

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam hidupnya akan mengalami perkembangan dalam serangkaian periode yang berurutan, mulai dari periode prenatal hingga lanjut usia. Semua individu mengikuti pola perkembangan dengan pasti dan dapat diramalkan. Setiap masa yang dilalui merupakan tahap-tahap yang saling berkaitan dan tidak dapat diulang kembali. Hal-hal yang terjadi di masa awal perkembangan individu akan memberikan pengaruh terhadap tahap-tahap selanjutnya. Salah satu tahap yang akan dilalui oleh individu tersebut adalah masa lanjut usia atau lansia (Hurlock, 1999).

Masa lansia adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia. Dikatakan sebagai perkembangan terakhir, karena ada sebagian anggapan bahwa perkembangan manusia berakhir setelah manusia menjadi dewasa (Prawitasari, 1994). Pada saat manusia berkembang, terjadi beberapa perubahan yang ditandai dengan kondisi-kondisi khas yang menyertainya. Munandar (2001) menyebutkan beberapa kondisi khas yang menyebabkan perubahan pada lansia, diantaranya adalah tumbuhnya uban, kulit yang mulai keriput, penurunan berat badan, tanggalnya gigi geligi sehingga mengalami kesulitan makan. Selain itu juga muncul perubahan yang menyangkut kehidupan psikologi lansia, seperti perasaan tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidakikhlasan menerima kenyataan baru, misalnya penyakit yang tidak kunjung sembuh atau kematian pada pasangan. Hal ini didukung oleh pernyataan Hurlock (1980) yang juga menjelaskan dua

perubahan lain yang harus dihadapi lansia, yaitu perubahan sosial dan perubahan ekonomi. Perubahan sosial meliputi perubahan peran dan meninggalnya pasangan atau teman-teman. Perubahan ekonomi menyangkut ketergantungan secara finansial pada uang pensiun dan penggunaan waktu luang sebagai seorang pensiunan (dalam Puspita Sari, 2002).

Lansia yang mengalami perubahan-perubahan dalam kehidupannya cenderung menimbulkan anggapan bahwa lansia sudah tidak produktif lagi, sehingga perannya dalam kehidupan sosial dan kemasyarakatan semakin berkurang dan secara emosional menjadi kurang terlibat. Bahkan masih ada anggota masyarakat yang beranggapan bahwa lansia adalah orang yang tidak berguna bahkan kadang dirasakan sebagai suatu beban (Martini, Adiyanti, & Indiati, 1993).

Hal ini juga terjadi pada lansia di lingkungan keluarga sebagai komponen masyarakat terkecil. Pada umumnya lansia menikmati hari tuanya di lingkungan keluarga. Hal ini sesuai dengan nilai budaya yang ada, di mana orang tua yang telah berusia lanjut harus dihormati, dihargai dan dibahagiakan. Bahkan dalam tuntutan agama, orang yang lebih muda dianjurkan untuk menghormati dan bertanggung jawab atas kesejahteraan orang yang lebih tua, khususnya orang tua sendiri (Departemen Sosial Republik Indonesia, 1997). Rumah tangga orang timur tetap memberikan tempat terhormat kepada orang-orang tua dan secara pribadi mengurus segala keperluan mereka, bahkan sampai kebutuhan terakhir yaitu perlengkapan untuk pemakaman (Bradbury & Wilbun, 1987), akan tetapi terdapat pula lansia yang tidak tinggal dengan keluarga, khususnya dengan anak-anak

mereka. Hal ini dikarenakan anak-anak tumbuh dan berkembang dengan mandiri serta meninggalkan rumah dan hidup terpisah dengan orang tua (Gunarsa, 2004).

Keterpisahan tersebut dapat menimbulkan masalah psikologis tersendiri pada orang tua. Leangle dan Probst (2002), menjelaskan bahwa masalah psikologis akibat keterpisahan orang tua dengan anggota keluarga yang dicintai, misalnya anak merupakan masalah yang relatif sering terjadi, dan kompleksitas masalahnya akan semakin rumit jika orang tua tersebut adalah lansia. Hal ini didukung dengan penelitian Rawlins dan Spenser (2002), yang menemukan bahwa anak perempuan selain pasangan merupakan faktor penting bagi kesejahteraan kalangan lansia. Apabila anak perempuan tersebut meninggalkan orang tua dan hidup terpisah dari keluarga, orang tua kemungkinan besar harus kehilangan orang yang merawat diri mereka (dalam Gunarsa, 2004). Hurlock (1999), juga menambahkan bahwa wanita lansia lebih dapat menyesuaikan diri dengan keterpisahan ini dibandingkan dengan pria lansia. Hal ini dikarenakan telah terbentuknya suatu hubungan yang terjalin antara anak dengan orang tua sejak anak lahir.

Masalah keterpisahan tersebut memicu perasaan kesepian pada lansia, dimana kesepian akan semakin meningkat ketika pasangan dari lansia meninggal dunia. Van Bearsen (2002), menyatakan bahwa kesepian pada lansia lebih mengacu pada kesepian dalam konteks “sindrom sarang kosong”, dimana kesepian yang muncul diakibatkan kepergian anak-anak untuk hidup terpisah dengan mereka dan juga akibat dari kepergian pasangan hidup untuk kembali pada Sang Pencipta. Keterpisahan dengan anggota keluarga, atau lebih spesifik dengan

anak-anak, terlebih lagi ketika keluarga tidak mampu untuk mengurus, mengharuskan mereka pada akhirnya tinggal di panti werdha atau di panti jompo. Secara bertahap keadaan ini dapat menimbulkan perasaan hampa pada diri lansia dan semakin menambah perasaan kesepian yang mereka alami (dalam Gunarsa, 2004). Hal ini didukung oleh penelitian dari Mishra, Bagga, Nalini, Chadha & Kanwar (dalam Mishra, 2004) yang menemukan bahwa lansia yang tinggal di suatu institusi menderita kesepian dan merasa tidak puas karena terpisah dari keluarga dan komunitas yang lebih luas. Mereka juga menemukan bahwa lansia yang tinggal dalam suatu institusi merasa lebih kesepian daripada yang tidak tinggal dalam suatu institusi yang diakibatkan juga karena kurangnya dukungan sosial yang mereka terima.

Akan tetapi tidak hanya itu, ternyata para lansia yang masih tinggal dengan anak-anak atau dengan keluarganya juga sering mengalami kesepian. Jadi dapat dikatakan bahwa kesepian pada lansia tidak hanya dikarenakan hidup terpisah dengan anak dan tinggal di panti werdha. Hal ini dijelaskan oleh Afida dkk (2000), bahwa kesepian juga bisa terjadi pada lansia dikarenakan pola keluarga yang semakin mengarah pada pola keluarga inti (*nuclear family*), dimana anak-anak begitu sibuk dengan masalahnya sendiri dan mengakibatkan anak-anak secara tidak langsung kurang memperdulikan keberadaannya serta jalinan komunikasi antara orang tua dengan anak juga semakin berkurang. Kemudian inilah yang membuat lansia merasa tersisih, tidak lagi dibutuhkan perannya sebagai anggota keluarga, dan kemudian memicu hadirnya perasaan kesepian walaupun masih berada di lingkungan keluarga.

Fenomena yang terlihat di lapangan semakin memperjelas bahwa lansia yang tidak tinggal di panti jompo juga merasakan kesepian. Berdasar pengamatan dan wawancara awal, dapat terlihat pada lansia merasa kesepian karena kurang diperhatikan oleh keluarga. Perasaan kesepian tersebut semakin bertambah ketika fisik mereka menurun, karena lansia tersebut tidak bisa terlalu beraktifitas untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan kesepian yang dialami.

