

**DINAMIKA PSIKOLOGIS PROSES PENCAPAIAN *SUCCESSFUL AGING*
PADA LANSIA PENSIUNAN**

SKRIPSI



Oleh:

Hanum Nindialoka

NIM. 13410197

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

2017

**DINAMIKA PSIKOLOGIS PROSES PENCAPAIAN *SUCCESSFUL AGING*
PADA LANSIA PENSIUNAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
Memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Hanum Nindialoka

NIM. 13410197

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

2017

**DINAMIKA PSIKOLOGIS PROSES PENCAPAIAN *SUCCESSFUL*
AGING PADA LANSIA PENSIUNAN**

SKRIPSI

oleh

Hanum Nindialoka

NIM. 13410197

Telah Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 197007242005012003

Mengetahui :

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 197307102000031002

HALAMAN PENGESAHAN
DINAMIKA PSIKOLOGIS PROSES PENCAPAIAN *SUCCESSFUL AGING*
PADA LANSIA PENSIUNAN

SKRIPSI

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 197007242005012003

Anggota Penguji Lain

Penguji Utama



Dr. Zainal Habib, M.Hum
NIP. 19760917 200604 1 002

Ketua Penguji



Fina Hidayah, MA
NIP. 19861009 201503 2 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi Tanggal 10 Juli 2017

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. M. Luthfi Mustofa, M. Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hanum Nindialoka

NIM : 13410197

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang dibuat dengan judul “Dinamika Psikologis Pencapaian *Successful Aging* pada Lansia Pensiunan” adalah benar-benar hasil sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Malang, 26 Juli 2017



Hanum Nindialoka

NIM 13410197

MOTTO

“Sebuah tantangan akan selalu menjadi beban,

Jika itu hanya dipikirkan

Sebuah cita-cita juga hanya akan menjadi beban,

Jika itu hanya angan-angan”

-SO-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang memberikan kekuatan kepada saya hingga bisa sampai menyelesaikan kuliah S1 di kampus Ulul Albab tercinta. Sholawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Muhamad SAW yang menjadi cahaya bagi dunia dan menjadi sebaik-baiknya panutan untuk kita.

Alhamdulillah, terimakasih kepada orang tua saya, yang mencurahkan segala apa yang mereka miliki untuk saya, tak segan mereka yang menegur dan memecut semangat saya, sehingga saya bisa terus mempunyai alasan untuk segera membahagiakan mereka. Untuk Bapak saya Yunus Maula dan Ibu saya Amelia Mudjiharini semoga rahmat Allah selalu menyertai mereka.

Alhamdulillah terimakasih pula kepada kakak saya Gusti Pangestu dan seseorang terkasih Tony Adi Wijaya yang selalu mendukung saya dan mencurahkan semangat serta bantuannya kepada saya, serta *my special one* Fajril Ulya Roja'atu Izzah yang setia menemani saya dalam meniti proses perampungan laporan skripsi ini.

Alhamdulillah, semoga apa yang saya dapat selama empat tahun ini tidak sia-sia dan dapat menjadi pembuka rahmat di kemudian hari.

Amin Ya Rabbal Alamiin...

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji bagi Allah SWT tuhan semesta alam, karena atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “*Dinamika Psikologis Proses Pencapaian Successful Aging pada Lansia Pensiunan*” dengan baik dan lancar. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada tauladan terbaik Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umatnya dari zaman kebodohan menuju Islam yang rahmatan lil alamiin

Dalam menyelesaikan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan bantuan baik secara moril, nasehat dan semangat maupun materil. Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis ingin menyampaikan doa dan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing, memotivasi, mengarahkan serta memberi masukan kepada penulis dalam pengerjaan skripsi ini hingga pada tahapan akhir.
2. Kedua Orang Tua tercinta bapak Yunus Maula dan Ibu Amelia Mudjiharini yang senantiasa memberikan yang terbaik dalam segala hal bagi penulis selama ini.
3. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag sebagai dekan fakultas psikologi, yang sudah memberikan banyak pengetahuan, inspirasi, dan pengalaman yang berharga

4. Segenap dosen fakultas psikologi yang telah memberikan bimbingan keilmuan kepada penulis selama masa studi.
5. Teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan 2013, dan khususnya Fajril Ulya Roja'atu Izzah yang selalu setia mengulurkan tangannya untuk membantu penulis, terimakasih sekali *bruuhhh*.
6. Para peneliti yang telah mengembangkan materi tentang “*Successful Aging*” yang menjadi acuan penulis dalam pembuatan skripsi ini. Serta responden penelitian yang telah sangat membantu saya dalam penelitian ini.

Berbagai kekurangan dan kesalahan mungkin akan pembaca temukan dalam penulisan skripsi ini, untuk itu penulis menerima segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca sekalian. Semoga apa yang menjadi kekurangan bisa disempurnakan oleh peneliti selanjutnya dan semoga karya ini senantiasa dapat memberi manfaat. Amin.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Malang, 27 April 2017

Peneliti,

Hanum Nindialoka

DAFTAR ISI

Halaman Sampul
Halaman Juduli
Halaman Persetujuanii
Halaman Pengesahaniii
Surat Pernyataaniv
MOTTO v
Halaman Persembahan vi
Kata Pengantar vii
Daftar Isi ix
Daftar Gambar xi
Daftar Lampiran xii
ABSTRAK xiii
ABSTRACT xiv
مستخلص البحث xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Batasan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. <i>Successful Aging</i>	13
1. Definisi <i>Successful Aging</i>	13
2. Aspek <i>Successful Aging</i>	15
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Successful Aging</i>	26
B. <i>Postive Spirituality</i>	29
1. Faktor-faktor pada <i>Positive Spirituality</i>	31
C.. Lanjut Usia.....	33

BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Definisi Istilah.....	38
B. Pendekatan Penelitian	38
C. Jenis Penelitian.....	39
D. Subyek Penelitian.....	41
E. Sumber Data.....	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	49
A. Subjek EW	49
1. Gambaran umum subjek 1 (EW).....	49
2. Data Penelitian	50
3. Analisis Data.....	80
B. Subjek BI.....	93
1. Gambaran Umum Subjek BI	93
2. Data Penelitian	94
3. Analisis Data	109
C. Pembahasan.....	120
1. Subjek EW.....	120
1) Proses	120
2) Faktor	128
2. Subjek BI.....	145
1) Proses	145
2) Faktor	150
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	155
A. Kesimpulan	155
B. Saran.....	157
DAFTAR PUSTAKA	158
LAMPIRAN.....	161

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Model <i>Successful Aging</i> Rowe dan Khan.....	16
Gambar 2.2 Skema <i>Successful Aging</i> oleh Crowther.....	30
Gambar 3.1 Aktifitas-aktifitas Pengumpulan Data.....	46
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian.....	46
Gambar 4.1 Skema Proses Dinamika Psikologis subjek 1 (EW).....	91
Gambar 4.2 Skema Faktor pada Subjek 1 (EW).....	92
Gambar 4.3 Skema Proses Dinamika Psikologis subjek 2 (BI).....	117
Gambar 4.4 Skema Faktor pada Subjek 2 (BI).....	118
Gambar 4.5 Skema Bagan Pemanding Subjek dengan Teori.....	119

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tanda Bukti Konsultasi Bimbingan Skripsi

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

Lampiran 3. Pedoman Wawancara

Lampiran 4. Transkrip Data Informan dan Subjek 1

Lampiran 5. Transkrip Triangulasi Data Subjek 1

Lampiran 6. Transkrip Data Informan dan Subjek 2

Lampiran 7. Transkrip Triangulasi Data Subjek 2

Lampiran 8. Artikel



ABSTRAK

Hanum Nindialoka 13410197. Dinamika Psikologis Proses Pencapaian *Successful Aging* pada Lansia Pensiunan. **Dr. Yulia Sholichatun, M.Si**

Abstrak. Penelitian ini dilakukan atas dasar ketertarikan peneliti pada sebuah kasus tentang dinamika psikologis yang dialami oleh seorang pensiunan dalam proses pencapaian *Successful Aging*. *Successful Aging* yang dimaksud disini adalah pencapaian keberhasilan di masa tua yang ditandai dengan optimalnya aspek kesehatan tubuh, keberfungsian fisik serta kognitif, optimalnya hubungan sosial dan keberfungsian agama yang mengarah pada emosi positif dan aktifitas yang positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang bagaimana dinamika psikologis pencapaian *Successful Aging* pada lansia pensiunan dan mendeskripsikan faktor-faktor apa saja yang menunjang lansia pensiunan dalam proses pencapaian *Successful Aging*.

Penelitian ini menggunakan subjek ganda yakni seorang pensiunan, dengan satu subjek sebagai pembandingan dan satu subjek lainnya sebagai fokus perhatian. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil dari penelitian ini adalah secara psikologis pilihan-pilihan yang pernah diambil dalam menjalani proses hidup yang ditunjang oleh faktor-faktor tertentu dan dimanifestasikan oleh perubahan perilaku dapat mengantarkan pelakunya kepada pencapaian *Successful Aging*. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam mencapai *Successful Aging* ini diantaranya adalah pengalaman sakit sebagai titik balik, kesesuaian perilaku dan nilai-nilai agama, keinginan untuk terus mencari pengalaman hidup, olah raga teratur dan menjaga asupan gizi serta makanan sebagai upaya menjaga kesehatan tubuh, berfungsinya pengetahuan dalam berbagai aktivitas produktif yang dijalani, dan dukungan sosial

Kata Kunci : Dinamika Psikologis, *Successful Aging*

ABSTRACT

Hanum Nindialoka 13410197. Psychological Dynamics Process of Successful Aging Achievement in Elderly Pensioners. **Dr. Yulia Sholichatun, M.Si**

Abstract. This research was conducted based on the interest of the researcher on a case about the psychological dynamics experienced by a pensioner in the process of achieving Successful Aging. Successful Aging is the achievement of the old age characterized by the optimal aspects of health, physical functioning and cognitive, optimal social relationships and religious functioning that leads to positive emotions and positive activities. The purpose of this study is to describe how the psychological dynamics of Successful Aging achievement in elderly pensioners and describe what factors support the elderly pensioners in the process of achieving Successful Aging.

This study uses a two subjects that is a retiree, with one subject as a comparison and one other subject as the focus of attention. The method used is qualitative with case study approach. The results of this study are psychologically choices that have been taken in living the life process supported by certain factors and manifested by behavioral changes can lead the perpetrators to the achievement of Successful Aging. Factors that influence the success of individuals in achieving Successful Aging are among others the experience of pain as a turning point, the suitability of behavior and religious values, the desire to continue to seek life experience, regular exercise and maintain the intake of nutrition and food as an effort to maintain the health of the body, The proper functioning of knowledge in terms of productive activities undertaken, and social support.

Keywords : Psychological Dynamics, Successful Aging

مستخلص البحث

هانوم نينديالوكا 13410197. الديناميات النفسية في عملية الإنجاز الشيخوخة الناجحة في المتقاعدين المسنين. الدكتورة يوليا صالحه، الماجستير

الملخص. وقد أجري هذا البحث على أساس اهتمام الباحثة في حالة عن الديناميات النفسية التي تعاني المتقاعدين في عملية الإنجاز الشيخوخة الناجحة. الشيخوخة الناجحة هي تحقيق النجاح في الشيخوخة التي تتميز الجوانب المثلى من الصحة، والأداء البدني والعلاقات الاجتماعية المعرفية المثلى والأداء الديني الذي يؤدي إلى المشاعر الإيجابية والأنشطة الإيجابية. واما الغرض من هذا البحث هو لوصف كيفية ديناميات النفسية في الإنجاز الشيخوخة الناجحة في المتقاعدين المسنين ووصف العوامل التي تدعم المتقاعدين المسنين في تحقيق الشيخوخة الناجحة.

استخدم هذا البحث الموضوع المزدوج يعنى المتقاعدين ، مع موضوع واحد كمقارنة وموضوع آخر كما التركيز البحث. الطريقة المستخدمة هي نوعي مع نهج دراسة الحالة. نتائج هذه الدراسة هي الخيارات نفسية في عملية الحياة، التي تدعم العوامل المتعين وتتجلى في التغيرات السلوكية تمكن ان تسليم الجاني إلى تحقيق الشيخوخة الناجحة. العوامل التي تؤثر على نجاح الفرد في تحقيق الشيخوخة الناجحة هي تجربة الألم كما نقطة تحول، وملاءمة السلوكية والقيمة الدينية، والرغبة في مواصلة البحث لتجربة الحياة، وممارسة الرياضة بانتظام والحفاظ على تناول التغذية والمواد الغذائية في محاولة للحفاظ على صحة الجسم، السليم المعرفة في الأنشطة الإنتاجية ، والدعم الاجتماعي

BABI PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Masa pensiun merupakan masa yang wajar dilalui oleh setiap orang yang bekerja di bawah instansi pemerintahan. Suardiman, (dalam Gumilang, 2015) menyatakan bahwa pensiun merupakan kondisi yang terjadi dimana seseorang yang menekuni suatu karir atau pekerjaan tertentu harus mengakhiri karirnya dikarenakan oleh batas usia tertentu. Hal ini dikenal pula dengan istilah *Purnatugas*. Datangnya masa pensiun sudah pasti didasarkan pada pencapaian usia tertentu seperti yang telah dijelaskan pada pengertian diatas. Jika ditinjau dari data Badan Kepegawaian Daerah Jawa Timur tahun 2016 dalam *bkd.jatimprov.go.id*, batas usia pensiun (BUP) bagi pegawai negeri sipil adalah 58 tahun. BUP ini bisa saja diperpanjang menjadi 60 tahun, 63 tahun, 65 tahun, ataupun 70 tahun tergantung kepentingan atas jabatannya.

Banyak orang Indonesia yang tidak siap menjalani masa pensiun. Dalam artikel yang dimuat di website resmi *kemenag.go.id* dengan judul “Hidup Bahagia Jelang dan Setelah Masa Pensiun” oleh Erni (2016) menuturkan, meskipun tujuan ideal pensiun adalah agar para lansia dapat menikmati hari tua, atau jaminan hari tua, namun dalam kenyataannya sering diartikan sebaliknya. Masa pensiun sering diartikan sebagai kehilangan penghasilan, kedudukan, jabatan, peran, kegiatan, status dan harga diri bagi para lansia yang telah pensiun. Menurut Lubis (dalam Kholish & Uliyah, 2015), dalam menghadapi masa pensiun sebagian orang yang merasakan ketenangan, namun sering kali seseorang merasa cemas bahkan depresi

menghadapi masa pensiun. Alasannya dapat bermacam-macam diantaranya karena faktor ekonomi. Faktor *prestise*, faktor status sosial dalam masyarakat seringkali juga menjadi alasan.

Terkait dengan ini, peneliti telah melakukan serangkaian wawancara singkat dengan lansia pensiunan yang peneliti temui saat berkunjung ke rumah seorang kawan yang ibunya adalah seorang pensiunan pengajar di salah satu sekolah dasar negeri di kota Malang. Pensiunan ini berinisial BI. Saat wawancara berlangsung beliau terlihat sangat bersemangat menceritakan masa lampaunya, dimana beliau masih sangat berjaya sebagai seorang pengajar SD. Namunia mengatakan bahwa masa pensiun adalah masa usia tua, dimana pada masa ini ia telah sampai pada fase untuk beristirahat dari berbagai kegiatan yang sudah pernah ia jalani

Dari hasil wawancara juga ditemukan beberapa fakta bahwa perubahan paling drastis yang beliau alami adalah penurunan kondisi kesehatan dan kebugaran fisik seperti nyeri persendian, kehilangan keseimbangan, dan yang paling menonjol adalah penurunan stamina. Hal ini sesuai dengan sebagaimana yang telah disampaikan oleh Daradjat (1982:80) secara fisiologis, lansia yang memasuki masa pensiun dapat menimbulkan beberapa masalah penyakit seperti gastrointestinal, gangguan syaraf, dan berkurangnya kepekaan.

Selain mengalami penurunan kondisi fisik, hasil dari wawancara juga menunjukkan fakta tentang minimnya kesibukan yang ternyata juga sangat memiliki andil dalam perubahan kehidupan lansia pasca pensiun. Beliau mengatakan bahwa dirinya telah terbiasa hidup dengan pola atmosfer kerja yang

aktif serta dinamis, baik dalam segi pekerjaan maupun dalam hal interaksi sosial sebagai faktor penunjang. Namun, setelah pensiun keseharian hidup beliau berubah drastis. Waktu luang yang beliau miliki kini semakin banyak, sementara kesibukan beliau semakin menurun sehingga subjek BI lebih memilih untuk menghabiskan banyak waktunya dirumah.

Tidak hanya itu, dengan pensiun pendapatan finansial beliau sangat menurun drastis. Menurut UUD no 11 tahun 1969 tentang pensiun pegawai dan pensiun janda/duda pegawai, ada perhitungan tersendiri tentang besarnya jumlah pensiun yang akan diterima oleh para pensiunan, yang jika dihitung-hitung kurang lebih besarnya jumlah pensiun yang diterima adalah sekitar 50% dari gaji pokok saat mereka masih aktif bekerja. Dari hasil wawancara tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ternyata perubahan-perubahan dalam hal peran, keinginan dan nilai secara keseluruhan sangat berpengaruh terhadap pola hidup subjek BI. Dengan minimnya kegiatan dan aktivitas yang beliau alami sekarang, memungkinkan beliau juga akan mengalami penurunan kondisi fisik, psikis serta kontak sosial yang berimbas pula pada penurunan fungsi sehari-hari

Banyaknya perubahan signifikan seperti yang dialami subjek BI dalam menghadapi masa pensiun ini, menyebabkan banyak pula dari mereka yang masih aktif bekerja merasa tidak siap untuk menghadapi masa pensiunnya. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Warr (dalam Eliana, 2003) bahwa, masa pensiun dapat menimbulkan masalah, karena tidak semua orang siap menghadapinya. Pensiun akan memutuskan seseorang dari aktivitas rutin yang telah dilakukannya selama bertahun-tahun. Pensiun juga akan memutuskan rantai sosial yang sudah

terbina dengan rekan kerja, dan yang paling vital adalah menghilangkan identitas seseorang yang sudah melekat begitu lama. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Mulyono (dalam Gumilang, 2015) masalah-masalah tersebut dapat mengakibatkan terjadinya guncangan (*Shock*) pada diri individu, seperti terjadinya *post power syndrome*.

Jika ditinjau ulang secara lebih cermat, kebanyakan dari perubahan yang dialami oleh Subjek BI sebagaimana yang telah disebutkan di atas, cenderung mengarah pada perubahan yang bersifat penurunan atau kemunduran. Dalam psikologi hal ini biasa disebut dengan *Usual Aging*. Dalam sebuah penelitian tentang Human Aging yang dilakukan oleh (Row & Khan, 1987) menyebutkan bahwa individu yang menunjukkan ciri-ciri perubahan usia atau individu yang menunjukkan banyak penurunan fungsional dari pada usianya ketika muda dapat dikategorikan ke dalam *Usual Aging*. Secara garis besar, aspek-aspek yang mengalami kemunduran dalam *Usual Aging* menurut Row & Khan (1997), diantaranya adalah besar kecilnya resiko seorang individu untuk terjangkit suatu penyakit, yang kedua adalah keberfungsian kognitif serta psikologis, dan yang ketiga adalah kemampuan individu tersebut dalam menjalin suatu relasi sosial yang baik dalam kehidupannya.

Namun terlepas dari itu semua, ternyata ada juga lansia pensiunan yang masih mampu tetap optimal terlibat dalam bidang-bidang sosial dan mencapai kondisi yang dikatakan sejahtera. Dalam psikologi kondisi ini disebut dengan istilah *Successful Aging*. Dalam penelitian tentang Human Aging yang dilakukan oleh Row & Khan (1987) juga menyebutkan bahwa Individu yang hanya sedikit

atau bahkan tidak sama sekali menunjukkan penurunan fungsi relatif dalam hidupnya dapat dikategorikan sebagai *Successful Aging*. Dorris, (dalam Hamidah & Wrastari, 2012) juga mengatakan, *Successful Aging* adalah suatu kondisi, dimana tidak adanya penyakit yang berarti sehat secara fisik, aman secara finansial, mandiri dalam hidup, mampu berfikir optimis dan positif, hidupnya produktif serta mampu secara aktif terlibat dalam lingkungan sosialnya.

Seperti subjek yang telah peneliti temui di lapangan kali ini ketika peneliti mengikuti suatu acara seminar, subjek ini seketika menarik perhatian peneliti, karena sangat berbeda dengan kebanyakan lansia yang mengalami penurunan fisik, kognitif, dan aspek-aspek lainnya atau biasa disebut dengan *Usual Aging*. Beliau adalah subjek EW yang merupakan seorang wanita pensiunan pengajar di salah satu sekolah kopertis di daerah Bandung. Secara kasat mata subjek ini jelas menunjukkan kebugaran fisik, kesehatan psikis serta keberfungsian kognitif yang baik.

Berdasarkan hasil observasi awal, peneliti menemukan fakta bahwa dalam keseharian di lingkungan sosialnya, beliau sangat aktif terlibat dalam berbagai kegiatan, baik kegiatan di lingkungan tempat tinggalnya ataupun kegiatan perkumpulan-perkumpulan lainnya. Beliau mendirikan sebuah sanggar di rumahnya yakni Sanggar Cendekia. Banyak mahasiswa dari berbagai kampus dan jurusan yang menjadi *volunter* dalam sanggar tersebut. Beliau begitu menginspirasi para kawula muda untuk dapat bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya.

Secara fisik, beliau adalah pribadi yang sangat prima, karena beliau masih mampu terlibat dalam segala aktivitas yang diadakan di sanggarnya, dan beliau

juga masih terlibat dalam berbagai kegiatan komunitas yang diikutinya. Dengan latar belakang pendidikan yang tinggi, beliau juga banyak menyumbangkan ilmunya dalam desain dan perancangan kegiatan sanggar, diantaranya bermain dan belajar untuk anak-anak kecil, mengadakan workshop meeting membahas tentang keilmuan dalam bidang psikologi, menjadi pembicara di seminar-seminar yang diadakan di berbagai kampus dan masih banyak lagi. Dari paparan fakta diatas yang telah peneliti temukan di lapangan, peneliti merasa subjek ini adalah subjek yang sangat *representative* dan sesuai dengan teori tentang *Successful Aging*.

Successful Aging atau memasuki masa tua dengan sukses tentu menjadi dambaan bagi semua individu yang memasuki usia lanjut. Bagaimanapun tua tetap sebagai bagian dari rentang kehidupan individu sehingga tidak ubahnya seperti masa-masa sebelumnya, bahwa kesejahteraan juga menjadi impian bagi yang menjalani masa ini.

Terdapat beberapa faktor yang terlibat dalam proses pencapaian *Successful Aging*. Sama halnya dengan *Usual Aging*, Row & Khan, (1997) dalam jurnalnya menyebutkan, *Successful Aging* dapat ditinjau dari beberapa aspek dalam diri individu yang hanya sedikit atau bahkan tidak sama sekali mengalami penurunan fungsi relatif dalam keseharian hidupnya. Aspek-aspek tersebut diantaranya adalah, yang pertama, menghindari terjangkitnya penyakit fisik/biologis, artinya individu harus mengupayakan dirinya untuk sehat secara jasmani. Para lansia ini harus mampu menjauhkan dirinya dari banyak faktor resiko penyakit. Faktor yang kedua adalah menjalin hubungan social yang baik. Dalam hal ini individu

hendaknya memiliki banyak relasi pertemanan sebagai sumber pertukaran informasi yang berguna bagi dirinya. Faktor yang ketiga adalah berfungsinya kognitif dan psikis secara optimal, salah satunya adalah kemampuan lansia mengintegrasikan masa lalu dan masa sekarangnya sehingga bisa memberi manfaat bagi lingkungannya.

Sebagaimana juga yang telah dipaparkan Azizah, (2011: 11) dalam bukunya, ia menyimpulkan bahwa ada 3 aspek yang berperan dalam pencapaian *Successful Aging*. Azizah tidak memberikan penjelasan secara rinci pada setiap aspek yang dituliskannya, ia hanya mencantumkan kutipan teori dari para tokoh yang mendukung aspeknya. Aspek tersebut diantaranya adalah pertemanan (*friendship*), menurut Cartstensen, (1998) yang dikutip oleh Azizah, lansia akan cenderung lebih mempererat dan memelihara hubungan pertemanan yang sudah terjalin daripada membangun relasi pertemanan yang baru. Selanjutnya dukungan sosial (*Social Support*), Azizah mengutip dari Erber, (2005) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang didapat oleh para lansia mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mentalnya secara signifikan. Faktor yang terakhir adalah integrasi sosial (*Social Integration*). Menurut Landis & Amberson, (1988) dengan menjadi bagian dari jaringan sosial, akan berdampak pada lamanya masa hidup lansia, khususnya pada pria.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa *Successful Aging* dan *Usual Aging* memiliki sejumlah faktor yang sama. Menurut Rowe dan Khan (1997), seseorang akan mampu mencapai *Successful Aging* jika faktor eksternal seperti *Life Style* atau gaya hidup serta kondisi lingkungannya mampu menetralkan faktor

intinsik individu yakni seperti penyakit yang berhubungan dengan genetik. Sebaliknya, seseorang hanya akan berada pada kategori *Usual Aging* jika lingkungan dan gaya hidupnya justru memperparah faktor intrinsik dari individu tersebut.

Sepengetahuan peneliti, kajian tentang *Successful Aging* pada lansia ini masih jarang sekali ditemukan di Indonesia, adapun kajian yang peneliti temukan adalah kajian hasil penelitian tentang “Perbedaan *Successful Aging* pada lansia Ditinjau dari Jenis Kelamin” oleh Aji Darma, (2013), hasil penelitian ini mengungkap bahwa terdapat perbedaan tingkat *Successful Aging* pada lansia pria dan wanita. Tingkat *Successful Aging* pria lebih tinggi dibandingkan wanita karena dipengaruhi oleh banyak faktor seperti fisik maupun psikis serta kondisi kemampuan finansial.

Penelitian selanjutnya yang ditemukan adalah penelitian tentang “*Successful Aging* pada Lansia Jama’ah Pengajian” yang dilakukan oleh Azizah, (2015), hasil dari penelitian ini adalah bahwa latar belakang seseorang dan kedalaman spiritualnya sangat berpengaruh dalam pencapaian *Successful Aging* seseorang.

Sedangkan untuk penelitian terdahulu yang bersumber pada penelitian internasional yang peneliti dapatkan dirasa sudah cukup banyak. antara lain “*Successful Aging*” yang diteliti oleh John W. Rowe, MD dan Robert L. Kahn, PhD, (1997), dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa *Successful Aging* dapat dipandang sebagai sesuatu yang multidimensi. Adanya ketiga faktor yakni menghindari resiko penyakit, menjaga keberfungsian kognitif dan psikis, serta

menjalin relasi sosial yang sehat, dapat dijadikan potensi yang bisa dimodifikasi secara fleksibel. Tergantung pada pilihan yang diambil individu terkait dengan kondisi lingkungan tempat tinggalnya.

Penelitian kedua berjudul “*Successful Aging : Defined Through a Depth Perspective*” yang ditulis oleh Rhonda.F. Ferguson, (2015) menyimpulkan bahwa proses pencapaian *Successful Aging* berbeda pada masing-masing individu, tergantung pada pengalaman yang telah dilalui semasa hidupnya. Sehingga menurutnya tidak ada teori yang paten yang dapat digunakan untuk mengindikasikan seseorang mencapai *Successful Aging* atau tidak . Berbagai macam teori dapat di kombinasikan sesuai dengan kebutuhan subjek penelitian. Namun ada dua hal yang sangat penting.

Penelitian ketiga berjudul “*Promoting Successful Aging Through Creativity*” yang ditulis oleh Meredith Flood, (2005), ia menyimpulkan bahwa aktivitas yang memicu munculnya kreativitas lansia adalah suatu kegiatan yang bagus, seperti menulis puisi atau membaca kisah-kisah inspiratif, hal ini bisa dilakukan untuk menunjang keberfungsian kognitif serta psikis lansia. Berbagai macam aktifitas ini juga sangat menyenangkan, mudah, dan tidak membutuhkan biaya yang banyak bagi lansia, namun mendatangkan banyak manfaat.

.Penelitian-penelitian ini mengembangkan aspek-aspek *Successful Aging* tidak hanya berdasarkan standar terukur dan konkrit atau objektif, namun juga yang belum terukur dan abstrak atau subjektif. Jika ditinjau kembali, berbagai penelitian tentang *Successful Aging* yang ada di Indonesia masih sangat terbatas, utamanya dari segi konten yang disuguhkan. Kebanyakan dari penelitian ini hanya

membahas tentang seberapa tingkat *Successful Aging* seseorang. Tanpa melihat bagaimana sebenarnya seseorang itu mencapai tingkatan *Successful Aging*-nya.

Berdasarkan hal ini, peneliti melihat bahwa di Indonesia materi tentang *Successful Aging* ini masih sangat terbuka untuk diteliti dan dieksplorasi secara lebih mendalam. Berangkat dari hal ini, peneliti ingin lebih menggali tentang bagaimana sebenarnya dinamika psikologis pencapaian *Successful Aging* pada subjek EW sebagai seorang pensiunan, serta apa saja faktor-faktor yang terlibat di dalamnya. Dengan adanya penelitian ini, peneliti mengharapkan mampu memberi banyak manfaat bagi pembaca dan juga mampu memotivasi banyak kalangan utamanya para lansia.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana dinamika psikologis proses pencapaian *Successful Aging* pada lansia pensiunan ?
2. Faktor apa saja yang menunjang dalam proses pencapaian *Successful Aging* pada lansia pensiunan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan tentang bagaimana dinamika psikologis pencapaian *Successful Aging* pada lansia pensiunan.
2. Mendeskripsikan faktor-faktor apa saja yang menunjang lansia pensiunan dalam proses pencapaian *Successful Aging*.

D. Batasan Penelitian

Pembatasan masalah disebut juga ruang lingkup masalah yang akan diteliti, sebagai upaya membatasi masalah penelitian agar tidak terlalu luas.

Adapun peneliti ini memiliki pembatasan sebagai berikut :

1. Lokasi : Dalam lokasi ini tidak ada lokasi yang paten dalam proses pengumpulan datanya.
2. Partisipan : Partisipan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yakni subjek primer dan sekunder. Subjek Primer adalah subjek utama sedangkan subjek sekunder adalah beberapa orang yang berada di sekitar subjek primer seperti, keluarga atau teman subjek primer. Partisipan dipilih secara Purposive Sampling, dimana subjek yang dipilih telah berdasarkan kriteria yang ditentukan
3. Proses : Didasarkan pada pendekatan studi kasus, peneliti melakukan observasi, perbandingan, dan deskripsi pada hal-hal yang berkaitan dengan proses pencapaian *Successful Aging* sebagai dasar untuk menemukan dinamika psikologis yang terlibat di dalamnya.
4. Fokus : Penelitian ini difokuskan pada dua hal yakni dinamika psikologis dalam proses pencapaian *Successful Aging* dan faktor-faktor yang menunjangnya.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk menambah kajian ilmu psikologi tentang tema yang masih jarang diteliti di Indonesia yakni tentang dinamika psikologis pencapaian *Successful Aging* pada lansia

pensiunan. Selain itu penelitian ini bisa dijadikan referensi yang lebih dikhususkan pada psikologi perkembangan.

2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi seluruh pribadi di universitas sebagai pengetahuan dan motivasi dalam menghadapi kehidupan setelah masa pensiun yang sudah pasti akan dilalui. Penelitian ini juga diharapkan juga mampu memotivasi kalangan usia lanjut dalam menjalani kehidupannya agar bisa lebih baik lagi.



BAB II KAJIAN TEORI

A. *Successful Aging*

1. Definisi *Successful Aging*

Successful aging adalah istilah untuk usia lanjut yang berhasil. Banyak kriteria yang diusulkan untuk seorang lanjut usia (lansia) dapat dikatakan sebagai usia lanjut berhasil, hal ini dilihat dari berbagai sudut pandang, seperti misalnya: fungsi jantung, kemampuan kognitif, kesehatan mental dan adapula yang menyebutkan kriteria tersebut dari produktivitas, kondisi ekonomi yang memiliki arti penting bagi kondisi kesehatan lansia (Suardiman, 2011 dalam Merlin 2013).

Dalam Sebuah Penelitian tentang *Successful Aging* pada lansia yang tinggal serumah dengan anaknya oleh Adriansyah dan Septianingsih, (2013) *Successful Aging* dapat dimaknai sebagai sebuah proses progresif yang berhasil dalam hal psikologis, biologis dan struktur sosial pada individu lansia. Sedangkan Dorris, (dalam Hamidah & Wrastari, 2012) berpendapat bahwa *Successful Aging* adalah suatu kondisi dimana tidak ada penyakit. Pengertian tentang kata “penyakit” yang disampaikan oleh Dorris ini mencakup segala hal yang bersifat negative yang menghambat keberfungsian seorang individu. Sehingga bebas dari penyakit artinya sehat secara fisik, aman secara finansial, mandiri dalam hidup, mampu berfikir optimis dan positif, hidupnya produktif serta mampu secara aktif terlibat dalam lingkungan sosialnya.

Hamidah & Aryani, (2012) berpendapat bahwa *Successful Aging* adalah kondisi yang seimbang antara aspek lingkungan, emosi, spiritual, sosial, fisik, psikologis dan budaya. Sedangkan Menurut Winn, (2012) mengatakan bahwa

Successful Aging adalah sesuatu yang menggambarkan perasaan seseorang ketika merasakan kondisinya terbebas dari penurunan kesehatan fisik, kognitif, dan sosial.

Selain itu Hurlock (1998) mengatakan bahwa *Successful Aging* adalah mereka yang secara fisik dan mental tetap aktif dimasa tua, tidak terlampau menunjukkan kemunduran fisik dan mental. Berbeda jika dibanding dengan mereka yang menganut filsafat “kursi goyang” terhadap masalah usia tua, lalu kemudian menjadi tidak aktif karena kemampuan-kemampuan fisik dan mental mereka sedikit sekali memperoleh rangsangan”. Filsafat “kursi goyang” adalah pemikiran orang-orang awam mengenai masa tua yang menyedihkan karena banyak mengalami penurunan fisik, kognitif, psikis serta fungsi sosial. Menurut pemikiran ini lansia hanya akan menghabiskan banyak waktunya duduk di kursi goyang dan tidak banyak berinteraksi dengan dunia luar.

Menurut Imperio, (2016) *Successful Aging* dapat diartikan sebagai suatu proses serta hasil yang bernilai positif dari sebuah penuaan, yang dalam hal ini mencakup aspek fisik, psikis, sosial dan agama. Proses ini bersifat dinamis serta subjektif, artinya hasil positif yang dialami seseorang dalam proses penuaannya dapat berbeda-beda antar individu satu dengan lainnya.

