemampuannya sekarang karena meskipun dengan fisik yang sehat dan terawat, orang yang sudah berusia tua harus bisa mengkondisikan dirinya sendiri. Maka dari itu Suprpto mulai membatasi kegiatannya di HES, karena bila tidak dibatasi justru kegiatan-kegiatan itu bisa merampas waktu istirahatnya. Suprpto juga memberikan kesempatan bagi orang yang lebih muda untuk menduduki jabatan organisasi dan komunitas yang diikutinya. Yanti menuturkan bahwa Suprpto bukan orang yang tidak rela melepas jabatan. Dalam dunia olahraga misalnya ketika Suprpto mengetahui orang yang lebih muda menjadi pelatih sepak bola misalnya. Meskipun dalam pengamatannya, banyak pelatih muda yang tidak memenuhi standard dalam pelatihannya Suprpto tidak mau ikut campur.

ya rutin, malah kalau tak turutin semua seminggu saya ndak ada istirahatnya. Seringya orang-orang itu sukanya cari coban (air terjun), sampai sekarang itu kalau dikumpulin saya sekitar 200 coban. Aslinya saya ya ndak ngerti sejarahnya, wong ya Cuma sebagai anggota. (Sup.S1W3.B6-9) kalau saya usia segini sih ya apa-apa menyesuaikan mas, semampu saya. Dengan kecepatan semampu saya, kalau udah ndak kuat ya harus sadar diri, harus berhenti. Kita juga setiap kegiatan harus sadar diri toh sama kemampuan, kalau maksa-maksa in nanti kalau ada apa-apa bukan kita saja yang menanggung, tapi ya keluarga juga yang susah (Sup.S1W3.B58-62)

Sementara unntuk saya tidak, yang penting kita bisa mengkondisikan diri sendiri, jadi walaupun kita lari, lari seperti anak muda dengan target itu malah jadi pemaksaan. Jadi di usia tua ini tidak boleh memaksakan diri, termasuk makan, jadi makan apa saja yang ppenting ada batasnya (Sup.S1W4.B43-46)

Ya kalau menurutku sih mas, bapak itu bukan termasuk orang yang ndak rela melepas jabatan. Misalnya kalau di komunitas moge itu malah bapak ndak mau jadi pengurus. Lebih suka yang lebih muda saja yang jadi pengurus (Yan.S1W2.B80-82)

Dulu itu di STAIN (UIN Malang sekarang) saya juga ngelatih sepak bola, tapi sekarang sudah ndak, saya udah tua ini sebenarnya udah ndak mau jadi pengurus lagi, biar anak-anak muda saja. meskipun kalau saya lihat kebanyakan pelatih-pelatih muda itu kalau melatih banyak yang tidak sesuai dengan standar pelatihan. Karena saya juga seorang pelatih mas dulu, malah saya punya sertifikat pelatih bola. Kalau sekarang para pelatih itu kan kebanyakan hanya melatih apa yang mereka dapatkan dari waktu latihannya dulu, lalu diajarkan ulang, padahal sebenarnya hal seperti itu harus liat dari kapasitas pemain yang dilatih juga, biar program latihannya ya pas. (Sup.S1W3.B34-42)

Suprpto sangat senang bercerita, dari sekian banyak cerita beliau peneliti melihat bahwa suprpto memiliki daya ingat yang relatif kuat karena mampu mengingat kronologi dan detil-detil pengalaman hidupnya. Sebagai ketua PAMI Kota Malang, Suprpto mampu mengerjakan laporan-laporan organisasi bahkan menyusun AD-ART PAMI Kota Malang.

Dalam hal ingatan, suprpto masih mampu dengan sangat detil menceritakan bagaimana berdiri dan perjalanan PAMI maupun cerita-cerita personalnya dalam karir keolahragaan. Beliau mampu menyebutkan tahun-tahun dan keadaan kejadian dengan lengkap. Misalnya ketika Supratpo bercerita berdirinya PAMI Kota Malang, perjalanannya luntang-lantung di kalimantan, atau bagaimana anaknya yang kabur dari rumah menjadi anak punk, dan kembali lagi ke rumah membangun usaha konveksi (O4S1.B1-12)

...masih mampu mengerjakan laporan organisasi ataupun penyusunan anggaran dasar (AD) dan anggaran rumah tangga (ART) PAMI yang baru saja Ia susun sendiri (O4S1.B13-18)

Di dalam PAMI, Suprpto tidak hanya mendapatkan pengalaman berolahraga, tapi juga kegiatan-kegiatan diluar lapangan yang bersifat rekreatif, hal ini dirasakannya mampu mengusir kejenuhan orang-orang lansia karena kebanyakan anak-anak mereka sudah bekerja sehingga tinggal dirumah sendiri. Kegiatan PAMI juga menyenangkan karena didalamnya orang-orang yang sama-sama tua bisa bercanda dan membawa makanan berupa ubi atau sinngkong. Dari komunitas dan perkumpulan yang diikutinya, baik di PAMI maupun komunitas motor dan HES, kebanyakan teman dan kolega Suprpto kebanyakan berusia sebaya dengannya dan memiliki minat yang sama dengannya di olahraga, hobi bermotor dan bertualang dialam bebas, baik yang sesama atlet maupun non atlet. Di wadah-wadah tempatnya berkumpul kecuali PAMI, Suprpto tidak selalu menjadi pengurus organisasi dan komunitas karena Suprpto membiarkan orang yang lebih muda darinya untuk mendapatkan pengalaman.

...kalau dirumah sendiri itu kan kesepian anaknya udah pada kerja. Wong setiap abis latian itu ada saja yang bawa makanan, entah itu telo, pohong. Macem-macem laah tingkahnya orang-orang itu meski sudah tua. (Sup.S1W1.B89-91)

kurang lebih paling tua itu usia 85, yang paling muda itu 40, tapi kalau usia 35 itu sudah boleh ikut (Sup.S1W1.B41-42) Saya ikut klub motor honda C70 trus yang besar ALL biker. Tapi itu komunitas anggotannya campuran tua-muda. (Sup.S1W4.B48-49)

kalau saya sih lebih memilih ndak ikut campur sih mas. Sikap kita bukan sengaja membiarkan biar rusak, tapi kita ngasih kelonggaran terhadap anak-anak muda biar mereka mendapatkan segala yang jadi pembelajaran itu lewat pengalaman. Pengalaman kan ndak bisa diajarkan to mas? (Sup.S1W3.B45-48)

Dalam hubungannya dengan orang-orang terdekat dan lingkungan sosialnya, Suprpto dikenal sebagai individu yang memiliki pergaulan luas, aktif berperan di lingkungannya dan dikenal suka membantu sanak dan saudaranya, memiliki kepandaian berkomunikasi dan selera humor yang baik. Dari pergaulannya itu, kebanyakan Ia mendapatkan kemudahan-kemudahan dalam menjalani kehidupan diantaranya mendapatkan pekerjaan misalnya sebagai Administrator di Universitas Negeri Malang (UM) dan menjadi pelatih sepak bola di kampus-kampus. Dalam bergaul, Suprpto juga memiliki prinsip bahwa menjalin hubungan yang baik dan membantu orang lain adalah bagian dari amal yang bisa Ia lakukan.

Di lapangan karena berlaku sebagai ketua PAMI, suprpto terlihat mampu mengonntrol komunikasi kelompok dan sangat luwes dalam komunikasi secara personal. Dalam komunikasinya suprpto memiliki selera humor yang tinggi terhadap teman sebayanya bahkan dengan peneliti, karena peneliti seringkali tertawa ketika wawancara (O4S1.B48-55)

kalau saya ya Alhamdulillah mas, dapat pekerjaan jadi admin di UM (Universitas Negeri Malang) itu ya dari teman olahraga, jadi pelatih sepak bola di kampus itu ya dari olahraga. Yaa lumayan lah (Sup.S1W3.B97-99)...ya ndak apa-apa mas, kalau ke orang lain apapun yang saya bisa bantu itu saya bantu. Amal saya bisa nya begitu. Paling tidak kita kan kalau cari dulur ya harus mau bantu dulur lain. Kalau saya nolonng orang siapa tau anak saya nanti kalau ada kesulitan ada yang bantu (Sup.S1W3.B65-68)

Kalau di olahraga saya menganggap berhasil karena saya semakin banyak teman. Karena kalau banyak teman selalu kalau jatuh ada yang menolong. Jadi itu kebanggaan yang menurut saya tidak ada bandingannya. Saya senang hidup berteman dan hidup hepi (Sup.S1W4.B98-101)

Keluarga pernah memberikan penentangan terhadap aktifitas Suprpto yang begitu padat, namun kini keluarga tidak memberikan reaksi penolakan atau melarang Suprpto melakukan aktifitas-aktifitasnya karena sudah paham dengan orientasi Suprpto melakukan kegiatannya. Meskipun ada tetangga yang berkomentar tentang kegiatan Suprpto, keluarga mampu memahami Suprpto yang kerap sendiri dirumah, dan kegiatan-kegiatannya adalah usaha untuk mengusir kejenuhan apabila dirumah sendirian. Terlebih lagi, keluarga menilai Suprpto mampu mengatur waktu. Meskipun begitu, keluarga menilai kurang berkomunikasi dengan Suprpto. Ini dikarenakan kesibukan dan aktifitas Suprpto yang banyak. Dengan keadaan yang seperti itu, Suprpto tetap menjaga kedekatan bersama keluarga dengan sesekali mengajak keluarga dalam aktifitas olahraga dan kegiatan alam. Suprpto mampu membagi waktu antara kesibukan aktifitasnya dan waktu untuk berkeluarga dan bersosial, karena di lingkungannya Suprpto masih sering ikut kegiatan kemasyarakatan, dan bahkan pernah menjabat sebagai ketua RT.

ya pernah mas, tapi ya jawabannya “ya terserahku sih, kalau kita sebagai keluarga ya penngertian saja, wong usia udah tua ini tinggal cari senengnya (Yan.S1W2.B54-55) kalau warga sih tidak seberapa ambil pusing soal banyaknya kegiatan bapak (Suprpto). Soalnya bapak juga kalau ada waktu mesti ikut kegiatan warga sekitar juga (Yan.S1W2.B71-73)

Kalau keluarga sih sebenarnya mengeluh juga, tapi saya sih bisa ngatur waktu. Waktu anak-anak sekolah kan saya sendiri dirumah. Kalau minta rekreasi ya

ndadak mungkin saya ada kegiatan albiker yang kegiatannya 1-3 bulan sekali touring (Sup.S1W4.B51-53)

dulu itu sempat jadi ketua RT kok bapak itu, sebelum banyak kegiatannya. Paling tetangga ya Cuma nyaut “ndak pernah kelihatan pak, touring ae” begitu.

Ya namanya orang tua mas, mungkin jenuh di rumah, kalau pagi kan sendiri, anak-anaknya udah ndak dirumah. Ibu juga kerja. Kan dia nganggur, akhirnya ya cari kesibukan itu. Anak-anak ya gitu “wes biarin aja, nanti nek sakit kari ngilokno”.Bapak itu gak pernah nyakitin ke anak, trus kalau ke saudara itu ada yang butuh mesti dibantu dulu, mesti apa-apa dahuluiin keluarga. (Yan.S1W2.B62-68)

Suprpto merupakan individu yang menjalin komunikasi yang baik dengan lingkungan. Suprpto masih sering terlibat dalam kegiatan-kegiatan kemasyarakatan seperti gotong royong, tahlilan dan pengajian maupun bekerja dalam kepanitian. Meskipun memiliki waktu yang relatif singkat di lingkungannya karena kegiatannya yang padat. Suprpto masih menyempatkan untuk beramah tamah dengan sekedar mengobrol dengan tetangga sekitarnya (O4S1.B38-48)

Meskipun pernah mendapat reaksi tentangan dari keluarganya, Suprpto tidak pernah menunjukkan kemarahan dan melakukan kekerasan pada keluarga dan anak-anaknya. Suprpto menyikapi masalah apapun di keluarganya dengan pembicaraan yang demokratis dan penyelesaian masalah secara bersama-sama. Ia pun tidak kecewa walaupun anak-anaknya tidak ada yang meneruskan karir dibidang olahraga seperti dirinya. Suprpto justru memegang prinsip bahwa anak-anak tidak boleh diikat sesuai keinginan orang tua, apapun pilihan mereka dalam kehidupan Suprpto memberikan kebebasan dan mendukung secara penuh, namun tapi harus bisa memahami tujuan dari pilihan yang dijalani mereka dalam kehidupan. Begitupun dengan mengatasi kenakalan anak, pada kasus salah satu anaknya yang *minggat* dari rumah dan menjadi anak punk, anak tersebut tidak langsung dihakimi tapi Suprpto

dengan sabar menelaah dan memperhatikan anaknya dari kejauhan lalu masalah tersebut diselesaikan dengan cara yang demokratis.

oh ndak sih mas, bapak ndak pernah main keras. Kalau anak-anak ada kesalahan ya dipanggil, diajak duduk trus diobrolin (Yan.S1W2.B57-58)

kalau itu sih dasarnya dia memang olahragawan, trus saya tanya mau kerja atau kuliah? akhirnya memutuskan kuliah di olahraga kalau saya ya mendukung saja. Apa saja saya dukung meskipun sampai gadaikan BPKB. Karena saya ndak pernah memaksa anak untuk harus ini harus itu. (Sup.S1W3.B121-124)

Kalau saya selalu mengutamakan tujuan mas, jadi anak-anak mau melakukan apapun saya lakukan tujuannya, kalau belum tau tujuannya ya saya kasih petunjuk sedikit-sedikit (Sup.S1W3.B125-127)

Termasuk soal kenakalan mas, kalau anak saya nakal itu saya ndak langsung menyalahkan, saya cari tahu dulu sebabnya dia nakal, mesti ada sebabnya apa memang protes kepada orang tua tapi ndak bisa ngomong, jadi ya saya ndak bisa langsung menghakimi.

Ada masalah apapun itu selalu saya usahakan untuk dibicarakan, kalau kaitannya masalah besar ya saya kumpulkan keluarga semua sambil dibicarakan. Jadi saya mengusahakan untuk ndak menyelesaikan masalah sepihak, tapi di musyawarahkan.

Contohnya anak saya yang tau-tau keluar dari akademi, trus mbambung. Begitu itu ndak langsung saya marahi, meskipun dia ndak pulang kerumah, tak buntuti kalau keluar rumah itu ngapain. Taunya ikut band Begundal Lowokwaru, trus kalau lagi ndak band-band an dia belajar nyablon. Saya liatnya sih alhamdulillah, di hati saya dia masih punya masa depan. Meskipun ndak bantu langsung tapi kadang ya saya kasih uang buat modal, tiga bulan trus dikembalikan sama dia (Sup.S1W3.B128-140)

Hobi bermotor, HES, maupun kegiatan berolahraga tentunya akan selalu memerlukan biaya. Hobi bermotor tentunya memakan biaya ketika membeli motor, atau mengkoleksi aksesoris-aksesoris yang mendukung meskipun Suprpto mampu merawat dan memperbaiki motornya sendiri. Sedangkan kegiatan keatletan selalu membutuhkan dana untuk perjalanan, sepatu, baju olahraga atau sekedar uang saku

selama perlombaan yang dulunya kebanyakan menggunakan biaya pribadi. Suprpto mengungkapkan bahwa anggota PAMI termasuk dirinya adalah orang gila, karena meskipun banyak anggotannya yang berasal dari non atlet, ketika sudah mengikuti PAMI berarti rela berkorban secara personal untuk keperluan perlombaan, bahkan terkadang sampai menggadaikan BPKB kendaraan bermotor. Namun kini KONI memberikan bantuan untuk mengganti dana pribadi dan tambahan bonus ketika atlet memenangkan kompetisi.

Garasi rumahnya pun penuh dengan perkakas reparasi kendaraan bermotor yang artinya suprpto membenahi dan merombak kendaraannya sendiri (O1S1.53-56)

Biasanya untuk kejuaraannya itu kita bayar sendiri untuk transport dan eventnya, lah nanti dibantu sama KONI trus dibagi. Trus kalau yang berprestasi nanti bisa dapat uang bonus dari medali dan diganti biayanya sama KONI (Sup.S1W1.B67-69)

Di PAMI justru jarang, karena di PAMI itu kan orang gila. Karena di PAMI ndak ada apa-apaya, karena kalau di PAMI kadang perlombaan itu bayar sendiri. Kadang direwangi hutang sampai gadaikan BPKB. Kalau kita pikir2 kan orang orang itu kan tua2, di lapangan, panas-panas, kalau menang Cuma dikasih medali.(Sup.S1W4.B88-91)

Peneliti melihat beberapa koleksi aksesoris motor Suprpto. Aksesoris tersebut terlihat bukanlah barang yang dapat dibeli dengan murah. Suprpto sendiri tidak menganggap memenuhi kebutuhan di hobinya bermotor sebagai sesuatu yang mahal, tapi mendapatkan teman yang seru jauh lebih mahal Disamping itu, Suprpto masih memiliki penghasilan pribadi untuk membiayai kegiatan-kegiatannya dan masih memiliki keleluasaan untuk mengelola penghasilan yang Ia miliki. Sebagai atlet, Ia tidak bisa mengandalkan penghasilan dari olahraga saja untuk memenuhi kebutuhan pribadi, sehingga seorang atlet juga harus bekerja diluar profesinya.

Suprpto dulunya bekerja sebagai administrator di Universitas Negeri Malang (UM) menjadi pelatih sepak bola dan lain-lain, namun diusia lanjut Suprpto sudah tergolong sebagai orang yang mampu secara ekonomi.

Ketika masuk ke dalam ruang tamu peneliti menemukan 2 helm antik yang biasa suprpto gunakan untuk touring maupun perjalanan sehari-hari. Nampak pula tangki harley dan 2 travel box yang biasa dipasang disisi kanan-kiri motor harley untuk keperluan touring (O1S1.B64-69)

Uang juga saya masih dapat bayaran sana-sini. Yang mahal itu bukan *ragat* motor, tapi dapat saudara sama teman-teman yang seru hahaha. (Sup.S1W3.B148-150)

Kalau kita ndak bekerja di hal lainnya sih sebetulnya ndak cukup, soalnya kalau mengandalkan keatletannya, di Indonesia masih kurang perhatian (Sup.S1W4.B77-78)

Bagi Suprpto, seseorang harus bisa mengendalikan keinginannya karena keinginan manusia akan selalu bertambah dan beraneka ragam, karena ketika tidak bisa mengendalikan keinginan malah membuat hidup menjadi berat. Menjaga kesehatan juga menjadi bagian dari usaha menjaga kehidupan agar seimbang, karena dengan sehat seorang manusia bisa mengabdikan dirinya untuk agama dan membangun perekonomian. Selama ini Suprpto juga ingin naik haji, namun Suprpto takut bila usianya telah habis sebelum bisa berangkat haji karena antrian pendaftaran dan pemberangkatan haji relatif panjang, dan harapan tersebut masih diusahakannya pelan-pelan karena harus tetap menyesuaikan dengan kemampuan juga.

Sebisanya saja. Sama kalau tentang ekonomi lah, kalau bisanya punya motor ya punya motor saja dulu, jangan buru-buru beli mobil. Tambah berat malahan hidup kita. Tapi namanya manusia ya, kepinginan itu juga pasti ada, nah itu waktunya kita puasa, puasa maksudnya menahan keinginan untuk lihat kemampuan sendiri. (Sup.S1W1.B112-116)

Kayaknya bukan atlet saja, kalau saya itu olahraga menjadi bagian dari saya, dari saya ya agama, kedua olahraga, ketiga untuk ekonomi (Sup.S1W4.B64-65)

aku sendiri ya nabung sih mas untuk naik haji, tapi antriannya itu takutnya ndak *nutut*. Mesio sehat tapi kan umur kita ndak ikut punya. Jadi ya wes semampunya aja kalau mau naik haji. Kan naik haji bagi yang mampu. Hahahah (Sup.S1W3.B152-154)

Suprpto membanggakan apa yang dilakukannya selama ini. Ini tampak pada medali-medali dan sertifikat yang dipajang di ruang tamu yang sekaligus menyambut setiap orang yang datang berkunjung. FacebookSuprpto pun kebanyakan berisi foto-fotonya touring dan naik gunung. Suprpto memiliki pemahaman bahwa mengatasi kesulitan dalam penjelajahan alam adalah sebuah penaklukan dan kebanggaan tersendiri baginya. Selain prestasi dibidang olahraga dan kegiatan alam, memiliki banyak teman dalam pergaulan juga dianggap sebagai pencapaian baginya. Suprpto memandang impian-impian dalam kehidupannya sudah tercapai, dalam hal ekonomi Suprpto menganggap dirinya sudah berkecukupan setelah dulunya Ia merasa sebagai orang yang kurang dalam hal ekonomi.

Dinding ruang tamu sebelah kiri dipenuhi dengan foto-foto yang dicetak di vinyl (banner). Baik foto beliau sendiri, foto keluarga dan foto-foto kejuaraan. Nampak pula bergantung medali-medali hasil kejuaraan dari perunggu sampai emas di lingkup regional, nasional dan internasional. Dinding sebelah kanan dihiasi sertifikat, tas gunung dan peralatan mendaki gunung seperti tongkat pendakian, tepat dibawahnya berjajar sepatu-sepatu dari sepatu lari sampai sepatu mendaki (O1S1.B70-80)

Itu kalau mau lihat di facebooknya di “Suprpto Sundari”. Isinya foto-foto bapak touring sama naik gunung semua. (Yan.S1W2.B50-52)

Trus kalau kita berhasil menaklukkan kesulitan naik gunung itu kan dapat satu kebanggaan tersendiri. Apalagi saya sudah tua, jadi ya lumayan bangga lah begitu. (hehehe) (Sup.S1W3.B113-115)

Impian ya sebenarnya kayaknya sudah tercapai semua, jadi untuk ekonomi saya dulu tidak mampu, tapi sekarang saya bisa mempunyai ekonomi yang cukup.(Sup.S1W4.B96-97)

Diusianya yang sudah lanjut, Suprpto masih ingin terus berprestasi dibidang olahraga dan melakukan aktifitas yang disenangnya yaitu bermotor dan HES. Dikegiatan petualangan alam, Suprpto masih ingin mendaki beberapa gunung yang belum didakinya. Suprpto ingin terus berolahraga sampai akhir hayatnya karena kesehatan itu mahal, karena kalau sakit-sakitan kita akan kehabisan waktu dan biaya untuk mengatasi masalah kesehatan. Disamping mendapatkan kesenangan, merasa awet muda dan adanya bonus dari kemenangan yang diraihny, semangatnya untuk terus berkompetisi dan berprestasi itu datang dari dukungan yang datang dari keluarganya dan terlebih lagi dilakukannya demi kebanggaan Kota Malang dan untuk Negara. Suprpto melihat atlet Indonesia sebagai pahlawan yang menyumbang prestasi dann mengharumkan nama Indonesia di mata dunia. Bahwa berkibarnya bendera Indonesia di Podium yang menandai kemenangan atlet Indonesia adalah milik seluruh bangsa Indonesia dan menjadi momen yang mengharukan baginya.

nggeh, soalnya kan kalau di KONI Malang kalau berprestasi bisa dapat bonus. Makanya latihannya sergep (rajin), kalau sampean liat nanti di lapangan bisa ada 20 orang bahkan lebih.Karena bisa dibilang kalau orang-orang (PAMI) itu cari seneng, bisa sehat, bisa awet muda, karena kalau habis latian kadang-kadang ya bisa rekreasi.(Sup.S1W1.B78-82)

kalau rencana lain-lain sih ndak ada mas, paling ya masih mau HES lagi, naik gunung-gunung yang belum sempat saya daki hahaha... palingan ya ndampingi

anak-anak, ngawasi lah ceritanya. Kita yang tua kan begitu. Kalau masih terus sehat ya *ngelakoni* hal-hal yang saya senangi. (Sup.S1W3.B142-145)

Ya sampai akhir hayat. Karena ini keinginan saya, saya sudah tua ingin tetep sehat. Keinginan sayas di akhir usia saya besok, ya kan semua orang akan mati, tapi pengennya saya itu saya mati itu ndak nngerepotkan keluarga. Dari keluarga saya sarankan untuk tetep sehat karena orang sehat itu mahal (Sup.S1W4.B107-110)

kalau kemenangan itu kan datangnya ndak hanya dari latihan kan mas ya, pilihan jenis latihan, gizi.. kalau semangat ya datangnya dari keluarga, dari kita yakin kalau nanti menang itu dapat bonus ya buat keluarga. Sama.. kebanggaan kalau menang itu bukan bangganya diri kita sendiri, bangganya itu atas...untuk kota Malang, untuk Indonesia, walaupun ndak semua warga malang tau nama kita, paling ndak nama kota malang itu bisa bagus, kalau bendera Indonesia dikibarkan pas pembagian medali itu, wuhh rasanya luar biasa. Saya sering nangis kalau pas bendera Indonesia diangkat tinggi-tinggi (Sup.S1W3.B85-92)

2. Data Subjek 2

a) Identitas Subjek

Nama : Niajah

Usia : 86

Agama : Islam

Alamat : Jl. Kintamani No. 3, Kota Malang

Sumber informasi : Subjek dan anggota keluarga subjek.

b) Deskripsi kasus subjek 2

Niajah merupakan salah satu anggota PAMI Kota Malang. Di usia 86 tahun, Niajah menjadi anggota tertua di PAMI Kota Malang. Di usianya yang sudah lanjut, Niajah masih mengikuti latihan secara rutin, dan menjuarai kompetisi-kompetisi atletik master. Selain di PAMI Kota Malang, Niajah juga masih aktif menjadi pengurus yayasan PEPABRI sebagai bendahara setiap Senin dan Kamis. Niajah adalah janda dari suaminya yang seorang veteran tentara yang telah meninggal 21 tahun yang lalu (tahun 1997).

Niajah sama sekali tidak memiliki dasar sebagai atlet sebelum Ia masuk ke PAMI yang berangkat dari ajakan temannya pada tahun 1991 dengan niat berolahraga, yang pada waktu itu PAMI banyak berisikan anggota dari Veteran pula. Setelah merasakan efek-efek positif secara fisik maupun sosial, Niajah meneruskan aktifitas olahraganya di PAMI. Niajah seringkali mengikuti perlombaan dan mendapatkan prestasi, terlihat dari medali-medalinya yang banyak terpajang dengan bangga di ruang tamu. Meskipun perlombaan di kelompok usia nya mulai sepi peminat dan peserta, dengan mampu melihat peluang itu Niajah mengambil kesempatan itu untuk memenangi kelompok usia tersebut.

Dulu ada teman yang ikut jantung sehat, trus diajak. Jadi di PAMI itu bukan khusus untuk atlet atau olahragawan. Pokoknya bisa dan mau. Jadi meskipun dari dulu ndak ada biaya ndak ada tunjangan, jadi awalnya dulu kan banyak juga yang dari pensiunan angkatan trus karena senang berolahraga akhirnya diteruskan. (Nia.S2W1.B37-40) Aku terus terang ini bukan atlet, Cuma kalau kadang perlombaan itu kesempatan mesti ndak ada musuhnya di usia segitu demi malang demi koni, kalau ndak ada lawannya kan saya otomatis bisa menang (Nia.S2W1.B41-43) hahaha ya ngapain kecewa, wong malah tambah gampang menangnya (Nia.S2W1.B45)

Rumah bu Niajah merupakan rumah sederhana yang sudah berdiri sejak tahun 70-an. Berkeramik dan berplafon. Serupa dengan ruang tamu Suprpto, ruang tamu niajah pun berhiaskan medali-medali, piala dan foto kenangan kegiatan olahraga. Disamping itu, ruangan itu penuh dengan pernak-pernik yang berhubungan dengan tentara dan veteran. Ini dikarenakan Niajah merupakan janda veteran. Meskipun tergolong rumah lama, namun rumah itu tidak terlihat kotor dan berdebu. Semuanya terawat dan rajin dibersihkan. Menandakan bahwa niajah juga aktif dalam kegiatan domestik dalam merawat rumahnya meskipun tinggal seorang diri. (O1S2.B11-25)

Optimalnya fisik Niajah ditandai dengan Niajah yang masih mampu latihan jalan cepat mengelilingi lapangan stadion Gajayana sebanyak 5 sampai 8 kali putaran. Dengan ukuran satu kali putaran adalah kurang lebih 350 meter, maka niajah seringkali melakukan latihan lari dan jalan cepat sebanyak 1750m– 2800m. Meskipun begitu, peneliti tidak pernah melihat Niajah berhenti untuk duduk ataupun *gesture* yang menyatakan dirinya kelelahan. Niajah hanya berhenti dan duduk ketika Ia mencapai target latihannya dihari itu atau latihan dinyatakan selesai. Daya pikir dan pengelolaan Niajah dalam tugasnya menjadi bendahara pun tidak mengalami kesulitan. Niajah masih mampu mengorganisir catatan keuangan dan menagih iuran anggota baik di PAMI maupun di Pepabri.

Ketika peneliti bertemu niajah pertama kali, peneliti masih mendengar suara yang lantang dan tegas dari niajah, artikulasi dan volume suaranya masih sangat baik. Secara postur niajah masih terlihat relatif tegak meskipun tubuhnya agak melandai karena faktor penuaan. Peneliti seringkali mengikuti niajah berangkat dan sepulang latihan bahkan beliau jalan kaki kemanapun tidak hanya ketika berangkat latihan. Jalan Niajah masih sangat lincah dan tidak terlihat renta. Dalam kecepatan kira-kira 5-7 km/jam, langkahnya tidak pernah terhenti karena ngos-ngosan atau kecapek an. (O1S2.30-42)

Sekarang tetep latihan di stadion hari selasa jumat. Jadi kalau sehat bisa tetep latihan bisa 5 putaran mengelilingi stadion, kalau lagi niat ya 8 kali putaran (Nia.S2W4.B5-6)

Kalau mbah ini ya memang senengnya begini, berolahraga, berorganisasi. Dari dulu di suruh pegang uang terus (bendahara). Tiap senin sama kemis saya di pepabri, ngurusi yayasan. Tadinya ikut klub jantung sehat, terus ikut PAMI 91 mulai ikut lomba. Jadi ya kebenaran, sebenarnya saya bukan atlet, tapi barangkali ya ibu ini bisa dan mampu. Jadi ya ndak terlalu ngoyo, orang aslinya saya bukan atlet. (Nia.S2W1.B20-25)

nah itu, ndak ada sih mas kayak e. ingatannya masih kuat. Kalau jalan ke pepabri ya masih apal, jalann kemana-mana nyebrangnya lewat mana ya masih tau. Cuma ya kalau orannng-orang baru gitu kadang lupa namanya hahaha. Ya wajar lah usia segitu. (Ali.S2W3.B23-26)

halah ya kekantor, ketemu pengurus pepabri lain, liat-liat catatan uang, nanti sebulan sekali.. entah dua bulan sekali bikin pertemuan, trus ya tugasku nariki duit iuran ke anggota-anggota.. ke teman-teman, dicatat lagi. Trus kalau ada yang mau ngutang, apa nyimpan uang gitu mesti nyari saya nak. Paling ya pas repot itu kalau pas pertemuan atau njenguk anggota yang sakit atau meninggal. Kan yang pegang uang saya jadi mesti dicari juga kalau pepabri mau ngasih santunan. (Nia.S2W2.B9-13)

Dalam hal ingatan, Niajah mengungkapkan dirinya sudah mengalami kepikunan, dan ada hambatan dalam mengingat memori baru. Namun peneliti tidak pernah menjumpai Niajah kesulitan mengingat ataupun *merecall* memori-memori yang lama tentang pengalaman maupun anak-anaknya. Niajah masih hapal dengan tahun lahir, sampai hari pasaran setiap anaknya lahir. Kepikunan itu tidak terlalu parah dan mengganggu aktifitas Niajah padahal seuisanya sangat wajar bila seorang manusia mengalami kepikunan. Karena kebiasaannya menjadi bendahara yang berkewajiban mengorganisir keuangan dan catatan itu lah kepikunan Niajah tidak menjadi parah.

Kalau anak sampai cucu masih hafal mas, tapi kalau jatuh di buyut saya sudah ndak bisa hafal. Tapi kalau untuk anak cucu saya masih bisa ingat lahirnya hari apa, pasarannya apa itu saya masih hafal.(Nia.S2W1.B87-89)

kalau pikun ya sudah mulai nak, pikun itu kan gara-gara usia. Tapi aku ndak seberapa pikun timbang teman-teman seumuranku itu. wong ada teman yang pernah hilang 2 hari gara-gara pikunnya.Nek buyut-buyut yang baru-baru itu ndak bisa apal aku, tapi kalau ingatan yang lama-lama itu masih ingat, misale

rumah e teman di daerah mana itu yo masih apal. Wong pegang-pegang duit, itung-itungan itu yo masih bisa (Nia.S2W1.B91-96)

padahal usia se saya itu sudah pikun, tapi kalau dipakai utak-atik itu bisa main otaknya. (Nia.S2W1.B51-52)

Terjaganya fungsi fisik dan memori niajah adalah hasil dari berolahraga secara rutin di PAMI, dan rutinitas keterampilan administrasi serta berpikir dalam menjalankan tugasnya sebagai bendahara. Disamping itu, Niajah selalu jalan kaki untuk bepergian kemana-mana. Niajah mengaku kalau Ia memang terbiasa berjalan kaki sejak kecil sampai sekarang. Dengan begitu, Niajah pun tidak memiliki keluhan penyakit berat, meskipun memiliki tekanan darah yang tinggi, Niajah tidak pernah merasakan pusing-pusing atau penyakit tertentu. Sehat di usia tua menurut Niajah dicapainya karena selalu senang dan bergembira dan tidak membebani diri dengan urusan dan pikiran-pikiran yang berat. Pikiran-pikiran yang membebani tersebut misalnya seperti ketakutan Niajah meninggal tanpa diketahui keluarga karena tinggal sendirian. Namun Niajah sudah tidak merasa takut karena sudah memasrahkan nasibnya kepada tuhan.

Ndak bingung beli motor wong saya kemana-mana jalan kaki. (Nia.S2W2.B106)

Kalau makanan sih biasa, saya apa aja masih makan tapi ya seadanya saja. Tapi saya tekanan darah selalu tinggi tapi ndak pernah merasakan pusing-pusing atau penyakit apa-apa. Wong pernah periksa tensi itu sampai 200 di RST, itu berangkatnya ya jalan juga. (Nia.S2W1.B115-118) Karena jalan kaki itu saya dididik sama bapak dari kecil untuk suka jalan. Jadi ya sampai sekarang ndak ada penyakit-penyakit berat kaya orang-orang tua biasanya. (Nia.S2W1.B118-120)

Kalau ditanya resepnya ya kita bergembira, kita senang, dan juga tidak luput dari keolahragaan. Olahraga itu resepnya, jadi hati ini senang kita ndak terbebani apa-

apa. Perkara lain-lain namanya sudah tua ya belajar sabar, segalanya apa adanya, yang lain kita pasrahkan pada yang kuasa. Jadi saya orang tua dirumah sendirian jadi kalau ada apa-apa kita ndak membebani apa-apa sama otak kita, ya kita berusaha kalau ada apa-apa kita berusaha supaya anak cucu tahu, karena sering ada kejadian orang sudah tua tapi ada apa apa anak cucu tidak tahu, itu yang saya takutkan juga. Tapi sekarang sih saya sudah tidak takut karena apa-apa sudah saya pasrahkan kepada yang kuasa. (Nia.S2W4.B20-28)

Niajah menyadari bahwa diusianya, Ia menemui berbagai macam kemunduran. Namun Niajah tidak memiliki kekhawatiran dalam fase-fasenya menjelang pensiun dan dalam fase penuaan karena tidak ada hal-hal yang secara signifikan berpengaruh terhadap hidupnya. Hal-hal yang berpengaruh disini yaitu perubahan-perubahan dan kemunduran yang dialami atlet karena akan sangat berpengaruh terhadap performa dan kualitas sebagai atlet yang mengandalkan kemampuan fisik. Namun hal tersebut tidak berlaku bagi dirinya karena Niajah merasa bukan atlet dan hanya kebetulan saja memiliki kemampuan yang sama dengan teman-temannya di PAMI.

kalau mbah ini kan asalnya memang bukan atlet ya, jadi ya ndak bingung apa-apa sih soal begitu (Nia.S2W2.B79-80)

Niajah memahami bahwa di usia lanjut setua dirinya, akan ditemuinya banyak teman-teman sebaya yang sudah tutup usia. Sejak tahun 1991 dirinya bergabung di PAMI saja, sudah banyak yang meninggal. Niajah menganggap bahwa hal-hal duniawi seperti kehidupan, harta kepemilikan dan nyawa adalah hal-hal yang bisa hilang, sehingga seorang manusia tidak boleh merasa sombong dan merasa hebat apalagi serakah karena hidup ini hanya sementara. Niajah pun merasa bahwa di usianya yang sudah 86 tahun itu kehidupan dilaluinya serasa cepat sehingga rentang

hidupnya terasa sebentar. Dengan banyaknya ditemui teman dan orang-orang terdekatnya yang sudah meninggal, Niajah menjadi akrab dengan kematian. Sehingga kematian bukan lagi hal yang perlu ditakuti. Namun meskipun tidak takut terhadap kematian, menghadapi kematian pun harus dengan persiapan, yaitu dengan banyak-banyak berbuat baik sehingga banyak kebaikan yang ditinggalkan di dunia, yang bisa mengantarkannya pada harapannya yang sederhana yaitu mendapatkan pahala ketika menghadap tuhan nantinya.

