

**PERMASALAHAN YANG DIALAMI
LANZIA DALAM MENYESUAIKAN DIRI TERHADAP
PENGUASAAN TUGAS-TUGAS PERKEMBANGANNYA**

Ria Hayati

Dosen BKPI IAIN Ternate, Maluku Utara Indonesia
riahayati@iain-ternate.ac.id

Zainab Canu

Dosen BKPI IAIN Ternate, Maluku Utara Indonesia
zainabcanu@iain-ternate.ac.id

Siti Umarya M.G Rahareng

Mahasiswa BKPI IAIN Ternate, Maluku Utara Indonesia
Sitiumarya@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menggambarkan permasalahan yang dialami lansia dalam penguasaan tugas-tugas perkembangannya. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang bersifat deskriptif kualitatif. Dari hasil penelitian dapat di ketahui bahwa, kekuatan fisik dan kesehatan merupakan masalah utama yang sering dihadapi lansia, karena kebutuhan keluarga masih besar sedangkan tenaga semakin berkurang sehingga apa yang dihasilkan nantinya kurang maksimal, memasuki masa pensiun tidak banyak timbul permasalahan yang berhubungan dengan ekonomi keluarga dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, masalah kematian pasangan hidup merupakan permasalahan yang sangat berat dirasakan oleh para lansia karena mereka sering dihinggap rasa kesepian dan terjadi perubahan peran diantara mereka, dalam membentuk hubungan dengan orang-orang seusia tidak terlalu mengalami hambatan, karena lansia biasanya sering mengikuti pengajian ataupun arisan, permasalahan yang berhubungan dengan peran sosial yang lebih luas tidak terlalu mengalami banyak masalah, sebab lansia masih di terima oleh segenap masyarakat.

Kata Kunci: Permasalahan Lansia, Menyesuaikan Diri, Tugas-tugas Perkembangan

PENDAHULUAN

Proses perkembangan manusia setelah di lahirkan secara fisiologis semakin lama menjadi lebih tua. Dengan penambahan usia, maka jaringan- jaringan dan sel-sel menjadi tua. Sebagian regenerasi dan sebagian yang lain akan mati. Usia enam puluh di pandang sebagai garis pemisah antara usia dewasa madya dan usia lanjut. Pada masa usia lanjut tidak dapat digambarkan dengan jelas karena setiap individu berbeda-beda. Sikap-sikap sebelumnya, situasi kehidupan, dan kekuatan fisik mempengaruhi penyesuaian diri pada tahap terakhir kehidupan ini. Masalah-masalah utama dan penyebab gangguan kepribadian pada masa usia lanjut adalah keterbatasan fisik yang sangat ketat, ketergantungan perasaan semakin kurang berguna, dan perasaan terisolasi. Pada usia lanjut ini, biasanya akan menghadapi berbagai macam persoalan. Persoalan pertama adalah penurunan kemampuan fisik sehingga kekuatan fisik berkurang, aktivitas menurun, sering mengalami gangguan kesehatan yang menyebabkan mereka kehilangan semangat. pengaruh dari semua itu, mereka yang berada dalam usia lanjut merasa dirinya tidak berharga lagi atau kurang di hargai.

Manusia usia lanjut atau lansia dalam pemikiran banyak orang adalah manusia yang sudah tidak produktif lagi. Kondisi fisik rata-rata sudah menurun, sehingga dalam kondisi yang sudah uzur ini berbagai penyakit siap untuk menyerang mereka. Dengan demikian, di usia lanjut ini terkadang muncul semacam pemikiran bahwa mereka berada pada sisa-sisa umur menunggu datangnya kematian. Memasuki masa tua, sebagian besar lanjut usia kurang siap menghadapi dan menyikapi masa tua tersebut, sehingga menyebabkan para lanjut usia kurang dapat menyesuaikan diri dan memecahkan masalah yang dihadapi. Menurut Erickson, kesiapan lansia untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap tugas perkembangan usia lanjut dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang pada tahap sebelumnya. Apabila seseorang pada tahap tumbuh kembang sebelumnya melakukan kegiatan sehari-hari dengan teratur dan baik serta membina hubungan yang serasi dengan orang-orang di sekitarnya, , maka pada usia lanjut ia akan tetap melakukan kegiatan yang biasa ia lakukan pada tahap perkembangan sebelumnya seperti olahraga, mengembangkan hobi bercocok tanam dan lain-lain.

