

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebermaknaan Hidup

1. Pengertian Kebermaknaan Hidup

Menurut Bastaman (2007) bahwa makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberi nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup bila ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan berarti dan berharga dan pada akhirnya akan menimbulkan penghayatan bahagia (*happiness*) sebagai akibat sampingnya.

Menurut Ancok (dalam Aisyah, 2007) menyatakan bahwa Kebermaknaan hidup adalah merupakan sebuah motivasi yang kuat dan mendorong individu untuk melakukan sesuatu kegiatan yang berguna.

Menurut Frankl (dalam Respti, 2007) bahwa tegangan akibat pencarian makna hidup merupakan persyaratan bagi kesehatan psikologis karena dapat menimbulkan kegairahan hidup. Kepribadian yang sehat memiliki tegangan dalam tingkat tertentu antara apa yang sudah dicapai dan diselesaikan, suatu perbedaan antara individu sekarang dengan kondisi yang seharusnya. Sebaliknya mengacuhkan pencarian dapat menciptakan kekosongan (*exsistentila vacuum*) dan dapat menciptakan perasaan bosan, apatis dan tanpa tujuan hidup menjadi tanpa arti sehingga tidak memiliki alasan untuk melanjutkan hidup.

Menurut Frankl (dalam Bastaman, 2007) bila dalam kehidupan seseorang hasrat untuk hidup bermakna tidak terpenuhi, maka akan dapat menimbulkan perasaan hampa, gersang, merasa tidak memiliki tujuan hidup, merasa hidup tidak berarti, serta bosan dan apatis. Lebih lanjut penghayatan-penghayatan tersebut mungkin saja tidak terungkap secara nyata, tetapi terselubung di balik berbagai upaya kompensasi dan kehendak yang berlebihan untuk berkuasa, bersenang-senang mencari kenikmatan, bekerja dan mengumpulkan uang. Dengan kata lain perilaku dan kehendak yang berlebihan itu bisa menutupi penghayatan hidup tanpa makna.

Menurut Crumbaugh (dalam Koeswara, 1987) kekurangan makna hidup bisa menjadi sebab maupun akibat kondisi depresi, baik dari kekurangan makna maupun kondisi depresi yang bisa ditimbulkan oleh penyebab-penyebab lain. Depresi yang dialami individu sebagai contoh menunjuk kepada situasi bila individu menghadapi makna yang melimpah, tetapi individu tersebut tidak mampu mengarahkan dirinya kepada makna-makna tertentu yang pasti, serta ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri dan mengatasi masalah-masalah personal secara efisien. Crumbaugh juga merancang kuantifikasi konsep makna hidup berdasarkan pandangan Frankl tentang pengalaman dalam menemukan makna hidup, terdiri dari tujuan hidup, kepuasan hidup, kebebasan berkehendak, sikap terhadap kematian, pikiran tentang bunuh diri, dan kepantasan hidup.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup merupakan suatu tujuan hidup yang jelas dan penuh makna dimana individu yang menjalani tidak merasa hampa, penuh gairah dan optimis sehingga memiliki hidup

merasa berarti, lebih terarah dan lebih dapat disadari, serta merasakan kemajuan-kemajuan hidup yang telah dicapai.

2. Sistem Nilai Yang Merupakan Sumber Makna Hidup

Menurut Schultz (dalam Adhi, 2012) menyebutkan bahwa ada tiga sistem nilai yang merupakan sumber makna hidup.

Pertama, 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 pekerjaan.

Kedua, 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, individu akan merasakan hidup sarat dengan pengalaman penuh makna dan membahagiakan.

Ketiga, adalah 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, individu yang bisa merealisasikan ketiga nilai dalam kondisi menderita sekalipun, berarti telah membuka gerbang ke arah hidup bermakna.