Mbah ini dari 91, teman-teman sudah banyak yang tidak ada, banyak yang sudah meninggal. Jadi ndak perlu takut sama mati. (Nia.S2W1.B9-10) iya nak, kalau seumuran mbah ini umumnya ya wes ndak ada umur. Tapi ya gimana, wong semua orang itu ya meninggal. Ngapain musti khawatir...musti takut ? (Nia.S2W1.B12-13)

Kalau dipikir-pikir ya sebentar nak. Kadang kalau *diangen-angen* sebentar-sebentar sudah ganti hari, terus ganti tahun. Gitu terus sampai 80 kali. Kan ya sebentar. (Nia.S2W1.B77-78)

kalau sedih ya mestinya sedih. Tapi mbah ndak takut. Kalau tau ada teman atau saudara yang meninggal gitu ya berarti saya harus sadar kalau hidup ini bukan semuanya punya kita. Ada waktunya nanti diminta. Harta bisa hilang, anak bisa pergi, nyawa ya bisa diambil. Makanya lak kita ndak boleh merasa sombong. Merasa hebat. Apa-apa pengen *dikrawuk* (terkam) semua itu percuma karena hidup ya sebentar saja. (Nia.S2W1.B70-75)

Tapi ya alaah ya sudahlah, tinggal umur seberapa ini kita buat bermanfaat (Nia.S2W4.B52)

Impian saya itu kejuaraan di luar negeri, yang ndak bisa itu keuangan, meskipun ada tunjangan tapi kan biayanya juga banyak, tapi karena kami seorang janda pensiunan, ndak mampu untuk sangu kejuaraan di luar negeri. Yang kedua keinginan saya itu ketika saya dipanggil tuhan saya mendapatkan pahala. (Nia.S2W4.61-65)

Sehari-hari, Niajah tinggal sendiri di rumahnya di Jalan Kintamani di daerah pemukiman yang berdekatan dengan jalan raya dan aliran sungai. Anak-anak Niajah

sendiri sudah memiliki kehidupan masing-masing dan tidak tinggal serumah dengan Niajah. Artinya, sehari-hari Niajah melakukan aktifitasnya secara mandiri sejak dari bersih-bersih rumah, memasak ataupun bepergian dengan berjalan kaki. Meskipun hidup sendiri, Niajah tidak merasa kesepian. Niajah orangnya suka bergaul, dan justru dengan masih beraktifitas di PAMI dan PEPABRI, Niajah berjumpa dengan kelompok teman-teman sebayanya. Di dua wadah tersebut, Niajah menemui candaan dan kehangatan dalam interaksinya. Yang peneliti amati, Niajah juga menjadi figur yang dituakan dan mendapat perlakuan khusus dalam hal latihan di PAMI. Jika anggota lain harus mengikuti prosedur latihan secara formal, Niajah dibiarkan melakukan latihan sesuai kemampuan dan keinginannya sendiri meninjau usia dan kemampuan fisiknya tidak bisa disamakan dengan anggota-anggota lain yang usianya relatif lebih muda. Dengan itu, Niajah juga berlaku menjadi figur pengasuh, teladan sekaligus pemberi dukungan kepada anggota-anggota lain yang notabene-nya banyak yang berusia lebih muda jauh dibawahnya.

Anak ada 6. Sudah punya cucu semua. Tapi sudah ndak ada yang tinggal disini, sudah pada punya keluarga. Yang paling dekat ya anak laki-laki saya yang nomer tiga itu karena dia duda, baru saja ditinggal mati istrinya. (Nia.S2W4.B49-51)

ya namanya dirumah sendiri nak, masak iya ndak kesepian. Mangkanya aku masih di pepabri (koperasi purnawirawan dan warakawuri TNI-POLRI) itu ya cari teman. Latian di stadion juga dapat teman. (Nia.S2W2.B5-7)

Dalam kehidupan sosial, Niajah dikenal oleh keluarga, tetangga dan teman-temannya sebagai orang yang luwes dan *srawung*. Namun menurut penuturannya sendiri Niajah tidak mau terlalu banyak ikut campur dengan masalah orang lain

maupun masalah organisasi. Ia cenderung menghindari permasalahan dan tidak ambil pusing ketimbang ikut dalam masalah itu sendiri. (O4S2.B21-29)

ya bener itu, sampean tak ceritani, orang-orang itu kalau sudah tua lho malah tambah jail lho, nek guyonan itu bisa lucu (Nia.S2W2.B19-20)

Dari hubungannya dengan anggota PAMI di Lapangan, Niajah terlihat sebagai orang yang dituakan, disamping fakta bahwa dirinya adalah anggota tertua dari PAMI Kota Malang. Nampak gesture hormat dari kebanyakan anggota lainnya. Niajah pun mendapatkan privilege untuk tidak mengikuti rutinitas latihan yang sama dengan anggota lainnya. Jika anggota lain harus melakukan pemanasan, peregang, dan latihan yang dipandu oleh anggota PAMI yang bertindak sebagai instruktur, maka mengingat usia dan kemampuan Niajah diberikan keleluasaan untuk melakukan bentuk latihannya sendiri, ataupun pulang lebih dahulu dari anggota lain (O2S2.B33-46)

Jadi ya beginilah saya diwadahi PAMI berterima kasih sekali. Pokoknya kita kalau bisa ya momong, karea saya di PAMI itu tertua, yang lainnya dibawah saya, jadi ya menndukung yang muda-muda untuk selalu semangat. Ya mudah-mudahan yang muda-muda juga akan mengenang yang tua, oranng tua usia segitu masih berolahraga (Nia.S2W4.B53-57)

Bila orang-orang biasa akan khawatir melihat orang setua Niajah melakukan aktifitas-aktifitas berat seperti latihan atletik bahkan bepergian kemana-mana sendirian, keluarga Niajah justru tidak berkeberatan terhadap aktifitasnya karena justru senang melihat ibunya sehat jiiwa dan raganya dan merasakan sekaligus tidak jemu karena mengikuti perlombaan-perlombaan. Tidak berkeberatan bukan dengan maksud keluarga tidak mau peduli terhadap Niajah, karena keluarga justru membanggakan Niajah yang sudah berumur namun masih kuat berkompetisi dan berprestasi. Keluarga pun memberikan support dengan membelikan sepatu lari atau memberi uang sekadarnya.

Sebaliknya, Niajah pun terbuka terhadap pendapat anaknya tentang aktifitasnya. Keluarga memberikan pesan agar Niajah tidak terlalu menggebu-gebu dalam memburu prestasi meskipun dirasa masih kuat secara fisik. Keluarga tetap menunjukkan kekhawatiran karena kalau terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, yang kesulitan bukan hanya Niajah sendiri tapi juga keluarga.

Ndak bingung beli motor wong saya kemana-mana jalan kaki (Nia.S2W1.B106)

kita saudara-saudara ndak pernah ngelarang sih mas, malah seneng kalau lihat ibu bisa seger gitu. Ya badannnya ya pikirannya. (Ali.S2W3.B28-29)

Kalau keluarga itu ya maunya orang tua ya terserah, pokoknya pesan “jangan ngoyo buk, jangan menggebu-gebu, jangan buru prestasi, karena kalau ada apa-apa yang menderita bukannya orang lain tapi anak cucu, jadi ibu ya jaga sendiri lah” begitu. Jadi saya ndak ngoyo, ndak buru prestasi, ya hanya olahraga menyenangkan hati biar ndak jemu di rumah. Jadi saya cari kegiatan juga kerja sosial itu kan biar ndak jemu. (Nia.S2W4.B74-77)

halah ya sebisanya aja mas. Paling ya belikan sepatu, ibuk itu kan sepatunya cepet rusak kalau dipakai jalan sama lari gitu. Tapi mesti ya ndak mau, ibu itu barang gitu-gitu mesti bilanganya bisa beli sendiri. Ibu itu ya kan ndak neko-neko butuhnya, makannya ya seadanya. Jadi sangu itu kalau hitungan kita ya termasuk cukup lah ibu itu. kadang ya aku, atau saudara lainnya ada yang ngasih dikit-dikit juga sama ibu. Sekadarnya lah. Hehehe. (Ali.S2W3.B32-37)

Komunikasi yang baik tetap terjaga antara Niajah dan keluarganya, meskipun anak-anaknya telah tinggal berjauhan dari Niajah. Sehari-hari terkadang Niajah ditemani anaknya yang ke-3 yaitu Ali, seorang duda dan bertempat tinggal berdekatan dengan kediaman Niajah. Beberapa anggota keluarga masih ada yang terkadang menjenguk Niajah. Dalam komunikasinya dengan keluarga bisa dibilang bagus karena antara ibu dan anak sama-sama bisa saling memahami. Misalnya dalam perkara anak yang ingin merantau ke Kalimantan, Niajah tidak memberatkan ataupun melarang karena barangkali ada potensi penghidupan yang lebih baik di daerah lain.

Dengan bisa memahami anak-anaknya, akhirnya sebaliknya anak-anak Niajah pun mampu memahami kemauan Niajah untuk mandiri dan mengikuti kegiatan-kegiatannya selama ini sehingga tidak pernah terjadi permasalahan antara Niajah dan anak-anaknya. Misalnya perkara perebutan warisan yang biasa ditemui dikeluarga-keluarga lain.

woo ya mesti to nak hahaha, anak-anak itu kalau telpon ya begitu. Mesti ditanyai apa dirumah sendiri, apa anak yang nomer 5 itu ndak nemanin. Anak saya yang nomer 5 itu malah seringnya disuruh saudaranya buat sering-sering nemanin mbah. Dia kan duda jadi ya ndak banyak urusan juga. (Nia.S2W2.B55-58)

yaa misalnya masalah anaknya yang kedua. Kakak saya. Dulu yang pas mau ke kalimantan. Padahal itu yang satu-satunya dekat sama ibuk trus yang masih tinggal dekat sama ibu. Nah itu ibu ndak pusing, ya ndak kaget. Ibu itu bisa mahamin anak-anaknya, kalau ada peluang-peluang untuk berkembangnya anak-anak, misalnya hubungan sama penghidupan gitu, kerja atau semacamnya.(Ali.S2W3.B9-13)...Ibu itu bisa ngerti. Akhirnya kita jadi anaknya ya harus bisa ngerti ibu juga. Dulu ada masalah soal hartawarisan juga, akhirnya anak-anaknya ndak ada yang rebutan. Bisa rukun semua. Enak lah... (Ali.S2W3.B13-16)

Niajah dikenal keluarganya sebagai pribadi yang dikenal berhubungan baik dengan lingkungan masyarakatnya, tidak suka mencela atau menggunjing dan tidak bertindak yang *neko-neko* dan orangnya tenang. Niajah juga tidak memiliki kecenderungan untuk tergantung kepada anak-anaknya yang ditunjukkan dengan sikap mandiri Niajah.

iya mas, nek tetangga-tetangga yang usia segitu lak sering *maido-an* ke orang-orang lain. *Ngalem* ke anak-anak e, atau malah ruwet gitu lho, sampean lak ngerti sendiri seh. Nah ibu itu kan bawaannya pribadinya *anteng* ndak neko-neko (Ali.S2W3.44-46)

Niajah selalu berusaha untuk melakukan kegiatannya dengan mandiri dengan alasan tidak ingin merepotkan dan menyusahkan keluarga. Disamping anak-anaknya yang sudah hidup sendiri-sendiri, dengan mampu mandiri, Niajah tidak ingin menjadi renta dan menjadi lansia yang tidak mampu berbuat apa-apa. Karena ada kekhawatiran jika telah renta dan tidak mampu berbuat apa-apa dirinya akan sama seperti orang-orang di panti jompo yang dianggapnya tidak begitu bisa *guyon* karena di dalamnya seorang lansia tidak bebas.

ibu itu kan kemana-mana ndak mau diantar. Maunya itu mandiri, nah kita tau kalau begitu tapi kan ya tetep ada khawatirnya juga. Dari jauh gitu tetep tak liatin, kadang ya tak buntutin. (Ali.Ali.S2W3.18-20)

ya lumayan lah, anak sudah hidup sendiri. Urusanku apa-apa ya ngurus-ngurus sendiri (Nia.S2W2.B98-99)

kalau takut sih ndak, tapi ya kalau kita sudah pikun betulan trus ndak mampu ngapa-ngapa ya siapa yang tau mas. Tapi wong mbah masih mampu ngapa-ngapain sendiri kan anak-anak ndak perlu kesusahan ngerawat, ngasih apa-apa gitu. Wong mbah kemana-mana diantar juga ndak mau. (Nia.S2W2.B41-44)

kalau rata-rata ya ndak mas, tapi teman ada yang betul-betul tua trus ndak bisa apa-apa, anak cucu nya sudah ndak ada. Itu dimasukkan panti jompo. Makanya mbah ini apa-apa berusaha kalau bisa masih mandiri (Nia.S2W2.B38-39)

Beda sama orang-orang tua kalau dimasukkan panti jompo, ndak begitu bisa *guyon*. Karena mereka disitu ndak bebas (Nia.S2W2.B26)

Dalam pengelolaan sumberdaya yang dimiliki, Niajah hidup dengan sederhana karena sudah terbiasa hidup hemat dan mengatur keuangan sejak masih muda sebagai istri tentara dan bendahara di beberapa organisasi. Rumah Niajah pun sederhana dan Niajah tidak memiliki kendaraan bermotor karena kemana-mana selalu

jalan kaki. Niajah sendiri masih mendapatkan penghasilan dari pensiunan dan bonus kemenangannya dalam kompetisi atletik, penghasilannya tersebut kemudian dipakai untuk keperluan sehari-hari, membayar biaya listrik, air, dan ditabung untuk biaya ikut kejuaraan. Diluar kebutuhan itu, Niajah masih memiliki sisa pendapatan yang disimpannya untuk dibagi-bagikan kepada cucu-cicitnya. Selebihnya, Ia bagi di amplop-amplop yang Ia sediakan sebagai zakat kepada orang-orang yang membutuhkan di setiap sebelum hari raya Idul fitri.

Jadi di PAMI yang dulu itu segala sesuatu kita harus biaya sendiri, harus mandiri, dari transport, penginnapann, event, itu biaya sendiri (Nia.S2W4.B37-38)

kalau mbah kan dari awal ya Cuma jadi istri tentara nak, sama jadi bendahara di koperasi. Sudah biasa lah hidup hemat. Ndak bingung ada tagihan apa-apa. Rumah ya rumah sendiri, kemana-mana bisa jalan kaki. Paling ya listrik, PAM, *pajak* (pajak) itu minta bantu sama anak. Tapi duitnya duit mbah sendiri (Nia.S2W2.B83-86)

Dirumah itu tidak terlihat kendaraan bermotor maupun sepeda karena Niajah masih sangat kuat pergi kemana-mana dengan berjalan kaki.(O1S2.B7-10)

ya kan mbah masih dapat bayaran sedikit-sedikit, dari pensiun, dari bonus lomba.Nah itu ya wes mbah belanjanya sendiri.Wong ya udah tua begini mbah ndak begitu beli-beli kok nak. Paling ya Cuma beli beras, bumbu-bumbu sama lauknya tempe tahu kecap sama krupuk. Ya begitu tok (Nia.S2W2.B102-105)

kalau dana pensiun ya itu tadi, buat bayar listrik, air. Sisanya mbah tabung aja. Kalau ambil pensiunan kan bisa di bank, nah itu sedikit nanti di masukkan tabungan. Buat sangu kalau mau berangkat kejuaraan, kalau hari raya buat zakat, sama amplopan buyut-buyut. Lha buat apa lagi lho, mbah ndak pingin apa-apa lagi kok, ndak butuh beli sepeda, yo ndak butuh beli kulkas. Halah malah kebanyakan pingin nanti (Nia.S2W2.88-93)

Makanya sudah tua begini malahan baru bisa nabung, kan ada uang pensiun, ya ada uang bonus kejuaraan. Itu bisa dipakai buat apa-apa kalau kepepet(Nia.S2W2.B30-32)

Hal ini dilakukan Niajah sebagai kompensasi usahanya beribadah karena mengaku dirinya tidak bisa mengaji. Dalam urusan religius Niajah juga memiliki cara sendiri untuk mendekatkan diri kepada tuhan diluar keterbatasannya yang tidak bisa mengaji dengan membaca buku doa yang bertulisan latin dan terus berusaha berbuat baik dan memperbaiki diri. Meskipun anaknya pernah berniat memberangkatkan haji, Niajah menolak dengan alasan bahwa anaknya beragama katolik dan tidak tau menau urusan semacam itu, sehingga lebih memilih untuk bisa membantu orang-orang dilingkungannya meskipun belum bisa menunaikan haji.

aku ini ndak ikut pengajian. Tapi tiap hari ya saya ke langgar. Karena dari kecil saya memang ndak bisa ngaji, kalau ndak bisa ngaji terus kan tua begini malu aslinya ndak bisa ngaji, nyesel mbah ini ndak bisa baca quran, ndak bisa baca doa-doa, sampai saya beli buku ngaji yang tulisan latin itu tiap malam saya baca, entah betul salahnya biar tuhan yang mbenerkan. Jadi ya sudah saya ngelakoni tiap hari ke langgar (Nia.S2W1.B126-131)

Meskipun begitu tapi saya selalu berusaha membantu orang lain, saya ndak bisa umroh, ndak bisa haji, ndak kuat ngumpulin dana. Dulu anakku yang sekarang di kalimantan ada yang mau ndaftarkan haji. Cuma ya mohon maaf... anak ku itu kan agamanya katolik, jadi aku sendiri ndak ngerti nak kalau kayak gitu boleh apa ndak.(Nia.S2W1.B134-137)

Niajah mampu mengarahkan diri pada hal-hal yang positif yang sekaligus menjaga kondisinya tetap optimal baik secara fisik maupun psikologis secara konsisten. Selain rutin berolahraga, dengan menjadi bendahara dan terbiasa dalam kegiatan berorganisasi membawa manfaat tidak cepat pikun dan terhindar dari pikiran yang aneh-aneh. Selain itu dengan mengikuti kegiatan dengan teman-teman

sebayanya, Niajah memiliki banyak teman yang mampu memberikan dukungan sosial kepada dirinya selain dari keluarganya berupa kesenangan yang ditemuinya dari candaan teman-teman sebayanya di PAMI maupun di PEPABRI.

Niajah merasa bahwa kegiatan berolahraga membuatnya bisa merasakan kesenangan yang tidak dirasakannya semasa muda karena tuntutan dan kesulitan hidup sebagai istri tentara yang memiliki banyak anak sementara pendapatan keluarga masih pas-pasan, sehingga membuatnya banyak menunda keinginan-keinginan dalam hidupnya. Kesenangan ini berupa hal-hal yang bersifat rekreatif karena dari kegiatan PAMI Ia bisa jalan-jalan keluar daerah, memiliki banyak teman dan membuatnya tidak jenuh. Yang jelas kegiatan olahraga dapat membawa kesehatan sekaligus kebanggaan bagi dirinya karena selain sehat dan tidak sering-sering ke dokter, anak-cucunya pun turut bangga karena ibu/nenek mereka bukan lansia biasa, tapi lansia yang berprestasi.

Ya sekarang uang pensiunan janda berapa sih nak?, wong saya sudah janda sejak 21 tahun lalu, baru ngerasakan senang itu ya sekarang. Bisa jalan-jalan kalau ada pertandingan. Dulu masih punya suami masih punya anak kecil-kecil rasanya *nekek gulu*. Jadi kalau sekarang dapat bonus-bonus medali ya bisa saya sisihkan untuk anak cucu & buyut (Nia.S2W1.B109-113)

Padahal lho mas, orang semakin tua itu pengen ngelakoni hal yang ndak bisa dilakukan dulu pas muda. Kayak saya dulu pas muda, pas anak-anak masih kecil, apa bisa jalan-jalan rekreasi sama teman. Wong masih kepikiran ini itu, bayaran sebentar-sebentar sudah habis buat ini itu (Nia.S2W2.27-30)

Tapi ya alaah ya sudahlah, tinggal umur seberapa ini kita buat bermanfaat. (Nia.S2W4.B52)

ya bisa dibilang bangga mas. Wong ibu itu sejak muda orangnya sabar, gigih, ulet. Lha sampai tua ndak pernah ngomel-ngomel, cerewetnya ada tapi ya

wajarnya orang tua. Masa tuanya ibu masih seneng, pikirannya ndak pernah sumpek, temannya juga banyak (Ali.S2W3.B39-42)

Sehingga kini diusianya yang telah lanjut Niajah merasakan kesenangan dan keleluasaan sebagai individu yang mandiri dan bebas. Bebas melakukan apapun yang disukainya, dan bebas mengatur sumberdaya yang dimilikinya. Namun bukan kebebasan yang semaunya sendiri, bukan berarti bahwa Ia bisa berfoya-foya karena akan malu-malu sendiri.

ya begitu lah. Tapi bebas bukan semaunya sendiri lho ya. Kita pikir-pikir juga kalau mau apa-apa. Kalau mau foya-foya ya kan malu-malu sendiri hahaha (Nia.S2W2.B34-35)

Meskipun dulunya harus mengorbankan dana pribadi untuk mengikuti perlombaan, Niajah bersyukur karena sekarang KONI memberikan perhatian berupa uang saku setiap atlet PAMI berangkat ke perlombaan. Hal tersebut memberikan tambahan semangat baginya untuk berolahraga, berlatih dan berkompetisi yang Ia harapkan dapat terus berlanjut sampai kapanpun untuk menjaga nama baik Kodya Malang, dan membanggakan anak cucunya. Niajah juga masih memiliki impian untuk bisa berkompetisi di perlombaan tingkat Internasional karena belum pernah diikutinya selama ini.

Tapi sekarang kita berterima kasih karena PAMI dimasukkan ke KONI, karena begitu sedikit banyak sekarang kita dikasih uang saku. Secukup-cukupnya yang berangkat orang berapa kita bagi bersama. Itu.. kita harus bergembira ndak usah mikir macem-macem, jadi itu lah obat kita. Jadi kita harus lego lilo, legowo. Besok lusa kita harus berangkat ke solo untuk ikut kejuaraan. Jadi nanti siang pertemuannya ngobrolin persiapan kejuaraan itu (Nia.S2W4.B38-44)

Mudah-mudahan semua atlet di malang tidak bosan berolahraga, sedikit-sedikit itu nanti pasti maju, jadi mesti ada hasilnya, jangan bosan. Keorganisasiannya

dijaga, supaya selalu rukun supaya tetap baik semua. Mudah-mudahan yang muda-muda menurut yang tua-tua supaya tidak bosan-bosan berolahraga. (Nia.S2W4.82-85)

Diusianya yang sudah 86 tahun, Niajah masih memiliki impian yang belum tercapai yaitu untuk mengikuti kejuaraan di luar negeri. Impian ini belum tercapai karena masalah keuangan. Biaya untuk mengikuti kejuaraan di luar negeri amatlah besar. Meskipun ada tunjangan, kejuaraan tetap memerlukan biaya yang banyak untuk mencukupi keperluan-keperluan lainnya.

Impian saya itu kejuaraan di luar negeri, yang ndak bisa itu keuangan, meskipun ada tunjangan tapi kan biayanya juga banyak, tapi karena kami seorang janda pensiunan, ndak mampu untuk sanga kejuaraan di luar negeri. Yang kedua keinginan saya itu ketika saya dipanggil tuhan saya mendapatkan pahala. (Nia.S2W4.B61-65)

Tabel 3. Matriks Temuan Penelitian Subjek 1.

No.	Aspek	Kategori	Subjek 1
1	Functional well	Fungsi optimal	• Suprpto memiliki banyak kegiatan / kesibukan sehingga lebih mudah ditemui dilapangan (S1W1.B3-5) • Suprpto jarang berada dirumah. Kegiatannya touring motor dan naik gunung (S1W2.B5-7) • Diusianya Suprpto masih mampu mengikuti kegiatan HES (komunitas pecinta alam). (S1W3.B2-4) • Kegiatan tidak ada halangan, namun fisik yang sudah menua lebih mudah capek(S1W3.B101-106) • Masih mampu mendaki gunung arjuno, welirang (S1W4.B36-41) • Suprpto merupakan orang yang sangat sibuk di usia lanjut, sehingga sulit ditemui (O1S1.B14-21) • Penampilan fisik Suprpto masih kelihatan sehat dan tidak renta di usianya yang sudah lanjut (O2S1.B1-9) • Ingatan Suprpto tentang peristiwa-peristiwa hidupnya masih relatif kuat (O4S1.B1-12) • Kemampuan berfikir suprpto masih relatif baik sehingga masih mampu menyusun pekerjaan <i>paperwork</i> seperti laporan dan AD-ART PAMI(O4S1.B13-18)
		Relasi sosial	• PAMI adalah wadah atletik master, namun anggotanya bukan hanya dari atlet, tapi juga lansia non-atlet yang ingin berolahraga (S1W1.B19-24) • Rentang usia di PAMI adalah dari usia 35-85 tahun (S1W1.B41-42) • Anggota komunitas motor campuran tua-muda (S1W4.B48-49)

		• PAMI kebanyakan anggotanya dari non atlet. (S1W1.B55-56) • Masuk PAMI sekaligus untuk reuni dengan mantan atlet lainnya (S1W1.B71-75) • Kegiatan PAMI tidak hanya didalam lapangan, tapi juga kegiatan rekreatif diluar lapangan (S1W1.B89-91) • Kurangnya komunikasi dengan keluarga karena kesibukan (S1W2.B16-17) • Tidak ada anak yang meneruskan karir menjadi atlet. (S1W2.B35-38) • Sempat menjabat ketua RT di lingkungannya dan dikenal suka membantu sanak-saudara (S1W2.B62-68) • Tidak ikut campur bukan berarti membiarkan rusak tapi memberikan keleluasaan untuk anak muda agar mendapatkan pengalaman. (S1W3.B45-48) • Membantu orang lain adalah bagian dari amal (S1W3.B65-68) • Kemudahan yang didapat dari olahraga antara lain mendapatkan pekerjaan menjadi admin dan pelatih sepakbola (S1W3.97-99) • Anak juga berpartisipasi dalam kegiatan alam (S1W3.B116-118) • Keluarga juga sering diikutkan kegiatan olahraga (S1W4.B53-55) • Suprpto kerap kedatangan tamu di rumahnya (O1S1.B80-86) • Istri Suprpto juga mengikuti kegiatan olahraga di PAMI meskipun tidak berasal dari latar belakang olahraga juga (O3S1.B1-12) • Suprpto pandai berkomunikasi dan memiliki selera humor yang baik (O4S1.B48-55)
	Ketahanan terhadap penyakit	• Dokter RSI Unisma menyatakan suprpto tidak memiliki penyakit.(S1W2.B22-24) • Tidak pernah memiliki penyakit berat, hanya kadang-kadang masuk angin seusai touring.(S1W2.B27-30)

2			• Suprpto mengalami sakit masuk angin karena kegiatannya di malam hari (O1S1.B27-34)
		Penerimaan terhadap penuaan	• Penurunan fisik karena usia adalah hal yang wajar dalam dunia olahraga. (S1W1.B99-102) • Penuaan dan kematian tidak bisa dilawan dan dihindari dan tidak perlu merasa sedih, tapi harus mencari alternatif lain yang masih mampu dilakukan diusianya. (S1W1.B106-112)
		Kemandirian	• Suprpto mampu merawat kendaraannya sendiri (O1S1.53-56)
	<i>Psychological well-being</i>	Pengelolaan sumberdaya	• Kegiatan kompetisi di PAMI seringkali menggunakan biaya pribadi. (S1W1.B67-69) • Mengikuti PAMI berarti rela berkorban secara personal (S1W4.B5-7) • Di PAMI terkadang sampai menggadaikan BPKB demi mengikuti perlombaan (S1W4.B88-91) • Suprpto tergolong sebagai orang yang mampu secara ekonomi (O1S1.35-43) • Suprpto gemar mengoleksi kendaraan bermotor lawas antik (O1S1.B44-52) • Bagian dalam rumah Suprpto juga berisi barang-barang koleksi aksesoris motor (O1S1.B64-69)
		Personal growth	• Facebook suprpto berisi foto-foto touring motor dan naik gunung(S1W2.B50-52) • Semangat dalam olahraga dan berkompetisi datang dari keluarga dan kebanggaan demi kota Malang dan Negara(S1W3.B85-92) • Mengatasi kesulitan dalam penjelajahan alam adalah sebuah penaklukan dan kebanggaan tersendiri(S1W3.B110-118) • Semakin banyak teman dianggap sebagai sebuah prestasi(S1W4.B98-101)

3			Foto-foto dan medali kejuaraan dipajang di ruang tamu (O1S1.B70-80)
		Orientasi yang jelas	- Masalah ekonomi pun tidak bisa dipaksakan, keinginan harus dikendalikan (S1W1.B112-116) - Anak-anak tidak diarahkan untuk menyukai olahraga juga, tapi mendukung apapun yang dipilih anak-anaknya(S1W3.B121-124) - Anak-anak ditekankan untuk memahami tujuan dari jalan yang dilakoni dalam kehidupan(S1W3.B125-127) - Kehidupan adalah untuk agama, olahraga dan membangun ekonomi (S1W4.B64-65)
		Rencana di masa mendatang	- Masih ingin berolahraga, HES dan melakukan kegiatan yang disenangi di masa mendatang(S1W3.B142-145) - Ingin naik haji, tapi semampunya saja terhadap kemampuan(S1W3.B152-154) - Ingin berolahraga sampai akhir hayat agar tetap sehat karena kesehatan itu mahal(S1W4.B107-110)
	Selection, Optimization, Compensation	Pemanfaatan waktu	- Suprpto masih menyempatkan waktu untuk kegiatan masyarakat (S1W2.B71-73) - Keluarga ada keluhan, tapi masih bisa mengatur waktu (S1W4.B51-53) - Suprpto mampu membagi waktu antara kegiatan pribadinya dengan lingkungan masyarakat (O4S1.B38-48)
		Pemeliharaan fungsi positif	- Kegiatan berolahraga adalah usaha untuk menjaga kesehatan, bukan supaya sehat(S1W1.B25-28) - Kegiatan di alam bebas dapat melepas suntuk(S1W3.B16-17) - HES juga dianggap sebagai latihan(S1W3.B53-55)

			• Olahraga adalah obat stress karena menemukan kesenangan ketika latihan(S1W4.B27-34)
		Penyesuaian diri atas kemunduran	• Memberikan kesempatan bagi orang yang lebih muda untuk menduduki jabatan (S1W2.B80-82) • Suprpto meembatasi kegiatannya di HES (S1W3.B6-9) • Suprpto pernah menjadi pelaith sepak bola, meskipun melihat banyak pelatih muda yang tidak sesuai standard suprpto tidak mau ikut campur(S1W3.B34-42) • Sadar diri untuk menyesuaikan aktifitas fisik dengan kemampuannya sekarang (S1W3.B58-62) • Di usia tua tidak boleh memaksa diri. Harus bisa mengkondisikan diri sendiri (S1W4.B43-46) • Pandangan sudah mulai kabur, harus menggunakan kacamata untuk membaca (O2S1.B9-13) • Suprpto mampu beradaptasi dan menggunakan teknologi seluler pintar (19-28)
		Penghasilan mandiri	• Masih memiliki penghasilan mandiri. Sehingga mampu membiayai hobi bermotor dan aktifitas alam (S1W3.B148-150) • Kalau hanya penghasilan dari olahraga tidak cukup tanpa diimbangi dengan penghasilan dari pekerjaan lain (S1W4.B77-78)
4	Primer & Secondary Control	Konsistensi perilaku positif	• Jadwal latihan setiap hari Selasa & Jumat. (S1W1.B-9-24) • Sudah pension sebagai atlet, tapi masih berolahraga(S1W3.B71) • Bergabung di PAMI sejak usia 30 tahun di tahun 1991(S1W4.B5-7)

	Mengarahkan diri pada kegiatan positif	• Alasan untuk rajin berlatih antara lain adalah mendapatkan kesenangan dan merasa awet muda disamping ada bonus untuk kemenangan(S1W1.B78-82) • Suprpto mengikuti pengajian setiap jumat & sabtu di lingkungannya(S1W2.B60) • Kegiatan HESadalah menikmati keindahan alam sambil bersih-bersih lingkungan(S1W3.B11-13)
	Pengelolaan emosi dan motivasi	• Keluarga pernah menentang namun sudah bisa memahami keinginan Suprpto(S1W2.B54-55) • Supratpo tidak pernah menunjukkan kemarahan dan kekerasan pada anak-anaknya, masalah selalu dibicarakan Bersama-sama(S1W2.B57-58) • Mengatasi kenakalan anak harus dengan telaah, tidak bisa langsung menghakimi(S1W3.B128-140)

Tabel 4. Matriks Temuan Penelitian Subjek 2.

No.	Aspek	Kategori	Subjek 2
1	<i>Functional well</i>	Fungsi optimal	• Niajah masih senang berolahraga dan berorganisasi, tiap senin dan kamis menjadi pengurus yayasan di PEPABRI(S2W1.B20-25) • Meskipun orang seusianya sudah mulai pikun, karena sering menggunakan otak untuk berpikir, tetap terjaga keterampilan dalam menjadi bendahara(S2W1.B51-52) • Masih bisa menggunakan telepon untuk berkomunikasi dengan cucunya (S2W1.B84-85) • Niajah masih mampu mengingat anak-cucunya sampai hari kelahiran dan hari pasaran kelahirannya(S2W1.B87-89) • Sudah mulai merasakan pikun karena usia tapi ingatan-ingatan yang lama masih terjaga dengan baik(S2W1.B91-96) • Sudah terbiasa jalan kaki kemana-mana sejak kecil sampai sekarang (S2W1.B118-120) • Kegiatan di PEPABRI antara lain mengecek catatan keuangan, mengadakan pertemuan, dan menagih iuran kepada anggota PEPABRI(S2W2.B9-13) • Pergi kemana-mana masih mampu jalan kaki (S2W2.B106) • Tidak ada gejala pikun, ingatannya masih kuat (S2W3.B23-26) • Mampu latihan mengelilingi stadion sebanyak 5 sampai 8 kali putaran (S2W4.B5-6) • Di usia lanjut niajah masih sangat baik fungsi fisiknya (O1S2.30-42) • Ketahanan fisik Niajah masih optimal dalam menghadapi latihan yang relatif berat (O2S2.B1-19)

			• Niajah masih mampu menjadi pengurus organisasi dengan baik (O3S2) • Fungsi memori Niajah masih baik. (O4S2.B12-20)
		Relasi sosial	• Anak cucu masih ada yang terkadang menjenguk (S2W1.B80-83) • Keluarga tidak berkeberatan terhadap aktivitas malah justru dibanggakan(S2W1.B105-106) • Niajah tinggal di rumah sendirian, dan mendapatkan teman dari kegiatannya di PEPABRI dan PAMI(S2W2.B5-7) • Menemui candaan Bersama teman-teman sebaya yang menyenangkan(S2W2.B19-20) • Anak-anak masih memberi perhatian kepadanya, masih sering ditemani oleh anaknya yang ke 5(S2W2.B55-58) • Ibu (niajah) tidak memusingkan anaknya yang ingin merantau ke Kalimantan (S2W3.B9-13) • Anak anak bisa memahami ibunya sehingga tidak terjadi perebutan harta warisan (S2W3.B13-16) • Keluarga tidak pernah melarang, justru senang melihat ibunya sehat jiwa dan raganya (S2W3.B28-29) • Keluarga tidak melarang, tapi menyarankan untuk tidak menggebu-gebu, dan Niajah bisa memahaminya (S2W4.B74-80) • Anak-anak memberikan support seperti membelikan sepatu atau memberikan uang sekadarnya (S2W3.B32-37) • Orangnya suka bergaul. Hubungannya bagus dengan orang lain. Aktif di kegiatan ibu-ibu dan sering sedekah (S2W3.B48-50) • Di PAMI menjadi figur pengasuh dan memberikan dukungan untuk anggota yang lebih muda (S2W4.B53-57)

			- Niajah mendapatkan perlakuan yang khusus dari anggota PAMI yang lain dalam latihan menyesuaikan usianya (O2S2.B33-46) - Niajah merupakan individu yang mampu bergaul dengan baik dengan masyarakat (O4S2.B21-29)
	Ketahanan terhadap penyakit		Meskipun dengan tekanan darah yang tergolong tinggi, tidak pernah merasakan pusing-pusing atau penyakit tertentu(S2W1.B115-118)
	Penerimaan terhadap penuaan		- Sudah banyak teman-teman yang meninggal, namun menganggap itu sudah wajar sehingga tidak perlu takut. (S2W1.B9-10) - Menyadari di jenjang usianya banyak yang sudah tutup usia(S2W1.B12-13) - Tidak takut kematian, hal-hal duniawi bisa saja hilang, makanya tidak boleh merasa sombong dan merasa hebat(S2W1.B70-75) - Semua orang akan meninggal, bahkan yang usianya lebih muda darinya. Sudah akrab dengan kematian, karena sudah melalui kematian-kematian orang-orang didekatnya (S2W2.B62-67) - Menghadapi kematian harus persiapan, bukan dengan menunggu mati, tapi menyiapkan kebaikan yang ditinggalkan (S2W2.B69-71)
	Kemandirian		- Menganggap orang-orang di panti jompo tidak bebas, jarang ada candaan(S2W2.B26) - Berusaha mandiri agar tidak menjadi orang tua yang renta dan tidak mampu apa-apa seperti di panti jompo(S2W2.B38-39) - Tidak mau diantar kemana-mana. Berusaha mandiri agar tidak menyusahkan anak-anaknya(S2W2.B41-44) - Anak-anak sudah hidup sendiri. sehingga bisa mengurus urusan pribadi (S2W2.B98-99) - Tidak mau diantar kemana-mana, maunya mandiri (S2W3.18-20)

			Anak cucu berjumlah 6 orang, dan tidak ada yang tinggal bersama (S2W4.B49-51)
2	<i>Psychological well-being</i>	Pengelolaan sumberdaya	- Meskipun belum bisa menunaikan haji, lebih memilih untuk memberikan hartanya pada orang-orang yang lebih membutuhkan (S2W1.B134-137) - Menyisihkan uang setiap sebelum hari raya untuk diberikan kepada orang yang membutuhkan (S2W1.B144-150) - Bisa menabung di usia tua, dari uang pensiun dan bonus dari kejuaraan (S2W2.B30-32) - Sudah terbiasa hidup hemat sejak awal (muda) sebagai istri tentara dan bendahara (S2W2.B83-86) - Dana pensiun dipakai untuk bayar listrik dan air. Sisanya ditabung untuk biaya kejuaraan, zakat, and diberikan pada cicit (S2W2.88-93) - Niajah tidak memiliki kendaraan bermotor karena kemana-mana selalu jalan kaki (O1S2.B7-10)
		Personal growth	- Tidak bercita-cita menjadi atlet, namun merasakan efek positif menjadi atlet, sehingga diteruskan. (S2W1.B27-28) - Orang dulu termasuk dirinya jarang yang memiliki cita-cita karena kesulitan hidup. Cita-citanya hanya ingin hidup enak (S2W1.B30-33) - Mengikuti perlombaan karena ada kesempatan minimnya peserta yang berlomba di kelompok usianya (S2W1.B41-43) - Tidak kecewa karena sepi peserta, tapi justru senang karena lebih besar kesempatan menang (S2W1.B45) - Niajah dengan bangga memajang medali-medali dan foto-foto kegiatan olahraga (O1S2.B11-25)

		Orientasi yang jelas	• Merasa memiliki kebebasan di usia tua, namun bukan berarti bisa bebas semaunya sendiri(S2W2.B34-35)
		Rencana di masa mendatang	• Tidak kuat menabung haji, tidak mau diberangkatkan haji oleh anaknya (S2W2.B94-96) • Memiliki impian untuk bisa mengikuti kejuaraan di luar negeri dan mendapatkan pahala ketika menghadap tuhan. (S2W4.B61-65)
3	Selection, Optimization, Compensation	Pemanfaatan waktu	• Waktu rasanya sebentar dilalui selama hidup di dunia(S2W1.B77-78) • Orang yang sudah tua ingin melakukan hal-hal yang tidak bisa dilakukan semasa mudanya seperti rekreasi Bersama teman-teman.(S2W2.27-30) • Dengan sisa umur yang ada harus dipakai dengan bermanfaat (S2W4.B52)
		Pemeliharaan fungsi positif	• Bergabung dengan PAMI karena ada ajakan dan mulanya banyak anggota veteran juga(S2W1.B37-40) • Berolahraga supaya jauh dari penyakit (S2W1.B63-67)
		Penyesuaian diri atas kemunduran	• Tidak khawatir dengan fase-fase menjelang pensiun seperti yang dihadapi atlet karena merasa dirinya bukan atlet (S2W2.B79-80) • Awalnya takut apabila meninggal ketika sendirian. Namun kini sudah pasrah apapun yang terjadi. (S2W2.B58-61)
		Penghasilan mandiri	• KONI memberi uang saku untuk kejuaraan yang dibagi rata ke anggota PAMI yang ikut kejuaraan (S2W4.B37-38) • Masih dapat penghasilan dari pensiunan dan bonus lomba dan membelanjakan harta miliknya sendiri (S2W2.B102-105)
4	Primer & Secondary Control	Konsistensi perilaku positif	• Masih senang berorganisasi dan kerja sosial (S2W4.B15-18) • Sehat di usia tua karena olahraga, senang dan bergembira, juga tidak

			membebani diri dengan urusan-urusan yang berat (S2W4.B20-28) • Kemana-mana jalan kaki supaya bisa tetap sehat dan mandiri (S2W4.B29-35).
	Mengarahkan diri pada kegiatan positif		• Mengikuti kompetisi karena senang dan tidak sering-sering ke dokter sekaligus membanggakan anak cucu (S2W1.B48-50) • Kegiatan menjadi bendahara membawa manfaat tidak cepat pikun, dan tidak ada pikran yang aneh-aneh (S2W1.99-102) • Tidak mengikuti pengajian karena mengaku tidak bisa mengaji. Merasa menyesal karena tidak bisa mengaji. Tapi tetap berusaha untuk mendekatkan diri pada tuhan dengan caranya sendiri (S2W1.B126-131) • Masa tua niajah tidak pernah jenuh dan memiliki banyak teman (S2W3.B39-42) • Tidak suka mencela/ menggunjing. Pribadinya tidak neko-neko (S2W3.44-46)
	Pengelolaan emosi dan motivasi		• Merasakan kesenangan dari aktifitas olahraga karena masa lalu terasa susah (S2W1.B109-113) • Merasa senang karena dalam pertemuan biasanya bercanda, makan-makan dan bertemu anggota keluarga lainnya (S2W2.B15-17) • Ibu adalah orang yang <i>ngeyel</i> tapi tidak mudah menyerah. Tidak mudah murung karena sikap tenang dan sabar (S2W3.B2-6) • Dengan adanya pembiayaan menjadi penyemangat sehingga tidak perlu memikirkannya lagi (S2W4.B38-44) • Mendapatkan kesenangan dan kesehatan ketika menjadi atlet (S2W4.B52)

3. Analisis data

Berdasarkan uraian di atas, banyak temuan-temuan yang didapatkan dalam penelitian ini terkait dengan fokus kajian dan tujuan penelitian. Adapun hal-hal yang dapat terungkap dalam penelitian ini adalah gambaran mengenai *successful aging* anggota PAMI Kota Malang, yang meliputi aspek *functional well*, *psychological well-being*, *selection-optimization-compensation* Serta, *primary & secondary control*. Sehingga membentuk pola-pola dan faktor pendukung *successful aging* dari anggota PAMI Kota Malang itu sendiri.