Meningkatnya jumlah lansia maka membutuhkan penanganan yang serius karena secara alamiah lansia itu mengalami penurunan baik dari segi fisik, biologi, maupun mentalnya dan hal ini tidak terlepas dari masalah ekonomi, sosial dan budaya sehingga perlu adanya peran serta keluarga dan adanya peran sosial dalam penanganannya. Menurunnya fungsi berbagai organ lansia menjadi rentan terhadap penyakit yang bersifat akut atau kronis. Ada kecenderungan terjadi penyakit degeneratif, penyakit metabolik, gangguan psikososial dan penyakit infeksi meningkat (Nugroho, 2004).

Selain penyakit degeneratif, masalah psikologi yang merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan lansia diantaranya: kesepian, terasing dari lingkungan, ketidakberdayaan, ketergantungan, kurang percaya diri, dan keterlantaran terutama bagi lansia yang miskin. Hal tersebut karena kurangnya peran keluarga dan peran dari lingkungan sosial yang biasanya berkaitan dengan hilangnya otoritas atau kedudukan dapat menimbulkan konflik atau keguncangan. Namun apabila diantisipasi sebelumnya maka hal-hal tersebut tidak akan terjadi atau ada tapi dalam jumlah atau frekuensi yang kecil (Febri, 2006).

Bagi manusia, menjadi lanjut usia adalah sebuah tingkatan hidup yang harus dilalui. Memikirkan hidup merupakan langkah awal menuju kehidupan yang lebih baik. Karena itu, mencari dan memilih kehidupan merupakan sesuatu yang fundamental dalam hidup manusia. Salah satunya adalah hasrat untuk hidup bermakna. Karena hasrat untuk hidup bermakna merupakan motivasi utama dalam kehidupan ini. Hasrat untuk hidup bermakna dapat dikembangkan dalam setiap keadaan, baik keadaan normal maupun dalam penderitaan bahkan menjelang kematian sekalipun.

Perilaku manusia hendaknya selalu mengarah dirinya pada sesuatu yang ingin dicapai yaitu makna hidup. Makna hidup dapat ditemukan melalui realisasi nilai-nilai keagamaan atau peristiwa yang dialami individu. Tidak ada penghargaan terhadap apa yang dilakukan membuat orang merasakan hidup tanpa makna, hampa, dan tidak lagi mengerti tujuan hidup. Individu dalam kondisi demikian semakin sulit bahagia, banyak dari individu yang bunuh diri, pecandu minuman alkohol, kriminal, koruptor, penderita depresi, dan pemenuhan kesejahteraan batin (Ancok, 2003). Hal ini juga pernah terjadi pada seorang kakek yang bernama Joyo Supikat, 81, warga Sragen nekat gantung diri. Kakek yang pisah ranjang dengan istrinya, Saminem, 71, itu ditemukan tewas dengan tergantung lehernya pada kayu beranda rumah, senin (25/10) sekitar pukul 06.00 WIB. Hal ini disebabkan karena ia merasa hidupnya hampa dan tak lagi bermakna. Kakek ini telah lama ditinggal oleh istri dan anak-anaknya sepertinya tidak lagi memperdulikannya. Mereka kebanyakan berdomisili diluar daerah Sragen Jawa Tengah.

Krisis makna yang diikuti spiritual merongrong kehidupan dan menyebabkan manusia modern terjebak didunia yang berkebudayaan tanpa makna, hati manusia saat ini remuk redam. Masyarakat modern saat ini mendewakan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga pemahaman yang berdasarkan wahyu mereka tinggalkan dalam keadaan sekuler.

Makna hidup menurut Tasmara (2001) adalah cara seseorang untuk mengisi kehidupannya dan memberikan gambaran menyeluruh yang menunjukkan arah dalam caranya manusia berhubungan dengan dirinya sendiri, orang lain dan alam atas dasar cinta ke Ilahi. Ketika mencari makna hidup, seseorang dan kapasitas tentunya mengandung nilai-nilai seperti: nilai daya cipta, yaitu makna yang diberikan kepada kehidupan melakukan tindakan yang mencipta hasil atau adanya ide pemikiran yang membangun. Untuk menghasilkan nilai daya cipta, dapat dilakukan pemikiran yang mengandung aspek berpikir sebagai proses mengenal, menilai, mengevaluasi tindakan pemikiran yang positif tentunya mengandung nilai-nilai yang positif atau berguna. Hal ini sesuai dengan pengamatan awal subjek di rumah subjek daerah mendungan kartasura. Subjek sangat memaknai hidupnya walaupun ia telah ditinggalkan oleh suaminya. Subjek tidak pernah mengeluhkan kondisinya yang kesepian dan tidak berharga. Subjek selalu mengisi masa tuanya dengan hal yang bermanfaat dan bisa menghiburnya, seperti menyalam, memayet pakaian, membersihkan rumah dan beribadah. Subjek juga sering mengunjungi dan dikunjungi oleh cucu serta anak-anaknya, sehingga subjek masih merasa sangat berarti di hari tuanya.

Makna hidup adalah hal-hal yang oleh seseorang dipandang penting, dirasakan berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya. Lebih lanjut Bastaman, (1995), mengemukakan kebermaknaan hidup adalah kualitas penghayatan individu terhadap seberapa besar individu mampu mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimilikinya, menunjukkan corak kehidupan yang penuh gairah dan optimisme dalam kehidupan sehari-hari serta seberapa jauh individu telah berhasil mencapai tujuan-tujuan hidupnya dalam rangka memberi makna atau arus kepada kehidupannya.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian, dan penulis juga ingin mengetahui bagaimana kebermaknaan hidup para lanjut usia. Oleh karena itu penulis memilih judul untuk penelitiannya adalah **Kebermaknaan Hidup para Lanjut Usia.**

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam kebermaknaan hidup pada lanjut usia.

C. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan akan diketahui kebermaknaan hidup para lanjut usia, dan dari hasil tersebut dapat diambil manfaat :

1. Bagi lanjut usia, sebagai pertimbangan dalam proses pemaknaan hidup agar hidupnya terasa berarti.

2. Bagi keluarga lanjut usia, sebagai pertimbangan untuk selalu memberikan perhatian dan kasih sayang keluarganya yang telah lanjut usia agar lanjut usia tidak merasa kesepian.
3. Bagi petugas panti wredha, sebagai pertimbangan untuk selalu memberikan perhatian dan mengayomi lanjut usia yang tinggal di panti wredha.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebermaknaan Hidup

1. Pengertian Kebermaknaan Hidup

Pandangan tentang manusia dituangkan dalam prinsip *logotherapy*, kebermaknaan hidup sebagai salah satu prinsip dalam *logotherapy* secara keseluruhan. *Logotherapy* yang berasal dari kata *logos* yang diambil dari bahasa Yunani dengan kata “arti” (*meaning*). Frankl adalah salah satu tokoh pertama kali mengemukakan pandangan mengenai kebermaknaan hidup (*meaning of life*). Frankl (Koeswara, 1992) memusatkan perhatian pada pemberian makna kehidupan yang baik didalam melihat dan memilih berbagai alternatif kehidupan yang penuh konflik. Adapun pilihan kehidupan yang menuai konflik dapat dibuat bermakna dengan merubah cara berpikir didalam melihat suatu fenomena.