KAJIAN TEORI

Penyesuaian diri pada lanjut usia adalah kemampuan orang yang berusia lanjut untuk menghadapi tekanan atau konflik akibat perubahan-perubahan fisik, maupun sosial- psikologis

yang dialaminya dan kemampuan untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan, yang disertai dengan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang tepat sehingga dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dirinya tanpa menimbulkan masalah baru.

Masalah khusus yang timbul pada lansia adalah karena mereka tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik. Secara garis besar menurut Havighurst tugas-tugas perkembangan usia lanjut adalah sebagai berikut: (1) Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, (2) Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya income (penghasilan) keluarga, (3) Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, (4) Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia, (5) Membentuk pengaturan fisik yang memuaskan, (6) Menyesuaikan diri dengan peran sosial yang luas. Melihat fenomena yang terjadi sekarang ini kebanyakan lansia yang mengalami kegagalan dalam tugas perkembangannya.

Periode usia lanjut memiliki potensi untuk mengalami kebahagiaan pribadi. Pada masa ini waktu senggang banyak, dan tanggung jawab terhadap pekerjaan sehari-hari berkurang. Keluarga adalah tempat terbaik pada lansia untuk tinggal dan melewati hari tuanya, hidup bertempat tinggal dengan anaknya, cucu atau kerabat lain. Merawat lansia pada umumnya dilakukan anak perempuan mereka, terutama bagi masyarakat Indonesia yang berada di daerah pedesaan dan masih mempertahankan budaya *extended family*. Perubahan fisik, biologis dan psikologis yang terjadi pada lansia membuat mereka lebih beresiko untuk menjadi kurangnya perhatian keluarga terhadap para lansia. Lansia sangat membutuhkan sekali peran serta dari keluarga untuk menangani masalah post power syndrome yaitu keadaan yang menimbulkan gangguan fisik, sosial dan spiritual pada lansia saat memasuki waktu pensiun sehingga dapat menghambat aktifitas mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Menurut Hurlock menyatakan bahwa: Serangkaian perubahan fisik, sosial, maupun psikologis yang dialami selama proses menua membutuhkan kesiapan individu untuk menghadapinya. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia antara lain perubahan fisiologis, perubahan kemampuan motorik, dan perubahan sosial-psikologis. Efek-efek dari perubahan tersebut menentukan, apakah pria atau wanita lanjut usia (lansia) tersebut akan melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk.

Hal-hal tersebut di atas yang dapat menjadi penyebab lanjut usia kesulitan dalam melakukan

penyesuaian diri. Bahkan sering ditemui lanjut usia dengan penyesuaian diri yang buruk. Sejalan dengan bertambahnya usia, terjadinya gangguan fungsional, keadaan depresi dan paranoid akan mengakibatkan lanjut usia semakin sulit melakukan penyelesaian. Sehingga lanjut usia yang masa lalunya sulit dalam menyesuaikan diri cenderung menjadi semakin sulit penyesuaian diri pada masa-masa selanjutnya. Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang disampaikan maka rumuskan pokok dalam penelitian ini adalah masalah apa yang dialami lansia dalam penguasaan tugas-tugas perkembangannya baik dalam menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, masa pensiun dan menurunnya penghasilan keluarga, kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang seusia, menyesuaikan dengan peran sosial yang luas.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Creswell (2012) mendefinisikan pendekatan kualitatif deskriptif dapat membantu peneliti untuk merancang rumusan masalah, mengumpulkan dan menganalisis data. Pendekatan kualitatif deskriptif dimana penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan (mendeskripsikan) mengenai permasalahan yang dialami lansia dalam penyesuaian diri. Adapun subjek penelitian ini adalah beberapa lansia dari Kelurahan Pasar Tengah dan pensiunan lansia yang berada di Kelurahan Sasa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Peneliti melakukan wawancara kepada subjek penelitian untuk mendapatkan data permasalahan yang dialami oleh lansia dalam penyesuaian diri terhadap penguasaan tugas-tugas perkembangannya kepada beberapa orang lansia yang ada di Kelurahan Sasa. Dalam hal ini hasil wawancara dengan beberapa lansia sebagai berikut:

Menurut beberapa lansia yang sudah tinggal lebih kurang lima puluh tahun di Kelurahan Pasar Tengah tepatnya di RT II/RWII "Usia lanjut (lansia) adalah orang yang yang sudah tidak produktif lagi dikarenakan kekuatan fisik dan daya pikir sudah menurun jadi apa saja yang di kerjakan nantinya hasilnya akan kurang baik sehingga dalam menyesuaikan diri terdapat masalah seperti menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, saya sering mengalami permasalahan terutama dari segi ekonomi karena kebutuhan keluarga semakin besar sedangkan tenaga semakin berkurang sehingga apa yang di hasilkan nantinya kurang maksimal.