Penelitian ini menggunakan teknik observasi non-partisipan, wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi-dokumentasi yang diperlukan dalam bentuk media-media seperti rekaman, foto ataupun video untuk mengungkap apa saja yang terjadi dalam kehidupan subjek yang berhubungan dengan *successful aging* pada kehidupannya masing-masing. Berdasarkan temuan-temuan dapat diketahui suatu konteks bagaimana tercapainya *successful aging* yang dialami oleh kedua subjek tentang gambaran optimalnya fungsi-fungsi subjek, dinamika psikologis, menghadapi dan beradaptasi dengan penuaan, pengarahan diri pada kegiatan positif serta pengelolaan emosi dan emosi masing-masing subjek diusia lanjutnya.

a) Analisis Data Subjek 1

Suprpto merupakan lansia anggota PAMI Kota Malang yang sudah berusia 62 tahun. Suprpto sekaligus menduduki jabatan sebagai ketua PAMI Kota Malang periode 2018-2022. Dalam kompetisi atletik master, Suprpto adalah atlet master yang berprestasi dalam skala regional, nasional bahkan

internasional. Suprpto menggeluti dunia olahraga sejak muda sebagai pemain sepak bola selain menjadi admin di Universitas Negeri Malang, dan menjadi pelatih klub sepak bola di beberapa kampus.

Functional wellSubjek 1

Suprpto merupakan lansia yang masih terlihat tegap, gagah dan tidak terlihat renta meskipun memiliki tanda-tanda penuaan yang jelas terlihat di tubuhnya di antaranya kepala yang mulai botak dan rambut yang hamir memutih seluruhnya, gigi-gigi yang sudah tanggal dan kulit yang sudah keriput. Jauh dari ekspektasi, Suprpto memiliki kegiatan yang padat diusianya yang sudah lanjut di beberapa komunitas. Kegiatan itu berupa latihan PAMI secara reguler, kegiatan bersama penghobi motor di komunitas CB dan All-biker, serta kegiatan luar dan cinta alam di HES. Diluar kegiatan komunitas-komunitas tersebut, Suprpto juga rutin mengikuti kegiatan pengajian di masjid lingkungan perumahannya, Perum Sari Madu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

Banyaknya kegiatan-kegiatan Suprpto membuat Suprpto masih sibuk di usia tua. Sejak pagi sampai malam Suprpto selalu memiliki kesibukan. Jika setiap Selasa dan Jumat Suprpto menjalani latihan rutinan PAMI di Stadion Gajayana atau Lapangan Rampal setiap pagi sampai siang di hari-hari tersebut, pulangnye sore hari Suprpto menjalani kegiatan di komunitas motor yang biasanya berkumpul di Kota Batu dengan jadwal sesuai kesepakatan komunitas dan touring dikala ada kesempatan sekitar satu bulan sekali. Di hari-hari yang lain, biasanya dipergunakan untuk kegiatan HES yang berisi pendakian gunung,

hiking atau *tracking* di beberapa air terjun yang kebanyakan belum menjadi objek wisata. Di kegiatan alam, Suprpto masih bisa menaklukkan gunung Arjuno dan Welirang serta menemukan kurang lebih 200 *coban* (air terjun) yang masih tersembunyi dibukit-bukit dan pegunungan Kabupaten Malang dalam penjelajahannya.

Suprpto menjalani kegiatan-kegiatan tersebut tanpa halangan tentunya dengan dukungan kondisi fisik yang prima dan masih optimal. Kondisi ini didapat Suprpto secara timbal balik dari kegiatan olahraga yang memberikannya kekuatan fisik dan stamina. Sebaliknya, kegiatan lain juga membuat fisik Suprpto tetap terjaga, karena kebanyakan menggunakan fungsi fisik juga (komunitas motor dan HES). Suprpto sendiri menganggap kegiatan pecinta alam seperti mendaki gunung dan penjelajahan mendukung latihannya di lapangan karena sekaligus menjadi latihan ketahanan.

Suprpto memiliki prinsip yang unik tentang olahraga. Prinsip tersebut menyatakan bahwa olahraga bukan supaya sehat, tapi untuk menjaga kesehatan, karena kalau tidak sehat seseorang tidak bisa berolahraga. Artinya, kondisi ketika manusia masih mampu melakukan apapun aktifitasnya adalah tanda bahwa kondisi jasmaninya sehat dan olahraga adalah upaya untuk menjaga kesehatan tersebut. Dilihat dari prinsipnya, Suprpto memahami bahwa kesehatan haruslah disadari sepenuhnya, karena kesehatan adalah nikmat yang seringkali baru disadari ketika seseorang sudah merasakan sakit. Dan olahraga adalah usaha untuk merawat nikmat yang seringnya tidak disadari manusia.

Kondisi fisik yang terjaga diatas, membuat Suprpto terhindar dari penyakit berat dan beresiko. Menurut pernyataan dokter di RSI Unisma yang mengecek kondisi kesehatan Suprpto sewaktu operasi uci-uci (daging tumbuh) di kepalanya, tidak ditemukan adanya penyakit bersarang di tubuh Suprpto. Keluarga Suprpto juga menuturkan bahwa Suprpto tidak pernah mengalami penyakit yang berat meskipun Suprpto juga mengalami masuk angin apabila kecapekan dari kegiatan-kegiatannya.

Dengan kondisi yang masih berdaya dan prima, jelas Suprpto masih mampu melakukan aktifitas-aktifitasnya secara mandiri. Jika dilihat dari teras rumahnya yang sekaligus berfungsi sebagai garasi untuk satu mobil dan lima motor koleksinya, disana banyak tersedia perkakas-perkakas untuk reparasi kendaraan bermotor yang artinya Suprpto mampu memperbaiki kerusakan-kerusakan ringan yang terjadi di mobil atau motornya secara mandiri.

Terhindar dari penyakit, dan kondisi fisik yang prima tentunya tidak membuat suprpto lepas dari penurunan-penurunan yang dialaminya karena penuaan yang merupakan bagian dari kehidupan makhluk hidup. Di usianya kini, Suprpto mengalami beberapa penurunan seperti fisik yang lebih mudah lelah. Baik di dunia olahraga maupun kegiatan-kegiatannya, jelas taanda-tanda penurunan ini akan memberikan pengaruh pada performa Suprpto yang kebanyakan menggunakan kapasitas fisik. Menyadari kemunduran-kemunduran diusianya, Suprpto tidak merasa kecewa dan sedih. Namun Suprpto mampu menghadapi penurunan-penurunan tersebut dengan baik.

Dengan mengikuti beberapa komunitas, Suprpto memiliki lingkup relasi sosial yang cukup luas. Di PAMI Ia memiliki teman-teman sebaya sesama atlet dengan rentang usia 35-86 tahun. Dengan anggota yang kebanyakan sudah berumur, kegiatan lapangan PAMI pun tidak kaku dan justru banyak berisi silaturahmi dan interaksi-interaksi yang menjalin keakraban antar anggota. Sebelum latihan PAMI, akan terjadi banyak perbincangan diantara anggota dan beberapa anggota bahkan ada yang membawa jajanan untuk dimakan bersama teman-teman yang lain di lapangan. selain itu kegiatan antar anggota tidak hanya berlangsung dalam latihan selama di lapangan, namun juga berupa kegiatan-kegiatan rekreatif diluar lapangan seperti rekreasi dan wisata atau latihan di pantai. Suprpto sebagai ketua PAMI pun kerap terlihat mampu mengkondisikan anggotanya dan menjalin hubungan baik dengan seluruh anggota PAMI. Suprpto juga memiliki selera humor yang baik. Tak jarang Suprpto terlihat bercanda dengan orang-orang disekitarnya baik di lapangan maupun luar lapangan.

Dari dunia atletik master, Suprpto banyak menemui teman-teman sesama atlet ketika perlombaan. Hal ini menjadi semacam reuni baginya dengan teman-teman atlet sebayanya di perlombaan. Dari dunia olahraga-pun Suprpto banyak menemui kemudahan-kemudahan dalam hidupnya seperti lapangan pekerjaan karena dulu jalur ketika menjadi admin dan pelatih sepak bola Ia dapatkan dari relasi sosial teman-temannya sesama atlet.

Di lingkungan masyarakat, meskipun dengan kegiatan yang padat Suprpto masih menjalin hubungan baik dengan masyarakat sekitar tempat tinggalnya. Suprpto kerap menyempatkan mengikuti kegiatan-kegiatan sosial

masyarakat diantara kesibukannya. Bahkan Suprpto sempat menduduki jabatan sebagai ketua RT di lingkungan tempat tinggalnya.

Disisi lain, keluarga Suprpto mengalami kekurangan komunikasi dengan anggota keluarga sendiri karena kesibukannya. Suprpto pun pernah mengalami tentangan dari keluarganya atas kegiatannya yang padat. Namun hal ini tidak menjadi masalah bagi keluarga karena keluarga Suprpto telah mampu memahami keinginan dan alasan Suprpto menjalani kegiatan-kegiatan tersebut.

Selection optimization & compensationSubjek 1

Dengan kemunduran-kemunduran yang dialami dalam fase penuaannya, Suprpto menghadapinya dengan mampu menyadari kemunduran-kemunduran tersebut yang jelas akan terasa langsung di kehidupan Suprpto yang masih kerap menggunakan kinerja-kinerja fisik. Suprpto mengkondisikan dirinya sendiri karena diusia tua tidak bisa memaksakan diri. Disamping terus merawat kondisi fisiknya kemunduran ini kemudian diantisipasi Suprpto dengan membatasi intensitas kegiatan seperti penjelajahan dialam bebas yang sekaligus bisa menyita banyak waktunya.

Suprpto pun mampu memberikan kesempatan bagi orang-orang yang lebih muda darinya untuk mengambil porsi-porsi yang sebetulnya masih mampu dilakukannya dengan baik. Dalam keorganisasian misalnya, di komunitas motor Suprpto tidak menjabat menjadi pengurus. Dalam dunia kepelatihan, meskipun banyak melihat pelatih muda yang tidak sesuai standar Suprpto tidak mau ikut campur. Ikut campur disini bukan berarti membiarkan begitu saja hal yang tidak

baik berlangsung. Tapi Suprpto memberikan kesempatan orang-orang yang lebih muda untuk mendapatkan pelajaran dari pengalaman-pengalaman karena pengalaman tidak bisa diajarkan.

Suprpto memiliki pemanfaatan waktu yang baik dalam kesehariannya. Ini terbukti dari Suprpto yang masih mampu membagi waktu dari kesibukan olahraga dan hobi-hobinya untuk masih turut serta dalam kegiatan masyarakat dan lingkungan. Keluarga Suprpto pun menilai Suprpto mampu mengelola dan membagi waktu dengan baik untuk keluarga sehingga keluarga suprpto mampu memahami dan memaklumi kegiatan-kegiatan Suprpto yang seringkali dilakukannya untuk mengusir kejenuhan karena banyaknya waktu luang di usia lanjutnya karena sudah pensiun dari pekerjaan sejak 2012 sementara anak dan istrinya masih memiliki kesibukan masing-masing.

Alasan-alasan Suprpto diperkuat lagi dari dirinya yang menganggap olahraga sebagai obat stress karena menemukan banyak kesenangan ketika latihan PAMI yang dengan anggotanya banyak berisi teman-teman sebayanya sehingga kegiatan PAMI banyak berisi kegiatan keakraban dan Silaturahmi. Selain dari olahraga, kegiatan dialam bebas dapat melepas suntuk dari dunia kerja dan riuh-padatnya perkotaan yang penuh dengan kesibukan.

Psychological well-beingSubjek 1

Dalam pengelolaan sumberdaya, Suprpto mengelola dan memanfaatkan penghasilan miliknya pribadi. Ini bisa dilihat dari Suprpto yang bisa memiliki koleksi-koleksi motor beserta aksesorisnya, peralatan mendaki gunung seperti

sepatu pendakian dan tentunya dalam keperluan-keperluan perlombaan atletik yang digelutinya. Hal ini bisa terjadi karena Suprpto masih memiliki penghasilan pribadi dan anak-anaknya kecuali yang bungsu telah secara mandiri memiliki penghasilan dan keluarga masing-masing. Keluarga pun tidak mengambil alih sumberdaya yang dimiliki Suprpto karena Suprpto pun menggunakannya untuk kepentingan yang bermanfaat dan mampu mengelolanya sendiri.

Dalam *personal growth*, Suprpto mengarahkan dirinya untuk beraktualisasi di bidang yang ia minati dalam kurun waktu yang lama yaitu dalam dunia olahraga. Ini ditambah lagi kemampuan untuk masih bergelut dengan hobi dan kesenangannya yang lain yaitu bermotor dan kegiatan alam. Bahkan jika dilihat dari sosial media milik Suprpto yaitu Facebooknya yang bernama “Suprpto Sundari”, koleksi foto dalam Facebook tersebut berisi dokumentasi Suprpto ketika berolahraga, bermotor maupun mendaki gunung dan penjelajahan alam. Selebihnya, medali-medali kejuaraan banyak dipajang di ruang tamu dan foto-foto kejuaraan dicetak diatas *vinyl (banner)* besar disisi kiri tembok ruang tamu tersebut yang sekaligus akan selalu menyambut setiap tamu yang datang dirumahnya. Hal ini menandakan bahwa Suprpto bangga terhadap profesinya sebagai atlet.

Suprpto memiliki pribadi yang *target oriented* dan cenderung senang untuk meraih suatu prestasi. Hal yang wajar bagi seorang atlet. Bahkan dalam berteman-pun selain Suprpto menganggapnya sebagai sarana dalam mempermudah kehidupannya, Suprpto beranggapan bahwa memiliki banyak teman adalah prestasi tersendiri baginya. Disisi lain, semangat Suprpto untuk

terus meraih prestasi dalam bidang olahraga datang dari keluarga dan semangat patriotiknya dimana kemenangan-kemenangan dan kebanggaan yang diraihinya adalah kebanggaan demi nama baik kota Malang dan Negeranya.

Target dan orientasi yang jelas pun diturunkan kepada anak-anak Suprpto. Suprpto tidak pernah menyayangkan bahwa anaknya tidak ada yang meneruskan karir sebagai seorang atlet seperti dirinya. Dalam hal cita-cita dan pilihan hidup, Suprpto tidak pernah menggiring anak-anaknya. Justru anak-anak didukung untuk meraih apapun yang diinginkan masing-masing. Ketika anaknya menentukan pilihan dalam kehidupan, Suprpto selalu menekankan apa tujuan dari pilihan tersebut.

Suprpto memiliki kontrol yang jelas dalam mengarahkan hidupnya. Ia memahami bahwa kehidupannya selama ini adalah dibaktikan untuk agama, dan kemudian untuk olahraga dalam rangka menyadari dan merawat kesehatan sebagai nikmat yang diberikan tuhan, karena dengan begitu Ia dapat terus membangun perekonomian bagi keluarga secara lancar. Sebagai atlet yang tidak bisa mengandalkan penghidupan dari olahraga semata, Suprpto tidak memaksakan keinginannya jika berbenturan dengan ekonomi, karena keinginan seorang manusia tidak ada batasnya. Selalu ingin lebih dan lebih. Maka dari itu keinginan harus bisa dikendalikan.

Tentang rencana di masa mendatang, Suprpto masih ingin terus berolahraga dan melakukan hal-hal yang disenanginya seperti bermotor dan HES. Menjadi hal yang wajar bila seorang atlet masih selalu ingin berolahraga karena

berolahraga bukan hanya menjadi sumber penghasilan namun juga menjadi sarana aktualisasi dan mencapai prestasi-prestasi.

Seperti seorang muslim kebanyakan, Suprpto pun ingin menunaikan ibadah haji. Namun keinginan tersebut terhambat karena Suprpto memiliki kekhawatiran tidak cukup waktu untuk menunggu antrian pemberangkatan haji yang begitu panjang karena Suprpto hidup di Jawa timur yang memiliki jumlah penduduk padat.

Primary & Secondary Control Subjek 1

Dengan masih terus menerus merawat fungsi fisiknya sampai usia lanjut baik dengan olahraga rutin maupun kegiatan-kegiatan lain yang dilakukan sekaligus sebagai hobinya, Suprpto tergolong konsisten dalam mengarahkan dirinya kepada hal-hal positif. Indikasi positif ini dilihat dari kegiatan-kegiatan yang dilakukan Suprpto adalah kegiatan yang tergolong bermanfaat tak hanya bagi dirinya namun bagi orang-orang disekitar dan juga lingkungan hidup. Dalam hobinya mendaki gunung di HES, selain memberikan manfaat rohani seperti memberikan kesegaran dan menyadari betapa indahny alam Indonesia, dalam kegiatan HES tak lupa suprpto ikut merawat alam salah satunya dengan membersihkan sampah-sampah yang ditemuinya sepanjang jalur pendakian ataupun selama penjelajahan. Dalam dokumentasi foto komunitas motor yang digelutinya-pun, banyak kegiatan-kegiatan sosial yang dilakukan komunitas tersebut seperti bakti sosial. Yang artinya, komunitas motor yang diikuti Suprpto

tidak hanya sarana berkumpulnya penghobi motor tapi juga memberikan dampak positif bagi orang lain.

Dalam pengelolaan emosi, Suprpto dikenal keluarga sebagai orang yang tidak keras dan kasar terhadap anggota keluarganya. Ini ditunjukkan dengan sikap demokratis Suprpto dalam menyelesaikan masalah yang selalu dilakukan dengan duduk dan pembicaraan. Bahkan ketika mengatasi kenakalan seorang anaknya yang keluar dari akademi sepak bola dan kabur dari rumah karena memilih hidup dengan anak Punk, Suprpto tidak langsung menghakimi anak tersebut, tapi dengan sabar mengamatinya dari jauh dan tidak melepas perhatian dari anak tersebut secara langsung.

b) Analisa Data Subjek 2

Niajah merupakan atlet anggota PAMI kota Malang dengan usia paling tua, yaitu 86 tahun ketika penelitian ini berlangsung (2018). Niajah adalah seorang janda veteran dan masih menjadi pengurus di Pepabri (koperasi) sebagai bendahara yayasan. Niajah tinggal di Jalan Kintamani, Kota Malang.

Functional well Subjek 2

Bila dilihat dari kekuatan Niajah dalam menjalani sesi latihan PAMI setiap Selasa dan Jumat baik di stadion Gajayana maupun lapangan Rampil kota Malang, bisa jadi orang tak beru bisa percaya bila nenek berusia 86 tahun ini adalah seorang atlet master. Meskipun dengan fisik yang sudah terlihat sangat tua, Niajah masih lincah menggerakkan anggota tubuhnya untuk berolahraga bahkan sampai dalam level kompetisi yang tentunya membutuhkan determinasi dan

disiplin yang kuat. Dan dalam usia yang telah lanjut, tentunya membutuhkan fisik yang berada dalam kondisi optimal.

Optimalnya fisik Niajah ditandai dengan Niajah yang masih mampu latihan jalan cepat mengelilingi lapangan stadion Gajayana sebanyak 5 sampai 8 kali putaran. Dengan ukuran satu kali putaran adalah kurang lebih 350 meter, maka niajah seringkali melakukan latihan lari dan jalan cepat sebanyak 1750m–2800m. Meskipun begitu, peneliti tidak pernah melihat Niajah berhenti untuk duduk ataupun *gesture* yang menyatakan dirinya kelelahan. Niajah hanya berhenti dan duduk ketika Ia mencapai target latihannya dihari itu atau latihan dinyatakan selesai.

Dalam hal ingatan pun Niajah masih hafal kelahiran masing-masing anak dan cucunya sampai ke hari *pasar* lahirnya masing-masing meskipun ketika jatuh di generasi cicitnya, Niajah sudah kesulitan menghafal nama-namanya. Menurut keluarga pun tidak terjadi gejala kepikunan yang akut dalam memori Niajah, meskipun munculnya tanda-tanda kepikunan merupakan hal yang wajar dialami lansia. Dalam kinerja pikiran, bahkan Niajah masih mampu dengan baik dalam tugas mencatat dan mengelola keuangan sebagai bendahara di PAMI kota Malang dan di koperasi Pepabri. Suara dan pendengaran Niajah pun masih baik meskipun peneliti kadang berbicara pelan dengan Niajah.

Niajah pun mengaku tidak memiliki riwayat penyakit berat selama hidupnya. Meski dalam cek kesehatan tekanan darah Niajah termasuk tinggi, dirinya tidak pernah merasakan keluhan pusing-pusing ataupun penyakit tertentu.

Meskipun rutin berolahraga dan beraktifitas fisik secara aktif, fisik Niajah tentunya tidak lepas dari kemunduran-kemunduran di usia lanjut. Niajah yang masih kuat jalan kaki dari rumahnya di Jalan Kintamani menuju tempat latihan PAMI (di stadion Gajayana atau lapangan Rampal) maupun lokasi koperasi Pepabri sudah terlihat lambat jika dibandingkan orang yang lebih muda. Wajah yang kelihatan jelas keriput, harus menggunakan kacamata untuk membaca tidak membuat energi dan raut muka Niajah lemah dan renta. Justru ketika bicara, orang lain termasuk peneliti bisa merasakan energi Niajah yang masih kuat.

Masih terawatnya fungsi-fungsi Niajah secara fisik maupun kognitif didapat dari konsistensi aktifitas fisiknya dalam olahraga karena di olahraga dalam PAMI, Niajah tidak hanya mendapatkan kesehatan dan kebugaran, tapi juga mendapatkan kesenangan karena kegiatan-kegiatan rekreatif didalamnya. Niajah juga berupaya berjalan kaki kemana-mana sendiri yang telah terbiasa bagi dirinya sejak kecil bersama ayahnya. Disamping itu, rutinitas menjadi seorang bendahara membuat fungsi kognisi seperti daya ingat dan kemampuan manajerial serta spasialnya terjaga. Atau yang Ia ungkapkan sebagai “masih main otaknya.”

Optimalnya fisik Niajah di usia 86 tahun membuatnya masih mampu melakukan apapun sendiri karena Niajah juga tinggal seorang diri di kediamannya. Dengan tinggal seorang diri, tentunya Niajah masih mampu melakukan kegiatan-kegiatan domestik seperti memasak, mencuci dan membersihkan rumah. Kemandirian itu bahkan terlihat dari Niajah yang masih

mampu kemana-mana dengan berjalan kaki sendiri. Ia selalu menolak ajakan orang lain bahkan anaknya sendiri untuk mengantarkannya kemana-mana. Satu alasan kenapa Niajah bersikukuh untuk melakukan segalanya sendirian adalah agar tidak menyusahkan anak-anaknya yang kesemuanya telah memiliki kehidupan masing-masing. Alasan yang lain adalah Niajah tidak ingin dirinya menjadi orang tua yang renta dan tidak berdaya untuk melakukan apa-apa sendirian. Niajah memiliki persepsi bahwa jika dirinya renta dan tak berdaya akan sama seperti orang-orang lansia di panti jompo. Niajah tidak menunjukkan tanda kekhawatiran terhadap panti jompo, tapi yang ada dalam pandangan Niajah, ketika lansia dimasukkan ke panti jompo, berarti lansia tersebut sudah tidak berdaya sehingga tidak bebas melakukan sesuatu sehingga Niajah berusaha mandiri agar terhindar dari kondisi tidak berdaya.

Niajah dikenal lingkungannya sebagai orang yang ramah dan ssuka bergaul. Hubungannya baik dengan orang lain, aktif dikegiatan masyarakat dan dermawan. Dari aktifitasnya di PAMI dan Pepabri, Niajah juga mendapatkan banyak teman-teman sebaya. Dengan masih berada dalam lingkaran teman sebaya itu memberikan Niajah interaksi sosial yang sesuai dan memiliki kesamaan dengan dirinya. Misalnya bisa menemui candaan yang sesuai dengan dirinya di kedua ruang tersebut, sehingga memberikan Niajah lingkup pertemanan yang menyenangkan.

Di PAMI sendiri, sebagai anggota yang paling tua Niajah berada dalam posisi sebagai orang yang dihormati oleh anggota lainnya. Niajah pun berlaku sebagai figur pengasuh dan pemberi dukungan untuk anggota yang lebih muda.

Dengan tetap konsisten di dunia olahraga, Niajah sekaligus menjadi teladan bagi anggota yang lain untuk terus kontinyu berolahraga dan berprestasi.

Niajah terkadang ditemani anaknya yang ketiga, yang baru saja menjadi duda dan kebetulan tinggal di lokasi yang dekat dengan rumahnya. Niajah juga terkadang dikunjungi anak-cucunya maupun berkomunikasi dengannya melalui telepon. Mengetahui Niajah sebagai orang tua dan nenek yang masih sangat aktif dan berprestasi di bidang olahraga, anak-cucu Niajah tidak berkeberatan terhadap aktivitas Niajah. Justru malah membanggakannya dan memberikan support sebisa mereka. Anak Niajah senang karena melihat ibunya masih sehat dan menjalani aktifitasnya dengan senang dan gembira. Sementara cucu-cucunya bangga memiliki nenek seorang atlit berprestasi.

Meskipun Niajah mandiri, tak lantas membuat keluarga melepas Niajah begitu saja. Keluarga tetap mengingatkan Niajah agar tidak menggebu-gebu. Niajah pun dapat memahami kalau terjadi hal-hal yang tidak diinginkan justru akan membuat susah keluarganya. Anak-anak pun memberikan dukungan terhadap Niajah dengan bantuan uang sekadarnya dan membelikan Niajah sepatu karena sepatu yang dipakai Niajah cepat rusak karena selalu digunakan untuk berjalan kemana-mana. Hubungan yang mampu saling memaklumi antara Niajah dan keluarganya membuat Niajah justru leluasa menjalani kehidupannya secara mandiri di usia tuanya.

Dalam menghadapi penuaan diusianya, Niajah telah banyak mengetahui orang-orang terdekatnya banyak yang sudah tutup usia dari suami, anak, menantu

dan teman-teman. Niajah menyadari bahwa semua orang akan meninggal, bahkan yang usianya lebih muda ddarinya. Seringnya mendengar kabar orang-orang didekatnya meninggal membuat Niajah akrab dengan kematian. Kesadaran ini membuat Niajah sendiri tidak takut kematian karena kehidupan baginya adalah hal duniawi sama seperti harta kepemilikan, dan hal duniawi bisa saja hilang sehingga manusia tidak boleh merasa sombong dan merasa hebat apalagi bertingkah serakah dan ingin memiliki semuanya. Disamping itu dalam menghadapi kematian Niajah memiliki pandangan bahwa disisa-sisa usia yang masih dimilikinya, ia tidak menghabisannya dengan berpangku tangan dan menunggu kematian datang menjemput, tapi sisa-sisa usia itu lantas digunakan untuk kegiatan-kegiatan positif dan menyiapkan kebaikan-kebaikan yang akan tertinggal setelah Ia tiada.

Selection optimization & compensationSubjek 2

Dalam menghadapi kemunduran-kemunduran di usia lanjutnya kini. Niajah tidak khawatir terhadap perubahan-perubahan yang berpengaruh terhadap performa fisiknya karena merasa dirinya bukan atlet yang harus risau dengan penurunan-penurunan. Ini dikarenakan Niajah sendiri tidak bergelut sebagai atlet profesional sejak muda. Namun baru bergabung di tahun 1991 karena ada ajakan dari temannya dan didalam PAMI kala itu banyak juga anggota veteran yang bergabung.

Menghadapi fase-fase dewasa akhir yang tentunya dekat dengan kematian, Niajah awalnya merasa takut apabila meninggal ketika sendirian, karena ada

beberapa kasus seorang lansia meninggal tanpa didampingi bahkan tanpa diketahui oleh keluarganya sendiri. Namun kini ketakutan itu lambat laun hilang karena Niajah merasa sudah memasrahkan hidupnya dan apapun yang terjadi kepada tuhan.

Menjalani hidupnya selama ini, Niajah merasa waktu yang dilaluinya terasa singkat, namun Ia berbahagia karena dapat melakukan hal-hal yang menyenangkan diakhir usianya. Sebagai istri tentara yang memiliki 6 anak, Niajah merasa masa-masa lalunya banyak dilalui dengan kesulitan dan himpitan-himpitan kebutuhan. Setelah anak-anaknya mandiri dan mampu memahami dirinya, Niajah merasa lebih leluasa menggunakan waktu-waktunya untuk melakukan hal yang diinginkannya secara pribadi.

Psychological well-being Subjek 2

Sebagai janda veteran, Niajah masih mampu menghidupi dirinya dari dana pensiun dan bonus-bonus yang Ia dapati ketika memenangi perlombaan, ataupun dana pesangon dari KONI yang dibagi rata kepada atlet yang mengikuti kejuaraan. Masih adanya penghasilan pribadi ini membuat Niajah mampu memanfaatkan hartanya sendiri sesuai keinginannya. Kebanyakan uang yang dimilikinya dipakai untuk memenuhi kehidupan sehari-hari dan membayar tagihan-tagihan berupa listrik dan air.

Karena hidup Niajah sederhana dan tidak menggunakan kebutuhan yang beraneka ragam, Niajah masih bisa menyisihkan sebagian uangnya untuk dibagi-bagi kepada cicit-cicitnya. Bahkan Niajah masih mampu menyisihkan dana untuk

dimasukkan amplop-amplop yang setiap tahun Ia siapkan sebagai zakat sebelum hari raya Idul Fitri yang sedianya Ia bagikan kepada beberapa orang-orang yang membutuhkan dilingkungannya. Niajah terbiasa menabung karena terbiasa hidup hemat sejak masa mudanya sebagai istri tentara yang memiliki banyak anak. Kemampuan manajerial keuangan yang baik juga diperoleh Niajah dari rutinitasnya sebagai bendahara baik di PAMI maupun di Pepabri.

Niajah mengaku tidak pernah bercita-cita menjadi atlet, namun melakukan aktifitas olahraga secara kontinyu karena merasakan efek positif dari olahraga yang ditekuninya seperti kesehatan dan kesenangan. Bahkan Niajah berpendapat bahwa orang-orang di zaman dulu seperti dirinya jarang yang memiliki cita-cita secara spesifik karena satu-satunya cita-cita yang ingin dicapai adalah memiliki kehidupan yang enak dan mapan.

Meskipun tidak pernah bercita-cita menjadi atlet, naluri kompetitif Niajah terbukti pada dirinya yang selalu turun di perlombaan walaupun di rentang kelompok usianya minim peserta yang mengikuti kejuaraan. Niajah justru mampu melihat peluang dan secara oportunistis selalu mengikuti lomba karena kesempatan menang jauh lebih besar. Seperti atlet kebanyakan, medali-medali, sertifikat dan foto-foto perlombaan menjadi hiasan diruang tamunya berjajar dengan atribut-atribut veteran.

Di masa-masa mendatang Niajah juga masih memiliki impian untuk yang belum tercapai yaitu untuk mengikuti kejuaraan di luar negeri. Impian ini belum tercapai karena masalah keuangan. Biaya untuk mengikuti kejuaraan di luar negeri

amatlah besar. Meskipun ada tunjangan, kejuaraan tetap memerlukan biaya yang banyak untuk mencukupi keperluan-keperluan lainnya. Kebanggaan dan semangat kompetitif Niajah ini Ia harapkan dapat terus berlanjut sampai kapanpun untuk menjaga nama baik kodya Malang, dan membanggakan anak cucunya

Dalam kesehariannya, kini Niajah mampu merasakan kebebasan diusia lanjut. Namun Ia menyadari bahwa bebas bukan berarti bisa bertindak semaunya. Sebagai orang dewasa dan telah matang kebebasan di usia lanjut harus dipahami lansia sebagai kebebasan yang tidak bisa sesuka hati. Harus mampu mengontrol diri sendiri karena jika bertingkah macam-macam justru akan membuat malu diri sendiri.

Primary & Secondary Control Subjek 2

Niajah secara konsisten merasa senang mengikuti organisasi di PAMI dan di Pepabri yang Ia sebut sebagai kerja sosial. Ini dikarenakan Niajah juga mendapatkan interaksi dengan orang-orang lansia lainnya di kedua wadah tersebut. Selain karena olahraga, Niajah juga mampu mengarahkan dirinya untuk tidak terbebani dengan fikiran-fikiran yang berat dan kekhawatiran-kekhawatiran.