Pencarian manusia mengenai makna merupakan kekuatan utama dalam hidupnya (Ancok, 2003). Makna hidup adalah memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup seakan-akan menantang dan mengundang seseorang untuk memenuhinya. Ketika makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, maka seseorang seakan-akan terpanggil untuk melaksanakan dan memenuhinya. Kegiatan-kegiatan yang dilakukapun menjadi lebih terarah (Bastaman, 1996).

Makna hidup menurut Ancok (2003) bermula dari adanya visi kehidupan, harapan dalam hidup dan alasan seseorang harus tetap hidup, dengan adanya

sebuah visi kehidupan dan harapan hidup itu individu akan tangguh didalam menghadapi kesulitan hidup sebesar apapun. Kebermaknaan ini adalah sebuah kekuatan hidup manusia, yang mendorong seseorang untuk memiliki sebuah komitmen hidup.

Frankl (dalam Maryani, 2000) menandakan bahwa makna adalah sesuatu yang obyektif, berkat status objektifnya itulah makna memiliki sifat menuntut atau menantang manusia untuk mencapainya. Sebaliknya, jika status objektif itu tidak dimiliki oleh makna, maka makna tidak akan bersifat menuntut dan tidak akan menjadi tantangan nyata bagi manusia untuk mencapainya. Oleh karena itu kebutuhan manusia adalah perjuangan untuk mencapai tujuan yang berharga bagi dirinya serta menciptakan misi dan visi hidup yang kemudian mengarahkan individu tentang bagaimana memanfaatkan waktu sehingga menghasilkan perasaan bahagia, berharga, terutama bermakna.

Frankl (Koeswara, 1987) menambahkan bahwa makna itu melampaui intelektual manusia. Oleh karena itu, tidak bisa dicapai hanya dengan proses akal atau usaha intelektual. Untuk mencapai makna, individu harus menunjukkan tindakan komitmen itu individu menjawab tantangan yang muncul didalam hidupnya, memberikan sesuatu kepada hidupnya. Ancok (2003), Kebermaknaan hidup dapat diwujudkan dalam sebuah keinginan untuk menjadi orang yang berguna untuk orang lain, apakah itu anak, istri, keluarga dekat, komunitas, negara, dan bahkan umat manusia.

Corey (1997) berpendapat bahwa manusia itu unik, dalam arti selalu berusaha untuk menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang

akan memberikan makna bagi kehidupan. Sifat manusia yang unik inilah yang membuat manusia berbeda dengan yang lainnya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ancok (2003) bahwa keunikan dan kesendirian manusia dapat membedakan masing-masing individu dan memberikan suatu makna pada eksistensinya, hal ini akan melahirkan kreatifitas kerja sebagaimana cinta manusia. Jika ketidakmungkinan penggantian peran individu itu dipahami, hal itu menuntut tanggung jawab individu yang demi eksistensi dan keberlanjutannya, untuk menampakkan semua kebesarannya.

Individu yang menjadi sadar akan tanggung jawabnya cenderung tidak akan pernah menyalahkan hidupnya. Hal ini terbukti dilakukan oleh individu ketika individu merealisasikan nilai-nilai kreatif dalam wujud sebuah aktivitas, yang mempresentasikan wilayah dimana keunikan individu tampil dalam hubungannya dengan masyarakat, dan individu itu menemukan makna, dengan kata lain keunikan keberadaan manusia diungkap melalui aktivitas, dimana individu tampil dalam hubungannya dengan masyarakat guna membuat kehidupan menjadi bermakna. Setiap bentuk aktivitas dapat mengantarkan kepada makna asalkan aktivitas itu merupakan usaha kreatif dan dijalankan sebagai tindakan komitmen pribadi yang berakar pada keberadaan totalnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup adalah kualitas penghayatan individu terhadap seberapa besar individu dapat mengembangkan potensi-potensi serta kapasitas yang dimilikinya dan

terhadap seberapa jauh telah berhasil mencapai tujuan-tujuan hidupnya, dalam rangka memberikan makna atau arti kepada kehidupannya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup

Pada dasarnya manusia selalu membangun relasi sehingga dalam membangun hubungan tersebut manusia membutuhkan dukungan dari orang lain, individu mencoba memahami, meyakini dan menghayati berbagai nilai yang ada dalam kehidupan, seperti meyakini kebenaran, keindahan, kasih sayang, dan merasakan keakraban dalam keluarga, nilai ini menimbulkan rasa bahagia, tentram, kepuasan dan perasaan diri akan makna hidup. Kebebasan itu berubah menjadi tanggung jawab atas realisasi nilai-nilai dan pemenuhan makna yang spesifik bagi keberadaan dirinya. Manusia bertanggung jawab terhadap sesama masyarakat atau hati nuraninya sendiri, terutama kepada Allah SWT.

Frankl memiliki pandangan optimistik terhadap keberadaan manusia dan menempatkan agama sebagai salah satu sistem nilai yang berpengaruh besar bagi kehidupan manusia (Koeswara, 1992). Hal ini didukung oleh pendapat Nashir (1999) yang mengatakan bahwa agama dapat memberikan salah satu komitmen dasar kehadiran agama dari Tuhan Yang Maha Pencipta serta kehadiran para Nabi Allah yang membawa risalah agama, tidak lain untuk mencerahkan kehidupan manusia yang sejangat ini, sehingga manusia dapat meraih keselamatan hidup didunia dan di akhir kelak. Oleh karena itu agama adalah sebagai pembawa pencerahan dan menawarkan makna hidup yang utuh dan kokoh, baik pada level individual maupun sosial dalam dimensi

yang seluas-luasnya. Agama memberikan fungsi keseimbangan antara “hablu min Allah” (hubungan dengan Tuhan) dan “hablu minan-Nas” (hubungan dengan sesama manusia), sehingga menjadi rahmat bagi alam semesta (Nashir, 1999).

Joseph Febry (dalam Koeswara, 1992) mengemukakan bahwa individu bisa menemukan makna dengan menemui kebenaran, baik melalui realisasi nilai-nilai yang berasal dari agama maupun terdapat filsafat hidup sekuler yaitu nilai-nilai lain. Frankl juga mengemukakan (dalam Koeswara, 1992) bahwa hidup tidak harus selalu merupakan agama atau realisasi nilai-nilai agama, tetapi juga melalui realisasi nilai-nilai manusiawi yang mencakup:

a. Nilai Kreatif (*Creative Value*)

Kebermaknaan hidup dapat di peroleh dengan memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada kehidupan. Kegiatan berkarya yang paling nyata adalah bekerja, bekerja tidak dengan sendirinya memberikan makna bagi yang melakukannya.

b. Nilai Penghayatan (*Experiential Value*)

Mendalami nilai-nilai penghayatan berarti merealisasikan, meyakini dan menghayati berbagai nilai yang ada dalam kehidupan, seperti keindahan, kebenaran, kebajikan, keimanan, kebijakan, dan cinta kasih merupakan nilai yang paling tinggi dalam mencari kebermaknaan, karena mencintai seseorang berarti menerima sepenuhnya keadaan orang yang dicintai apa adanya dengan jalan mengasihi dan dikasihi, sehingga

seseorang akan merasa kehidupannya sesaat dengan pengalaman-pengalaman penuh makna dan membahagiakan.

c. Nilai Bersikap (*Attitudinal Value*)

Individu dapat menemukan makna dalam hidupnya dengan cara mengambil nilai yang tepat terhadap kondisi dan peristiwa-peristiwa yang telah terjadi dan tidak bisa dihindari lagi, dengan mengambil sikap yang tepat, maka beban penderitaan yang dialaminya dapat berkurang, bahkan mungkin peristiwa yang menyebabkan penderitaan itu dapat memberi pelajaran berharga sehingga dapat menimbulkan makna tertentu.

