

## **PENYESUAIAN PRIBADI DAN SOSIAL USIA LANJUT**

Yuli Azmi Rozali

Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta  
Jalan Arjuna Utara Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510  
yuli.azmi@esaunggul.ac.id

### **Abstrak**

Datangnya usia tua seringkali di"takuti". Hal ini karena berkembangnya pemikiran yang mengatakan bahwa usia tua adalah periode penutup dalam rentang kehidupan seseorang. Perasaan-perasaan yang menakutkan ini dapat terjadi bila lingkungan turut mendukungnya, bahkan dapat membentuk konsep diri lansia menjadi rendah. Keaktifan lansia di dunia *social* dengan dukungan lingkungan yang positif dapat membuat lansia tetap bahagia dalam menjalani sisa hidupnya dan para lansia dapat menemukan kepuasan di dalam menjalani kehidupannya.

**Kata Kunci :** Lansia, Penyesuaian Sosial, Mental

### **Pendahuluan**

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode-periode sebelumnya. Usia tua dibagi dalam dua kelompok, yaitu:

- usia lanjut dini, berkisar antara 60 th s/d 70 thn dan
- usia lanjut, berkisar pada 70 thn s/d akhir kehidupan seseorang.

Usia 60 thn (enam puluhan) biasanya digolongkan sebagai usia tua, yang berarti antara sedikit lebih tua atau setelah usia madya dan usia lanjut (setelah mencapai usia tujuh puluhan).

Secara perlahan dan bertahap individu yang memasuki periode usia lanjut, akan mengalami kemunduran fisik dan mental serta keberfungsian. Kemunduran fisik ini disebabkan oleh karena adanya perubahan pada sel-sel tubuh yang mengalami proses menua. Sedangkan kemunduran pada faktor psikologis atau mental yang disebabkan oleh perubahan pada lapisan otak. Biasanya ditandai dengan sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan dan kehidupan pada umumnya. Perasaan tidak senang tersebut, dapat mem-

buat individu yang memasuki usia lanjut tidak termotivasi bahkan bisa membuat lansia merasa tidak diperdulikan atau terbuang.

Lansia yang mengalami perasaan-perasaan *negative* seperti di atas akan menarik diri dari lingkungannya dan menjauh dari pergaulannya. Perasaan ini akan bertambah parah, bila lingkungan sekitarnya tidak memberikan *support* positif. Perasaan tidak berguna dan tidak diinginkan membuat banyak orang berusia lanjut mengembangkan perasaan rendah diri dan marah. Perasaan yang tidak membantu untuk penyesuaian *social* dan personal yang baik. Bussted an Pfeiffer mengatakan : "adalah hal yang sulit untuk mempertahankan identitas positif seseorang jika tiang-tiang yang diperlukan untuk identitas peranan seseorang telah hilang" (Hurlock, 1996). Bahkan sikap yang tidak menyenangkan terhadap orang berusia lanjut dikombinasikan dengan sikap *social* yang tidak menyenangkan terhadap orang berusia lanjut dapat menghasilkan konsep diri yang *negative* (Ibid Hurlock).

Usia senja tidak berarti membuat seorang manusia tidak lagi *generative*. Dalam hal untuk menghasilkan keturunan

mungkin tidak lagi, namun para manula masih dapat produktif dan kreatif dengan cara-cara lain. Usia senja dapat menjadi periode yang penuh dengan kegembiraan, kesenangan, bermain dan keajaiban, namun dapat pula menjadi periode kemuraman, depresi dan keputusasaan.

### Teori-teori Sosial Mengenai Penuaan

Teori pemisahan (*disengagement theory*) menyatakan bahwa orang-orang dewasa lanjut secara perlahan-lahan menarik diri dari masyarakat (Cumming & Henry, 1961 dalam Santrock, 2003). Pemisahan merupakan aktivitas timbal-balik di mana orang-orang dewasa lanjut tidak hanya menjauh dari masyarakat, tetapi masyarakat juga menjauh dari mereka. Menurut teori ini, orang-orang dewasa lanjut mengembangkan suatu kesibukan terhadap dirinya sendiri (*self-preoccupation*), mengurangi hubungan emosional dengan orang lain, dan menunjukkan penurunan ketertarikan terhadap berbagai persoalan kemasyarakatan. Teori ini meyakini bahwa penurunan interaksi social dan peningkatan kesibukan terhadap diri sendiri dianggap mampu meningkatkan kepuasan hidup di kalangan orang-orang dewasa lanjut.