Keluarga mengenal Niajah sebagai orang tua yang tidak mudah menyerah, tidak mudah murung karena dalam menghadapi masalah pembawaannya selalu tenang dan sabar. Niajah pun memiliki hubungan yang baik karena tidak suka mencela, menggunjing dan tidak pernah bertingkah *neko-neko*. Disamping itu Niajah mengarahkan dirinya pada kegiatan-kegiatan yang membuat Niajah tetap terjaga kesehatannya sekaligus merasa senang dan tidak merasa jenuh. Sehingga

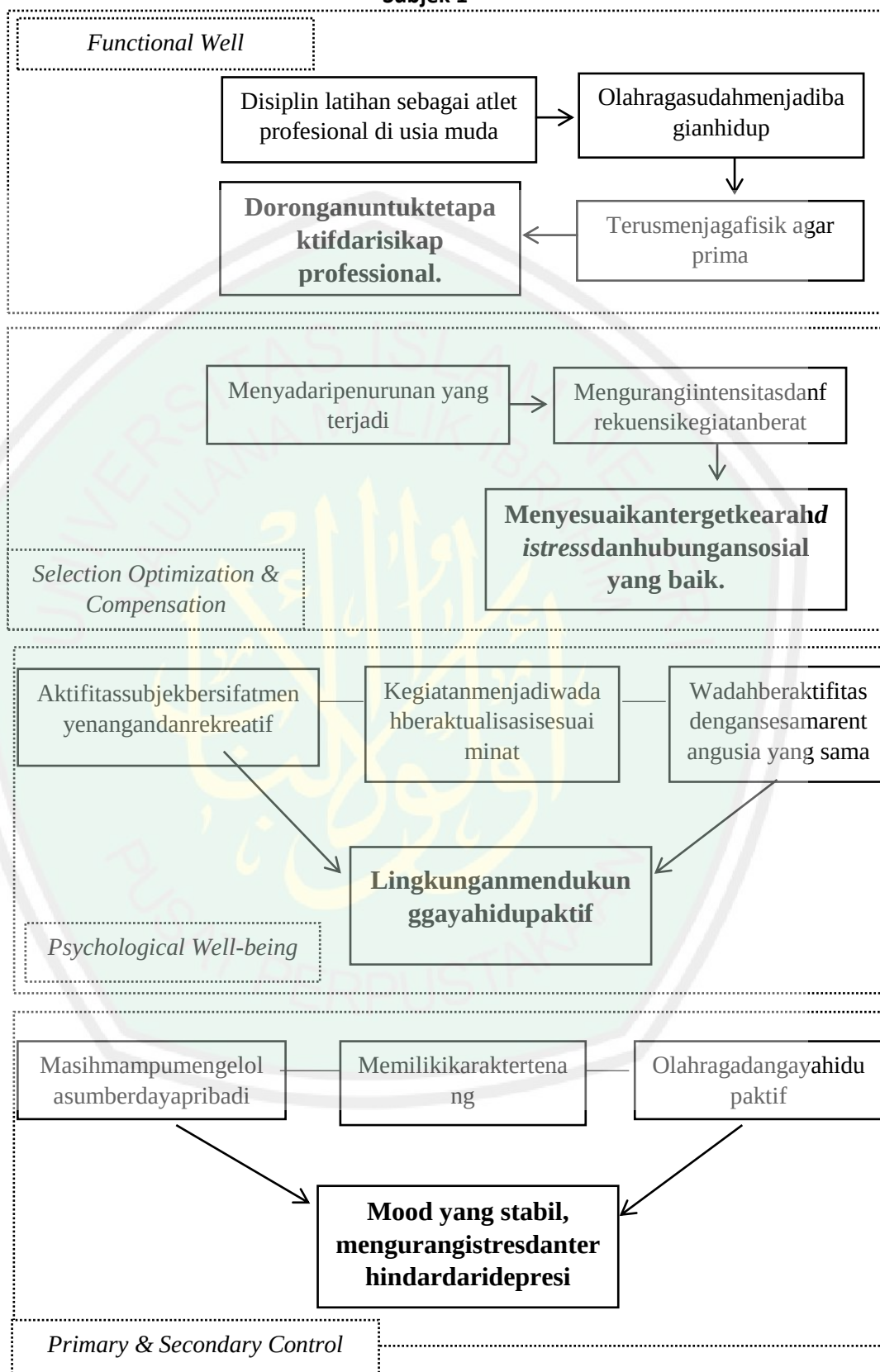
keluarga mengenalnya sebagai orang tua yang tidak pernah jenuh dan memiliki teman.

Kontinuitas kegiatan positif Niajah ini didukung juga dengan adanya pembiayaan dari KONI dalam setiap kompetisi yang mendorong semangatnya untuk terus berkompetisi tak seperti dulu yang kebanyakan perlombaan masih menuntut atlet harus berkorban secara personal. Tentunya pendorong semangat Niajah juga datang dari keluarganya yang terus menerus memberikan dukungan dan membanggakannya sebagai lansia yang berprestasi.

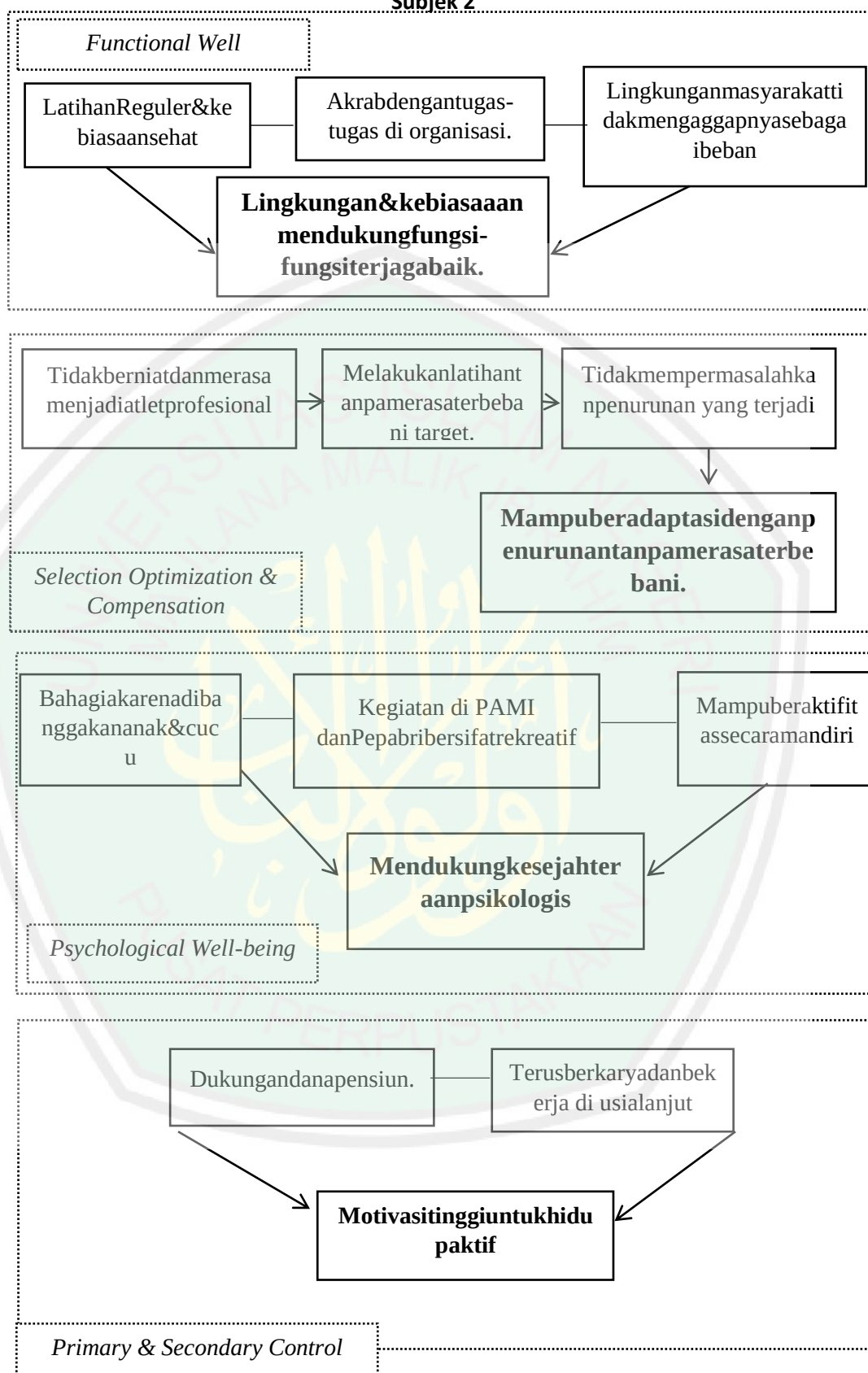
Dalam hal religius, Niajah mendekatkan dirinya dengan tuhan dengan cara-caranya sendiri. Niajah mengaku tidak mengikuti pengajian, namun membeli buku doa bertuliskan latin dan membacanya tiap malam. Niajah yakin benar-atau salahnya dalam membaca doa akan dibetulkan oleh tuhan nantinya. Dalam hal haji juga misalnya, Niajah belum bisa menunaikan ibadah haji sampai sekarang. Meskipun akan didaftarkan haji oleh anaknya, Niajah menolak dengan alasan bahwa anaknya yang berniat mendaftarkan haji dirinya tersebut adalah seorang katolik dan Niajah tidak tahu menahu bagaimana urusan tersebut diatur dalam agama. Meskipun begitu, Niajah tetap mengkompensasi kekurangannya tersebut dengan kegiatan yang sama bermanfaatnya yaitu sedekah kepada orang-orang membutuhkan disekitarnya dan kepada musholla di lingkungannya.

Bagan 2. Gambaran *Successful Aging* Subjek 1 & 2

Subjek 1



Subjek 2



6. Diskusi

Successful aging adalah kondisi fungsional seorang lansia berada pada kondisi maksimum atau optimal, dan aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan, sehingga memungkinkan mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh makna, membahagiakan, berguna dan berkualitas serta tetap aktif di lingkungan sosial. Kemudian studi *successful aging* pada atlet lansia anggota PAMI Kota Malang ini dikupas dengan pendekatan aspek-aspek sosio-psikologis yang diusulkan oleh Lawton (dalam Weiner, 2003: 610). Aspek-aspek ini berupa *functional well*, *selection optimization*, *psychological well-being* dan *primary and secondary control*.

Gambaran *Successful Aging* Subjek 1

a. *Functional Well* Subjek 1

Sebagai individu yang berprofesi sebagai atlet profesional sejak muda, Suprpto menjadi terbiasa untuk disiplin mengatur latihan dan melatih fisik karena olahraga bukan lagi dipersepsikan sebagai disiplin diri untuk menunjang prestasi dan penghasilan materi sebagai atlet, namun sudah menjadi bagian hidup yang tidak dapat dipisahkan dari Suprpto sebagai salah satu caranya menyukuri nikmat berupa kesehatan. Ini yang membuat olahraga terus dilakukannya sampai usia lanjut sehingga fisiknya optimal dan mampu melakukan kegiatan-kegiatan yang menuntut performa prima yang sekaligus menjadikan Suprpto aktif di lingkungan masyarakat secara umum dan organisasi serta komunitas secara khusus.

Keterlibatan secara aktif Suprpto dalam masyarakat dan komunitas juga ditunjang dari kondisi lingkungan yang masih melibatkan lansia laki-laki dalam fungsi sosial. Aktifnya Suprpto dalam lingkungan masyarakat tersebut pun membawa dampak yang baik bagi suprpto berupa relasi positif dengan orang-orang sekitar, dan membuatnya masih akrab dengan tugas-tugas kantor dan korganisasian. Dampak tersebut juga membawa manfaat berupa terjaganya kemampuan kognisi subjek diusia lanjut. Manfaat terlibatnya subjek di lingkungan sosial sesuai dengan teori *activity* yang dikemukakan Havighurst. Yang menyatakan bahwa dengan berlanjutnya keterlibatan lansia di lingkungan sosialnya menyebabkan kecil kemungkinannya menjadi renta dan besar kemungkinannya merasa puas dengan kehidupannya (Havighurst dalam Ouwehand et al, 2007:873)

Banyaknya kegiatan subjek juga terkadang membawa dampak berupa kelelahan bagi fisik subjek yang telah mengalami kemunduran-kemunduran di usia lanjut. Hal ini disebabkan karena kegiatan-kegiatan yang dijalani Suprpto (latihan/kompetisi di PAMI, HES, dan komunitas motor) membutuhkan kerja fisik yang ekstra dan kondisi yang prima.

b. Selection, Optimization & Compensation Subjek 1

Suprpto tidak lagi mengejar prestasi dalam kegiatan olahraga secara penuh, tetapi lebih memilih untuk mendapatkan keuntungan-keuntungan non materiil dari kegiatan hobinya di HES dan klub motor. Keuntungan ini yakni: latihan fisik diluar PAMI, menghilangkan kejenuhan diusia lanjut, dan hubungan dengan sesama penggiat hobi yang sama.

Subjek mampu membagi waktu pribadinya untuk keluarga dan kegiatan komunitas maupun kegiatan hobinya, meskipun terkadang intensitas komunikasi antara subjek dan keluarga masih kurang saking banyaknya jadwal kegiatan Suprpto tiap minggunya. Kegiatan-kegiatan tersebut meskipun banyak makan waktu, masih tergolong kegiatan yang positif dan bermanfaat bagi dirinya.

Dengan banyaknya kegiatan, membuat keluarga mengeluhkan suprpto yang terkadang tidak memiliki waktu untuk berkumpul bersama keluarganya. Ini dikarenakan keturunan suprpto sudah tidak lagi tinggal serumah dengannya, sehingga meskipun suprpto memiliki waktu luang, masih ada hambatan minimnya kesempatan untuk berkumpul setiap waktu.

Sebagai *compensation* di usia lanjut, Suprpto menyadari kemunduran yang ada dan tidak memaksakan kemampuannya dengan mengurangi intensitas kegiatan-kegiatan yang menguras tenaga dan beresiko tinggi untuk kesehatannya. Misalnya, subjek sudah mengurangi intensitas kegiatan HES meskipun banyak ajakan tiap harinya dari anggota komunitas. Subjek pun mengurangi perannya sebagai pengurus organisasi dan mendorong orang-orang yang lebih muda untuk mengambil peranan di masyarakat.

c. Psychological Well-Being Subjek 1

Kegiatan yang diikuti oleh Suprpto baik sebagai anggota dan pengurus di PAMI maupun kegiatan hobi seperti di komunitas motor dan HES bukan hanya berisi kegiatan yang formal keanggotaan dan kepengurusan, melainkan juga sebagai kegiatan rekreatif bagi Suprpto. Ini terjadi karena dalam wadah-wadah

tersebut sekaligus menjadi ruang Suprpto untuk bersilaturahmi dengan teman-teman sebayanya dari rutinitas kehidupan dan kesuntukan yang dialami sebagai lansia.

Sebagai seorang atlet, Suprpto berada pada rutinitas yang mendukungnya untuk terus beraktualisasi di dunia olahraga sampai pada usia lansia sehingga olahraga yang dilakukannya bukan hanya sekedar untuk menjaga kesehatan, namun juga tetap meraih prestasi meskipun usahanya untuk mengikuti kompetisi tidak sekeras yang dulu. Hal ini tetap dilakukan Suprpto walaupun dengan perhatian yang minim dari pemerintah terhadap hal yang Ia lakukan dibandingkan dengan olahraga-olahraga yang terekspos dan dikenal masyarakat secara luas.

Kegiatan-kegiatan yang dijalani Suprpto juga berperan mendekatkannya dengan orang-orang dilingkungannya baik yang seusia atau tidak sebagai usahanya untuk menjalani hidup secara aktif diusia lanjut. *Psychological Well-being* berhubungan erat dengan gaya hidup aktif usia lanjut. Lansia yang aktif pergi berorganisasi menghadiri pertemuan dan sebagainya, lebih puas hidupnya daripada yang hanya tinggal di rumah saja. Sesuai dengan konsep teori kepuasan hidup yang dikemukakan oleh Suardiman bahwa kesejahteraan psikologis lansia dipengaruhi oleh gaya hidup aktif (Suardiman, 2011:185)

Mengikuti beberapa wadah yang berisi teman-teman sesama usia lanjut bisa memberikan subjek perasaan setara, kegiatan yang menyenangkan dan kebahagiaan dari teman-teman sebayanya di komunitas-komunitas yang diikuti. Sheridan & Radmacher, Sarafino, dan Taylor (dalam Hamidah, 2012: 111) menyatakan bentuk-bentuk dukungan sosial bisa berasal dari berbagai sumber.

Respon yang baik dan perhatian dari keluarga bisa memberikan bentuk dukungan instrumental (berupa penyediaan materi, barang maupun pelayanan), dukungan pada harga diri (penghargaan positif terhadap individu, pemberian semangat dan persetujuan pada perilaku positif) serta bentuk dukungan emosional (perasaan nyaman, dicintai dan dipedulikan). Sementara dari komunitas-komunitas yang diikuti subjek mampu memberikan dukungan dari kelompok sosial yang membuat individu merasa menjadi anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial dengannya.

d. Primary & Secondary Control Subjek 1

Suprpto masih bisa mengelola sumber dayanya sendiri, tidak diatur keluarganya karena Suprpto memiliki kapasitas yang masih mumpuni untuk mengelola sumber dayanya sendiri. Ini dikarenakan keluarga subjek 1 memberikan keleluasaan pada suprpto untuk mengelola keuangan, properti, dan waktunya untuk dirinya sendiri dikarenakan suprpto masih mampu untuk mengelolanya sendiri. Hal ini kemudian menjadi mudah karena anak-anak Subjek sudah hidup masing-masing dengan keluarganya.

Suprpto juga dikenal anak-anaknya sebagai pribadi yang tenang, dan tidak kasar dalam mendidik karena sejak awal, masalah-masalah keluarga selalu diselesaikan dengan diskusi dan musyawarah antar anggota keluarga. Bersamaan dengan hal tersebut, Suprpto mendapat keuntungan secara psikologis dari olahraga dan gaya hidup aktif berupa terjaga stabilnya mood, mengurangi stres dan terhindar dari depresi. Hal ini kemudian mendukung Suprpto dapat

mengontrol aspek *secondary control* dengan baik (Chodzko-Zajko & Schwingel. 2008: 23)

Gambaran *Successful Aging* Subjek 2

a. *Functional Well* Subjek 2

Subjek 2 merupakan anggota PAMI Kota Malang yang tertua, meskipun telah bergabung sejak tahun 1991, subjek tidak memiliki niat untuk menjadi atlet profesional sejak awal meskipun pada akhirnya Niajah tetap berkecimpung dalam kegiatan olahraga atletik master secara profesional.

Kondisi fisik Niajah yang terjaga dengan baik di usia lanjutnya tidak hanya karena bergabung dengan PAMI saja, tetapi didukung juga dengan dirinya yang telah membiasakan berjalan kaki kemana-mana sejak kecil. Hal tersebut mendukung terawatnya otot-otot kaki, persendian dan kardiovaskular Niajah. Dengan tetap membiasakan jalan kaki ditambah disiplin latihan di PAMI Kota Malang membuat kondisi fisik Niajah terawat sampai usia 86 tahun dengan tidak ditemuinya tanda-tanda penurunan yang parah dan kondisi fisik yang renta pada diri Niajah. Aktifitas fisik secara reguler yang secara disiplin dan senang hati dilakukan Niajah dapat merawat motorik halus dan motorik kasar seorang lansia (Chodzko-Zajko & Schwingel. 2008: 23)

Fungsi kognitif Niajah berupa memori dan kinerja pikirannya juga masih terjaga di usia lanjut dikarenakan Niajah masih aktif dalam kegiatan di PAMI dan PEPABRI yang di kedua tempat tersebut Niajah menduduki posisi sebagai bendahara. Kegiatan manajerial dan pencatatan keuangan membuat Niajah bisa teliti dan terjaga kemampuan kognisinya. Kesempatan untuk dapat

aktif dalam organisasi-organisasi tersebut didukung oleh lingkungan yang terbuka terhadap lansia untuk tetap aktif di lingkungan masyarakat. Hal ini dikarenakan dua hal; Pertama, karena subjek aktif dalam kegiatan di wadah sesama lansia sehingga subjek menemukan dukungan dari sesama teman dengan rentang yang sam. Kedua, orang-orang di wadah ini meskipun tidak kesemuanya lansia tidak menganggap Niajah sebagai beban tapi justru menghormati kehadiran Niajah sebagai seseorang yang tidak renta sehingga harus dihormati sesuai dengan norma kultural orang Jawa yang menganggap orang lanjut usia dianggap berhak atas penghormatan karena pengetahuan mereka akan masalah kebatinan dan masalah praktis. Tetapi bagi mereka yang jompo dan pikun penghormatan bisa menjadi berkurang (Geertz, 1985: 149)

b. Selection, Optimization & Optimization Subjek 2

Sebagai individu yang tidak menganggap dirinya sebagai atlet profesional, Niajah tidak kesulitan menyesuaikan target yang harus dicapai dalam hidupnya diusia lanjut. Meskipun prestasi yang telah diraih subjek tidak bisa diremehkan, subjek tidak memiliki dorongan secara profesi yang menuntutnya memiliki target tertentu yang membuatnya harus berusaha keras demi meraihnya, sehingga subjek tidak menjalaninya dengan beban dan disiplin yang terlalu berat dan telah disesuaikan oleh instruktur untuk beliau mengingat usia dan kondisi fisik yang telah lanjut. Adapun prestasi yang diraih oleh Niajah dalam kompetisi diraihnya karena Niajah selalu mengambil kesempatan untuk mengikuti kompetisi di rentang usia yang minim peserta sehingga besar kemungkinannya untuk memenangi kompetisi.

Untuk tetap sehat dan aktif dalam aktifitas atletik, subjek melakukan apa yang telah biasa dilakukannya dalam keseharian yaitu jalan kaki kemanapun Ia pergi. Kebiasaan ini didampingi dengan disiplin latihan di PAMI. Dengan rutinitas tersebut mampu mendukung subjek untuk dapat tetap sehat.

Dengan tidak mengejar prestasi terlalu keras, tidak ada tuntutan dalam disiplin latihan dan kebiasaan baik yang menunjang performa Niajah membuat penurunan tidak mempengaruhi hidupnya secara signifikan sebagai seorang atlet master. Niajah merasa dirinya tidak memperlakukan penurunan yang terjadi di usia lanjutnya karena merasa dirinya bukan atlet sejak awal namun hanya lansia yang kebetulan memiliki kemampuan yang memadai untuk mengikuti kejuaraan atletik sehingga tidak ambil pusing soal penurunan performa. Hal ini secara tidak langsung membuat lansia puas akan hidupnya di usia lanjut. Ini faktor yang mempengaruhi pencapaian *successful aging* karena penerima perubahan berupa kemunduran-kemunduran yang terjadi diusia lanjut dapat membantu perkembangan kepuasan hidup seseorang (Berk dalam Suardiman, 2011: 181)

Berkebalikan dengan kegiatan yang dilakukan Niajah diwadah-wadah formal diatas, Niajah memiliki kegiatan yang minim dalam kesehariannya di rumah selepas kegiatan-kegiatan formal tersebut. Niajah mengaku terkadang kesepian karena tinggal sendirian saja di rumah, terlebih lagi struktur sosial sekitar Niajah tidak mendukung adanya posisi-posisi yang bisa diisi oleh lansia perempuan dimana lansia laki-laki masih bisa berperan di lingkungan masyarakat. Namun dengan masih memiliki kegiatan dalam wadah-wadah formal seperti PAMI dan PEPABRI membuat Niajah memiliki ruang untuk beraktifitas dan berperan.

Dalam lingkungan masyarakat, Niajah dikenal sebagai orang yang baik hubungannya dengan masyarakat sekitar dan juga rajin berderma dengan menyisihkan sebagian penghasilannya untuk dikumpulkan lalu diberikan kepada tetangga dan orang-orang yang membutuhkan di sekitarnya setiap sebelum hari raya Idul Fitri. Pada bagian *functional well*, Lawton (dalam Weiner, 2003: 610) menyatakan bahwa dengan rasa empati yang kuat dan hubungan yang baik dengan orang lain membuat dimensi relasi sosial seorang lansia menjadi baik.

c. Psychological Well-Being Subjek 2

Subjek mengaku bahagia dengan apa yang dilakukan selama hidupnya hingga sekarang. Niajah tidak hanya mendapatkan kepuasan dari prestasi yang diraihinya dengan keuntungan materi saja, tapi juga kebanggaan-kebanggaan lain. Misalnya, dibanggakan oleh anak-cucunya sebagai nenek yang keren karena lincah, enerjik dan berprestasi di usia lanjutnya.

Niajah tidak mengalami gangguan-gangguan yang umum dialami lanjut usia seperti depresi, gangguan mood dan lain-lain. Subjek dikenal oleh anak-anaknya sebagai orang yang tidak mudah terbebani pikirannya dan menghindari masalah-masalah yang bisa menggagunya baik dalam pekerjaan maupun dengan orang-orang lingkungan sekitar. Ini merupakan manfaat psikologis dari kegiatan olahraga secara reguler. Manfaat secara langsung ini berupa relaksasi, mengurangi stres dan kecemasan serta memperbaiki kondisi *mood*. Sementara manfaat tidak langsung yang pertama adalah meningkatnya kesehatan mental dan memperbaiki masalah-masalah psikologis seperti depresi dan *anxiety* (Chodzko-Zajko & Schwingel. 2008: 23)

Niajah juga merupakan pribadi yang cenderung positif karena selalu optimis. Ditambah lagi dengan adanya dukungan dari keluarga yang membebaskan Niajah melakukan apa yang diinginkan di usia lanjut. Sayangnya meskipun mampu menjalani kesehariannya secara mandiri, anak cucu Niajah tinggal berjauhan dengan dirinya. Hal ini membuat Niajah seringkali kesepian karena jarang berjumpa dengan anak cucu dan cicitnya.

Hal lain yang menjadi risiko dalam aspek ini adalah Subjek yang tidak memiliki dukungan bimbingan religius sekaligus spiritual di usia lanjut. Niajah mengaku bahwa dirinya tidak bisa mengaji dan malu untuk menghadiri pengajian yang dihadiri lansia-lansia seusianya. Akan lebih baik jika subjek memiliki dukungan bimbingan religius karena religiusitas dapat berperan untuk meningkatkan *Psychological Well-being*. (Fitriani, 2016: 21)

d. Primary & Secondary Control Subjek 2

Subjek 2 tetap mendapatkan dana pensiun setiap bulannya sebagai istri tentara (Persit), Niajah tetap aktif dalam wadah formal seperti PAMI Kota Malang dan koperasi Pepabri meskipun tidak menghasilkan pendapatan yang besar, Niajah mengaku senang karena menganggapnya sebagai kerja sosial. Fakta bahwa Niajah masih bekerja meskipun mendapatkan insentif pensiun setiap bulan menandakan bahwa Niajah berusaha mengendalikan lingkungannya sebagaimana dalam aspek *Primary Control*.

Niajah merupakan individu yang memiliki motivasi yang tinggi untuk menjalani hidup. Niajah juga dikenal sebagai individu yang tenang, sabar dan tidak mudah menyerah atau bisa dikatakan emosinya cenderung stabil sebagai

kemampuannya mengendalikan *secondary control* dimana individu mampu mengontrol kondisi mental, emosi dan motivasinya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan.

1. Subjek 1

Successful aging pada Suprpto dicapai dengan dorongan disiplin latihan dan gaya hidup sehat yang dilakukan Suprpto sampai tua dikarenakan terbiasa hidup aktif sebagai mantan atlet profesional. Fisik yang prima membuat Suprpto mampu secara aktif untuk terus terlibat dalam lingkungan masyarakat dan lingkungan. Hal ini didukung juga dengan adanya ruang yang lebih bagi lansia pria untuk tetap berfungsi dalam struktur masyarakat.

Menyadari kemunduran-kemunduran yang terjadi di usia lanjutnya, Suprpto tidak lagi berusaha keras dan memaksakan diri untuk mengejar prestasi di bidang atletik, namun mengalihkan target pada keuntungan-keuntungan lain berupa menghilangkan kejenuhan dan hubungan sosial yang baik dengan teman-teman di rentang usia yang sama maupun dalam minat hobi yang sama. Mengikuti kegiatan dalam beberapa wadah yang berisi teman-teman sesama usia lanjut bisa memberikan subjek perasaan setara, kegiatan yang menyenangkan dan kebahagiaan dari teman-teman sebayanya di komunitas-komunitas yang diikuti.

Keluarga memberikan keleluasaan bagi Suprpto untuk mengelola sumberdaya pribadi yang dimilikinya baik dalam bentuk harta benda, waktu dan kesempatan untuk melakukan hal yang disenangi. Selain dikenal sebagai pribadi yang tenang, manfaat olahraga yang mengurangi risiko stress dan depresi mendukung suprpto untuk bisa mengelola emosinya di usia lanjut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian *successful aging* Subjek

1 antara lain:

Aspek	Faktor Protektif	Faktor Risiko
Functional well.	1. Melakukan olahraga secara profesional membuat subjek disiplin dalam menjaga kesehatan demi performa. 2. Berfungsi dengan aktif di lingkungan dan komunitas yang disukainya. 3. Akrab dengan tugas-tugas kantor dan keorganisasian di usia lanjut membuat fungsi kognitif suprapto terjaga. 4. Persepsi yang positif terhadap olahraga sebagai cara mensyukuri nikmat tuhan. 5. Kegiatan membawa relasi positif yang bisa membuat subjek merasa bahagia. 6. Masyarakat masih melibatkannya di lingkungan 7. Tidak memiliki riwayat penyakit berat	1. Banyak kegiatan yang menguras tenaga bisa mendatangkan kelelahan dan justru berpengaruh terhadap kesehatan subjek secara langsung. 2. Fisik dimasa penurunan menghalangi aktifitas subjek yang kebanyakan mengandalkan performa prima.
SOC	1. Subjek menyadari kemunduran yang ada dan tidak memaksakan kemampuannya dengan mengurangi intensitas kegiatan-kegiatan yang menguras tenaga. 2. Subjek mampu mendorong orang-orang yang lebih muda untuk mengambil peranan di masyarakat. 3. Subjek mampu membagi waktu miliknya untuk pribadi, keluarga dan kegiatan komunitas maupun hobi. 4. Subjek mampu memilah	1. Banyaknya kegiatan mengurangi intensitas komunikasi antara subjek dan keluarga.

	aktifitas apa yang positif dan bermanfaat dan mengurangi aktifitas berisiko tinggi. 5. Tersedianya wadah bagi subjek untuk berkegiatan dalam hal yang diminati/ menjadi hobinya sendiri.	
PWB	1. Kegiatan di PAMI tidak melulu latihan dan lomba. Berkumpul dengan teman sebaya membuat wadah tersebut lebih fleksibel dan menyenangkan. 2. kegiatan olahraga bukan lagi menjadi sumber penghasilan utama subjek sehingga minim tekanan dari pekerjaan. 3. Subjek memiliki kesempatan untuk beraktualisasi di bidang yang ia minati sampai tua. 4. Komunitas berfungsi sebagai support system yang baik bagi subjek. 5. Subjek memiliki rasa syukur yang tinggi terhadap apapun yang dimilikinya.	1. Banyaknya waktu luang membuat pikiran subjek suntuk dan berisiko muncul masalah. 2. Aktifitas suprapto banyak memakan biaya. 3. Aset kekayaan suprapto terkadang dikorbankan untuk kegiatan-kegiatannya. 4. Kurangnya perhatian dan dukungan dari pemerintah untuk atlet master yang masih terus berprestasi. 5. Minimnya penghasilan sebagai seorang atlet membuat subjek tidak bisa memenuhi beberapa rencana misalnya ibadah haji. 6. Tidak ada sokongan biaya pensiun.
Primary & secondary control	1. Subjek mampu mengelola sumber dayanya sendiri, tidak di atur oleh keluarga. 2. Kontrol pengelolaan sumberdaya masih dipercayakan pada subjek. 3. Anak-anak subjek sudah mandiri. 4. Komunikasi keluarga dibangun dengan demokratis.	1. Kegiatan yang dilakukan secara <i>full time</i> memungkinkan mendatangkan tekanan secara mental bagi Subjek.

Tabel Faktor *successful aging* subjek 1.

2. Subjek 2

Pencapaian *successful aging* yang dialami subjek 2 berbeda dari subjek 1 meskipun kedua subjek sama-sama anggota PAMI Kota Malang. Terjaganya kondisi fisik Niajah tidak hanya dari latihan rutin di PAMI Kota Malang, tetapi juga dari kebiasaannya yang suka berjalan kaki untuk bepergian kemanapun. Kegiatan keorganisasian yang masih dijalani subjek juga mendukung terawatnya fungsi kognitif Niajah usia 86 tahun karena terlatih untuk terus menerus melakukan tugas-tugas perbendaharaan yang membutuhkan ketelitian. Baiknya fungsi kognitif Niajah sayangnya tidak menghalangi tanda-tanda kepikunan yang sudah mulai dialami beliau.

Orang-orang yang ada dalam wadah tempat Niajah aktif tidak menganggap Niajah sebagai beban, tapi justru menghormati kehadiran Niajah sebagai seseorang sesuai dengan norma masyarakat Jawa dalam bersikap kepada lansia.

Subjek tidak pernah berniat untuk menjadi atlet profesional sejak awal sehingga subjek tidak kesulitan menyesuaikan dirinya dengan aktifitas keatletan dengan kemunduran-kemunduran yang dialaminya di usia lanjut sehingga Niajah puas terhadap apa yang telah diraihinya selama ini. Kepuasan Niajah tidak hanya datang dari prestasi di bidang olahraga sekaligus keuntungan materi yang mengiringinya, tetapi juga kepuasan dari anak cucu yang membanggakannya. Ini membuat Niajah mampu beradaptasi dengan penurunan tanpa terbebani.

Niajah tetap bekerja di PAMI Kota Malang dan Pepabri meskipun mendapat insentif pensiun sebagai istri tentara (Persit). Niajah pun menganggap pekerjaan yang dilakukannya sebagai kerja sosial sebagai usahanya untuk tetap terlibat dalam struktur masyarakat. Niajah mampu mengendalikan emosi dan

motivasi untuk selalu aktif di usia lanjut didukung dengan aktifitas olahraga dan gaya hidup aktif yang membuatnya selalu ceria dan tidak pernah suntuk di usia lanjut. Terus bekerja dan berkarya di bidang yang ia minati meskipun kebutuhan sehari-hari subjek sudah terjamin, merupakan bukti subjek memiliki motivasi yang tinggi untuk hidup aktif.

Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi *successful aging* subjek

2:

Aspek	Faktor Protektif	Faktor Risiko
Functional Well	1. terbiasa berjalan kaki kemana-mana sejak kecil. 2. tidak memiliki riwayat penyakit berat. 3. konsisten terhadap jadwal latihan. 4. kegiatan bendahara dan manajerial membuat subjek terpelihara fungsi kognisinya. 5. Subjek aktif dalam wadah sesama lansia. 6. lingkungan dan komunitas menganggap kehadiran subjek sebagai orang yang penting sebagai teladan dan sesepuh. Sesuai dengan norma masyarakat Jawa terhadap lansia. 7. Subjek tidak takut dengan kematian dan justru tidak berdiam diri menunggu tutup usia.	1. Mulai ada tanda-tanda kepikunan. 2. kurangnya perhatian keluarga secara ekstra.
SOC	1. Subjek tidak menganggap penurunan sebagai halangan menjalani olahraga secara profesional. 2. tidak ada beban dan tuntutan profesi dari olahraga yang dilakukan 3. dukungan keluarga membuat	1. Kesendirian dan jauh dari keluarga bisa menimbulkan kekhawatiran bagi subjek. 2. sebagai lansia perempuan tidak banyak ruang yang bisa ditempati Niah berkarya dan berfungsi di masyarakat. 3. tidak memiliki cita-cita atau

	subjek leluasa menggunakan waktu untuk kesenangannya. - lingkungan sosial tidak menyisihkan subjek sebagai lansia. - PAMI dan Pepabri menjadi wadah subjek untuk tetap berkarya di usia lanjut. - subjek mengkompensasi kekurangan-kekurangannya dengan hal lain. Misalnya karena belum bisa menunaikan ibadah haji, subjek memperbanyak sedekah.	planning sistematis dalam hidupnya.
PWB	- terpenuhi kebutuhan sehari-hari membuat subjek bisa menjalani kegiatan yang bermanfaat dan menyenangkan. - oportunis dalam mencapai prestasi dibidang olahraga. - optimis untuk mencapai prestasi di jenjang yang lebih tinggi. - adanya kebebasan menjalani hidup sesuai kemauannya diusia lanjut - terhindar dari tekanan-tekanan yang berat dari kegiatannya baik sebagai atlet maupun pengurus organisasi.	- hidup berjauhan dengan anak-cucu terkadang membuat subjek kesepian. - tidak ada dukungan bimbingan religius di usia lanjut.
Primary & Secondary Control	- senang mengikuti kerja sosial. - PAMI dan Pepabri menjadi ruang interaksi dengan teman sebaya. - memiliki kecenderungan tenang, sabar dan tidak mudah menyerah. - tidak mudah jenuh dan memiliki banyak teman. - kuatnya dorongan untuk terus sehat dan menjalani aktifitas positif di usia	Subjek tinggal sendirian berisiko mendatangkan kecemasan bagi subjek.

	lanjut.	
--	---------	--

Tabel Faktor *successful aging* subjek 2.



B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan merujuk pada tujuan penelitian, maka dapat diuraikan beberapa saran sekaligus implikasi untuk pihak yang terkait sebagai berikut:

1) Subjek dan keluarga subjek

a. Bagi Subjek 1 (Suprpto)

Peneliti menyarankan subjek 1 untuk tak berhenti melakukan kegiatan latihan reguler mengurangi frekuensi kegiatan yang berisiko tinggi terhadap kesehatannya sendiri karena lambat laun penurunan yang dialaminya di usia lanjut akan semakin banyak. Selain kegiatan latihan, kegiatan keorganisasian dan kegiatan komunitas juga baik untuk Suprpto karena mendukung terawatnya fungsi kognitif dan hubungan sosial beliau.

Persepsi berolahraga sebagai cara mensyukuri nikmat tuhan merupakan pernyataan yang patut dikagumi sebagai seorang atlet, hal ini penting untuk diketahui baik oleh atlet maupun orang-orang non atlet.

Subjek diharapkan untuk lebih banyak lagi meluangkan waktu untuk keluarganya dikarenakan kegiatan banyak menyita waktunya diluar rumah. Sebaliknya, keluarga diharapkan juga lebih sering meluangkan waktu berkunjung dengan Suprpto dalam kesehariannya untuk menangkai pikiran negatif yang hadir di waktu-waktu luang beliau. Perhatian keluarga juga baik diberikan terhadap pekerjaan Suprpto yang kebanyakan *full time* yang berisiko mendatangkan tekanan stress pekerjaan.

b. Bagi Subjek 2 (Niajah)

Peneliti menyarankan Niajah untuk menakar kemampuannya sendiri dalam usia lanjutnya meskipun masih mampu berjalan kaki kemanapun disamping rutinitas latihan di PAMI Kota Malang. Kemudian, keluarga juga harus memberikan perhatian secara ekstra untuk Niajah karena penurunan-penurunan yang dirasakan bisa semakin parah tanpa disadari, terlebih lagi dengan tanda-tanda kepikunan yang dialami Niajah. Meskipun bersikukuh untuk bisa hidup sendirian, anggota keluarga harus lebih sering menjenguk atau minimal menghubungi Niajah via telepon. Karena rasa kesepian bisa saja tiba-tiba datang dan menimbulkan kecemasan bagi Niajah meskipun ancaman kecemasan ini bisa dikurangi oleh kegiatan-kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari oleh beliau.