3. Sifat-Sifat Makna Hidup

Menurut Frankl (2003) karakteristik makna hidup meliputi tiga sifat, yaitu:

- a. Makna hidup sifatnya unik dan personal, apa yang dianggap berarti bagi satu individu belum tentu berarti bagi individu lain. Bahkan mungkin apa yang dianggap penting dan bermakna pada saat ini oleh individu, belum tentu sama bermaknanya bagi individu itu pada saat yang lain. Dalam hal ini makna hidup dan apa yang bermakna bagi individu biasanya bersifat khusus, berbeda dengan individu lain, dan mungkin dari waktu ke waktu berubah pula kebermaknaan hidup tersebut.
- b. Makna hidup sifatnya spesifik dan konkrit, dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan nyata sehari-hari dan tidak selalu harus dikaitkan dengan tujuan-tujuan idealis, prestasi-prestasi akademis yang tinggi, atau hasil-hasil filosofis yang kreatif.
- c. Makna hidup sifatnya memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan, artinya makna hidup seakan-akan menantang (*challenging*) dan mengundang (*inviting*) individu untuk memenuhi makna hidup. Begitu makna hidup ditemukan dan tujuan hidup

ditentukan, maka individu akan terpanggil untuk melaksanakan dan memenuhi makna hidup tersebut. Kegiatan-kegiatan yang dilakukanpun menjadi lebih terarah.

Bastaman (2007) menjelaskan makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapapun melainkan harus dicari dan ditemukan sendiri. Berdasarkan uraian di atas, dalam kehidupan ini tidak selalu menawarkan kesenangan dan ketenangan, tetapi sebagai keseimbangan kehidupan ini juga menyediakan ketegangan dan penderitaan. Makna hidup harus dicari dan dipenuhi, serta tantangan-tantangan yang ada harus dihadapi dan dijawab. Hal ini terjadi karena setiap orang menginginkan dirinya menjadi orang yang berguna dan berharga bagi keluarga, lingkungan masyarakat, serta bagi diri sendiri.

4. Ciri-ciri Hidup Bermakna

Menurut Bastaman (2007) ciri-ciri orang yang merasakan hidup bermakna, dijelaskan sebagai berikut ini:

- a. Menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh semangat dan penuh gairah serta jauh dari perasaan hampa.
- b. Tujuan hidup yang jelas, baik jangka pendek dan jangka panjang, sehingga individu akan menjadi lebih terarah dan merasakan kemajuan-kemajuan yang telah dicapai.
- c. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan terarah.
- d. Mampu merasakan kemajuan-kemajuan yang telah dicapai.

- e. Tugas-tugas dan pekerjaan sehari-hari merupakan sumber kepuasan dan kesenangan tersendiri sehingga mampu mengerjakan dengan semangat dan bertanggung jawab.
- f. Hari demi hari mampu menemukan beraneka ragam pengalaman baru dan hal-hal menarik yang dapat menambah pengalaman hidup.
- g. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dalam arti menyadari batasan-batasan lingkungan, tetapi dengan batasan-batasan lingkungan tersebut individu tetap menentukan sendiri apa yang paling baik untuk dilakukan.
- h. Menyadari bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri, walau betapa buruk keadaan yang dialami.
- i. Benar-benar menghargai hidup dan kehidupan.
- j. Mampu mencintai dan menerima cinta kasih orang lain.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Bastaman di atas, maka dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang menemukan kebermaknaan hidup adalah; individu akan menjalani kehidupan dengan penuh semangat atau optimis, Individu memiliki tujuan hidup yang jelas, individu diberi kebebasan memilih tindakan mereka, individu dapat menemukan arti kehidupan yang cocok, tabah apabila dihadapkan pada suatu penderitaan dan menyadari bahwa ada hikmah dibalik penderitaan yang dialami.

5. Gejala-gejala Orang Yang Kehilangan Makna Hidup

Menurut Frankl (dalam Safaria dan Rahardi, 2004) gejala-gejala dari individu yang kehilangan makna hidup, ditunjukkan dengan perasaan sebagai berikut:

- a. Memiliki perasaan hampa.
- b. Merasa hidup tidak berarti.
- c. Tujuan hidup tidak jelas.
- d. Ada rasa bosan.
- e. *Apatis* atau masa bodoh.

Menurut Crumbough dan Maholick (dalam Bastaman, 2007) gejala-gejala dari individu kehilangan makna hidup adalah sebagai berikut:

- a. Perasaan hampa.
- b. Gelisah.
- c. Merasa tidak memiliki tujuan hidup.
- d. Merasa hidup tidak berarti
- e. Serba bosan.
- f. Kehilangan minat.
- g. Kehilangan *inisiatif*, sehingga individu tidak ada gairah lagi untuk menjalani kehidupan di masyarakat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa individu

yang kehilangan makna hidup mengalami kebosanan di dalam kehidupan, menyikapi segala sesuatu dengan masa bodoh dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas. Gejala-gejala tersebut merupakan akibat hilangnya sumber makna hidup dalam individu.