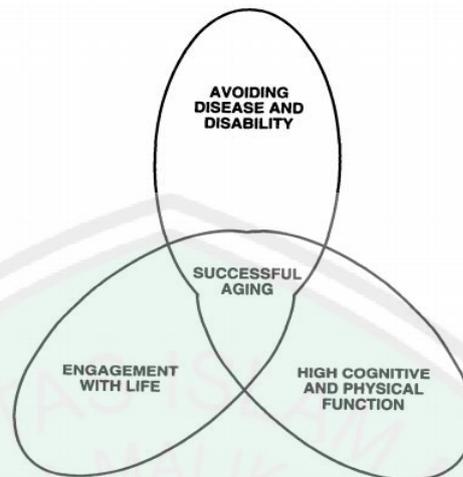
Dalam sebuah penelitian yang berjudul *Promting Successful Aging through Creativity* yang dilakukan oleh Meredith Flood, (2005 : 19) terdapat beberapa pendapat juga tentang pengertian *Successful Aging* diantaranya yang disampaikan oleh Havighurst, (1961) yang menyatakan bahwa *Successful Aging* adalah tentang penambahan hal hal positif dalam rentang hidup lansia serta merasakan kepuasan

atas hal itu dalam hidupnya. Sedangkan Ryff (1982) menjelaskan bahwa *Successful Aging* ditandai dengan keberfungsian diri lansia secara baik dan ideal. Hal itu juga berhubungan dengan perkembangan kinerjanya sepanjang usia. Gibson, (1995) mengungkapkan bahwa Indikasi *Successful Aging* dapat dilihat dari segi pencapaian potensial fisik, sosial, dan *psikologikal well being* pada lansia yang itu membawa manfaat bagi diri dan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan dari pendapat beberapa ahli yang dikutip dalam jurnal penelitiannya Meredith Flood, (2002) menyimpulkan bahwa *Successful Aging* adalah suatu hasil yang positif dari sebuah adaptasi kumulatif psikologis dan keberfungsian sosial di waktu yang senja, selain itu faktor spiritual yang juga mempengaruhi , sehingga para lansia ini mampu memaknai segala tujuan hidup yang dimiliki.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang sudah disebutkan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Successful Aging* merupakan suatu hasil positif yang dicapai seorang lansia pada masa tuanya. Pencapaian ini dapat berupa perasaan, keyakinan serta emosi positif tentang diri dan lingkungannya ataupun berupa perilaku positif pada keseharian pola hidupnya, yang mencakup fisik, kognitif, sosial serta agama. Sehingga dengan itu ia mampu berfungsi secara optimal di lingkungan sekitarnya.

2. Aspek *Successful Aging*

John W. Rowe, MD and Robert L Kahn, PhD, (1997) dalam jurnal aslinya yang membahas tentang *Successful Aging* menyebutkan ada 3 aspek yang saling berkaitan dalam pencapaian *Successful Aging* pada lansia, diantaranya adalah :



Gambar 2.1 Skema Model *Successful Aging* Rowe dan Khan

- a. Berkemungkinan rendah dalam terjangkit suatu penyakit (*Low Probability of Disease*).

Pada tahapan usia lanjut terjadi kemunduran pada beberapa sistem karena proses penuaan, seperti sistem organ dalam, sistem muskuloskeletal, sistem sirkulasi (jantung), sel jaringan dan sistem syaraf yang tidak dapat diganti karena rusak atau mati. Kemunduran sel-sel juga berakibat pada kelemahan organ dan kemunduran fisik lansia sehingga mereka rentan terhadap berbagai macam penyakit terutama penyakit degeneratif. Menurut Mujahidullah (2012), sel otak pada lansia berkurang sekitar 10-20% dalam setiap harinya dan sel ginjal yang tidak bisa membelah, sehingga tidak ada regenerasi sel. Berkurangnya jumlah sel syaraf (neuron) dan kematian sel secara terus menerus bisa menyebabkan seseorang menjadi demensia.

Masalah kesehatan pada umumnya memang merupakan masalah yang paling dirasakan oleh usia lanjut. Hal yang paling diharapkan oleh usia lanjut

adalah bagaimana agar masa tua dijalani dengan kondisi sehat, bukan dijalani dengan sakit-sakitan. Untuk itu rencana hidup seharusnya sudah dirancang sesuai dengan kemampuan lansia, seperti menjalani pola hidup yang sehat, makan bergizi dan seimbang, serta aktivitas olah raga adalah merupakan upaya positif untuk menghindarkan diri atau menurunkan gejala penyakit dari gangguan kesehatan.

Sejalan dengan itu, Rosidawati, dkk (2008) menyebutkan bahwa proses penuaan dapat diperlambat apabila lansia mempunyai tingkat kesegaran jasmani dan asupan gizi yang baik. Lansia yang sehat dan bugar tidak akan menjadi beban bagi orang lain karena masih dapat mengatasi sendiri masalah kehidupannya sehari-hari.

Pada salah satu jurnal ilmiahnya yang berjudul *Successful Aging* (1997), Row & Kahn menjelaskan bahwa *Low Probability of Disease* atau berkemungkinan rendah terjangkit suatu penyakit adalah aspek yang sangat penting dalam mencapai *Successful Aging*. Tidak hanya tentang ada atau tidaknya penyakit dalam diri seorang individu, namun juga bagaimana seseorang ini mampu menjauh dari faktor-faktor yang menyebabkan resiko timbulnya suatu penyakit pada dirinya. Hal ini berkaitan dengan faktor internal, yakni kesadaran lansia akan gaya hidup yang harus dijalannya serta keajegan lansia dalam menjaga kondisi kesehatan fisik dan mentalnya. Selain itu faktor eksternal seperti gaya hidup juga menjadi hal yang tak kalah penting dalam menentukan besar atau kecilnya resiko penyakit. Berdasarkan hal ini Row dan Khan menjelaskan bahwa sesungguhnya *Successful Aging*

serta *Usual Aging* adalah suatu hal yang dapat dimodifikasi karena berkaitan dengan faktor perilaku dan lingkungan.

Waddell et al. 1994, (dalam Suadirman 2011) mendukung penjelasan Row dan Khan dengan menyatakan bahwa memang masalah kesehatan yang ada pada masa usia lanjut adalah masalah yang sangat kompleks. Di dalamnya berkaitan dengan banyak unsur, salah satunya adalah sikap dan tingkah laku, dimana hal ini sangat berperan dalam pemeliharaan kesehatan bagi diri lansia itu sendiri. Sikap lansia dalam menghadapi dan menjalani pola hidup yang tertib demi menjaga kesehatan jasmani serta rohaninya menjadi suatu faktor penentu keberhasilan lansia dalam proses penuaannya.

Tak hanya itu Brody & Mascucchi (dalam Suadirman 2011) juga menyatakan bahwa ada beberapa komponen internal ataupun eksternal yang terlibat dalam penyelenggaraan kesehatan lansia yakni mulai dari individu, keluarga, tenaga medis, sampai ke alim ulama yang secara bersama-sama sesuai dengan potensi masing-masing menyelenggarakan kesehatan baik melalui institusi, masyarakat, dan di rumah. Komponen-komponen tersebut juga terkait dengan sistem informasi, transportasi, edukasi, dan monitoring. Hal ini berarti bahwa tanggung jawab kesehatan lansia adalah tanggung jawab bersama dan diselenggarakan dalam sistem kesehatan (*health care system*). Namun Suadirman (2011), menyebutkan bahwa bagaimanapun juga letak tanggung jawab terbesar dalam hal kesehatan lansia adalah terletak pada individu yang bersangkutan. Adanya beberapa resiko akan terjangkitnya penyakit pada lansia terkadang tidak bisa dihindari karena adanya faktor

penyakit yang diturunkan secara genetik. Namun, dengan memodifikasi sikap dan perilaku hidup seseorang, maka ia akan dapat memperoleh kondisi kesehatan yang lebih baik atau sebaliknya.

b. Keberfungsian fisik dan kognitif (*High (cognitive and physic) Functional Level*).

Usia lanjut adalah suatu proses alami yang ditandai dengan penurunan fisik. Mekanisme tubuh lansia akan memasuki fase regresif dimana sel-sel akan mengalami kemunduran karena telah sangat lama berfungsi. Sehingga disini terjadinya proses kemunduran akan lebih dominan dibandingkan dengan proses pemulihan. Proses berlangsung secara alamiah dan terus menerus serta berkesinambungan, selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokemis pada jaringan tubuh, yang akhirnya akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan fisik secara keseluruhan.

Suadirman (2011), menjelaskan bahwa penurunan pada aspek fisik meliputi perubahan pada kerangka tubuh, tulang menjadi keras dan mudah patah. Sistem syaraf pusat berkurang yang berakibat pada menurunnya kecepatan belajar dan mengingat, sehingga usia lanjut akan mudah lupa. Tak hanya itu kulit akan kehilangan elastisitasnya, kering dan keriput. Alat indera juga mengalami penurunan fungsi sehingga menurun dalam sensitifitas dan efisiensinya. Potensi organ reproduksi menurun, kecepatan motorik menurun, sehingga kecepatan reaksi dan koordinasi gerak kurang baik dan terkesan lamban. Banyaknya penurunan fungsi fisik yang dialami lansia ini dapat berakibat pada kerentanan terjangkitnya berbagai penyakit degeneratif.

Selain penurunan kondisi fisik, penurunan dalam hal fungsi kognitif juga akan dialami oleh lansia. Kesulitan dengan fungsi ingatan atau dalam mengekspresikan secara verbal atau berbicara merupakan bentuk-bentuk penurunan fungsi kognitif. Menurut Suadirman (2011), Penurunan dalam kecepatan memproses, diakui mempengaruhi banyak aspek kognisi usia lanjut. Penurunan efisiensi dalam berfikir, dalam hal perhatian, jumlah informasi yang dapat dilakukan oleh kerja ingatan (memori), penggunaan strategi memori, dan pengungkapan kembali memori jangka panjang.

Neil Charnes (dalam Suadirman, 2011), menyatakan bahwa dalam beberapa studi lintas sektoral, semuanya menemukan bahwa fungsi kognitif seperti ingatan (*memory*), perhatian, dan kecepatan memproses, semuanya mengalami penurunan. Masing-masing aspek kognitif mengalami penurunan yang berbeda antar satu sama lain, seperti beberapa memori yang hanya menurun sedikit, atau beberapa tipe kemampuan memproses informasi menunjukkan penurunan yang lebih lambat.

Menurut teori yang disampaikan oleh Row dan Khan (1997), kapasitas fisik dan kognitif sangat berpotensi untuk mempengaruhi motivasi seseorang dalam melakukan sesuatu atau dalam berperilaku. Motivasi ini memunculkan pemikiran tentang “ apa yang dapat saya lakukan untuk ini semua?”. Karena salah satu peluang seseorang untuk bisa mencapai *Successful Aging* adalah dengan terlibat dalam aktifitas-aktifitas yang positif.

Keberfungsian kognitif pada lansia menurut Row dan Khan adalah berkaitan dengan proses belajar dan ingatan. Meskipun kemampuan yang

memerlukan belajar cepat mungkin berkurang adalah hal yang benar, banyak kemampuan yang bersifat mengkristal yaitu belajar tentang pengetahuan dan keterampilan. Untuk tetap menjaga dan menstabilkan keberfungsian kognitif pada lansia menurut Row dan Khan (1997) ada empat prediktor yang harus diperhatikan yang pertama adalah pendidikan, yang kedua adalah kesehatan paru-paru serta pernafasan, yang ketiga adalah aktivitas fisik yang intensif dilakukan, serta yang terakhir adalah efikasi diri lansia.

Ingatan atau memori yang telah banyak dimiliki lansia juga mampu meningkatkan keberfungsian kognitif yang baik, yakni dengan munculnya kearifan (*wisdom*). Namun hal ini tidak akan muncul begitu saja, dijelaskan oleh Paul Baltes seorang pakar kearifan (dalam Suadirman 2011) bahwa kearifan adalah keahlian dalam menjalani dan memaknai hidup yang didapat dari banyak segi diantaranya yakni kematangan, pengalaman, pengetahuan, dan kecerdasan yang diimbangi dengan emosi.

Selanjutnya untuk keberfungsian fisik pada lansia, dalam jurnalnya Row dan Khan (1997) juga menjelaskan bahwa untuk menjaga keberfungsian fisik pada lansia dapat ditinjau dari prediktor perilaku yang menunjukkan karakteristik status kesehatan fisiknya. Prediktor perilaku ini terdiri atas aktivitas fisik yang dijalani lansia seperti olah raga, gaya hidup sehat dan dukungan emosional dari teman serta keluarga.

c. Hubungan Sosial dalam hidup (*Engagement in life*).

Dengan semakin bertambahnya usia seseorang, maka partisipasi sosialnya semakin berkurang dan cakupannya juga semakin menyempit. Dimana terdapat

tingkat penurunan yang cepat dalam hal keanggotaan dan kegiatan sosial atau organisasi masyarakat setelah usia enam puluh tahun. Sosialisasi lansia mengalami kemunduran setelah terjadinya pemutusan hubungan kerja atau tibanya saat pensiun.

Dalam kenyataannya pensiun adalah tahap yang dicirikan oleh adanya transisi dan perubahan peran yang menyebabkan stress psikososial. Menurut Gallo (dalam Azizah 2011), hilangnya kontak sosial dari area pekerjaan membuat seorang lansia pensiunan merasakan kekosongan, orang tersebut secara tiba-tiba dapat merasakan begitu banyak waktu luang yang ada dirumah disertai dengan sedikitnya hal-hal yang dijalani. Teman-teman sekerja yang asalnya menjadi curahan segala masalah sudah tidak dapat dijumpai setiap hari. Lebih-lebih lagi ketika teman sebaya atau sekampung sudah lebih dahulu meninggalkannya. Sosialisasi yang dapat dilakukam adalah dengan keluarga dan masyarakat yang relatif berusia muda.

Menurut Azizah (2011), pada umumnya hubungan sosial yang dilakukan para lanjut usia adalah karena mengacu pada teori pertukaran sosial. Dalam teori pertukaran sosial sumber kebahagiaan manusia umumnya berasal dari hubungan sosial. Hubungan ini mendatangkan kepuasan yang timbul dari perilaku orang lain. Pekerjaan yang dilakukan seorang diripun dapat menimbulkan kebahagiaan seperti halnya membaca buku, membuat karya seni, dan sebagainya, karena pengalaman-pengalaman tadi dapat dikomunikasikan dengan orang lain.

Banyak lansia yang tidak hadir dalam pertemuan yang diselenggarakan oleh organisasi masyarakat dan ada kecenderungan untuk kurang aktif dalam pengelolaan organisasi. Terdapat banyak alasan mengapa partisipasi seseorang dalam kegiatan sosial menurun sejalan dengan bertambahnya usia. Beberapa alasan ini juga disampaikan oleh Azizah (2011) diantaranya yang pertama adalah alasan kesehatan yang telah menurun, dimana persoalan ini secara umum bisa digunakan sebagai alasan pokok. Kedua, yakni tingkat keterlibatan sosial pada usia muda. Aktivitas ini sangat mempengaruhi partisipasinya pada usia lanjut. Studi tentang partisipasi sosial pada berbagai tingkat usia yang berbeda menunjukkan bahwa mereka yang aktif pada masa dewasa dan masa dewasa dini akan aktif pula pada masa usia setengah baya dan usia lanjut, kecuali kalau mereka memiliki hambatan yang tidak memungkinkan untuk melakukan partisipasi seperti kesehatan memburuk, kemampuan ekonomi kurang baik atau karena mempunyai tanggung jawab keluarga yang tidak memungkinkan.

Berdasarkan penelitian yang dimuat dalam jurnal Rowe dan Khan (1997), terdapat dua bentuk relasi sosial yang mendukung pencapaian Successful Aging pada lansia bentuk yang pertama adalah dukungan sosio emosional yang mencakup ekspresi dari sebuah perasaan, kepedulian dan kegemaran akan sesuatu.

Dukungan sosio-emosional didapatkan dari lingkungan sekitar lansia seperti teman, namun yang utama adalah keluarga. Suadirman (2011) mengatakan keluarga merupakan sumber utama terpenuhinya kebutuhan

emosional, semakin besar dukungan emosional dalam keluarga semakin menimbulkan rasa senang dan bahagia dalam keluarga, sebaliknya semakin miskin dukungan emosional semakin menimbulkan perasaan tidak senang dalam keluarga. Namun memang dukungan keluarga ini tidak dapat diharapkan stabil sepanjang masa. Perubahan struktur keluarga dari *extended family* ke *nucleus family* cenderung akan mengurangi dukungan keluarga kepada usia lanjut. Bentuk *nucleus family* atau keluarga batih yang jumlah anggotanya kecil yaitu hanya suami, istri, dan anak-anak saja membatasi adanya anggota keluarga yang dapat melayani kehadiran usia lanjut di rumah.

Adanya perubahan-perubahan struktur keluarga seperti yang disebutkan diatas, mendorong lansia agar benar-benar bisa melakukan penyesuaian. Menurut Hurlock (1993), penyesuaian lansia dengan perubahan struktur keluarga dapat diuraikan atas a) Hubungan dengan pasangan hidupnya; (b) Hubungan perilaku seksual; (c) Hubungan dengan anak; (d) Ketergantungan orang tua; dan (e) Hubungan dengan para cucu.

Bentuk relasi sosial yang kedua menurut Rowe dan Khan adalah instrumental yakni mencangkup pemberian bantuan kepada sesama secara langsung atau terlibat dalam suatu kegiatan yang bermanfaat bagi orang lain. Menurut Khan dkk dalam (Papalia *et al.*, 2001) aktivitas yang produktif sangat memainkan bagian yang penting dalam hal *successful aging*, dan bahwa usia lanjut tidak hanya melanjutkan tetap menjadi produktif tetapi bahkan bisa menjadi lebih dari itu. Selain itu juga, frekuensi partisipasi dalam kegiatan waktu luang dapat menguntungkan bagi kesehatan dan kesejahteraan, karena

setiap aktivitas sehari-hari yang produktif mampu mengekspresikan dan memperkuat beberapa aspek diri, sehingga dapat menunjang keberhasilan usia lanjut (*successful aging*).

Hal ini juga didukung oleh adanya teori *activity*. Suadirman (2011) menjelaskan dalam bukunya bahwa teori aktivitas menyatakan seseorang yang tetap aktif, akan lebih puas dan mengalami penyesuaian yang lebih baik seperti yang ia inginkan, tanpa memperhatikan umur. Teori ini menekankan pentingnya peran serta dalam kegiatan masyarakat dalam kehidupan seorang lansia. Dasar teori ini adalah bahwa konsep diri seseorang bergantung pada aktivitasnya dalam berbagai peran. Ditekankan juga bahwa mutu dan jenis interaksi lebih menentukan dibanding jumlah interaksinya. Kerja yang menyibukkan tidaklah menambah harga diri seseorang, tetapi interaksi yang bermakna dengan orang lain. Berdasarkan penelitiannya Kedua bentuk relasi sosial ini sangat berkaitan erat dengan optimalnya keberfungsian fisik seorang lansia karena berkaitan langsung dengan neuroendokrin yang menghantarkan hormon-hormon penyeimbang fungsi tubuh.

Beberapa simpulan yang dibuat oleh Row dan Khan dalam kaitannya dengan aspek sosial lansia yang pertama adalah *isolation (lack of social ties)* yakni pengisolasian secara sosial atau tidak adanya akses lansia dalam menjalin suatu relasi sosial merupakan faktor resiko untuk kesehatan. Kedua, *Social Support* (dukungan sosial) yang termasuk juga di dalamnya dukungan emosional dan instrumental dapat memberikan dampak positif yang relevan dengan kesehatan lansia. Ketiga, tidak ada satupun tipe relasi yang efektif

dalam keberhasilan mencapai *Successful Aging* pada lansia, Keefektifan itu tergantung pada kepatutan dari tingkah laku lansia itu sendiri dalam kaitannya dengan pribadi serta lingkungannya.

3. Faktor yang mempengaruhi *Successful Aging*

Berdasarkan penelitian yang digelar oleh *Mac Arthur Foundation* (dalam Kahn, 2014: 2) ada beberapa faktor yang menjadi prediktor yang signifikan dari *Successful Aging* diantaranya adalah:

a. Genetik

Faktor genetik memang berpotensi untuk memberikan efek secara langsung pada kondisi kesehatan kita. Terkait dengan seberapa besar pengaruh faktor genetik ini, ada suatu perdebatan yang terjadi antara *nature vs nurture* yang telah terselesaikan. *Nature* dan *nurture* adalah faktor penentu kesehatan dan perilaku seorang individu. Kesehatan fisik kita tergantung pada *nature* dan *nurture*, tidak ada yang lebih dominan dari kedua faktor tersebut. Karena kehidupan berada dalam suatu lingkungan, dimana setiap lingkungan kondisinya berbeda-beda, ini yang akan menjadi pemicu kondisi kesehatan kita. Sejalan dengan ini Robert L.Khan (2014) juga menyebutkan bahwa Teori genetik juga menjelaskan bahwa gen harus ditunjang dengan kondisi lingkungan sekitar kita

b. Pendidikan

Albert (dalam Rowe dan Khan 1997), mengatakan bahwa pendidikan adalah prediktor yang paling kuat dalam aspek keberfungsian kognitif pada lansia. Tingginya riwayat pendidikan seorang individu akan meningkatkan

kemungkinan ia mampu memelihara keberfungsian kognitifnya secara maksimal. House et al (dalam Khan, 2014:3) memperkuat pernyataan ini dengan mengatakan bahwa hubungan antara usia dan tingkat keberfungsian kognitif sangatlah berbeda jika dilihat dari faktor riwayat pendidikannya.

Suadirman (2011) juga sejalan dengan Kahn, menurutnya tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang besar untuk lansia dalam memaknai hidupnya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi kesadarannya dalam memaknai hidup. Ia akan menerima kenyataan dengan lapang dada bahwa semakin tua memang mendatangkan banyak konsekuensi kehilangan.

c. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah juga merupakan salah satu prediktor yang berperan dalam keberfungsian kognitif lansia. Karena Efikasi diri mengacu pada keyakinan diri lansia akan kemampuannya untuk mampu berhasil dalam melakukan sesuatu. Menurut Mac Arthur, (dalam Robert.L.Khan 2014) Efikasi diri merujuk pada perasaan seseorang dimana orang itu merasa dirinya memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu permasalahan yang ada di lingkungan tempatnya berada.

d. Gaya Hidup (*Life Style*)

Menurut Rowe dan Khan (1997) Gaya hidup memang tidak lepas dari prediktor perilaku lansia yang berkaitan dengan kondisi kesehatan diri lansia. Baik itu secara fisik maupun psikis. Faktor ini tidak lepas dari Sikap dan tingkah laku, dimana hal ini sangat berperan dalam pemeliharaan kesehatan

bagi diri lansia itu sendiri. Sikap lansia dalam menghadapi dan menjalani pola hidup yang tertib demi menjaga kesehatan jasmani serta rohaninya menjadi suatu faktor penentu keberhasilan lansia dalam proses penuaannya.

e. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Menurut Griffiths dalam (Santrock 2012), Dukungan sosial dapat membantu individu di semua usia untuk mengatasi masalah secara lebih efektif. Bagi lanjut usia dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Rowe dan Khan (1987), menjelaskan tentang hasil penelitiannya, bahwa ternyata social support berkaitan dengan kondisi kesehatan lansia, lansia yang cenderung memiliki keluasan interaksi sosial akan lebih sedikit memiliki resiko sakit. Selain itu dengan dukungan sosial lansia juga akan memiliki pemaknaan hidup yang lebih, sehingga mampu meningkatkan persepsi-persepsi hidup yang positif.

Dukungan sosial bisa didapatkan dari teman dan keluarga. Suadirman (2011) mengatakan keluarga merupakan sumber utama terpenuhinya kebutuhan emosional, semakin besar dukungan emosional dalam keluarga semakin menimbulkan rasa senang dan bahagia dalam keluarga, sebaliknya semakin miskin dukungan emosional semakin menimbulkan perasaan tidak senang dalam keluarga.

Selain Keluarga teman juga adalah salah satu sumber dukungan sosial bagi para lansia. Menurut Suadirman (2011) Usia lanjut akan lebih menikmati waktunya dengan teman sebaya daripada dengan keluarganya, karena dengan sesama usia lanjut mereka lebih dapat berdiskusi dengan masalah-masalah

yang mereka hadapi bersama, sehingga saling membantu memecahkan masalah masing-masing.

f. Aktif secara Sosial

Kesepian muncul pada diri usia lanjut sebagai pertanda hilangnya identitas sosial. Identitas seseorang akan muncul dari interaksi dengan orang lain dan dari dimilikinya posisi sosial. Bagi usia lanjut aktif menjalin kontak sosial dapat dilakukan dengan melibatkan dirinya dalam berbagai kegiatan sosial, senam, paduan suara, hobi, atau kegiatan keagamaan.

Suadirman (2011), mengatakan kegiatan dan ketertarikan dalam kelompok akan menghadirkan nuansa kegembiraan pada saat pertemuan berlangsung. Setidaknya para usia lanjut memiliki agenda kapan bisa bertemu dengan teman-teman untuk saling bertukar informasi dan bersenda gurau.

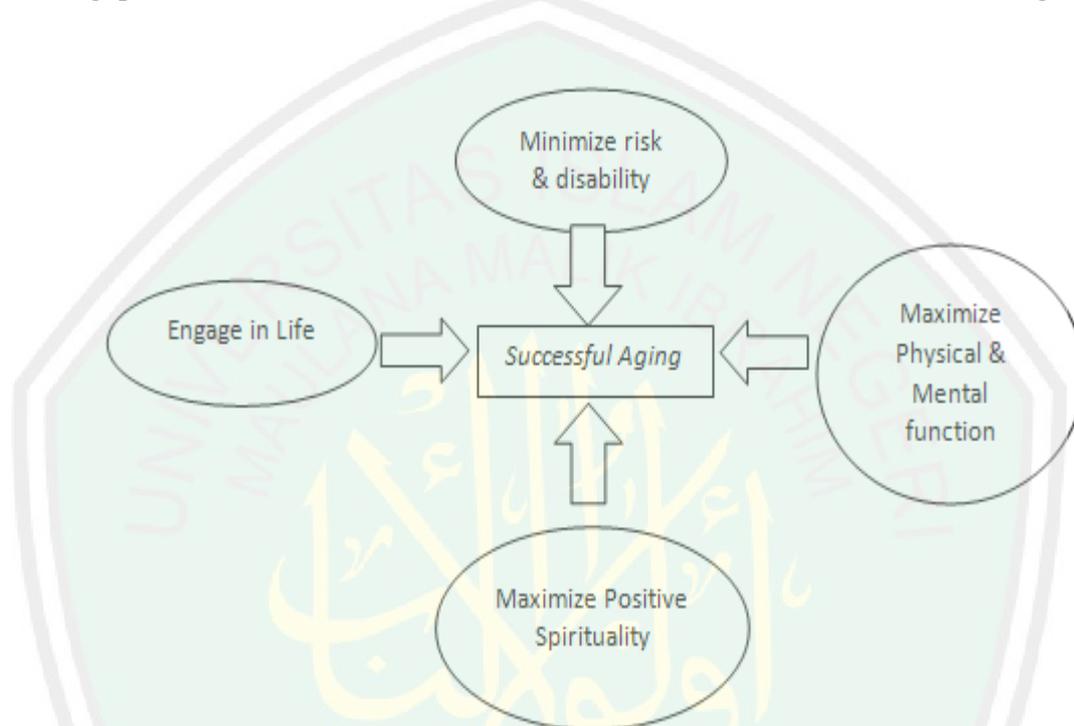
g. Respon terhadap Stress

Dalam faktor ini Rowe dan Khan menawarkan konsep Resiliensi yang ada pada diri individu berdasarkan atas suatu peristiwa yang pernah dialami dalam kehidupannya seperti '*periode akut*' yang menyebabkan individu ini pernah mengalami *stressful life event* namun ia mampu untuk bangkit dan kembali mengupayakan agar dirinya bisa kembali berhasil dan mencapai "*Successful Aging*".

B. Postive Spirituality

Sebagai tambahan, (Crowther, 2002) memberikan konsep baru mengenai *Successful Aging* berdasarkan model yang disuguhkan oleh Rowe dan Khan. Dalam penelitian ini ada sebuah aspek tambahan yakni *positive spirituality* atau

Spiritual yang positif. Spiritualitas positif menyangkut sebuah perkembangan dan hubungan pribadi yang terinternalisasi dengan situasi yang transenden, serta tidak dibatasi oleh ras, etnis, status ekonomi, ataupun sesuatu yang menciptakan gap, namun membawa kebaikan dan keselamatan diri dan orang lain.



Gambar 2.2 Skema *Successful Aging* oleh Crowther

Crowther (2002) menjelaskan bahwa dalam *Positive Spirituality* pada lansia ada tiga komponen yang harus dibedakan yang pertama yakni *Religion*, menurut Koenig (dalam Crowther, 2002) agama adalah suatu sistem yang terorganisir berkaitan dengan suatu kepercayaan, ibadah, ritual, dan simbol. Fungsi agama adalah untuk memfasilitasi hubungan antara hamba dengan tuhan yang memiliki kekuasaan tertinggi di alam semesta. Selain itu, agama juga berfungsi sebagai pengembang pemahaman hubungan antar manusia .

Kedua adalah *Spirituality* atau spiritualitas yang berarti upaya peneyelidikan individu dalam rangka mencari jawaban atas persoalan hidupnya, apa makna atas kehidupannya, dan hubungannya dengan sang maha kuasa yang mungkin dapat diraih dari pengembangan ritual religius atau ibadah atas dirinya serta sesamanya. Di dalam spiritualitas mengandung *Spirit* yang kaitannya adalah dengan *individual attitude* atau juga berkaitan dengan optimisme dalam diri lansia.

Ketiga, adalah *Positive Spirituality*, hal ini mencangkup pengembangan dan internalisasi hubungan personal antara hamba dengan sang maha kuasa dimana hubungan ini terlepas dari ras, etnis, status ekonomi, atau strata sosial. Crowther menjelaskan bahwa *Positive Spirituality* sangat memiliki kaitan yang erat dengan kesehatan diri lansia. Karena menurut Crowther dengan adanya *Positive Spirituality* pada diri lansia, kemampuan untuk mengontrol diri lansia akan meningkat, terutama pada lansia yang menderita suatu penyakit. Selain itu, *Positive Spirituality* juga terbukti berkorelasi dengan keberfungsian kognitif lansia, karena menurunkan resiko stress dan meningkatkan tujuan hidup serta berpengaruh juga pada pemaknaan hidup lansia.

1. Faktor-faktor pada *Positive Spirituality*

Crowther menjelaskan bahwa dari hasil penelitiannya ada empat faktor yang berpengaruh pada aspek *Positive Spirituality* yakni diantaranya adalah :

1. *Religiuous Commit*

Religiuous Commit adalah tentang komitmen. Komitmen disini dapat berarti keseriusan seseorang untuk menjauh dari hal-hal negative yang

dirasa tidak baik menurut kepercayaan agamanya, selain itu religious commit juga dapat mengarah kepada upaya seseorang untuk selalu berkomitmen menjalankan perintah-perintah agamanya.

2. *Religious Involvement*

Religious Involvement berbicara tentang upaya-upaya yang dilakukan subjek untuk bergabung dengan komunitas-komunitas keagamaan yang ditujukan untuk meningkatkan pemahaman subjek tentang agama itu sendiri dan melakukan suatu ritual ibadah yang telah diajarkan di dalamnya.

3. *Religious Expression*

Religious expression adalah suatu bentuk perasaan yang tergambar oleh subjek saat memaknai berbagai hal yang terjadi dalam kehidupannya yang didasarkan atas nilai-nilai agama yang telah dianutnya.

4. *Religious Coping*

Coping Religijs mengarah pada mekanisme pertahanan seorang individu yang berkaitan dengan keyakinan agamanya. Terkait pada bagaimana individu tersebut menghadapi suatu hambatan-hambatan dalam hidupnya. Pensiun bagi subjek memang membawa banyak sekali perubahan dalam hidupnya, perubahan-perubahan ini terkait dengan kondisi fisik, sosial, serta ekonomi yang dirasa semakin mengalami banyak penurunan.

Dari semua persiapan baik mental maupun material yang paling penting adalah persiapan dari sisi agama. Persiapan agama ini justru akan membekali usia lanjut untuk bisa menerima semua kenyataan yang dialaminya secara ikhlas. Usia

lanjut akan menerima semua proses penurunan kondisi baik fisik maupun psikis, bahkan seringnya diikuti oleh berbagai macam penyakit yang sifatnya akut dan kronis, sebagai hal yang biasa-biasa saja, sesuatu hal yang memang harus terjadi, dengan lapang dada. Tidak ada penyesalan, tidak ada kekecewaan atau merasakan suatu perlakuan yang tidak adil bahkan amarah.

C. Lanjut Usia

Hurlock (1997) mengartikan lanjut usia sebagai suatu periode kemunduran manusia secara fisik serta mental, yang terjadi perlahan dan bertahap. Hurlock menyebutnya dengan istilah “*senescence*” yakni fase dimana individu akan semakin tua berawal dari usia limapuluhan hingga enampuluhan, tergantung pada laju kemunduran fisik dan mental masing-masing individu yang berbeda.

Lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai masa keemasan atau kejayaannya dalam ukuran, fungsi, dan juga beberapa telah menunjukkan kemundurannya sejalan dengan berjalannya waktu (Suardiman, 2011). Dalam undang-undang no. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan Lanjut Usia pasal 1 ayat 1 menyebutkan pengertian lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut Santrock (2002), masa dewasa akhir dimulai pada usia 60-an dan diperluas sampai sekitar usia 120 tahun. Hal ini berbeda dengan (Charness dan Bosman, 1992 dalam Santrock, 2012), yang menyatakan bahwa lanjut usia merupakan masa perkembangan dalam periode dewasa akhir yang dapat diklasifikasikan menjadi 2 kategori, yaitu tua awal (65-74 tahun), tua menengah atau lanjut usia (75 tahun atau lebih).

Lansia memiliki beberapa ciri-ciri umum dan ciri-ciri yang khusus. Papalia dkk (2009) menjelaskan tentang ciri-ciri umum lansia yang meliputi dua hal, yang pertama adalah perkembangan fisik, hal ini meliputi terjadinya penurunan sistem tubuh, penuaan otak, perubahan fungsi sensorik dan psikomotor, perubahan pola tidur, dan penurunan fungsi seksual. Selanjutnya yang kedua adalah perkembangan kognitif, hal ini meliputi terjadinya perubahan dalam kemampuan memproses ingatan yang semakin menurun, dan pada umumnya para lansia akan semakin bijaksana karena lebih sering melakukan evaluasi terhadap hidupnya.