Keluarga juga perlu memperhatikan nutrisi Niajah karena usia lanjut membutuhkan asupan nutrisi yang berbeda dari manusia direntang usia lainnya, terlebih lagi Niajah juga sering melakukan aktifitas fisik yang berat.

Aktifitas keagamaan juga perlu diperkuat untuk Niajah sebagai dukungan religius bagi subjek karena religiusitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis subjek apalagi diusianya yang telah lanjut sekali, memenuhi harapan Niajah sendiri yang juga ingin menjadi lebih baik nantinya.

2) Masyarakat Umum

Peneliti mengharapkan Masyarakat bisa meneladani subjek-subjek untuk tetap aktif dan bersemangat menjalani hidup diusia lanjut, tentunya dengan usaha-usaha untuk menoleransi kemunduran-kemunduran yang akan dihadapi oleh seluruh manusia di usia lanjut. Selain untuk menghadapi kemunduran yang ada, usaha-usaha tersebut bisa menjaga fungsi fisik dan kognitif di usia lanjut. Usaha-usaha tersebut berupa: berolahraga secara rutin, tetap memiliki target, aktif di

lingkungan masyarakat dan terus melakukan hal-hal positif dan bermakna baik itu melanjutkan aktifitas di lini profesi atau karir sebelumnya, maupun aktifitas di bidang lain.

Selain itu masyarakat umum diharapkan mampu menerima kehadiran kaum lansia di lingkungan dengan tetap memberikan kesempatan para lansia untuk tetap aktif dan berperan, sehingga memotivasi lansia untuk tetap semangat menjalani hidup dan tidak menjadi renta dan tidak berdaya.

3) Pemerintah

Pemerintah sebaiknya memberikan perhatian yang lebih baik kepada atlet khususnya atlet yang aktif hingga lansia karena di usia lanjut pun mereka masih berusaha untuk tetap sehat sehingga terus berprestasi. Dukungan kepada atlet lansia juga mampu memberikan dorongan kepada mereka untuk optimis terus menjadi sehat sehingga mencapai *successful aging*.

4) Atlet

Atlet secara umum diharapkan untuk terus menerus optimis dan yakin akan kemampuannya untuk meraih prestasi. disamping itu, diharapkan kebiasaan positif yang bermanfaat sebagai pemelihara fungsi fisik agar terus dilakukan hingga akhir hayat sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup serta kepuasan hidup atlet dimasa lanjut usia.

5) Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi baik itu di psikologi sosial, perkembangan, maupun olahraga.

6) Peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya diharapkan agar mengeksplorasi tema ini dalam kemungkinan-kemungkinan setting, subjek dan lansia di lini profesi lainnya, dengan metode dan teknik yang bervariasi sehingga mampu menjawab tantangan menghadapi persoalan lansia, sehingga mampu menyumbangkan manfaat bagi lansia secara khusus dan seluruh masyarakat secara umum.



DAFTAR PUSTAKA

- Ansoni, Fahriza Zulfi. (2014). *Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut di Posyandu Abadi IV Kartasura*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azizah, Lilik. M. (2011). *Keprawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta : Badan Pusat Statistik.
- Chodzko-Zajko, Wojtek & Schwingel, Andiara. (2008). *Successful Aging: The Role of Physical Activity*. Sage Publishing.
- Cresswell, John. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih Diantara Lima Pendekatan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Diamond, Hannah. (2014) *What is Successful Aging ? A Field Study Showcasing An Elder Perspective*. (Thesis). Brandeis University.
- Geertz, H. (1961). *The Javanese Family*. United States: The Free press of Glencoe, Inc.
- Hamidah. *Successful aging melalui dukungan sosial*. Jurnal Psikologi Unair. Volume 14 no.02 (Hal108-118).
- Havighurst, Robert J. (1961). *Successful Aging*. The Gerontologist Magazine Volume 1, Issue I (Hal 8-13).
- Hurlock, Elizabeth. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

- Koentjaraningrat. (1994). *Kebudayaan Jawa. Seri etnografi Indonesia*. Seri Etnografi Indonesia. Jakarta: PN. Balai Pustaka.
- Maryam, R. Siti. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Moleong, L.J. (2002). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nietzel, M.T. (1994). *Introduction to Clinical Psychology*. New Jersey: Prentice Hall College Publishing.
- Ouwehand et al. (2006). *Clinical Psychology Review*. Utrecht: Elsevier
- Papalia, D.E. (2004). *Adult Development and Aging*. New York: MC. Graw-Hill Book.
- Rowe, J.W. & Kahn, R.L. (1997). *Successful Aging*. The Gerontologist Magazine Volume 37, No. 4, (Hal 433-440).
- Rowe, J.W. & Kahn, R.L. (1987). *Human Aging: Usual and Successful*. Science Magazine Volume 237 (Hal: 143- 149)
- Santrock, J.W. (2006). *Life -Span Development Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Smith, Jonathan. A. (2009). *Psikologi Kualitatif : Panduan Praktis Metode Riset*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Suardiman, S.P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Sugiyono, (2008). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Tiliano, Pedi Asareno. (2016). *Hubungan Post Power Syndrome Dengan Kecemasan Lansia Menghadapi Masa Pensiun di Desa Mapagan Kelurahan Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*. (Skripsi). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran.

UNITED NATION. (2017). *World Population Prospects*. The 2017 Revision.

Weiner, Irving(2003).*Handbook of Psychology*. New Jersey: John Willey and sons





LAMPIRAN



GUIDE OBSERVASI & WAWANCARA

No.	Fokus Observasi & Wawancara	Kategori
1	Bagaimana aktifitas keseharian subjek?	Aktifitas
2	- Apakah subjek masih mampu melakukan aktifitas dengan baik? - Apakah fungsi secara fisik, kognisi dan sosial masih optimal?	Fungsi optimal
3	- Bagaimana hubungan subjek dengan keluarga dan orang-orang didekatnya? - Bagaimana hubungan subjek dengan teman sebaya? - Bagaimana keterlibatan subjek di lingkungan?	Relasi sosial
4	- Apakah subjek memiliki penyakit? - Bagaimana ketahanan fisik subjek terhadap penyakit?	Ketahanan terhadap penyakit
5	Bagaimana penerimaan subjek terhadap penuaan?	Penerimaan terhadap penuaan
6	Apakah subjek menjalani kesehariannya dengan mandiri?	Kemandirian
7	- Bagaimana kuasa subjek dalam mengelola sumberdayanya? - Apakah subjek masih mengelola sumberdaya nya secara mandiri?	Pengelolaan sumberdaya
8	- Apakah subjek masih berusaha meraih prestasi/ capaian diusianya? - Bagaimanakah personal growth subjek?	Personal growth
9	Apakah subjek memiliki tujuan yang jelas dalam aktifitas-aktifitasnya?	Orientasi yang jelas
10	Bagaimana subjek menata kehidupannya dengan rencana-rencana di masa depannya?	Rencana di masa mendatang
11	Bagaimana subjek memanfaatkan waktu yang dimilikinya diusia lanjut?	Pemanfaatan waktu

12	• Bagaimana subjek memelihara fungsi positifnya (fisik dan psikologis) agar tetap optimal?	Pemeliharaan fungsi positif
13	• Bagaimana subjek menyesuaikan diri dengan kemunduran-kemunduran diusianya?	Penyesuaian diri dengan kemunduran
14	• Apakah perilaku positif subjek konsisten?	Konsistensi perilaku positif
15	• Apakah subjek masih memiliki penghasilan secara mandiri?	Penghasilan mandiri
16	• Apakah subjek mampu mengarahkan dirinya pada kegiatan positif?	Mengarahkan diri pada kegiatan positif
17	• Apakah kondisi emosi dan motivasi subjek stabil? • Bagaimana cara subjek untuk mengelola emosi dan motivasi?	Pengelolaan emosi dan motivasi



Data Observasi

Subjek 1

- Waktu: 9, 16, 26 Januari, 5 Maret, 15 Juli, 24 Agustus, 12 September 2018
- Setting: Kediaman Suprpto, Stadion Gajayana, Lapangan rampal.

Catatan Observasi 1 (O1S1)

No	Objek :kediaman dan lingkungan Suprpto	Keterangan
1	Perjalanan peneliti menemui Pak Suprpto	Suprpto merupakan orang yang sangat sibuk di usia lanjut, sehingga sulit ditemui.
2	mengalami beberapa kesulitan antara lain tidak	
3	adanya jaringan (kenalan) di dalam tubuh	
4	organisasi PAMI sendiri atau orang yang bisa	
5	menghubungkan peneliti dengan Pak Suprpto	
6	sendiri. Peneliti hanya bermodalkan data dari	
7	liputan media yang sempat memprofilkan Pak	
8	Suprpto.	
9	Setelah beberapa hari mencari info yang	
10	detil terkait tempat tinggal Pak Suprpto, peneliti	
11	berhasil menemukan kediaman Pak Suprpto	
12	yaitu perumahan Sarimadu, Wagir, Kabupaten	
13	Malang.	
14	Dua kali peneliti ke rumah beliau, yang	
15	pertama peneliti datang di pagi hari namun	
16	peneliti belum menemui beliau. Peneliti hanya	
17	dapat bertemu dengan Wahyu, penjahit di usaha	
18	konveksi milik anak Suprpto yang berada tepat	
19	di depan rumah. Wahyu sendiri mengungkapkan	
20	kalau Pak Suprpto seringkali sulit ditemui	
21	karena jarang berada di rumah padahal peneliti	
22	menemuinya di pagi hari.	
23	Di kesempatan kedua peneliti berkunjung di	
24	pukul 19:00 sore hari, namun peneliti kembali	
25	tidak berhasil menemui beliau karena rumah	
26	beliau juga tutup dengan pagar terkunci.	
27	Akhirnya peneliti berhasil menemui	
28	Suprpto, beliau dalam keadaan sakit masuk	
29	angin. Namun itu tidak menghalangi beliau	
30	menemui peneliti. Suprpto mengungkapkan	
		Suprpto mengalami sakit masuk angin karena kegiatannya di

31	bahwa Ia masuk angin seussai mengikuti tour	malam hari.
32	komunitas harley davidson dalam keadaan	
33	kecapek an setelah mengikuti latihan PAMI dan	
34	beberapa kegiatan lingkungannya.	
35	Rumah suprpto merupakan rumah yang	Suprpto tergolong sebagai orang yang mampu secara ekonomi.
36	berada di komplek perumahan, artinya	
37	bagunannya lekat dengan bangunan tetangga di	
38	kanan-kirinya. Rumah suprpto sendiri bisa	
39	dibilang tidak terlalu luas, namun bertingkat dua	Suprpto gemar mengoleksi kendaraan bermotor lawas antik.
40	lantai. Dinilai dari rupa bangunan tingkat 1 dan	
41	2 memiliki tampilan usia bangunan yang	
42	berbeda. Suprpto mengkonfirmasi bahwa Ia	
43	membangun rumahnya secara bertahap. Tidak	Suprpto mampu merawat kendaraannya sendiri.
44	langsung jadi.	
45	Di depan rumahnya, suprpto memiliki	
46	garasi kecil yang muat untuk satu mobil	
47	miliknya dan 4 sepeda motor koleksinya pula.	Bagian dalam rumah Suprpto juga berisi barang-barang koleksi aksesoris motor.
48	Mobil itu merupakan toyota kijang tahun 1981, 2	
49	sepeda motor honda C70, 1 unit motor honda	
50	c100 dan 1 unit motor besar (moge) harley	
51	davidson model café racer. Tampaknya suprpto	Foto-foto dan medali kejuaraan dipajang di
52	hobi mengoleksi kendaraan lawas dan antik	
53	karena kesemuanya terlihat prima dan terawat.	
54	Garasi rumahnya pun penuh dengan perkakas	
55	reparasi kendaraan bermotor yang artinya	
56	suprpto membenahi dan merombak	
57	kendaraannya sendiri.	
58	Tepat diruangan paling depan yang	
59	kelihatannya dulunya ruang tamu, ada tempat	
60	usaha konveksi milik anak suprpto berisi mesin	
61	jahit, bordir dan mesin cutting sablon.	
62	Kebanyakan yang diproduksi di situ adalah kaos	
63	distro pesanan dari malang kota maupun daerah	
64	diluar malang.	
65	Ketika masuk ke dalam ruang tamu peneliti	
66	menemukan 2 helm antik yang biasa suprpto	
67	gunakan untuk touring maupun perjalanan	
68	sehari-hari. Nampak pula tangki harley dan 2	
69	travel box yang biasa dipasang disisi kanan-kiri	
70	motor harley untuk keperluan touring.	
71	Dinding ruang tamu sebelah kiri dipenuhi	
72	dengan foto-foto yang dicetak di vinyl (banner).	

73	Baik foto beliau sendiri, foto keluarga dan foto-	ruang tamu. Suprpto kerap kedatangan tamu di rumahnya.
74	foto kejuaraan. Nampak pula bergantung medali-	
75	medali hasil kejuaraan dari perunggu sampai	
76	emas di lingkup regional, nasional dan	
77	internasional. Dinding sebelah kanan dihiasi	
78	sertifikat, tas gunung dan peralatan mendaki	
79	gunung seperti tongkat pendakian, tepat	
80	dibawahnya berjajar sepatu-sepatu dari sepatu	
81	lari sampai sepatu mendaki. Meja ruang tamu	
82	suprpto dipenuhi dengan air minum dalam	
83	kemasan, camilan-camilan baik yang penuh	
84	ataupun tinggal setengahnya, dan juga 2 asbak	
85	meskipun beliau tidak merokok. Padahal peneliti	
	tidak mengunjungi beliau di waktu yang dekat	
86	dengan hari raya.	

Catatan Observasi 2 (O2S1)

No	Objek : Fisik dan penampilan Suprpto	Keterangan
1	Secara fisik pak suprpto masih terlihat	Penampilan fisik Suprpto masih kelihatan sehat dan tidak renta di usianya yang sudah lanjut.
2	dalam keadaan bugar dan tegap, tidak tampak	
3	bahu yang melorot atau perut yang kendor	
4	seperti lansia kebanyakan, kulit tangan dan kaki	
5	beliau pun masih terlihat kencang dengan massa	
6	otot yang menandakan beliau rutin berolahraga	
7	dan aktifitas fisik meskipun wajahnya tampak	
8	keriput dan rambutnya mulai botak dan memutih	
9	hampir semuanya. Pandangan beliau terlihat	
10	sudah mulai kabur, suprpto harus memakai	Pandangan sudah mulai kabur, harus menggunakan kacamata untuk membaca.
11	kacamata plus untuk membaca dokumen PAMI	
12	yang peneliti minta sebagai bahan referensi	
13	PAMI sendiri.	
14	Suara beliau masih terdengar lantang. Bila	
15	suprpto berbicara peneliti bisa melihat gigi-gigi	
16	yang sudah banyak tanggal karena penuaan.	
17	Namun hal itu tidak menghalangi komunikasi	
18	verbal dan artikulasi saat beliau berbicara.	

19	Namun artikulasi dan energi suprapto masih	Suprapto senang menggunakan atribut-atribut olahraga dan komunitas motor dalam tampilan kesehariannya.
20	terasa sangat kuat.	
21	Secara penampilan, suprapto tampak	
22	sederhana. Namun peneliti belum pernah	
23	menemui beliau tidak memakai kaus dan celana	
24	olahraga di setiap kunjungan. Apabila berjumpa	
25	di stadion ataupun peneliti berkesempatan	
26	datang lebih dulu di rumahnya sebelum beliau	
27	pulang latihan, suprapto terlihat lebih sering	
28	memakai jaket komunitas motor dan helm	
29	touring diluar kaos olahraga.	

Catatan Observasi 3 (O3S1)

No	Objek : Keluarga dan Jadwal Suprapto.	Keterangan
1	Suprapto memiliki istri bernama Sundari (58). Sundari juga tergabung dalam kegiatan PAMI. Namun sundari mengikuti PAMI belum terlalu lama. Sehari-harinya sundari bekerja sebagai pegawai Tata usaha di SMA 8. Beberapa kesempatan sundari juga mengikuti kompetisi di atletik. Peneliti justru jarang menemui Sundari di rumahnya karena jadwal kegiatan dan pekerjaannya saling-silang dengan Suprapto. Suprapto memiliki jadwal yang luwes karena sudah berhenti bekerja sementara sundari masih bekerja di bagian tata usaha SMA 8 Malang. Meskipun luwes, Suprapto adalah orang yang terjadwal. Suprapto selalu memiliki rencana untuk seminggu yang akan dilaluinya. Misalnya beberapa waktu peneliti mencoba membuat janji dengan Suprapto, beliau berkata dalam minggu ini atau dalam waktu tertentu beliau telah berencana untuk mengikuti kegiatan tertentu atau aktivitas-aktivitasnya.	Istri Suprapto juga mengikuti kegiatan olahraga di PAMI meskipun tidak berasal dari latar belakang olahraga juga.
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Catatan Observasi 4 (O4S1)

No	• Objek : Kognisi Suprpto	Keterangan
1	Dalam hal ingatan, suprpto masih mampu dengan sangat detil menceritakan bagaimana berdiri dan perjalanan PAMI maupun cerita-cerita personalnya dalam karir keolahragaan. Beliau mampu menyebutkan tahun-tahun dan keadaan kejadian dengan lengkap. Misalnya ketika Supratpo bercerita berdirinya PAMI Kota Malang, perjalanannya luntang-lantung di kalimantan, atau bagaimana anaknya yang kabur dari rumah menjadi anak punk, dan kembali lagi ke rumah membangun usaha konveksi.	Ingatan Suprpto tentang peristiwa-peristiwa hidupnya masih relatif kuat.
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11	Dalam berpikir sistematis dan operasional, Suprpto memiliki kemampuan yang baik karena masih mampu mengerjakan laporan organisasi ataupun penyusunan anggaran dasar (AD) dan anggaran rumah tangga (ART) PAMI yang baru saja Ia susun sendiri.	Kemampuan berfikir suprpto masih relatif baik sehingga masih mampu menyusun pekerjaan <i>paperwork</i> seperti laporan dan AD-ART PAMI.
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21	Suprpto mampu beradaptasi dengan teknologi. Ia memiliki smartphone android sebagai alat komunikasi utamanya. Suprpto juga mengoperasikan sosial media seperti facebook dan aplikasi perpesanan seperti whatsapp. Beliau juga mampu mengoperasikan komputer guna keperluan perkantoran. Bisa jadi beliau terbiasa dengan komputer karena dulunya bekerja menjadi admin di rektorat Universitas Negeri Malang.	Suprpto mampu beradaptasi dan menggunakan teknologi seluler pintar.
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31	Suprpto memiliki kepribadian yang terbuka dan mudah bergaul. Dalam pengalaman peneliti beliau tidak sulit untuk didekati karena butuh waktu singkat untuk menjadi akrab dengan suprpto sehingga peneliti dapat memangkas batas-batas komunikasi dalam pencarian data. Seperti kebanyakan lansia, beliau justru bercerita lebih banyak dan terkadang melebihi ekspektasi pertanyaan peneliti dalam wawancara.	Suprpto terbuka dan mudah bergaul
32		
33		
34		
35		
36		
		Suprpto mampu membagi waktu antara

37	Suprpto merupakan individu yang	kegiatan pribadinya dengan lingkungan masyarakat. Suprpto pandai berkomunikasi dan memiliki selera humor yang baik.
38	menjalin komunikasi yang baik dengan	
39	lingkungan. Suprpto masih sering terlibat	
40	dalam kegiatan-kegiatan kemasyarakatan seperti	
41	gotong royong, tahlilan dan pengajian maupun	
42	bekerja dalam kepanitian. Meskipun memiliki	
43	waktu yang relatif singkat di lingkungannya	
44	karena kegiatannya yang padat. Suprpto masih	
45	menyempatkan untuk beramah tamah dengan	
46	sekedar mengobrol dengan tetangga sekitarnya.	
47	Di lapangan karena berlaku sebagai ketua	
48	PAMI, suprpto terlihat mampu mengonntrol	
49	komunikasi kelompok dan sangat luwes dalam	
50	komunikasi secara personal. Dalam	
51	komunikasinya suprpto memiliki selera humor	
52	yang tinggi terhadap teman sebayanya bahkan	
53	dengan peneliti, karena peneliti seringkali	
54	tertawa ketika wawancara.	

Catatan Observasi 5 (O5S1)

No	• Objek : Reaksi dan <i>gesture</i> Suprpto.	Keterangan
1	Seperti kebanyakan atlet, ketika	Suprpto sensitif terhadap perbincangan soal penghasilan sebagai seorang atlet namun sangat bergairah ketika mengamati perhatian pemerintah yang kian baik kepada para atlet.
2	membicarakan masalah finansial, Suprpto	
3	menghela nafas panjang (walaupun kemudian	
4	tertawa canda). Ia mengaku penghasilan sebagai	
5	atlet sangat minim jika tidak ditunjang dengan	
6	pekerjaan diluar profesi Atlet. Namun ekspresi	
7	suprpto terlihat bangkit ketika membicarakan	
8	soal olahraga dan koneksi antara fisik dan batin,	
9	bagaimana latihan bisa meningkatkan Potensi	
10	manusia dan Peneliti melihat suprpto betul-	
11	betul mengerti dengan baik koneksi antara Jiwa-	
12	raga. Gairah Suprpto juga meledak-ledak ketika	
13	membicarakan masa depan atlet di Indonesia dan	
14	Ia menyatakan kalau prestasi yang dicapainya	
15	selama ini Ia baktikan untuk bangsa dan negara,	
16	dan sangat yakin dengan pendapatnya bahwa	
17	atlet harus dipandang juga sebagai pahlawan	

18	prestasi dan membutuhkan perhatian yang intensif dari pemerintah. Suprpto tidak kecewa walaupun semangat olahraga kompetitifya tidak terwariskan kepada keturunannya maupun anggota keluarga lainnya.	
19		
20		
21		
22		



Subjek 2

- Waktu: 15, 16 & 21 Januari, 20 April, 15 Juli, 8 & 19 Agustus, 12 & 15 September 2018.
- Setting: Kediaman Niajah, Stadion Gajayana, Jalan Ijen, Lapangan rampal.

Catatan Observasi 1 (O1S2)

No	Objek : kediaman dan lingkungan	Keterangan
1	Rumah Niajah berada di Jalan Kintamani	Niajah tidak memiliki kendaraan bermotor karena kemana-mana selalu jalan kaki.
2	daerah Mbetek, klojen. Rumahnya sendiri tidak	
3	berjarak terlalu jauh dari jalan raya. Kira-kira	
4	100 meter dari jalan raya. Rumah Niajah berada	
5	di perkampungan padat penduduk yang tepat	
6	menghadap tepi sungai. Di rumah itu tidak	
7	terlihat kendaraan bermotor maupun sepeda	
8	karena Niajah masih sangat kuat pergi kemana-	
9	mana dengan berjalan kaki.	
10	Rumah bu Niajah merupakan rumah	Niajah dengan bangga memajang medali-medali dan foto-foto kegiatan olahraga.
11	sederhana yang sudah berdiri sejak tahun 70-an.	
12	Berkeramik dan berplafon. Serupa dengan ruang	
13	tamu Suprpto, ruang tamu niajah pun	
14	berhiaskan medali-medali, piala dan foto	
15	kenangan kegiatan olahraga. Disamping itu,	
16	ruangan itu penuh dengan pernik-pernik yang	
17	berhubungan dengan tentara dan veteran. Ini	
18	dikarenakan Niajah merupakan janda veteran.	
19	Meskipun tergolong rumah lama, namun rumah	
20	itu tidak terlihat kotor dan berdebu. Semuanya	
21	terawat dan rajin dibersihkan. Menandakan	
22	bahwa niajah juga aktif dalam kegiatan domestik	
23	dalam merawat rumahnya meskipun tinggal	
24	seorang diri.	
25	Rumah tersebut kini hanya ditinggali oleh	Niajah tinggal sendirian.
26	Niajah seorang. Karena suaminya sudah lebih	
27	dari 20 tahun meninggal, dan anak-anaknya	
28	sudah memiliki keluarga sendiri-sendiri.	
29	Ketika peneliti bertemu niajah pertama kali,	
30	peneliti masih mendengar suara yang lantang	

31	dan tegas dari niajah, artikulasi dan volume	Di usia lanjut niajah masih sangat baik fungsi fisiknya.
32	suaranya masih sangat baik. Secara postur niajah	
33	masih terlihat relatif tegak meskipun tubuhnya	
34	agak melandai karena faktor penuaan. Peneliti	
35	seringkali mengikuti niajah berangkat dan	
36	sepulang latihan bahkan beliau jalan kaki	
37	kemanapun tidak hanya ketika berangkat latihan.	
38	Jalan Niajah masih sangat lincah dan tidak	
39	terlihat renta. Dalam kecepatan kira-kira 5-7	
40	km/jam, langkahnya tidak pernah terhenti karena	
41	ngos-ngosan atau kecapek an.	

Catatan Observasi 2 (O2S2)

No	Objek : kondisi dan kemampuan fisik Niajah	Keterangan
1	Ketika dilapangan, bentuk latihan niajah tidak sama dengan atlet lain. Jika atlet lain berlatih untuk beberapa cabang olahraga dari mulai lari, tolak peluru, atau lompat jangkah, Niajah biasanya setelah menyapa teman-temannya sesama anggota PAMI, langsung berlatih mandiri di cabang olahraganya sendiri yaitu lari dan jalan cepat. Peneliti menghitung niajah biasanya memutar lapangan sebanyak 5 sampai 8 kali putaran. Dengan ukuran satu kali putaran adalah kurang lebih 350 meter, maka niajah seringkali melakukan latihan lari dan jalan cepat sebanyak 1750m – 2800m. Meskipun begitu, peneliti tidak pernah melihat Niajah berhenti untuk duduk ataupun gesture yang menyatakan dirinya kelelahan. Niajah hanya berhenti dan duduk ketika Ia mencapai target latihannya dihari itu atau latihan dinyatakan selesai. Niajah memiliki bebrapa koleksi diantaranya sepatu-sepatu. Niajah tidak membuang sepatu lamanya, namun menyimpannya disebelah dapur meskipun seaut itu kebanyakan sudah terlihat buruk dan tak	Ketahanan fisik Niajah masih optimal dalam menghadapi latihan yang relatif berat.
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		Niajah mengumpulkan sepatu-sepatu yang sudah terpakai.
21		
22		
23		

24	layak pakai. Niajah mengatakan kalau masih	Niajah mendapatkan perlakuan yang khusus dari anggota PAMI yang lain dalam latihan menyesuaikan usianya.
25	merawat sepatu lamanya untuk mengingat	
26	kemenangan-kemenangan kompetisi yang Ia	
27	lalui. Namun Niajah tidak pernah kecewa ketika	
28	Ia tidak memenangkan kompetisi. Dengan sadar	
29	Niajah mengakui bahwa ada kemampuan-	
30	kemampuan dirinya yang menurun di bidang	
31	fisik seperti kecepatan dan ketahanan otot. Dari	
32	hubungannya dengan anggota PAMI di	
33	Lapangan, Niajah terlihat sebagai orang yang	
34	dituakan, disamping fakta bahwa dirinya adalah	
35	anggota tertua dari PAMI Kota Malang. Nampak	
36	gesture hormat dari kebanyakan anggota lainnya.	
37	Niajah pun mendapatkan privilege untuk tidak	
38	mengikuti rutinitas latihan yang sama dengan	
39	anggota lainnya. Jika anggota lain harus	
40	melakukan pemanasan, peregangan, dan latihan	
41	yang dipandu oleh anggota PAMI yang	
42	bertindak sebagai instruktur, maka mengingat	
43	usia dan kemampuan Niajah diberikan	
44	keleluasaan untuk melakukan bentuk latihannya	
45	sendiri, ataupun pulang lebih dahulu dari	
46	anggota lain.	
47	Selama 6 kali mengawasi sesi latihan PAMI di	
48	Stadion Gajayana maupun lapangan Rampal dan	
49	bahkan membuntuti perjalanan Niajah	
50	dibelakangnya peneliti tak pernah sama sekali	
51	menjumpai Niajah diantar ataupun menaiki	
52	kendaraan dari rumahnya menuju tempat latihan	
53	yang artinya Niajah betul-betul jalan kaki	
54	menuju tempat latihan.	

Catatan Observasi 3 (O3S2)

No	• Objek : keterampilan administrasi	Keterangan
1	Diusianya, Niajah terlihat masih sangat cakap dalam mengelola administrasi dan	Niajah masih mampu
2		
3		

4	keuangan. Hal ini peneliti temui di latihan PAMI	menjadi pengurus organisasi dengan baik.
5	setiap Jumat, karena dihari itu Niajah sebagai	
6	bendahara memiliki tugas melaporkan keuangan	
7	PAMI. Tampak Niajah masih mampu	
8	membukukan manual dana masuk-keluar atau	
9	pinjaman-pinjaman, meskipun dalam	
10	membacakan catatannya Niajah menggunakan	
11	kacamata. Tangannya pun tak terlihat gemetar	
12	ketika memegang pena ketika mencatat. Selain	
13	itu peneliti mendapat informasi dari Niajah	
14	sendiri bahwa Ia masih diamanahi tugas pula sebagai bendahara di koperasi veteran.	



Catatan Observasi 4 (O4S2)

No	Objek : makanan, ingatan, relasi sosial.	Keterangan
1	Dalam hal makanan, Niajah tidak memiliki	Niajah tidak memiliki preferensi tertentu terhadap pilihan makanan. Dan cenderung mampu menjalankan hidup apa adanya.
2	pantangan apapun untuk makan dan minum.	
3	Namun selera niajah tidak pernah menginginkan	
4	hal macam-macam. Untuk makanan secara	
5	sederhana Niajah merasa cukup makan dengan	
6	lauk Tahu-tempe, dan sayur apa adanya. Yang	
7	unik adalah, ketika sarapan baik ada latihan	
8	maupun tidak (karena peneliti seringkali	
9	bertamu di pagi hari), Niajah biasanya cukup	
10	mendapatkan energi dari minum kopi dan makan	
11	biskuit gabin.	
12	Secara ingatan, Niajah mampu dengan detail	Fungsi memori Niajah masih masih baik.
13	menceritakan pengalaman-pengalaman	
14	hidupnya dimasa lampau mulai dari kisah-kisah	
15	masa mudanya sampai kisah-kisah tentang	
16	kemenangan atau kejuaraan. Namun terlihat	
17	niajah kesulitan dalam mengingat hal-hal baru	
18	seperti nama-nama cucu, nama orang-orang baru	
19	(peneliti misalnya), dan hal-hal apapun yang	
20	relatif baru dalam kehidupan Niajah.	
21	Dalam kehidupan sosial, Niajah dikenal	Niajah merupakan individu yang mampu bergaul dengan baik dengan masyarakat.
22	oleh keluarga, tetangga dan teman-temannya	
23	sebagai orang yang luwes dan <i>srawung</i> . Namun	
24	menurut penuturannya sendiri Niajah tidak mau	
25	terlalu banyak ikut campur dengan masalah	
26	orang lain maupun masalah organisasi. Ia	
27	cenderung menghindari permasalahan dan tidak	
28	ambil pusing ketimbang ikut dalam masalah itu	
29	sendiri.	
30	Niajah dinilai sebagai orang yang	Niajah merupakan orang yang peduli dengan orang-orang disekitarnya.
31	dermawan di lingkungannya, di setiap hari	
32	lebaran Niajah tidak pernah lupa membagi-	
33	bagikan rejeki kepada orang yang nasibnya tidak	
34	sebaik dirinya. Niajah pun secara rutin	
35	memberikan sumbangan bagi musholla di	
36	lingkungannya.	
		Keluarga memberikan

37	Pada aspek keluarga, keluarga Niajah tidak terlihat menolak atau melarangnya dalam kegiatan apapun yang diikuti Niajah. Keluarga memaklumi kegiatan-kegiatan itu memberikan efek kebahagiaan di diri niajah. Namun keluarganya memberikan pesan untuk tidak terlalu memaksakan diri untuk berkompetisi dan mengejar juara karena takut akan berimbas pada kondisi fisik Niajah. Namun Niajah mampu menngerti dan memahami perhatian keluarga terhadapnya. Keluarga Niajah pun secara terbuka membiarkan Niajah mengelola keuangan dan harta miliknya sendiri tanpa keberatan karena Niajah tidak menghambur-hamburkan uang untuk hal-hal diluar kebutuhannya.	respon yang baik terhadap kegiatan-kegiatan Niajah. Niajah mengelola keuangan secara mandiri.
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

Catatan Observasi 5 (O5S2)

No	Objek : reaksi dan <i>gesture</i> Niajah.	Keterangan
1	Niajah tidak pernah terlihat ekspresi sensitif pada topik pembicaraan apapun bahkan soal kehidupan dan kematian, kecuali soal agama dan ibadah. Ia terlihat berat ketika peneliti menanyakan perihal ikut pengajian apa. Ketika peneliti menanyakan hal ini, pandangan Niajah sejenak langsung terlihat kosong. Niajah mengaku sungkan dan malu untuk ikut pengajian karena tidak bisa mengaji. Namun hal itu tidak membuatnya minder di kehidupan masyarakat. Niajah tetap aktif berbuat baik kepada lingkungan dan kepada orang-orang yang membutuhkan. Niajah juga memiliki seorang anak yang berpindah agama menjadi katolik karena bersekolah di sekolah katolik. Namun Ia tidak merasa gagal ataupun memberikan penolakan terhadap anaknya yang beragama lain dari dirinya, justru Ia bersikap terbuka. Cara berbicara niajah terdengar seperti cara	Niajah terlihat rendah diri dalam pembicaraan hal-hal keagamaan.
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

20	bicara orang-orang veteran. Beberapa	Niajah masih menggunakan model-model bicara seperti orang lawas.
21	kesempatan Niajah masih menggunakan gaya-	
22	gaya bicara ejaan lama, ataupun nama-nama	Niajah sangat bergairah ketika membicarakan prestasi di olahraga.
23	daerah dengan istilah lama. Misalnya dalam	
24	kalimat “saya usahakan”, Niajah seringkali	
25	menggunakan “saya usahaken” dengan bunyi	
26	huruf E seperti pada kata “elang”. Atau pun	
27	menggunakan term-term lama dalam istilah-	
28	istilah seperti Niajah masih sering	
29	mengistilahkan “Abri” untuk merujuk kata	
30	“Tentara”, atau menyebut Malang sebagai	
31	“kodya” ketimbang “kota”.	
32	Ekspresi Niajah justru berapi-api ketika	
33	membicarakan cucu-cucunya yang	
34	membanggakannya karena masih aktif apalagi	
35	berprestasi di usianya yang sudah lanjut.	
36	Ekspresinya justru <i>sumringah</i> ketika	
37	membicarakan betapa bangganya Ia menjadi	
38	anggota PAMI karena mampu mengharumkan	
39	nama Kodya Malang di lingkup nasional	
40	maupun nama Indonesia di kancah Internasional.	

