

DAFTAR ISI

- Pengaruh Penanaman Modal dalam Negeri (PMDN) dan Penanaman Modal Asing (PMA) terhadap Pertumbuhan.
Asri Nur Fadhillah, Nurlina, Salman, Rizka, Zahrul Fuadi 163-172
- Pengaruh Produk Domestik Regional Bruto (PDRB) dan Inflasi terhadap Pendapatan Asli Daerah (PAD) ...
Dwi Novia Amelia, Nurlina, Miswar, Nurfiani Syamsuddin, Sufitrayati 173-182
- Analisis Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis *E-Learning* Saat Krisis Pandemi Covid-19 Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Belajar Peserta Didik
Dea Julianingsih, Liszulfah Roza, Zulherman 183-191
- Masa Tua Yang Bahagia dan Berguna
Ernauli Meliyana 192-197
- Perempuan Pekerja Pariwisata dan Pandemi *Covid-19*
Ni Desak Made Santi Dwyartha 198-204
- Kepemimpinan Transformasional Pengasuh Mempengaruhi Prestasi Akademis Taruna Akademi Kepolisian...
Novi Indah Earlyanti, Ronny Riantoko Epang 205-216
- Peran Perempuan Dalam Menanamkan Literasi Digital Pada Anak Usia Dini Dalam Menghadapi Era 5.0
Rahmi Djafar 217-224
- Peran Ibu Dalam Menanamkan Budaya Sensor Mandiri Anak Terhadap Teknologi Digital Dalam ...
Ratna Said, Suryanti 225-230
- Penerapan Model *Discovery Learning* Berbantuan *Software Geogebra* Terhadap Kemampuan Pemahaman, ...
Dhian Gunanjar, Bansu I. Ansari 231-238
- Peran Surirumah "Multitasking" Menuju Masyarakat Global 5.0
Venny Oktaviana 239-249
- **Portrayal and Existence of Islamic Majapahit: Viewed from the Archaeological Remains at Trowulan Site Mojokerto Regency, East Java**
Yusmaini Eriawati 250-262
- Analisis Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis *E-Learning* Saat Krisis Pandemi Covid-19 Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Belajar Peserta Didik
Dea Julianingsih, Liszulfah Roza, Zulherman 263-270
- The Relationship Of Achievement Motivation And Transformational Of Leadership Style With Public Organizational Performance
Usman Effendi, Jasmine Rosmania Safitri, Lutfi Yondri 271-278
- "SELLING" The Beauty Of Priangan In The Dutch Colonial Era
Iwan Hermawan, Octaviadi Abrianto 279-285
- The Ornaments Of Langgar Bubar, Kudus: Type And Placement
Libra Hari Inagurasi 286-293



**Binaan Pascasarjana Unpas
Universitas Pasundan Bandung**



Volume 04

Nomor 02

Edisi Nopember 2023

Bandung 2023

Published By

Komunitas Dosen Penulis dan Peneliti Indonesia

<http://jsk.kodepena.org/index.php/jsk>

Masa Tua Yang Bahagia dan Berguna

Ernauli Meliyana

Ernauli Meliyana adalah Dosen STIKES Medistra Indonesia
Email: ciocello0720@gmail.com

Abstract

Setiap orang ingin hidup bahagia, termasuk para lanjut usia (lansia). Kebahagiaan adalah sesuatu yang ingin dicapai oleh manusia, baik kaya maupun miskin. Setiap orang berhak mendapatkan kebahagiaannya dan berhak mendapatkan segala sesuatu yang ingin dicapai. Permasalahan dalam hidup tidak akan membatasi seseorang untuk berhenti mengejar kebahagiaan. Proses menua adalah suatu proses alami yang akan terjadi pada pada setiap makhluk hidup. Semua makhluk hidup memiliki siklus kehidupan menuju tua yang diawali dengan proses kelahiran, tumbuh menjadi dewasa, berkembang biak, menjadi tua, dan akhirnya tutup usia. Sedangkan, usia lanjut adalah masa yang tidak bisa dielakkan bagi orang yang dikarunia umur panjang. Menjelang abad ke-XXI, didapati jumlah penduduk lansia sangat besar dan disertai dengan peningkatan harapan hidup lebih lama menyebabkan lebih besar pula kemungkinan untuk menikmati hidup lebih lama. Kondisi ini dapat terjadi karena gaya hidup yang aktif, keterampilan yang positif, serta adanya relasi, dan dukungan sosial yang baik. Menjadi individu yang aktif penting bagi keberhasilan proses masa tua. Lanjut usia yang tidak memisahkan diri dalam kegiatan di masyarakat, berpartisipasi dalam kegiatan pengajian atau senam lansia, serta dapat berlibur, akan lebih puas dalam menjalani kehidupannya dan akan merasakan kebahagiaan dimasa tuanya.

