

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjadi tua adalah suatu proses yang tidak dapat dihindari. Usia lanjut pasti akan dialami oleh semua individu yang dikaruniai umur panjang. Terjadinya tidak dapat dihindari oleh siapapun. Istilah untuk individu yang memiliki usia lanjut belum ada yang baku. Ada yang menyebut manusia usia lanjut (Manula), manusia lanjut usia (Lansia), ada yang menyebut golongan lanjut umur (Glamur), usia lanjut (Usila), warga usia lanjut (Wulan), bahkan kalau di Inggris, biasa disebut dengan warga senior. (Kusumaningtyas, 2008).

Pada dasarnya belum ada ketentuan yang pasti pada usia berapa individu disebut lansia. Para ahli biasanya membedakan menurut dua macam umur, yaitu usia kronologis dan usia biologis. Usia kronologis adalah usia yang ditentukan dengan jumlah waktu yang telah berlalu sejak individu lahir atau usia yang sesuai tanggal kelahiran individu ke bumi. Usia biologis adalah perhitungan usia yang mengacu pada keadaan kesehatan tubuh individu. Hal ini dapat menerangkan, mengapa individu yang memiliki usia kronologis mempunyai penampilan fisik yang sama namun mental yang berbeda.

Berdasarkan informasi di Indonesia batasan usia kronologis banyak dikemukakan oleh para ahli. Ada yang berpendapat pada usia pensiun 55 tahun, berarti di atas 55 tahun sudah termasuk golongan usia lanjut.

Menurut undang-undang republik Indonesia No.13/1998 (dalam Hardywinoto dan Setiabudhi, 1999) tentang kesejahteraan lanjut usia, menetapkan bahwa yang termasuk lanjut usia adalah yang berumur 60 tahun ke atas.

Usia lanjut dibagi menjadi dua batasan. Pertama dikatakan lanjut usia dini, yang terjadi pada umur 60 sampai 70 tahun. Dan kedua disebut lanjut usia akhir dimulai dari umur 70 tahun sampai akhir kehidupan (Hurlock, 1992).

Sebagai fase akhir dari seluruh perjalanan hidup, sudah tentu dalam fase ini individu telah memiliki sejumlah pengalaman hidup dengan berbagai variasi dan pengalaman ini akan menjadi renungan dalam menjalani fase lansia. Sesungguhnya masa lansia dapat dijalani dengan sedemikian rupa sehingga mendatangkan kebahagiaan dan bukan sesuatu yang menakutkan. Namun dalam kenyataannya, banyak yang menghadapi berbagai masalah pada saat memasuki usia lanjut.

Memiliki keinginan untuk hidup yang bermakna merupakan motivasi utama sebagai dasar melakukan segala kegiatan yang terarah pada tujuan hidup yang jelas, kebanyakan orang merasa takut jika mengalami usia lanjut atau lansia, oleh sebab itu individu yang memasuki usia lanjut sering memiliki kesan negatif tentang lansia. Kesan terhadap usia lanjut atau lansia adalah individu yang tidak berguna, lemah, tidak punya semangat hidup, penyakitan, pelupa, pikun, tidak diperhatikan oleh keluarga, masyarakat dan menjadi beban orang lain. Memasuki masa lansia, individu banyak mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun mental. Semua tergantung pada sikap dan kemauan individu dalam mengendalikan atau menerima sebuah proses yang terjadi dalam kehidupan agar menjadi bermakna dalam

menjalani hidup, penerimaan diri tersebut dapat mempengaruhi lansia dalam menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberi nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup bila ditemukan yang dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga dan pada akhirnya akan menimbulkan penghayatan bahagia (*happiness*) sebagai akibat sampingnya (Bastaman, 1996).

Prihastiwi (1994) memberikan pengertian mengenai kebermaknaan hidup, yaitu merupakan suatu kualitas penghayatan individu terhadap yang telah dilakukan sebagai upaya mengaktualisasikan potensia, merealisasikan nilai-nilai dan tujuan melalui kehidupan yang penuh kreatifitas dalam rangka pemenuhan diri (*self fulfillment*).

Schultz (1991) menyebutkan bahwa ada tiga sistem nilai yang merupakan sumber makna hidup yaitu:

- a. Nilai-nilai daya cipta atau kreasi (*creative values*), nilai ini intinya memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada kehidupan. Terletak pada sikap dan cara kerja yang mencerminkan keterlibatan pribadi pada pekerjaannya.
- b. Nilai-nilai penghayatan (*experiential values*), yaitu meyakini dan menghayati kebenaran, kebijakan, keindahan, keadilan, keimanan dan nilai-nilai lain yang dianggap berharga. Dalam hal ini, cinta kasih merupakan nilai yang penting untuk mengembangkan hidup bermakna.

Karena dalam hubungan sosial saling mengasihi, seseorang akan merasakan hidupnya sarat dengan pengalaman penuh makna dan membahagiakan.