Namun beberapa penelitian yang dilakukan (Maddox; Neugarten, Havighurst & Tobin; Reichard, Levson & Peterson, 1968, *ibid.* Santrock, 2003) menggugurkan teori pemisahan tersebut, mereka menemukan bahwa ketika individu terus hidup secara lebih aktif, energik dan produktif sebagai orang dewasa lanjut, kepuasan hidup mereka tidak menurun justru dapat tetap meningkat.

Teori aktivitas (*activity theory*) sangat berlawanan dengan dengan teori pemisahan. Teori aktivitas meyakini semakin orang-orang dewasa lanjut aktif dan terlibat, semakin kecil kemungkinan mereka menjadi renta dan mereka pun akan merasa lebih puas dengan kehidupannya. Teori ini menyarankan kepada para lansia untuk te-

tap melanjutkan tugas-tugas dan peran-perannya di masa dewasa tengahnya di sepanjang masa dewasa akhir dan penting pula bagi mereka untuk memiliki peran-peran pengganti yang akan memelihara keaktifan dan keterlibatan mereka di dalam aktivitas-aktivitas masyarakat. Seperti misalnya lansia yang memasuki masa pensiun, diharapkan lansia tersebut tetap memiliki aktivitas pengganti yang setara.

Teori *social* lainnya adalah teori rekonstruksi gangguan social (*social break down-reconstruction theory*, oleh Kuypers & Bengston). Teori ini menyatakan bahwa penuaan dikembangkan melalui fungsi psikologis negative yang dibawa oleh pandangan - pandangan *negative* tentang dunia *social* dari orang-orang dewasa lanjut dan tidak memadainya penyediaan layanan untuk mereka. Rekonstruksi *social* dapat terjadi dengan merubah pandangan dunia *social* dari orang-orang dewasa lanjut dan dengan menyediakan sistem-sistem yang mendukung mereka. Misalnya pemberian label bahwa lansia sebagai individu yang tidak mampu (*incompetent*).

Teori aktivitas dan teori rekonstruksi *social* menghasilkan pandangan yang berlawanan dengan teori pemisahan. Ke dua teori tersebut sama-sama berkesimpulan bahwa dorongan untuk berpartisipasi aktif di masyarakat justru dapat meningkatkan kepuasan hidup dan perasaan positif para lansia terhadap dirinya.

Selain teori aktivitas dan rekonstruksi *social*, Erikson (1963) tentang proses menua, mengatakan bahwa keberhasilan seseorang pada masa tuanya tergantung dari kemampuannya dalam menyelesaikan konflik yang dihadapi pada periode perkembangan sebelumnya, sebagian ditentukan oleh pengalamannya sewaktu menjalani masa anak, remaja dan dewasa.

Teori *bidirectional* dari Erikson mengatakan bahwa sejak usia anak seorang individu telah mulai menghadapi berbagai macam pilihan dan alternatif yang

tersedia dalam lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun non-fisik. Kemungkinan (alternatif) itu terpecah menjadi 2 arah, membentuk dikotomi baik-buruk.

Di dalam Feist (2008), menurut Erikson, mode psikoseksual usia senja adalah sensualitas general, *integrity versus despair*, dan *wisdom*. Masing-masing dari pengertian tadi akan kita ulas di dalam pembahasan berikut ini.

## **Pembahasan**

Seperti yang telah dikatakan pada bagian sebelumnya, bahwa individu yang memasuki masa usia lanjut atau lansia, selain akan mengalami penurunan berbagai macam fungsi juga akan mengalami perubahan mental yang nyata. Berikut ini akan dibahas beberapa perubahan-perubahan tersebut, seperti fungsi belajar atau mengintegrasikan, berpikir dalam memberi argumentasi, kreativitas, ingatan dan mengingat kembali, mengenang, rasa humor, perbendaharaan kata, dan kekerasan mental.

Menurunnya fungsi saraf yang disebabkan oleh faktor usia membuat para lansia lebih memerlukan waktu yang banyak untuk mengintegrasikan perkataan yang akan diucapkannya. Perbendaharaan kata yang dimiliki oleh para lansia pun berkurang, begitu juga dengan kemampuan mengintegrasikan hal-hal yang baru dengan pengalaman masa lalu. Tidak jarang bila pemikiran yang dihasilkannya menjadi kurang tepat. Lansia menjadi bersikap hati-hati dalam mengungkapkan alasan dan pemikirannya. Mereka memerlukan waktu yang cukup banyak untuk sampai pada suatu simpulan, begitu juga dalam mengungkapkannya kepada pihak luar.