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia (lansia) atau menua merupakan tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang. Usia tua menurut Muanandar (2001) menjadikan manusia rentan terhadap penyakit. Beberapa kelemahan dan penyakit akan terjadi dengan bertambahnya usia, tetapi pada saat ini gaya hidup yang aktif dan pola hidup sehat senantiasa diupayakan dan dilakukan. Gaya hidup aktif adalah tetap terhubung dengan orang-orang yang dicintai dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial di komunitas lanjut usia. Lanjut usia tetap di dorong untuk mencari dan tinggal aktif dalam kegiatan masyarakat.

Masa Tua Yang
Bahagia”.....

Jurnal Sosiohumaniora
Kodepena

pp.192-197



Secara fisik, seorang lanjut usia akan terlihat keriput pada kulitnya, rambut memutih dan menipis, fungsi panca indera berkurang, dan mudah terserang penyakit karena daya tahan tubuhnya mulai berkurang. Secara psikologis, seorang lanjut usia mulai mengalami penurunan daya ingat, dibatasinya melakukan kegiatan baik di dalam maupun di luar rumah,

Lanjut usia disebut sebagai usia emas karena tidak semua orang dapat mencapai usia tersebut, dimana lanjut usia memerlukan tindakan perawatan, baik yang bersifat promotif maupun preventif agar ia dapat menikmati masa usia emas serta menjadi lanjut usia yang berguna dan bahagia (Maryam, 2008). Jumlah penduduk lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas pada tahun 2015 berjumlah 24,1% tinggal bersama keluarga dan 12,6 % tinggal sendiri (Susenas 2015).

Pada pasangan suami istri lanjut usia yang masih hidup bersama berarti akan bersama-sama menghadapi usia yang semakin tua dan penurunan yang pasti akan terjadi. Kebanyakan pasangan suami istri lanjut usia hanya tinggal berdua karena ditinggalkan oleh anak-anaknya. Meskipun demikian pasangan suami istri lanjut usia yang telah berusia senja tersebut masih tetap melakukan pekerjaan demi mempertahankan kehidupannya. Tidak ada yang menghalanginya untuk beraktivitas. Pasangan suami istri lanjut usia yang dapat mengatasi kehidupan bersama maka akan mencapai penuaan yang sukses yang disebut *successful aging*. Pada umumnya kesuksesan disimbolkan dengan kebahagiaan. Begitu pula pada lanjut usia, kebahagiaan dianggap sebagai simbol kesuksesan dalam menghadapi masa tuanya.

Menua merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu . Menurut Suardiman (dalam Ishak, 2013), lanjut usia adalah individu yang mengalami proses menua, dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik maupun non fisik secara alamiah dengan begitu lanjut usia akan mengalami penurunan produktivitas bahkan tidak mampu untuk memenuhi kebutuhannya. Perjalanan hidup lansia seperti halnya periode lain dalam perkembangan, juga ditandai oleh adanya tugas-tugas perkembangan yang harus dijalani di dalam masa hidupnya sesuai dengan norma masyarakat dan norma kebudayaan. Bila lansia mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan maka lansia akan merasa berhasil dan akhirnya timbul perasaan bahagia.

Kebahagiaan tidak dapat dikejar, pasti terjadi (Frankl dalam Pink, 2012). Akan tetapi, dalam kehidupan ini tidak semua orang bisa meraih kebahagiaan. Kebahagiaan tidak selalu bermakna uang, tergantung orang dalam memaknai kehidupan dan sudut pandang seseorang agar dapat memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan berasal dari campuran berbagai faktor (Selingman2013)

Kebahagiaan menurut Diener (dalam Diponegoro, 2013) memiliki istilah ilmiah kesejahteraan subyektif (*subjective well being*). Selanjutnya menurut Diener, kesejahteraan subjektif dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan. Evaluasi kognitif orang yang bahagia berupa kepuasan hidup yang tinggi, evaluasi afektif adalah banyaknya afek positif dan

sedikitnya afek negatif yang dirasakan. *Subjective well being* mengandung dimensi kepuasan hidup dan perasaan yang positif seperti vitalitas dan perasaan nyaman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan keadaan sejahtera dan kepuasan hidup yang dirasakan oleh individu.