Menurut Bastaman (1996) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebermaknaan hidup:

a). Kualitas insani merupakan semua kemampuan, sifat, sikap dan kondisi yang sudah tertanam dan terpadu dalam eksistensi manusia yang tidak dimiliki makhluk hidup lainnya, kategori kualitas insani antara lain: intelegensi, kesadaran diri, pengembangan diri, hubungan, hasrat untuk bermakna, moralitas, kreatifitas, kebebasan, dan bertanggung jawab.

b). Pertemuan (*encounter*) menunjukkan hubungan mendalam antara seorang pribadi dengan pribadi lain, sehubungan ini ditandai oleh penghayatan keakraban dan keterbukaan serta sikap dan kesadaran untuk saling menghargai, memahami, dan menerima sepenuhnya satu sama lain, sehingga masing-masing pihak merasa aman. Hubungan tersebut didasari oleh cinta kasih yang saling memberikan dukungan dan saling membantu dalam menghadapi kesulitan bersama, dapat meningkatkan keyakinan diri dan mengembangkan kearah yang lebih baik. Melalui pertemuan (*Encounter*) seseorang tidak merasa terasing dan diasingkan, dan tidak mengalami kesunyian dan aliansi diri yang semuanya dapat menjelma menjadi stress emosional yang berat.

c). **Nilai.** Frankl (Koeswara, 1992) mengemukakan dalam memberikan makna hidup tidak bisa dilepas dari realisasi nilai-nilai. Nilai-nilai itu berubah dan fleksibel supaya menyesuaikan diri dengan macam-macam situasi dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, adapun nilai fundamental bagi manusia dalam memenuhi makna bagi kehidupannya meliputi nilai-nilai kreatif, nilai pengalaman dan nilai sikap.

Setiap manusia normal selalu ada bersama orang lain dalam lingkungan sosial seperti keluarga, tetangga, persahabatan, dan lingkungan pekerjaan, dalam lingkungan sosial tersebut individu dapat menghayati suasana relasi yang akrab, terbuka, saling menghargai, dan mendukung individu satu dengan yang lainnya dalam menunjang perkembangan diri kearah kebaikan. Dukungan tersebut dapat berupa tukar menukar informasi, kepercayaan, serta kasih sayang. Dan dalam relasi kasih sayang inilah terdapat makna hidup sepenuhnya (Bastaman, 1996).

Mengacu pada uraian diatas maka dapat disimpulkan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup yaitu kualitas insani, pertemuan (*Ecounter*), dan nilai.

3. Aspek-aspek kebermaknaan hidup

Frankl adalah salah satu tokoh pertama kali mengemukakan pandangan mengenai kebermaknaan hidup (*meaning of life*). Pandangan ini dimasukkan dalam prinsip *logotherapy* dan inilah yang menyebabkan pandangan Frankl dimasukkan kedalam aliran eksistensial (Koeswara, 1992).

Psikologi eksistensial ini lebih memperhatikan pada segala kemampuan manusia yang tidak mendapatkan pembahasan secara sistematis dalam aliran positivisme-behavioristik ataupun dalam aliran psikoanalisis yaitu membahas mengenai nilai, keberadaan manusia, kreativitas manusia, afeksi, tanggung jawab manusia dan kebermaknaan hidup (Koeswara, 1987).

Salah satu prinsip dasar dari aliran ini adalah keberadaan yang mengatasi dunia “(*Being-beyond-the world*)” yang maksudnya bahwa manusia memiliki kemungkinan yang luas untuk mentransendensi atau “melampaui” dirinya dan lingkungannya, serta merealisasikan potensinya. Fungsi eksistensial dapat menerangkan dan mendeskripsikan secara menarik tentang kemampuan manusia mentransendensi diri dan lingkungannya, walaupun lingkungan yang dihadapi tersebut sangat menindas dan penuh penderitaan. (Schultz, 1991).

Pandangan *logotherapy* menekankan keinginan manusia akan makna dan berusaha dengan usaha membantu individu dalam mengatasi masalah pribadi yang menyangkut makna, selain itu *logotherapy* juga menekankan pentingnya perubahan kognitif dan perubahan tingkah laku dengan pandangan-pandangan yang berkaitan dengan eksistensi manusia dalam mencari dan memenuhi

makna dalam hidupnya. Kemudian *logotherapy* berbicara tentang arti eksistensi manusia dan kebutuhan manusia akan arti, dan teknik-teknik terapiutik khusus untuk menemukan arti dalam kehidupan. Ada 3 konsep utama yang menjadi dasar filosofis yaitu kebebasan berkendak, hidup bermakna, dan makna hidup. Ketiga prinsip ini saling menunjang dan terkait satu sama lain sebagai rangkaian yang mendasar yang dijelaskan oleh Frankl (dalam Bastaman, 1996), sebagai berikut:

a. Kebebasan berkehendak (*freedom of will*)

Frankl mengakui kebebasan manusia makhluk yang terbatas sebagai kebebasan didalam batas-batas. Kebebasan manusia juga bukan merupakan kebebasan dari kondisi-kondisi biologi, psikologi, dan sosial kultural serta kesejahteraannya, namun kebebasan ini harus diimbangi dengan penuh rasa tanggung jawab dan dari situ manusia sanggup mengambil sikap bukan saja terhadap dunia melainkan juga terhadap dirinya. Kesanggupan mengambil jarak terhadap diri sendiri ini adalah bahwa dengan kesanggupannya ini individu bisa menentukan sikap terhadap fakta, keadaan atau situasi yang dihadapinya dan melalui sikapnya itu pada gilirannya bisa mengubah dirinya sendiri.

b. Kehendak hidup bermakna (*will to meaning*)

Kehendak untuk hidup bermakna merupakan suatu fenomena psikis yang benar-benar nyata dan dirasakan penting dalam kehidupan manusia. Hasrat untuk hidup bermakna ini yang memotivasi setiap orang untuk bekerja, berkarya, dan melakukan kegiatan-kegiatan penting

lainnya dengan tujuan agar hidupnya menjadi berharga dan dihayati secara bermakna. Hasrat ini bukan sesuatu yang dihayati dan artifisial, melainkan suatu fenomena psikis yang benar-benar nyata dan dirasakan penting dalam kehidupan manusia.

c. Makna hidup (*meaning of life*)

Apabila seseorang berhasil menemukan dan memenuhi makna kehidupan akan demikian berarti dan berharga, makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting, benar, dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang yang didalamnya terkandung juga tujuan hidup, yaitu hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi (dalam Bastaman, 1996).

Menurut Schultz (1991) kebermaknaan hidup diartikan sebagai pemberian kualitas kehidupan pada diri pribadi dalam rangka pemenuhan diri. Dikemukakan pula bahwa sifat-sifat orang yang telah mempunyai makna dalam hidupnya, yaitu memiliki kebebasan dalam setiap langkah perbuatannya, bertanggung jawab secara pribadi terhadap tingkah lakunya, dan sikap yang dianut terhadap nasibnya, tidak ditentukan oleh kekuatan-kekuatan diluar dirinya, telah menemukan arti dalam kehidupannya, mampu mengungkapkan nilai-nilai daya cipta, nilai-nilai pengalaman, atau nilai-nilai bersikap, dan memiliki perhatian atas diri yang seimbang.