Penurunan fungsi yang sangat nampak pada lansia adalah fungsi ingatan. Fungsi ingatan lansia cenderung sangat lemah, terutama kemampuan untuk mengingat hal-hal yang baru. Oleh karenanya, para lansia banyak menggunakan tanda-

tanda terutama *symbol* visual, suara dan gerakan (*kinesthetic*), untuk membantu mereka dalam mengingat kembali. Namun demikian, kecenderungan untuk mengenang sesuatu yang terjadi di masa lalu meningkat semakin tajam. Walaupun kecenderungan lansia untuk mengenang masa lalunya juga sangat tergantung pada kondisi kehidupan lansia di masa-masa sebelumnya. Mereka akan lebih mudah mengingat atau mengenang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan di masa lalunya, dibandingkan kemampuan untuk mengenang peristiwa-peristiwa yang menyedihkan. Atau dengan kata lain, makin senang kehidupan seorang lansia di masa-masa sebelumnya, makin kecil waktu yang digunakan untuk mengenang masa lalunya, begitu pula sebaliknya.

Menurunnya fungsi saraf dan metabolisme tubuh lansia karena faktor alam, seringkali membuat masyarakat umum berpendapat bahwa para lansia kehilangan rasa humor dan kehilangan keinginan terhadap hal-hal yang lucu, sehingga mereka mengambil sikap menjauhi para lansia yang berada disekitarnya. Sikap yang dilakukan oleh lingkungan sekitar lansia justru membuat para lansia merasa tersisihkan bahkan membuat lansia seperti memiliki dunia sendiri. Keadaan ini membuat motivasi yang dimiliki lansia rendah. Rasa ketidakberdayaan para lansia bertambah membuat lansia semakin tersingkirkan, sehingga dapat menimbulkan rasa “tidak berguna” di diri para lansia.

Di tengah masyarakat umum juga berkembang pendapat bahwa lansia memiliki mental yang keras, padahal kekerasan mental lansia tidak bersifat universal untuk semua lansia. Seorang lansia akan memiliki kekerasan mental, apabila kekerasan mental terjadi selama usia madya. Mengapa demikian? Seperti yang telah dibahas pada baris sebelumnya, dikatakan bahwa lansia lebih lambat dan sulit mempelajari hal-hal yang terjadi dan mereka lebih percaya bah-

wa cara-cara lama yang mereka lakukan lebih baik daripada cara dan nilai yang baru.

Pemikiran yang lebih ekstrim adalah lingkungan sekitar beranggapan bahwa para lansia lebih membutuhkan waktu sendiri atau lebih nyaman bila mereka sibuk dengan dirinya, sehingga mereka berkeputusan untuk tidak mengikut sertakan lansia pada acara-acara *social*. Padahal pemisahan yang dilakukan oleh lansia maupun oleh lingkungan sekitarnya justru akan membuat lansia putus asa.

Begitu pula dengan lansia yang menghadapi usia pensiun. Lansia yang biasa bekerja kemudian tidak bekerja atau pensiun disarankan akan lebih baik untuk tetap melakukan aktivitas sehari-harinya. Karena akan memelihara keaktifan dan kreativitas para lansia. Keikutsertaan lansia di dunia *social* akan menimbulkan motivasi dan rasa percaya diri para lansia.

Begitu pula bila lansia menghadapi konflik, ia mengambil pilihan yang buruk/salah, maka ia akan mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Sebaliknya bila ia mengambil pilihan yang benar, ia akan berkembang ke taraf *ego integrity* yang lebih mantap.

Jadi sebenarnya, orang lanjut usia, bila ia mengalami proses perkembangan yang menuju pada *ego integrity*, ia akan menjadi individu yang pada hari tuanya tetap memiliki harga diri dan konsepsi diri yang positif dan realistis. Di dalam menjalani kehidupannya sehari-hari ia akan lebih mudah menerima keadaan yang terjadi, tetap aktif dan lebih dapat mengatasi ancaman dan keadaan lingkungan (Erikson dalam Santrock, 2003).

Di dalam Feist (2008) Erikson mengatakan bahwa, usia senja bukan berarti manusia tidak lagi *generative*. Dalam pengertian sempit “membuahi” keturunan, namun para manula masih dapat produktif dan kreatif dengan cara-cara lain. Mereka dapat berinteraksi dengan cucu-cucunya sebagai seorang kakek dan nenek. Mereka ju-

ga tetap dapat memerhatikan anak - anak muda di masyarakatnya.

Usia senja bisa jadi momen masa penuh keriang, permainan, dan keajaiban, namun bisa pula menjadi masa penuh kemuraman, depresi, dan keputusasaan.