Dari hasil wawancara dengan beberapa orang lansia yang ada di Kelurahan Pasar Tengah yaitu dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan merupakan faktor pertama yang menjadi masalah. Salah satu contohnya adalah perubahan fisik pada lanjut usia yang mengakibatkan dirinya merasa tidak dapat mengerjakan berbagai aktivitas sebaik pada saat muda dulu. Hal ini menyebabkan lanjut usia kemudian menjadi demotivasi atau perasaan kita yang merasa lelah bahkan kehilangan semangat dan menarik diri dari lingkungan sosial. Masalah- masalah lain yang terkait pada usia ini antara lain, perasaan tidak berguna, keinginan untuk cepat mati atau bunuh diri, dan membutuhkan perhatian lebih. Masalah- masalah ini dapat membuat harapan hidup pada lanjut usia menjadi menurun. Perlu digaris bawahi kehidupan pada lanjut usia pada dasarnya menginginkan usia panjang tetapi tidak hanya soal menjaga kesehatan fisik, yang lebih penting adalah bagaimana mental seseorang lansia dalam menyikapi rentang hidupnya.

Dari pernyataan diatas membuktikan bahwa usia lanjut merupakan usia yang tidak produktif lagi dalam melakukan pekerjaan dikarenakan kekuatan fisik dan pikiran sudah mengalami penurunan. Kemudian pendapat informen lain mengenai permasalahan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan yakni Ibu Musni (66 tahun); *“Usia lanjut adalah usia yang sangat menjenuhkan dikarenakan sudah tidak dapat berbuat apa-apa lagi dikarenakan berkurangnya tenaga dan memasuki masa tua banyak berbagai penyakit yang mulai menyerang tubuh diantaranya sering masuk angin, maag dan susah tidur”*.

Dari pernyataan diatas dapat peneliti simpulkan bahwa memasuki usia lanjut yang dirasakan oleh lansia sebagai usia yang sangat menjenuhkan dikarenakan keterbatasan fisik dan banyak penyakit yang mulai menyerang tubuh. Permasalahan pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru, pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Pensiun dapat saja berupa sukarela atau kewajiban yang terjadi secara reguler atau lebih awal. Beberapa pekerja menjalani masa pensiun secara sukarela, seringkali sebelum masa usia pensiun wajib. Hal ini mereka lakukan karena alasan kesehatan atau keinginan untuk menghabiskan sisa hidupnya dengan melakukan hal-hal yang lebih berarti buat diri mereka dari pada pekerjaannya.

Masa usia lanjut tidak dapat digambarkan dengan jelas karena setiap individu berbeda-beda. Sikap-sikap sebelumnya, situasi kehidupan, dan kekuatan fisik mempengaruhi penyesuaian diri pada tahap-tahap terakhir kehidupan ini. Masalah-masalah utama dan penyebab gangguan kepribadian usia lanjut adalah keterbatasan fisik yang sangat ketat,

ketergantungan, perasaan semakin kurang berguna, dan perasaan terisolasi. Dari hasil wawancara dengan para pensiunan di Kelurahan Sasa yaitu;

“Permasalahan yang sering di hadapi biasanya berhubungan dengan ekonomi dikarenakan penghasilan yang tidak ada lagi dan hanya mengandalkan pemberian dari anak lebih lanjut beliau menjelaskan setelah memasuki masa pensiun beliau agak mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang luas dikarenakan keterbatasan fisik.

Dari pernyataan dan pendapat diatas diketahui bahwa kesehatan, ekonomi dan keluarga merupakan salah satu permasalahan yang sering di hadapi pada masa lansia. Pada masa ini seringkali ada keadaan terpaksa, yakni ketergantungan fisik, sosial, dan ekonomi terutama kepada keluarga yang mungkin dipersulit dengan keadaan ditolak. Masalah kesehatan mental pada lansia dapat berasal dari empat aspek yaitu fisik, psikologik, sosial dan ekonomi. Masalah tersebut dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan tidak berguna. Lansia dengan problem tersebut menjadi rentan mengalami gangguan psikiatrik seperti *depresi*, ansietas (kecemasan), psikosis (kegilaan) atau kecanduan obat. Pada umumnya masalah kesehatan mental lansia adalah masalah penyesuaian. Penyesuaian tersebut karena adanya perubahan dari keadaan sebelumnya (fisik masih kuat, bekerja dan berpenghasilan) menjadi kemunduran.