Menurut Crumbaugh dan Mahollick (Koeswara, 1987) aspek-aspek kebermaknaan hidup meliputi hal-hal sebagai berikut:

a). **Makna hidup**, memberikan pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup seakan-akan menantang dan mengundang seseorang untuk memenuhinya, begitu makna hidup dikemukakan dan tujuan hidup ditentukan, maka seseorang seakan-akan terpanggil untuk melaksanakan dan memenuhinya, begitu juga kegiatan-kegiatan yang dilakukannya-pun menjadi lebih terarah.

b). **Kepuasan hidup** yaitu penilaian seseorang terhadap hidupnya, sejauhmana individu mampu menikmati dan merasakan kepuasan dalam hidup serta aktivitas-aktivitas yang dijalannya, sehingga tidak mudah bosan dan selalu semangat dalam menjalani kegiatan-kegiatan yang dilakukan.

c). **Kebebasan** adalah inti kehidupan manusia, kebebasan dalam arti bahasa memilih menyadari, mengidentifikasi, manusia memiliki kebebasan untuk membentuk dirinya dengan kemauan dan tindakannya dalam rangka membentuk kehidupan, kebermaknaan dan keberadaan dirinya. Kebebasan dalam hal ini bukanlah kebebasan tanpa batas, melainkan kebebasan yang diimbangi dengan sikap tanggung jawab menentukan apa yang dianggap penting dan baik bagi dirinya.

d). **Sikap terhadap kematian** sebagai landasan bagi manusia untuk menciptakan kehidupan yang bermakna. Kematian adalah situasi batas yang paling dramatis. Kematian mengakibatkan rasa takut tetapi justru kematian itu adalah kesempurnaan eksistensinya, artinya kesadaran dan kematian menyebabkan seseorang itu hidup otentik, disini manusia memperoleh suatu pandangan otentik tentang hal-hal yang penting dalam hidup ini.

Berdasar pendapat diatas dapat disimpulkan makna hidup yaitu: pengalaman-pengalaman hidup subyektif yang dipandang penting oleh individu yang mengalaminya yang terkait dengan maksud hidupnya (tujuan atau misi), kepuasan hidup, kebebasan, sikap terhadap kematian, pikiran tentang bunuh diri dan kepantasan hidup.

4. Karakteristik Individu yang mampu Mencapai Kebermaknaan Hidup dan Individu yang Tidak Mampu Mencapai Kebermaknaan Hidup

Disini terdapat dua jenis karakteristik individu, yang pertama yang mampu mencapai kebermaknaan hidup dan yang kedua yang tidak mampu mencapai kebermaknaan hidup.

Frankl dalam konsepnya tidak menguraikan secara jelas karakteristik individu yang mampu menemukan dan menciptakan kebermaknaan hidupnya. Crumbaugh dan Maholick (Koeswara, 1992) mengemukakan karakteristik individu yang memiliki kebermaknaan hidup adalah: (1). maksud hidup (tujuan, misi), (2). kepuasan hidup (apakah hidup menyenangkan atau menyedihkan), (3). kebebasan, (4). sikap terhadap kematian, (5). pikiran tentang bunuh diri, (6). kepantasan hidup.

Menurut Schultz (1991) mengemukakan bahwa kehidupan yang bermakna akan menampilkan profil individu dengan karakteristik sebagai berikut:

a). Bertanggung jawab, secara pribadi terhadap tingkah lakunya dalam menjalani hidupnya dengan penuh makna yaitu mampu mengarahkan dan mensikapi nasib atau takdir. Individu sadar akan mengingat kembali fungsinya sebagai wakil Tuhan atau khalifah dimukanya bumi yang dianugerahi keunggulan diatas makhluk yang lain, artinya sadar bahwa keunggulan tersebut bukan untuk disia-siakan atau digunakan untuk kepentingan diri sendiri guna meraih segala sesuatu secara tidak bertanggung jawab melainkan kesadaran akan tanggung jawab dalam penciptaan kemakmuran dan kesejahteraan.

b). Bebas memilih langkah tindak sendiri, yaitu kebebasan untuk memilih cara bersikap dan bertindak yang tepat, tanggung jawab dan sesuai dirinya.

c). Tidak ditentukan oleh kekuatan-kekuatan di luar dirinya, tetap mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, menyadari keterbatasan yang ada, namun tetap dapat menentukan sendiri apa yang paling bermakna untuk dilaksanakan.

d). Mampu menemukan arti dalam kehidupan yang cocok dengan dirinya, artinya memiliki alasan untuk terus menjalani hidup, benar-benar mengetahui untuk apa hidup dan sebagaimana menjalani hidup ini, mempunyai tujuan hidup yang diketahui baik jangka pendek maupun jangka panjang, sehingga kegiatan yang dilakukan terarah.

e). Memiliki kontrol atau kendali sadar dalam hidupnya, artinya mampu mengelola keinginan nafsu dengan kemampuan akal dan kekuatan kehendaknya dan mengetahui arahnya berdasarkan potensi-potensi yang dimilikinya.

f). Mampu mengungkapkan nilai-nilai daya cipta, nilai-nilai pengalaman dan nilai-nilai sikap, yaitu mampu melewati hari demi hari dengan aneka ragam pengalaman sebelumnya, menganggap tugas dan pekerjaan sehari-hari merupakan sumber kesenangan tersendiri, sehingga dalam melakukannya-pun disertai tanggung jawab.

g). Mampu mengenali atau mengatasi perhatian terhadap diri sendiri, menyadari bahwa dirinya diciptakan oleh Tuhan untuk dapat merasakan kedudukannya sebagai wakil Tuhan serta menolak perbuatan-perbuatan yang

akan merendahkan derajatnya dengan mengetahui secara tajam makna, nilai sosial, dan etika.

h). Berorientasi pada masa depan dan bersikap optimis. Hidup dengan bersemangat, penuh gairah, tidak mudah bosan, dan tidak merasa hampa serta menggunakan waktu sebijaksana mungkin agar kerja dan hidup dapat dikembangkan secara maksimal, karena menyadari kehidupan ini fana.

i). Mampu mengatasi diri sendiri. Semakin individu mampu memberikan manfaat untuk orang lain atau keadaan tertentu, maka individu semakin menjadi manusia yang utuh dan semakin mampu menemukan kebermaknaan hidup.

j). Memiliki kemampuan memberi dan menerima cinta. Tingkah lakunya dipengaruhi dan diarahkan oleh sejumlah emosi yang bersifat etis daripada sekedar keinginan untuk memperoleh keuntungan atau menghindari kerugian. Perilaku semacam ini merupakan salah satu dimensi kerohanian manusia meliputi dorongan untuk memberikan pertolongan kepada sesama yang ditimpa kemalangan serta menyadari bahwa cinta adalah salah satu sumber yang menjadikan kehidupan ini bermakna.