Verbatim Wawancara

A. Subjek Penelitian 1 (S1)

Wawancara ke 1 (S1W1)

Nama : Suprpto
 Jenis kelamin : Laki - laki
 Alamat : Perumahan Sarimadu, Wagir Malang
 Usia : 62 tahun
 Interviewer : Nasruddin Habibi
 Waktu : Jumat, 09 Januari 2018, 13:30 WIB
 Tempat : Kediaman Suprpto

Baris	Hasil Wawancara	Tema
1	Intr : Mohon maaf ini pak, beberapa kali niat bertamu tapi ndak bisa ketemu-ketemu,	Suprpto memiliki banyak kegiatan / kesibukan sehingga lebih mudah ditemui dilapangan. Jadwal latihan hari Selasa & Jumat.
2	memangnya jenengan sibuk apa saja pak?	
3	Sup : Yo ndak, saya jarang ada dirumah soalnya. Malah gampang ketemu kalau di	
4	lapangan. Saya kan di rumah kadang-kadang. Kalau ndak HES (komunitas pecinta	
5	alam) ya motoran. Ya pokok e hiburan e itu, wong nganggur mas. Lha Njenengan	
6	ini ruh teko ndi kalau rumah saya disini?	
7	Intr : Anu, melihat dari internet di situs KONI tentang profil bapak. Kebetulan ada	
8	alamatnya akhirnya saya datang kesini.	
9	Sup : Aslinya lebih enak kalau sampean datangnya langsung ke stadion, pas jadwal latihan	
10	seperti hari ini tadi (bertepatan hari selasa). Jadwal latihannya PAMI hari Jumat	

11	sama Selasa, kan lebih enak sampean bisa sekalian liat bapak-bapak ibu-ibu yang	
12	latihan disana.	
13	Intr : oh gitu, biasanya latihan di hari Selasa & Jumat itu jam berapa pak?	
14	Sup : ya biasanya jam 8 an mas, orang-orang (anggota PAMI) dateng, pemanasan sendiri,	
15	trus senam bareng. Setelah senam bareng baru ke program latihan masing-masing.	
16	Yang lari ya lari, yang atletik lainnya ya menuju area sendiri-sendiri.	
17	Intr : emm begitu, ini saya ingin tahu lebih dulu tentang PAMI itu organisasi seperti apa,	
18	kegiatannya apa, trus keanggotaannya bagaimana ya?	
19	Sup : PAMI itu, kegiatannya ya olahraga yang termasuk atletik master. Fokusnya lebih	PAMI adalah wadah atletik master,
20	banyak berkecimpung di cabang olahraga atletik. Istilahnya kalau di usia muda itu	namun anggotanya bukan hanya dari atlet,
21	PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Tujuannya yaitu mengumpulkan	tapi juga lansia non-atlet yang ingin
22	mantan-mantan atlet. Bukan Atletik lho ya, tapi seluruh mantan atlet yang ingin	berolahraga.
23	terus eksis berolahraga untuk menjaga kesehatan. Bukan untuk sehat lho ya. Karena	
24	saya dulu di nasehati pelatih saya, kalau olahraga itu buka untuk sehat, tapi menjaga	
25	kesehatan. Soalnya kita kalau ndak sehat ndak bisa berolahraga, karena kita dalam	
26	keadaan begini (normal dan tidak sedang sakit) saja sudah sehat, apalagi terus	Kegiatan berolahraga adalah usaha untuk
27	olahraga, jadi pada dasarnya sehat tapi terus dijaga. Jadi di PAMI tujuan utamanya	menjaga kesehatan, bukan supaya sehat.
28	bukan untuk supaya sehat, tapi menjaga kesehatan.	
29	Secara struktur ada PAMI dari pusat. Kalau pertandingannya itu tingkat dunia,	
30	biasanya Malaysia Open, Singapore Open. Untuk di tahun inni (2017) sedang	
31	mempersiapkan untuk kejuaraan internasional di China. Ini persiapan untuk	
32	kejuaraan di sana.	
33	Intr : hehehe nggeh pak, kalau saya asalnya dari jurusan psikologi, jadi bukan dari	
34	olahraga. Tapi kaitannya dengan berolahraga di usia lanjut. Jadi mungkin	

35	hubungannya jauh dari struktur atau organisasinya, soalnya kan psikologi lebih	Rentang usia di PAMI adalah dari usia 35-85 tahun. (relasi)
36	banyak membahas tentang internal individu masing-masing saja. nanti penelitian	
37	saya modelnya banyak ke observasi dan beberapa wawancara.	
38	Sup : kalau sampean mau konsultasi nanti ini silahkan dipersiapkan biar bisa dijawab.	
39	Kalau baca AD-ART nya nanti bisa dipakai buat dasar, dari pusat.	
40	Intr : ngapunten, ini anggotanya PAMI usianya berapa aja ya pak?	
41	Sup : kurang lebih paling tua itu usia 85, yang paling muda itu 40, tapi kalau usia 35 itu	
42	sudah boleh ikut.	
43	Intr : saya penasarannya kalau untuk mantan-mantan atlet kan bisa datang dari macam-	
44	macam cabang olahraga, nah itu nanti latihannya diseragamkan atau gimana?	
45	Sup : seragam, nanti kan ada pelatih. Tapi ya latiannya itu nggak sama dengan yang	
46	muda-muda. Kalau untuk latian yang berat-berat ya harus disesuaikan dengan	
47	kondisinya sendiri-sendiri, soalnya namanya usia tua, nanti bisa mati di lapangan	
48	(hehehe). Misalkan nanti yang umur 80, habis senam-senam nanti melaksanakan	
49	latiannya tergantung lomba yang diikuti. Jadi kalau yang usia 85 larinya ya seperti	Latihan PAMI dimulai dengan arahan instruktur, lalu dilanjutkan dengan latihan mandiri.
50	kita jalan kaki, tapi cepet, kalau orang yang gak pernah latian kalau mengikuti ya	
51	menggeh-mengeh (ngos-ngosan).	
52	Intr : iya bisa jadi pak, soalnya kalau orang biasa meskipun sehat tapi ndak pernah	
53	menjalani latihan ya mestinya susah hehehe. Nah jadi mungkin nanti ndak banyak	
54	yang akan dijadikan partisipan. Karena syarat yang saya pakai itu diatas usia 60.	
55	Sup : oh iya mas, ada beberapa yang diatas usia 60. Kebanyakan mantan atlet itu ndak ikut	
56	gabung disitu, kebanyakan yang ikut itu ya orang awam yang masih pengen sehat.	
57	Karena kalau mantan atlet itu kebanyakan masih butuh duit, nanti kalau perlombaan	
58	masih tanya oleh piro? karena KONI itu kasarannya hanya bantu orang berlibur.	
		PAMI kebanyakan anggotanya dari non atlet.

59	Karena kalau dulu mantan atlet itu di pandangan KONI, ini (atlet lansia) di wadah	
60	di wadah FORMI, nah tapi di FORMI itu olahraganya olahraga non-prestasi, ya	
61	olahraga semacam egrang.. dan olahraga-olahraga tradisional. Sementara kalau di	
62	PAMI itu ada kejuaraannya sampai internasioal.	
63	Intr : namanya atlet dan kehidupan olahraga kan mesti ada kompetisi ya pak, jadi kalau	
64	orang yang masuk di PAMI itu apakah niat utamanya pengen berkompetisi atau	
65	gimana ya pak?	
66	Sup : kalau niat utamanya ya untuk berolahraga, untuk lanjutnya bisa berkompetisi.	Kegiatan kompetisi di PAMI seringkali
67	Biasanya untuk kejuaraannya itu kita bayar sendiri untuk transport dan eventnya, lah	menggunakan biaya pribadi.
68	nanti dibantu sama KONI trus dibagi. Trus kalau yang berprestasi nanti bisa dapat	
69	uang bonus dari medali dan diganti biayanya sama KONI.	
70	Trus salah satunya kita termasuk reuni mas sebagai atlet, bisa ketemu teman-teman	Masuk PAMI sekaligus untuk reuni
71	sesama atlet dulunya. Misalnya saya kan mantan pemain bola, jadi saya punya	dengan mantan atlet lainnya.
72	kecepatan lari yang tinggi sehingga bisa turun di perlombaan nomor 200, 400, 800	
73	meter, selai itu ka kalau perlombaan nanti ketemu sama atlet-atlet jakarta, bandung,	
74	surabaya, trus ketika pertandingan salah satu alasan kita ikut ya karena jadi	
75	kerinduann soalnya nanti bakal ketemu sama atlet-atlet itu (dari kota lain).	
76	Intr : kira-kira yang masuk di PAMI yang ada kompetisinya apa termasuk itu kerinduan	
77	mendapatkan prestasi?	
78	Sup : nggeh, soalnya kan kalau di KONI Malang kalau berprestasi bisa dapat bonus.	Alasan untuk rajin berlatih antara lain
79	Makanya latihannya sergep (rajin), kalau sampean liat nanti di lapangan bisa ada 20	adalah mendapatkan kesenangan dan
80	orang bahkan lebih.	merasa awet muda disamping ada bonus
81	Karena bisa dibilang kalau orang-orang (PAMI) itu cari seneng, bisa sehat, bisa awet	untuk kemenangan.
82	muda, karena kalau habis latian kadang-kadang ya bisa rekreasi.	

83	Intr : berarti apa bisa dibilang mantan-mantan atlet itu dapat kesenangan dari PAMI?	
84	Sup : ya bukan di PAMI, justru dari diri mereka sendiri, karena PAMI itu hanya wadah.	
85	Intr : jadi banyak kegiatan di luar lapangan pak?	
86	Sup : nggeh, kegiatan di lapangan rutin, trus kegiatan di luar lapangan ya banyak. Malah	Kegiatan PAMI tidak hanya didalam lapangan, tapi juga kegiatan rekreatif diluar lapangan.
87	kalau nganggur begini kadang ada yang ngajak touring, camping, rekreasi kemana	
88	gitu. Karena ya kita harus bisa bikin seneng sendiri, soalnya kalau orang tua itu kan	
89	kalau dirumah sendiri itu kan kesepian anaknya udah pada kerja.	
90	Wong setiap abis latihan itu ada saja yang bawa makanan, entah itu telo, pohong.	
91	Macem-macem laah tingkahnnya orang-orang itu meski sudah tua.	
92	Intr : lalu, apa bisa dianggap annggap PAMI itu sebagai keluarga begitu?	
93	Sup : ya namanya untuk menjaga kekompakan, jadi ya seringnya bareng, kalau misalnya	
94	ada yang sakit ya kita bareng-bareng nyambangi. Jadi ya raket (erat) meskipun	
95	dimana-mana kita kayak dilapangan.	
96	Intr : kalau atlet kan profesi yang rentang usianya singkat ya pak, di usia 35 – 40 an kalau	
97	profesi lain masih aktif dalam berkarir, biasanya diusia segitu atlet kan sudah harus	
98	pensiun, kalau pendapat bapak soal itu gimana?	
99	Sup : ya memang wajar sih mas, usia kan selalu terkait juga sama kemampuan fisik,	Penurunan fisik karena usia adalah hal yang wajar dalam dunia olahraga.
100	semakin tua kita semakin lemah. Memang ndak berhenti dari dunia keatletan, karena	
101	kan di usia segitu atlet bisa pindah jadi pelatih, pengurus organisasi, atau pilih	
102	pekerjaan lain.	
103	Intr : ketika bapak dulu di usia segitu dan mendekati usia tidak produktif, dan menyadari	
104	tubuh tidak seoptimal dulu begitu bapak perasaannya gimana? apa ada perasaan	
105	kecewa, sedih?	
106	Sup : Saya ndak sedih mas, kita semua kan pasti menua, termasuk atlet, profesi apapun	Penuaan dan kematian tidak bisa dilawan

107	lah. Kita ndak bisa melawan, itu artinya kita disuruh tuhan untuk memikirkan	dan dihindari dan tidak perlu merasa
108	alternatif lain untuk menggunakan kemampuan kita itu selanjutnya dimana. Bahkan	sedih, tapi harus mencari alternatif lain
109	atlet yang berhenti itu belum tentu dia menyerah sama usia, bisa jadi ada tuntutan	yang masih mampu dilakukan diusianya.
110	lain yang bikin dia jadi berhenti. Tadi saya bilang kita ndak bisa menghindari usia	
111	apalagi kematian, bisanya ya meneruskan apa yang kita lakukan semampunya, tapi	
112	ya jangan mimpi bisa sekuat dan secepat atlet yang muda. Sebisanya saja. Sama	Masalah ekonomi pun tidak bisa
113	kalau tentang ekonomi lah, kalau bisanya punya motor ya punya motor saja dulu,	dipaksakan, keinginan harus dikendalikan.
114	jangan buru-buru beli mobil. Tambah berat malahan hidup kita. Tapi namanya	
115	manusia ya, kepinginan itu juga pasti ada, nah itu waktunya kita puasa, puasa	
116	maksudnya menahan keinginan untuk lihat kemampuan sendiri.	

Wawancara ke 2 (S1W2)

Nama : Yanti
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Perumahan Sarimadu, Wagir Malang
Usia : 32 tahun
Interviewer : Nasruddin Habibi
Waktu : Senin, 05 Maret 2018, 15:00 WIB
Tempat : Kediaman Suprpto

Baris	Hasil Wawancara	Tema
1	Intr : maaf ini mbak, saya yang kemaren dateng kesini, ya rencananya mau penelitian	Suprpto jarang berada dirumah. Kegiatannya touring motor dan naik gunung.
2	untuk skripsi..	
3	Yan : oalah, iya bapak pernah cerita bapak masih touring mas	
4	Intr : touring?	
5	Yan : iya tiap hari, touring, trus naik gunung, jadi dirumah itu kalau jumat sama sabtu.	
6	Jumat habis jumat itu dirumah. Orangnya jarang dirumah, itu aja kalau malam	
7	pergi lagi ke perkumpulan motor di Batu.	
8	Intr : sekalian perkenalan mbak, nama saya Habibi, Mahasiswa UIN, mbaknya namanya	
9	siapa?	
10	Yan : Yanti.	
11	Intr : ya wawancara itu kan sebenarnya ndak harus ke orangya langsung, tapi bisa juga	
12	kekeluarganya, soalnya kan keluarga pasti lebih tau tentang bapak (Suprpto)	

13	Yan : emmm, ya saya jawab sebisanya mas, soalnya saya ndak domisili sini sebenarnya mas, ini Cuma nyambang bapak sama ada urusan.	
14	Intr : kalau di komunitas motor itu kegiatannya bapak apa saja ya mbak?	
15	Yan : waduh maaf mas, saya ya kurang tau.. jarang komunikasi soalnya. Setiap hari	
16	pulang-pulang jam 3 trus pergi lagi habis maghrib.	
17	Intr : emm gitu ya, kalau boleh tau mbak yanti ini anaknya yang nomer berapa?	
18	Yan : ketiga mas, dari tujuh bersaudara.	
19	Intr : ya ini kan saya penelitiannya tentang keberhasilan atlet di usia tua, nah jadi kan	
20	ketika liat Pak Prapto itu saya tertarik untuk penelitian.	
21	Yan : emm gitu, ya bapak memang begitu orangnya mas, ndak pernah ada kabar penyakit	
22	apa-apa lho... wong kemarin habis dari RSI (rumah sakit islam Unisma) itu	
23	dokternya kaget “kok nggak ada penyakit sama sekali” adanya ya Cuma Uci-uci itu	
24	(yang diperiksa di RSI).	
25	Intr : loh, jadi dari dulu itu ndak ada riwayat penyakit apa-apa si bapak?	
26	Yan : ndak ada mas, sama sekali. Ndak pernah ngeluh pusing, ndak ada penyakit berat-	
27	berat gitu. Bisa dibilang kalau sakit ya Cuma sakit-sakit ringan, kayak pilek, masuk	
28	angin. Itupun bisa ditebak, karena kalau masuk angin pasti habis touring trus	
29	begadang.	
30	Intr : emm bisa ndak ada penyakit ya..,	
31	Yan : kalau orang-orang dekat ya mesti tau mas, bapak itu ndak pernah ada kabar kena	
32	sakit berat gitu, ya semoga ndak pernah ada sama sekali lah hahaha	
33	Intr : kalau anak-anak pak prapto itu ada yang mengikuti jejak di atlet juga?	
34	Yan : ndak ada yang jadi atlet, tapi ada yang kuliah di olahraga. Kalau yang pertama	
35	sampai ketiga ndak ada yang ngikuti di olahraga, kalau yang keempat jadi atlet	
		Kurangnya komunikasi dengan keluarga karena kesibukan. Dokter RSI Unisma menyatakan suprapto tidak memiliki penyakit. Tidak pernah memiliki penyakit berat, hanya kadang-kadang masuk angin sesuai touring. Tidak ada anak yang meneruskan karir

36	sepakbola tapi ndak diteruskan, turun usaha sablon itu (menunjuk tempat usaha sablon di depan)	menjadi atlet.
37	Intr : sebagai anaknya atlet nih mbak, seingat jaman kecilnya sampean, apa bapak itu	
38	sudah sering ikut kompetisi olahraga?	
39	Yan : kalau aku sendiri ndak tau mas, soalnya kecil saya ikut mbah tapi kalau kata orang	
40	itu dari mudanya sudah sering ikut.	
41	Intr : oh pantes ndak seberapa dekat dengan pak prapto ya. Oh begini saja, kalau dari	
42	keluarga, lihat pak prapto sering banyak kegiatan kemana-mana itu dari keluarga	
43	tanggapannya gimana?	
44	Yan : ya agak khawatir sih mas, soalnya kan kalau kegiatan kadang sampai kecapekan	
45	gitu.. soalnya kegiatannya lho banyak, habis olahraga, jam 12 pulang, istirahat	
46	sampai sore nanti habis maghrib berangkat lagi kegiatan lainnya.. yang khawatirnya	Keluarga terkadang khawatir dengan
47	itu kan malamnya. Tidurnya ya Cuma sebentar-sebentar, jam 7 pagi sudah pergi lagi.	kegiatan suprapto yang begitu padat.
48	Kumpulannya kan di motor harley, naik gunung juga. Itu kalau mau lihat di	
49	facebooknya di “Suprapto Sundari”. Isinya foto-foto bapak touring sama naik gunung	
50	semua.	Facebook suprapto berisi foto-foto touring
51	Intr : pernah atau ndak melarang bapak untuk kegiatan-kegiatan itu?	motor dan naik gunung.
52	Yan : ya pernah mas, tapi ya jawabannya “ya terserahku sih, kalau kita sebagai keluarga	
53	ya penngertian saja, wong usia udah tua ini tinggal cari senengnya.	Keluarga pernah menentang namun sudah
54	Intr : trus tanggapannya itu marah atau gimanna mbak?	bisa memahami keinginan Suprapto.
55	Yan : oh ndak sih mas, bapak ndak pernah main keras. Kalau anak-anak ada kesalahan ya	
56	dipanggil, diajak duduk trus diobrolin.	Supratpo tidak pernah menunjukkan
57	Intr : kalau kegiatan keagamaan gitu? apa ada yang diikuti bapak?	kemarahan dan kekerasan pada anak-
58	Yan : ada mas, jumat-sabtu itu biasanya ikut di pengajian masjid sini mas...	anaknya, masalah selalu dibicarakan

59	Intr : lha kalau tanggapannya warga ke pak Prapto gimana mbak?	Bersama-sama.
60	Yan : dulu itu sempat jadi ketua RT kok bapak itu, sebelum banyak kegiatannya. Paling	Suprpto mengikuti pengajian setiap jumat & sabtu di lingkungannya.
61	tetangga ya Cuma nyaut “ndak pernah kelihatan pak, touring ae” begitu.	
62	Ya namanya orang tua mas, mungkin jenuh di rumah, kalau pagi kan sendiri, anak-	Sempat menjabat ketua RT di lingkungannya dan terkenal suka membantu sanak-saudara.
63	anaknya udah ndak dirumah. Ibu juga kerja. Kan dia nganggur, akhirnya ya cari	
64	kesibukan itu. Anak-anak ya gitu “wes biarin aja, nanti nek sakit kari ngilokno”.	Suprpto masih menyempatkan waktu untuk kegiatan masyarakat.
65	Bapak itu gak pernah nyakitin ke anak, trus kalau ke saudara itu ada yang butuh	
66	mesti dibantu dulu, mesti apa-apa dahuluin keluarga.	Memberikan kesempatan bagi orang yang lebih muda untuk menduduki jabatan.
67	Intr : Itu sebenarnya termasuk perasaan tidak senang ke bapak soal kegiatannya atau apa	
68	ya?	
69	Yan : kalau warga sih tidak seberapa ambil pusing soal banyaknya kegiatan bapak	
70	(Suprpto). Soalnya bapak juga kalau ada waktu mesti ikut kegiatan warga sekitar	
71	juga.	
72	Intr : Jadi malah justru masih sering ambil peran ya mbak dimasyarakat?	
73	Yan : Maksudnya mas?	
74	Intr : kan ada dua tipe orang kalau sudah tua, ada yang semakin tua malah semakin banyak	
75	dilibatkan masyarakat, ada juga orang tua yang tambah tua semakin menyisih dari	
76	masyarakat dan lebih percaya sama orang yang lebih muda begitu. Nah kalau bapak	
77	itu kira-kira yanng mana?	
78	Yan : Ya kalau menurutku sih mas, bapak itu bukan termasuk orang yang ndak rela	
79	melepas jabatan. Misalnya kalau di komunitas moge itu malah bapak ndak mau jadi	
80	pengurus. Lebih suka yang lebih muda saja yang jadi pengurus.	
81	Intr : berarti partisipasinya banyak tapi ndak melulu disitu terus ya mbak?	
82	Yan : iya bapak juga kan bukan orang politik, jadi kalau urusan organisasi orangnya santai	

83	aja.	
84		
85		

Wawancara ke 3 (S1W3)

Nama : Suprpto
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Alamat : Perumahan Sarimadu, Wagir Malang
 Usia : 62 tahun
 Interviewer : Nasruddin Habibi
 Waktu : Minggu, 15 Juli 2018, 15:00 WIB
 Tempat : Kediaman Suprpto

Baris	Hasil Wawancara	Tema
1	Intr : saya kemarin ke sini tapi bapaknya pas ndak dirumah	Suprpto mengikuti kegiatan HES (komunitas pecinta alam).
2	Sup : oh iya itu saya pas lagi kegiatan HES, jadi itu ya semacam jalan kaki (hiking) ke tempat-tempat wisata. Jadi selainnya lihat keindahan alam kita juga liat kerjanya petani-petani, kadang pulangnye bawa pohong, telo dari petani.	
3		Suprpto meembatasi kegiatannya di HES.
4		
5	Intr : itu kegiatan rutin apa gimana pak?	
6	Sup : ya rutin, malah kalau tak turutin semua seminggu saya ndak ada istirahatnya.	
7	Seringya orang-orang itu sukanya cari coban (air terjun), sampai sekarang itu kalau	
8	dikumpulin saya sekitar 200 coban. Aslinya saya ya ndak ngerti sejarahnya, wong	

9	ya Cuma sebagai anggota.	
10	Intr : kalau anggotanya sendiri usia berapa saja pak?	
11	Sup : anggotanya sembarang mas, pokoknya orang mau, kuat jalan ya ikut aja. Jalan-jala	Kegiatan HES adalah menikmati keindahan alam sambil bersih-bersih lingkungan.
12	di alam bebas sambil menikmati alam ya kalau ada kotoran itu dibersihkan, kotoran-	
13	kotoran plastik begitu.	
14	Intr : memangnya apa senengnya sih pak ikut kegiatan begitu, kalau saya malah	
15	kelihatannya nambahin capek.?	
16	Sup : loh ya ndak, justru kalau sampean sudah di kehidupan kerja, malah kegiatan alam itu	Kegiatan di alam bebas dapat melepas suntuk.
17	jadi melepas rasa suntuk... trus bisa mengagumi alam yang indah. Asli mas,	
18	buanyak lokasi-lokasi coban (air terjun) tersembunyi yang kita ketemu di atas	
19	gunung bukit-bukit itu. orang-orang belum banyak yang tau, kan belum jadi objek	
20	wisata juga. Masih bersih-bersih dan ndak ada orang sama sekali. Paling kalau	
21	ditotal itu saya di HES sudah nemu 200 coban yang masih belum jadi tempat wisata.	
22	Intr : memangnya ada misi khusus atau apagitu di HES? misalnya nanti terus didaftarkan di	
23	dinas pariwisata gitu.?	
24	Sup : ndak ada mas, ya sudah murni untuk hobi aja, ndak ada hubungannya sama	
25	lembaga lain.	
26	Intr : hmm itu kena apa pak (peneliti menunjuk kepala subjek yang di plester perban)?	
27	Sup : oh ini uci-uci (daging tumbuh) mas, habis main bola trus kena benturan akhirnya	
28	periksa ke dokter ternyata darah beku.	
29	Intr : oh saya kira ada penyakit gitu. Saya kan tanya mbak yanti, katanya pas periksa ke	
30	dokter itu dokternya bilang bapak ndak ada penyakitnya.	
31	Sup : ya wes Alhamdulillah, salah satunya karena ikut olahraga itu kan untuk menjaga	
32	kesehatan itu. saya ndak pernah dan moga-moga ndak akan kena penyakit apa-apa	

33	sih mas, palingan ya sakitnya sakit-sakit pilek atau masuk angin.	
34	Dulu itu di STAIN (UIN Malang sekarang) saya juga ngelatih sepak bola, tapi	
35	sekarang sudah ndak, saya udah tua ini sebenarnya udah ndak mau jadi pengurus	
36	lagi, biar anak-anak muda saja. meskipun kalau saya lihat kebanyakan pelatih-	
37	pelatih muda itu kalau melatih banyak yang tidak sesuai dengan standar pelatihan.	
38	Karena saya juga seorang pelatih mas dulu, malah saya punya sertifikat pelatih bola.	
39	Kalau sekarang para pelatih itu kan kebanyakan hanya melatih apa yang mereka	
40	dapatkan dari waktu latihannya dulu, lalu diajarkan ulang, padahal sebenarnya hal	
41	seperti itu harus liat dari kapasitas pemain yang dilatih juga, biar program	
42	latihannya ya pas.	
43	Intr : kalau lihat hal begitu bapak ngerasa gimana? apa ada perasaan geregetan pengen	
44	turun tangan atau memilih diam saja?	
45	Sup : kalau saya sih lebih memilih ndak ikut campur sih mas. Sikap kita bukan sengaja	
46	membiarkan biar rusak, tapi kita ngasih kelonggaran terhadap anak-anak muda biar	
47	mereka mendapatkan segala yang jadi pembelajaran itu lewat pengalaman.	
48	Pengalaman kan ndak bisa diajarkan to mas?	
49	Intr : iya pak, masio bisa dibagi tapi orang lain belum tentu bisa ngerasakan kenyataan	
50	pengalamannya.	
51	Sup : nah itu, makanya ya apapun yang saya pegang dulu saya ndak pernah berat untuk	
52	melepas, biar diurus generasi selanjutnya.	
53	Jadi kegiatannya ya wes jadi anggota ada kegiatan ya ikut. Wong saya ikut HES itu	
54	juga sebagai latihan saya juga. Jadi kejuaraan di PAMI latihan ketahanannya sambil	
55	naik gunung lihat-lihat alam bebas.	
56	Intr : tapi dengan fisik yang sudah tua begini, apa ndak ada merasa kesulitan di kegiatan-	
		Suprpto pernah menjadi pelatih sepak bola, meskipun melihat banyak pelatih muda yang tidak sesuai standard suprpto tidak mau ikut campur.
		Tidak ikut campur bukan berarti membiarkan rusak tapi memberikan Keleluasaan untuk anak muda agar mendapatkan pengalaman.
		HES juga dianggap sebagai latihan.

57	kegiatan begitu pak?	
58	Sup : kalau saya usia segini sih ya apa-apa menyesuaikan mas, semampu saya. Dengan	Sadar diri untuk menyesuaikan aktifitas fisik dengan kemampuannya sekarang.
59	kecepatan semampu saya, kalau udah ndak kuat ya harus sadar diri, harus berhenti.	
60	Kita juga setiap kegiatan harus sadar diri toh sama kemampuan, kalau maksa-maksa	
61	in nanti kalau ada apa-apa bukan kita saja yang menanggung, tapi ya keluarga juga	
62	yang susah.	
63	Intr : ini ngomong-ngomong saya mohon maaf lho pak, lagi-lagi harus ketemu, ngerepoti terus..	
64	Sup : ya ndak apa-apa mas, kalau ke orang lain apapun yang saya bisa bantu itu saya	Membantu orang lain adalah bagian dari amal.
65	bantu. Amal saya bisa nya begitu. Paling tidak kita kan kalau cari dulur ya harus	
66	mau bantu dulur lain. Kalau saya nolong orang siapa tau anak saya nanti kalau ada	
67	kesulitan ada yang bantu.	
68	Intr : sekarang kan sudah di PAMI, berarti bapak ini pensiun jadi atlet tepatnya tahun	
69	berapa?	
70	Sup : 2012 mas, meskipun berhenti jadi atlet tapi olahraga ya terus.	
71	Intr : pak prapto dulu olahraga mulanya gimana sih? kan sampai jadi profesi dan jadi	Sudah pensiun sebagai atlet, tapi masih berolahraga.
72	bagian hidup gitu?	
73	Sup : ya awalnya sejak muda mas, saya kan sering jadi pemain bola di kampung.	
74	Alhamdulillah permainan saya bagus. Terus orang-orang yang liat kan ngasih	
75	saran.. untuk ikut jadi pemain Arema, main sepak bola betulan.	
76	Intr : lha pak prapto nya sendiri apa ikut saran itu?	
77	Sup : ya ikut mas, saya merasa waktu itu saya bagus di kemampuan fisik, nah ya saya	Suprpto menyadari kemampuannya di bidang fisik.
78	manfaatkan sekalian. Kan ya banyak untungnya juga... dari materi lah salah satu	
79	yang paling gampang.	

80	Intr : emmm, kan kalau saya baca di Radar Malang waktu itu Pak Prapto disebut atlet	Semangat dalam olahraga dan berkompetisi datang dari keluarga dan kebanggaan demi kota Malang dan Negara.
81	master yang sering meraih medali gitu, kan namanya fisik meskipun belum tua juga	
82	ada batasnya, nah itu kira-kira ada semangat dari mana sih pak sampai bisa	
83	menang?	
84	Sup : kalau kemenangan itu kan datangnya ndak hanya dari latihan kan mas ya, pilihan	
85	jenis latihan, gizi.. kalau semangat ya datangnya dari keluarga, dari kita yakin kalau	
86	nanti menang itu dapat bonus ya buat keluarga. Sama.. kebanggaan kalau menang	
87	itu bukan bangganya diri kita sendiri, bangganya itu atas...untuk kota Malang,	
88	untuk Indonesia, walaupun ndak semua warga malang tau nama kita, paling ndak	
89	nama kota malang itu bisa bagus, kalau bendera Indonesia dikibarkan pas	
90	pembagian medali itu, wuhh rasanya luar biasa. Saya sering nangis kalau pas	
91	bendera Indonesia diangkat tinggi-tinggi.	
92	Intr : ya betul sih pak, itu jadi kemenangannya bangsa..	Kemudahan yang didapat dari olahraga antara lain mendapatkan pekerjaan menjadi admin dan pelatih sepakbola.
93	Sup : nah iya itu, mangkanya kalau ada atlet terus hidupnya pas tua ndak diperhatikan gitu	
94	sama negara ya kasihan...	
95	Intr : lha bapak sendiri gimana?	
96	Sup : kalau saya ya Alhamdulillah mas, dapat pekerjaan jadi admin di UM (Universitas	
97	Negeri Malang) itu ya dari teman olahraga, jadi pelatih sepak bola di kampus itu ya	
98	dari olahraga. Yaa lumayan lah.	
99	Intr : nah kan sekarang sudah masuk lansia apa ndak ada penurunan apaa gitu di hal fisik?	
100	Sup : ya mestinya ada mas. Namanya orang sudah tua ya lebih gampang capek. Kalau	
101	dulu aku itu kayak ndak ada capeknya. Tapi kalau olahraga apa-apa atau kegiatan-	
102	kegiatan biasa gitu ndak ada halangan sih. Yang penting saya bisa nyadari kalau	Kegiatan tidak ada halangan, namun fisik yang sudah menua lebih mudah capek.
103	ndak boleh neko-neko.. maksa, kalau sudah kerasa capek ya udah. Ntah di olahraga,	

104	motoran, atau di HES gitu...naik gunung sudah ndak sering-sering. Ndak bisa	
105	maksa.	
106	Intr : kalau saya mengamati orang naik gunung itu kan sampai ada yang menganggap	
107	sebagai hobi gitu pak, kalau bapak sendiri menganggap mendaki gunung itu	
108	gimana?	
109	Sup : itu sebenarnya berawal dari ketika sampean melihat alam mas, ternyata alam	Mengatasi kesulitan dalam penjelajahan
110	Indonesia itu indah, saya ka kebanyakan seneng cari coban, nah disitu saya	alam adalah sebuah penaklukan dan
111	menyadari kalau alam Indonesia itu sangat indah, selain itu saya juga dapat banyak	kebanggaan tersendiri.
112	teman. Trus kalau kita berhasil menaklukkan kesulitan naik gunung itu kan dapat	
113	satu kebanggaan tersendiri. Apalagi saya sudah tua, jadi ya lumayan bangga lah	
114	begitu. (hehehe)	
115	Anak saya dulu yang nomer 2 juga sering ikut naik gunung waktu kuliah, Cuma	Anak juga berpartisipasi dalam kegiatan
116	sekarang sudah berhenti karena kerja jadi guru olahraga. Ini yang sekarang adiknya	alam
117	yang perempuan juga kuliah jurusan olahraga di UM.	
118	Intr : untuk keluarga yang terjun di bidang olahraga itu atas saran sampean atau gimana	
119	pak?	
120	Sup : kalau itu sih dasarnya dia memang olahragawan, trus saya tanya mau kerja atau	Anak-anak tidak diarahkan untuk
121	kuliah? akhirnya memutuskan kuliah di olahraga kalau saya ya mendukung saja.	menyukkai olahraga juga, tapi mendukung
122	Apa saja saya dukung meskipun sampai gadaikan BPKB. Karena saya ndak pernah	apapun yang dipilih anak-anaknya.
123	memaksa anak untuk harus ini harus itu.	
124	Kalau saya selalu mengutamakan tujuan mas, jadi anak-anak mau melakukan	Anak-anak ditekankan untuk memahami
125	apapun saya lakukan tujuannya, kalau belum tau tujuannya ya saya kasih petunjuk	tujuan dari jalan yang dilakoni dalam
126	sedikit-sedikit.	kehidupan.
127	Termasuk soal kenakalan mas, kalau anak saya nakal itu saya ndak langsung	

128	menyalahkan, saya cari tahu dulu sebabnya dia nakal, mesti ada sebabnya apa	Mengatasi kenakalan anak harus dengan telah, tidak bisa langsung menghakimi.
129	memang protes kepada orang tua tapi tidak bisa ngomong, jadi ya saya tidak bisa	
130	langsung menghakimi.	
131	Ada masalah apapun itu selalu saya usahakan untuk dibicarakan, kalau kaitannya	
132	masalah besar ya saya kumpulkan keluarga semua sambil dibicarakan. Jadi saya	
133	mengusahakan untuk tidak menyelesaikan masalah sepihak, tapi di musyawarahkan.	
134	Contohnya anak saya yang tau-tau keluar dari akademi, trus mbambung. Begitu itu	
135	tidak langsung saya marahi, meskipun dia tidak pulang kerumah, tak buntuti kalau	
136	keluar rumah itu ngapain. Taunya ikut band Begundal Lowokwaru, trus kalau lagi	
137	tidak band-band an dia belajar nyablon. Saya liatnya sih alhamdulillah, di hati saya	
138	dia masih punya masa depan. Meskipun tidak bantu langsung tapi kadang ya saya	Masih ingin berolahraga, HES dan melakukan kegiatan yang disenangi di masa mendatang.
139	kasih uang buat modal, tiga bulan trus dikembalikan sama dia.	
140	Intr : Pak Prapto ada rencana apa di masa depan? semacam harapan atau cita-cita gitu?	
141	Sup : kalau rencana lain-lain sih tidak ada mas, paling ya masih mau HES lagi, naik	
142	gunung-gunung yang belum sempat saya daki hahaha... palingan ya ndampingi	
143	anak-anak, ngawasi lah ceritanya. Kita yang tua kan begitu. Kalau masih terus sehat	
144	ya <i>ngelakoni</i> hal-hal yang saya senangi.	
145	Intr : Masih mau motoran sama naik gunung, apa <i>ragat</i> -nya tidak banyak pak?	
146	Sup : Iya mas. Ya hitungannya ya sebanding sama kesenangannya lah. Kalau Cuma ndaki	Masih memiliki penghasilan mandiri. Sehingga mampu membiayai hobi bermotor dan aktifitas alam.
147	gunung biayanya tidak banyak. Uang juga saya masih dapat bayaran sana-sini. Yang	
148	mahal itu bukan ragat motor, tapi dapat saudara sama teman-teman yang seru	
149	hahaha.	Ingin naik haji, tapi semampunya saja
150	Intr : iyaa pak betul sih. Kalau naik haji?	
151	Sup : aku sendiri ya nabung sih mas untuk naik haji, tapi antriannya itu takutnya tidak	

152	<i>nutut.</i> Mesio sehat tapi kan umur kita ndak ikut punya. Jadi ya wes semampunya aja kalau mau naik haji. Kan naik haji bagi yang mampu. Hahahah.	terhadap kemampuan.
153		
154		



Wawancara ke 4-Dokumenter (S1W4-Dok)

Nama : Suprpto
Jenis kelamin : Laki-laki
Alamat : Perumahan Sarimadu, Wagir Malang
Usia : 62 tahun
Interviewer : Nasruddin Habibi
Waktu : Selasa, 20 Juli 2018, 13:00 WIB
Tempat : Kediaman Suprpto

Baris	Hasil Wawancara	Tema
1	Sup : Assalamualaikum nama saya suprpto 61 tahun pekerjaan pensiunan administrasi	Bergabung di PAMI sejak usia 30 tahun di tahun 1991.
2	universitas negeri malang, keetua PAMI mulai 2014 periode 1 sampai 2018 kemaren	
3	ada pemilihan saya terpilih lagi untuk kedua kalinya sampai tahun 2022	
4	Intr : gabung di PAMI tahun berapa?	
5	Sup : Bergabung di PAMI di usia 30 dari tahun 1991, kan itu dulu namanya PAVI,	
6	batasan usiaya 30 tahun dulu, sekarang seterusnya paling muda 35 jadi keelompok	
7	usia 35-39	
8	Intr : kalau menjadi atlet secara profesional sejak kapan?	
9	Sup : Kalau saya sejak kecil jadi atlet kampung di sepak bola, sampai saya bisa bekerja ini	
10	juga dari bola. Setelah di bola ndak berkembang lalu saya tertarik pada pavi karena	
11	ada teman di administrasi UM. Nah 25 % teman-teman di kantor itu pada olahraga	
12	juga, trus ada yang tergabung di pavi, lalu mengajak saya untuk ikut pavi.	