Kemudian Hurlock (1997) juga menjelaskan tentang beberapa masalah umum yang unik pada masa lansia yakni meliputi: a) bergantungnya lansia pada orang lain, karena fisiknya yang melemah; b) Pola hidup yang berubah karena menurunnya status ekonomi dan finansial; c) Penyesuaian diri yang harus dilalui terkait dengan perubahan status ekonomi, mental dan fisik; d) dihadapkan dengan kenyataan akan kehilangan pasangan sehingga harus mencari teman dan aktivitas baru; e) banyaknya waktu luang yang dimiliki, sehingga harus berusaha aktif dalam lingkungan sosialnya untuk menunjang kebahagiaan diri; f) mampu memperlakukan anak sebagai orang dewasa yang sudah memiliki kepentingan dan tanggung jawab lain; g) mulai aktif terlibat dan membiasakan diri dengan komunitas yang berhubungan dengan lansia; h) mengurangi kebiasaan ketika muda, dan; i) Beresiko tinggi terserang penyakit, sehingga kerap mengkonsumsi obat yang bisa juga membahayakan dirinya.

Selanjutnya Harlock (1997) juga menjelaskan tentang beberapa ciri-ciri khusus yang dimiliki lansia yakni: a) banyaknya kemunduran fisik dan mental

yang dialami lansia, disebabkan karena pada masa tua fungsi organ dalam tubuhnya sudah mulai berkurang dan terjadi penuaan. Dimana hal itu adalah memang bagian dari siklus menua yang mutlak dilalui. b) Terjadi perbedaan individual pada efek menua, karena mereka memiliki sifat bawaan yang berbeda seperti, sosioekonomi, dan latar belakang pendidikan yang berbeda; c) lansia dinilai dengan kriteria yang berbeda, terutama dalam hal penampilan dan kegiatan fisik; d) munculnya berbagai anggapan negatif, yaitu lansia dinilai berdasarkan prasangka yang bersifat subjektif; e) sikap sosial terhadap lansia yang sering tidak menyenangkan, yaitu orang-orang lanjut usia sering diremehkan dan dikucilkan; d) Lansia menjadi kaum minoritas yang cenderung diremehkan; e) belajar menerima perubahan peran dan nilai sebagai salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani dan diterima oleh lansia; f) lansia sering memiliki penyesuaian diri yang buruk akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan, dan; g) memiliki keinginan untuk kembali muda

Secara psikologis yang didasarkan pada tahap perkembangan Erikson dalam (Santrock, 2002), menyatakan bahwa masa lanjut usia ini berada pada fase integritas versus keputusasaan. Pada fase ini, merupakan fase dimana individu melihat kembali apa yang telah dilakukan dalam kehidupannya. Melalui beberapa jalan yang berbeda, orang dewasa lanjut telah mengembangkan harapan yang positif di setiap periode sebelumnya. Pandangan tentang masa lalu (retrospective glances) dan kenangan akan menampilkan suatu gambaran dari kehidupan yang dilewatkan dengan baik, dan seorang dewasa lanjut akan merasa puas (integrity), namun jika seorang dewasa lanjut melalui satu atau lebih tahapan-tahapan yang

awal dengan suatu cara yang negatif (terisolasi di dalam masa dewasa awal atau terhambat di masa dewasa tengah, misalnya), pandangan tentang masa lalu akan menampilkan keragu-raguan, kemurungan, dan keputusasaan terhadap keseluruhan nilai dari kehidupan seseorang.

Sebagian besar tugas perkembangan lansia menurut Hurlock (1997) lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadinya daripada kehidupan orang lain. Tugas perkembangan ini meliputi: (a)Penyesuaian diri atas segala penurunan fisik dan mental yang dialaminya, (b)Penyesuaian diri dengan masa pensiun serta penurunan kondisi ekonomi, (c)Penyesuaian diri saat ditinggalkan oleh pasangan, (d)Menjalin hubungan dengan komunitas lansia, (e)*Me-maintenance* pola hidup untuk mendukung keoptimalan kondisi fisik, (f)Mampu beradaptasi dengan perubahan keadaan sosialnya yang terkait dengan peran dan nilai.

Berdasarkan uraian diatas, ketika seseorang memasuki periode lansia, maka secara fisik serta kognitif memang akan banyak mengalami kemunduran, Namun berbagai kemunduran itu bisa diatasi dengan mengoptimalkan berbagai aspek yang ada. Membangun pola pikir baru lansia secara positif, kreatif, dan optimis adalah sesuatu yang penting bagi keberfungsian psikis dan kognitif lansia, sehingga secara tidak langsung akan berpengaruh pada kondisi kesehatan fisiknya.

3. Pensiun (*Retirement*)

Masa bekerja seseorang terkait dengan umur. Di berbagai lembaga pemerintah atau swasta ada aturan yang mengatur seorang pegawai atau karyawan harus berhenti dari pekerjaan karena telah mencapai umur tertentu, yang disebut dengan purnatugas atau pensiun.

Pensiun, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1994), memiliki arti tidak bekerja lagi karena selesai dinas. Sedangkan berdasarkan pandangan psikologi perkembangan oleh Schawrz (dalam Hurlock, 1983), pensiun dapat dijelaskan sebagai suatu masa transisi ke pola hidup baru, ataupun merupakan akhir pola hidup. Eliana (2003), menjelaskan bahwa transisi ini meliputi perubahan peran dalam lingkungan sosial, perubahan minat, nilai dan perubahan dalam segenap aspek kehidupan seseorang. Jadi seseorang yang memasuki masa pensiun, bisa merubah arah hidupnya dengan mengerjakan aktivitas lain, tetapi bisa juga tidak mengerjakan aktivitas tertentu lagi. Selain itu Turner dan Helms (1991), dalam bukunya menjelaskan bahwa pensiun adalah sebuah akhir dari tugas suatu pekerjaan formal dan awal dari suatu peran baru dalam kehidupan, diantaranya berupa harapan perilaku selanjutnya dan bagaimana melakukan mendefinisikan ulang (*redefine*) atas diri (*self*).

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa pensiun adalah bukan suatu kejadian tunggal yang berlangsung, namun suatu proses yang terus menerus berlangsung. Dimana pensiun membawa suatu dampak positif dan negatif baik dari segi psikologis maupun segi kesehatan fisik serta kognitif. Hal ini akan mampu mempengaruhi keoptimalan lansia dalam menempuh tugas perkembangannya yang baru. Sehingga alangkah baiknya kita lebih berfokus pada bagaimana membuat lansia ini lebih optimis dalam menjalani hidupnya setelah pensiun, serta membentuk kembali pandangan-pandangan yang positif tentang pensiun agar lansia juga mampu melalui masa pensiunnya dengan tidak terbebani rasa kehilangan atau ketidak berdayaan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Definisi Istilah

Successful Aging adalah keberhasilan di masa tua yang didapat dari hasil yang positif dari sebuah adaptasi kumulatif antara fisik, psikis, dan kognitif, sehingga individu sedikit sekali mengalami penurunan fungsi-fungsi tersebut serta mampu tetap optimal dalam menjalani masa tuanya.

Lansia adalah masa perkembangan individu yang memasuki usia 60 tahun keatas hingga meninggal dunia, yang dalam masa perkembangannya ditandai dengan berbagai macam kemunduran kognisi, psikis, dan kesehatan fisik.

Pensiun (*retirement*) adalah kondisi dimana seorang individu telah berhenti bekerja dalam perjalanan karirnya secara formal dikarenakan batas usia tertentu.

B. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif merupakan metode untuk mengumpulkan dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2010).

Ciri-ciri yang bisa diidentifikasi sebagai pembeda dari metode kualitatif ini dengan metode lainnya diantaranya adalah, metode kualitatif bentuk datanya adalah berupa kata-kata, kalimat, gambar, perilaku, replika, dan manuskrip.

Metode pengumpulan datanya juga menekankan pada wawancara dan observasi (Idrus, 2009).

C. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus. Menurut Creswell (2015: 135-136) penelitian studi kasus adalah salah satu jenis pendekatan kualitatif yang penelitiannya mengeksplorasi kehidupan nyata, sistem terbatas kontemporer (kasus) atau beragam sistem terbatas (berbagai kasus), melalui pengumpulan data yang detail dan mendalam yang melibatkan berbagai sumber informasi atau sumber informasi majemuk (misalnya pengamatan, wawancara, bahan audiovisual dan dokumen, dan berbagai laporan), dan melaporkan deskripsi kasus dan tema kasus.

Yinn (2009) dalam Creswell (2015: 135) juga memberikan pedapatnya mengenai definisi riset studi kasus, yakni bahwa riset studi kasus mencakup studi tentang suatu kasus dalam kehidupan nyata, dalam konteks atau setting kontemporer.

Bogdan (1990) dalam Idrus (2009: 57) mendefinisikan studi kasus sebagai suatu kajian yang rinci atas suatu latar atau peristiwa tertentu. Ary (1982) menyatakan bahwa studi kasus adalah suatu penyelidikan intensive tentang seorang individu, namun terkadang studi kasus dapat juga dipergunakan untuk menyelidiki unit sosial yang kecil seperti keluarga, sekolah, kelompok-kelompok “geng” anak muda dsb.

Basuki (2006) dalam Prastowo (2014: 129) mengatakan bahwa studi kasus merupakan kajian mendalam tentang peristiwa, lingkungan dan situasi tertentu

yang memungkinkan mengungkapkan atau memahami suatu hal atau fenomena.

(Ghony, 2012: 62) Studi kasus adalah penelitian yang diarahkan untuk menghimpun data, mengambil makna, dan memperoleh pemahaman dari kasus tersebut. Kasus sama sekali tidak mewakili populasi dan tidak dimaksudkan untuk memperoleh kesimpulan populasi. Kesimpulan studi kasus hanya berlaku untuk kasus tersebut. Tiap kasus bersifat unik atau memiliki karakteristik sendiri yang berbeda dengan kasus lainnya.

Nazir (1988) dalam Prastowo (2014: 127) mengatakan bahwa subjek penelitian bisa berupa individu, kelompok, lembaga maupun masyarakat. Sementara itu produk penelitian kasus adalah suatu generalisasi pola-pola kasus yang tipikal dari individu, kelompok, lembaga, dan sebagainya. Sedangkan ruang lingkupnya dapat mencangkup segmen atau bagian tertentu atau mencangkup keseluruhan siklus kehidupan dari individu, kelompok dan sebagainya, baik dengan penekanan terhadap factor-faktor kasus tertentu maupun meliputi keseluruhan factor-faktor dan fenomena-fenomena.

Studi kasus dapat dibagikan menjadi beberapa tipe berdasarkan ukuran batasan dari kasus tersebut, misalnya apakah penelitian itu melibatkan satu individu, beberapa individu, suatu kelompok, suatu program besar atau suatu aktivitas. Studi kasus juga dapat dibedakan dalam hal tujuan dari analisis kasusnya, yaitu studi kasus instrumen tunggal, studi kasus kolektif atau majemuk, dan studi kasus intrinsik (Creswell, 2015: 138-139).

Menurut Robert K. Yin (2002) dalam Prastowo (2014: 127-128) secara umum, studi kasus adalah strategi yang lebih cocok digunakan, bila pokok pertanyaan suatu penelitian berkenaan dengan “how” atau “why”, atau jika peneliti hanya memiliki sedikit peluang untuk mengontrol peristiwa-peristiwa yang akan diselidiki.

Berdasarkan apa yang sudah dipaparkan diatas mengenai metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, peneliti merasa bahwa penelitian ini begitu menarik, karena dalam penelitian ini pertanyaan pokok yang ingin peneliti ketahui jawabannya adalah berkenaan dengan “how?”. Dimana pada penelitian ini peneliti sangat ingin menganalisis dan mengeksplor lagi secara lebih dalam dan terperinci perihal dinamika psikologis pencapaian Successful Aging pada lansia pensiunan binamarga.

D. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 2 orang. Adapun kriteria dari subjek penelitian dalam penelitian ini meliputi:

1. Lansia wanita berusia minimal 60 tahun
2. Telah pensiun
3. Representatif dalam kriteria *Successful Aging* dan *Usual Aging*

E. Sumber Data

Idrus (2009: 62) Data penelitian kualitatif diperoleh dari hal-hal yang diamati, didengar, dirasa, dan dipikirkan oleh peneliti. Selain itu Sumber data juga dapat kata-kata dan tindakan, selebihnya hanyalah tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Peneliti membagi sumber data menjadi dua bagian yaitu subjek primer dan subjek sekunder. Lofland dan Lofland dalam Moelong, (2014: 157) sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya hanyalah tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Dalam Penelitian ini peneliti membagi sumber data menjadi dua bagian yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber data primer adalah data yang berasal dari pihak yang bersangkutan atau langsung diperoleh dari responden yang merupakan sumber data utama dalam penelitian ini Sumber data primer tersebut adalah dua orang wanita pensiunan PNS diantaranya :
 - a. Subyek 1, EW
 - b. Subyek 2, BI
2. Sumber data sekunder adalah pendekatan penelitian yang menggunakan data-data yang telah ada, selanjutnya dilakukan proses analisa dan interpretasi terhadap data-data tersebut sesuai dengan tujuan penelitian. Sumber data sekunder nantinya akan di triangulasikan untuk membantu peneliti agar bisa secara lebih dalam menggali data yang ada pada subjek penelitian dari perspektif yang lain dalam hal keseharian subyek, latar belakang pendidikan subyek, riwayat penyakit yang dialami subyek, pola

kehidupan sehari-hari subyek dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini peneliti menentukan sumber data sekunder adalah informan yang benar-benar tau keseharian subjek, salah satu diantaranya diantaranya pasangan hidup (suami/istri), anak Subyek, Rekan- rekan subyek, atau tetangga subyek

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, yang dilakukan oleh dua belah pihak yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Moleong, (2014: 186). Wawancara ini diadakan dengan maksud mengkonstruksi mengenai orang ,kejadian, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian, dll Lincoln dan Guba (1985, dalam Moelong, 2014)

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wawancara riwayat lisan. Wawancara jenis ini adalah wawancara terhadap orang-orang yang pernah membuat sejarah, atau yang membuat karya ilmiah besar, social, pembangunan, perdamaian, dan sebagainya. Maksud wawancara ini adalah untuk mengungkapkan riwayat hidup, pekerjaannya, kesenangannya, ketekunannya, pergaulannya, dan lain-lain. Wawancara semacam ini dilakukan sedemikian rupa sehingga terwawancara berbicara terus menerus, sedangkan pewawancara duduk mendengarkan dengan baik, diselingi dengan sekali-kali mengajukan pertanyaan, Moleong, (2014: 189).

Dalam penelitian ini model wawancara riwayat secara lisan ini dilakukan semata-mata agar peneliti mampu memperoleh data yang mendalam tentang Dinamika Psikologis Pencapaian Successful Aging pada subjek ini.

2. Observasi/Pengamatan

Pengamatan adalah salah satu alat penting untuk pengumpulan data dalam penelitian kualitatif. Mengamati berarti memperhatikan fenomena di lapangan melalui kelima indera peneliti, seringkali dengan instrument atau perangkat, dan merekamnya untuk tujuan ilmiah. Angrosiaon (dalam Creswell, 2015: 231). Dalam proses pengamatan, adalah termasuk di dalamnya merekam berbagai aspek, seperti gambaran tentang sang informan, lingkungan fisik, peristiwa, dan aktivitas tertentu, dan reaksi peneliti sendiri, Bogdan dan Biklen, (dalam Creswell, 2015: 233)

Observasi atau pengamatan ini penting dilakukan dalam penelitian ini untuk melengkapi data hasil wawancara , selain itu dengan observasi peneliti akan lebih bisa menemukan fakta-fakta yang berkesinambungan dengan hasil wawancara atau teori yang nantinya akan digunakan sebagai literatur.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan mengumpulkan bukti dan keterangan dalam bentuk dokumen-dokumen untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai suatu fenomena. Guba dan Lincoln (dalam Moleong, 2007: 217). Ada perbedaan definisi antara dokumentasi dan record. Record adalah setiap pernyataan tertulis yang disusun oleh seseorang atau lembaga untuk keperluan pengujian peristiwa atau menyajikan akunting. Dokumen

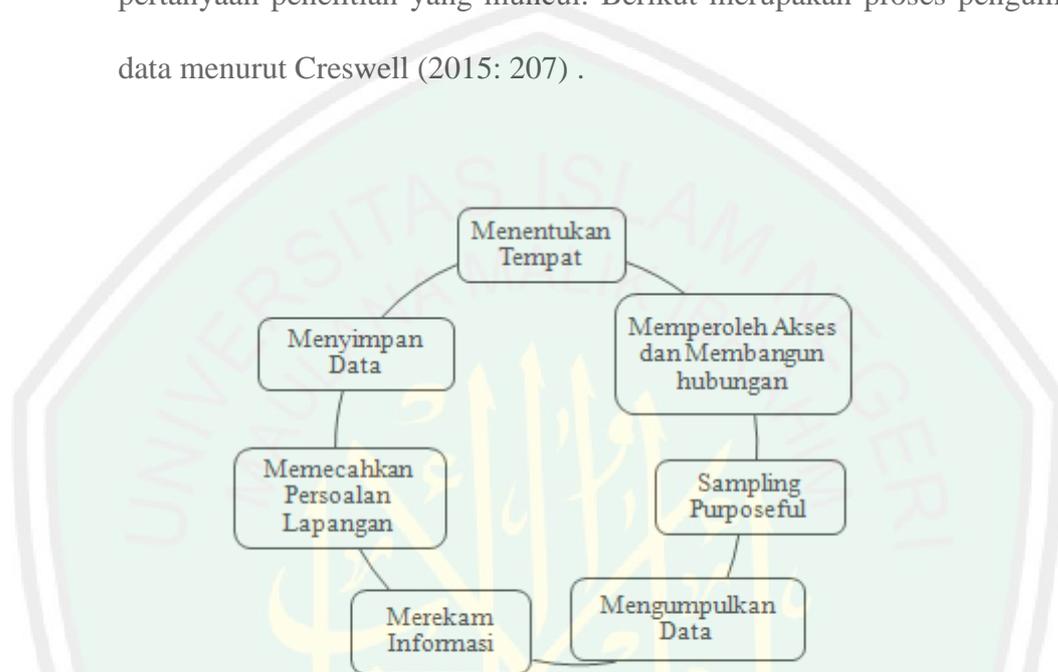
adalah setiap bahan tertulis ataupun film, lain dari record, yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan dari penyidik, Guba dan Lincoln (1981, dalam Moleong, 2015: 216). Dokumen sudah lama digunakan dalam penelitian sebagai sumber data karena dalam banyak hal, dokumen sebagai sumber data dimanfaatkan untuk menguji, menafsirkan, bahkan untuk meramalkan. Moleong, (2015: 217)

Dokumen dan record digunakan untuk keperluan penelitian, menurut Guba dan Lincoln (1981 dalam Moleong, 2015: 217), karena alasan-alasan yang dapat dipertanggung jawabkan seperti berikut ini :

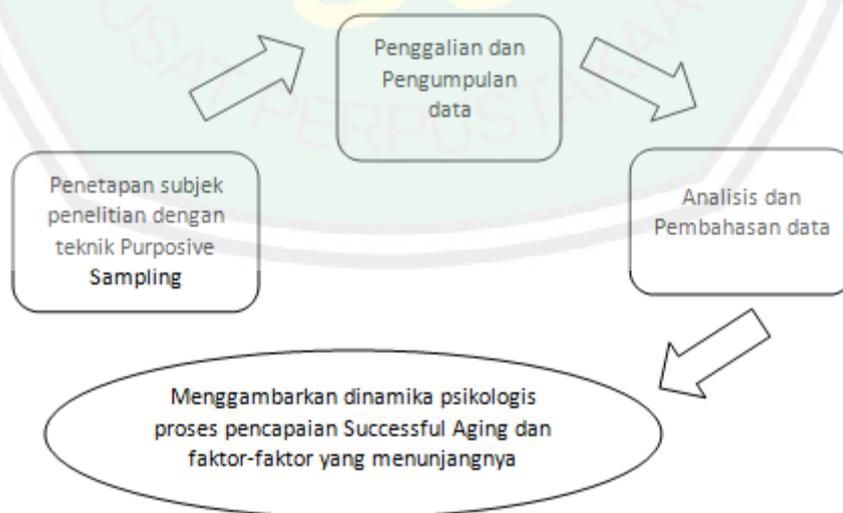
- a. Dokumen dan record digunakan, karena merupakan sumber data yang stabil, kaya dan mendorong
- b. Berguna sebagai bukti untuk suatu pengujian
- c. Keduanya berguna dan sesuai dengan penelitian kualitatif karena sifatnya yang alamiah, sesuai dengan konteks, lahir dan berada dalam konteks
- d. Record relative murah dan tidak sukar diperoleh, tapi dokumen harus dicari dan ditemukan
- e. Keduanya tidak reaktif, sehingga sukar ditemukan dengan teknik kajian isi
- f. Hasil pengkajian isi akan membuka kesempatan untuk lebih memperluas tubuh pengetahuan terhadap sesuatu yang diselidiki

4. Prosedur Pengumpulan Data dan Prosedur Penelitian

Pengumpulan data merupakan rangkaian aktivitas yang saling terkait yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi guna menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang muncul. Berikut merupakan proses pengumpulan data menurut Creswell (2015: 207) .



Gambar 3.1 Aktifitas-aktifitas pengumpulan data



Gambar 3.2 Prosedur Penelitian

5. Analisis Data

Analisis data dengan model interaktif yang diajukan oleh HUberman dan Miles menjadi pilihan peneliti untuk menganalisis data penelitian ini. Idrus (2009: 148) menjelaskan bahwa ada 4 tahap dalam menganalisis model interaktif, pertama yakni tahap pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Kedua adalah tahap reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemusatan, perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformative data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.

Tahapan ketiga dari model Interaktif ini adalah display data, yaitu sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Tahap terakhir adalah verifikasi dan penarikan kesimpulan. Tahap terakhir ini dimaknai sebagai tahap penarikan arti data yang telah ditampilkan. Pemahaman ini tentu saja berdasar pada pemahaman peneliti dan interpretasi yang telah dibuat oleh peneliti pula.

6. Keabsahan Data

Keabsahan data penelitian ini diperoleh dengan beberapa cara yang dikemukakan oleh beberapa tokoh. Guba (1981) (dalam Idrus, 2009: 145) memberikan 3 teknik untuk memperoleh realibilitas dari data metode kualitatif, yaitu: (a) memperpanjang waktu penelitian; (b) observasi lebih tekun dan (c) melakukan triangulasi.

Denzin (1978 dalam Idrus, 2009:145) mengatakan bahwa yang dimaksud dengan triangulasi adalah menggunakan sumber lebih dari satu atau ganda menggunakan metode pengumpulan data lebih dari satu dan menggunakan peneliti lebih dari satu atau ganda.

Maka dari itu, untuk memperoleh keabsahan data kualitatif dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi yang diberikan oleh Denzin dengan cara menggunakan *significant person*. *Significant Person* tersebut adalah orang lain yang dapat dipercaya dalam memberikan data yang valid selain dari responden, seperti keluarga responden, kerabat dekat, sahabat, atau tetangga sekitar tempat tinggal subjek

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Subjek EW

1. Gambaran umum subjek 1 (EW)

EW adalah seorang pensiunan pengajar kopertis dan seorang janda dari pejabat Kereta Api yang memiliki lima orang anak. Ia dulu pernah mengajar di sebuah Universitas swasta di Pasundan selain itu ia juga sempat menjadi guru BK di sebuah sekolah Swasta setingkat SMA di Bandung. EW lahir di kota Solo pada 28 Februari 1941. Ia terlahir dari latar belakang keluarga yang lekat dengan dunia pendidikan. Ayah EW adalah seorang pengajar IKIP di Jurusan SGTK (Sekolah Guru Taman Kanak-kanak) dengan spesialisasi bidang Ilmu Jiwa Anak. Sedangkan Ibu EW juga adalah pengajar di sekolah guru kepandaian putri dengan spesialisasi bidang Jasa Boga.

EW adalah sosok wanita yang cerdas. Ia mampu menyelesaikan pendidikannya hingga bergelar Profesor di dua kategori bidang studi, yakni bidang studi Pedagogic (seni mengajar) di FKIP Univeristas Padjajaran, dan di bidang Psikologi di Universitas Indonesia. Berbagai gelar pendidikan yang diraihinya tidak lantas membuat ia sombong. Gelar menurutnya adalah sesuatu yang tidak harus ditampakkan, baginya yang terpenting adalah apakah ia benar-benar mendapatkan ilmu itu atau tidak,

dan apakah dengan ilmu yang dimilikinya itu ia mampu bermanfaat untuk orang lain atau tidak.

Selain cerdas, EW memiliki semangat dan motivasi yang besar dalam menjalani kehidupan. Ia tidak pernah mau berhenti untuk selalu belajar akan hal-hal baru yang ia temui. Ia dikenal sebagai pribadi yang sangat terbuka dan ramah, ia memiliki pergaulan yang sangat luas. Dimanapun ia berada, ia selalu mampu menyesuaikan diri dengan sekitarnya

EW juga adalah sosok yang sangat peduli akan dunia pendidikan. Kepedulian akan dunia pendidikan mendorong ia untuk selalu aktif menggiatkan kemajuan pendidikan di berbagai kalangan. Banyak pencapaian yang telah diraihinya dalam dunia pendidikan ketika masih muda. Kini usianya sudah sampai kepala tujuh dan ia sudah pensiun dari pekerjaannya, namun hal itu sama sekali tidak menyurutkan niat dan semangatnya untuk selalu aktif dan berkarya di dunia pendidikan.

2. Data Penelitian

1. Kemungkinan terjangkitnya suatu penyakit (*Low Probability of disease*)

Kemungkinan terjangkitnya suatu penyakit (*Low Probability of Disease*) ini mengarah pada bagaimana seseorang mampu meminimalisir kemungkinan tubuhnya terjangkit suatu penyakit. Penyakit memang adalah suatu hal yang sulit untuk dihindari. Setiap manusia setidaknya pasti pernah mengalami suatu penyakit. Penyakit ini bisa datang kapan saja tanpa kita sadari, salah satunya adalah karena kelalaian kita menjaga

kebersihan dan kesehatan tubuh kita sendiri. Agar bisa terhindar dari penyakit memang juga membutuhkan suatu komitmen untuk hidup sehat yang mana hal ini juga harus disertai dengan aksi nyata sebagai wujud dari komitmen itu sendiri.

Namun ada juga beberapa resiko terjangkitnya suatu penyakit yang memang tidak bisa kita hindarkan, diantaranya adalah penyakit-penyakit yang disebabkan oleh genetik atau keturunan, Jenis penyakit seperti ini memang memperbesar resiko seseorang bisa terjangkit. Namun kembali lagi pada komitmen masing-masing orang, dengan berkomitmen untuk sembuh dan menjalani berbagai pengobatan serta pola hidup yang sehat, hal ini akan memberikan kekuatan tersendiri nantinya.

Berdasarkan penelitian ini, dalam perjalanan hidup subjek aspek *Low Probability of Disease* memiliki tiga indikator penting yang berpengaruh pada keberhasilan subjek mencapai *Successful Aging* atau keberhasilan di masa tuanya, diantaranya adalah :

a) Riwayat Penyakit

Subjek sempat mengidap penyakit kanker indung telur, kanker saluran telur dan kanker kelenjar getah bening yang terjadi dalam kurun waktu bersamaan (W1.EW.5a). Penyakit kanker ini bukan disebabkan oleh genetik, karena keluarga subjek tidak memiliki keturunan kanker (W2.TH.5a), namun timbul karena mal praktek yang dialami subjek ketika program KB baru saja akan diaktifkan di Indonesia (W2.TH.5c; W1.EW.5b).

Penyakit ini bersarang di tubuh subjek selama sekitar dua tahun. Ia sempat koma selama tiga minggu, hingga difonis bahwa umurnya tidak akan lama lagi (W2.TH.3c). Walaupun dokter yang menangani subjek sudah angkat tangan, namun subjek tidak pernah patah semangat. Keinginannya untuk bisa sembuh sangatlah kuat (W2.TH.3d). Semangat subjek membuat ia memiliki kekuatan yang besar untuk melawan penyakitnya, hingga akhirnya mukzizat itu datang, ia bisa sembuh dan dinyatakan bersih dari sel kangker(W2.TH.3e).

b) Pola Makan

Subjek adalah orang yang sangat memperhatikan kesehatan tubuhnya. Sebelum terserang kangker, subjek mengaku bahwa ia selalu menjaga pola makannya agar tetap teratur sepadat apapun kesibukannya (W3.MI.4c; W3.MI.5a). Selain itu subjek juga tidak begitu senang makan di luar rumahnya, ia lebih senang memasak makanannya sendiri karena menurutnya akan lebih sehat dan higienis (W2.TH.6e). Kangker membuatnya harus ekstra disiplin memilih serta membatasi asupan makanan yang masuk ke tubuhnya. Maka dari itu ia berusaha menjauhi segala pantangan makanan yang dokter berikan (W2.TH.6b). Selain itu hingga di usia senjanya sekarangpun ia masih benar-benar memperhatikan asupan garam, gula, serta karbohidrat yang masuk kedalam tubuhnya (W1.EW.7c).

c) Pola Hidup

Selain pola makan, pola hidup adalah juga salah satu indikator yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan seseorang menjauh dari resiko sakit. Pola hidup yang subjek terapkan dari ketika ia masih muda hingga sekarang adalah pola hidup sehat (W3.MI.4b). Olah raga adalah kegiatan yang ia gemari sejak muda, ketika masih belum pensiun subjek selalu rutin berolah raga, bahkan ia sempat menjadi Instruktur senam sehat di sekitar kompleks rumahnya (W2.TH.10c). Kebiasaan itu berlangsung hingga sekarang, setelah pensiun subjek tergabung dalam komunitas senam lansia yang mengadakan senam sehat setiap hari jumat (W2.TH.17a). Sekali dalam seminggu subjek melakukan olah raga senam sehat (W3.MI.5c). Tidak hanya itu untuk menjaga kebugaran tubuhnya, subjek ternyata juga selalu menjadwalkan dirinya di hari-hari tertentu untuk jalan sehat di sekitar kompleks rumahnya (W3.MI.5d).

2). Keberfungsian Fisik serta Kognitif (*High Cognitive and Physical Function*)

a. Keberfungsian Fisik

Keberfungsian fisik adalah tentang bagaimana seseorang ini mampu melakukan berbagai aktivitas pada keseharian hidupnya yang melibatkan kinerja motorik otot-otot tubuh. Semakin tua usia kronologis seseorang tentunya juga dibarengi dengan penyusutan jaringan tubuh secara bertahap, yang meliputi jaringan otot, system

syaraf, dan organ-organ vital lainnya yang akan berimbas pula pada penurunan kapasitas kemampuan fisik pada lansia.

Berdasarkan data observasi dan wawancara, EW adalah seseorang yang masih mampu melakukan berbagai aktifitas fisik dalam hidupnya (Ob5a.EW.2). Perbandingan jumlah usia kronologisnya tidak berbanding lurus dengan segala penurunan fungsi fisiknya. Bahkan bisa dikatakan bahwa tingkat penurunan fungsi fisik yang dialami EW tidak begitu signifikan. Ada tiga indikator penting yang berhasil peneliti petakan pada aspek keberfungsian fisik pada subjek EW, yakni adalah :

1. Stamina

Memang tidak bisa dipungkiri bahwa ternyata penurunan-penurunan kapasitas fisik juga dirasakan oleh subjek EW, menurut teman-teman di sanggar, di usianya sekarang ini subjek menjadi agak sedikit mudah lelah dalam beraktivitas (W3.MI.2a). Namun baginya hal itu bukanlah suatu masalah, menjaga stamina tubuh berkaitan dengan pola hidup serta pola makan yang dijalani (W2.TH.6e; W3.MI.4b). Dengan olah raga koordinasi otot subjek bisa terus terjaga, ditunjang juga dengan asupan gizi yang teratur tubuh pasti akan menjadi lebih sehat dan subjek mampu tetap aktif serta mandiri dalam menjalani hidupnya.

2. Keaktifan Fisik dan Fungsi Motorik

Keaktifan fisik seseorang berkaitan erat dengan kinerja motorik tubuh yang meliputi kecepatan penyaluran respon antar syaraf serta koordinasi otot dan jaringan. Dalam keseharian hidupnya subjek masih bisa mengemudikan mobilnya sendiri di dalam kota, entah untuk pergi jalan-jalan, pergi belanja kebutuhan atau pergi dengan teman-teman sanggar (W1.EW.7a; W1.EW.13c). Untuk merefresh dirinya, subjek gemar belibur ke alam dengan teman-teman sanggar (W2.TH.19f). Air terjun dan Pantai adalah tempat favorit subjek, ketika belibur subjek nampak masih bisa berlarian kecil di tanah-tanah yang lapang. Tidak hanya itu ketika melakukan kegiatan sanggar dengan Omah Main, subjek juga terlihat masih bisa berlarian kecil bersama anak-anak dan menanam padi bersama-sama di sawah (W1.EW.7b).

3. Mandiri

Subjek mengaku bahwa tinggal sendiri di rumahnya adalah suatu pilihan (W3.MI.6a; W2.TH.23a), ia mengaku bahwa ia adalah seseorang yang tidak ingin merepotkan orang lain atau anak-anaknya (W2.TH.22c; W3.MI.8b), walaupun usianya telah senja ia selalu berusaha melakukan segalanya sendiri (W3.MI.8c; W3.MI.28a). Hal ini bersesuaian dengan hasil observasi peneliti dalam keseharian hidupnya, subjek bisa melakukan banyak hal secara mandiri seperti mengurus rumah, mencuci dan menyetrika

baju, menyirami halaman rumahnya dan berbelanja kebutuhannya sendiri (Ob5a.EW.2; Ob2.EW.5a).

b. Keberfungsian Kognitif

Keberfungsian kognitif dalam Successful Aging lebih kepada bagaimana seorang individu mampu mempertahankan ingatan-ingatan tentang berbagai hal yang telah diperolehnya di masa lampau. Tidak hanya itu proses belajar juga adalah salah satu prediktor yang penting dalam keberfungsian kognitif. Proses belajar ini mencakup banyak hal seperti pengalaman hidup atau pengetahuan baru yang terintegrasi dalam fungsi kognitif seseorang yang kemudian bisa mempengaruhi perilaku dan pola pikirnya di masa-masa yang akan datang. Pada subjek EW peneliti berhasil menguraikan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap keberfungsian kognitifnya yakni :

1. Memori

Subjek mengaku bahwa kemampuannya untuk mengingat detail suatu peristiwa sudah tidak begitu tajam (W1.EW.4i). Namun untuk mengingat periode waktu yang terjadi dalam hidupnya subjek masih mampu (W1.EW.4h). Anak-anak subjek juga mengatakan bahwa ternyata kemampuan subjek untuk mengingat sesuatu sudah semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia (W2.TH.7c).