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah keadaan dimana individu memiliki keyakinan akan karakteristik dirinya, serta mampu dan mau untuk hidup dengan keadaan tersebut. Jadi, individu dengan penerimaan diri memiliki penilaian yang realistis tentang potensi yang dimilikinya, yang dikombinasikan atas penghargaan atas dirinya secara keseluruhan Pannes (dalam Sari, 2002).

Menurut Rogers (dalam Aryanti, 2003) penerimaan diri adalah orang yang selalu terbuka terhadap setiap pengalaman serta mampu menerima setiap masukan dan kritikan dari orang lain. Ketidak mampuan menerima diri apa adanya dan segala keunikannya, akan menjadikan suasana hati yang tertekan. Keadaan tertekan ini akan membuat individu merasa pesimis.

Menerima diri sebagaimana adanya adalah suatu tahapan yang harus dilakukan karena akan membantu dalam menyesuaikan diri aspek dari kesehatan mental sebagaimana pendapat Partosuwido (dalam Helmi, 1998) tentang kriteria orang yang bermental sehat, yaitu:

- a. Memiliki pandangan yang sehat terhadap kenyataan (diri dan sekitarnya).
- b. Mampu menyesuaikan diri dalam segala kemungkinan dan mampu mengatasi persoalan.

- c. Dapat mencapai kepuasan pribadi dan ketenangan hidup tanpa merugikan orang lain.

Menurut Chaplin (2004) penerimaan diri atau *self acceptance* adalah sikap yang merupakan cerminan dari perasaan puas terhadap diri sendiri, dengan kualitas-kualitas dan bakat-bakat diri serta pengakuan akan keterbatasan yang ada pada diri.

Menurut Maslow (dalam Helmi, 1998) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk hidup dengan segala kekhususan diri yang didapat melalui pengenalan secara utuh.

Menurut Sartain (dalam Andromeda, 2006) mendefinisikan penerimaan diri adalah sebagai kesadaran seseorang untuk menerima dirinya sebagaimana adanya dan memahami dirinya seperti apa adanya.

Menurut Rubin (dalam Achmad, 2011) bahwa penerimaan diri adalah suatu sikap yang merefleksikan perasaan senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa penerimaan diri adalah sikap positif individu yang ditunjukkan dengan rasa senang dan puas akan dirinya serta lingkungannya, menerima keadaan diri, fakta, realitas, baik secara fisik maupun psikis dengan segala kelemahan dan kelebihan yang ada pada diri, tanpa ada rasa kecewa dan berusaha mengembangkan diri seoptimal mungkin.

2. Aspek Penerimaan Diri

Pada umumnya, individu dengan penerimaan diri yang baik akan menunjukkan aspek tertentu dalam berfikir dan melakukan aktifitas kesehariannya. Individu yang dapat menerima dirinya secara utuh berarti individu tersebut mampu menerima secara positif aspek-aspek dalam diri, Grinder (dalam Parista, 2008) aspek-aspek penerimaan diri meliputi:

- a. Aspek Fisik, tingkat penerimaan diri secara fisik, tingkatan kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan menggambarkan penerimaan fisik sebagai suatu evaluasi dan penilaian diri terhadap raganya, apakah raga dan penampilannya menyenangkan atau memuaskan untuk diterima atau tidak.
- b. Aspek Psikis, aspek psikis meliputi pikiran, emosi dan perilaku individu sebagai pusat penyesuaian diri. Individu yang dapat menerima dirinya secara keseluruhan serta memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan lingkungan.
- c. Aspek Sosial, aspek sosial meliputi pikiran dan perilaku individu yang diambil sebagai respon secara umum terhadap orang lain dan masyarakat. Individu menerima dirinya secara sosial akan memiliki keyakinan bahwa dirinya sederajat dengan orang lain sehingga individu mampu menempatkan dirinya sebagaimana orang lain mampu menempatkan diri.
- d. Aspek moral, perkembangan moral dalam diri dipandang sebagai suatu proses yang melibatkan struktur pemikiran individu dimana individu

mampu mengambil keputusan secara bijak serta mampu mempertanggung jawabkan keputusan atau tindakan yang telah diambilnya berdasarkan konteks sosial yang telah ada.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa saat individu mengalami penerimaan diri akan tampak pada aspek-aspek berikut: Aspek fisik meliputi tingkatan kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan, aspek psikis meliputi pikiran, emosi dan perilaku individu sebagai pusat penyesuaian diri, aspek sosial meliputi pikiran dan perilaku individu pada orang lain dan masyarakat, aspek moral meliputi dimana individu harus mampu mengambil suatu keputusan secara bijak serta mampu mempertanggung jawabkan keputusan atau tindakan yang telah diambilnya berdasarkan konteks sosial yang telah ada.