13	Intr : bisa diterangkan di PAMI kegiatan apa aja?	
14	Sup : Pami itu intinya mengumpulkan mantan atlet plus siapapun yang ingin tetap	
15	menjaga kesehatan, itinya menjaga kesehatan. Kegiatan olahraganya sesuai dengan	
16	bidang dan usianya, jadi tidak ada tuntutan harus seberapa. Yang penntig tetep	
17	sehat. Keegiatan rutinnya latihan dan lomba-lomba di nnasional juga internasional.	
18	Intr : suka duka menjadi atlet?	
19	Sup : Kalau PAMI banyak duka-nya karena PAMI itu seebagian bsar saat ini masih pakai	Mengikuti PAMI berarti rela berkorban secara personal.
20	biaya seendiri. Bisa dikatakan PAMI itu orang-orag tua yang gila karena rela	
21	menngorbankan uang kadang di rumah ndak ada belanja tapi tetep ikut kejuaraan.	
22	Sekarang sudah dibanntu koni. Demi keutuhan PAMI untuk bapak-ibu yang sesuai	
23	dengan misinya, siapapun yang berangkat kita berangkatkan, dengan syarat bantuan	
24	dibagi rata. Setelah selesai lomba dari koni ada yang dapat batuan juga, jadi yang	
25	berprestasi itu jadi ndak bayar.	
26	Intr : kalau saya tanya apa artinya berolahraga bagi bapak, kira kira bagaimana?	
27	Sup : Menurut saya pribadi, kita itu olahraga untuk menjaga kesehatan. Kalau kata nenek-	Olahraga adalah obat stress karena menemukan kesehatan ketika latihan.
28	nenek saya dulu, olahragao cek sehat, padahal kalau dipikir bahasa sekarang kalau	
29	sakit kita kan harus istirahat. Di PAMI ada yang sakit jantung tapi ikut olahraga, nah	
30	dia kan dalam keadaan itu aslinya sehat jadi unntuk menjaga kesehatannya, untuk	
31	menjaga supaya ndak kambuh lagi. Yang saya rasakann dan dirasakan bapak2 itu	
32	obat stress juga, jadi kita ketemu di lapangan itu bergurau, ngomong sesuka hati,	
33	gurauan yang sopan dan menjaga perasaan teman. Istilahnya hepi lah, jadi selain	
34	perlombaan kita ada rekreasi juga berangkat bersama-sama.	
35	Intr : kegiatan bapak selain di PAMI?	
36	Sup : Kegiatan saya itu banyak, kadang main bola di kampung, kadang HES, jadi HES itu	Masih mampu mendaki gunung arjuno,

37	jalan-jalan di gunung-gunung, di hutan. Kadang ada grup HES yang ngajak	welirang.
38	nggunung, kalau saya kuat ya ikut. Terakhir kemarin saya muncak arjuno, jadi ke	
39	Arjuno itu satu hari satu malam 3 gunung yang kita singgahi, paginya kita ke	
40	gunung kembar, trus ke gunung welirang, kembali lagi ke camp, paginya kembali	
41	lagi ke arjuno trus turun kerumah kebetulan saya lewat cangar.	
42	Intr : apa tidak ada halangan untuk melakukan kegiatan-kegiatan itu?	
43	Sup : Sementara unntuk saya tidak, yang penting kita bisa mengkondisikan diri sendiri,	Di usia tua tidak boleh memaksa diri.
44	jadi walaupun kita lari, lari seperti anak muda dengan target itu malah jadi	Harus bisa mengkondisikan diri sendiri.
45	pemaksaan. Jadi di usia tua ini tidak boleh memaksakan diri, termasuk makan, jadi	
46	makan apa saja yang ppenting ada batasnya.	
47	Intr : selain itu?	
48	Sup : Saya ikut klub motor honda C70 trus yang besar ALL biker. Tapi itu komunitas	Anggota komunitas motor campuran tua-
49	anggotannnya campuran tua-muda.	muda
50	Intr : apa tanggapan keluarga dengan kegiatan bapak yang begitu banyak?	
51	Sup : Kalau keluarga sih sebenarnya mengeluh juga, tapi saya sih bisa ngatur waktu. Waktu	Keluarga ada keluhan, tapi masih bisa
52	anak-anak sekolah kan saya sendiri dirumah. Kalau minta rekreasi ya ndadak	mengatur waktu.
53	mungkin saya ada kegiatan allbiker yang kegiatannya 1-3 bulan sekali touring.	
54	Kadang kadang sekeluarga rekreasi joging di lapangan. Kalau sebelum ada kegiatan	Keluarga juga sering diikutkan kegiatan
55	dulu ke lapangan futsal. Jumlah keluarga 9 orang jadi cukup buat futsal.	olahraga.
56	Intr : apa ada anggota keluarga ada yang mengikuti jejak olahraga?	
57	Sup : Kalau anak-anak semua olahraga, yag laki2 pemain bola semua tapi ndak ada yang	
58	jadi, tapi punya nama. Trus kalau anak yag 2 yag perempuan itu yang nomer 2	
59	pernah juara 1 karate komite sekolah. Yang terakhir juara 3 antar sekolah. Sampai	
60	saat ini sudah ndak olahraga lagi, kalau yang nomer 3 itu kadang-kadang joging-	

61	joging pokoknya olahraga gitu aja tanpa prestasi.	
62	Intr : kesan menjadi atlet yang profesinya berolahraga? kira-kira apa sih yang dibawa	
63	olahraga di kehidupan bapak?	
64	Sup : Kayaknya bukan atlet saja, kalau saya itu olahraga menjadi bagian dari saya, dari	Kehidupan adalah untuk agama, olahraga
65	saya ya agama, kedua olahraga, ketiga untuk ekonomi. Jadi kalau ndak sehat ndak	dan membangun ekonomi.
66	bisa bangun ekonomi, kadang kita bisa bangun ekonomi tapi uangnya habis untuk	
67	dana kesehatan. Jadi menurut saya itu salah satu kenikmatan. Walaupun saat ini	Berolahraga membawa manfaat untuk
68	keadaan saya pas pasan, tapi saya hepi, karena berpikir saya punya harta tapi ndak	kesehatan, dengan kesehatan, dengan
69	sehat akan habis buat berobat terus. Tapi mau saya ya sehat ya punya, tapi mungkin	kesehatan bisa membangun perekonomian
70	kemampuan dan rezeki saya sampai disini, tapi ya saya syukuri, saya nikmati.	untuk keluarga.
71	Saya masih belajar mensyukuri. Apapun saya masih pinngin, tapi seadanya saja.	
72	Makanya orang-orang sekarang itu ikut setelah sakit, waktu sehat ndak inngat.	
73	Alhamdulillah sekarang sudah ada perkembangan. Menurut saya bukan sakitnya	
74	yang sembuh, tapi tubuhnya yang sekarang itu lebih fresh.	
75	Intr : mohon maaf sebelumnya pak, tapi apa kehidupan seorang atlet mecukupi untuk	
76	pendapatan?	
77	Sup : Kalau kita ndak bekerja di hal lainnya sih sebetulnya ndak cukup, soalnya kalau	Kalau hanya penghasilan dari olahraga
78	mengandalkan keatletannya, di Indonesia masih kurang perhatian, karena sekarang	tidak cukup tanpa diimbangi dengan
79	banyak atlet berprestasi juga ndak dapat pekerjaan istilahnya pahlawan yang	penghasilan dari pekerjaan lain.
80	terlupakan gitu, jadi sebetulnnnya atlet itu sama seperti pahlawan kita. Contohnya	
81	berkibarnya bendera merah putih itu saat apa? peringatan hari2 besar kan? termasuk	Atlet kehidupannya masih banyak yang
82	ketika atlet jadi juara. Banyak teman-teman yang tidak menyadari bahwa jejak atlet	kurang perhatian, padahal atlet bisa
83	itu pahlawan, kalau bisa diberi penghargaan, bukan yang sementara tapi yang	disebut juga sebagai pahlawan bagi
84	selamanya, jangan Cuma diberi rumah diberi apa, mungkin kalau diberi pekerjaan	negara.

85	itu kan sama seperti selamanya. Soalnya indonesia belum bisa memperjuangkan itu	
86	dari pimpinan-pimpinan.	
87	Intr : apa banyak mantan atlet yang bergabung di PAMI?	
88	Sup : Di PAMI justru jarang, karena di PAMI itu kan orang gila. Karena di PAMI ndak	Di PAMI terkadang sampai
89	ada apa-apaya, karena kalau di PAMI kadang perlombaan itu bayar sendiri. Kadang	menggadaikan BPKB demi mengikuti
90	direwangi hutang sampai gadaikan BPKB. Kalau kita pikir2 kan orang orang itu kan	perlombaan.
91	tua2, di lapangan, panas-panas, kalau menang Cuma dikasih medali.	
92	Intr : prestasi bapak apa saja?	
93	Sup : di tingkat Nasional nomor 400 dari 2005 saya belum terkalahkan. Hehehe. Di nomor	
94	400 meter saya punya rekor waktu 65 detik. 100 meter 200 meter saya nomer 2.	
95	Intr : kalau ditanya impian yang belum tercapai sampai sekarang apa pak?	
96	Sup : Impian ya sebenarnya kayaknya sudah tercapai semua, jadi untuk ekonomi saya	Semakin banyak teman dianggap sebagai
97	dulu tidak mampu, tapi sekarang saya bisa mempunyai ekonomi yang cukup.	sebuah prestasi.
98	Kalau di olahraga saya menganggap berhasil karena saya semakin banyak teman.	
99	Karena kalau banyak teman selalu kalau jatuh ada yag menolong. Jadi itu	
100	kebanggaan yang menurut saya tidak ada bandingannya. Saya seneng hidup	
101	berteman dan hidup hepi.	
102	Intr : apa pesan dan nasihat bapak untuk anak muda sekarang?	
103	Sup : Anak muda sekarang hidupnya sudah enak, karena walaupun orang tua sengsara,	
104	anak mudanya ndak susah, yag penting anak sekarang harus memikirkan masa	
105	depan. Jadi menurut saya para pemuda harus bisa berjuang untuk kedepannya.	
106	Intr : kira-kira sampai kapan akan jadi atlet dan berolahraga?	
107	Sup : Ya sampai akhir hayat. Karena ini keinginan saya, saya sudah tua ingin tetep sehat.	
108	Keinginan sayas di akhir usia saya besok, ya kan semua orang akan mati, tapi	Ingin berolahraga sampai akhir hayat agar

108	pengennya saya itu saya mati itu ndak nngerepotkan keluarga. Dari keluarga saya sarankan untuk tetep sehat karena orang sehat itu mahal.	tetap sehat karena kesehatan itu mahal.
109		
110		



A. Subjek Penelitian 2 (S2)

Wawancara ke 1 (S2W1)

Nama : Niajah
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Jalan Kintamani, Kota Malang
Usia : 86 tahun
Interviewer : Nasruddin Habibi
Waktu : Jumat, 09 Maret 2018, 8:30 WIB
Tempat : Kediaman Niajah

Baris	Hasil Wawancara	Tema
1	Nia : wawancara apa mas? wartawan to sampean?	Sudah banyak teman-teman yang meninggal, namun menganggap itu sudah wajar sehingga tidak perlu takut Menyadari di jenjang usianya banyak
2	Intr : untuk penelitian mbah, saya ini mahasiswa UIN, buat skripsi.	
3	Nia : owalah, saya kira wartawan. Dulu itu ada juga dari wartawan, dari radar malang	
4	kayak e. ibuk ini sampai capek bolak-balik diwawancara ae hahaha. Tapi ya	
5	beginilah adanya ibu ini le, jadi <i>danyang e</i> PAMI, wong paling tua sendiri.	
6	Intr : Paling tua? usia nya berapa ya bu?	
7	Nia : 86 tahun, pas februari kemarin hahaha.	
8	Intr : Lha di PAMI sejak kapan mbah?	
9	Nia : Mbah ini dari 91, teman-teman sudah banyak yang tidak ada, banyak yang sudah	
10	meninggal. Jadi ndak perlu takut sama mati.	
11	Intr : hemm sudah banyak yang meninggal ya..	
12	Nia : iya nak, kalau seumuran mbah ini umumnya ya wes ndak ada umur. Tapi ya gimana,	

13	wong semua orang itu ya meninggal. Ngapain musti khawatir...musti takut ?	yang sudah tutup usia
14	Intr : ya bener sih mbah.	
15	Nia : mungkin mbah ini ya umurnya sebentar lagi hahahah.	
16	Intr : ah jangan gitu mbah, wong masih keliatan sehat gitu, moga-moga ya panjang umur	
17	lah...	
18	Nia : iya amiin	
19	Intr : amiin, mbah kesehariannya apa aja ya?	
20	Nia : (masih memakai pakaian olahraga sepulang latihan) Kalau mbah ini ya memang	Niajah masih senang berolahraga dan
21	senengnya begini, berolahraga, berorganisasi. Dari dulu di suruh pegang uang terus	berorganisasi, tiap senin dan kamis
22	(bendahara). Tiap senin sama kemis saya di pepabri, ngurusi yayasan. Tadinya ikut	menjadi pengurus yayasan di PEPABRI.
23	klub jantung sehat, terus ikut PAMI 91 mulai ikut lomba. Jadi ya kebeneran,	
24	sebenernnya saya bukan atlet, tapi barangkali ya ibu ini bisa dan mampu. Jadi ya	
25	ndak terlalu ngoyo, orang aslinya saya bukan atlet.	
26	Intr : Saya kira dari mudanya sudah jadi atlet?	Tidak bercita-cita menjadi atlet, namun
27	Nia : O ya ndak nak, mbah itu ndak punya cita-cita jadi atlet. Wong masuk ke PAMI trus	merasakan efek positif menjadi atlet,
28	jadi atlet-atletan. Cuma kebetulan ! kerasa enak ya akhirnya terus sampai sekarang	sehingga diteruskan..
29	Intr : Lha mbah cita-citanya apa dulu?	
30	Nia : walah sudah lupa, pokoknya semenjak punya anak-anak itu wes lupa cita-citanya	Orang dulu termasuk dirinya jarang yang
31	apa. Cita-citanya ya Cuma pengen lihat anak-anaknnya sukses aja. Orang dulu	memiliki cita-cita karena kesulitan hidup.
32	jarang yang punya cita-cita nak. Wong hidupnya susah. Paling cita-citanya ya Cuma	Cita-citanya hanya ingin hidup enak.
33	pingin hidup enak aja hahahaha.	
34	Intr : Ya barangkali punya cita-cita jadi dokter atau jadi model gitu?	
35	Nia : Hahahaha sampean ini kok ya ada-ada aja. Saya ini ya hidupnya apa adanya aja lah.	
36	Intr : emm begitu, terus mbah awalnya jadi atlet di PAMI itu gimana?	Bergabung dengan PAMI karena ada

37	Nia : Dulu ada teman yang ikut jantung sehat, trus diajak. Jadi di PAMI itu bukan khusus	ajakan dan mulanya banyak anggota
38	untuk atlet atau olahragawan. Pokoknya bisa dan mau. Jadi meskipun dari dulu ndak	veteran juga.
39	ada biaya ndak ada tunjangan, jadi awalnya dulu kan banyak juga yang dari	
40	pensiunan angkatan trus karena senanng berolahraga akhirnya diteruskan.	Mengikuti perlombaan karena ada
41	Aku terus terang ini bukan atlet, Cuma kalau kadang perlombaan itu kesempatan	kesempatan minimnya peserta yang
42	mesti ndak ada musuhnya di usia segitu demi malang demi koni, kalau ndak ada	berlomba di kelompok usianya.
43	lawannya kan saya otomatis bisa menang.	
44	Intr : lha kalau begitu mbah apa ndak kecewa kalau tidak ada musuhnya?	Tidak kecewa karena sepi peserta, tapi
45	Nia : hahaha ya ngapain kecewa, wong malah tambah gampang menangnya.	justru senang karena lebih besar
46	Intr : hehehe berarti mbah masih punya gairah berkompetisi ya... memangnya ada niatan	kesempatan menang.
47	apa sih mbah ikut-ikut lomba begitu? maksudnya berlomba itu untuk siapa ?	
48	Nia : ya buat kesennengan, sekaligus agar tetap sehat, supaya tidak bolak-balik ke dokter.	Mengikuti kompetisi karena senang dan
49	Trus untuk membanggakan anak cucu, karena anak cucu ndak ada yang meneruskan	tidak sering-sering ke dokter sekaligus
50	jejak olahraga.	membanggakan anak cucu.
51	Wes kesenenganya mbah itu ya begitu itu, padahal usia se saya itu sudah pikun, tapi	
52	kalau dipakai utak-atik itu bisa main otaknya. Tapi kan anak-anak sudah ndak ada,	Meskipun orang sseusianya sudah mulai
53	saya juga tiap hari kemana-mana jalan kaki, meskipun anak-anak mau nganterin itu	pikun, karena sering menggunakan otak
54	yo saya ndak mau karena kesempatan begitu saya itu bisa tambah sehat ka sekalian	untuk berpikir, tetap terjaga keterampilan
55	olahraga.	dalam menjadi bendahara.
56	Karena dari muda saya sudah biasa pegang uang, di PAMI saya juga dipasrahi untuk	
57	jadi bendahara, saya juga heran kok dimana-mana mesti dijadikan bendahara, tapi	
58	aku ngerasain enak kok mas, karena di pikiran otaknya bisa main.	
59	Intr : memangnya anak-cucunya mbah ada berapa?	
60	Nia : kalau anak saya ada enam orang, satu keguguran, satunya sudah meninggal. Kalau	

61	cucu ada sebelas kalau ndak salah.	
62	Intr : Lho ada yang sudah meninggal mbah, umurnya panjangan mbah berarti?	
	Nia : Itu meninggalnya kan gara-gara penyakit nak. Makanya mbah masih olahraga begini	
63	ya supaya jauh dari sakit-sakit. Kalau umur alhamdulillah masih hidup sampai	Berolahraga supaya jauh dari penyakit.
64	sekarang. Urusan nyawa itu lho siapa yang tau selain tuhan. Nyatanya saya kok	
65	kebagian umur yang lebih panjang dari anak saya sama teman-teman lain ya	
66	Alhamdulillah.	
67	Intr : emmm, kalau di usia mbah begini kan mbah banyak tau teman dan kerabat-kerabat	
68	dipanggil tuhan, apa mbah ndak merasa sedih atau perasaan lainnya?	
69	Nia : kalau sedih ya mestinya sedih. Tapi mbah ndak takut. Kalau tau ada teman atau	
70	saudara yang meninggal gitu ya berarti saya harus sadar kalau hidup ini bukan	
71	semuanya punya kita. Ada waktunya nanti diminta. Harta bisa hilang, anak bisa	Tidak takut kematian, hal-hal duniawi
72	pergi, nyawa ya bisa diambil. Makanya lak kita ndak boleh merasa sombong.	bisa saja hilang, makanya tidak boleh
73	Merasa hebat. Apa-apa pengen <i>dikrawuk</i> (terkam) semua itu percuma karena hidup	merasa sombong dan merasa hebat.
74	ya sebentar saja.	
75	Intr : apa mbah ngerasanya sebentar?	
76	Nia : Kalau dipikir-pikir ya sebentar nak. Kadang kalau <i>diangen-angen</i> sebentar-sebentar	
77	sudah ganti hari, terus ganti tahun. Gitu terus sampai 80 kali. Kan ya sebentar.	Waktu rasanya sebentar dilalui selama
78	Intr : emm iya juga sih mbah. Trus anak cucu apa masih sering ada datang menjenguk?	hidup di dunia.
79	Nia : Ya pernah mas tapi jarang-jarang. Halah paling ya Cuma sebentar, kalau anak cucu	
80	ke sini habis ilang kangennya juga sudah bosan trus pulang lagi. Kadang aku sendiri	Anak cucu masih ada yang dterkadang
81	malahan seng nyambangi buyut-buyut itu. Tapi ya gitu ndak senengnya kalau pas di	menjenguk.
82	datangi main hape tok.	
83	Pinter-pinter sudah anak kecil sekarang, aku itu heran kadang buyut itu ada yang	

84	telpon trus tanya “halo mbah, mbah ngapain? sudah makan belum” gitu. Hahaha.	Masih bisa menggunakan telepon untuk berkomunikasi dengan cucunya. Niajah masih mampu mengingat anak-cucunya ssampai hari kelahiran dan hari pasaran kelahirannya. Sudah mulai merasakan pikun karena usia tapi ingatan-ingatan yang lama masih terjaga dengan baik. Kegiatan menjadi bendahara membawa manfaat tidak cepat pikun, dan tidak ada pikiran yang aneh-aneh. Keluarga tidak keberatan terhadap aktivitas malah justru dibanggakan.
85	Intr : hehehe mbah masih hafal anak-cucu?	
86	Nia : Kalau anak sampai cucu masih hafal mas, tapi kalau jatuh di buyut saya sudah ndak bisa hafal. Tapi kalau untuk anak cucu saya masih bisa ingat lahirnya hari apa,	
87	pasarannya apa itu saya masih hafal.	
88	Intr : tapi apa sudah mulai pikun-pikun begitu mbah?	
89	Nia : kalau pikun ya sudah mulai nak, pikun itu kan gara-gara usia. Tapi aku ndak	
90	seberapa pikun timbang teman-teman seumuranku itu. wong ada teman yang pernah	
91	hilang 2 hari gara-gara pikunnya.	
92	Nek buyut-buyut yang baru-baru itu ndak bisa apal aku, tapi kalau ingatan yang	
93	lama-lama itu masih ingat, misale rumah e teman di daerah mana itu yo masih apal.	
94	Wong pegang-pegang duit, itung-itungan itu yo masih bisa.	
95	Intr : berarti walaupun sudah sedikit pikun, kalau ngerjakan catatan uang masih lancar ya	
96	mbah?	
97	Nia : Lancar nak ! dulu mbah itu kadang protes kalau dimana-mana dijadikan bendahara.	
98	Tapi kerasanya sekarang malahan ternyata kalau kebiasaan dipakai, otakku jadi	
99	ndak cepet pikun, trus mikir-mikir masih jelas, sama ndak banyak pikiran-pikiran	
100	yang aneh-aneh.	
101	Intr : Hemmm begitu... trus soal olahraga itu, dari anak cucu ada protes ndak mbah? atau	
102	ada keberatan gitu?	
103	Nia : Untuk melepas saya ikut olahraga gitu? ndak.. malah dibanggakan.. “buyutku itu,	
104	walaupun sudah tua masih kuat lari-lari, jadi juara” begitu.	
105	Saya sendiri juga ndak pernah bergaya hidup keluyuran belanja-belanja gitu, kalau	
106	habis lomba ya sudah ndak perlu belanja keluyuran kemana-mana.	

107	Ya sekarang uang pensiunan janda berapa sih nak?, wong saya sudah janda sejak 21	Merasakan kesenangan dari aktifitas olahraga karena masa lalunya terasa susah.
108	tahun lalu, baru ngerasakan senang itu ya sekarang. Bisa jalan-jalan kalau ada	
109	pertandingan. Dulu masih punya suami masih punya anak kecil-kecil rasanya <i>nekek</i>	
110	<i>gulu</i> . Jadi kalau sekarang dapat bonus-bonus medali ya bisa saya sisihkan untuk	
111	anak cucu & buyut.	
112	Intr : loh kan mbah atlet, kalau soal makanan itu apa ndak ada yang khusus mbah?	
113	Nia : Kalau makanan sih biasa, saya apa aja masih makan tapi ya seadanya saja. Tapi saya	
114	tekanan darah selalu tinggi tapi ndak pernah merasakan pusing-pusing atau penyakit	
115	apa-apa. Wong pernah periksa tensi itu sampai 200 di RST, itu berangkatnya ya	
116	jalan juga. Karena jalan kaki itu saya dididik sama bapak dari kecil untuk suka jalan.	
117	Jadi ya sampai sekarang ndak ada penyakit-penyakit berat kaya orang-orang tua	
118	biasanya.	
119	Intr : hemm nggeh, jadi kegiatannya di PAMI, PEPABRI, trus di pensiunan. Kalau	Meskipun dengan tekanan darah yang tergolong tinggi, tidak pernah merasakan pusing-pusing atau penyakit tertentu.
120	kegiatan lainnya mbah misalnya pengajian gitu?	
121	Nia : ndak ada nak...Mbah ini ndak bisa ngaji.	Sudah terbiasa jalan kaki kemana-mana sejak kecil.
122	Intr : maksudnya kalau orang tua-tua kan biasanya ikut tareqat atau kelompok dzikir	
123	gitu...	Tidak mengikuti pengajian karena mengaku tidak bisa mengaji. Merasa menyesal karena tidak bisa mengaji. Tapi tetap berusaha untuk mendekatkan diri pada tuhan dengan caranya sendiri.
124	Nia : aku ini ndak ikut pengajian. Tapi tiap hari ya saya ke langgar. Karena dari kecil saya	
125	memang ndak bisa ngaji, kalau ndak bisa ngaji terus kan tua begini malu aslinya	
126	ndak bisa ngaji, nyesel mbah ini ndak bisa baca quran, ndak bisa baca doa-doa,	
127	sampai saya beli buku ngaji yang tulisan latin itu tiap malam saya baca, entah betul	
128	salahnya biar tuhan yang mbenerkan. Jadi ya sudah saya ngelakoni tiap hari ke	
129	langgar.	
130	Jadi saya ya Cuma berusaha memperbaiki diri, melakukan hal-hal baik, barangkali	

131	bisa diterima oleh Allah, tapi apapun ya saya pasrah.	
132	Meskipun begitu tapi saya selalu berusaha membantu orang lain, saya ndak bisa	
133	umroh, ndak bisa haji, ndak kuat ngumpulin dana. Dulu anakku yang sekarang di	
134	kalimantan ada yang mau ndaftarkan haji. Cuma ya mohon maaf... anak ku itu kan	
135	agamanya katolik, jadi aku sendiri ndak ngerti nak kalau kayak gitu boleh apa ndak.	
	Intr : Menurut saya ndak apa-apa sih mbah, soalnya niatnya kan uang dari pemberian	
136	anak. Barangkali anaknya mbah mau berbakti gitu..	
137	Nia : halah ya sudah lah nak. Mbah kan udah kelampau tua juga, takutnnya repot kalau di	
138	arab sana. Mbah itu takut kalau naik haji tapi ndak jadi orang yang betul-betul baik.	
139	Intr : maksudnya gimana ya mbah?	
140	Nia : Lha daripada bingung kepingin haji, mendingan uang yang mbah punya itu saya bagi	
141	untuk orang lain. Jadi setiap dua hari sebelum hari raya itu saya menyiapkan	
142	amplop-amplop untuk dibagi tahun depan, yang tahun lalu dibagi di hari raya tahun	
143	ini, alhamdulillah tahun kemaren sudah bisa nyiapkan 60 amplop. Untuk tahun ini	
144	ya cari lagi untuk di siapkan buat tahun depan. Jadi meskipun saya ndak bisa haji	
145	ndak bisa umroh, tapi saya bersyukur bisa bagi-bagi ke orang lain.	
146	Jadi ya wes saya ndak cari apa-apa, usia segini ini lho mau cari apa, ya Cuma nyari	
147	bagusnya untuk diri kita.	
148		
149		
150		

Meskipun, meskipun belum bisa menunaikan haji, lebih memilih untuk memberikan hartanya pada orang-orang yang lebih membutuhkan.

Menyisihkan uang setiap sebelum hari raya untuk diberikan kepada orang yang membutuhkan.

Wawancara ke 2 (S2W2)

Nama : Niajah
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Jalan Kintamani, Kota Malang
Usia : 86 tahun
Interviewer : Nasruddin Habibi
Waktu : Rabu, 04 April 2018, 07:30 WIB
Tempat : Kediaman Niajah

Baris	Hasil Wawancara	Tema
1	Intr : nggeh mbah, mohon maaf ini saya bertamu lagi aslinya sungkan takut ngerepoti,	Niajah tinggal di rumah sendirian, dan mendapatkan teman dari kegiatannya di PEPABRI dan PAMI. Kegiatan di PEPABRI antara lain mengecek catatan keuangan, mengadakan pertemuan, dan menagih iuran kepada anggota PEPABRI.
2	orang istirahat kok didatengi trus ditanya-tanya hehehe.	
3	Nia : halah mas ndak pa pa, mbah ini senang kalau ada yang nemani di rumah.	
4	Intr : memange apa kesepian to mbah dirumah?	
5	Nia : ya namanya dirumah sendiri nak, masak iya ndak kesepian. Mangkanya aku masih	
6	di pepabri (koperasi purnawirawan dan warakawuri TNI-POLRI) itu ya cari teman.	
7	Latian di stadion juga dapat teman.	
8	Intr : kalau di pepabri itu memang kegiatannnya apa aja to mbah?	
9	Nia : halah ya kekantor, ketemu pengurus pepabri lain, liat-liat catatan uang, nanti sebulan	
10	sekali.. entah dua bulan sekali bikin pertemuan, trus ya tugasku nariki duit iuran ke	
11	anggota-anggota.. ke teman-teman, dicatat lagi. Trus kalau ada yang mau ngutang,	
12	apa nyimpan uang gitu mesti nyari saya nak. Paling ya pas repot itu kalau pas	

13	pertemuan atau njenguk anggota yang sakit atau meninggal. Kan yang pegang uang	
14	saya jadi mesti dicari juga kalau pepabri mau ngasih santunan. Entah nanti santunan	
15	anak yatim juga kita yang ngurusin. Tapi mbah ya wes tetep seneng gara-gara kan	
16	kalau ketemu mesti bercanda, guyon-guyon, makan-makan. Ada yang bawa anak	
17	bawa cucu gitu wes hahaha.	
18	Intr : emm nggeh, ya beneran mbah, ndak nganggur sekalian bisa ketawa-ketawa.	
19	Nia : ya bener itu, sampean tak ceritani, orang-orang itu kalau sudah tua lho malah tambah	
20	jail lho, nek guyonan itu bisa lucu.	
21	Intr : iya mbah, mungkin gara-gara seumuran. Sama-sama tua kan bisa ketemu obrolannya	
22	Nia : Lha iya. Nek guyon sama cucu itu lak momong. Tapi nek seumuran kan bisa los	
23	gitu. Kadang ada yang nyembunyikan tas e temannya, trus kancane ketiduran difoto.	
24	Wes ada-ada aja orang tua itu nek ketemu. Jadi aku seneng ae karena sekalian dapat	
25	sehat, bisa dapat hiburan bareng orang-orang itu.	
26	Beda sama orang-orang tua kalau dimasukkan panti jompo, ndak begitu bisa guyon.	
27	Karena mereka disitu ndak bebas. Padahal lho mas, orang semakin tua itu pengen	
28	ngelakoni hal yang ndak bisa dilakukan dulu pas muda. Kayak saya dulu pas muda,	
29	pas anak-anak masih kecil, apa bisa jalan-jalan rekreasi sama teman. Wong masih	
30	kepikiran ini itu, bayaran sebentar-sebentar sudah habis buat ini itu. Makanya sudah	
31	tua begini malahan baru bisa nabung, kan ada uang pensiun, ya ada uang bonus	
32	kejuaraan. Itu bisa dipakai buat apa-apa kalau kepepet.	
33	Intr : jadi mbah ngerasa lebih bebas pas sudah tua ya?	
34	Nia : ya begitu lah. Tapi bebas bukan semaunya sendiri lho ya. Kita pikir-pikir juga kalau	
35	mau apa-apa. Kalau mau foya-foya ya kan malu-malu sendiri hahaha.	
36	Intr : memangnya teman mbah ada yang di panti jompo?	
		Merasa senang karena dalam pertemuan biasanya bercanda, makan-makan dan bertemu anggota keluarga lainnya. Menemui candaan Bersama teman-teman sebaya yang menyenangkan. Menganggap orang-orang di panti jompo tidak bebas, jarang ada candaan. Orang yang sudah tua ingin melakukan hal-hal yang tidak bisa dilakukan semasa mudanya seperti rekreasi Bersama teman-teman. Bisa menabung di usia tua, dari uang pension dan bonus dari kejuaraan. Memiliki kebebasan di usia tua, namun bukan berarti bisabebas semaunya sendiri.

37	Nia : kalau rata-rata ya ndak mas, tapi teman ada yang betul-betul tua trus ndak bisa apa-apa, anak cucu nya sudah ndak ada. Itu dimasukkan panti jompo. Makanya mbah ini apa-apa berusaha kalau bisa masih mandiri.	Berusaha mandiri agar tidak menjadi orang tua yang renta dan tidak mampu apa-apa seperti di panti jompo.
38	Intr : apa takut dimasukkan panti jompo mbah?	
39	Nia : kalau takut sih ndak, tapi ya kalau kita sudah pikun betulan trus ndak mampu ngapa-	
40	ngapa ya siapa yang tau mas. Tapi wong mbah masih mampu ngapa-ngapain sendiri	Tidak mau diantar kemana-mana.
41	kan anak-anak ndak perlu kesusahan ngerawat, ngasih apa-apa gitu. Wong mbah	Berusaha mandiri agar tidak menyusahkan anak-anaknya.
42	kemana-mana diantar juga ndak mau.	
43	Nek mbah ini ndak mau dikasihani malahan mbah itu kasihan ke anak-anak kalau	
44	jadi repot gara-gara mbah.	
45	Ya biarlah yang repot ngerawat mereka waktu kecil dulu, jangan sampai anak-anak	
46	repot gara-gara mbah. Dulu itu anak e ibuk kan ada yang di kalimantan, jadi kepala	
47	sekolah disana. Sudah pensiun trus bilang mau ke jawa saja tinggal sama mbah ini.	
48	Ya mbah bilang jangan, coba dipikir nanti gimana anaknya, meskipun sudah besar-	
49	besar tapi kan yo masih butuh bapak e kalau ada apa-apa.	
50	Intr : emm begitu nggeh mbah, lha memangnya anak-anak ndak takut kalau... maaf ini,	
51	mbah meninggal pas anak-anak ndak disini? soalnya kan anak-anak mungkin	
52	maunya ngerawati mbah sampai akhir usia toh?	
53	Nia : woo ya mesti to nak hahaha, anak-anak itu kalau telpon ya begitu. Mesti ditanyai apa	
54	dirumah sendiri, apa anak yang nomer 5 itu ndak nemanin. Anak saya yang nomer 5	Anak-anak masih memberi perhatian kepadanya, masih sering ditemani oleh anaknya yang ke 5.
55	itu malah seringnya disuruh saudaranya buat sering-sering nemanin mbah. Dia kan	
56	duda jadi ya ndak banyak urusan juga. Tapi mbah ndak masalah. Mbah itu awalnya	
57	dulu ya takut, apa ya nanti meninggal ndak ketahuan anak-anak. Tapi sekarang	
58	mbah sudah ndak takut-takut, soalnya apa-apa itu kata yang diatas. Mbah ini pasrah	Awalnya takut apabila meninggal ketika

59	lah apa yang terjadi nanti.	sendirian. Namun kini sudah pasrah
60	Nek meninggal e ndak takut nak, wong semua orang juga meninggal. Anak,	apapun yang terjadi.
61	menantu juga ada yang sudah meninggal, ndak ngurus umur. Ndak ngurus sehat,	Semua orang akan meninggal, bahkan
62	wong orang sehat-sehat juga ada yang meninggal. Suami sudah puluhan tahun	yang usianya lebih muda darinya. Sudah
63	meninggal, teman-teman juga banyak yang sudah ndak ada.	akrab dengan kematian, karena sudah
64	Bisa dibilang usia segini ini sudah akrab sama mati. Hahaha. Tiap hari orang bisa	melalui kematian-kematian orang-orang
65	mati.	didekatnya.
66	Intr : berarti mbah ndak ada khawatiran sama yang begitu?	
67	Nia : wes pasrah saja nak, tinggal persiapan saja. persiapan itu ya maksudnya bukan	Menghadapi kematian harus persiapan,
68	nunggu kapan matinya. Hahaha. Tapi nyiapkan kebaikan-kebaikan yang nanti	bukan dengan menunggu mati, tapi
69	ditinggal sama dibawa.	menyiapkan kebaikan yang ditinggalkan.
70	Intr : ya maaf mbah saya tanya-tanya nya malah hal-hal begitu. Sebenarnya ndak enak	
71	juga. Kadang orang ada yang tersinggung kalau ngomong soal usia.	
72	Nia : halah ora po po nak, mbah ndak tersinggung. Apa yang bagus bisa buat pelajaran to?	
73	Intr : anu mbah mungkin ngobrolin tentang pensiunan juga ya. Saya kan tanya ke pak	
74	Prpto (subjek 1) juga soal ini. Kalau di usia menjelang pensiun dulu mbah gimana?	
75	kalau pak prpto kan memang atlet terus sedikit banyak ya ada persiapan habis	
76	pensiun itu harus ngapain lagi.	
77	Nia : kalau mbah ini kan asalnya memang bukan atlet ya, jadi ya ndak bingung apa-apa	
78	sih soal begitu.	Tidak khawatir dengan fase-fase
79	Intr : emmm mungkin gini mbah, setelah pensiun, lalu kepala keluarga juga ndak ada, jadi	menjelang pensiun seperti yang dihadapi
80	kan pendapatan juga berkurang.	atlet karena merasa dirinya bukan atlet.
81	Nia : kalau mbah kan dari awal ya Cuma jadi istri tentara nak, sama jadi bendahara di	
82	koperasi. Sudah biasa lah hidup hemat. Ndak bingung ada tagihan apa-apa. Rumah	Sudah terbiasa hidup hemat sejak awal

83	ya rumah sendiri, kemana-mana bisa jalan kaki. Paling ya listrik, PAM, <i>pajak</i>	(muda) sebagai istri tentara dan bendahara.
84	(pajak) itu minta bantu sama anak. Tapi duitnya duit mbah sendiri.	
85	Intr : trus kan ada dana pensiun itu mbah gimana ngelolanya?	
86	Nia : kalau dana pensiun ya itu tadi, buat bayar listrik, air. Sisanya mbah tabung aja.	
87	Kalau ambil pensiunan kan bisa di bank, nah itu sedikit nanti di masukkan tabungan.	Dana pensiun dipakai untuk bayar listrik
88	Buat sangu kalau mau berangkat kejuaraan, kalau hari raya buat zakat, sama	dan air. Sisanya ditabung untuk biaya
89	amplopan buyut-buyut. Lha buat apa lagi lho, mbah ndak pingin apa-apa lagi kok,	kejuaraan, zakat, and diberikan pada cicit.
90	ndak butuh beli sepeda, yo ndak butuh beli kulkas. Halah malah kebanyakan pingin	
91	nanti.	
92	Mau nabung sendiri buat naik haji ya ndak kuat. Sebenerya mbah juga mau	
93	diberangkatkan haji sama anak, tapi mbah ya ndak mau. Mbah masio ndak haji ndak	Tidak kuat menabung haji, tidak mau
94	apa-apa.	diberangkatkan haji oleh anaknya.
95	Intr : jadi bisa bebas ngatur uang mbah?	
96	Nia : ya lumayan lah, anak sudah hidup sendiri. Urusanku apa-apa ya ngurus-ngurus	
97	sendiri.	Anak-anak sudah hidup sendiri. sehingga
98	Intr : jadi kalau belanja-belanja mbah bisa pegang uang sendiri atau dibelanjakan sama	bisa mengurus urusan pribadi.
99	anak-cucu?	
100	Nia : ya kan mbah masih dapat bayaran sedikit-sedikit, dari pensiun, dari bonus lomba.	
101	Nah itu ya wes mbah belanjanya sendiri.	Masih dapat penghasilan dari pensiunan
102	Wong ya udah tua begini mbah ndak begitu beli-beli kok nak. Paling ya Cuma beli	dan bonus lomba dan membelanjakan
103	beras, bumbu-bumbu sama lauknya tempe tahu kecap sama krupuk. Ya begitu tok.	harta miliknya sendiri.
104	Ndak bingung beli motor wong saya kemana-mana jalan kaki. Ndak bingung beli	
105	rumah wong sudah punya rumah. Mbah ndak ada kepinginan apa-apa yang lain	Pergi kemana-mana masih mampu jalan
106	untuk mbah sendiri nak. Wes lah, sederhana-sederhana aja.	kaki.