Subjek sering mengulang-ulang cerita yang padahal telah ia sampaikan sebelumnya kepada anak dan cucunya (W2.TH.7d). Dalam keseharian hidupnya terkadang subjek juga bisa lupa akan hal-hal yang akan ia lakukan, maka dari itu tak jarang subjek kerap membuat catatan kecil untuk melakukan

berbagai hal dalam hari-harinya (W1.EW.13h). Setiap pagi subjek selalu meninjau kembali apa saja yang akan lakukan sepanjang hari itu (W3.MI.26b).

Beberapa fungsi memori yang masih nampak optimal pada diri subjek EW adalah memori yang berkaitan dengan pengetahuan berbasis intelektual yang dimilikinya (W1.EW.3d). Subjek masih mampu membagikan ilmunya kepada teman-teman sanggar, selain itu ia juga masih bisa saling sharing dan berdiskusi dengan banyak kalangan yang berfokus pada dunia pendidikan dalam kegiatan-kegiatannya dengan sanggar (Ob5a.EW.1a). Fungsi memori atas kinerja refleksnya juga masih tampak optimal, hal ini dibuktikan dengan kemampuan subjek untuk menyetir mobilnya sendiri hingga sekarang (Ob2.EW.2a).

2. Proses Belajar

Proses belajar pada subjek EW terus berlangsung hingga di usianya yang telah senja seperti sekarang (W3.MI.12a). Berawal dari ketika usianya masih sangat produktif EW menempuh pendidikan formal hingga bangku kuliah (W1.EW.9a). Ia berhasil meraih gelarnya sebagai professor pada dua kategori bidang studi yakni bidang Pedagogic (seni mengajar) serta bidang psikologi di dua Universitas berbeda yakni di Universitas Padjajaran dan di Universitas Indonesia (W1.EW.9b).

Namun ternyata hal itu tidak lantas membuat subjek cepat merasa puas, baginya ilmu adalah sesuatu yang harus terus selalu dipelajari seiring dengan kemajuan zaman (W1.EW.10b). Ia selalu belajar akan hal-hal baru yang ia temui dalam keseharian hidupnya (W3.MI.12d). Setelah mencapai masa

pensiun, keinginannya untuk belajar kemudian malah semakin besar. Ia tak hanya memotivasi dirinya sendiri untuk terus belajar namun juga menyebarkan motivasi belajar kepada berbagai kalangan terutama kalangan muda (W1.EW.10b; W3.MI.12b). Hingga kemudian ia mendirikan sanggar Cendekia, dengan tujuan untuk memfasilitasi keinginannya serta para kaum muda dalam hal belajar (W1.EW.11h).

Belajar bagi subjek EW bukanlah sesuatu yang harus berkaitan dengan ilmu-ilmu formal namun juga berbagai ilmu yang sifatnya informal (W3.MI.14a). Hal nampak pada upaya subjek juga untuk selalu mengikuti perkembangan zaman (W3.MI.12d). Ia banyak belajar dari anak-anak muda yakni teman-teman sanggar tentang bagaimana gaya hidup anak-anak muda sekarang, bagaimana mengoperasikan gadget juga tentang trend-trend kasus yang sedang menjadi perhatian dunia untuk kemudian secara bersama dapat didiskusikan dan dikaitkan dengan ilmu-ilmu formal yang ia miliki (W2.TH.14g; W2.TH.19e). Dalam kesehariannya dengan teman-teman sanggar subjekpun mengaku bahwa dengan mau terbuka dan mempelajari berbagai hal mampu menjadikannya seseorang yang lebih bijak dan lebih bisa menyesuaikan diri dalam berbagai situasi dan kondisi (W3.MI.12a; W2.TH.14h)

3). Hubungan sosial dalam kehidupan (*Social Engagement*)

a. Interaksi Sosial

Tinggal sendiri adalah suatu pilihan yang diambil oleh subjek EW (W3.MI.6a). Menurutnya tinggal sendiri tidak lantas membuatnya kesepian

“I’m alone but not lonely” ujarnya. Walaupun ia tinggal sendiri di rumahnya, namun ia tetap bisa menjalin komunikasi yang baik dengan anak-anaknya (W2.TH.19a). Subjek saling memberi kabar secara rutin kepada anak-anaknya lewat handphone (W2.TH.19d). Setiap pagi, anak-anak dan cucu subjek juga selalu menelfon subjek untuk menanyakan bagaimana keadaan subjek. Subjek selalu memiliki waktu-waktu khusus untuk bertemu dengan bercanda dengan anak cucunya (W3.MI.10c).

Selain keluarga, bagi subjek EW teman juga adalah bagian dari hari-harinya (W2.TH.18b). Hingga di usianya yang telah senja ini, subjek tetap menjalin komunikasi yang baik dan intens dengan teman-temannya (W3.MI.10b), dengan teman-teman senam lansianya subjek juga masih sering jalan-jalan bersama, dengan teman-teman sekolahnya juga subjek masih sangat akrab (W1.EW.13a; W3.MI.16b). Mereka memiliki grup WhatsApp yang selalu update tentang berita-berita terbaru seperti politik atau isu-isu social lainnya sebagai bahasan utama (W1.EW.13e; W1.EW.13f). Selain itu subjek EW juga masih tetap aktif menghadiri berbagai acara reuni yang diadakan oleh teman sekolahnya dahulu (W1.EW.13d).

Anak-anak sanggar adalah teman bagi subjek. Subjek mengaku bahwa ia memang lebih banyak menghabiskan waktunya dengan anak-anak sanggar dari pada dengan keluarganya saat ini (W2.TH.6d). Bersama mereka subjek lebih bisa merasa hidup dengan apa adanya, karena mereka memiliki kegemaran serta tujuan yang selaras (W1.EW.16b).

b. Dukungan Sosial

Kesepian yang hampir tidak pernah dirasakan subjek walaupun ia tinggal sendiri di rumahnya tidak lepas dari adanya dukungan sosial dari berbagai pihak. Walaupun subjek tinggal sendiri, namun tidak jarang anak-anak subjek datang berkunjung untuk sekedar mengantarkan makanan dan berbincang (W2.TH.7f). Saat subjek sedang tidak enak badan atau merasa sedang sakit, anak-anak subjek selalu menjaga subjek dan membawanya kerumah mereka untuk tinggal bersama sementara (W1.EW.17k). Kegemaran subjek untuk tatap aktif menjalankan sanggar juga tak luput dari perhatian anak-anaknya. Anak-anak subjek benar-benar memberi dukungan penuh atas apa yang menjadi sumber kebahagiaan bagi subjek (W2.TH.19b). Dukungan penuh baik secara moral maupun finansial selalu diberikan oleh mereka kepada subjek (W3.MI.20a).

Anak-anak subjek dan teman-teman sanggar juga memiliki hubungan yang baik. Karena subjek lebih banyak menghabiskan waktu di sanggar, maka tak jarang anak-anak subjek juga memantau kesehatan subjek lewat teman-teman sanggar (W2.TH.19d). Mereka memiliki grup khusus tersendiri untuk saling berkabar tentang kondisi kesehatan subjek, serta berbagai kegiatan yang akan dilakukan subjek (W2.TH.7e).

4). Positive Spirituality

Positive Spirituality mengarah pada upaya-upaya dari segi agama yang kemudian akan mampu menuntun subjek agar bisa mengurangi perasaan-perasaan seperti kehilangan, sakit, atau ketidak berdayaan. Pada subjek EW positive spirituality memiliki beberapa prediktor sebagai berikut :

a. Religious Commit

Religious Commit adalah tentang komitmen. Komitmen disini dapat berarti keseriusan seseorang untuk menjauh dari hal-hal negative yang dirasa tidak baik menurut kepercayaan agamanya, selain itu religious commit juga dapat mengarah kepada upaya seseorang untuk selalu berkomitmen menjalankan perintah-perintah agamanya. Pada subjek EW religious commit lebih mengarah pada upayanya untuk selalu menjalankan perintah-perintah agamanya (W3.MI.21a). Selain itu juga pada bagaimana perilakunya bisa sesuai dengan nilai-nilai agama yang dianutnya (W3.MI.21b).

Pada awalnya subjek bukanlah sosok yang *concern* pada nilai-nilai agama dalam hidupnya (W2.TH.20d). Hidupnya disibukkan dengan dunia pekerjaan yang menyita waktunya. Keseriusan subjek menjalani berbagai aktivitasnya dalam dunia pendidikan mampu membuatnya sangat berjaya karena ia mendapatkan banyak sekali pencapaian dan penghargaan. Hingga kemudian ia jatuh sakit dan mendapatkan sebuah pengalaman spiritual.

Berawal dari pengalaman spiritual ini, subjek EW kemudian merasa bahwa ia harus lebih mendekatkan dirinya pada allah karena allah telah memberinya nikmat yang luar biasa tak terhingga atas kesembuhannya (W1.EW.15f). Perintah sholat wajib lima waktu adalah salah satu ibadah wajib yang tidak pernah ia lewatkan, ia selalu berusaha untuk tepat waktu dalam menjalankan ibadah sholat (W1.EW.18f). Semakin bertambahnya usia, kesadaran subjek untuk memperdalam ilmu agamanya juga semakin muncul. Mengaji tafsir adalah kegiatan rutin yang selalu dilakukan subjek

(W1.EW.19c). Kepribadian subjek yang perfectionis membuat subjek tidak ingin mempelajari sesuatu secara setengah-setengah (W2.TH.10g). Dalam hal mengaji subjek akan benar-benar mengkaji ayat-ayat yang dibacanya dengan menafsirkannya kemudian meresapinya agar ia mampu menelaraskan nilai-nilai hidupnya selama ini dengan nilai agamanya. Hal ini dirasa sangat penting bagi subjek karena merupakan suatu pijakan baginya untuk berlaku sesuai dengan nilai-nilai agama.

b. Religious Involvement

Religious Involvement berbicara tentang upaya-upaya yang dilakukan subjek untuk bergabung dengan komunitas-komunitis keagamaan yang ditujukan untuk meningkatkan pemahaman subjek tentang agama itu sendiri dan melakukan suatu ritual ibadah yang telah diajarkan di dalamnya.

Dalam hal ini subjek EW nampak tidak secara khusus melibatkan dirinya dalam suatu komunitas pengajian (W1.EW.19b), ia merasa bahwa dirinya adalah pribadi yang tidak terjebak dengan kegiatan agama yang berbau ritual (W1.EW.19d), ia lebih memfokuskan dirinya dalam hal pemahaman agama itu sendiri dan bagaimana perbuatan dan perasaannya bisa benar-benar sesuai dengan nilai agama yang dianutnya (W1.EW.18c).

c. Religious Expression

Religious expression adalah suatu bentuk perasaan yang tergambar oleh subjek saat memaknai berbagai hal yang terjadi dalam kehidupannya yang didasarkan atas nilai-nilai agama yang telah dianutnya. Dalam menjalani

kehidupannya subjek EW merasa bahwa segala apapun yang terjadi adalah suatu kehendak dari Allah, jadi tidak ada yang harus disesalkan atau disayangkan (W1.EW.15a). Selain itu apapun yang sekarang ada dan melekat pada dirinya, ia menganggap bahwa semua itu adalah titipan dari Allah (W3.MI.22b). Dengan begitu subjek menjadi seseorang yang selalu rendah hati walaupun secara ilmu ia sangat mumpuni tapi ia tidak pernah merasa sombong atas gelar-gelar yang diraihinya dan selalu ingin membagikan ilmunya dengan orang lain (W3.MI.13b; W2.TH.10e)

Bisa berbagi ilmu dengan banyak orang membuat subjek bisa merasa lebih bersyukur karena ternyata ilmu yang dimilikinya mendatangkan manfaat bagi orang lain (W1.EW.15b). Hal itu membuat subjek merasa bahwa hidupnya semakin bermakna sehingga semangatnya untuk terus bermanfaat dalam hidup juga semakin besar (W3.MI.26a; W1.EW.10e)

d. Coping Religious

Coping Religius mengarah pada mekanisme pertahanan seorang individu yang berkaitan dengan keyakinan agamanya. Terkait pada bagaimana individu tersebut menghadapi suatu hambatan-hambatan dalam hidupnya. Pensiun bagi subjek memang membawa banyak sekali perubahan dalam hidupnya, perubahan-perubahan ini terkait dengan kondisi fisik, sosial, serta ekonomi yang dirasa semakin mengalami banyak penurunan.

Sejak mendapatkan pengalaman religious dan bisa sembuh dari penyakitnya subjek merasa bahwa segala apapun yang terjadi di dalam

kehidupannya adalah sudah merupakan ketentuan yang maha kuasa (W1.EW.15a) . Ketika akan mengawali sesuatu subjek selalu meniatkannya karena allah, sehingga dalam hari-harinya ia merasakan banyak sekali kemudahan dan keikhlasan ketika ada sesuatu yang tidak berjalan sesuai dengan harapannya (W1.EW.10a; W3.MI.25c)

5) Proses Perjalanan Hidup Subjek EW

Pada dasarnya subjek memang memiliki kepribadian yang *perfectionist*, serta motivasi internal yang sangat tinggi dalam dirinya, sehingga tidak heran bahwa memang ia selalu menginginkan segala aspek dalam hidupnya bisa maju secara beriringan baik dalam hal intelegensi maupun kreativitasnya (W2.TH.10a). Pembentukan kepribadian subjek ini tidak lepas dari peran serta orang tua subjek. Sejak kecil subjek sudah diberikan pendidikan bergaya Belanda yang penuh dengan disiplin tinggi serta aturan-aturan yang cukup *straight*. Tak hanya itu, orang tua subjek juga selalu memberikan pesan-pesan tentang kehidupan yang hingga sekarang tidak pernah ia lupakan bahwa ia harus menjadi orang yang disayang banyak orang, jangan hanya menjadi orang yang pintar, atau orang penting. Berangkat dari nasehat kedua orang tuanya subjek kemudian memiliki pemikiran bahwa “*untuk menjadi orang yang disayang banyak orang itu lebih dari sekedar harus pintar namun juga harus pandai menyayangi orang lain, dan hal ini menginspirasi banget,, karena hal inilah yang mampu menjadikan orang berhasil. Karena dimanamana kita tidak terbengkalai, tidak pernah di ignore sama orang, tidak pernah diabaikan,*” ujar subjek.

Dengan kepribadian subjek yang *perfectionist* ini, subjek menjadi sosok yang selalu ingin bisa dalam segala hal serta tidak ingin diremehkan (W2.TH.4f). Tidak heran jika subjek mampu menyelesaikan pendidikannya dan dapat meraih gelar Profesor dalam dua kategori bidang studi yakni Psikologi dan Pedagogic (seni mengajar) di salah satu Universitas terbaik di Indonesia. Dalam diri subjek selalu ada kemauan serta niat yang besar untuk selalu belajar (W3.MI.12a). Tidak hanya belajar secara formal seperti sekolah saja, namun juga belajar berbagai hal tentang kehidupan (W1.EW.10b). Dalam belajarpun subjek tidak mau setengah-setengah, karena menurutnya ilmu itu hanya akan benar-benar didapatkan ketika seseorang itu faham tidak hanya sekedar mengerti tentang apa yang ingin diketahuinya (W3.MI.12c; W2.TH.13b)

Sejak muda subjek memang sudah sangat aktif berkegiatan, hingga ia menikah dan memiliki lima orang anak, ia mengajar di sebuah Universitas di Pasundan. Baginya ilmu adalah sesuatu yang harus dibagikan, ia senang jika dirinya mampu menyebarkan ilmu yang dimilikinya dan mendatangkan manfaat untuk orang lain (W2.TH.10e; W2.TH.14f). Namun seiring berjalannya waktu suami tidak mengizinkan subjek bekerja karena harus mengurus anak-anak. Tetap dengan kepribadiannya yang sama sekali tidak ingin diremehkan, subjek berusaha untuk mencari jalan keluar yang bisa diterapkan untuk dirinya, agar ia tidak melepas tanggung jawab serta kewajibannya mengurus anak namun ia juga tidak kehilangan kesempatan untuk membagi ilmunya. Subjek akhirnya membangun sebuah TK di

rumahnya di Batu Raja waktu itu, agar ia mampu tetap bekerja namun juga tetap dekat dengan anak-anaknya (W1.EW.4c).

Selain *perfectionist*, subjek juga adalah pribadi yang *multitasking*, dan mandiri. Waktu itu suami subjek pernah ditahan karena dituduh sebagai PKI, akhirnya tidak ada pilihan lain selain harus mandiri menghidupi dan merawat anak-anaknya sendiri. Beliau mampu mengerjakan berbagai hal dengan tepat dan dalam waktu yang bersamaan. Ketika subjek mendirikan sebuah TK dirumahnya ia tidak hanya mengajar di TK tersebut namun ia juga berjualan kue lapis serta menerima jahitan untuk menyambung perekonomian (W1.EW.4d). Terbukti tidak bersalah, suami subjek kemudian dibebaskan namun harus dipindah tugaskan ke Lahat, maka subjek terpaksa pindah ke Lahat, dan disana ia juga mendirikan TK dirumahnya yang bahkan lebih besar daripada sebelumnya. Berawal dari itulah TK yang didirikan subjek berkembang semakin pesat, dan ia mendapat izin untuk membangun TK di sepanjang Sumatera Selatan bersama dengan organisasi wanita Kereta Api (W1.EW.4e). Tidak hanya itu subjek juga pernah diberi penghargaan dan gelar sebagai ibu penanggung jawab paceklik oleh gubernur Sumatera Selatan karena ia sebagai istri pimpinan Kereta Api telah berhasil mendidik dan melatih wanita-wanita Kereta Api agar mandiri untuk menanam dan memanen padi serta hasil bumi lainnya dengan teknik yang benar dan mendapatkan hasil yang melimpah ruah sehingga cukup untuk persediaan selama musim paceklik (W1.EW.4o; W1.EW.4n)

Setelah berhasil mengembangkan TK di sepanjang Sumatera Selatan, subjek harus pindah ke Purwokerto karena suaminya dipindah tugaskan. Dengan perasaan ikhlas dan legowo ia menyerahkan TK yang telah didirikannya kepada Organisasi Wanita Kereta Api (W1.EW.4e). Di Purwokerto subjek juga mendirikan SLB bagi anak-anak yang Tuna Grahita. Hal ini membuktikan bahwa dimanapun subjek berada, sama sekali tidak mengurangi rasa kepeduliannya terhadap lingkungan sekitarnya (W2.TH.18a). Berangkat dari keprihatinannya melihat banyaknya anak-anak karyawan Kereta Api yang menderita Tuna Grahita (W1.EW.4g), subjek berjuang mati-matian untuk mendirikan SLB dibantu dengan teman-teman kuliahnya dahulu di Bandung (W1.EW.4j; W1.EW.4j)

Setelah itu pada tahun 75 ketika subjek berusia empat puluh dua tahun, subjek dinyatakan menderita kanker indung telur, kanker saluran telur dan kanker kelenjar getah bening yang terjadi secara bersamaan (W2.TH.2a; W1.EW.5a). Berangkat dari *bleeding*, setelah *bleeding* diperiksa oleh dokter ternyata di indung telurnya terdapat barang asing, dan itu membentuk benjolan yang dinyatakan sebagai kanker oleh dokter. Kanker itu menggerogoti tubuh subjek hingga ia koma dan dinyatakan oleh dokter bahwa umurnya tidak akan lama lagi (W2.TH.3c).

Kanker yang dialami subyek memaksa subjek harus terpisah dari anak-anaknya yang masih kecil. Karena kebijakan dari Suami subjek yang tidak ingin melihat anak-anaknya sedih melihat kondisi subjek yang terserang kanker ganas. Hal ini dirasa subjek adalah cobaan yang benar-benar berat,

karena anak-anak subjek kala itu masih kecil-kecil dan masih sangat membutuhkan subjek. Dengan kondisinya yang sudah parah dan kecil kemungkinan untuk bertahan, semangat subjek tetap membara, ia tetap meyakinkan dirinya bahwa ia pasti bisa mengatasi semua ini, bahwa ia pasti sembuh dari penyakit kanker yang dideritanya, ia selalu berfikiran tentang hal-hal yang positif tentang kesembuhannya dan tentang kesehatannya (W2.TH.3d; W2.TH.4g)

Subjek dan keluarganya sempat bertanya-tanya apa yang menyebabkan kanker ini muncul, karena keluarga subjek sama sekali tidak memiliki riwayat keturunan kanker (W2.TH.5a). Selain itu selama ini subjek juga selalu menjaga pola makan dan pola hidupnya (W2.TH.6e; W3.MI.4c; W3.MI.5a). Setelah diperiksa lebih lanjut ternyata dokter menyatakan bahwa kanker ini disebabkan oleh malpraktek percobaan alat KB yang waktu itu masih baru akan diberlakukan di Indonesia (W1.EW.5b). Mengetahui bahwa dirinya menjadi korban malpraktek tidak lantas menjadikan subjek marah dan tidak terima atas keadaan, dengan segala prasangka positif yang ada dalam dirinya subjek mampu menerima segala kondisi yang terjadi padanya saat itu (W1.EW.5c). Subjek juga beranggapan bahwa semua yang terjadi pada dirinya itu adalah sudah merupakan suatu ketentuan yang Allah kehendaki (W1.EW.15a; W1.EW.18b)

Saat subjek mengalami koma, subjek mengaku mendapatkan semacam pengalaman spiritual yang menjadikan suatu titik balik dalam hidupnya yang menurutnya itu adalah dialognya dengan Allah. Beliau mengaku bahwa ia

merasa seperti terbang di atas awan berwarna jingga dengan cahaya yang sangat indah dan dengan mengenakan baju yang tipis sembari melihat ada kelima anaknya berlarian dibawah, Subjek tidak tahu di mana Allah berada, namun subjek hanya mengucapkan doa *“ya allah aku iku mbok percaya mbok titipi lima anak, itu dibawah lari-lari. Tak tunggu, itu mereka akan jadi apa aku nggak tahu. Please give me umur untuk hidupku, akan bener-bener aku berikan untuk anak.”* Dan seketika itu subjek seperti bermimpi jatuh terpeleset, kemudian ia bangun dari komanya dan sembuh dari penyakitnya (W1.EW.5d).

Setelah mendapatkan pengalaman spiritual yang seperti itu, subjek makin berkomitmen untuk menghabiskan masa hidupnya fokus dengan mengurus rumah tangganya dan memperdalam ilmu agamanya. Subjek tidak pernah memiliki pembantu (W1.EW.5e), semua pekerjaan yang berhubungan dengan mengurus anak dan suami ia lakukan sendiri mulai dari membersihkan rumah, memasak dan mengurus anak ia lakukan sendiri. Subjek memiliki hubungan yang sangat dekat dengan kelima orang anaknya (W2.TH.19a). Pola asuh yang ia terapkan pada anaknya tidak jauh berbeda dengan pola asuh yang didapatnya dulu sewaktu kecil, ia mendidik anaknya dengan disiplin tinggi agar mereka mampu mandiri dan bisa melakukan segala hal tanpa tergantung orang lain. Ia juga mengajarkan kepada anaknya untuk selalu bisa terbuka dan bebas menyatakan pendapat serta mengambil keputusan untuk menentukan hidupnya (W1.EW.17f).

Bisa kembali sehat dan mengurus anak-anaknya adalah suatu anugerah yang tak terhingga bagi subjek. Subjek merasa Allah sudah memberikan umur baginya, dan itu adalah suatu amanah (W3.MI.22b; W3.MI.11b). Maka dari itu subjek selalu berusaha agar sisa umur yang telah Allah titipkan itu, bisa selalu mendatangkan manfaat bagi orang-orang di sekitarnya (W2.TH.11b; W3.MI.11a). Subjek beranggapan bahwa hidup itu memang harus bermakna dan makna hidup itu menurutnya bisa didapatkan dari seberapa besar ia membawa manfaat dan berguna bagi sesamanya (W1.EW.10c; W1.EW.10e).

Seiring berjalannya waktu anak-anak subjek tumbuh dewasa dan salah satunya berhasil diterima jalur undangan dan masuk kuliah di ITB. Hal itu membuat suami subjek merasa bersyukur. Sebagai rasa terima kasih kepada sekolah yang berhasil membimbing anaknya masuk ke ITB, ketika itu juga subjek diizinkan suaminya kembali bekerja sebagai BK di sekolah tersebut. Sekolah itu sudah lama meminta subjek untuk bergabung menjadi tenaga pengajar, namun kala itu subjek belum diizinkan oleh suaminya (W1.EW.4b). Subjek bekerja di sekolah itu hingga ia pensiun (W1.EW.2a).

Pendidikan menurut subjek adalah satu hal yang amat penting, maka itu dari dulu hingga sekarang subjek cenderung lebih *concern* dengan dunia pendidikan. Selain mengajar di sebuah sekolah di Bandung, dahulu subjek ternyata juga mendirikan Sekolah Luar Biasa yang menampung anak-anak idiot, buta, bisu, dan tuli (W2.TH.19i). Kepedulian dan keaktifan subjek di dunia pendidikan menjadikannya pribadi yang sangat terbuka akan hal-hal baru. Subjek bisa banyak bertemu dengan relasi-relasi baru (W3.MI.17b), hal

ini ditunjang pula oleh kemampuan subjek berinteraksi dengan berbagai kalangan yang menjadikan pergaulannya pun semakin meluas (W2.TH.19g). Luasnya pergaulan subjek tentu juga secara otomatis menambah informasi serta pengetahuannya. Subjek memang tidak pernah mau berhenti belajar (W1.EW.10b; W3.MI.12a), setiap langkah dalam hidupnya selalu penuh dengan ilmu, tak hanya ilmu yang bersifat formal saja namun juga ilmu yang berbasis kehidupan (W3.MI.14a).

Seiring berjalannya waktu ketika subjek dan suaminya sudah pensiun, mereka memutuskan untuk mencari kota yang nyaman untuk menghabiskan masa tuanya dengan damai dan tenang. Malang adalah kota yang dianggap mereka mirip dengan hawa di Bandung, akhirnya mereka memutuskan untuk tinggal di Malang. Sayang setelah beberapa tahun tinggal di Malang, suami subjek terserang kanker getah bening dan harus meninggalkan subjek lebih dulu untuk menghadap sang pencipta. Hal ini juga merupakan sebuah pengalaman yang membuat subjek terpukul karena ia kini harus hidup sendiri tanpa pendamping. Namun kembali lagi ia menyerahkan semuanya kepada Allah, ia sadar bahwa segala yang ada di dunia ini adalah karena Allah dan akan kembali pula padanya (W1.EW.10a; W1.EW.18b)

Setelah peristiwa itu, subjek mencoba untuk berserah diri kepada Allah dan mulai memperdalam kembali pengetahuan tentang agamanya untuk juga membekali dirinya di kehidupan yang selanjutnya (W2.TH.20e), karena akhirnya ini menurut keterangan dari anak-anak subjek, subjek sering sekali membicarakan tentang sisa umurnya (W2.TH.14e). Namun terlepas dari itu

semua subjek mengaku bahwa ia lebih senang menjadi sosok yang spiritual daripada dipandang sebagai sosok yang *religious*. Karena ia mengatakan bahwa dirinya bukan tipikal orang yang terjebak oleh ritual dalam menjalani kehidupan agamanya (W3.MI.21a), yang terpenting menurutnya adalah bagaimana sikap serta *attitudenya* sesuai dengan segala nilai yang dianutnya (W1.EW.19d), juga tentunya ibadah-ibadah wajib seperti shoalt lima waktu tetap ia kerjakan (W1.EW.18f).

Untuk memperdalam ilmu agamanya subjek tidak terlibat dalam suatu perkumpulan pengajian secara khusus (W1.EW.19b), ia mengaji secara mandiri dan benar-benar berusaha memahami tafsir dari ayat yang dibacanya (W1.EW.19c). Selain itu subjek juga gemar mencari pengetahuan agama dari berbagai literature buku, serta menonton acara televisi kerohanian seperti ceramah dan lainnya (W2.TH.19h; W2.TH.21b). Segala hal yang ia lakukan selalu diniatkan sebagai suatu ibadah (W3.MI.22a).

Sepeninggal suaminya, subjek hanya tinggal sendirian dirumahnya, semua anaknya sudah berumah tangga, ada yang tinggal di luar negeri dan ada pula yang tinggal satu kota namun berbeda rumah. Banyak dukungan yang subjek terima dari kawan-kawannya. Walaupun jauh mereka tetap saling berkabar via *telephone* (W3.MI.10b). Kesendirian subjek membuat anak-anaknya merasa khawatir. Menurut anak-anak subjek, memang ada sedikit perasaan tidak berguna yang muncul di diri subjek kala itu, karena kini anak-anaknya sudah besar dan sudah bisa mengurus dirinya sendiri, sehingga terkesan tidak membutuhkan dirinya lagi (W2.TH.11c).

Namun ketika mereka mengajak serta subjek untuk tinggal bersama mereka. Tidak disangka subjek ternyata memutuskan untuk tidak mau tinggal serumah dengan anak-anaknya (W3.MI.6a). Subjek tidak secara serta merta memutuskan persoalan ini, sebelumnya memang subjek telah berdiskusi dan membahas hal ini secara matang dengan anak-anaknya (W1.EW.17e).

Subjek mengemukakan alasannya mengapa ia tidak ingin tinggal serumah dengan anak-anaknya, yang pertama adalah karena ia sadar bahwa tanggung jawab utama anak-anaknya adalah mengurus keluarga dan anak-anak mereka sendiri karena mereka sudah berumah tangga (W1.EW.17b; W1.EW.17c). Alasan kedua subjek adalah karena ia menghindari adanya friksi (W1.EW.17d), karena menurutnya bagaimanapun ketika mereka tinggal bersama dalam waktu yang lama, ketidakcocokan itu pasti akan timbul karena kesenangannya dan kesenangan anak-anaknya sudah jauh berbeda (W1.EW.17i). Dengan beberapa alasannya itu ia berharap akan tetap memiliki kehidupan yang rukun dengan anak-anaknya serta cucunya (W2.TH.19a) dan selalu bisa saling merindukan ketika mereka bertemu (W1.EW.17).

Semua anak-anaknya menghormati dan menyetujui keputusan yang diambil oleh subjek (W2.TH.23c). Tapi memang diakui oleh anak-anaknya subjek adalah pribadi yang mampu menyesuaikan dirinya dengan berbagai perubahan pola hidup yang mereka alami (W2.TH.14h), subjek juga bisa menimbang segala resiko dan siap menghadapinya ketika memutuskan untuk tinggal sendiri (W3.MI.6b), dan yang terpenting menurut anaknya subjek adalah sosok yang sangat memahami kondisi anak-anaknya sekarang (W2.TH.16a).

Pada dasarnya walaupun subjek bertambah tua, ia tetap tidak ingin merepotkan anak-anaknya (W2.TH.22c). Ia selalu berusaha agar dirinya mampu menangani persoalan-persoalannya sendiri tanpa merepotkan orang lain (W3.MI.8b).

Tidak tinggal serumah dengan anaknya tidak lantas membuat subjek kesepian, seperti yang telah subjek katakan *i'm alone but not lonely*, kesendirian ini adalah pilihannya sendiri (W3.MI.6a). Justru dengan kesendiriannya ini ia merasa lebih bebas untuk melakukan segala hal yang ia inginkan tanpa ada campur tangan dari orang lain (W2.TH.23b). Hal ini ia rasa sudah cara yang terbaik untuk tetap mendapatkan kenyamanan dalam hidupnya, saling menghargai privasi masing-masing pihak tanpa harus saling mencampuri urusan pribadi (W1.EW.171). Anak-anak subjek mengerti betul hak dan kewajibannya masing-masing, sesekali mereka mendatangi subjek untuk sekedar mengantar makanan dan memantau kesehatan subjek. Mereka memiliki grup *WhatsApp* untuk saling mengabarkan kondisi kesehatan ibunya saat ini (W2.TH.7f). Jika subjek jatuh sakit, maka mereka akan menjemput subjek dan membawa subjek untuk tinggal bersama sementara di rumah mereka, agar mereka bisa merawat subjek hingga sembuh (W2.TH.7e).

Memang tak bisa dipungkiri, seiring bertambahnya usia subjek juga pasti disertai dengan penurunan-penurunan, dalam hal ingatan, walaupun subjek tidak pernah mau mengakuinya (W2.TH.7c). Subjek sering menceritakan berbagai hal secara berulang-ulang kepada anak-anaknya (W2.TH.7d). Selain itu menurut pengkuan anak-anaknya, terkadang ketika menceritakan sesuatu,

kisah yang diceritakan subjek bisa kemudian tercampur-campur dengan kisah orang lain, sehingga secara tidak sadar kemampuan mengingat subjek sudah menurun dan periode ingatannya kadang terpotong-potong (W2.TH.2c). Namun jika dibandingkan dengan dengan para lansia lain yang seumuran dengan subjek, penurunan ini tidak begitu signifikan (W2.TH.7i). Subjek masih mampu mengingat dengan baik tahun-tahun kejadian penting dalam hidupnya (W1.EW.4h; W1.EW.6a), walaupun ia sedikit lupa dengan detail peristiwanya .(W1.EW.6b; W1.EW.4i), selain itu ia juga masih mampu sharing tentang ilmu yang dulu ia dapatkan dengan para mahasiswa khususnya di bidang psikologi.

Semakin bertambah usia, subjek semakin enggan dianggap lemah (W2.TH.7a), dengan semangat yang dimilikinya subjek selalu memotivasi dirinya agar ia jangan sampai mengalami pikun (W2.TH.7b). Selalu belajar akan hal-hal baru, mengikuti perkembangan zaman serta tetap aktif dalam hidup adalah beberapa upaya subjek untuk menjauhkan dirinya dari berbagai penurunan fungsi dalam hidupnya (W3.MI.12d; W2.TH.4c). Keaktifan subjek dalam berbagai kegiatan dari dulu hingga sekarang memang diakui subjek adalah salah satu faktor yang membuat dirinya tetap sehat dan bugar hingga usia senjanya (W2.TH.4b; W2.TH.4c).

Untuk tetap bisa aktif dalam hidupnya tentunya subjek perlu menjaga kesehatan tubuhnya. Subjek mengaku bahwa memang semenjak sembuh dari penyakit kangkernya hingga di usia senjanya sekarang ini subjek makin menjaga pola makan (W3.MI.4c; W3.MI.5a) dan pola hidupnya (W3.MI.4b),

ia benar-benar berkomitmen untuk menjauhi pantangan-pantangan makanan yang dokter berikan. (W2.TH.6b). Ia menjauhi makanan-makanan yang memiliki kadar kolesterol tinggi (W1.EW.7d), selain itu ia juga sangat mengatur kadar garam, gula, serta karbohidrat yang masuk ke dalam tubuhnya (W1.EW.7c).

Selain pola makan subjek juga merubah pola hidupnya. Memang dari dulu subjek sudah gemar dengan olah raga senam, dahulu sebelum pensiun ia rutin mengajar senam serta menjahit secara gratis untuk orang-orang di sekitar kompleks rumahnya (W2.TH.10c). Sekarang, ia terlibat dalam perkumpulan senam lansia yang diadakan setiap hari Jum'at, sekali dalam seminggu (W3.MI.5c; W1.EW.13b). Terkadang setelah selesai senam, subjek makan dan jalan-jalan bersama teman-temannya (W1.EW.13a). Di usianya yang sudah senja ini ternyata subjek masih bisa menyetir mobilnya sendiri kemana-mana dengan teman-temannya (W1.EW.7a; W1.EW.13c). Pada hari-hari tertentu juga subjek menjadwalkan dirinya untuk melakukan sedikit olah raga berjalan di sekitar kompleks rumahnya (W3.MI.5d).