3. Ciri-Ciri Penerimaan Diri.

Menurut Rubin (dalam Setyawati, 2002) menjelaskan penerimaan diri merupakan karakteristik yang paling dalam menerangkan secara luas mengapa seseorang berfungsi secara baik. Hal tersebut ditampilkan dalam kemampuan mengatasi perasaan bila mengalami kegagalan dan sadar bahwa manusia mempunyai keterbatasan dan kelemahan.

Ciri-ciri yang menonjol pada individu yang menerima dirinya sendiri

menurut Sheere (dalam Sari, 2002) yaitu:

- a. Mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupan.
- b. Menganggap dirinya berharga sebagai manusia.
- c. Tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak mengharapkan orang lain menolak dirinya.
- d. Tidak malu memperhatikan dirinya.
- e. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
- f. Dalam berperilaku mempergunakan norma dirinya.
- g. Menerima pujian dan celaan secara objektif.
- h. Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kenyataan.

Orang lanjut usia yang telah memiliki penerimaan diri yang baik adalah merasa telah memiliki prestasi tertentu, memiliki perasaan positif, serta merasa diterima kehadirannya sebagai orang lanjut usia (Surya, 1996).

Sementara itu menurut Atkinson (Mudzakir dan Mujib, 2001) bahwa orang telah memiliki penerimaan diri yang positif mempunyai ciri-ciri, yaitu:

- a. Mampu mengenali diri sendiri, individu memiliki kesadaran akan motif dan perasaannya sendiri sehingga individu mampu menyesuaikan diri.
- b. Merasa diterima oleh orang sekitar, individu merasa nyaman bersama orang lain dan mampu beradaptasi atau bereaksi secara spontan dalam semua situasi sosial.

- c. Produktif, individu yang telah memiliki penerimaan diri yang positif akan menyadari kemampuannya dan dapat diarahkan pada aktivitas produktif.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa individu yang mempunyai penerimaan diri yang baik adalah mengakui segala kelebihan dan kekurangan diri, memiliki keyakinan diri tanpa pengaruh orang lain, mampu menerima peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan, dapat menerima orang lain dan merasa diterima oleh orang lain serta mampu menggunakan potensi secara efektif.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri.

Menurut Hurlock (dalam Ismail, 2008) mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dalam penerimaan diri antara lain:

- a. Adanya pemahaman tentang diri sendiri, Hal ini timbul karena adanya kesempatan individu mengenali kemampuan dan ketidak mampuan yang ada pada diri mereka. Individu yang dapat memahami dirinya tidak akan hanya tergantung pada intelektual, tetapi juga untuk penerimaan diri sendiri, maksudnya semakin individu dapat memahami dirinya, maka semakin dapat menerima dirinya.
- b. Adanya hal yang *realistik*, Hal ini timbul jika individu menentukan sendiri harapannya yang sesuai dengan pemahaman dan kemampuan, serta bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya. Hal ini akan menimbulkan kepuasan tersendiri bagi individu dan merupakan hal penting dalam penerimaan diri.

- c. Tidak adanya hambatan dalam lingkungan, walaupun individu sudah memiliki harapan yang realistis, tetapi jika lingkungan tidak mendukung dan tidak memberi kesempatan bahkan menghalangi individu tersebut, maka harapan individu tersebut akan sulit tercapai, jika hal ini terjadi maka individu yang memahami potensi dirinya akan mendapati bahwa sulit untuk menerima diri sendiri.
- d. Perilaku sosial yang mendukung, perilaku anggota suatu kelompok sosial kepada individu membentuk sikap diri, sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan tidak akan menimbulkan prasangka dan kecemasan, karena adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan.
- e. Tidak adanya tekanan emosi berat, tidak adanya tekanan emosi yang memungkinkan individu berusaha sebaik-baiknya dan berorientasi pada individu lain dari pada berorientasi pada diri sendiri. Tidak adanya stress menjadikan individu rileks dan tidak tegang, gembira. Kondisi-kondisi ini menambah evaluasi sosial yang mendukung bagi evaluasi diri sendiri dan menerima diri sendiri.
- f. Pengaruh keberhasilan yang dialami, suatu pengaruh kegagalan membuat orang menolak diri, dan kesuksesan menyebabkan orang menerima dirinya sendiri.
- g. Perspektif diri, individu yang dapat melihat dirinya sendiri seperti orang lain melihatnya memiliki pemahaman diri yang lebih besar dan individu

yang perspektif cenderung sempit dan berubah, jika perspektif diri dilakukan secara bijaksana maka memudahkan penerimaan diri.