Poedjawiyatna (Koeswara, 1992) menggambarkan karakteristik individu yang memiliki kebermaknaan hidup yang mengambil dari nilai-nilai yang sesuai dengan sosio kultural masyarakat Indonesia. Dijelaskan bahwa jika manusia hendak berlaku sebagai manusia yang berarti bagi dirinya maka harus mengatur tingkah lakunya sendiri, menguasai nafsu (memiliki kontrol diri) dan bertanggung jawab atas tindakan sendiri. Selain itu pada dasarnya

setiap individu harus mengetahui tujuan hidupnya dan mampu mengatasi segala rintangan yang dihadapinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang memiliki karakteristik kebermaknaan hidup adalah individu yang mengetahui apa hidup dan bagaimana menjalaninya, mempunyai tujuan hidup baik jangka panjang maupun jangka pendek, penuh semangat bergairah, memiliki kemampuan menggunakan waktu sebijaksana mungkin, mengenali diri dan menyadari sebagai makhluk Tuhan, memiliki kontrol terhadap hidupnya, mempunyai kemampuan melakukan trasendensi diri serta tidak mudah bosan dan putus asa dalam menjalani hidup karena menyadari hidup ini fana dan singkat.

Sedangkan karakteristik individu yang tidak mampu dalam mencapai kebermaknaan hidup dapat menimbulkan frustrasi dan hipersensitifitas terhadap kritik, adanya evaluasi diri yang negatif atau penolakan diri sendiri, sulit untuk bersikap tegas, adanya perasaan rendah diri, takut adanya evaluasi dari orang lain, kurangnya ketrampilan sosial (Ancok, 2003)

Bastaman (1996) mengemukakan bahwa ketidakmampuan seseorang dalam menemukan kebermaknaan hidup akan mengakibatkan ketidakbahagiaan yang mengambil bentuk berupa frustrasi, eksistensial, dan frustrasi yang meliputi penghayatan tanpa makna, kesepian, hampa, gersang, merasa tidak memiliki tujuan hidup, bosan, dan apatis. Disamping itu, ketidakmampuan seseorang dalam menemukan kebermaknaan hidup dapat muncul dalam bentuk neurotis noogenik yaitu konflik yang berakar pada

moral spiritual, seperti konflik moral, konflik nilai-nilai yang sering terjadi dalam hati nurani, problem etis, dan masalah-masalah kerohanian lainnya. Kosongnya jiwa dari keinsyafan akan makna hidup mempunyai dampak yang jauh, kosongnya makna hidup akan membuat orang tidak memiliki rasa harga diri yang kokoh, juga membuatnya tidak tahan terhadap penderitaan, terutama penderitaan jiwa.

Menurut Tasmara (2001) dalam mencari makna hidup seseorang dan kapasitas tentunya mengandung nilai-nilai seperti: nilai daya cipta, yaitu makna yang diberikan kepada kehidupan melakukan tindakan yang mencipta hasil atau adanya ide pemikiran yang membangun, namun ada juga individu yang tidak mampu dalam mencapai kebermakaan hidup. Individu ini memiliki karakteristik antara lain:

- a. **Pesimis terhadap kompetisi.** Hal ini terungkap dalam keengganannya bersaing dengan individu lain dalam membuat prestasi. Ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.
- b. **Bersikap hiperkritis.** Selalu mengeluh, mencela dan meremehkan apapun dan siapapun. Mereka tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan akan kelebihan individu lain.
- c. **Peka terhadap kritik.** Individu ini sangat tidak tahan pada kritik yang diterimanya dan mudah marah. Bagi individu ini koreksi seringkali dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Selain itu ia cenderung menghindari dialog terbuka dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru.

Mengacu pada beberapa uraian diatas maka dapat disimpulkan karakteristik individu yang tidak mampu mencapai kebermaknaan hidup antara lain frustrasi yang meliputi penghayatan tanpa makna, kesepian, merasa tidak memiliki tujuan hidup, neurotis noogenik yaitu konflik yang berakar pada moral spiritual, seperti konflik moral, konflik nilai-nilai yang sering terjadi dalam hati nurani, problem etis, hipersensitifitas dan hiperkritis terhadap kritik, dan pesimis terhadap kompetisi. Akibat tersebut dapat menimbulkan pengalaman kesepian dan suatu kehampaan dalam diri manusia.

B. Lanjut Usia

1. Pengertian dan batasan lanjut usia

Setiap individu berharap dapat menjalani masa tuanya dengan bahagia. Ketika memasuki masa tua tersebut, sebagian para lanjut usia (Lanjut usia) dapat menjalaninya dengan bahagia, namun tidak sedikit dari mereka yang mengalami hal sebaliknya, masa tua dijalani dengan rasa ketidakbahagiaan, sehingga menyebabkan rasa ketidaknyamanan. Masa lanjut usia merupakan tahap terakhir dalam rentang kehidupan manusia. Orang yang dapat dikatakan telah memasuki masa lanjut usia adalah orang yang telah berusia 60 tahun keatas (Hurlock, 1992). Adapun seperti yang diungkapkan oleh Ericsson (dalam Schaie dan Willis, 2000) bahwa lanjut usia merupakan suatu tahap

kehidupan bahwa dimana seseorang harus mencapai integritas, sedangkan kegagalan dalam integritas akan menyebabkan kondisi keputusasaan.

Orang tua diharapkan untuk menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan dan menurunnya kesehatan secara bertahap. Mereka diharapkan untuk mencari kegiatan untuk mengganti tugas-tugas terdahulu yang menghabiskan sebagian besar waktu kala mereka masih muda. Bagi beberapa orang berusia lanjut, kewajiban untuk menghadiri rapat yang menyangkut kegiatan sosial sangat sulit dilakukan karena kesehatan dan pendapatan mereka menurun setelah pensiun, mereka sering mengundurkan diri dari kegiatan sosial. Disamping itu, sebagian besar orang berusia lanjut perlu mempersiapkan dan menyesuaikan diri dengan peristiwa kehilangan pasangan, perlu membangun ikatan dengan anggota dari kelompok usia mereka untuk menghindari kesepian dan menerima kematian dengan tentram.

Masa akhir dewasa (late adulthood) ialah periode perkembangan yang bermula pada usia 60 atau 70 tahun dan berakhir pada kematian. Sementara itu WHO menilai usia 60 tahun adalah awal usia peralihan menuju ke arah segmen penduduk tua. Menurut Papalia dan Olds (dalam Santrock, 2002) masa lanjut usia adalah masa dimana lanjut usia mengalami suatu kehilangan yang bersifat fisik, misalnya berkurangnya fungsi pendengaran, penglihatan, kekuatan fisik dan stamina. Santrock 2002 mengemukakan bahwa lanjut usia adalah masa penyesuaian di atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menatap kembali kehidupan, pension dan penyesuaian diri dengan peran sosial baru. Schaie & Willis (1991) juga berpendapat bahwa pada saat individu

memasuki masa lanjut usia, maka akan banyak terjadi penurunan fungsi mental dan fisik.

Untuk batasan usia lanjut, Chairness and Bos (dalam Santrock, 2002) membagi batasan lanjut usia menjadi dua :

- a) Usia lanjut (*The young/old age*) yakni usia 65-75 tahun.
- b) Usia sangat tua (*The old old/late old age*) yakni usia 75 tahun ke atas.

Hal ini senada dengan Burnside (dalam Schaie & Willis, 2000) bahwa. Batasan lanjut usia adalah sebagai berikut :

- a) *The young age* adalah usia 60-69 tahun
- b) *The midled-age old* usia 70-79 tahun
- c) *The old-old* Usia 80-89 tahun
- d) *The very old old* adalah usia 90-99 tahun.

Melalu berbagai teori di atas disimpulkan bahwa lanjut usia didefinisikan sebagai individu yang telah memasuki usia 60 tahun keatas dan mengalami penurunan, baik dalam hal fisik seperti berkurangnya fungsi penglihatan, fungsi pendengaran, kekuatan fisik serta stamina, maupun yang bersikap psikologis, seperti kehilangan pasangan hidup, jauh dengan anak dan sanak keluarga.