- c. Nilai-nilai sikap (*attitudinal values*), yaitu menerima dengan tabah dan mengambil sikap yang tepat terhadap penderitaan yang tidak dapat dihindari lagi setelah berbagai upaya dilakukan secara optimal, tetapi tidak berhasil mengatasinya. Mengingat peristiwa tragis ini tidak dapat dielakkan lagi, maka sikap menghadapi masalah perlu diubah. Dengan mengubah sikap, diharapkan beban mental akibat musibah berkurang, bahkan mungkin saja dapat memberikan pengalaman berharga bagi penderita, dalam bahasa sehari-hari disebut hikmah. Maka, orang-orang yang bisa merealisasikan ketiga nilai dalam kondisi menderita sekalipun, berarti telah membuka gerbang ke arah hidup bermakna.

Salah satu masalah yang sering dihadapi lanjut usia terutama berkaitan dengan kondisi psikologis. Berdasarkan hasil penelitian lembaga Demografi Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia didapat hasil, bahwa orang lanjut usia yang sering mengalami gejala psikis yang tidak sehat adalah 49,8 persen. Persoalan yang menjadi penyebab tingginya persentase gejala psikis pada usia lanjut adalah perasaan sedih karena sudah tidak cantik atau gagah lagi, perasaan *post power syndrome* akibat pensiun atau berhenti dari jabatan yang pernah didudukinya, perasaan sedih dan kesepian karena ditinggal pasangan hidup, ditinggal anak-anak,

tidak cocok dengan menantu serta perasaan takut akan kematian, sulitnya lansia untuk menerima keadaan pada dirinya tersebut hal ini akan mengakibatkan terjadinya depresi, marah, takut, cemas, merasa tidak berarti pada lansia tersebut dalam menghadapi hidup sehingga tidak dapat merasakan hidup yang bermakna (Demografi, 1999, dalam setyawati 2002).

Penerimaan diri adalah merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, individu dapat menerima diri secara tenang, dengan segala kelebihan dan kekurangan, bebas dari rasa bersalah, rasa malu, rendah diri karena keterbatasan diri serta kebebasan dari kecemasan akan adanya penilaian dari orang lain terhadap keadaan diri (Maslow dalam Hjelle dan Ziegler, 1992).

Menurut Chaplin (1999) penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri.

Ryff (dalam Wilsa, 1997) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah suatu keadaan seseorang memiliki sifat positif dengan kehidupan yang telah dijalani.

Hal inilah menjadi permasalahan yang cukup kompleks pada kehidupan lansia, bahwa lansia akan mendapat kesukaran untuk menemukan makna hidup jika tidak memiliki penerimaan diri atas diri sendiri, namun jika lansia tersebut dapat menerima keadaan diri yaitu cara lansia tersebut memandang dan menilai dirinya baik secara fisik, motivasi, kelemahan, kepandaian dan kegagalan secara positif maka lansia akan dapat menemukan kehidupan yang bermakna.

Peneliti telah melakukan survei awal dengan mencoba mengobservasi dan mewawancarai beberapa lansia.

Hasil observasi dan wawancara tersebut didapatkan hubungan penerimaan diri, kebermaknaan hidup lansia sebagai berikut:

Kali ini peneliti mencoba mewawancarai Mbah Bajuri, berusia 76 tahun :
“Saya asli Jombang, tapi sudah 4 tahun tinggal di Kota Surabaya, saya disini hidup bersama anak dan menantu saya, namun awal saya datang ke Surabaya awalnya saya tidak cocok dengan kehidupan disini yang padat penduduk dan panasnya kota ini beda kalau hidup di desa saya yang di jombang adem, sejuk dan bebas polusi (tutur beliau sambil tersenyum). Awalnya saya menolak tinggal disini sebab tidak nyaman karena saya merasa tidak cocok dengan menantu saya dan juga dikarenakan fisik saya yang sudah tua dan sepertinya tidak berguna lagi karena tidak bisa lagi membantu anak serta menantu saya untuk melakukan pekerjaan yang agak berat, ya hanya seperti inilah pekerjaan saya sehari-hari hanya memomong cucu. Tapi lama-lama saya bisa beradaptasi dengan menantu saya dan lingkungan di sekitar sini, saya berfikir dulu menantu saya tidak suka orang tua seperti saya tinggal dan berada di tengah-tengah mereka, namun menantu saya ternyata orangnya baik selama berada disini kesehatan saya sangat diperhatikan karena tiap 2 minggu sekali pasti saya dibawa ke dokter untuk mengecek kesehatan saya (tutur beliau).

Selain mewawancarai Mbah Bajuri, peneliti juga melakukan wawancara kepada lansia lainnya, kali ini peneliti mencoba mewawancarai Mbah Walimah yang berusia 72 tahun yang sempat depresi karena suaminya meninggal:

“ Saya adalah orang yang sayang sekali sama suami, sampai-sampai dulu kami pernah janji akan sehidup semati namun kenapa beliau mati duluan ya, “berarti dia mengingkari janji ya nak” (tutur mbah Walimah sambil tersenyum).