- h. Konsep diri yang stabil, konsep diri yang stabil adalah keadaan dimana individu bisa melihat dirinya sendiri dengan cara yang sama dalam setiap waktu. Individu akan menerima diri sendiri jika konsep dirinya mendukung.

C. Lansia

1. Pengertian Lansia

Pengertian lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai

kemasakan dalam ukuran dan fungsi dan juga telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Beberapa pendapat mengenai “usia kemunduran” yaitu ada yang menetapkan 60 tahun, 65 tahun dan 70 tahun. Badan kesehatan dunia WHO (*World Health Association*) menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses menua yang berlangsung secara nyata dan orang telah disebut lanjut usia (Maryati, 2004).

Menurut Azwar (2006) lansia adalah suatu proses kehidupan yang tidak mungkin dihindari oleh manusia yang berumur panjang. Lansia secara alami akan mengalami kemunduran baik secara fisik maupun mental. Proses penuaan yang dialami masing-masing individu biasanya sangat bervariasi, karena proses yang dialami oleh setiap individu tergantung dari pola atau cara hidupnya dimasa muda, serta dipengaruhi oleh lingkungan di tempat dimana orang tersebut menjadi tua.

Sedangkan menurut Mangoendiwiro (dalam Puspita, 2005) lanjut usia adalah suatu fenomena alamiah yang akibat proses menua. Oleh karenanya fenomena itu bukanlah suatu penyakit melainkan suatu keadaan yang wajar yang bersifat universal. Dari *gerontology* juga berpendapat bahwa lansia bukanlah suatu penyakit melainkan suatu masa atau tahapan hidup manusia dari mulai bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan lanjut usia. Usia 60 tahun dikatakan sebagai lanjut usia yang ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan hidupnya tidak bahagia Hurlock (dalam Respti, 2007).

Berdasarkan uraian di atas peneliti berasumsi, bahwa lansia adalah proses menua pada individu yang terjadi secara alamiah yang tidak bisa dihindarkan, dimana ini adalah tahapan akhir yang dialami oleh setiap individu. Individu yang

dapat dikatakan sebagai lansia yang memiliki usia mulai 60 tahun sampai akhir hayat.

2. Ciri-ciri Lanjut Usia

Menurut Hurlock (2003) terdapat beberapa ciri orang lanjut usia, yaitu:

a. Merupakan periode kemunduran.

Kemunduran sebagian datang dari faktor fisik dan sebagian dari faktor psikologis. Penyebab perubahan fisik ditandai oleh sel-sel tubuh akibat ketuaan yang disebut *senescense* (Hurlock, 2003) yang terjadi secara lambat laun dari fungsi semua sistem tubuh antara lain jantung, pembuluh darah, nafas, kemih kelamin, endokrin dan sistem imun. Di samping penyebab fisik kemunduran juga dapat mempunyai penyebab psikologis, diantaranya sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan dan kehidupan pada umumnya dapat menuju pada keadaan uzur karena terjadi perubahan pada lapisan otak (Hurlock, 2003). Kesulitan psikologis yang dialami lansia biasanya bersumber pada beberapa mitos yang melekat pada usia lanjut yaitu:

- 1) Bahwa usia kronologis akan selalu berjalan seiring dengan kemampuan fisik seseorang.
- 2) Bahwa semua orang tua (usia 70) akan menjadi pikun, tetapi kenyataannya pikun ini tidak selalu terjadi pada orang tua yang selalu produktif.
- 3) Bahwa orang tua tidak produktif setelah usia lanjut, karena masih banyak

orang tua yang terus bekerja dan mendapatkan penghasilan walaupun usianya diatas 70 tahun.