Tahap psikoseksual terakhir manusia adalah sensualitas general. Sensualitas general bisa juga mencakup sebuah pengapresiasian terhadap gaya hidup lawan jenis. Seperti bermain-main dengan cucu perempuan menjadi lebih bisa tertarik dan terlibat dalam politik, dll. Point pokok dalam sensualitas general ini lansia laki-laki dapat melakukan peran yang biasa dilakukan oleh wanita, begitu pula sebaliknya.

Namun demikian, perilaku sensual general ini tergantung pada kemampuan seseorang untuk melakukan segala sesuatu yang sudah diperoleh sebelumnya bersama-sama, khususnya mempertahankan integritas dirinya ketika menghadapi rasa putus asa.

Integritas *versus* rasa putus asa. Integritas berarti perasaan keseluruhan dan koherensi, yaitu suatu kemampuan untuk memegang secara bersama-sama perasaan “ke-aku-an”, meskipun kekuatan fisik dan intelektual para lansia mulai menurun bahkan mungkin hampir menghilang.

Integritas ego kadang-kadang sulit untuk dipertahankan, ketika manusia. Manusia telah kehilangan sesuatu yang dekat dengan diri dan kehidupan mereka, contohnya pasangan, teman-teman, kesehatan fisik dan kedayagunaan *social*. Tekanan-tekanan seperti ini membuat manusia mengalami rasa putus asa yang kuat atau sikap yang menyatakan ketidakbisaan. Jika saja harapan hilang, rasa putus asa akan muncul dan hidup berhenti untuk memiliki makna.

Perjuangan tak terelakkan antara integritas dan rasa putus asa akan menghasilkan kebijaksanaan, yang merupakan kekuatan dasar usia senja. Dengan kebijaksanaan yang matang, para lansia mempertahankan integritas sekalipun kemampuan

mental dan fisiknya telah merosot. Sehingga, kehilangan di usia lansia sudah tidak menjadi hal terbesar, karena di usia senja mereka telah fokus terhadap masalah-masalah besar termasuk ketiadaan.

## **Kesimpulan**

Mempersiapkan diri menghadapi keadaan yang akan terjadi adalah langkah bijaksana. Demikian pula mempersiapkan diri menghadapi usia lanjut yang pasti datangnya. Keadaan pada usia lanjut banyak bergantung pada perkembangan kehidupan sebelumnya. Bila perkembangan kepribadian seseorang di masa sebelumnya kurang baik, maka orang tersebut dapat mengalami guncangan saat memasuki usia lanjut. Sebaliknya bila perkembangan kepribadian masa sebelumnya baik, ia pun akan mengalami perkembangan yang lebih menggembarakan dan menggairahkan di masa-masa selanjutnya. Karena pengalamannya akan menjadi lebih padat, sehingga dapat menjadi lebih dewasa, bijaksana, produktif dan kreatif.

Dewasa dalam hal ini adalah mampu menguasai diri dan tidak terlalu dikuasai oleh keinginan, dorongan atau tujuan sesaat. Kedewasaan diri juga ditandai dengan pandangan hidup yang nyata dan memiliki tujuan yang jelas. Sehingga pada saat ia mengalami atau menghadapi kesulitan hidup, ia lebih mudah menemukan solusi yang sesuai dengan dirinya, karena ia memiliki pandangan hidup yang jelas dan kuat. Kedewasaan juga berarti mempunyai kemampuan menyesuaikan diri tanpa menghilangkan identitas diri, tidak mudah hilang terbawa oleh arus orang banyak. Dalam hal ini mereka harus sudah memiliki kemampuan menilai apakah sesuatu itu dapat diubah atau tidak.

Memasuki masa usia lanjut tidak dapat lagi mengandalkan kekuatan atau daya tarik fisik, oleh karena itu kematangan emosi/mental, pengalaman dan kebijaksanaan yang dimiliki oleh lansia sangat ber-

peran penting. Dan tetap mengembangkan aktivitas fisik, mental dan spiritual yang disesuaikan dengan kemampuan individu (Pikiran Rakyat, 07 Mei 2009).

## **Daftar Pustaka**

- Byrne,, Rober A. Baron., “Psikologi Sosial 2”, Erlangga, ed. 10. Jilid 2, Jakarta, 2003.
- Hidayat, Teddy, “Problematika Para Usia Lanjut”, Pikiran Rakyat, 07 Mei 2009.
- Hurclok, B. Elizabeth., “Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan”, Erlangga, ed. 5, Jakarta, 1996.
- Feist, Gregory J., “*Theories of Personality*”, Pustaka Pelajar, ed. 6, Yogyakarta, 2008.
- Santrock, John W., “*Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*”, Erlangga, ed. 5. Jilid 2, Jakarta, 2003.