2. Pembahasan

a) Permasalahan menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.

Sebagian besar orang lansia perlu mempersiapkan dan menyesuaikan diri dengan peristiwa kematian suami atau istri. Kejadian seperti ini lebih menjadi masalah dengan peristiwa kematian suami atau istri. Dimana kematian suami berarti berkurangnya pendapatan dan timbul bahaya karena hidup sendiri dan melakukan perubahan dalam aturan hidup. Seperti pemaparan dari ibu Musni berikut ini

“Kematian pasangan hidup merupakan permasalahan yang sangat berat saya rasakan dikarenakan lebih kurang empat puluh tahun kita bersama dan beliau merupakan tulang punggung keluarga, setelah beliau tiada maka kami harus mencari nafkah sendiri.”

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kematian pasangan hidup merupakan permasalahan yang dirasakan sangat berat terutama pada istri dikarenakan

harus menggantikan posisi suami sebagai kepala keluarga atau pencari nafkah keluarga. Tidak dapat disangkal lagi satu diantara penyesuaian utama yang harus dilakukan oleh orang usia lanjut adalah penyesuaian yang harus dilakukan karena kehilangan pasangan hidup. Kehilangan tersebut dapat disebabkan oleh kematian atau perceraian walaupun umumnya lebih banyak disebabkan oleh kejadian kematian.

Selain itu menurut pak Husni Thamrin *“kehilangan yang sangat berarti dalam hidup saya dikala kehilangan istri saya karena beliau merupakan penghibur dikala saya sedang sedih, motivator dalam keluarga dan ibu yang terbaik bagi keluarga sehingga dengan tidak adanya beliau sekarang sering membuat hari-hari saya menjadi sepi”*.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat digambarkan betapa berartinya pasangan di dalam hidup mereka terutama para lansia dimana mereka sering di hinggapi rasa kesepian. Karena alasan inilah yang menjadi kebiasaan bagi wanita untuk menikah dengan pria yang umurnya sama atau lebih tua dari mereka dan karena rata-rata pria meninggal lebih cepat dari pada wanita, maka menjanda dihari tua lebih sering terjadi pada wanita dari pada pria. Penyesuain terhadap kematian pasangan atau terhadap perceraian sangat sulit bagi pria maupun wanita pada usia lanjut, karena pada masa ini lansia memiliki banyak penurunan baik fisik, mental, kesehatan, ekonomi dan social yang membuat semua penyesuaian semakin sulit dilakukan.

b) Permasalahan membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia.

Pada lansia, mereka membangun ikatan dengan anggota dari kelompok usia mereka, untuk menghindari kesepian akibat ditinggalkan anak yang tumbuh besar dan masa pensiun. Menurut ibu Musni *“Dalam membentuk hubungan dengan orang-orang seusia beliau mengatakan biasanya saya sering ikut dalam acara pengajian ibu- ibu yang sering diadakan seminggu sekali.”*

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam membentuk hubungan dengan orang-orang seusia biasanya banyak mereka lakukan di tempat-tempat peribadatan.

Dari hasil wawancara dengan Bapak Ali Amran ini mengenai usaha apa saja yang ia lakukan setelah memasuki masa pensiun ia mengatakan;

“Tidak banyak lagi usaha yang kita lakukan dikala kita sudah tua biasanya mendalami agama saja dan menjalankan pola hidup sehat agar kesehatan kita

tetap terjaga dan jarang terserang berbagai macam penyakit”.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap Bapak Ali Amran dalam usahanya mengisi waktu luang setelah memasuki masa pensiun adalah selain mengikuti kegiatan keagamaan beliau juga aktif mengikuti senam pagi yang sering diadakan pada hari minggu pagi disana terlihat beliau sangat menikmati acara tersebut, selain itu beliau juga sering berkeliling kota curup dipagi hari dengan menggunakan sepeda, sekali-sekali peneliti juga sering melihat beliau dan istri berjalan santai di pagi hari sambil berbelanja sayuran di Pasar Atas.

Dalam membentuk hubungan dengan orang-orang seusia beliau sering mengikuti acara-acara pengajian dan juga sering mengikuti arisan perkumpulan keluarga Malalo yang sering diadakan sebulan sekali dimana dalam arisan tersebut kita dapat berkumpul dengan sanak saudara sekampung, bercerita, dan mengenang masa muda dulu sesama kaum lansia.

c) Permasalahan menyesuaikan diri dengan peran sosial yang luas.