2. Tugas perkembangan lanjut usia

Erik Ericsson (adalan Schaie & Willis, 2000) mengungkapkan tugas perkembangan lanjut usia meliputi bagaimana cara pandang terhadap kehidupannya memaknai kehidupan, mencoba mengintegrasikan

kegagalan yang pernah dialami menjadi sesuatu yang sangat berarti, selain itu konflik antar integritas dengan keputusan berasal dari rasa kesepian akibat meninggalnya orang-orang yang dikasihi. Perjalanan hidup seseorang ditandai dengan tugas-tugas perkembangan (*development task*) yakni tugas yang harus dilaksanakan seseorang dalam usia tertentu sesuai dengan norma masyarakat dan norma budaya (Havighurst dan Monks, 1998). Adapun tugas-tugas itu menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1992) adalah sebagai berikut :

- a) Menyadari diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan
- b) Menyadari diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *incoma* (penghasilan keluarga)
- c) Menyadari diri dengan kematian pasangan hidup
- d) Membentuk hubungan dengan orang-orang yang sesuai
- e) Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan
- f) Menyadari diri dengan peran sosial secara luwes

Selain dari tugas perkembangan lanjut usia dari havighurst (dalam Hurlock, 1992) Tugas perkembangan lanjut usia jauh lebih pribadi dibandingkan dengan tahap hidup yang sebelumnya sebagai pembanding. Tugas perkembangan lanjut usia yang utama adalah memperjelas, memperdalam, dan menerima pengalaman hidup diri sendiri yang berhubungan dengan perubahan pribadi atau kehilangan (Atkinson, 1997). Setiap individu pada saat memasuki masa atau periode perkembangan berikutnya pasti akan dihadapkan pada

berbagai tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada masanya pasti akan membebani masa berikutnya (Monks, dkk, 1998)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh lanjut usia adalah penyesuaian diri terhadap kekuatan fisik yang menurun, kematian pasangan, gaji yang berkurang dan masa pension, menemukan makna kehidupan, menemukan kepuasan dalam hidup berkeluarga, menerima dirinya sebagai lanjut usia dan menyesuaikan dengan peran sosial.

3. Perubahan pada Lanjut Usia

Beberapa perubahan dan penurunan yang pasti terjadi di usia lanjut antara lain menyangkut penampilan fisik, kemampuan sensori motor, perubahan psikologis dan pola seksual, Mappire (dalam Nugraheni, 2004) secara singkat perubahan tersebut meliputi :

a) Perubahan Fisik

Meliputi : jumlah sel otak menurun, kurang sensitive terhadap sentuhan, mengalami gangguan pada pendengaran, hilangnya daya akomodasi, katub jantung menebal dan menjadi kaku, menurunnya aktifitas dari silia, indera pengecap menurun, produksi dari semua hormone menurun, kulit mengerut atau keriput akibat kehilangan jaringan lemak, tulang kehilangan *density* (cairan) dan makin rapuh.

b) Perubahan Kemampuan Sensor Motorik

Mencakup perubahan kekuatan fisik dan kecepatan dalam bergerak, bertambahnya waktu yang diperlukan untuk belajar ketrampilan, konsep

dan prinsip baru, dan ada kecenderungan sikap yang menjadi canggung dan kikuk.

c) Perubahan Psikologis

Mitos bahwa menjadi tua itu akan menjadi pikun, ternyata membawa perubahan psikologis yang cukup besar bagi orang yang akan memasuki usia tua. Kondisi seperti ini kemudian akan menyebabkan munculnya 35 perasaan dirinya menjadi tidak berguna, menjadi beban orang lain, *loneliness* dan pada umumnya menjadi sulit mengerti dan dimengerti.

d) Perubahan Seksual

Ditandai dengan fase *menopause* bagi wanita dan fase *climacteric* pada pria yang berarti telah terjadi penurunan kemampuan seksual dan fungsi reproduksinya. Masa berhentinya reproduksi keturunan (klimaterik) pada pria datang belakangan dibanding masa pensiun *menopause* pada wanita dan memerlukan masa yang lebih lama. Perubahan terjadi pada manusia seiring dengan berjalannya waktu dengan melalui tahap-tahap perkembangan. Hurlock (1991) menyebutkan tahap perkembangan tersebut adalah periode pranatal, bayi, masa bayi, masa awal kanak-kanak, masa akhir kanak-kanak, masa remaja awal, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa madya, dan masa usia lanjut. Masing-masing tahapan tersebut mempunyai tugas perkembangan dan karakteristik yang berbeda-beda. Melalui tahap-tahap perkembangan tersebut, Hurlock (1991) ingin menjelaskan bahwa menjadi tua pada manusia adalah suatu hal yang pasti terjadi dan tidak dapat dihindari. Dengan kata lain, seiring dengan

bertambahnya usia, manusia akan menjadi tua, yaitu periode penutup dalam rentang hidup seseorang di saat seseorang telah “beranjak jauh” dari periode tertentu yang lebih menyenangkan.

Pada tahap perkembangan ini, Erikson (dalam Santrock, 2002) menyebutnya dengan sebutan “*Integrity versus Despair*”. Pada masa-masa ini, individu melihat kembali perjalanan hidup ke belakang, apa yang telah mereka lakukan selama perjalanan mereka tersebut. Ada yang dapat mengembangkan pandangan positif terhadap apa yang telah mereka capai, jika demikian ia akan merasa lebih utuh dan puas (*integrity*), tetapi ada pula yang memandang kehidupan dengan lebih negatif, sehingga mereka memandang hidup mereka secara keseluruhan dengan ragu-ragu, suram, putus asa (*despair*).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perubahan yang dialami lanjut usia adalah terjadi perubahan yang menyangkut penampilan fisik, sensor motor, psikologis, dan pola seksual. Sama seperti setiap periode lainnya dalam rentang kehidupan seseorang, usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek-efek tersebut menentukan, sampai sejauh tertentu, apakah pria atau wanita lanjut usia (lansia) tersebut akan melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk.

4. Kehidupan Lanjut Usia

Berdasarkan penelitian Denney (dalam Santrock, 2002) menemukan bahwa kecakapan untuk menyelesaikan problem-problem praktis meningkat pada usia 40an dan 50an sebagai hasil dari pengalaman-pengalaman praktis individu. Denney juga menemukan bahwa individu di usia 70an memiliki

kemampuan pemecahan yang cukup bagus dan tidak lebih buruk dari rekannya yang berusia 20an. Santrock (2002) pun menjelaskan bahwa pada lanjut usia, aspek dari fungsi kognitif (seperti kecepatan memproses informasi) cenderung lebih turun disbanding yang lainnya (pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari) yang cenderung meningkat. Pengorganisasian kembali masa lalu dapat memberikan suatu gambaran yang lebih shahih bagi individu, memberikan makna baru dan signifikan terhadap kehidupan seseorang. Hal itu juga dapat membantu mempersiapkan individu menghadapi lingkungan baru.