- 4) Orang tua bersifat *konservatif* (kolot) tidak mampu berubah, kenyataan tidak demikian proses kolot atau tidak sangat bergantung pada gaya hidup waktu individu masih muda karena usia.

b. Lanjut usia memiliki kelompok yang *minoritas*

Sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan dari terhadap orang lanjut usia dan diperkuat oleh pendapat-pendapat yang jelek terhadap lansia seperti: lansia lebih senang mempertahankan pendapatnya dari pada mendengarkan pendapat orang lain dan juga kelompok minoritas ini merupakan status yang dalam beberapa hal mengecualikan lansia untuk tidak berinteraksi dengan kelompok lainnya, dan memberinya sedikit kekuasaan atau tidak memberinya kekuasaan apapun, karena lansia cenderung dimanfaatkan oleh orang-orang dengan cara amoral bahkan bukan itu saja tapi sering juga dimanfaatkan dengan cara pemerkosaan sampai dengan penjambretan. Akibatnya para lansia takut untuk keluar rumah.

c. Menua membutuhkan perubahan peran

Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. seperti kekuatan, kemenarikan bentuk fisik, mengakibatkan lansia sering dianggap tidak ada gunanya lagi. Karena para lansia sudah tidak dapat bersaing dengan orang-orang yang lebih muda dalam berbagai

hal tertentu dimana kriteria nilai sangat diperlukan, sehingga lansia perlu melakukan perubahan peran dan Perubahan-perubahan peran tersebut sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan.

d. Penyesuaian yang buruk merupakan salah satu ciri-ciri Usia Lanjut

Perlakuan yang buruk terhadap orang lanjut usia membuat lansia cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk, karena efek tersebut lansia akan cenderung memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Hal ini cenderung diwujudkan dalam bentuk perilaku yang buruk dengan tingkat kekerasan yang berbeda pula, mereka yang pada masa lalunya sulit menyesuaikan diri cenderung semakin jahat ketimbang mereka yang dalam menyesuaikan diri pada masa lalunya mudah dan menyenangkan.

e. Keinginan untuk menjadi muda kembali

Banyak lansia memiliki pendapat menjadi muda adalah menyenangkan, karena hal inilah yang membuat banyak lansia ingin berpenampilan muda kembali, bahkan beberapa lansia sering kesalon, melakukan operasi plastik, dan

menggunakan alat-alat kecantikan untuk mempercantik diri agar terlihat muda dan tampil cantik.

Menurut penjelasan di atas, penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa usia lanjut cenderung membawa penyesuaian yang buruk, mulai tidak adanya penerimaan diri, dianggap menyusahkan dan lansia sebagai kelompok minoritas. Itu sebabnya banyak individu takut menjadi lansia atau usia lanjut dari pada usia madya.

3. Tipe-tipe Kepribadian Lanjut Usia

Lansia mengalami perubahan aspek sosial yang berkaitan dengan keadaan kepribadian lansia. Perubahan-perubahan tersebut dapat dibedakan berdasarkan lima tipe kepribadian lansia (<http://www.e-psikologi.com>), antara lain:

- a. Tipe kepribadian *konstruktif (contruction personality)*, Tipe ini tidak mengalami gejolak dan ajeg sampai tua dengan kata lain mempunyai kemampuan penyesuaian yang baik terhadap perubahan pola hidup.
- b. Tipe kepribadian mandiri (*independent personality*) pada tipe ini kecenderungan mengalami *post power sindrom* (krisis perkembangan), apalagi jika pada masa lansia tidak diisi dengan kegiatan yang dapat memberikan otonomi pada dirinya.

- c. Tipe kepribadian tergantung (*dependent personality*) pada tipe ini biasanya sangat dipengaruhi kehidupan keluarga, apabila kehidupan kehidupan keluarga selalu harmonis maka pada masa lansia tidak bergejolak.
- d. Tipe kepribadian bermusuhan (*hostility personality*), pada tipe ini setelah memasuki lansia tetap tidak merasa puas dengan kehidupan, banyak keinginan yang tidak diperhitungkan sehingga ekonomi menjadi morat-marit.
- e. Tipe kepribadian kritik diri (*self hate personality*) pada lansia tipe ini umumnya terlihat sengsara, karena perilakunya sendiri dibantu oleh orang lain atau cenderung membuat susah diri sendiri.

D. Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebermaknaan Hidup Pada

Lansia.

Lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi dan juga telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Beberapa pendapat mengenai “usia kemunduran” yaitu ada yang menetapkan 60 tahun, 65 tahun dan 70 tahun. Badan kesehatan dunia WHO (*World Health Association*) menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses menua yang berlangsung secara nyata dan orang telah disebut lanjut usia.