Pada lansia, individu mengalami perubahan peran. Dimana, para lansia mempunyai pengalaman lebih dari pada orang yang lebih muda, sehingga peran lansia biasanya diminta untuk memberi pendapat, masukan ataupun kritikan, dan partisipasi lansia terhadap kehidupan sosial. Pemberian peran tersebut akan membuat kesehatan pikiran dan fisiknya akan terjaga baik. Termasuk mengurangi percepatan kepikunan. Untuk menyesuaikan diri dengan peran sosial yang luas dapat dilihat dari hasil wawancara peneliti dengan sesesepeuh setempat sebagai berikut:

”Memasuki masa tua untuk aktif dalam kegiatan sosial seperti hajatan, gotong royong membersihkan selokan dan lain-lain tidak lagi akan tetapi tetap hadir, tampil dan menampakkan muka dalam kegiatan tersebut dengan tujuan memberi semangat kepada yang muda-muda bahwa orang tua saja dapat aktif walaupun tidak bekerja apalagi yang muda-muda”. “Menurut ibu masni “ untuk aktif dalam peran sosial mungkin tidak seperti masih muda dulu akan tetapi sekali-kali sering juga membantu apabila tetangga mengadakan hajatan.”

Berdasarkan hasil wawancara diatas, secara garis besar menerangkan bahwa untuk menyesuaikan diri dengan peran sosial yang lebih luas dan aktif mungkin tidak seperti masih muda dahulu tetapi tetap hadir dan tampil dalam kegiatan tersebut. Penjelasan diatas, bahwa tidak banyak usaha yang dapat dilakukan dikala kita memasuki masa lansia

dan perlahan-lahan segala aktifitas kita akan berhenti. Hal yang sama diungkapkan oleh Bapak Husni Thamrin Dan Ibu Musni “*memasuki masa pensiun mereka biasanya menghabiskan masa tuanya dirumah dan tempat-tempat ibadah*”. Dari hasil wawancara terhadap para informandapat digambarkan bahwa menyesuaikan diri dengan peran sosial yang luar biasanya banyak mereka lakukan di tempat-tempat peribadatan.

Kesimpulan

Permasalahan yang dialami lansia dalam penguasaan tugas-tugas perkembanganya di Kelurahan Pasar Tengah, mulai dari kekuatan fisik dan kesehatan merupakan masalah utama yang sering dihadapi lansia yang ada di Kelurahan tersebut, karena kebutuhan keluarga masih besar sedangkan tenaga semakin berkurang sehingga apa yang di hasilkan rasanya kurang maksimal.

Memasuki masa pensiun tidak banyak timbul permasalahan yang berhubungan dengan ekonomi keluarga dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari sebab kebanyakan lansia yang ada di Kelurahan Pasar Tengah berprofesi sebagai pedagang dan masih melaksanakan aktifitasnya. Masalah kematian pasangan hidup merupakan permasalahan yang sangat berat dirasakan oleh para lansia karena mereka sering dihingagapi rasa kesepian dan terjadi perubahan peran diantara mereka.

Dalam membentuk hubungan dengan orang-orang seusia tidak terlalu mengalami hambatan, karena lansia yang ada di Kelurahan Pasar Tengah biasanya sering mengikuti pengajian ataupun arisan. Permasalahan yang berhubungan dengan peran sosial yang lebih luas tidak terlalu mengalami banyak masalah, sebab lansia yang ada di Pasar Tengah masih di terima oleh segenap masyarakat.

Daftar Pustaka

- Aliyah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006
- Amirul, Hadi Haryono, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Pustaka Setia, 1998
- Chaidar al-wasilah. 2006. *Dasar-Dasar Merancang Dan Melakukan Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Pustaka Jaya
- Creswell, Jhon W. *Research Desain pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar (2012).
- Diane E. Papalia, Dkk, *Human Development (Psikologi Perkembangan)*, Jakarta: Kencana, 2008
- Elida Prayitno, *Psikologi Orang Dewasa*, Fakultas Ilmu Pendidikan UNP, Padang, 2000
- Hurlock B. Elizabeth. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta : Erlangga, 2005
- Ketut Sukardi Dewa. 2002. *Bimbingan Konseling Di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta, 2005
- Nugroho. *Perawatan Lanjut Usia*, Jakarta: EGC, 1995
- Semium Yustinus, ofm *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Kanisius, 2006
- Subrata Sumadi, *Metodologi penelitian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995
- Surunin, *Ilmu Jiwa Agama*, Raja Grafindo Persada, Jakarta , 2004
- Winarno Suracmat, *Pengantar ilmiah*, Bandung: Tersito, 2015