Tinggal sendiri dirumahnya membuat subjek bisa melakukan segala hal yang ia senangi, salah satunya adalah dengan mendirikan Sanggar Cendekia di rumahnya, sanggar ini didirikan dengan perencanaan yang matang (W1.EW.13h) atas dasar keinginannya untuk membagi ilmu yang tiada henti-hentinya (W1.EW.3d) ia ingin terus membagikan semangat kepada anak-anak muda untuk belajar akan segala hal (W.TH.14b). Menurut subjek sanggar ini adalah tempat untuk berbagi segala jenis ilmu baik ilmu alamiah maupun

ilmiah (W1.EW.11h). Semua orang tanpa terkecuali boleh bergabung untuk sama-sama belajar dan berdiskusi tentang ilmu-ilmu baru di sanggar ini (Ob1a.EW.2c), hal ini yang membuat kondisi keanggotaan sanggar sangat dinamis karena anggotanya yang silih berganti (Ob1a.EW.2d).

Anggota dari Sanggar Cendekia ini hampir seluruhnya adalah mahasiswa yang berasal dari berbagai Universitas di kota Malang (W1.EW.10d). Para mahasiswa ini datang ke sanggar dengan berbagai tujuan dan motivasi, ntah hanya untuk berkonsultasi dengan subjek, mengikuti kegiatan sanggar, atau berdiskusi dengan subjek tentang banyak hal (Ob1a.EW.1b; W1.EW.10d) Apapun itu, subjek selalu berusaha membantu mereka dengan maksimal (Ob5a.EW.1a), subjek selalu berusaha memberikan dan mengupayakan yang terbaik untuk membantu seseorang (W3.MI.24a), karena menurutnya semua yang datang padanya adalah merupakan suatu amanah yang dititipkan oleh Allah pada dirinya (W3.MI.24b), selain itu dapat membantu orang lain juga merupakan suatu suplemen untuk hati subjek (W3.MI.7c), dengan itu ia merasa bersyukur karena ilmunya masih bermanfaat untuk orang lain (W1.EW.15b).

Menciptakan suasana yang nyaman di sanggar bukan perkara yang sulit bagi subjek. Walaupun usianya terpaut lebih dari lima puluh tahun dengan teman-teman anggota sanggar subjek tetap mampu berbaur dengan baik (W1.EW.3a; W3.MI.19a; W1.EW.3b; W1.EW.12a). Memang terkadang ketidakcocokan sering juga muncul namun subjek tetap mampu menyelesaikannya secara bijak serta logis (W3.MI.15a). Subjek sangat

terbuka terhadap teman-teman sanggar, ketika ia merasa ada sesuatu yang mengganjal, atau ada sesuatu yang membuatnya merasa tidak cocok, maka ia akan mengungkapkannya (W1.EW.12b)

Subjek mengaku bahwa Sanggarlah yang membuat dirinya merasa hidup kembali (W2.TH.6e). Ia merasa senang sehingga lebih banyak menghabiskan waktunya di Sanggar dengan teman-teman Sanggar (W2.TH.6d). Keberadaan Sanggar ini dirasa subjek mampu membuat dirinya merasa lebih bisa hidup dengan apa adanya, dengan caranya sendiri. Subjek merasa ia menemukan semangat mudanya kembali (W2.TH.6d). Berkawan dengan anak-anak muda bagi subjek juga adalah merupakan lahan belajar baru, ia banyak belajar tentang perkembangan zaman (W2.TH.14g), sehingga ia juga bisa update dengan segala kemajuan teknologi. Subjek belajar mengoperasikan smartphone, computer dan lain sebagainya dengan teman-teman sanggar (W2.TH.19e).

Anak-anak subjekpun merasa bahwa subjek memang terlihat jauh lebih bahagia dengan adanya sanggar ini. Mereka turut mendukung atas keberadaan Sanggar ini (W2.TH.6), berbagai dukungan moral serta finansial diberikan oleh anak-anak subjek untuk kepentingan sanggar (W3.MI.20a). Teman-teman sanggar juga sudah sangat akrab dengan anak-anak subjek, sampai-sampai mereka memiliki grup WA khusus untuk saling bertukar informasi tentang kondisi kesehatan subjek (W2.TH.7e). Selain menjadi bagian dari sanggar, merekapun juga menjadi bagian dari hidup subjek.

Banyak hal yang subjek kerjakan di Sanggar ini, ia dan teman-teman sanggar sering diundang untuk mengisi berbagai acara bertemakan

pendidikan, tak hanya itu Sanggar cendekia juga sering menyelenggarakan kegiatan yang bertemakan pendidikan, seperti mengadakan talkshow, penyuluhan, serta parenting class untuk berbagai kalangan (W3.MI.9a; W1.EW.11c), intinya adalah berbagi dan mencari ilmu, memang dalam hidup subjek pendidikan adalah hal yang akan terus ada dan menyertai setiap langkahnya (W3.MI.14a).

Nama Subjek sudah dikenal oleh banyak kalangan yang terjun di dunia pendidikan, subjek memang adalah pribadi yang berilmu dan memiliki pengetahuan yang sangat luas (W2.TH.4e), tidak mengherankan karena subjek juga telah meraih beberapa gelarnya sebagai seorang professor di salah satu universitas terbaik di Indonesia (W1.EW.9b; W2.TH.12a). Namun itu semua tidak sama sekali menjadikannya sombong (W3.MI.18a). Subjek bahkan tidak mau memakai gelar-gelar pendidikan yang telah diraihnya (W3.MI.13b), semua data otentik yang membuktikan bahwa ia pernah meraih gelar-gelar di bidang pendidikan sudah ia hilangkan karena ia takut dengan adanya hal itu menjadikan ia merasa sombong (W1.EW.2c). Subjek merasa ia tidak pintar ia hanyalah orang biasa yang melakukan segalanya dengan perencanaan yang matang (W1.EW.13h) dan masih perlu banyak belajar akan hal-hal yang baru (W3.MI.12a).

Kapasitas ilmu yang memadai serta kemampuan subjek berbaur dengan berbagai kalangan dari latar belakang ekonomi dan pendidikan (W3.MI.16c), berhasil membuat dirinya banyak dikenal dan dibutuhkan orang-orang (W1.EW.15c). Dengan inilah subjek bisa merasa lebih bersyukur karena Allah

selalu membukakan jalan baginya untuk mencapai tujuan hidupnya yakni terus memberikan manfaat bagi orang lain (W2.TH.11b).

3. Analisis Data

a. Proses Pencapaian Successful Aging

Berdasarkan data yang telah dipaparkan diatas, dapat diketahui bahwa ternyata untuk mencapai Successful Aging, proses yang harus dilalui oleh subjek memang sangat panjang dan berkaitan dengan banyak hal. Kesehatan tubuh bisa dibilang adalah suatu modal utama yang harus dimiliki oleh subjek dalam mencapai masa tua yang berhasil. Karena dengan bermodal kesehatan, mobilitas subjek sehari-hari tidak akan terhambat.

Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, hal pertama yang dilakukan oleh subjek adalah menjauh dari resiko-resiko terserangnya penyakit. Sumber penyakit bisa datang dari banyak hal diantaranya adalah penyakit yang memang disebabkan oleh virus, kuman atau bakteri dan penyakit yang disebabkan karena genetika atau keturunan. Sumber penyakit kanker yang pernah diderita oleh subjek EW adalah bukan karena keturunan melainkan karena faktor eksternal yakni karena mal praktek.

Menderita kanker ganas selama kurang lebih dua tahun sempat membuatnya difonis oleh dokter bahwa umurnya tidak akan panjang lagi. Namun semangat subjek benar-benar tinggi untuk bisa sembuh dari penyakitnya. Sampai kemudian ia mendapatkan suatu pengalaman spiritual dan bisa sembuh dari penyakitnya. Setelah sembuh dari penyakit kanker, pola makan dan pola hidup adalah dua hal yang sangat dijaga olehnya. Subjek

benar-benar sangat menjaga asupan pangan serta gizi yang masuk kedalam tubuhnya, selain itu subjek juga betul-betul menghindari segala pantangan makanan yang diberikan oleh dokter hingga sekarang. Selain pola makan, pola hidup seperti olah raga teratur juga adalah hal yang tidak pernah dilewatkan olehnya.

Memang tidak bisa dipungkiri sebagai lansia subjek juga mengalami beberapa penurunan pada fungsi fisiknya salah satunya adalah kepekaan alat indera serta stamina yang menurun. Walaupun subjek menjadi lebih mudah untuk lelah, namun nyatanya fungsi motorik subjek masih sangat optimal. Keberfungsian motorik ini mendukung subjek untuk lebih mampu secara mandiri melakukan berbagai hal dalam keseharian hidupnya yang melibatkan aktivitas fisik dan koordinasi otot-otot serta syaraf. Hal ini tentunya memang tidak lepas dari pola makan dan pola hidup sehat yang ia terapkan dalam kesehariannya. Olahraga serta asupan gizi yang cukup menjadikan metabolisme tubuh subjek menjadi seimbang dan berdampak pada kebugaran tubuhnya.

Merasa dirinya sehat dan mampu melakukan segalanya sendiri membuat subjek menjadi lansia yang mandiri, kemandirian adalah salah satu alasan yang membuatnya berani memutuskan untuk tinggal sendiri di rumahnya setelah ia pensiun dan anak-anaknya telah menikah. Selain kemandirian alasan subjek untuk tinggal sendiri juga adalah karena anak-anaknya sudah memiliki keluarga sendiri, dan secara otomatis merekapun juga sudah memiliki peraturan hidup yang berbeda. Sementara di sisa umurnya subjek menginginkan agar ia

bisa menjalani hidupnya dengan caranya sendiri dan tetap bermanfaat untuk orang lain.

Walaupun tidak tinggal serumah, subjek tidak pernah merasa kesepian. Mereka tetap menjalin komunikasi yang intens satu sama lain. Saling memberi kabar adalah rutinitas mereka sehari-hari yang tak pernah terlewatkan. Selain itu anak-anak subjek juga tidak jarang mendatangi subjek untuk mengantarkan makanan serta mengobrol panjang. Kepada anak-anaknya subjek gemar menceritakan berbagai hal, namun karena faktor usia juga, subjek terkadang lupa tentang detail-detail peristiwa yang akan ia ceritakan, selain itu subjek juga kerap mengulang-ulang cerita yang sudah pernah ia ceritakan kepada anak-anaknya. Memori subjek tentang cerita kehidupannya memang sedikit menurun, sehingga cerita yang subjek sampaikan terkadang tercampur-campur.

Alasan lain mengapa subjek tidak pernah merasa kesepian adalah karena ia telah mendirikan sebuah sanggar di rumahnya yang diberi nama Sanggar Cendekia. Berdirinya sanggar ini dilatar belakangi oleh keinginan subjek untuk terus bisa membagikan ilmunya kepada orang lain agar dirinya tetap membawa manfaat bagi orang lain. Banyak mahasiswa dari berbagai universitas yang bergabung dengan sanggar ini. Mereka saling berbagi ilmu, berdiskusi dan mempelajari banyak hal. Subjek adalah sosok yang dianggap sebagai pribadi yang berilmu oleh banyak kalangan, karena memang dari segi riwayat pendidikan yang ditempuh subjek sudah tidak meragukan lagi.

Memang walaupun usianya telah senja memori subjek tentang hal-hal yang berkaitan dengan ilmu akademisnya masih sangat kuat. Berdiskusi, dan

saling berbagi ilmu adalah salah satu upaya subjek untuk terus memotivasi dirinya agar ia tidak pikun dan hidupnya tetap bermanfaat. Selain berbagi ilmu, belajar juga adalah hal yang tidak pernah subjek lewatkan. Bergaul dengan banyak mahasiswa yang usianya terpaut jauh membuat subjek belajar banyak hal tentang gaya hidup anak muda, tentang perkembangan zaman, tentang cara mengoperasikan gadget dan sebagainya. Kemauan subjek untuk selalu terbuka akan banyak hal membuat ia menjadi pribadi yang sangat adaptif dan mampu menyesuaikan dirinya dengan berbagai kalangan. Kedekatan subjek dengan teman-teman sanggar membuatnya merasa bahwa dirinya masih sangat diterima dan dihargai di lingkungan sosialnya. Hingga kemudian subjek mengatakan bahwa ia merasa lebih hidup dengan adanya sanggar ini.

Pengalaman spiritual yang dialami subjek juga membuat subjek lebih memperhatikan aspek agama di dalam hidupnya. Pada awalnya subjek bukanlah sosok yang *concern* pada nilai-nilai agama dalam hidupnya. Hidupnya disibukkan dengan dunia pekerjaan yang menyita waktunya. Setelah ia bisa sembuh dari kanker ia merasa bahwa Allah telah memberikan rezeki umur yang sangat tidak ternilai, maka ia berusaha menyempurnakan ibadah-ibadah wajibnya seperti shalat lima waktu, dan mengaji Al-Qur'an. Dalam hal agama subjek bukanlah orang yang terlalu ketat dan berfokus dengan ritual, namun lebih kepada bagaimana segala perilakunya itu bisa sesuai dengan nilai-nilai agamanya.

Mendekatkan diri kepada Allah SWT ternyata juga membuat subjek lebih bisa memaknai kehidupannya. Usia lanjut membuat subjek sedikit banyak

merasakan berbagai macam penurunan, namun kedekatannya dengan Allah membuatnya lebih bisa menerima segala apa yang dialaminya, karena baginya segala yang terjadi di dunia ini memang tidak lepas dari kehendak Allah SWT.

b. Faktor

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh dalam upaya untuk mencapai *Successful Aging* pada subjek EW diantaranya adalah :

a) Pengalaman sakit sebagai titik balik

Riwayat penyakit adalah faktor utama yang benar-benar memiliki pengaruh yang sangat besar pada diri subjek. Penyakit kanker yang diderita subjek adalah bukan disebabkan karena adanya genetic kanker yang menurun, namun disebabkan karena faktor eksternal yakni terjadinya malpraktek yang dilakukan oleh pihak medis ketika memasang alat KB.

Riwayat penyakit kanker dalam hidup subjek benar-benar memiliki pengaruh yang besar pada hidup subjek saat ini. Untuk sembuh dari kanker bukan merupakan suatu hal yang mudah. Subjek terus menjalani pengobatan yang teratur dan menjalani berbagai larangan yang dokter berikan. Otomatis dalam hal ini subjek sangat membutuhkan komitmen yang besar untuk segala upaya penyembuhan yang dijalannya, termasuk dalam mengatur pola makan dan pola hidupnya.

Pengalaman spiritual yang pernah dialami subjek ketika ia berjuang untuk sembuh dari kanker adalah merupakan suatu titik balik dalam

hidupnya. Mendapatkan kesempatan sembuh kembali membuat subjek memiliki perasaan untuk kemudian menata kembali kehidupannya.

Merasa telah dianugerahkan umur yang panjang membuat subjek memiliki kesadaran diri yang tinggi untuk terus menjaga kesehatan tubuhnya serta yang terpenting adalah lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta dan memperbaiki aspek keagamaan dalam hidupnya sehingga segala aspek di hidupnya bisa berjalan seimbang.

Pengalaman spiritual juga membuatnya lebih sadar akan segala mengenai tanggung jawab dan kodratnya sebagai wanita yakni harus mengutamakan keluarganya. Selain itu pengalaman spiritual juga adalah salah satu pendorong terbesar bagi hidupnya untuk selalu bermanfaat bagi orang lain.

b) Kesesuaian perilaku dan Nilai Agama

Pengalaman spiritual yang pernah dialami subjek benar-benar merubah cara subjek dalam menjalani kehidupan, terutama dari segi nilai-nilai agama dalam hidupnya. Pentingnya memperbaiki dan meningkatkan nilai-nilai agama sudah disadari oleh subjek lebih awal jauh sebelum ia memasuki usia lanjut. Kesadarannya ini membuat subjek kemudian selalu meyakini bahwa segala yang terjadi adalah sudah merupakan ketentuan dari Allah yang pasti mendatangkan berbagai hikmah dan tidak pernah sia-sia. Keyakinan semacam ini sangat berdampak pada kondisi batin subjek dalam menerima segala perubahan kehidupannya yang ia rasakan ketika memasuki usia lanjut.

Untuk memperbaiki nilai-nilai agama dalam hidupnya selain selalu menjalankan ibadah-ibadah yang diwajibkan, subjek juga selalu berusaha agar setiap apa yang ia lakukan bisa sesuai dengan nilai-nilai agama yang dianutnya. Segala hal yang dilakukannya setiap hari selalu ia niatkan untuk Allah SWT. Hal ini menurut subjek adalah sesuatu yang sangat penting karena dengan begitu subjek bisa selalu merasa dekat dengan Allah.

c) Terus mencari pengalaman hidup

Pengalaman hidup adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari cerita kehidupan seseorang. Bagi subjek pengalaman-pengalaman dalam hidupnya adalah suatu hal yang sangat berharga untuk membentuk kehidupannya yang sekarang. Subjek selalu belajar banyak dari pengalaman hidupnya.

Pengalaman menjadikannya pribadi yang bijak dalam hidup, selain itu pengalaman juga adalah merupakan suatu hal yang menjadikan subjek lebih mampu memutuskan berbagai hal karena telah memahami berbagai konsekuensi yang akan diterimanya. Pengalaman hidup baginya adalah sumber untuk belajar menjadi pribadi yang lebih baik. Selain itu, pengalaman hidup juga adalah merupakan sesuatu yang membuka pikirannya akan banyak hal dan harus terus dicari hingga akhir hayatnya.

d) Olah Raga Teratur

Olah raga adalah kegiatan fisik yang benar-benar dianggap penting oleh subjek, walaupun usianya sudah tidak muda lagi subjek tetap secara teratur menjalani aktivitas olah raga karena menurutnya olah raga bisa

membuat dirinya lebih segar dan lebih fit. Setiap minggu secara teratur subjek melakukan senam sehat dengan para lansia pensiunan. Selain itu subjek juga selalu menjadwalkan dirinya untuk melakukan aktivitas jalan sehat di sekitar kompleks rumahnya.

Olah raga memang banyak membawa manfaat bagi tubuh subjek, dengan tubuh yang sehat subjek mampu secara optimal melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya termasuk untuk bisa menjadi lansia yang mandiri, dan aktif untuk menghindari kepikunan.

e) Terjaganya Asupan Gizi dan Makanan

Mengatur pola makan juga adalah upaya penting dalam hidup yang selalu subjek jalani hingga saat ini. Dalam kesehariannya subjek mengaku bahwa ia sangat membatasi asupan karbohidrat, gula serta garam yang masuk kedalam tubuhnya. Selain itu, subjek juga selalu menerapkan pola makan yang teratur setiap harinya. Hal ini merupakan suatu bentuk upaya yang subjek lakukan untuk menjaga kesehatan dan amanah umur yang telah Allah berikan kepadanya.

f) Berfungsinya Pengetahuan

Pengetahuan adalah salah satu faktor yang sangat dominan dalam upaya subjek untuk mencapai *Successful Aging*. Pada subjek EW, pengetahuan terbagi atas dua yakni pengetahuan yang bersifat formal dan pengetahuan yang bersifat informal. Pengetahuan formal berkaitan dengan segala hal yang telah ia pelajari pada setiap jenjang pendidikannya. Pengetahuan yang bersifat formal ini masih sangat berguna dalam hidup

subjek hingga saat ini, karena subjek selalu membagikan ilmunya pada banyak kalangan. Dengan ilmu yang dimilikinya subjek bisa mewujudkan keinginannya yakni untuk terus memberikan banyak manfaat bagi lingkungannya. Ingatan subjek tentang berbagai ilmu yang telah ia pelajari saat ia sekolah juga masih sangat bagus. Terus membagikan ilmunya dengan orang lain dan kerap melakukan diskusi serta belajar bersama selain bermanfaat untuk orang lain juga ternyata bermanfaat untuk dirinya sendiri, karena ini adalah merupakan suatu upaya yang dilakukan subjek agar ia tidak mengalami kepikunan

Selanjutnya yang kedua adalah pengetahuan yang bersifat informal. Pengetahuan ini meliputi tentang keterampilannya dalam mengerjakan sesuatu atau pengetahuannya tentang dunia., seperti menyulam, merajut, serta mengendarai mobil. Pengetahuan semacam ini biasa digunakan oleh subjek untuk mengisi waktu luangnya sehingga ia tidak merasa kesepian. Pengetahuan-pengetahuan informal juga sangat memiliki andil bagi kemandirian subjek dalam keseharian hidupnya.

g) Aktifitas yang Produktif

Pensiun tidak lantas menghentikan langkah subjek EW untuk menjadi pribadi yang aktif berkontribusi di lingkungan sosialnya. Dalam kesehariannya subjek selalu berusaha menyibukkan dirinya dengan berbagai aktifitas yang dirasa produktif yakni bisa menghasilkan suatu hal baik untuk dirinya maupun sekitarnya.

Aktifitas produktif dalam hidup subjek setelah pensiun meliputi banyak hal diantaranya yakni mengurus rumah, berdiskusi dengan sanggar, belajar, mengisi berbagai acara dengan sanggar, mengadakan acara-acara, atau sekedar belibur dengan teman-teman sanggar. Menjalankan berbagai aktifitas tersebut membuat subjek merasa bahwa hidupnya masih sangat berguna dan tentunya hal ini berdampak pula pada kehidupan social subjek yang menyenangkan, karena subjek bisa bertemu dengan orang-orang baru, mengenal orang-orang baru dengan berbagai macam latar belakang dan tipe kepribadian, serta banyak mendapat ilmu-ilmu baru.

Selain menunjang aspek sosial, ketika subjek melakukan berbagai aktifitas yang produktif juga berdampak pada peningkatan fungsi fisik dan mentalnya. Bisa terus aktif memang juga adalah alasan subjek untuk tetap sehat hingga saat ini, karena dengan berbagai kegiatannya saat ini subjek mampu menyumbangkan pengalaman yang dimilikinya untuk memotivasi para generasi penerus agar mencapai prestasi yang membanggakan, serta ingin mengabdikan diri dengan sesama dan membantu sesama yang membutuhkan.

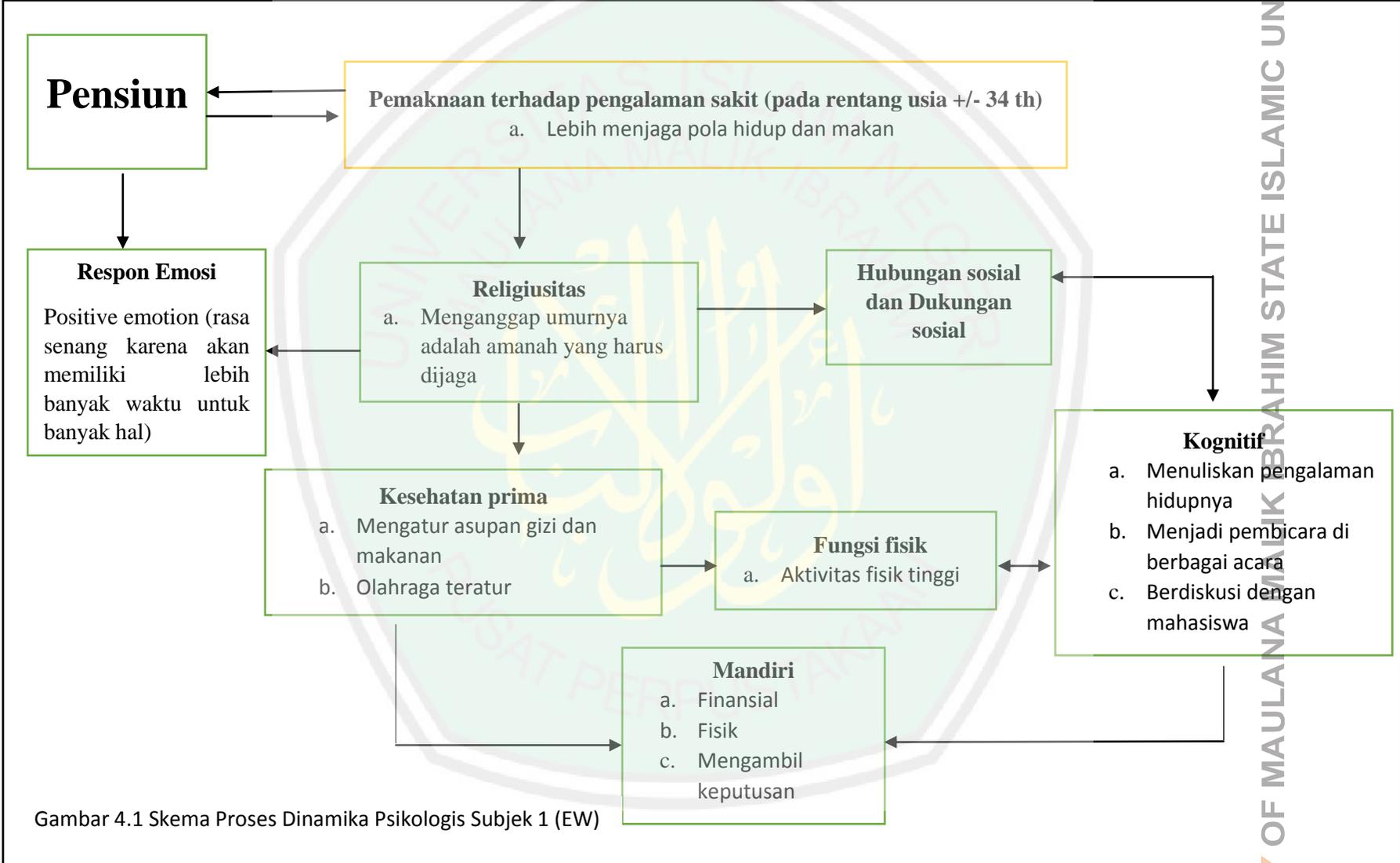
h) Dukungan Sosial yang Memadai

Dukungan sosial adalah faktor yang sangat mendukung keberhasilan subjek dalam mencapai *Successful aging*, dukungan sosial bisa datang dari keluarga maupun teman-teman di sekitarnya. Faktor dukungan sosial ini bisa menjadi sangat berharga untuk menambah ketentraman hidup subjek. Namun demikian dengan adanya dukungan sosial tersebut bukan berarti

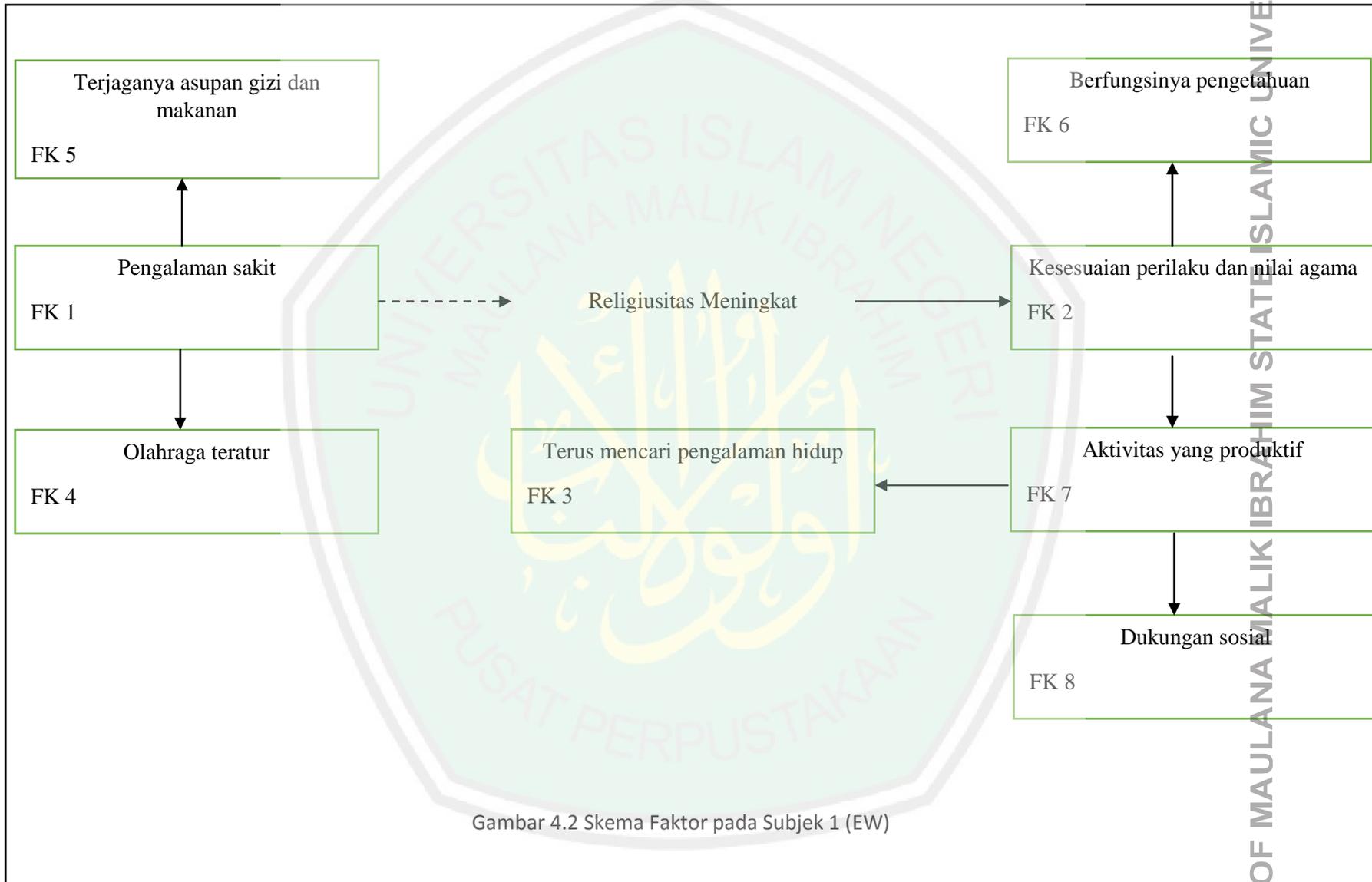
bahwa subjek kemudian hanya tinggal duduk diam, tenang dan berdiam diri saja.

Banyak sekali bentuk dukungan yang telah subjek dapatkan dari keluarga maupun teman-teman di sekelilingnya dimana hal ini mampu meningkatkan kedekatan emosi subjek dengan mereka. Selain itu dengan adanya dukungan sosial yang cukup subjek bisa merasa dihargai dan dibutuhkan dalam kelompok sosialnya.





Gambar 4.1 Skema Proses Dinamika Psikologis Subjek 1 (EW)



Gambar 4.2 Skema Faktor pada Subjek 1 (EW)

B. Subjek BI

1. Gambaran Umum Subjek BI

BI adalah seorang pensiunan pengajar SD, yang memiliki empat orang anak. Dahulu, ia sempat mengajar di SDN Dinoyo 2, hingga kemudian ia pindah di SDN Dinoyo 4. BI dahulu adalah wali kelas 1 dan guru bantu kelas 6 untuk mengajar mata pelajaran IPS. BI lahir di Desa Padomasan, kabupaten lumajang pada. Ia terlahir dari latar belakang keluarga petani ladang di desanya. Ayah dan ibunya bekerja di ladang miliknya sendiri untuk menghidupi BI dan saudara-saudaranya.

BI adalah sosok yang sangat rajin dalam menempuh pendidikannya. Ia berhasil diterima bekerja menjadi guru dan diangkat sebagai PNS sebelum ia lulus dari kuliahnya. Karena jadwal kerjanya kemudian bertabrakan dengan jadwal kuliahnya akhirnya ia sempat memutuskan untuk berhenti kuliah sementara, namun pada akhirnya gelar sarjana mampu ia raih meskipun sempat tertunda karena pekerjaannya.

BI menghabiskan tiga puluh lima tahun dalam hidupnya untuk mengajar SD, hingga akhirnya ia pensiun di usianya yang ke 60. Pensiun membuat BI lebih banyak menghabiskan waktu dirumah. Dalam menjalani kesehariannya BI mengaku bahwa kini ia lebih fokus pada urusan-urusan rumah tangga seperti membersihkan rumah, mencuci, serta memasak. Ia mengaku selepas pensiun dari mengajar memang banyak sekali perubahan dalam hidup yang ia alami.

2. Data Penelitian

1) Kemungkinan Terjangkitnya Suatu Penyakit (*Low Probability of Disease*)

Kemungkinan terjangkitnya suatu penyakit (*Low Probability of Disease*) ini mengarah pada bagaimana seseorang mampu meminimalisir kemungkinan tubuhnya terjangkit suatu penyakit. Penyakit memang adalah suatu hal yang sulit untuk dihindari. Setiap manusia setidaknya pasti pernah mengalami suatu penyakit. Penyakit ini bisa datang kapan saja tanpa kita sadari, salah satunya adalah karena kelalaian kita menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh kita sendiri. Agar bisa terhindar dari penyakit memang juga membutuhkan suatu komitmen untuk hidup sehat yang mana hal ini juga harus disertai dengan aksi nyata sebagai wujud dari komitmen itu sendiri.

Namun ada juga beberapa resiko terjangkitnya suatu penyakit yang memang tidak bisa kita hindarkan, diantaranya adalah penyakit-penyakit yang disebabkan oleh genetik atau keturunan, Jenis penyakit seperti ini memang memperbesar resiko seseorang bisa terjangkit. Namun kembali lagi pada komitmen masing-masing orang, dengan berkomitmen untuk sembuh dan menjalani berbagai pengobatan serta pola hidup yang sehat, hal ini akan memberikan kekuatan tersendiri nantinya.

Berdasarkan penelitian ini, dalam perjalanan hidup subjek aspek *Low Probability of Disease* memiliki tiga indikator penting yang berpengaruh pada kehidupan subjek, diantaranya adalah :

a. Riwayat Penyakit

Sejak kecil BI mengaku bahwa kondisi kesehatan tubuhnya *relative* selalu baik (W4.BI.5b), hanya saja BI memang alergi pada ikan-ikanan dan telur-teluran. Ia mengaku ketika makan ikan atau telur tubuhnya akan terasa gatal dan muncul bercak-bercak kemerahan (W4.BI.5c).

BI tidak pernah menderita penyakit yang parah, hal ini bisa saja dipengaruhi oleh pola makan subjek sebagai penderita alergi ikan dan telur (W4.BI.5c; W4.BI.5b), karena secara otomatis ia akan mengganti makanannya dengan berbagai macam sayuran dan buah-buahan yang lebih menyehatkan bagi tubuh (W5.F.10b).

b. Pola makan

Ketika masih aktif menjadi pengajar, BI memiliki jadwal kegiatan yang sangat padat dari pagi hingga sore. Ia mengaku bahwa dahulu ia tidak begitu memperhatikan pola makannya (W4.BI.9a). Untuk makan siang ia selalu beli di kantin sekolah yang menurutnya memang terkadang tidak sesuai selera dan tidak terjamin kesehatan dan kebersihannya (W5.F.9a).