Suwarti (dalam Endah Puspita Sari, 2002) mengemukakan bahwa lanjut usia yang mampu melewati fase ego *integrity versus despair* dan mencapai integritas diri maka lanjut usia dapat menikmati masa tuanya dengan tetap beraktivitas. sesuai dengan kondisi fisiknya dan tetap berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya misalnya mengikuti kerja bakti, pengajian, paguyuban yang diadakan di lingkungan tempat tinggalnya. Hal tersebut memacu lanjut usia merasa tetap dihargai sehingga menimbulkan semangat dan gairah hidup. Adapun aktivitas- aktivitas yang dilakukan kelompok lanjut usia adalah sebagai berikut :

- a. Aktivitas fisik, yang meliputi kerja bakti bersama setiap bulan, senam, jalan sehat, sepeda santai
- b. Aktivitas Sosial: yang meliputi arisan, tergabung dalam paguyuban.
- c. Aktivitas mental, yang meliputi ceramah, pengajian, diskusi, pertemuan-pertemuan bulanan (RT maupun RW)

Aktivitas- aktivitas seperti itu mampu mendorong lansia untuk mengembangkan sikap penghargaan dan merasa berguna serta tidak dikucilkan masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian Afida, dkk (2000) menunjukkan bahwa sebagian sebagian subyek penelitiannya di panti masih tetap melakukan kegiatan di panti, seperti menekuni kegemaran (hobbi), kegiatan keagamaan, olahraga, menonton TV, ketrampilan dan berorganisasi. Kegiatan yang bervariasi ini menyebabkan para wanita lanjut usia dapat menikmati masa tuanya dan tidak merasa bosan juga *loneliness* tinggal di panti. Selain itu, dengan melakukan kegiatan di waktu senggang para wanita lanjut usia dapat tetap merasa mampu dan berarti bagi orang lain.

Sifat kehidupan lanjut usia banyak tergantung pada kualitas lingkungan baik dalam tingkatan mikro dan makro . Lingkungan dapat atau tidak dapat memberikan tantangan pada orang lanjut usia untuk menggunakan kemampuan- kemampuannya yang ada pada dirinya. Lingkungan dapat berpengaruh pada tingkah laku lanjut usia yaitu bagi lanjut usia yang hidup di desa juga bagi mereka yang pindah dari lingkungan semula. Pada tingkatan makro telah diteliti akibat beberapa bentuk perumahan dan sifat interaksi antara penghuni panti lanjut usia maka lanjut usia pun masih memiliki kemungkinan untuk mempertahankan kemandiriannya serta kemampuan mereka melalui perubahan situasi lingkungan. Lingkungan dapat merupakan sumber ketegangan dan stres. Banyak lanjut usia masih mampu secara aktif memberikan arti pada hidupnya dan masih dapat hidup mandiri meskipun

mengalami banyak kemunduran fisik. Umumnya kedudukan lanjut usia di Indonesia dapat dikatakan masih menguntungkan. Hal tersebut disebabkan karena pandangan hidup orang Timur masih menghormati orang lanjut usia sebagai pemberi restu (Monks, 1998)

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kehidupan lanjut usia dapat diisi dengan aktivitas fisik, sosial, mental. Lansia masih mampu secara aktif memberikan arti pada hidupnya dan masih dapat hidup mandiri meskipun mengalami banyak kemunduran fisik. Lanjut usia yang hidup di lingkungan masyarakat lebih bebas dibandingkan dengan lanjut usia yang hidup di panti.

Darmawan (dalam Nugroho, 1992) mengungkapkan 3 masalah pokok psikologis yang dialami para lanjut usia : Pertama adalah masalah yang disebabkan oleh perubahan hidup dan kemunduran fisik yang dialami oleh lanjut usia. Kedua, lanjut usia sering mengalami kesepian yang disebabkan oleh putusnya hubungan dengan orang-orang yang paling dekat dan disayangi. Ketiga , *Post Power Syndrom*, hal ini banyak dialami lanjut usia yang baru saja mengalami pensiun, kehilangan kekuatan, penghasilan dan kebanggaan. Memasuki usia lanjut usia ini menyebabkan lanjut usia mengalami beberapa kemunduran-kemunduran baik secara fisik, ketahanan tubuh maupun pada fungsi sensorisnya. Hal inilah yang mengakibatkan lanjut usia membutuhkan dukungan dari orang lain termasuk pasangan hidupnya. Kehilangan pasangan hidup dapat menurunkan kesejahteraan psikologis pada

pasangan yang ditinggalkan, hal ini terjadi karena berkurangnya minat pada pasangan yang ditinggalkan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Berkurangnya minat ini ditunjukkan dengan penarikan dan penutupan diri yang dapat mengakibatkan perasaan kesepian pada lanjut usia, tetapi bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Troll (dalam Santrock,2002) membuktikan bahwa lanjut usia yang tidak memiliki teman baik kurang puas terhadap hidupnya dibanding yang memiliki teman baik. Orang cenderung mencari teman baru ketika mereka semakin tua.

C. Kebermaknaan Hidup pada Lanjut usia

Masa lanjut usia merupakan tahap terakhir dalam rentang kehidupan manusia. Orang yang dapat dikatakan telah memasuki masa lanjut usia adalah orang yang telah berusia 60 tahun keatas (Hurlock, 1992). Pada lanjut usia sebenarnya tidak sepenuhnya menutup diri atau tidak mau bersosialisasi seperti penelitian yang dilakukan oleh Troll (dalam Santrock,2002) menyatakan bahwa lanjut usia yang tidak memiliki teman baik kurang puas terhadap hidupnya dibanding yang memiliki teman baik, sehingga orang cenderung mencari teman baru ketika mereka semakin tua.

Masalah-masalah yang dihadapi lanjut usia antara lain berkurangnya kondisi fisik mereka, mencari teman untuk menggantikan suami atau istri yang telah meninggal dunia, status ekonominya sangat terancam, sehingga cukup beralasan untuk melakukan berbagai perubahan besar dalam pola hidupnya, menentukan kondisi hidup yang sesuai dengan perubahan kondisi fisik dan kondisi ekonomi,

mengembangkan kegiatan baru untuk mengisi waktu luang yang semakin bertambah, belajar untuk memperlakukan anak yang sudah besar sebagai orang dewasa, mulai mengikuti kegiatan di masyarakat yang dirancang untuk kegiatan orang yang telah dewasa, mulai merasakan kebahagiaan dari kegiatan yang sesuai untuk orang berusia lanjut dan memiliki kemauan untuk mengganti kegiatan yang lebih cocok, menjadi korban kriminalitas. Bermula dari masalah-masalah tersebut seorang lanjut usia akan memaknai hidupnya.

Pencarian manusia mengenai makna merupakan kekuatan utama dalam hidupnya (Ancok, 2003). Makna hidup adalah memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup seakan-akan menantang dan mengundang seseorang untuk memenuhinya. Ketika makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, maka seseorang seakan-akan terpancang untuk melaksanakan dan memenuhinya. Kegiatan-kegiatan yang dilakukannya menjadi lebih terarah (Bastaman, 1995).

Makna hidup berkaitan dengan ada tidaknya kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai masalah hidupnya serta menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri sendiri. Selain itu berusaha menerima dan menghadapi masalah adalah salah satu ciri individu yang cenderung berpikiran positif tidak menganggap masalah sebagai suatu hal yang harus dihindari, tidak diakui melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dihadapi sehingga akan diperoleh makna dalam hidupnya.

Hanya dengan kecenderungan berpikiran positif akan mendukung individu lebih mampu merasakan dan menyalami kehidupan lebih bermakna. Memusatkan pada kekuasaan diri dan melihat diri positif dalam memandang persoalan yang muncul dari sudut pandang positif yaitu lebih optimis dalam menyongsong masa depan gemilang.

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yang dikemukakan dalam studi ini dan sekaligus menjadi pokok persoalan atau fokus penelitian ini untuk mengetahui kebermaknaan hidup pada lanjut usia.