Setelah kematian suami saya, sempat saya mengalami depresi mungkin kurang lebih selama 6 bulan. Anak saya membawa saya ke psikiater untuk melakukan terapi dan anak saya sering membawa saya ke acara-acara ibadah yang ada sebagai penyejuk hati, saat itu pada akhirnya saya bisa mengambil kesimpulan bahwa semua yang lahir pasti akan pergi dan yang pergi tidak akan bisa kembali walaupun kita menangis seribu kali sehari ya kan (tutur beliau). ya mulai dari kejadian itu saya berusaha untuk lebih bersyukur atas yang diberikan Tuhan kepada saya dan saya juga bersyukur masih punya anak-anak, cucu-cucu dan keluarga yang memperhatikan saya sampai sekarang”.

Kali ini peneliti mencoba mewawancarai Kakek Frans yang berusia 66 tahun: ”Grandpa biasa masyarakat sekitar memanggil alias kakek Frans, saya sudah hampir 10 tahun ini bertempat tinggal di kota Surabaya, awalnya saya adalah seorang pemain musik belanda dan pada suatu waktu grup band saya dikontrak di Indonesia tepatnya di salah satu café di kota Bandung. Setelah kontrak habis saya memutuskan untuk tinggal di Indonesia tepatnya di kota Bandung namun seiring berjalannya waktu saya memutuskan hijrah ke kota Surabaya. Saya bekerja di Surabaya menjadi pemandu wisata untuk turis di salah satu hotel terkenal yang ada di Surabaya, di usia saya yang ke 59 mengalami stroke ringan namun semua biaya pengobatan ditanggung oleh perusahaan tempat saya bekerja. Menginjak usia 65 saat sudah pensiun saya memutuskan untuk tinggal dan membuka usaha sendiri di rumahnya dibantu dengan anak angkat saya (karena saya tidak memiliki istri dan keluarga) dan saya sudah putus komunikasi dengan keluarga yang di belanda karena ada percekocokan dengan orang tua dan adik-adik saya sejak tahun 2001. Saat

ditanya tentang keluarganya di belanda beliau meneteskan air mata dan bercerita jika beliau sebenarnya ingin sekali berkumpul dengan keluarga besarnya di belanda dan meminta maaf kepada orang tua serta adik-adiknya, namun apa daya saya tidak memiliki uang untuk pulang ke negeri asal saya (tutur beliau).

Berdasarkan wawancara di atas, menunjukkan bahwa Kakek Frans semula hidupnya bermakna sebagai pemain musik tapi setelah pensiun Kakek Frans merasa tidak lagi berguna.

Mbok su, lansia (janda) yang berumur 66 tahun. “Hari demi hari saya menjalani kehidupan sendiri dikarenakan anak dan menantu saya bekerja mulai pagi sampai malam, sedangkan cucu saya yang mulai beranjak dewasa mulai sibuk dengan kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah maupun di luar sekolah. Kegiatan yang sehari-hari saya lakukan hanya menonton TV, membaca Koran, dan memelihara tanaman bunga-bunga yang ada di pekarangan rumah. Bertemu keluarga seacara utuh itupun hanya waktu hari libur dan hari libur mereka pakai untuk beristirahat dan bersantai di rumah, selain hari libur saya menjalani hidup sehari-hari sendiri. Itulah yang terkadang membuat merasa bosan dan kesepian (tuturnya).” Berdasarkan wawancara di atas, menunjukkan bahwa Mbok Su merasa hidup kurang bermakna.

Sikap terhadap diri sendiri merupakan salah satu usaha agar memperoleh kehidupan yang bermakna, yaitu bila individu tersebut dapat menerima diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihanannya, maka dapat dikatakan individu memiliki sikap positif terhadap dirinya.

Merujuk dari fenomena di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa terjadinya kebermaknaan hidup karena adanya penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap dirinya sendiri, dapat menerima keadaan dirinya secara tenang dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap siapa dan apa diri mereka, dapat menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diasumsikan bahwa ada hubungan antara penerimaan diri dan kebermaknaan hidup pada lansia. Guna membuktikan asumsi tersebut di atas, maka peneliti memandang perlu melakukan penelitian lebih lanjut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara penerimaan diri terhadap kebermaknaan hidup lansia”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penerimaan diri terhadap kebermaknaan hidup lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian ilmiah mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya psikologi sosial dan perkembangan terutama tentang penerimaan diri dan kebermaknaan hidup pada lansia.

2. Secara praktis

a. Bagi lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para lansia untuk memahami tentang penerimaan diri dan kebermaknaan hidup, serta diharapkan dapat memberikan alternatif pemecahan masalah yang dihadapi oleh para lanjut usia.

b. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bahan informasi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa.

c. Bagi keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi keluarga maupun masyarakat dalam upaya memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis para lanjut usia sehingga lansia dapat menerima segala keadaan yang terjadi di dalam diri atau sekitarnya dengan positif sehingga dapat menjalani kehidupannya dengan penuh bermakna.