Setelah pensiun ia mengaku bahwa kini setiap hari ia selalu berbelanja dan memasak makanannya sendiri (W4.BI.9b). Karena alergi yang dideritanya, BI selalu mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebagai pengganti ikan dan telur (W5.F.10b). Selain itu terkadang BI juga gemar membuat ramuan-ramuan tradisional untuk lebih menyehatkan tubuhnya (W5.F.6a).

c. Pola hidup

Selain pola makan, pola hidup adalah juga salah satu indikator yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan seseorang menjauh dari resiko sakit. Pola hidup yang subjek terapkan dalam keseharian hidupnya adalah pola hidup yang sama seperti kebanyakan lansia pada umumnya. Subjek mengaku tidak secara khusus melakukan olah raga, ia hanya membiasakan dirinya berjalan kaki di pagi hari ketika ia berbelanja sambil menghirup udara segar (W4.BI.10b). Subjek merasa ia tidak memiliki masalah kesehatan yang berarti jadi ia merasa cukup dengan kebiasannya makan sayur dan buah serta kesehariannya mengurus rumah yang cukup sebagai latihan fisiknya (W4.BI.5b; W4.BI.10a; W5.F.8b)

2) Keberfungsian Fisik dan Kognitif (*High Cognitive and Physical Function*)

a. Keberfungsian Fisik

Keberfungsian fisik adalah tentang bagaimana seseorang ini mampu melakukan berbagai aktivitas pada keseharian hidupnya yang melibatkan kinerja motorik otot-otot tubuh. Semakin tua usia kronologis seseorang tentunya juga dibarengi dengan penyusutan jaringan tubuh secara bertahap, yang meliputi jaringan otot, system syaraf, dan organ-organ vital lainnya yang akan berimbas pula pada penurunan kapasitas kemampuan fisik pada lansia.

Pada subjek BI hasil observasi dan wawancara memperlihatkan bahwa ia masih mampu melakukan beberapa aktivitas fisik sederhana seperti mengurus rumah, namun nampak penurunan-penurunan secara fisik yang nampak pada subjek yang peneliti lihat juga berpengaruh pada kesehariannya. Ada tiga indikator penting yang telah diteliti pada aspek keberfungsian fisik subjek BI diantaranya adalah :

1. Stamina

Dari dulu hingga sekarang BI memang jarang sekali terserang penyakit, daya tahan tubuhnya bisa dibilang masih kuat (W4.BI.5a). Namun dari segi kekuatan tubuh memang nampak banyak penurunan. BI cepat sekali merasa lelah saat melakukan aktivitas (W4.BI.6b), maka dari itu ia lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah saja. BI juga kerap mengeluh nyeri pada persendiannya ketika ia terlalu banyak melakukan aktivitas dalam kesehariannya (W5.F.5e).

Penurunan stamina yang dialami subjek berkaitan dengan pola hidup yang ia terapkan. Subjek BI jarang sekali bahkan hampir tidak pernah melakukan olahraga untuk kebugaran tubuhnya selain berjalan kaki ketika berbelanja sehingga hal ini mempengaruhi stamina tubuhnya (W4.BI.10b; W4.BI.6b). Penurunan stamina juga membuat subjek lebih sering untuk pergi tidur atau sekedar istirahat di dalam kamarnya.

2. Keaktifan fisik dan Keberfungsian Motorik

Keaktifan fisik seseorang berkaitan erat dengan kinerja motorik tubuh yang meliputi kecepatan penyaluran respon antar syaraf serta koordinasi otot dan jaringan. Dalam kesehariannya aktivitas fisik yang BI lakukan adalah hal-hal yang berkaitan dengan mengurus rumah, karena hampir seluruh waktunya ia habiskan untuk tinggal di dalam rumah (W5.F.8b). Setiap hari BI selalu mengulang aktivitas-aktivitas yang sama, seperti belanja di pagi hari, memasak nasi, membersihkan rumah, dan menonton tv (W4.BI.10c). Keberfungsian motorik pada subjek BI juga menunjukkan penurunan seiring dengan menurunnya stamina fisik subjek karena tidak dibarengi dengan pola hidup olah raga yang teratur (W4.BI.6b; W4.BI.6b).

3. Kemandirian

Tinggal dengan dua anaknya yang sangat sibuk membuat subjek juga harus mandiri dalam melakukan segala aktivitas di rumahnya. Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya secara ekonomi subjek memang bisa mandiri karena ia mendapatkan pensiun dari dirinya sendiri dan dari pensiunan janda oleh suaminya (W4.BI.26a), sedangkan dalam kesehariannya subjek juga terlihat mampu mengurus dirinya seperti memasak makanannya sendiri, atau mencuci bajunya sendiri (W4.BI.33a), namun untuk menyetrika subjek merasa dirinya tidak sanggup karena harus duduk terlalu lama, sementara punggungnya kerap terasa nyeri (W5.F.5e), sehingga ia membayar orang untuk

menyetrika bajunya. Untuk aktivitas yang mengahruskan subjek keluar dari rumah seperti membayar listrik atau membeli suatu kebutuhan subjek juga selalu meminta bantuan anak-anaknya karena ia enggan untuk keluar dari rumah (W5.F.31a).

b. Keberfungsian Kognitif

1. Memori

Ingatan atau memori adalah sesuatu yang melekat pada fikiran yang berkaitan dengan banyak hal, seperti pengalaman hidup, ilmu yang pernah dipelajari atau bahkan ingatan-ingatan dalam keseharian akan suatu hal. Penurunan-penurunan memori atau ingatan juga dialami oleh BI, seperti ketika melakukan suatu aktivitas BI kerap lupa menaruh barang-barangnya, atau bahkan ia terkadang juga lupa akan melakukan apa (W6.BR.10a).

Sebagai mantan guru SD terkadang ada beberapa murid BI yang datang ke rumah untuk sekedar bersilaturahmi dengannya. Di saat-saat seperti itu, ia mengaku bahwa ia kesulitan untuk mengingat nama masing-masing muridnya yang pernah ia ajar dahulu (W4.BI.32a).

2. Proses Belajar

Proses belajar pada subjek BI berawal dari ketika usianya masih produktif, BI menempuh pendidikan formal hingga berhasil meraih gelar Sarjananya di bidang Pendidikan Guru SD di salah satu universitas negeri di kota Malang (W4.BI.12a). Setelah menyelesaikan kuliahnya kemudian ia melanjutkan mengajar di SD Dinoyo 4, hingga

ia pensiun (W4.BI.3a). Sekarang subjek mengaku bahwa ia sudah sangat jenuh selama 35 tahun mengajar (W4.BI.35a), subjek mengaku ia ingin menikmati masa tuanya yang sekarang dengan tidak memikirkan hal-hal yang berat dan berhubungan dengan sekolah lagi (W4.BI.35b).

Setelah pensiun subjek lebih mengarahkan arah pembelajarannya pada kedalaman spiritual karena ia merasa bahwa ia sudah dekat dengan ajal karena umurnya yang sudah semakin tua (W4.BI.27a; W4.BI.30d)

3) Hubungan Sosial dalam hidup (*Social Engagement*)

a. Interaksi Sosial

Walaupun tinggal dengan kedua orang anaknya di rumah BI mengaku bahwa ia tetap merasa kesepian, karena menurut BI anaknya selalu sibuk dengan urusannya masing-masing (W4.BI.27). Anak pertama BI tinggal di lantai dua rumahnya karena ia telah memiliki suami dan satu anak, sedangkan anaknya yang terakhir yang tinggal bersamanya masih duduk di bangku kuliah semester akhir. Walaupun serumah mereka jarang sekali mengobrol (W4.BI.24b).

Anak-anaknya memiliki hubungan yang kurang baik dengan BI. Mereka merasa jauh dengan BI, karena ketika masih kecil mereka tidak dibesarkan dan tidak tinggal dengan BI (W4.BI.20a). BI menitipkan anak-anaknya di rumah saudara suaminya karena alasan sibuk bekerja.

Semenjak itu semua anak BI tidak tinggal dirumah dengan BI hingga mereka SMP (W5.F.5a).

Kesibukan BI bekerja dulu, juga membuatnya tidak pernah aktif dalam berbagai kegiatan yang diadakan di kampungnya seperti PKK atau arisan, dan hal ini berlangsung hingga sekarang (W4.BI.11a). Hal ini membuat BI tidak terlalu akrab dengan tetangga-tetangganya (W5.F.25a). BI lebih memilih untuk bergabung dengan PWRI dan berbagai kegiatan yang diadakan para pensiunan karena ia bisa bertemu teman-teman lamanya (W6.BR.6a). Pada dasarnya BI memang adalah sosok yang sulit untuk merasa cocok dengan seseorang, namun ada satu orang sahabatnya yakni rekannya berkerja dulu. Mereka sangat akrab hingga sekarang, dan juga masi kerap bertemu di kegitan yang diadakan oleh para pensiunan (W4.BI.21a).

b. Dukungan Sosial

Semakin bertambah tuanya umur EW, serta berbagai perubahan kegiatan yang ia alami setelah masa pensiun membuatnya semakin merasa bahwa ia sudah tidak berguna, sudah tidak didengar lagi, dan sudah tidak dihormati lagi (W4.BI.18g; W4.BI.31a). Hal ini diperparah dengan sikap anak-anaknya yang kurang perhatian terhadapnya. BI menjadi pribadi yang sangat sensitive, mudah sekali marah, dan egois (W5.F.21b; W5.F.14a; W6.BR.3c). Anak-anak BI beranggapan bahwa BI adalah sosok yang sangat susah diatur dan sudah tidak bisa diajak

kompromi, sehingga setiap ada masalah mereka cenderung mendiamkan BI (W5.F.29c; W5.F.35b)

Setiap ada masalah BI selalu bercerita kepada sahabatnya BR. Kedekatan mereka membuat BI merasa lebih nyaman bercerita tentang segala permasalahan yang dihadapinya baik tentang ekonomi maupun tentang keluarganya (W6.BR.7d).

4) *Positive Spirituality*

a. *Religious Commit*

Religious Commit pada subjek BI dapat dilihat dari upaya-upaya yang ia lakukan untuk menyempurnakan nilai-nilai agama di dalam hidupnya. Ketika masih bekerja, BI bukanlah seseorang yang memperhatikan masalah agamanya (W4.BI.29a). Dalam menjalankan ibadah sholatnya BI masih sering terlewat dan tidak tepat waktu (W5.F.37a).

Semakin bertambahnya usia ia merasa bahwa ia telah semakin tua dan semakin dekat ajal (W4.BI.30d), dilatar belakangi oleh perasaan itu maka kemudian BI berusaha menyempurnakan ibadahnya terutama ibadah wajibnya yakni sholat lima waktu (W4.BI.29b). BI kini lebih menjaga sholatnya, ia selalu berusaha sholat tepat waktu, dan banyak mengaji Al-Quran dirumahnya (W5.F.37b). Tidak lama lagi ia juga akan berangkat untuk naik haji (W6.BR.18c).

b. *Religious Involvement*

Untuk lebih bisa menyempurnakan nilai-nilai agama dalam hidupnya selain berusaha menjalankan ibadah wajib dengan baik, BI juga bergabung ke dalam suatu komunitas pengajian (W5.F.13c; W6.BR.6b). BI sangat aktif dalam kegiatan pengajiannya (W4.BI.11b). Kegiatan pengajian yang dilakukan BI meliputi mengaji tafsir, yasinan, dan tanya jawab masalah agama yang menurutnya sedikit banyak juga menambah pengetahuannya (W4.BI.28b).

c. *Religious Expression*

Religious expression adalah suatu bentuk perasaan yang tergambar oleh subjek saat memaknai berbagai hal yang terjadi dalam kehidupannya yang didasarkan atas nilai-nilai agama yang telah dianutnya. Seiring dengan bertambahnya usia BI, ia semakin merasa bahwa dirinya telah dekat dengan ajal, oleh karena itu ia merasa perlu untuk menyempurnakan ibadahnya (W4.BI.30d; W4.BI.29b)

Setelah pensiun, BI mengaku bahwa ia memang mengalami banyak perubahan di hidupnya, salah satunya adalah masalah banyaknya waktu yang ia miliki sementara minimnya kesibukan yang ia jalani (W4.BI.9). Hal ini membuat BI kemudian merasa menjadi pribadi yang tidak berguna. Namun karena BI mulai mendekatkan dirinya pada Allah SWT dengan memperdalam nilai agama dalam hidupnya, BI mengaku bahwa ia merasa lebih bisa menerima keadannya yang

sekarang dan bisa lebih bersyukur atas apa yang telah miliki saat ini dalam kehidupannya (W4.BI.31c; W4.BI.33c)

d. *Coping Religious*

Coping Religious mengarah pada mekanisme pertahanan seorang individu yang berkaitan dengan keyakinan agamanya. Terkait pada bagaimana individu tersebut menghadapi suatu hambatan-hambatan dalam hidupnya. Pensiun bagi subjek memang membawa banyak sekali perubahan dalam hidupnya, perubahan-perubahan ini terkait dengan kondisi fisik, sosial, serta ekonomi yang dirasa semakin mengalami banyak penurunan.

Berbagai perubahan dan kondisi sosial yang sudah tidak lagi mendukung memang membawa dampak besar bagi kondisi psikis subjek, salah satunya adalah subjek cenderung lebih sensitive dan pemarah, selain itu subjek juga seringkali merasa kesepian hingga merasa dirinya tidak lagi dihiraukan di lingkungan sekitarnya (W5.F.14a; W5.F.21b; W4.BI.31a).

Untuk mengatasi masalah-masalah tersebut, subjek berupaya untuk selalu mendekatkan dirinya kepada Allah SWT, menyempurnakan ibadahnya, berzikir untuk menstabilkan emosinya dan mengikuti berbagai macam kegiatan keagamaan agar hari-harinya tidak merasa sepi (W4.BI.29b; W4.BI.27b; W4.BI.11b). Mendekat kepada Sang Pencipta juga diakui subjek mampu mendatangkan perasaan-perasaan positive diantaranya subjek lebih bisa menerima segala kondisi

hidupnya dan subjek tidak lagi merasa kesepian karena ia merasa dekat dan didengar oleh Allah (W6.BR.21c; W6.BR.21b)

5) Narasi Perjalanan Hidup Subjek BI

BI adalah seorang anak yang dibesarkan di sebuah desa di perbatasan antara Lumajang dan Jember tepatnya di desa Padomasan. Ia terlahir dari pasangan keluarga petani yang sederhana. Ayah dan Ibu BI sama sekali tidak memiliki riwayat pendidikan yang mumpuni, bahkan mereka menikah di usia muda. Sejak kecil hingga SMP subjek BI menempuh pendidikannya di Jember, hingga kemudian ia memasuki usia SMA dan memilih untuk bersekolah ke Sekolah Pendidikan Guru (SPG) di Lumajang. (W4.BI.12a)

Pada dasarnya BI tidak begitu ingin untuk melanjutkan pendidikannya di sekolah keguruan. Alasan utama BI bersekolah di SPG adalah karena di sekolah tersebut memiliki program ikatan dinas dimana setiap anak yang bersekolah disitu diberikan uang saku dan gratis biaya pendidikan hingga lulus. Selain itu ia ingin terus bersekolah karena tidak ingin dinikahkan di usia muda seperti kebanyakan temannya yang lain di desanya, ia ingin bisa mendapatkan pekerjaan yang layak dan memperbaiki kondisi ekonomi keluarganya. Dalam dunia pendidikan BI, sosok guru adalah sosok yang dianggap lebih memberikan banyak motivasi untuk terus melanjutkan pendidikan dari pada orang tuanya.

Setelah kemudian lulus dari SPG, BI melanjutkan pendidikannya ke bangku kuliah di IKIP Negeri Malang dengan mengambil spesialisasi

bidang pendidikan guru SD. Karena dari awal tujuan BI menempuh pendidikannya adalah untuk mendapatkan pekerjaan, ketika BI berada di tahun ketiganya di universitas ia mendaftar sebagai guru yang bisa langsung diangkat sebagai PNS, dan akhirnya ia diterima. Setelah ia diterima menjadi guru, ia kemudian mengajar di salah satu sekolah SD di Jl. Bandung kota Malang, karena jadwal mengajarnya bertabrakan dengan jadwal kuliahnya maka pada akhirnya ia memutuskan untuk mengorbankan kuliahnya, kemudian ia mengambil cuti selama beberapa tahun (W5.F.17a)

BI nampak sangat menikmati pekerjaannya sebagai guru selama beberapa tahun, hingga pada suatu hari pemerintah kemudian mengadakan penjarangan PNS yang tidak bergelar sarjana, dan BI termasuk di dalamnya. Semua guru yang tidak memiliki gelar sarjana diwajibkan untuk melanjutkan kuliahnya kembali hingga meraih gelar sarjana. Pada akhirnya BI kemudian melanjutkan kuliahnya kembali sembari ia bekerja.

Kesibukan BI menjadi pengajar dan menjadi seorang pelajar membuatnya tidak memiliki banyak waktu untuk mengurus dirinya sendiri, dan keluarganya. Ia mengaku bahwa ia kerap kali tidak memperhatikan kesehatan tubuhnya seperti pola makan dan pola hidupnya yang kurang sehat (W4.BI.9a). Selain itu selama mengajar dahulu, BI juga tidak memiliki cukup waktu untuk mengurus keempat anaknya. BI menitipkan keempat anaknya ke rumah saudara suaminya (W4.BI.18h). Keempat anak BI dititipkan dari mulai usia balita hingga mereka SMA di

rumah saudaranya, dan hanya bisa bertemu BI pada hari Sabtu dan Minggu saja. BI mengaku sangat sibuk hingga tidak memiliki waktu untuk merawat anak-anaknya (W5.F.29a). Jam kerja BI setiap hari bisa mencapai 10 jam perhari, dari mulai jam enam pagi hingga jam empat sore. Tak hanya menjadi wali kelas saja, setiap sore BI selalu memberi tambahan les untuk murid-muridnya kelas enam yang akan menghadapi ujian.

Setelah pensiun BI kemudian mengaku bahwa ia merasa dirinya sangat menganggur di rumah (W4.BI.8a). Ia merasa seperti seseorang yang sudah tidak berguna lagi (W4.BI.31a). Setiap hari kesibukan BI hanyalah mengurus rumah seperti belanja, membersihkan rumah, memasak, mencuci pakaian dan menonton TV sepanjang hari (W4.BI.10c). Berbagai perubahan yang dialami BI selepas pensiun bukan hanya tentang waktu namun ia mengaku bahwa kondisi kesehatannyapun juga mengalami penurunan, stamina yang dimilikinya sudah tidak seperti dahulu lagi (W4.BI.6b), kini BI sering mengeluhkan nyeri-nyeri sendi jika terlalu banyak melakukan aktivitas (W5.F.5e).

Dalam kesehariannya BI tinggal dengan kedua orang anaknya, yakni anaknya yang pertama dan anaknya yang terakhir. Anak pertama BI telah memiliki anak dan suami, mereka tinggal di lantai dua rumah BI, sedangkan anak terakhirnya masih duduk di bangku kuliah semester akhir dan tinggal selantai dengan BI. Ia dan kedua anaknya nampak tidak memiliki hubungan yang baik satu sama lain. BI mengaku bahwa anak-anaknya tidak begitu dekat dengan dirinya dan mereka jarang sekali

mengobrol karena mereka selalu disibukkan dengan berbagai urusannya masing-masing. Anak-anak BI mengatakan bahwa semakin tua BI semakin sensitive dan mudah sekali marah, mereka sering bertengkar hanya karena sesuatu yang sepele (W5.F.14a). Selain itu, pertengkaran mereka juga tak jarang disebabkan karena BI kerap ikut campur masalah anak pertamanya dalam mendidik anak. Anak-anak BI jarang mengobrol dengan BI karena mereka merasa BI susah sekali untuk diajak berkompromi, hal ini membuat mereka jarang sekali berinteraksi. BI mengaku bahwa ia kerap kali merasa kesepian (W5.F.34a).

Untuk menghalau rasa kesepiannya subjek BI mengaku kerap melakukan dzikir dan mengaji di rumahnya (W4.BI.27b). Memang setelah pensiun ini BI mengaku lebih bisa fokus pada aspek keagamaannya, karena ia juga memiliki waktu luang yang banyak (W4.BI.27a). Ia mengaku bahwa semakin kesini ia semakin merasa bahwa umurnya sudah semakin tua dan semakin dekat dengan ajal, sementara ia merasa bahwa ibadahnya selama ini masih jauh dari kata sempurna (W4.BI.30d). Maka dari itu ia ingin sekali menyempurnakan ibadahnya di usianya yang sudah senja ini, berbagai kegiatan keagamaan juga diikuti oleh BI, diantaranya adalah pengajian rutin yang diadakan di kampungnya serta yang diadakan oleh komunitas pensiunannya (W4.BI.11b).

Bergabung dengan komunitas pengajian bagi BI tidak hanya untuk menambah dan memperdalam wawasannya tentang agama namun juga sebagai sarana untuk bertemu sahabatnya (W6.BR.13a). Sahabat adalah

tempat BI mencurahkan segala keluh kesahnya baik masalah ekonomi maupun masalah keluarga. BI memang bukan orang yang mudah merasa cocok dengan seseorang namun dengan sahabatnya ini ia telah berteman semenjak di bangku kuliah dan sudah memiliki hubungan yang sangat akrab. Mendekatkan diri kepada Allah dan bisa bertemu serta bercerita banyak hal dengan sahabatnya membuat BI merasa lupa dengan rasa kesepian yang dirasakannya (W4.BI.27b).

3. Analisis Data

A. Proses

Menjadi tua adalah sesuatu yang wajar dan pasti akan dilalui oleh setiap orang manusia. Proses menua yang dilalui subjek tidak lepas dari berbagai fase-fase dalam kehidupannya yang terdahulu. Saat usia subjek masih sangat produktif subjek memiliki kesibukan yang begitu padat sebagai seorang pengajar SD. Menjadi tenaga pengajar berstatus PNS bukanlah hal yang mudah baginya. Ia selalu berusaha memenuhi tuntutan pekerjaannya, hingga ia tidak mampu mengatur waktunya dengan baik antara pekerjaan, mengurus dirinya, dan mengurus keluarganya. Untuk memenuhi tuntutan pekerjaan membuat subjek harus mengorbankan masa tumbuh kembang anak-anaknya, ia lebih memilih untuk menitipkan keempat anaknya di rumah saudara suaminya hingga mereka SMA, dan hanya bertemu anaknya saat akhir minggu saja.

Begitu padatnya aktivitas yang dijalani BI membuatnya harus ekstra menjaga kesehatan tubuhnya. Kesehatan memang adalah faktor utama yang

harus diperhatikan agar seseorang mampu menjalankan aktivitasnya dengan lancar. Beruntung subjek memiliki kesehatan yang selalu stabil dan tidak pernah memiliki riwayat penyakit yang parah dari dulu hingga sekarang. Alergi terhadap makanan yang mengandung ikan-ikanan dan telur membuat subjek hanya bisa mengonsumsi buah dan sayuran saja setiap harinya sehingga hal ini berpengaruh pada kondisi kesehatannya yang selalu optimal hingga sekarang.

Walaupun kondisi kesehatan subjek BI stabil namun penurunan-penurunan fisiologis karena semakin bertambahnya usia tetap tidak bisa dihindarkan. Pada subjek BI perubahan fisiologis yang paling nampak adalah menurunnya stamina tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas. Berbeda dengan kondisinya ketika masih berada pada usia yang produktif, setiap hari subjek BI mampu berjalan kaki dari rumah ke sekolah tempatnya mengajar, kini subjek BI sangat mudah merasa lelah dan kerap kali mengalami nyeri-nyeri pada persendiannya. Nyeri persendian yang dialami subjek bisa disebabkan karena pola hidup subjek yang kurang sehat yakni kurangnya melakukan aktivitas olah raga yang teratur, sehingga otot-otot dan syaraf kurang mengalami peregangan.

Penurunan stamina tubuh membuat aktivitas subjek hanya terbatas dirumah saja, subjek enggan untuk melakukan berbagai aktivitas di luar rumahnya dan memilih untuk lebih banyak dirumah saja beristirahat dan menonton TV sepanjang hari. Setelah melakukan aktivitas mengurus rumah dari pagi hingga siang subjek selalu menonton televisi, acara kegemaran

subjek adalah tentang pengobatan alternative, beliau banyak belajar cara membuat rauman-ramuan tradisional untuk menyembuhkan berbagai penyakit dan kemudian mempraktekkannya sendiri dirumah.

Selain penurunan stamina tubuh, penurunan dari segi fungsi kognitif juga dirasakan oleh subjek. Subjek kerap lupa bahwa ia sedang memasak sesuatu di dapur sehingga masakannya sering gosong, selain itu subjek juga sering sekali lupa akan hal-hal kecil seperti menaruh barangnya dimana, atau lupa dengan nama-nama temannya dahulu.

Kini setelah pensiun, subjek tinggal dengan dua orang anaknya namun mereka tidak memiliki hubungan yang dekat bahkan terkesan kurang harmonis. Berada jauh dengan anak-anaknya sejak mereka kecil memang sedikit banyak mempengaruhi ketidak harmonisan hubungan mereka sekarang. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi juga menunjukkan bahwa sebagai ibu dan anak mereka kurang menjalin komunikasi satu sama lain. Walaupun tinggal serumah subjek jarang sekali mengobrol dengan anak-anaknya. Selain itu subjek juga kerap bertengkar dengan anak pertamanya karena subjek juga sering mencampuri urusan rumah tangga anaknya.

Pasca pensiun dari pekerjaannya subjek selalu merasa bahwa dirinya sudah tidak dihargai lagi, dan sudah tidak didengar lagi. Hal ini membuatnya nampak lebih sensitive dan emosional. Subjek menjadi mudah sekali tersinggung dan mudah sekali marah. Perubahan emosi ini membuat anak-anaknya semakin enggan berbicara dengannya karena menurut mereka

semakin tua subjek semakin susah untuk dikendalikan. Kondisi seperti ini membuat subjek merasa kesepian di rumahnya.

Menyadari bahwa usianya memang semakin tua dan semakin dekat dengan ajal membuat subjek berusaha mendekatkan dirinya dengan Allah SWT. Ia mulai menyempurnakan ibadahnya seperti sholat lima waktu yang tidak pernah telat, dan banyak mengaji Al-Qur'an setiap harinya. Berbagai kegiatan keagamaan juga diikuti oleh BI, diantaranya adalah pengajian rutin yang diadakan di kampungnya serta yang diadakan oleh komunitas pensiunannya. Dengan mengikuti kegiatan seperti ini membuat subjek juga bisa bertemu dengan teman-temannya dan bisa saling berbagi cerita.

B. Faktor

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh dalam proses kehidupan subjek BI yang lebih mengarah pada *Usual Aging*, diantaranya adalah :

a. Riwayat Penyakit

Riwayat penyakit adalah salah satu pemicu baik buruknya kondisi kesehatan seseorang. Subjek memiliki riwayat alergi ikan-ikanan dan telur, dimana hal ini sangat berpengaruh terhadap pilihan konsumsi makanan subjek. Penyakit Alergi yang dimiliki subjek ini menuntutnya untuk benar-benar memperhatikan konsumsi makanannya karena bagaimanapun alergi adalah jenis penyakit keturunan yang sulit untuk hilang.

b. Asupan Gizi dan Makanan yang Terjaga

Mengatur pola makan bagi subjek adalah kegiatan yang sudah rutin dijalankannya dari dulu hingga sekarang. Riwayat penyakit alergi membuat subjek mau tidak mau harus memilih untuk memakan makanan yang tidak mengandung ikan dan telur, dan lebih banyak sayur. Selain menghindari ikan dan telur subjek juga menghindari santan, hal ini secara otomatis mengurangi resiko ketinggian kolesterol yang dialami subjek. Selain itu dengan banyak memakan sayuran konsumsi serat juga otomatis lebih banyak dan bisa menyehatkan pencernaan.

Teraturnya asupan gizi dan makanan, juga membuat daya tahan subjek terhadap penyakit selalu terjaga sehingga ia jarang sekali terjangkit suatu penyakit. Kondisi tubuh yang selalu sehat ini bisa menunjang keaktifan subjek dalam kesehariannya.

c. Aktif mengurus rumah

Mengurus rumah sudah menjadi rutinitas sehari-hari bagi subjek. Setelah pensiun subjek lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah. Dengan menyibukkan diri untuk membersihkan rumah, mencuci pakaian dan mengurus pekarangan subjek merasa kondisi tubuhnya bisa lebih segar. Selain sebagai rutinitas, mengurus rumah juga adalah kegiatan yang bisa mengalihkan rasa kesepian yang subjek alami.

d. Kenyang pengalaman

Pengalaman hidup bagi subjek adalah sesuatu yang memang tidak lepas dari perjalanan hidupnya. Sebagai seorang lansia subjek kemudian merasa

bahwa pengalaman hidupnya sudah sangat banyak dan dengan pengalaman itu seharusnya ia lebih bisa dihargai dan dipandang oleh orang lain sebagai sosok yang dituakan.

Konsep pemikiran ini berdampak pada bagaimana subjek menghadapi perubahan zaman. Bagi subjek pengalaman yang dimilikinya telah cukup untuk menjalani kehidupan di masa tuanya sekarang sehingga ia sukar untuk terbuka akan hal-hal baru. Sedangkan faktanya dunia selalu mengalami perubahan zaman dan kemajuan teknologi yang menuntut seseorang untuk selalu mengikuti perkembangannya.

e. Terkurung di dalam rumah

Semenjak pensiun subjek banyak sekali menghabiskan waktunya di rumah. Subjek merasa enggan untuk beraktivitas diluar rumah karena staminanya yang sudah tidak lagi bugar seperti sedia kala. Subjek merasa bahwa pada jenjang usianya saat ini diam dirumah dan menonton tv sepanjang hari adalah sesuatu yang wajar. Baginya masa pensiun memang adalah masa untuk dirinya beristirahat dari berbagai hal yang menyita tenaga dan pikirannya.

Tanpa disadari terlalu banyak menghabiskan waktu di dalam rumah membuat subjek menjadi pribadi yang kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Kurangnya sosialisasi ini juga berdampak pada kurangnya pengetahuan subjek tentang hal-hal baru, tingkat stress yang tinggi dan sulitnya subjek menerima pandangan-pandangan yang beragam

dalam menghadapi suatu masalah, yang berakibat pula pada kemampuan subjek untuk memutuskan sesuatu.

f. Kurang berfungsinya Pengetahuan

Pengetahuan bisa didapatkan oleh setiap orang dari bermacam-macam sumber. Sebagai seorang pengajar tentunya subjek banyak sekali mendapatkan pengetahuan yang bersifat formal sebagai bekal di dunia mengajarnya. Namun sayangnya saat ini subjek sudah enggan untuk menggunakan bahkan mengingat ilmu-ilmu yang dahulu ia pelajari. Subjek merasa bahwa ia telah lelah selama tiga puluh tahun mengabdikan pada pekerjaannya di dunia pendidikan.

Menjelang pensiun memang terlihat bahwa kecenderungan perhatian subjek sudah bukan lagi di dunia pendidikan atau pengetahuan yang bersifat formal, namun ia lebih memperhatikan kondisi kesehatan tubuhnya dan kesempurnaan ibadahnya. Karena semakin tua ia semakin merasa dirinya mengalami banyak sekali penurunan khususnya secara fisik. Subjek lebih banyak menggali pengetahuannya dan belajar tentang hal-hal yang bersifat informal seperti tentang kesehatan tubuh dan bagaimana alternative untuk mengobati penyakit-penyakit tua nya.

g. Kurangnya dukungan sosial

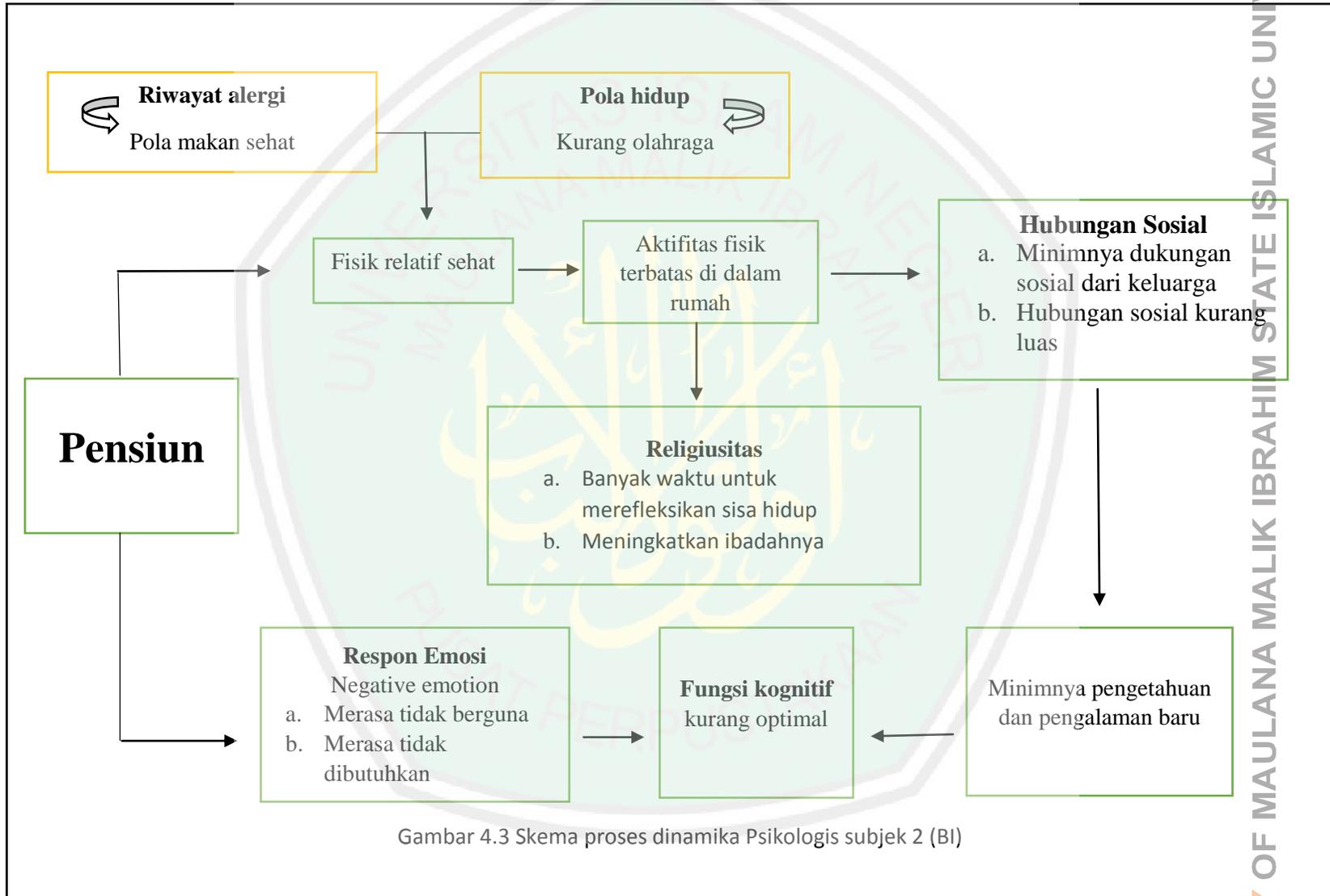
Dukungan sosial bagi lansia memang sangat penting, dukungan sosial bisa menjadi salah satu faktor yang ampuh untuk menunjang kebahagiaan lansia. Kurangnya dukungan sosial pada subjek ini disebabkan karena adanya hubungan yang kurang harmonis antara subjek dengan anak-

anaknyanya. Hal ini bisa berdampak pada munculnya perasaan-perasaan ketidak bergunaan dan perasaan diabaikan sehingga berujung pada meningkatnya tingkat stress subjek.