Seperti kita ketahui bahwa periode lanjut usia adalah suatu periode akhir manusia yang membutuhkan suatu perhatian tersendiri. Kemunduran yang dialami

oleh individu lanjut usia baik secara fisik, sosial atau ekonomi seringkali mengakibatkan suatu persoalan tersendiri. Hal tersebut lebih dikarenakan lanjut usia itu sendiri belum bisa menerima proses ketuaannya dan terjadinya perubahan-perubahan dalam dirinya. Lansia yang bermasalah dalam proses penuaannya seringkali diiringi dengan adanya rasa tidak puas terhadap dirinya sendiri ataupun terhadap lingkungan sekitarnya.

Lanjut usia dapat mengalami apa yang dinamakan stagnasi atau putus asa dalam menghadapi masa tuanya. Lanjut usia yang merasa putus asa menjalani masa tuanya berarti tidak mempunyai penerimaan diri yang positif dan kebermaknaan hidup yang baik pula.

Bahagia atau tidaknya individu dalam menjalani kehidupan ini ditentukan oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu bagaimana individu menjalani kehidupan dengan bermakna serta dapat menerima diri sendiri dalam keadaan apapun.

Menurut Chaplin (2004) penerimaan diri atau *self acceptance* adalah sikap yang merupakan cerminan dari perasaan puas terhadap diri sendiri, dengan kualitas-kualitas dan bakat-nakat diri, serta pengakuan akan keterbatasan yang ada pada diri.

Menurut Rubin (dalam Achmad, 2011) bahwa penerimaan diri adalah suatu sikap yang merefleksikan perasaan senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri.

Usia tua, mental manusia sangat rentan terhadap perubahan yang terjadi terutama pada lansia oleh sebab itu individu yang telah memiliki penerimaan diri yang positif, akan mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik pula. Demikian halnya dengan lansia, mereka yang telah mampu menerima dirinya secara

positif akan melihat dirinya sendiri sebagai orang yang disukai, didambakan dan akan merasa bahwa dirinya berarti atau bermakna dalam hidup ini.

Menurut Bastaman (2007) makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberi nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup bila ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan berarti dan berharga dan pada akhirnya akan menimbulkan penghayatan bahagia (*happiness*) sebagai akibat sampingnya.

Menurut Ancok (dalam Aisyah, 2007) menyatakan bahwa Kebermaknaan hidup adalah merupakan sebuah motivasi yang kuat dan mendorong individu untuk melakukan sesuatu kegiatan yang berguna.

Sikap optimis dan ceria dari para lansia perlu dipupuk terus, khususnya di dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang merisaukan diri lansia, baik akibat kehilangan pasangan hidup, kerabat dekat, tidak bisanya menerima keadaan diri ataupun lingkungan dan lain-lain. Para lansia yang optimis bahwa segala masalah yang dialami akan dapat terselesaikan dengan baik dan hal-hal yang dapat menjadikan beban atau stres dapat dihindari, maka lansia akan merasa senang menjalani hidup. Anggapan yang menyatakan bahwa lansia hanya merupakan individu yang dicekam oleh kesepian, kebosanan hidup serta tinggal menunggu ajal datang, tidaklah terjadi pada lansia yang memiliki kebermaknaan hidup. Dengan demikian lansia yang bisa menerima keadaan dirinya dengan baik, maka diasumsikan individu tersebut dapat merasakan kebermaknaan hidup.

Faktor yang ada pada penerimaan diri dan yang dapat mendukung kebermaknaan hidup adalah perspektif diri. Perspektif diri adalah individu dapat

melihat dirinya sendiri seperti orang lain melihatnya, jika perspektif diri dilakukan secara bijaksana maka memudahkan penerimaan diri, mampu menerima dirinya secara baik dalam keadaan serta kondisi apapun dan selalu berfikir positif dalam setiap masalah.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mempunyai asumsi adanya keterikatan antara penerimaan diri dengan kebermaknaan hidup pada lansia.

E. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang ada di atas dan sesuai dengan permasalahan serta tujuan penelitian, maka dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

“Ada hubungan positif antara penerimaan diri dengan kebermaknaan hidup lansia”.

Artinya, semakin tinggi penerimaan diri pada lansia maka semakin tinggi pula kebermaknaan hidupnya, sebaliknya jika semakin rendah penerimaan diri pada lansia maka semakin rendah pula kebermaknaan hidup pada lansia.