107		
108		

Wawancara ke 3 (S2W3)

Nama : Ali (anak ke 5 Niajah)
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Alamat : Jalan Kintamani, Kota Malang
 Usia : 47 tahun
 Interviewer : Nasruddin Habibi
 Waktu : Rabu, 04 April 2018, 10:00 WIB
 Tempat : Warung Sebelah Kediaman Niajah

Baris	Hasil Wawancara	Tema
1	Intr : kalau mas saya minta nerangkan tentang Ibu kira-kira Ibu itu seperti apa mas?	Ibu adalah orang yang <i>ngeyel</i> tapi tidak mudah menyerah. Tidak mudah murung karena sikap tenang dan sabar.
2	ALI : Ibu itu emm, bisa dibilang orangnya ngeyelan mas. Hahaha. Artinya ngeyelan itu	
3	ya beliau itu ndak mudah menyerah. Umpamanya ada masalah apa-apa gitu ndak	
4	mudah kelihatan murung, kadang kan kalau orang tua ada masalah apa lagi	
5	masalahnya hubungan sama harta sama anak mesti bisa murung terus sakit gitu.	
6	Nnah Ibu itu nggak gitu, Ibu itu kalau ada masalah mesti bisa tenang, sabar. Gitu.	
7	Intr : misalnya masalah yang umum itu gimana mas? mungkin yang ndak terlalu serius	
8	dan sensitif menurut mas Ali untuk diceritakan.	

9	ALI : yaa misalnya masalah anaknya yang kedua. Kakak saya. Dulu yang pas mau ke	Ibu (niajah) tidak memusingkan anaknya
10	kalimantan. Padahal itu yanng satu-satunya dekat sama ibuk trus yang masih tinggal	yang ingin merantau ke Kalimantan.
11	dekat sama ibu. Nah itu ibu ndak pusing, ya ndak kaget. Ibu itu bisa mahamin anak-	
12	anaknya, kalau ada peluang-peluang untuk berkembangnya anak-anak, misalnnnya	
13	hubungan sama penghidupan gitu, kerja atau semacamnya. Ibu itu bisa ngerti.	
14	Akhirnya kita jadi anaknya ya harus bisa ngerti ibu juga. Dulu ada masalah soal	Anak anak bisa memahami ibunya
15	harta warisan juga, akhirnya anak-anaknya ndak ada yang rebutan. Bisa rukun	sehingga tidak terjadi perebutan harta
16	semua. Enak lah...	warisan.
17	Intr : lha kalau ngeyelnya gimana?	
18	ALI : ya sampean sudah tau paling mas hehehe, ibu itu kan kemana-mana ndak mau	Tidak mau diantar kemana-mana, maunya
19	diantar. Maunya itu mandiri, nah kita tau kalau begitu tapi kan ya tetep ada	mandiri.
20	khawatirnya juga. Dari jauh gitu tetep tak liatin, kadang ya tak buntutin. Takutnya	
21	nek ibu keluar pikun-pikunnya trus linglung lupa jalan gitu kan bisa aja.	
22	Intr : lho tapi apa sudah ada gejala pikun gitu mas?	Tidak ada gejala pikun, ingatannya masih
23	ALI : nah itu, ndak ada sih mas kayak e. ingatannya masih kuat. Kalau jalan ke pepabri ya	kuat.
24	masih apal, jalann kemana-mana nyebrangnya lewat mana ya masih tau. Cuma ya	
25	kalau oranng-orang baru gitu kadang lupa namanya hahaha. Ya wajar lah usia	
26	segitu.	
27	Intr : jadi apa Mas Ali sama saudara-saudara mendukung juga di olahraganya ibu?	Keluarga tidak pernah melarang, justru
28	ALI : kita saudara-saudara nndak pernah ngelarang sih mas, malah seneng kalau lihat ibu	senang melihat ibunya sehat jiwa dan
29	bisa seger gitu. Ya badannnya ya pikirannya.	raganya.
30	Intr : kalau dukungan biasanya bentuknya gimana mas? kalau ijin kan wes di biarkan gitu	
31	sama keluarga.	Anak-anak memberikan support seperti
32	ALI : halah ya sebisanya aja mas. Paling ya belikan sepatu, ibuk itu kan sepatunya cepet	membelikan sepatu atau memberikan

33	rusak kalau dipakai jalan sama lari gitu. Tapi mesti ya ndak mau, ibu itu barang gitu-	uang sekadarnya.
34	gitu mesti bilanganya bisa beli sendiri. Ibu itu ya kan ndak neko-neko butuhnya,	
35	makannya ya seadanya. Jadi sangu itu kalau hitungan kita ya termasuk cukup lah ibu	
36	itu. kadang ya aku, atau saudara lainnya ada yang ngasih dikit-dikit juga sama ibu.	
37	Sekadarnya lah. Hehehe.	
38	Intr : bangga ndak sih mas, punya ibu seperti ibu niajah ini?	
	ALI : ya bisa dibilang bangga mas. Wong ibu itu sejak muda orangnya sabar, gigih, ulet.	Masa tua niajah tidak pernah jenuh dan
39	Lha sampai tua ndak pernah ngomel-ngomel, cerewetnya ada tapi ya wajarnya orang	memiliki banyak teman.
40	tua. Masa tuanya ibu masih seneng, pikirannya ndak pernah sumpek, temannya juga	
41	banyak.	
42	Intr : hmm ndak pernah sumpek?	
43	ALI : iya mas, nek tetangga-tetangga yang usia segitu lak sering <i>maido</i> -an ke orang-orang	Tidak suka mencela/ menggunjing.
44	lain. <i>Ngalem</i> ke anak-anak e, atau malah ruwet gitu lho, sampean lak ngerti sendiri	Pribadinya tidak neko-neko.
45	seh. Nah ibu itu kan bawaannya pribadinya <i>anteng</i> ndak neko-neko.	
46	Intr : nah kalau di lingkungan gitu gimana mas?	
47	ALI : bisa dibilang ibu itu <i>grapyak</i> . Lah wong, satu kelurahan lho kenal semua. Selain	Orangnya suka bergaul. Hubungannya
48	termasuk sesepuh, ibu itu termasuk bagus hubungannya sama orang-orang, aktif nek	bagus dengan orang lain. Aktif di kegiatan
49	di ibu-ibu. Ya sering sodaqoh juga ke anak-anak yatim, ke mushola.	ibu-ibu dan sering sedekah.
50		

Wawancara ke 4 (S2W4-Dok)

Nama : Niajah
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Jalan Kintamani, Kota Malang
Usia : 86 tahun
Interviewer : Nasruddin Habibi
Waktu : Selasa, 20 Juli 2018, 07:00 WIB
Tempat : Kediaman Niajah

Baris	Hasil Wawancara	Tema
1	Intr : Mulai mbah, Nama usia, pengenalan diri.	Mampu latihan mengelilingi stadion sebanyak 5 sampai 8 kali putaran.
2	Nia : Nama Saya..Ibu niajah umurnnya 86 tgl 25 mei 1932, ikut PAMI kira2 90 an lalu	
3	mulai terjun tahun 91, hampir tiap tahun. Yanng saya ikuti terakhir di bandung	
4	2017. Yang saya ikuti 400, 800, 1500 yang 3km jalan cepat. Dapat emas semua.	
5	Sekarang tetep latihan di stadion hari selasa jumat. Jadi kalau sehat bisa tetep latihan	
6	bisa 5 putaran mengelilingi stadion, kalau lagi niat ya 8 kali putaran.	
7	Intr : Prestasi tertinggi yang membanggakan?	
8	Nia : Apa ya, karena kalau dibilang membanggakan ya ndak tepat ya karena kita aslinya	
9	bukan atlet sungguh-sungguh. Hanya kebetulan. Yang paling membanggakan ya di	
10	bandung 2017 karena ketiga-tiganya emas semua yang satu perak, yang lainnnnya	
11	kurang dari itu. Karena saya aslinnya memang bukan atlet. Tapi saya mungkin	

12	diberi kekuatan oleh tuhan untuk bisa mampu seperti teman-teman.	
13	Kalau untuk makan kita apa adanya. Kadang ya Cuma nasi sama kecap dikasih	
14	bawang goreng. Ndak pingin apa-apa mas, wong kita ini sudah tua.	
15	Saya masih senang berorganisasi kerja sosial. Di kantor kopabri itu kan kerja sosial.	Masih senang berorganisasi dan kerja sosial.
16	Tiap senin kamis itu di kantor pepabri, selasa jumat latian di lapangan. Kalau di hari	
17	lain ya kegiatan di rumah, tapi kalau lagi pas ada ya mungkin ada pertemuan-	
18	pertemuan.	
19	Intr : Kalau resep untuk tetap sehat di usia segini apa mbah?	
20	Nia : Kalau ditanya resepnya ya kita bergembira, kita senang, dan juga tidak luput dari	Sehat di usia tua karena olahraga, senang dan bergembira, juga tidak membebani diri dengan urusan-urusan yang berat.
21	keolahraga. Olahraga itu resepnya, jadi hati ini senang kita ndak terbebani apa-	
22	apa. Perkara lain-lain namanya sudah tua ya belajar sabar, segalanya apa adanya,	
23	yang lain kita pasrahkan pada yang kuasa. Jadi saya orang tua dirumah sendirian	
24	jadi kalau ada apa-apa kita ndak membebani apa-apa sama otak kita, ya kita	
25	berusaha kalau ada apa-apa kita berusaha supaya anak cucu tahu, karena sering ada	
26	kejadian orang sudah tua tapi ada apa apa anak cucu tidak tahu, itu yang saya	
27	takutkan juga. Tapi sekarang sih saya sudah tidak takut karena apa-apa sudah saya	
28	pasrahkan kepada yang kuasa.	
29	Jadi kita terus belajar sabar dan belajar mandiri. Meskipun sudah tua, saya itu	Kemana-mana jalan kaki supaya bisa tetap sehat dan mandiri.
30	diantar sama anak-anak naik motor itu ndak mau. Jalan aku. Jalan kaki. Supaya bisa	
31	tetap mandiri, tetap mandiri meskipun sudah tua tetap bisa berjalan. Contohnya	
32	begini, aku tiap ke kantor pepabri itu lewat peler, yang rame kendaraan, tapi saya	
33	ndak grogi saya tetep jalan. Makanya kita itu meskipun tua supaya selalu terjaga	
34	supaya selalu sehat, denngan demikian itu kita selalu bisa berpacu, badan kita selalu	
35	sehat.	

36	Intr : Suka dukanya menjadi atlet?	
37	Nia : Jadi di PAMI yang dulu itu segala sesuatu kita harus biaya sendiri, harus mandiri,	
38	dari transport, penginnapann, event, itu biaya sendiri. Tapi sekarang kita berterima	
39	kasih karena PAMI dimasukkan ke KONI, karena begitu sedikit banyak sekarang	
40	kita dikasih uang saku. Secukup-cukupnya yang berangkat orang berapa kita bagi	
41	bersama. Itu.. kita harus bergembira ndak usah mikir macem-macem, jadi itu lah	
42	obat kita. Jadi kita harus lego lilo, legowo.	
43	Besok lusa kita harus berangkat ke solo untuk ikut kejuaraan. Jadi nanti siang	
44	pertemuannya ngobrolin persiapan kejuaraan itu.	
45	Intr : Kalau dapat dari kejuaraan untuk apa?	
46	Nia : Kalau ada bonus ya kita bagi-bagi ke teman-teman yang ndak ikut, kadang untuk	
47	buyut-buyut.	
48	Intr : Anak cucu ada berapa?	
49	Nia : Anak ada 6. Sudah punya cucu semua. Tapi sudah ndak ada yang tinggal disini,	
50	sudah pada punya keluarga. Yang paling dekat ya anak laki-laki saya yang nomer	
51	tiga itu karena dia duda, baru saja ditinggal mati istrinya.	
52	Tapi ya alaah ya sudahlah, tinggal umur seberapa ini kita buat bermanfaat. Jadi ya	
53	beginilah saya diwadahi PAMI berterima kasih sekali. Pokoknya kita kalau bisa ya	
54	momong, karea saya di PAMI itu tertua, yang lainnya dibawah saya, jadi ya	
55	menndukung yang muda-muda untuk selalu semangat. Ya mudah-mudahan yang	
56	muda-muda juga akan mengenang yang tua, oranng tua usia segitu masih	
57	berolahraga.	
58	Intr : Setelah menjadi atlet , apa perubahan yang dirasakan di kehidupan mbah?	
59	Nia : Ya kesenangan, ya kesehatan.	
		KONI memberi uang saku untuk kejuaraan yang dibagi rata ke anggota PAMI yang ikut kejuaraan. Dengan adanya pembiayaan menjadi penyemangat sehingga tidak perlu memikirkannya lagi. Anak cucu berjumlah 6 orang, dan tidak ada yang tinggal bersama. Dengan sisa umur yang ada harus dipakai dengan bermanfaat. Di PAMI menjadi figur pengasuh dan memberikan dukungan untuk anggota yang lebih muda.

59	Intr : Kalau Impian yang sampai sekarang belum tercapai dan ingin diraih?	Mendapatkan kesenangan dan kesehatan
60	Nia : Impian saya itu kejuaraan di luar negeri, yang ndak bisa itu keuangan, meskipun ada	ketika menjadi atlet.
61	tunjangan tapi kan biayanya juga banyak, tapi karena kami seorang janda	
62	pensiunan, ndak mampu untuk sangu kejuaraan di luar negeri. Yang kedua	Memiliki impian untuk mengikuti
63	keinginan saya itu ketika saya dipanggil tuhan saya mendapatkan pahala.	kejuaraan di luar negeri dan mendapatkan
64	Jadi ndak perlu mikir yang panjang lebar.	pahala ketika menghadap tuhan.
65	Intr : Kenapa selalu masih ingin ikut kejuaraan?	
66	Nia : Ya kan saya merasa badan kita itu masih kuat, masih mampu, jadi ya daripada diam	Masih ingin mengikuti kejuaraan-
67	di rumah lebih baik ikut rame-rame, untuk apa bahasanya “refreshing” biar senang	kejuaraan karena merasa diri masih kuat
68	hehehe. Kalau senang kan kita bahagia.	dan mampu, lebih baik ikut kejuaraan
69	Jadi kalau ada perlombaan kan kita berusaha untuk tetap ikut, supaya mejaga nama	karena senang daripada diam dirumah.
70	kodya malang. Kalau kita masih ikut, masih dapat medali kan kaya ne malang juga.	
71	Intr : Taggapan keluarga apa tentang mbah yang sudah usia 86 ini lho, dan masih kegiatan	Mengikuti perlombaan untuk menjaga
72	kemana-mana?	nama baik Kota Malang.
73	Nia : Kalau keluarga itu ya maunya orang tua ya terserah, pokoknya pesan “ jangan	
74	ngoyo buk, jangan menggebu-gebu, jangan buru prestasi, karena kalau ada apa-apa	Keluarga tidak melarang, tapi
75	yang menderit bukannya orang lain tapi anak cucu, jadi ibu ya jaga sendiri lah”	menyarankan untuk tidak menggebu-
76	begini.	gebu.
77	Jadi saya ndak ngoyo, ndak buru prestasi, ya hanya olahraga menyenangkan hati	
78	biar ndak jemu di rumah. Jadi saya cari kegiatan juga kerja sosial itu kan biar ndak	
79	jemu.	
80	Intr : Nasihat untuk anak muda?	
81	Nia : Mudah-mudahan semua atlet di malang tidak bosan berolahraga, sedikit-sedikit itu	
	nanti pasti maju, jadi mesti ada hasilnya, jangan bosan. Keorganisasiannya dijaga,	

82	supaya selalu rukun supaya tetap baik semua.Mudah-mudahan yang muda-muda menurut yang tua-tua supaya tidak bosan-bosan berolahraga.	Harapan agar atlet muda tidak bosan berolahraga dan berorganisasi agar rukun semua.
83		
84		
85		





**LAMPIRAN
OBSERVASI**



**KATEGORISASI
VERBATIM**

PENGKATEGORIAN VERBATIM

S1W1

Baris	Tema	Kategori
3-5	Suprpto memiliki banyak kegiatan / kesibukan sehingga lebih mudah ditemui dilapangan.	Fungsi Optimal
9-12	Jadwal latihan setiap hari Selasa & Jumat.	Konsistensi perilaku positif
19-24	PAMI adalah wadah atletik master, namun anggotanya bukan hanya dari atlet, tapi juga lansia non-atlet yang ingin berolahraga.	Relasi sosial
25-32	Kegiatan berolahraga adalah usaha untuk menjaga kesehatan, bukan supaya sehat.	Pemeliharaan fungsi positif
41-42	Rentang usia di PAMI adalah dari usia 35-85 tahun	Relasi sosial
55-56	PAMI kebanyakan anggotanya dari non atlet.	Relasi sosial
67-69	Kegiatan kompetisi di PAMI seringkali menggunakan biaya pribadi.	Pengelolaan sumberdaya
71-75	Masuk PAMI sekaligus untuk reuni dengan mantan atlet lainnya	Relasi sosial
78-82	Alasan untuk rajin berlatih antara lain adalah mendapatkan kesenangan dan merasa awet muda disamping ada bonus untuk kemenangan.	Mengarahkan diri pada kegiatan positif
89-91	Kegiatan PAMI tidak hanya didalam lapangan, tapi juga kegiatan rekreatif diluar lapangan.	Relasi sosial
99-102	Penurunan fisik karena usia adalah hal yang wajar dalam dunia olahraga.	Penerimaan terhadap penuaan
106-112	Penuaan dan kematian tidak bisa dilawan dan dihindari dan tidak perlu merasa	Penerimaan terhadap penuaan

	sedih, tapi harus mencari alternatif lain yang masih mampu dilakukan diusianya.	
112-116	Masalah ekonomi pun tidak bisa dipaksakan, keinginan harus dikendalikan.	Orientasi yang jelas

S1W2

Baris	Tema	Kategori
5-7	Suprpto jarang berada dirumah. Kegiatannya touring motor dan naik gunung.	Fungsi optimal
16-17	Kurangnya komunikasi dengan keluarga karena kesibukan	Relasi sosial
22-24	Dokter RSI Unisma menyatakan suprpto tidak memiliki penyakit.	Ketahanan terhadap penyakit
27-30	Tidak pernah memiliki penyakit berat, hanya kadang-kadang masuk angin seusai touring.	Ketahanan terhadap penyakit
35-38	Tidak ada anak yang meneruskan karir menjadi atlet.	Relasi sosial
46-50	Keluarga terkadang khawatir dengan kegiatan suprpto yang begitu padat	Relasi sosial
50-52	Facebook suprpto berisi foto-foto touring motor dan naik gunung.	Personal growth
54-55	Keluarga pernah menentang namun sudah bisa memahami keinginan Suprpto.	Pengelolaan emosi dan motivasi
57-58	Supratpo tidak pernah menunjukkan kemarahan dan kekerasan pada anak-anaknya, masalah selalu dibicarakan Bersama-sama	Pengelolaan emosi dan motivasi
60	Suprpto mengikuti pengajian setiap jumat & sabtu di lingkungannya	Mengarahkan diri pada kegiatan positif

62-68	Sempat menjabat ketua RT di lingkungannya dan terkenal suka membantu sanak-saudara	Relasi sosial
71-73	Suprpto masih menyempatkan waktu untuk kegiatan masyarakat	Pemanfaatan waktu
80-82	Memberikan kesempatan bagi orang yang lebih muda untuk menduduki jabatan	Penyesuaian diri atas kemunduran

S1W3

Baris	Tema	Kategori
2-4	Diusianya Suprpto masih mampu mengikuti kegiatan HES (komunitas pecinta alam).	Fungsi optimal
6-9	Suprpto meembatasi kegiatannya di HES	Penyesuaian diri atas kemunduran
11-13	Kegiatan HES adalah menikmati keindahan alam sambil bersih-bersih lingkungan	Mengarahkan diri pada kegiatan positif
16-21	Kegiatan di alam bebas dapat melepas suntuk.	Pemeliharaan fungsi positif
34-42	Suprpto pernah menjadi pelatih sepak bola, meskipun melihat banyak pelatih muda yang tidak sesuai standard suprpto tidak mau ikut campur	Penyesuaian diri atas kemunduran

45-48	Tidak ikut campur bukan berarti membiarkan rusak tapi memberikan keleluasaan untuk anak muda agar mendapatkan pengalaman.	Relasi sosial
53-55	HES juga dianggap sebagai latihan	Pemeliharaan fungsi positif
58-62	Sadar diri untuk menyesuaikan aktifitas fisik dengan kemampuannya sekarang	Penyesuaian diri atas kemunduran
65-68	Membantu orang lain adalah bagian dari amal	Relasi sosial
71	Sudah pension sebagai atlet, tapi masih berolahraga.	Konsistensi perilaku positif
85-92	Semangat dalam olahraga dan berkompetisi datang dari keluarga dan kebanggaan demi kota Malang dan Negara.	Personal growth
97-99	Kemudahan yang didapat dari olahraga antara lain mendapatkan pekerjaan menjadi admin dan pelatih sepakbola	Relasi sosial
101-106	Kegiatan tidak ada halangan, namun fisik yang sudah menua lebih mudah capek	Fungsi optimal
110-118	Mengatasi kesulitan dalam penjelajahan alam adalah sebuah penaklukan dan kebanggaan tersendiri	Personal growth
116-118	Anak juga berpartisipasi dalam kegiatan alam	Relasi sosial
121-124	Anak-anak tidak diarahkan untuk menyukakai olahraga juga, tapi mendukung apapun yang dipilih anak-anaknya	Orientasi yang jelas
125-127	Anak-anak ditekankan untuk memahami tujuan dari jalan yang dilakoni dalam kehidupan	Orientasi yang jelas
128-140	Mengatasi kenakalan anak harus dengan teladan, tidak bisa langsung menghakimi	Pengelolaan emosi dan motivasi

142-145	Masih ingin berolahraga, HES dan melakukan kegiatan yang disenangi di masa mendatang	Rencana di masa mendatang
147-150	Masih memiliki penghasilan mandiri. Seinggampunya membiayai hobi bermotor dan aktifitas alam	Penghasilan mandiri
152-154	Ingin naik haji, tapi semampunya saja terhadap kemampuan	Rencana di masa mendatang

S1W4

Baris	Tema	Kategori
5-7	Bergabung di PAMI sejak usia 30 tahun di tahun 1991	Konsistensi perilaku positif
19-25	Mengikuti PAMI berarti rela berkorban secara personal.	Pengelolaan sumberdaya
27-34	Olahraga adalah obat stress karena menemukan kesenangan ketika latihan	Pemeliharaan fungsi positif
36-41	Masih mampu mendaki gunung arjuno, welirang	Fungsi optimal
43-46	Di usia tua tidak boleh memaksa diri. Harus bisa mengkondisikan diri sendiri	Penyesuaian diri atas kemunduran
49	Anggota komunitas motor campuran tua-muda	Relasi sosial
51-53	Keluarga ada keluhan, tapi masih bisa mengatur waktu	Pemanfaatan waktu
53-55	Keluarga juga sering diikutkan kegiatan olahraga	Relasi sosial
64-65	Kehidupan adaalah untuk agama, olahraga dan membangun ekonomi	Orientasi yang jelas

65-74	Berolahraga membawa manfaat untuk kesehatan, dengan kesehatan, dengan kesehatan bisa membangun perekonomian untuk keluarga	
77-78	Kalau hanya penghasilan dari olahraga tidak cukup tanpa diimbangi dengan penghasilan dari pekerjaan lain	Penghasilan mandiri
78-86	Atlet kehidupannya masih banyak yang kurang perhatian, padahal atlet bisa disebut juga sebagai pahlawan bagi negara	
88-91	Di PAMI terkadang sampai menggadaikan BPKB demi mengikuti perlombaan	Pengelolaan sumberdaya
96-101	Semakin banyak teman dianggap sebagai sebuah prestasi	Personal growth
107-110	Ingin berolahraga sampai akhir hayat agar tetap sehat karena kesehatan itu mahal	Rencana di masa mendatang

S2W1

Baris	Tema	Kategori
9-10	Sudah banyak teman-teman yang meninggal, namun menganggap itu sudah wajar sehingga tidak perlu takut.	Penerimaan terhadap penuaan
12-13	Menyadari di jenjang usianya banyak yang sudah tutup usia	Penerimaan terhadap penuaan
20-25	Niajah masih senang berolahraga dan berorganisasi, tiap senin dan kamis menjadi pengurus yayasan di PEPABRI	Fungsi optimal
27-28	Tidak bercita-cita menjadi atlet, namun merasakan efek positif menjadi atlet, sehingga diteruskan.	Personal growth
30-33	Orang dulu termasuk dirinya jarang yang memiliki cita-cita karena kesulitan hidup. Cita-citanya hanya ingin hidup enak	Personal growth

37-40	Bergabung dengan PAMI karena ada ajakan dan mulanya banyak anggota veteran juga	Pemeliharaan fungsi positif
41-43	Mengikuti perlombaan karena ada kesempatan minimnya peserta yang berlomba di kelompok usianya	Personal growth
45	Tidak kecewa karena sepi peserta, tapi justru senang karena lebih besar kesempatan menang	Personal growth
48-50	Mengikuti kompetisi karena senang dan tidak sering-sering ke dokter sekaligus membanggakan anak cucu	Mengarahkan diri pada kegiatan positif
51-58	Meskipun orang seusianya sudah mulai pikun, karena sering menggunakan otak untuk berpikir, tetap terjaga keterampilan dalam menjadi bendahara	Fungsi optimal
63-67	Berolahraga supaya jauh dari penyakit	Pemeliharaan fungsi positif
70-75	Tidak takut kematian, hal-hal duniawi bisa saja hilang, makanya tidak boleh merasa sombong dan merasa hebat.	Penerimaan terhadap penuaan
77-78	Waktu rasanya sebentar dilalui selama hidup di dunia	Pemanfaatan waktu
80-83	Anak cucu masih ada yang dterkadang menjenguk	Relasi sosial
84-85	Masih bisa menggunakan telepon untuk berkomunikasi dengan cucunya	Fungsi optimal
87-89	Niajah masih mampu mengingat anak-cucunya sampai hari kelahiran dan hari pasaran kelahirannya	Fungsi optimal
91-96	Sudah mulai merasakan pikun karena usia tapi ingatan-ingatan yang lama masih terjaga dengan baik	Fungsi optimal
99-102	Kegiatan menjadi bendahara membawa manfaat tidak cepat pikun, dan tidak ada	Mengarahkan diri pada kegiatan positif

	pikiran yang aneh-aneh	
105-106	Keluarga tidak berkeberatan terhadap aktivitas malah justru dibanggakan.	Relasi sosial
109-113	Merasakan kesenangan dari aktifitas olahraga karena masa lalunya terasa susah	Pengelolaan emosi dan motivasi
115-118	Meskipun dengan tekanan darah yang tergolong tinggi, tidak pernah merasakan pusing-pusing atau penyakit tertentu	Ketahanan terhadap penyakit
118-120	Sudah terbiasa jalan kaki kemana-mana sejak kecil sampai sekarang	Fungsi optimal
126-131	Tidak mengikuti pengajian karena mengaku tidak bisa mengaji. Merasa menyesal karena tidak bisa mengaji. Tapi tetap berusaha untuk mendekatkan diri pada tuhan dengan caranya sendiri	Mengarahkan diri pada kegiatan positif
134-137	Meskipun belum bisa menunaikan haji, lebih memilih untuk memberikan hartanya pada orang-orang yang lebih membutuhkan	Pengelolaan sumberdaya
144-150	Menyisihkan uang setiap sebelum hari raya untuk diberikan kepada orang yang membutuhkan	Pengelolaan sumberdaya

S2W2

Baris	Tema	Kategori
5-7	Niajah tinggal di rumah sendirian, dan mendapatkan teman dari kegiatannya di PEPABRI dan PAMI	Relasi sosial
9-13	Kegiatan di PEPABRI antara lain mengecek catatan keuangan, mengadakan pertemuan, dan menagih iuran kepada anggota PEPABRI	Fungsi optimal
15-17	Merasa senang karena dalam pertemuan biasanya bercanda, makan-makan dan bertemu anggota keluarga lainnya	Pengelolaan emosi dan motivasi

19-20	Menemui candaan Bersama teman-teman sebaya yang menyenangkan	Relasi sosial
26	Menganggap orang-orang di panti jompo tidak bebas, jarang ada candaan.	Kemandirian
27-30	Orang yang sudah tua ingin melakukan hal-hal yang tidak bisa dilakukan semasa mudanya seperti rekreasi Bersama teman-teman.	Pemanfaatan waktu
30-32	Bisa menabung di usia tua, dari uang pension dan bonus dari kejuaraan	Pengelolaan sumberdaya
34-35	Merasa memiliki kebebasan di usia tua, namun bukan bebas semaunya sendiri	Orientasi yang jelas
38-39	Berusaha mandiri agar tidak menjadi orang tua yang renta dan tidak mampu apa-apa seperti di panti jompo	Kemandirian
41-44	Tidak mau diantar kemana-mana. Berusaha mandiri agar tidak menyusahkan anak-anaknya	Kemandirian
55-58	Anak-anak masih memberi perhatian kepadanya, masih sering ditemani oleh anaknya yang ke 5	Relasi sosial
58-61	Awalnya takut apabila meninggal ketika sendirian. Namun kini sudah pasrah apapun yang terjadi.	Penyesuaian terhadap kemunduran
62-67	Semua orang akan meninggal, bahkan yang usianya lebih muda darinya. Sudah akrab dengan kematian, karena sudah melalui kematian-kematian orang-orang didekatnya	Penerimaan terhadap penuaan
69-71	Menghadapi kematian harus persiapan, bukan dengan menunggu mati, tapi menyiapkan kebaikan yang ditinggalkan	Penerimaan terhadap penuaan
79-90	Tidak khawatir dengan fase-fase menjelang pensiun seperti yang dihadapi atlet karena merasa dirinya bukan atlet	Penyesuaian diri atas kemunduran

83-86	Sudah terbiasa hidup hemat sejak awal (muda) sebagai istri tentara dan bendahara	Pengelolaan sumberdaya
88-93	Dana pensiun dipakai untuk bayar listrik dan air. Sisanya ditabung untuk biaya kejuaraan, zakat, and diberikan pada cicit	Pengelolaan sumberdaya
94-96	Tidak kuat menabung haji, tidak mau diberangkatkan haji oleh anaknya	Rencana di masa mendatang
98-99	Anak-anak sudah hidup sendiri. sehingga bisa mengurus urusan pribadi	Kemandirian
102-105	Masih dapat penghasilan dari pensiunan dan bonus lomba dan membelanjakan harta miliknya sendiri	Pengelolaan sumberdaya
106-108	Pergi kemana-mana masih mampu jalan kaki	Fungsi optimal

S2W3

Baris	Tema	Kategori
2-6	Ibu adalah orang yang <i>ngeyel</i> tapi tidak mudah menyerah. Tidak mudah murung karena sikap tenang dan sabar	Pengelolaan emosi dan motivasi
9-13	Ibu (niajah) tidak memusingkan anaknya yang ingin merantau ke Kalimantan	Relasi sosial
13-16	Anak-anak bisa memahami ibunya sehingga tidak terjadi perebutan harta warisan	Relasi sosial
18-20	Tidak mau diantar kemana-mana, maunya mandiri	Kemandirian
23-26	Tidak ada gejala pikun, ingatannya masih kuat	Fungsi optimal
28-29	Keluarga tidak pernah melarang, justru senang melihat ibunya sehat jiwa dan raganya	Relasi sosial
32-37	Anak-anak memberikan support seperti membelikan sepatu atau memberikan	Relasi sosial

	uang sekadarnya	
39-42	Masa tua niajah tidak pernah jenuh dan memiliki banyak teman	Mengarahkan diri pada kegiatan positif
44-46	Tidak suka mencela/ menggunjing. Pribadinya tidak neko-neko	Mengarahkan diri pada kegiatan positif
48-50	Orangnya suka bergaul. Hubungannya bagus dengan orang lain. Aktif di kegiatan ibu-ibu dan sering sedekah	Relasi sosial

S2W4

Baris	Tema	Kategori
5-6	Mampu latihan mengelilingi stadion sebanyak 5 sampai 8 kali putaran	Fungsi optimal
15-18	Masih senang berorganisasi dan kerja sosial	Konsistensi perilaku positif
20-28	Sehat di usia tua karena olahraga, senang dan bergembira, juga tidak membebani diri dengan urusan-urusan yang berat	Konsistensi perilaku positif
29-35	Kemana-mana jalan kaki supaya bisa tetap sehat dan mandiri.	Konsistensi perilaku positif
37-38	KONI memberi uang saku untuk kejuaraan yang dibagi rata ke anggota PAMI yang ikut kejuaraan	Penghasilan mandiri
38-44	Dengan adanya pembiayaan menjadi penyemangat sehingga tidak perlu memikirkannya lagi	Pengelolaan emosi dan motivasi
49-51	Anak cucu berjumlah 6 orang, dan tidak ada yang tinggal bersama	Kemandirian
52	Dengan sisa umur yang ada harus dipakai dengan bermanfaat	Pemanfaatan waktu
53-57	Di PAMI menjadi figur pengasuh dan memberikan dukungan untuk anggota yang lebih muda	Relasi sosial

59	Mendapatkan kesenangan dan kesehatan ketika menjadi atlet	Pengelolaan emosi dan motivasi
82-85	Memiliki impian untuk bisa mengikuti kejuaraan di luar negeri dan mendapatkan pahala ketika menghadap tuhan.	Rencana di masa mendatang, Personal growth

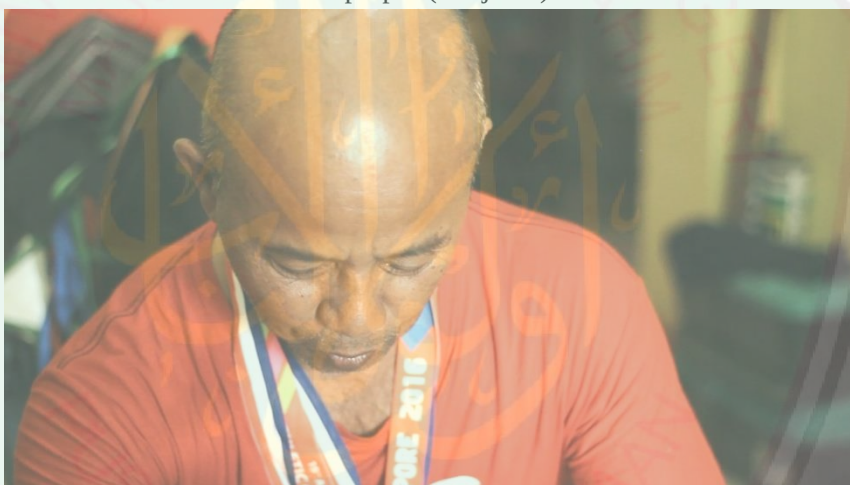




FOTO DOKUMENTASI



Suprpto (Subjek 1)



Suprpto memamerkan medalnya.



Koleksi motor Suprpto



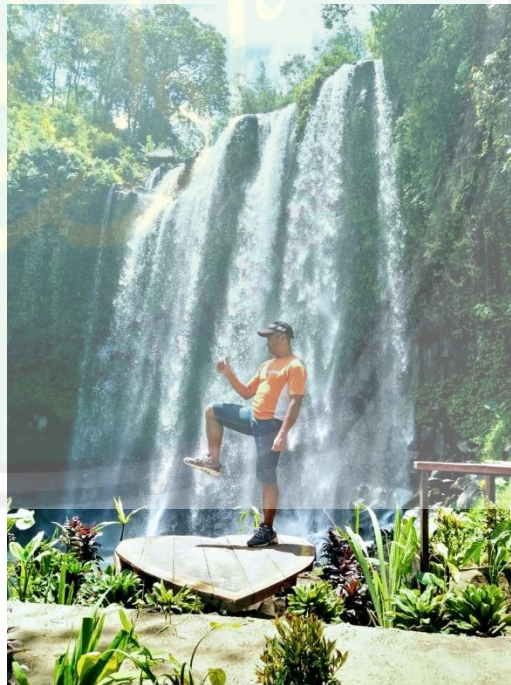
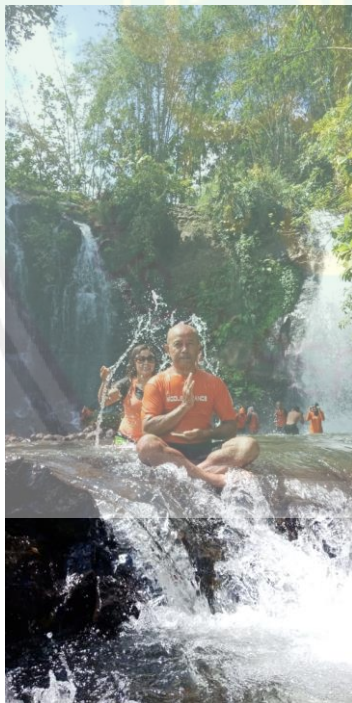
Suprpto di PAVI 1991 (Dok. PAMI Kota Malang)



Suprpto di gelaran Salatiga open 2014 (Dok. PAMI Kota Malang)



Suprpto ketika *Touring Moge* (Dok. Pribadi Subjek)



Suprpto di kegiatan HES (Dok. Pribadi Subjek)



Niajah (Subjek 2)



Niajah berangkat latihan Menuju Stadion Gajayana



Niajah menuju stadion gajayana dengan berjalan kaki



Niajah di Salatiga open 2014 (Dok. PAMI Kota Malang)