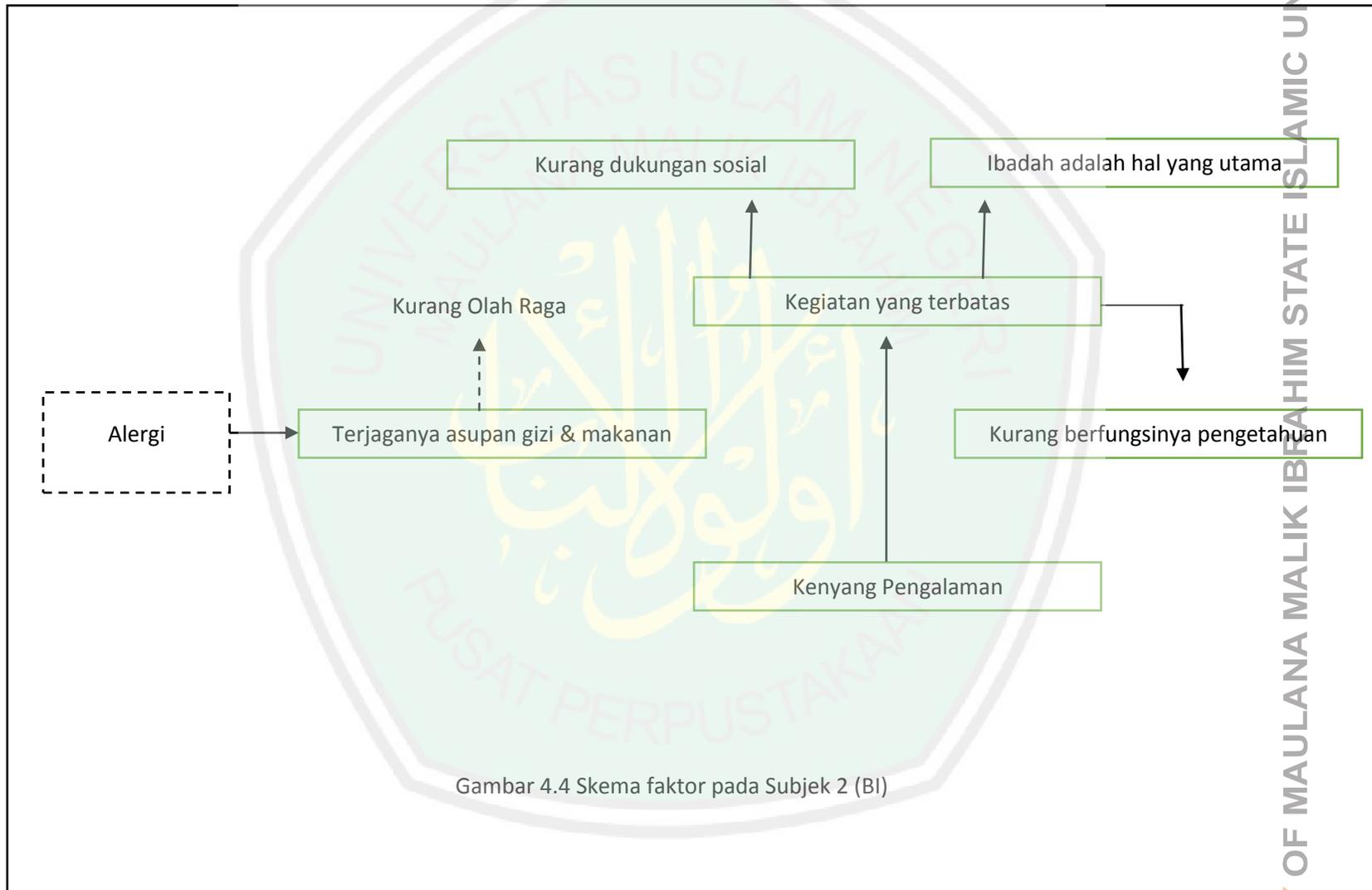
Meningkatnya stress juga bisa memicu pada perubahan mood serta emosi yang dialami oleh subjek. Perubahan emosi ini kemudian mengarah pada regresi dimana subjek kembali ingin diperhatikan seperti anak kecil lagi. Sementara kondisi keluarganya sudah berubah anak-anak yang diharapkannya bisa memberikan perhatian yang lebih kini masing-masing telah sibuk dengan urusan pekerjaannya sendiri.

h. Meningkatnya intensitas Ibadah

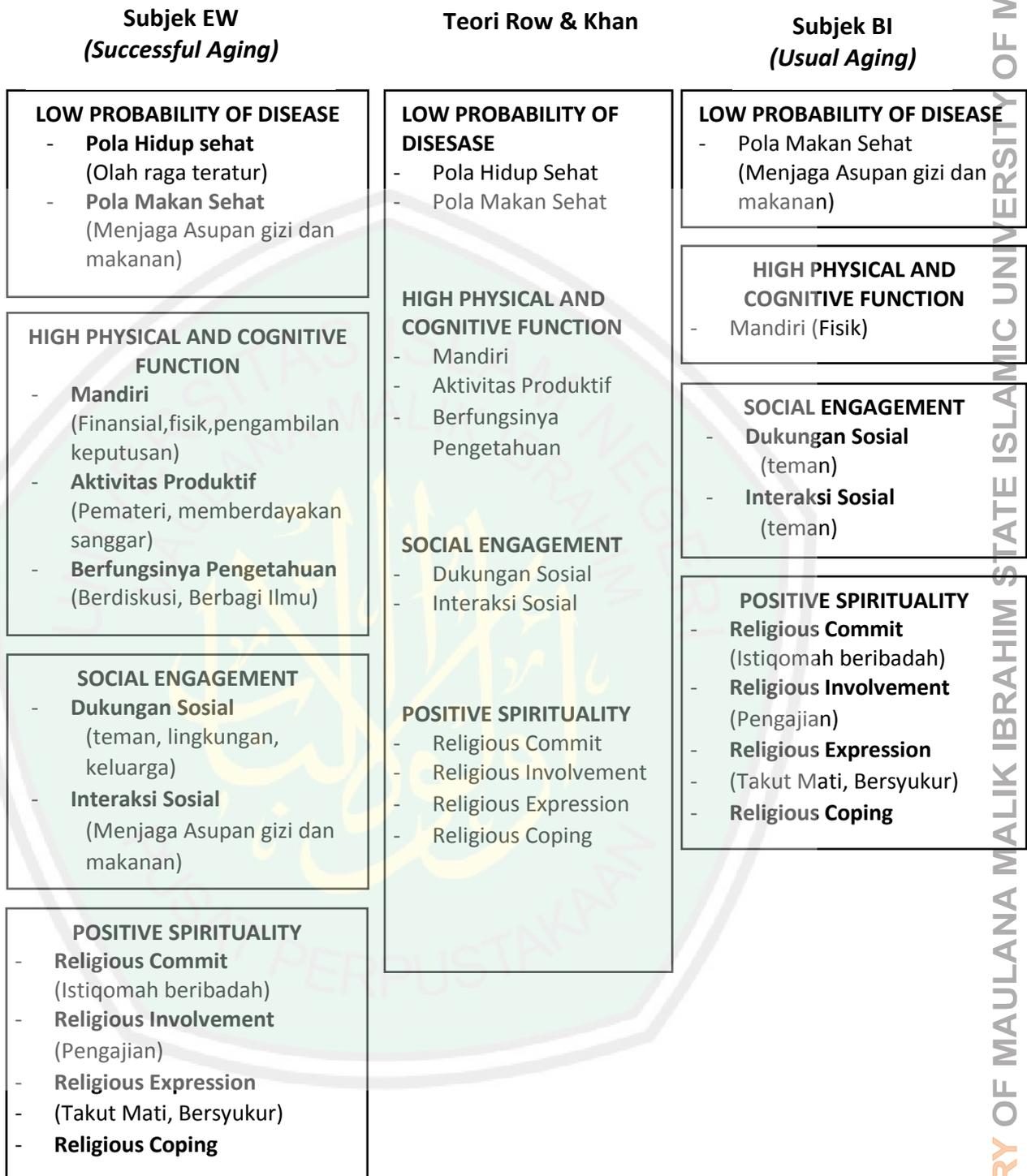
Semakin bertambahnya usia, subjek semakin merasa bahwa dirinya semakin dekat dengan ajal, selain itu ia juga merasa bahwa allah telah mengambil nikmat hidupnya sedikit demi sedikit sehingga ia merasa harus lebih mendekatkan diri kepada allah. Selain menjalankan ibadah dengan tekun, subjek juga berusaha memperdalam ilmu agamanya dengan banyak mengikuti kelompok-kelompok pengajian. Baginya ibadah adalah hal yang sangat penting dalam hidupnya saat ini karena dengan memperdalam agamanya subjek juga bisa lebih merasa ikhlas menerima segala yang telah ditakdirkan allah untuknya. Selain itu subjek juga merasakan adanya perubahan yang positif dalam dirinya, ketika ia melaksanakan amalan-amalan dalam ibadah seperti berzikir dan bertasbeeh subjek merasa ia lebih bisa mengendalikan emosinya dalam menghadapi suatu hal.



Gambar 4.3 Skema proses dinamika Psikologis subjek 2 (BI)



Gambar 4.4 Skema faktor pada Subjek 2 (BI)



Gambar 4.5 Skema Bagan Pembandingan Subjek dengan Teori

C. Pembahasan

1. Subjek EW

1) Proses

Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan diatas dapat diketahui bahwa ternyata Successful Aging adalah merupakan suatu hasil dari serangkaian proses panjang dalam hidup Subjek EW, dimana dalam proses ini terjadi suatu peristiwa penting yang kemudian menuntut subjek untuk bisa mengambil langkah-langkah tertentu dalam hidupnya jauh sebelum usianya memasuki tahapan usia lanjut. Pengambilan langkah-langkah inilah yang pada akhirnya memiliki dampak pada pencapaian keberhasilannya di usia lanjut.

Pengalaman sakit yang pernah didapatkan oleh subjek EW benar-benar menjadi suatu peristiwa penting (*Life Event*) yang membuat subjek kemudian bisa benar-benar bangkit dan menata kembali kehidupannya. Dalam teorinya Robert L.Khan telah menjelaskan bahwa adanya peristiwa penting yang terjadi selama masa hidup memang bisa dijadikan suatu awal bagi seseorang untuk memodifikasi kehidupannya untuk menuju keberhasilan di masa mendatang yakni masa tuanya. Penyakit kanker yang menyerang subjek terjadi ketika usianya menginjak angka 35 tahun pada tahap ini menurut teori perkembangan Erik Erikson dalam (Hurlock, 1980) menyatakan bahwa subjek sedang berada pada fase *Generativity vs Stagnation*, dimana dalam tahap ini subjek sedang mengalami masa krisis antara

kecenderungan untuk menghasilkan sesuatu maupun stagnansi atau kecenderungan untuk berhenti. Ketika peristiwa ini terjadi subjek benar-benar memiliki kemauan yang kuat untuk meraih kesembuhannya, sekalipun ketika ia difonis umurnya tidak akan bisa panjang. Perasaan-perasaan positif yang muncul pada diri subjek ini menurut Robert L.Khan memiliki pengaruh yang tinggi pada tingkat efikasi dirinya, sehingga memungkinkan subjek untuk mampu dan siap menghadapi segala kondisi yang ia terima. Tingginya kemauan serta motivasi untuk sembuh dari penyakitnya memiliki dampak yang besar bagi kesembuhan yang didapatkannya sekarang.(Hurlock, 1980) menjelaskan bahwa memang pada fase perkembangan ini penyesuaian terhadap perubahan kondisi fisik termasuk dalam menghadapi penyakit biasanya terjadi secara perlahan atau lambat laun, tetapi sekali mereka melakukannya maka mereka akan melakukan penyesuaian diri yang lebih baik terhadap apa yang dialaminya, dan hal ini sangatlah dipengaruhi oleh pengalaman masa lalunya terutama kemauan untuk menerima kondisinya.

Keberhasilan subjek melalui fase ini dalam hidupnya menjadikan pengalaman sakitnya sebagai suatu titik balik dalam kehidupannya dimana hal ini adalah momentum penting yang dapat mengubah kehidupannya dari situasi yang statis menjadi kembali memiliki semangat untuk hidup dan berani menghadapi tantangan, dari situasi yang kalut menjadi mampu menghadapi masalah. Hal ini sesuai

dengan penjelasan yang disampaikan oleh Hurlock(1980) bahwa memang pada fase ini identic dengan adanya proses transisi, dalam artian individu yang memasuki masa ini memang dihadapkan pada kemampuan penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan jasmani dan harus menyadari bahwa pola perilakunya harus diperbaiki secara radikal.

Pengambilan keputusan untuk memperbaiki pola hidup serta pola makan yang sehat dengan memperbaiki asupan gizi dan olah raga yang cukup adalah salah satu upaya yang subjek lakukan agar ia lebih bisa menjaga kesehatannya. Selain itu, pengalaman sakit ternyata juga membawa dampak perubahan minat pada aspek agama dalam hidupnya. Keyakinan agama yang dimiliki subjek menjadi lebih kuat dan kemudian sejak saat itu pengetahuan akan nilai-nilai yang terkandung dalam keyakinannya tersebut mampu mendasari berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Disampaikan oleh Park (dalam Santrock, 20120) bahwa berbagai dimensi dalam keyakinan beragama dan religiusitas dapat membantu sebagian individu untuk menghadapi hidup mereka secara lebih efektif. Hal ini tercermin pada perubahan pola perilaku yang subjek alami, dengan selalu mendasarkan dan meniatkan segala perilakunya yang berhubungan dengan sesama manusia semata-mata hanya untuk mendapatkan ridho dari Allah membuat subjek mampu melakukan segalanya dengan upaya terbaik yang dimilikinya.

Perubahan-perubahan dalam hubungan sosial juga dialami oleh subjek terutama hal-hal yang berkaitan dengan masalah keluarga dan anak-anaknya, setelah pernah jauh dari anak-anaknya karena disibukkan oleh berbagai tuntutan karir dan pekerjaan pada usia mudanya, kini subjek lebih menyadari akan tanggung jawab menjaga, mendampingi, serta mendidik anak-anaknya hingga mengantarkan mereka pada fase perkembangan selanjutnya. Dijelaskan oleh Peterson dalam (Santrock, 2012), bahwa *Generativitas* merujuk pada hasrat orang dewasa untuk mewariskan sesuatu dari diri mereka kepada generasi selanjutnya. Menurut Pratt dalam (Santrock, 2012) Orang dewasa yang berada di usia paruh baya dapat mengembangkan generativitas melalui sejumlah cara salah satunya dengan memngembangkan dan membimbing generasi berikutnya yang dapat dilakukan dengan mengasuh, mengajar, memimpin dan melakukan hal-hal yang dapat menguntungkan komunitas.

Menurut Korte(1984) Generativitas dapat diupayakan melalui banyak sekali lini diantaranya adalah generativitas dalam bentuk bilogis, seperti memiliki keturunan, generativitas dalam bentuk pengasuhan seperti mengasuh anak, generativitas dalam bentuk budaya yakni dengan memelihara dan memperbaharui beberapa aspek dari budaya dan generativitas kerja yakni dengan mengembangkan keterampilan yang bisa diteruskan kepada orang lain. Generativitas dalam bentuk pekerjaan ini juga tidak luput dari perhatian subjek,

untuk memaksimalkan pencapaian-pencapaian yang telah diraihinya semasa ia muda, pasca sembuh dari penyakitnya subjek terus berusaha untuk memanfaatkan umur yang dimilikinya agar bisa bermanfaat untuk orang lain dengan mendirikan SLB untuk para tuna grahita, dan memberikan edukasi kepada banyak kalangan tentang pentingnya pendidikan. Segala potensi akademik maupun non akademik yang ia miliki terus berusaha ia tularkan kepada lingkungan sekitarnya.

Memasuki masa pensiun adalah juga merupakan fase dalam hidup yang harus dilalui oleh subjek. Menurut Suadirman (2012), kehadiran masa pensiun sering dipandang sebagai masalah, bahkan musibah bagi penerimanya. Hadirnya masa pensiun memang sering menyebabkan orang stress karena adanya berbagai perubahan yang mereka alami. Pensiun menyebabkan berkurangnya atau hilangnya peran seseorang yang menjadi bagian dari harga dirinya, biasanya diasumsikan sebagai proses menimbulkan stress yang berkontribusi pada menurunnya kesehatan fisik dan mental. Kondisi ini sangat memerlukan penyesuaian yang tidak mudah.

Namun pada kasus subjek EW, pensiun bukanlah dinilai sebagai masalah hidup yang besar. Sebaliknya, ia merasa lebih sehat karena tiadanya stress terkait dengan perasaan hilangnya pekerjaan. Subjek EW justru merasa lega terbebas dari pekerjaan, dan mampu menerima dengan lapang dada menghadapi masa pensiunnya. Berbagai penyesuaian yang terkait dengan perubahan kehidupannya pasca

pensiun mampu ia atasi dengan baik. Masa pensiun jatuh ketika usia subjek menginjak angka 64 tahun, yang berarti menurut teori tahap perkembangan Erikson dalam (Santrock, 2012) masuk kepada tahapan *Integrity vs Despair* (Integritas vs Keputusasaan) dimana ini adalah tahapan akhir dari perjalanan hidup manusia. Tahap ini melibatkan refleksi terhadap masa lalu dan entah menyimpulkan secara positif pengalamannya atau menyimpulkan bahwa kehidupannya belum dimanfaatkan secara baik. Melalui berbagai rute yang berbeda, jika orang lanjut usia dapat mengembangkan sebuah pandangan yang positif mengenai setiap periode yang telah dilaluinya kemudian mereka akan bisa mendapatkan kepuasan (Integritas). Sebaliknya jika orang lanjut usia menyimpulkan secara negative tentang pengalaman hidupnya maka lintasan kenangan tentang seluruh hidupnya bisa menjadi hal yang negative pula (keputusasaan).

Harus pensiun dan kemudian berhenti dalam dunia pekerjaan sama sekali tidak membuat subjek lantas berhenti untuk terus bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya. Menurut Subjek berusaha mengalokasikan waktunya kepada hal-hal yang menurutnya bisa tetap membuat umurnya menjadi semakin berarti dan keberfungsian kognisinya tetap optimal. Mendirikan Sanggar dan menjadi lansia yang aktif dalam berbagai kegiatan di dunia pendidikan yang sangat ia gemari adalah salah satu upaya subjek untuk menjadikan hidupnya tetap produktif dan bermanfaat dalam lingkungan hidupnya.

Havighurts (dalam Hurlock, 1980) mengkategorisasikan perilaku yang dicerminkan oleh subjek EW dalam menghadapi masa pensiunnya kedalam kategori pengalihan peran (transformer) dimana mereka yang mampu dan mau mengubah gaya hidupnya dengan mengurangi kegiatan-kegiatan berdasarkan pilihannya sendiri dengan menciptakan gaya hidup yang baru dan menyenangkan diri mereka sendiri. Hal ini mereka lakukan dengan cara melepaskan berbagai peran lama dan menjalankan peran baru. Berbagai aktivitas yang subjek jalani saat ini memang benar-benar menghadirkan kebahagiaan dan meningkatkan kepercayaan akan kemampuan yang ia miliki meskipun usianya sudah beranjak tua.

Dijelaskan oleh Suadirman (2011), bahwa kegembiraan dalam hidup dan pengakuan sosial akan didapatkan ketika lansia menciptakan kelompok sosial atau melibatkan diri dalam kelompok-kelompok sosial. Dijelaskan lebih lanjut oleh Santrock (2012) bahwa di dalam kelompok-kelompok sosial lansia akan menemukan adanya dukungan sosial serta integrasi sosial yang memiliki peran yang sangat penting terhadap kesehatan fisik dan mental lansia.

Berbagai aktivitas yang subjek jalani tentu juga menuntut keoptimalan fungsi fisiknya. Tidak dapat dipungkiri bahwa seseorang yang memasuki masa lansia pasti secara fisik akan mengalami penurunan utamanya dalam hal stamina dan daya tahan tubuh. Seperti yang dijelaskan oleh Hurlock(1980) bahwa adalah kebenaran yang

mutlak, bahwa perubahan kondisi fisik terjadi pada usia lanjut dan sebagian besar ke arah yang memburuk. Namun penurunan fungsi fisik pada subjek EW nampak tidak begitu signifikan karena perubahan pola hidup dan pola makan sehat yang telah subjek jalani semasa ia sembuh dari penyakitnya hingga saat ini. Olah raga yang teratur dan mengatur asupan gizi makanan yang masuk ke dalam tubuh secara berkala dan dalam waktu yang lama terbukti mampu menekan laju penurunan fungsi fisik subjek menjadi lebih lambat.

Keberfungsian fisik serta kognitif yang dapat diraih oleh subjek di masa tuanya serta pendapatan pensiun yang ia terima setiap bulannya mampu menjadikan subjek lebih mandiri dalam hidupnya. Kemandirian inilah yang kemudian melatar belakangi subjek untuk berani hidup sendiri dan mengizinkan anak-anaknya untuk berumah tangga sendiri dan memiliki rumah sendiri. Kemampuan subjek dalam memutuskan sesuatu dan memahami berbagai konsekuensi yang ia akan hadapi serta bertanggung jawab atas konsekuensi tersebut adalah juga merupakan suatu bentuk kemandirian yang dimiliki subjek. Seperti yang telah dijelaskan oleh Suadirman(2011) bahwa kemandirian pada lansia tidak hanya tentang finansial, atau sekedar bisa melakukan berbagai aktivitas sendiri namun juga subjek mampu memutuskan sesuatu untuk dirinya sendiri dan bertanggung jawab atas perilakunya.

Dapat ditarik suatu kesimpulan yang memiliki kesamaan dengan teori yang disampaikan oleh Rowe dan Khan (1997) bahwa *Successful Aging* adalah merupakan suatu pencapaian dalam hidup yang *modifiable* dimana dalam proses pencapaiannya memang dapat dimodifikasi, hal ini dibuktikan dengan segala perubahan pola perilaku yang subjek lakukan dalam perjalanan hidupnya dari mulai sebelum ia pensiun hingga sampai ia memasuki masa pensiun, perubahan perilaku yang ia munculkan memang tidak jauh-jauh dari upaya-upaya untuk menjaga berbagai aspek yang menurut Row dan Khan (1997) dan Crowther (2002) dapat menunjang keberhasilannya di masa tuanya seperti menjaga kesehatan tubuhnya, menjaga keberfungsian kognisinya, dan memperluas hubungan sosialnya bahkan aspek spiritualnya. Dan juga perlu diingat bahwa keseluruhan proses ini merupakan hasil dari proses kumulatif berbagai faktor internal dari dalam diri subjek maupun eksternal dari lingkungan yang saling berkaitan satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan. Keberhasilan meraih keberfungsian dalam salah satu aspek kehidupan selalu memiliki dampak pada aspek-aspek lainnya.

2) Faktor

Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan di atas jika dikaitkan dengan teori yang disampaikan oleh Row dan Khan (1997) maka sejumlah faktor yang telah muncul ini dapat dibedakan atas dua kategori yakni faktor Internal dan faktor eksternal.

Menurut Row dan Khan (1997), walupun faktor internal tidak dapat menghentikan resiko penurunan fungsi yang pasti dialami oleh lansia seiring dengan bertambahnya usia namun faktor internal benar-benar memiliki pengaruh yang tinggi terhadap proses pencapaian keberhasilan di masa tua. Faktor internal pada subjek EW meliputi keyakinan-keyakinan dalam diri subjek yang dihasilkan dari pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya dalam hidup, yakni meliputi :

a. Resiliensi

Terjangkit suatu penyakit kangker yang mematikan hingga difonis tidak akan memiliki umur yang panjang membuat subjek mendapatkan suatu pengalaman berharga yang kemudian dengan pengalaman ini subjek mampu memulai kembali kehidupannya dengan merestrukturisasi segala aspek yang ada di kehidupannya.

Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Row dan Khan (1997) bahwa orang-orang yang berhasil di masa tuanya tidak berarti bahwa ia juga pasti mengalami kesuksesan di masa mudanya. Karena sukses memiliki arti bahwa individu tersebut pernah gagal, atau pernah mengalami suatu krisis dalam masa hidupnya (Life Event) namun bisa bangkit kembali untuk menjalai kehidupannya dan hal ini berarti menumbuhkan resiliensi yang tinggi pada diri subjek untuk kemudian bangkit dan siap menjalani kehidupan yang selanjutnya. Dengan berhasil melalui masa-masa kritis dalam

hidupnya dan kemudian mampu secara optimal menjalani hidupnya cukup membuktikan bahwa subjek memang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dalam dirinya.

b. Spirituality

Mendapatkan kesempatan untuk hidup kedua setelah berhasil sembuh dari kanker membuat subjek kini sangat memperhatikan aspek keagamaan dalam hidupnya. Perasaan ini muncul pada diri subjek sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat umur yang telah tuhan berikan padanya. Kondisi ini bersesuaian oleh teori yang digagas oleh Crowther (2002) bahwa kondisi batin seseorang yang berusaha memaknai setiap peristiwa dalam hidupnya dengan didasarkan atas nilai-nilai agama yang dianutnya mampu memunculkan suatu perilaku yang positif yang mengarah pada perbaikan kualitas hubungannya dengan tuhan dan dengan sesama manusia (*Positive Spirituality*). Dalam jurnalnya Crowther (2002) lebih lanjut menjelaskan tentang Spiritualitas, menurutnya Spiritualitas berarti upaya penyelidikan individu dalam rangka mencari jawaban atas persoalan hidupnya, apa makna atas kehidupannya, dan hubungannya dengan sang maha kuasa yang mungkin dapat diraih dari pengembangan ritual religius atau ibadah atas dirinya serta sesamanya. Di dalam spiritualitas mengandung *Spirit* yang kaitannya adalah dengan *individual attitude* atau juga berkaitan dengan optimisme dalam diri lansia.

Hal ini juga bersesuaian dengan apa yang telah dijelaskan oleh Santrock(2012), bahwa semakin bertambahnya usia pada lansia maka perasaan religiusitas, kekuatan, serta kenyamanan yang diperoleh dari agama akan cenderung meningkat. Hal ini dapat disebabkan karena agama tersebut mampu memenuhi sejumlah kebutuhan psikologis pada lansia untuk membantuk mereka menghadapi kematian yang akan datang, menemukan dan membina penghayatan akan makna dan pentingnya hidup, serta menerima kemunduran yang tidak terelakkan karena usia.

Dalam konsep psikologi islami ada istilah *al-ruh* sebagai dimensi spiritual psikis manusia. Dimensi yang dimaksudkan adalah sisi psikis yang memiliki kadar dan nilai tertentu dalam system organisasi jiwa manusia. Sedangkan, dimensi spiritual adalah sisi jiwa yang memiliki sifat-sifat *ilahiyah* (ketuhanan) yang memiliki daya untuk menari dan mendorong dimensi-dimensi lain dalam dirinya untuk mewujudkan sifat-sifat tuhan dalam dirinya yang berupa luhur batin. Ketika potensi ini sudah melekat pada manusia, maka yang dibutuhkan oleh manusia ini adalah aktualisasi. Selain menjalankan perintah-perintah wajib yang telah diatur dalam ajaran agamanya subjek juga cenderung selalu berusaha memposisikan dirinya sebagai pribadi yang spiritual sehingga ia lebih fokus kepada bagaimana dirinya mampu mengaplikasikan nilai-nilai agama yang dianutnya kedalam suatu

bentuk pola perilakunya sehari-hari yang berkaitan dengan sesama manusia agar Allah SWT benar-benar meridhoi sisa umur yang ia miliki. Memang bagi orang spiritual, moral agama yang berupa prinsip-prinsip etis yaitu perintah dan larangan agama bukanlah sekedar untuk mendapatkan balasan baik dan menghindari balasan buruk. Ia mempunyai kepercayaan dan keyakinan penuh bahwa apabila ia hidup menurut pengaruh dan bimbingan Tuhan, maka Tuhan akan memberi balasan yang sesuai.

Azizah (2012) juga menjelaskan bahwa spiritualitas sejatinya memang adalah konsep dua dimensi vertikal dan horizontal. Dimensi vertikal mewakili hubungan dengan Tuhan dan dimensi horizontal mewakili hubungan dengan orang lain. Spiritualitas pada lanjut usia bersifat universal, intrinsik, dan merupakan proses individual yang berkembang sepanjang rentang kehidupan. Sebagaimana yang disampaikan Santrock (dalam Azizah, 2012) juga mengatakan bahwa lansia akan semakin teratur dalam kehidupan agamanya, hal ini dapat dilihat dari cara berfikir dan bertindak sehari-hari.

Hingga sampai pada tahapan ini subjek telah melalui proses hidup yang sangat panjang. Di usianya yang telah senja ini tahapan evaluasi subjek akan hidupnya nampak sangat positif sekali terbukti dengan kemampuan subjek melalui tahapan demi tahapan pada fase perkembangannya dengan sangat baik. Keberhasilan

subjek mendapatkan pandangan-pandangan yang positive akan hidupnya menjadikan subjek merasa bahwa ia telah siap jika sewaktu-waktu Allah akan memanggilnya. Karena subjek merasa bahwa ia telah memanfaatkan sisa umurnya dengan sebaik-baiknya. Hal ini sesuai dengan yang telah disampaikan oleh Butler (dalam Santrock, 2012) bahwa tinjauan hidup dibuat dengan menanti kematian.

c. Efikasi diri

Menurut Rowe dan Khan (1997) Efikasi diri yang tinggi dalam diri subjek terbentuk atas dasar keyakinan dirinya akan kemampuannya untuk mampu berhasil dalam melakukan sesuatu. Terkait dengan proses kehidupan subjek Efikasi diri yang tinggi mempengaruhi pada hasrat subjek untuk selalu mengasah dan mempertahankan berbagai keberfungsian yang dimilikinya agar ia mampu dan selalu siap untuk menghadapi hambatan-hambatan yang terjadi di dalam dirinya termasuk salah satunya adalah memelihara keberfungsian kognitif dan sosialnya dengan selalu mencari pengalaman-pengalaman baru dan terlibat dalam berbagai aktifitas produktif di lingkungan sosialnya yang dapat memperkaya relasi sosialnya.

Sebagai lansia yang sudah berusia 74 tahun, tentunya subjek sudah banyak sekali mendapatkan pengalaman hidup. Pengalaman hidup bagi lansia adalah sesuatu yang dinamis yang selalu bertambah dan mengalami penyesuaian pada setiap perkembangan zaman. Terus mencari pengalaman-pengalaman hidup adalah suatu

kewajiban bagi subjek. Subjek selalu terbuka akan berbagai hal-hal baru yang ia temukan.

Sumber pengalaman bisa didapat dari berbagai kalangan contohnya anak muda. Subjek banyak belajar tentang perkembangan teknologi dari teman-teman di sanggar yang memang usianya terpaut hingga lebih dari 50 tahun dengannya.. Suadirman(2011) dalam bukunya menjelaskan bahwa pemeliharaan kecerdasan bergantung pada kesempatan yang berkelanjutan untuk memperkuat keterampilan kognitif. Keterampilan kognitif pada lansia bisa ditunjang dengan terbukanya subjek akan hal-hal baru dan kemauan subjek untuk belajar.

Menurut Suadirman(2011) semakin banyaknya pengalaman hidup yang diterima oleh subjek maka akan berdampak pada semakin luasnya pengetahuan yang dimiliki dan hal ini bisa berkaitan pula dengan pembentukan kearifan pada lansia (wisdom). Kearifan mampu mempengaruhi kematangan emosional subjek sehingga memungkinkan subjek untuk lebih bisa mendengarkan, menilai, dan memberi nasehat. Dengan kearifan ini subjek akan lebih mudah untuk menjadi pribadi yang diterima di segala lapisan kehidupan masyarakat terlepas dari perbedaan usia yang sangat signifikan.

d. Kebersyukuran (*Gratitude*)

Syukur merupakan salah satu bentuk dari ekspresi kebahagiaan yang erat kaitannya dengan kesejahteraan. Bersyukur dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, seperti menikmati sebuah *reward* atau sesuatu yang dikehendaki dalam kehidupan, sehingga individu mampu meraih kemungkinan terbesar dari kepuasan dan kegembiraan dari situasi yang ada saat itu (Lybomirsky & Kristin, 2013). Sedangkan Seligman (dalam Peterson & Seligman 2004), mendefinisikan rasa syukur adalah sebagai suatu perasaan terimakasih dan bersifat menyenangkan atas respon penerimaan diri terhadap apa yang diperoleh, serta memberikan manfaat positif dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian.

Peterson & Seligman (2004) juga menjelaskan bahwa bersyukur tidak hanya terbatas pada satu dimensi saja. Mereka membagi kebersyukuran menjadi dua jenis yakni personal dan transpersonal. Bersyukur personal adalah rasa berterimakasih yang ditunjukkan kepada orang lain secara khusus karena dianggap telah berkontribusi dalam kaitannya dengan diperolehnya kebaikan atau sebagai adanya diri mereka. Sementara bersyukur Transpersonal adalah ungkapan terimakasih terhadap tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi serta dianggap berkontribusi tinggi terhadap kejadian-kejadian penting dalam hidupnya.

Dalam rangkaian peristiwa hidup yang telah dijalani subjek dapat kita ketahui bahwa *Successful Aging* yang telah dapat diraih oleh subjek saat ini banyak juga dipengaruhi oleh pilihan-pilihan hidupnya di masa lalu. Bisa sembuh dari kanker ganas bagi subjek adalah suatu reward kehidupan yang telah Allah berikan padanya sehingga setelah itu subjek merasa bahwa dirinya patut sekali bersyukur pada sang pencipta atas nikmat umur yang telah di limpahkan dalam kehidupannya. Rasa kebersyukuran yang dimiliki subjek inilah yang kemudian mampu mendorong subjek untuk terus selalu mengembangkan pemaknaan-pemaknaan yang positif atas kehidupan selanjutnya.

Jika ditinjau dari penjelasan diatas, subjek memang cenderung memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi terhadap tuhan (transpersonal) yang kemudian dengan ini mampu menjadikan subjek lebih bisa memaknai setiap kejadian dalam hidupnya secara lebih bijak sehingga ia mampu memilih langkah-langkah selanjutnya dalam menjalani hidupnya dengan tepat dan sesuai dengan nilai-nilai agama islam yang dianutnya.

Kebersyukuran menurut pandangan Islam sebagaimana yang dijelaskan dalam (Q.S Al Imron 3 :139) yang memiliki arti :

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati. Padahal kamulah orang-orang yang

paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

Dari ayat tersebut diatas dapat dijelaskan bahwa kebersyukuran adalah merupakan sebuah emosi atau perasaan yang dalam prosesnya terjadi perubahan moral, sikap, kebiasaan dan kepribadian karena faktor persepsi, worldview dan lingkungan, sehingga menimbulkan respon apresiasi dan bertindak positif yang memiliki efek baik direct yang berupa kebahagiaan maupun indirect yang berupa motivasi pada situasi empiris atau non empiris dengan tujuan yang bervariasi seperti jangka pendek berupa rasa nyaman, jangka sedang berupa dunia, dan jangka panjang berupa akhirat.

e. Pendidikan

Dijelaskan oleh Rowe dan Khan (1997) pendidikan adalah prediktor yang paling kuat dalam aspek keberfungsian kognitif pada lansia. Tingginya riwayat pendidikan seorang individu akan meningkatkan kemungkinan ia mampu memelihara keberfungsian kognitifnya secara maksimal

Dalam hidup subjek pengetahuan adalah faktor yang penting untuk menunjang keaktifan hidupnya seperti sekarang ini, karena mayoritas dari aktivitas hidup subjek adalah tetap berkecimpung di dunia pendidikan dan berhubungan dengan banyak orang. Befungsinya pengetahuan pada lansia berkaitan dengan

pemeliharaan status memori yang baik, karena memori adalah wadah bagi pengetahuan itu bernaung. Sebagaimana yang telah dijabarkan pada analisis faktor, pada subjek EW terdapat dua jenis pengetahuan yakni pengetahuan yang bersifat formal dan pengetahuan yang bersifat informal.

Dijelaskan oleh Santrock(2012) bahwa pengetahuan formal yang dimiliki subjek yang meliputi bidang-bidang keahlian seseorang serta pengetahuan akademik umum adalah berkaitan dengan memory semantic. Sedangkan pengetahuan yang bersifat informal seperti kenangan-kenangan masa lalu berkaitan dengan memory episodic. Jika ditinjau lebih lanjut, dalam kehidupan subjek ilmu-ilmu yang bersifat formal memang lebih banyak berperan dalam kehidupan subjek, bahkan hampir setiap hari ia gunakan dalam aktifitas-aktifitasnya sebagai pemerhati pendidikan. Daya ingat subjek terhadap pengetahuan akademik umum menjadi lebih unggul ketimbang daya ingatnya akan sesuatu yang berkaitan dengan kisah kehidupannya.

Peristiwa ini bersesuaian dengan peristiwa "*Use it or Lose it*" yang dijelaskan oleh Santrock(2012) dalam bukunya, ia menyatakan bahwa memang perubahan-perubahan dalam pola aktivitas kognitif mengakibatkan adanya keterampilan-keterampilan kognitif yang tidak terpakai dan mengalami atropi, sehingga harus ada upaya dari diri lansia untuk terus terlibat dalam

aktivitas yang berkaitan dengan keterampilan kognitif yang pernah dimilikinya.

f. Aktivitas yang Produktif

Menjalani masa pensiun bagi subjek EW adalah bukan suatu persoalan besar dengan ia pensiun ia merasa bahwa ia lebih banyak memiliki waktu untuk terus membagikan ilmunya kepada berbagai kalangan yang jauh lebih beragam, tidak hanya di lingkungan sekolah saja seperti ketika ia bekerja.

Ketika usia subjek berada pada masa dewasa awal, ia memiliki kesibukkan yang sangat padat di dunia pendidikan dan berbagai pencapaian atas hasil kerjanya tersebut. Hingga saat ini semangatnya untuk terus bisa berkarya dan berdedikasi tinggi di dunia pendidikan masih sangat besar dan menggebu terlepas dari sudah semakin senjanya usia subjek.

Bagi subjek umur yang dimilikinya adalah merupakan suatu amanah, sehingga ia harus benar-benar menggunakan umurnya dengan sebaik-baiknya agar bermanfaat bagi orang lain. Melakukan berbagai hal yang produktif seperti terlibat dalam kegiatan sanggar untuk saling berbagi ilmu, mengadakan berbagai macam acara dan bergabung dalam berbagai komunitas lansia membuat subjek lebih bersemangat dalam menjalani kesehariannya.

Keterlibatan subjek dalam berbagai aktifitas ini juga menunjang pada kehidupan sosial subjek karena mencakup

interaksi dengan banyak sekali kalangan dalam lingkup kehidupannya. Hal ini sesuai dengan penjelasan dalam teori aktivitas yang digagas oleh Neugraten dkk (dalam Santrock, 2012) yang menyatakan bahwa agar usia lanjut berhasil maka usia lanjut harus tetap seaktif mungkin, seenerjik mungkin, dan seproduktif mungkin dalam menjalani kehidupannya, karena semakin besar aktivitas dan keterlibatan mereka, maka akan semakin puas mereka terhadap kehidupannya. Tidak hanya itu dalam teori aktivitas juga disebutkan bahwa banyak individu akan bisa meraih kepuasan hidup yang lebih besar apabila mereka melanjutkan peran-perannya di masa dewasa menengah hingga dewasa akhir.

Sedangkan faktor yang bersifat eksternal dijelaskan dalam Row dan Khan (1997) adalah faktor yang memiliki kecenderungan peran yang berpengaruh pada resiko terjangkitnya penyakit dalam diri individu. Faktor eksternal yang ada pada subjek EW jika dikaitkan dengan teori yang disampaikan Rowe dan Khan (1997) adalah meliputi

1. Gaya Hidup (*Life Style*)

Menurut Row dan Khan (1997), gaya hidup tidak lepas dari prediktor perilaku lansia yang berkaitan dengan kondisi kesehatan diri lansia. Baik itu secara fisik maupun psikis. Faktor ini tidak lepas dari Sikap dan tingkah laku, dimana hal ini sangat berperan dalam

pemeliharaan kesehatan bagi diri lansia itu sendiri. Pola perilaku yang diterapkan oleh subjek EW dalam hidupnya diantaranya adalah :

a. Olah Raga teratur

Olah raga adalah kegiatan yang sangat menunjang kesehatan tubuh utamanya bagi lansia. Salah satu bentuk olah raga yang dibutuhkan oleh lansia menurut Darmojo dan Mertono(2006) adalah tipe olahraga ringan namun memiliki manfaat yang besar bagi keluwesan otot dan anggota gerak lansia. Tidak hanya itu, asupan oksigen ke dalam paru yang dapat menyehatkan dan melancarkan system peredaran darah juga perlu diperhatikan. Asupan oksigen yang cukup ternyata juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi otak individu. Sebagaimana yang telah disebutkan oleh Row dan Khan mengutip dari hasil penelitian Neeper dkk (1995) bahwa meningkatkan aktivitas fisik sangat berhubungan erat dengan meningkatnya Brain Derived Neurothropic Factor (BDNF) yang ada pada bagian otak Hipocampus dan Neocortex, sehingga dengan itu area otak akan lebih bisa dan lebih cepat dalam merespon stimulasi dari lingkungan.

Aktivitas senam lansia dan jalan pagi secara rutin yang dilakukan oleh subjek nampak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kondisi kesehatan subjek saat ini yang nampak selalu bugar dan terlihat awet muda. Sebagaimana yang dijelaskan

oleh Maryam dkk, (2008) bahwa proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani dan asupan gizi yang baik. Selain itu menurut dr. Jan Takasihaeng(2000) memang untuk mendapatkan hasil yang optimal, olahraga harus dilakukan secara teratur setiap minggunya. Kemudian perlu juga memperhatikan intensitas latihan, dengan demikian kualitas kebugaran fisik dapat ditingkatkan.

Dalam buku ajar Geriatri Universitas Indonesia (2006) menjelaskan bahwa penerapan pola hidup sehat seperti olah raga senam dapat meningkatkan fleksibilitas otot-otot tubuh pada lansia. Sedangkan pada olah raga lari atau jalan sehat dapat meningkatkan status kardiovaskuler yang menunjang kelancaran peredaran darah pada daerah jantung dan paru-paru sehingga dapat memperbaiki saluran pernafasan. Kondisi tubuh yang sehat tentu dapat menunjang keberfungsian fisik subjek, sehingga dalam kesehariannya ia mampu secara bebas melakukan aktivitasnya secara mandiri.

Selain menyehatkan badan, aktivitas olah raga bagi lansia juga memiliki pengaruh pada pemeliharaan ketahanan stamina. Darmojo dan Mertono (2006) menjelaskan bahwa pada lansia, latihan daya tahan/kebugaran yang cukup keras akan meningkatkan kekuatan. Dengan ketahanan stamina dan kebugaran kondisi tubuh lansia tidak akan menjadi beban bagi orang lain karena masih dapat

mengatasi sendiri masalah kehidupannya sehari-hari, dengan kata lain subjek akan lebih bisa menjalani kehidupannya secara lebih mandiri dan tidak bergantung kepada orang lain.

b. Terjaganya Asupan Gizi dan Makanan

Menjaga asupan gizi dan makanan adalah faktor yang penting bagi subjek EW agar kesehatan tubuhnya terjaga hingga sekarang. Jika dikaitkan dengan teori yang disampaikan oleh Row dan Khan menjaga asupan gizi dan makanan adalah termasuk faktor gaya hidup yang berkaitan erat dengan maksimalnya aspek kebugaran fisik pada lansia yang berarti dengan merubah gaya hidup menjadi lebih sehat maka lansia akan mampu terhindar dari resiko terjangkitnya suatu penyakit. Pasca sembuh dari penyakitnya banyak sekali pantangan-pantangan makanan yang dokter berikan kepada subjek diantaranya adalah ia diharuskan untuk mengatur jumlah karbohidrat, gula dan garam yang masuk kedalam tubuhnya. Menurut Azizah(2011) bagi lansia, pemenuhan kebutuhan gizi dan makanan yang diatur dengan baik memang dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia. Selain itu tubuh lansia secara fisiologis memang mengalami berbagai macam perubahan terutama dalam hal metabolisme yang bisa turun hingga 10-30%. Berkaitan dengan kewajiban subjek menjaga asupan gula dan karbohidrat yang masuk ke dalam tubuh dijelaskan juga oleh dr.Jan Takasihaeng

(2000) bahwa tubuh seorang lansia pasti akan mengalami perubahan, diantaranya menurunnya produksi protein di dalam tubuh yang berakibat pada perubahan pembentukan hormon insulin dan enzim yang berperan untuk mengatur metabolisme karbohidrat. Maka dari itu banyak lansia yang dekat dengan resiko terjangkitnya diabetes jika tidak benar-benar memperhatikan asupan gula serta karbohidrat yang masuk ke dalam dirinya.

2. Dukungan Sosial yang memadai

Menurut Rowe dan Khan (1997) dukungan sosial (*Social Support*) yang diterima oleh lansia adalah mencakup dukungan emosional dan instrumental selain dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial pada lansia juga dapat memberikan dampak positif yang relevan dengan kesehatan lansia. Dukungan sosial yang diterima subjek EW berasal dari keluarganya dan teman-temannya.

Menurut Suadirman (2011) Keluarga memang merupakan sumber utama tepenuhinya kebutuhan emosional bagi lansia, semakin tinggi dukungan sosial dari keluarga maka akan semakin menimbulkan perasaan senang dan bahagia. Dijelaskan lebih lanjut oleh Azizah (2006) bahwa memang keluarga adalah kelompok sosial utama yang mempunyai ikatan emosi paling besar dan paling dekat dengan subjek sehingga dukungan sosial dari keluarga benar-benar berpengaruh besar dalam kebahagiaan hidup subjek.

Namun terlepas dari itu subjek mengaku bahwa ia memang lebih senang dan lebih banyak menghabiskan waktunya dengan anak-anak sanggar yang memang sudah ia anggap sebagai sahabatnya. Hal ini disebabkan karena anak-anak subjek sudah memiliki keluarga sendiri dan tentunya merekapun sudah memiliki aturan hidupnya sendiri. Sementara subjek ingin hidup sendiri dengan bebas dengan cara yang ia inginkan tanpa intervensi dari siapapun. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian juga ditemukan fakta yang berkesinambungan dengan teori yang disampaikan Row dan Khan, bahwa perasaan nyaman yang dirasakan subjek ketika bersama dengan teman-temannya mampu menjadikan subjek EW merasa lebih sehat dan lebih bisa melakukan apapun tanpa adanya banyak kekhawatiran. Dijelaskan oleh Suadirman(2011) bahwa memang usia lanjut akan lebih menikmati waktunya dengan temannya dari pada dengan keluarganya, karena dengan teman yang ia rasa cocok ia akan lebih bisa untuk berdiskusi perihal masalah-masalah yang dialaminya, atau berbagi kegemaran dan ketertarikan yang sama akan suatu hal.

2. Subjek BI

1) Proses

Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan diatas dapat diketahui bahwa pencapaian *Usual Aging* pada subjek BI adalah merupakan suatu hasil dari serangkaian proses panjang dalam hidupnya, dimana dalam prosesnya melalui serangkaian peristiwa-

peristiwa hidup yang kemudian menuntut subjek untuk mengambil langkah-langkah tertentu dalam hidupnya jauh sebelum usianya memasuki tahapan usia lanjut. Pengambilan langkah-langkah inilah yang pada akhirnya memiliki dampak pada pencapaian *Usual Aging* pada subjek BI.

Dalam teori yang disampaikan oleh Rowe dan Khan (1987) lebih fokus menekankan perbedaan *Usual* dan *Successful aging* pada spek kesehatan saja. Menurutnya individu yang menunjukkan ciri-ciri perubahan usia atau individu yang menunjukkan banyak penurunan fungsional dari pada usianya ketika muda dapat dikategorikan ke dalam *Usual Aging*.

Perjalanan kehidupan BI berjalan normal seperti kebanyakan orang. Sebelum memasuki masa pensiun subjek adalah pribadi yang terbiasa dengan pola atmosfer kerja yang aktif dan dinamis, keberfungsian fisik, serta kognitif yang ia miliki kala itu masih berfungsi sangat optimal. Datangnya masa pensiun ini menimbulkan perasaan tidak berguna yang muncul pada diri subjek karena ia harus berhenti dari rutinitas kerjanya sehari-hari. Dijelaskan oleh Suardiman(2011) bahwa masa pensiun pada kebanyakan orang memang sering ditanggapi dengan perasaan yang bernada negative, tidak menyenangkan, dan bahkan dipandang sebagai masa yang menakutkan. Hal ini lah yang nampaknya terjadi pada Subjek BI, datangnya masa pensiun membuat ia kemudian merasa bahwa

dirinya sudah tidak berguna lagi dan hal ini berpengaruh pada kondisi psikisnya yang menjadi sangat sensitive.

Munculnya perasaan-perasaan negative yang dialami subjek BI bukanlah tanpa alasan, Schwartz (dalam Hurlock, 1980) menyebutkan bahwa pensiun memang selalu akan menyangkut banyaknya perubahan-perubahan yang dialami lansia, diantaranya adalah perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, serta perubahan keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Banyaknya perubahan yang akan dialami seorang individu ketika memasuki masa pensiun menuntut mereka untuk bisa melakukan penyesuaian yang baik, sedangkan faktanya hal ini sangatlah tidak mudah bagi subjek BI. Pensiun bagi BI adalah sesuatu yang membuatnya seperti tidak lagi dibutuhkan oleh lingkungan sosialnya. Ia merasa bahwa dirinya telah banyak kehilangan peran dan status dalam hidupnya pasca ia memasuki masa pensiun. Tak hanya itu, perubahan peran dan status yang subjek BI alami ini juga dibarengi dengan menurunnya fungsi ekonomi, fisik, psikis dan sosialnya.

Ketika memasuki masa pensiun beberapa penurunan fisik yang subjek alami diantaranya adalah penurunan dalam hal stamina. Jika dilihat dari laju pertambahan usia penurunan stamina memang adalah hal yang wajar jika dialami oleh subjek. Terkait dengan masalah kesehatannya subjek BI juga mengupayakan untuk tetap menjaga pola makan dan asupan gizi yang masuk kedalam tubuhnya. Jika dikaitkan

denga teori yang telah disampaikan oleh Rowe dan Khan upaya subjek untuk menjauh dari resiko sakit memang termasuk dalam proses pencapaian *Successful Aging* namun, ketidak optimalan upaya subjek untuk juga memperbaiki pola hidupnya agar ia tetap aktif dalam menjalani hidup membuatnya hanya dapat dikategorikan kedalam *Usual Aging*. Ketidak optimalan fungsi fisik dan perasaan enggan untuk melakukan sesuatu di luar rumahnya karena merasa staminanya sudah tidak optimal membuat subjek BI terisolasi di dalam rumah dan tidak mendapatkan dukungan sosial yang optimal dari sekitarnya untuk tetap sehat. Hal ini dijelaskan oleh Rowe dan Khan (1997) bahwa *isolation (lack of social ties)* yakni terisolasinya subjek secara sosial atau tidak adanya akses lansia dalam menjalin suatu relasi sosial merupakan faktor resiko yang sangat mengancam kesehatan fisik serta psikis subjek.

Masa pensiun bagi subjek BI juga adalah suatu masa dimana dirinya memang sudah waktunya untuk istirahat dan tidak melakukan apa-apa selain kegiatan rumah. Hal ini membuat keberfungsian kognitif subjek dalam artian proses belajarnya terhenti ia mengaku bahwa memang tidak ada keinginan dari dalam dirinya dan tidak ada alasan baginya untuk bisa menggunakan ilmu-ilmunya kembali. Ia merasa jenuh selama kurang lebih 30 tahun mengajar. Peristiwa jenuh ini dijelaskan oleh Hurlock(1980) dalam bukunya, ia mengatakan bahwa banyak atau hampir seluruh pria dan wanita mengalami

kejenuhan pada akhir usia tiga puluhan atau empat puluhan. Kejenuhan ini tidak akan mendatangkan kebahagiaan ataupun kepuasan pada usia manapun.

Memasuki usia 60 tahun keatas jika ditinjau dari fase perkembangan Erikson dalam Santrock (2012) memang sudah memasuki tahapan Integritas vs Keputusasaan. Dimana pada tahap ini identik dengan melibatkan refleksi terhadap masa lalu dan entah menyimpulkan secara positif pengalamannya atau menyimpulkan bahwa kehidupannya belum dimanfaatkan secara baik. Dalam Evaluasi ini banyak aspek yang kemudian disorot kembali oleh subjek semasa hidupnya. Saat subjek berhasil memberikan pandangan-pandangan yang positif bagi kehidupannya maka ia akan mampu menjadi sosok lansia yang bijak (*wise*). Banyaknya waktu yang dihabiskan subjek untuk tinggal dirumah setelah pensiun ini membuat subjek banyak mengevaluasi tentang nilai-nilai agama dalam hidupnya, karena ia merasa bahwa dirinya telah dekat ajal dengan berkurangnya segala nikmat fisik yang dirasakannya. Hal ini membawa perubahan minat dalam diri subjek untuk kemudian menyempurnakan ibadah-ibadahnya. Dijelaskan oleh Crowther (2002) bahwa aktifitas agama yang positive dapat diraih oleh individu ketika memang ada salah satu faktor khususnya perasaan takut akan mati yang dialami oleh individu tersebut. Perasaan-perasaan ini lah yang mendorong subjek untuk kemudian mengupayakan untuk

meningkatkan aspek agama dalam hidupnya dengan berbagai cara sebagai upayanya untuk menyiapkan bekal akan menghadap sang pencipta.

2) Faktor

Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan di atas jika dikaitkan dengan teori yang disampaikan oleh Row dan Khan (1997) maka sejumlah faktor yang telah muncul ini dapat dibedakan atas dua kategori yakni faktor Internal dan faktor eksternal.

Menurut Row dan Khan (1997), walaupun faktor internal tidak dapat menghentikan resiko penurunan fungsi yang pasti dialami oleh lansia seiring dengan bertambahnya usia namun faktor internal benar-benar memiliki pengaruh yang tinggi terhadap proses pencapaian keberhasilan di masa tua. Faktor internal yang ada pada subjek BI meliputi keyakinan-keyakinan dalam diri subjek yang dihasilkan dari pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya dalam hidup, yakni meliputi :

a. Genetik

Memiliki bawaan alergi sejak dari lahir, membuat BI harus lebih selektif dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Alergi adalah merupakan suatu pemicu resiko sakit yang dimiliki subjek dimana faktor ini sama sekali tidak bisa dihilangkan. Row dan Khan (2014) juga menyebutkan bahwa

faktor genetik juga harus ditunjang dengan kondisi lingkungan sekitar individu.

b. Efikasi Diri

Menurut Rowe dan Khan (1997) Efikasi diri yang tinggi dalam diri individu terbentuk atas dasar keyakinan dirinya akan kemampuannya untuk mampu berhasil dalam melakukan sesuatu. Dari hasil analisis terhadap bagaimana subjek kemudian memiliki perasaan tidak berguna dan tidak lagi dibutuhkan saat ia pensiun dan kemudian menarik dirinya dari lingkungan sosial disekitarnya menunjukkan bahwa subjek BI tidak memiliki tingkat efikasi diri yang cukup tinggi sebagai lansia. Gambaran tingkat efikasi diri pada subjek BI juga tercermin pada bagaimana kemudian subjek BI memilih untuk hanya beraktivitas di dalam rumah saja karena ia merasa bahwa kondisi tubuhnya tidak mendukungnya lagi.

Minimnya kegiatan yang subjek lakukan sehari-hari menurut Hurlock (1980) juga dapat dipengaruhi karena sebab-sebab psikologis yakni tingginya kesadaran subjek akan *kemosotan* yang dialaminya serta perasaan rendah diri dan tidak mampu jika dibandingkan dengan orang lain. Hal ini juga bisa berdampak pada kelanjutan kualitas hubungan sosial subjek. Dengan memiliki perasaan bahwa dirinya tidaklah sebanding dengan orang lain maka subjek akan menarik diri

dari lingkungan sosialnya dan kemudian lebih memilih untuk berdiam diri di dalam rumah.

c. Spiritualitas

Munculnya perasaan dekat dengan ajal yang dialami subjek ketika merefleksikan kehidupannya di masa lalu membuat subjek kemudian merasa bahwa ia harus mulai memperbaiki aspek-aspek agama dalam hidupnya. Memang dalam menghadapi kematian, setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu aspek psikologis, spiritual, sosial, dan fisik. Pada usia lanjut, Tingkat spiritualitas sangat dibutuhkan oleh lanjut usia dalam menghadapi akhir kehidupan, hal ini dikarenakan praktik spiritual dapat memberikan support emosional yang positif bagi lansia.

Upaya subjek untuk menstrukturisasi aspek keagamaan dalam hidupnya meliputi banyak hal diantaranya subjek kemudian bergabung dengan beberapa komunitas pengajian dan berusaha selalu hadir dalam setiap pertemuan yang diadakannya. Hal ini sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Crowther (2002) bahwa keterlibatan individu dalam komunitas-komunitas agama, selain memiliki pengaruh pada kesempurnaan ibadahnya menurut subjek mengikuti pengajian juga berpengaruh pada fungsi sosialnya. Hal ini sesuai dengan penjelasan yang disampaikan oleh Hurlock

(1980) bahwa forum-forum keagamaan memang lebih banyak menawarkan kesempatan yang baik untuk meningkatkan kehidupan sosial dan persahabatan bagi para jemaatnya. Menurut Hurlock(1980) apapun alasan seseorang untuk tertarik pada agama kehadiran dalam kegiatan keagamaan dan partisipasinya merupakan bukti bahwa sikap semacam itu mampu memperkuat proses penyesuaian yang baik dalam konteks pendalaman aspek agama seseorang.

Sedangkan faktor yang bersifat eksternal dijelaskan dalam Row dan Khan (1997) adalah faktor yang memiliki kecenderungan peran yang berpengaruh pada resiko terjangkitnya penyakit dalam diri individu. Faktor eksternal yang ada pada subjek EW jika dikaitkan dengan teori yang disampaikan Rowe dan Khan (1997) adalah meliputi:

a. Gaya hidup (Life Style)

Menurut Row dan Khan (1997), gaya hidup tidak lepas dari prediktor perilaku lansia yang berkaitan dengan kondisi kesehatan diri lansia. Baik itu secara fisik maupun psikis. Faktor ini tidak lepas dari Sikap dan tingkah laku, dimana hal ini sangat berperan dalam pemeliharaan kesehatan bagi diri lansia itu sendiri. Pola perilaku yang diterapkan oleh subjek BI dalam hidupnya adalah berkaitan dengan menjaga asupan gizi dan makanan. Perilaku ini merupakan suatu bentuk upaya

untuk menjaga kesehatan diri yang dipengaruhi oleh riwayat alergi makanan yang dimilikinya yakni alergi ikan-ikanan dan telur. Hal ini membuat subjek terbiasa untuk memakan makanan seperti sayuran atau kacang-kacangan setiap harinya.

Kebiasaan memakan sayuran memang adalah kebiasaan yang menyehatkan seperti yang dijelaskan oleh Dr. Fatmah(2002) seorang ahli gizi lansia bahwa sayuran, buah, dan kacang-kacangan adalah merupakan sumber serat yang baik bagi tubuh. Memakan sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang banyak mempunyai fungsi ganda, yaitu selain sebagai sumber serat juga merupakan sumber vitamin dan mineral yang semua itu sangat dibutuhkan untuk memelihara kesehatan tubuh manusia.

Asupan gizi dan makanan yang cukup bagi lansia juga memiliki pengaruh yang signifikan dalam menjaga kebugaran tubuh dan kekebalan system imun. Fatmah(2002) menjelaskan bahwa system imun merupakan mekanisme yang digunakan untuk mempertahankan keutuhan tubuh, sebagai perlindungan tubuh terhadap bahaya yang dapat ditimbulkan oleh berbagai ancaman di lingkungan hidup. Jika system imun seseorang terjaga maka resiko tubuhnya akan terserang suatu penyakit juga bisa diminimalisirkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

a. Proses Successful Aging

Dari hasil analisis dan pembahasan data yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara Subjek EW dan Subjek BI dalam merespon setiap pengalaman yang mereka lalui, perbedaan respon ini berkaitan dengan pilihan langkah-langkah hidup yang diambil oleh masing-masing subjek yang kemudian berpengaruh terhadap beberapa aspek dalam diri mereka. Pada aspek kehidupan yang berkaitan dengan menjaga tubuh dari resiko penyakit nampak perbedaan yang menonjol yakni pada pilihan pola hidup dan pola makan yang subjek EW dan BI jalani. Subjek EW cenderung mengupayakan keseimbangan pada pola hidup dan polanya sehari-hari dengan mengatur asupan gizi dan makanan serta berolahraga secara teratur. Namun pada subjek BI upaya menjaga kesehatan dirinya hanya nampak pada polanya dalam keseharian hidupnya sehingga kesehatan tubuh yang ia raih juga tidak seoptimal subjek BI.

Kesehatan sama-sama menjadi modal utama bagi kedua belah subjek untuk bisa terus menjalani dan melewati proses kehidupannya hingga masa tuanya saat ini. Kesehatan yang berfungsi sangat optimal pada subjek EW memberikan pengaruh yang besar pada kualitas fungsi fisik, kognitif, kedalaman spiritual serta kehidupan sosialnya. Hal ini

dibuktikan dengan tingginya tingkat mobilitas subjek dalam kesehariannya di masa senjanya saat ini. Subjek EW menjadi pribadi yang mandiri, terbuka akan banyak hal, memiliki relasi sosial yang luas serta berhasil menjalani kehidupannya dengan seimbang antara aspek akhirat dan duniawinya sehingga ia dapat dikategorikan berhasil dalam usia tuanya (*Successful Aging*)

Berbeda dengan Subjek BI yang dalam aspeknya fungsi kesehatannya tidak berjalan seoptimal Eubjek EW. Ketidak optimalan ini kemudian juga memberikan pengaruh pada kualitas fungsi fisik, kognitif, kedalaman spiritual serta kehidupan sosialnya. Kesehatan yang tidak optimal pada subjek BI membuatnya kemudian memilih untuk mengisolasi dirinya dan membatasi aktivitas-aktivitas kehidupannya sehari-hari hanya di dalam rumah saja. Kondisi ini tentu berpengaruh pada kehidupan sosial dan keberfungsian kognitifnya. Jarang berinteraksi dengan dunia luar dan orang-orang di sekitarnya membuat pola pikir subjek tidak bisa berkembang seluas pola berfikir subjek EW. Banyaknya waktu yang ia habiskan dirumah tanpa aktivitas yang berarti diiringi dengan berbagai penurunan fungsi fisik karena faktor usia membuatnya memiliki perasaan bahwa kini hidupnya telah dekat dengan kematian. Hal ini membuat orientasi subjek pada masa tuanya berubah menjadi jauh lebih fokus pada nilai-nilai agamanya dan hubungannya dengan tuhan saja seperti kebanyakan lansia pada umumnya, sehingga ia dapat dikategorikan kedalam *Usual Aging*.

b. Faktor-Faktor yang Menunjang

Dari hasil analisis dan pembahasan data yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan faktor yang menunjang proses *aging* pada masing-masing subjek yakni pada subjek EW keberhasilan mencapai *Successful Aging* meliputi pengalaman sakit yang menjadi titik balik baginya, kesesuaian perilaku dan nilai agama, terus mencari pengalaman hidup, olah raga teratur, menjaga asupan gizi dan makanan, berfungsinya pengetahuan, aktifitas yang produktif dan dukungan sosial yang memadai.

Sedangkan pada subjek BI, juga terdapat sejumlah faktor yang berpengaruh dalam hidupnya sehingga ia tergolong pada *Usual Aging* yakni diantaranya terjaganya asupan gizi dan makanan yang cukup, kegiatan yang terbatas, kurang berfungsinya pengetahuan, merasa cukup memiliki pengalaman hidup, kurangnya dukungan sosial, dan peningkatan intensitas ibadah.

B. Saran

Saran peneliti kepada pembaca adalah bahwa untuk meraih *Successful Aging*, atau keberhasilan di masa tua sangatlah penting memperhatikan keseimbangan antara segala aspek yang ada di kehidupan, sehingga tidak condong kepada salah satu atau beberapa aspek saja. Jika segala aspek dalam hidup dapat dioptimalkan secara merata maka peluang seseorang untuk dapat meraih *Successful Aging* akan semakin besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Hamidah & Tri Wastari, 2012. *Studi Eksplorasi Successful Aging Melalui Dukungan Sosial bagi Lansia di Indonesia dan Malaysia*, Surabaya ; Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul, 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*, Yogyakarta ; Graha Ilmu.
- Azizah, Malihah, 2015. *Successful Aging pada lanjut usia jamaah pengajian*, Yogyakarta ; UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Creswell, John W, 2015. *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset : Memilih Diantara Lima Pendekatan*. Yogyakarta ; Pustaka Pelajar.
- Crowther, PhD, MPH, Martha R, Michael W. Parker, DS, W.A.Achenbaum, PhD, Walter L.Larimore, MD, and Harold G.Koenig. 2002. Rowe and Khan's Model of Successful Aging Revisited : Positive Spirituality- The Forgotten Factor. *The Gerontologist* 42.(5) ; 613-620
- Darmojo Boedhi, Martono Hadi. (Eds3).(2006). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta; Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Eliana, Rika, 2003. *Konsep Diri Pensiunan*, Sumatera Utara ; USU digital Library.
- Fatmah, 2010. *Gizi Usia Lanjut*, Jakarta; Penerbit Erlangga
- Flood, Meredith, 2005. *Promoting Successful Aging through Creativity*, Carolina : University of South Carolina.
- Gumilang, Muhammad Rendi, 2015. *Perencanaan Karir Calon Pensiunan Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta ; UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Hoyer, William J dan Paul A.Roodin, 2003. *Adult Development and Aging*, New York : Mc.Graw Hill.

- Hurlock, Elizabeth B, 1980. *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta ; Penerbit Erlangga
- Hurlock, B. Elizabeth, 1985. *A Life Span Approach (5th ed)* New York: Mc Graw Hill.
- Idrus, Muhammad,2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial : Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta ; Penerbit Erlangga
- Imperio, Kristal, 2006. *Transendence in Successful Aging : A Grounded Theory of Older Woman's Strategys to Age Successfully*, University of Massachusetts Amherst School of Nurshing.
- Kahn, Robert L,2004. *Successful Aging Myth or Relity?*.Michigan ; University of Michigan School : Social Development.
- Lyubomirsky, S, Kristin L.(2013). *How Do Simple Positive Activities Increase Well Being ?* Psychological Science.22, I 57-62.
- Maryam, Mia Fatma, Rosidawati, Jubaedi Ahmad, Batubara Irwan, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Mc.Cauley, Marshall I, 2010. *Perspective on Successful Aging, California : Thesis Master of Art, University of the pacifif, Stockton.California*
- Moleong, J Lexy,2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung ; PT Remaja Rosda Karya,
- Peterson, C.,& Seligman, M.E.P.2004. *Charater Strengths and Virtues a handbook and classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Prastowo, Andi,2014. *Memahami metode-metode Penelitian ; Suatu tinjauan Kritis dan Praksis*. Yogyakarta ; AR-RUZZ media.
- Rowe, John W and Robert L.Khan, 1987. *Human aging : Usual and Successful*, Articles : Science vol 237 (143-149)
- Rowe, John W and Robert L.Khan, 1997. *Successful Aging*, The Forum America : The Gerontologist Society of America vol 37 No. 4 (433-440)

- Santrock, John W, 2002. *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup* (jil 2), Jakarta ; Penerbit Erlangga.
- Santrock, John W, 2012. *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup* (jil 2), Jakarta ; Penerbit Erlangga.
- Schulz, Richardh, Heckhausen, Jutta, 1996. *A Life Span Model Of Successful Aging*: American Psychology Association Vol 51 No.7 (702-714)
- Suardiman, Siti Partini. 2011. *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Takasihaeng, Jan. 2000. *Hidup Sehat di Usia Lanjut*. Jakarta; Penerbit Buku Kompas
- Turner, Jeffrey,S., & Helms. D., 1983. *Life Span Development*. New York: Holt Saunder
- Turner, J.S. and Helms, D.B. 1991. *Life-Span Development*. 4th. London.Holt, Rinehart and Winstone, Inc