Beberapa ahli perkembangan, yaitu Charnes & Bosman (dalam Santrock, 2012) membedakan antara tua awal (65 hingga 74 tahun) dan tua menengah atau lanjut usia (75 tahun atau lebih). Senada dengan hal tersebut, saat ini ilmuwan sosial yang memiliki spesialisasi dalam mempelajari proses penuaan membagi tiga kelompok lansia yaitu lansia muda, lansia tua, dan lansia tertua. Secara kronologi, lansia muda merujuk pada orang berusia 65 sampai 74 tahun yang biasanya masih aktif, sehat, dan masih kuat. Lansia tua berusia antara 75 sampai 84 tahun dan lansia tertua berusia 85 tahun ke atas (Papalia dan Feldman, 2015)

Banyak peneliti yang menyebutkan bahwa kebahagiaan berhubungan dengan pendapatan, jenis kelamin dan usia, pendidikan, pernikahan, ada tidaknya anak, pekerjaan, kesehatan, agama, hubungan sosial, dukungan sosial, pengaruh budaya atau masyarakat, proses kognitif, dan tujuan. Kesehatan juga merupakan salah satu faktor dalam penelitian tentang kebahagiaan. Orang-orang yang bahagia adalah yang tidak menderita secara klinis tidak mengalami stres kronis. Keadaan diri dalam stres akan berdampak serius pada psikologis seorang individu dan kebahagiaan seseorang

Hidup sehat berarti mengambil bagian dalam makan-makanan yang sehat, menghindari zat-zat yang dapat menyebabkan kerusakan pada diri dan organ tubuh, berjalan atau melakukan olahraga (jalan kaki), serta makan buah dan sayur. Gaya hidup aktif adalah tetap terhubung dengan orang-orang yang dicintai, berpartisipasi dalam kegiatan sosial di komunitas lanjut usia. Lanjut usia tetap di dorong untuk mencari dan tinggal aktif dalam kegiatan masyarakat.

Salah satu komponen kebahagiaan bagi lansia adalah penerimaan diri. Penerimaan diri menurut Hurlock (2003) adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Penerimaan diri dalam keterkaitan dengan kebahagiaan pada lansia yang masih bertahan hidup dengan umur panjang karena ditunjang oleh kegiatan sosial yang dilakukan dengan teman-teman lansia berupa arisan atau pertemuan rutin bulanan. Kegiatan sosial yang dilakukan bersama teman-teman lansia ini merupakan aspek dukungan sosial. Penerimaan diri adalah segala apa yang ada pada diri dan dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk terus dapat menikmati kehidupan. Setiap perubahan yang terjadi berkaitan dengan proses menua dapat diterima oleh individu yang memiliki penerimaan diri dengan hati yang lapang, sehingga mereka dapat hidup bahagia.

Manusia hidup tidak mungkin terlepas dari kebutuhan untuk bersosialisasi dengan orang lain, baik itu teman atau pun keluarga. Dukungan sosial dapat disimpulkan sebagai suatu bentuk dukungan yang diberikan kepada individu baik secara langsung atau pun tidak langsung, di mana individu tersebut dapat merasa diperhatikan, dicintai, serta memperkuat perasaan lansia.

Kebahagiaan Menurut Hurlock (2003), kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Berbeda dengan perasaan senang yang mengandung 'euphoria' dan 'fly'. Kebahagiaan oleh Seligman (2013) adalah kehidupan yang menyenangkan dengan meyakini apa yang kita pilih demi pilihan itu sendiri. Adapun mengenai merasa senang dan bahwa cara kita memilih jalan hidup kita adalah hanya untuk berusaha memaksimalkan perasaan kita. Konsep kebahagiaan tersebut mendorong psikologi untuk melengkapi tujuan mulia, yaitu: menyelidiki apa yang membuat hidup layak dijalani dan membangun kondisi-kondisi pendukung bagi hidup yang layak dijalani. Teori kebahagiaan ini mengklaim bahwa cara kita membuat pilihan adalah untuk memperkirakan betapa banyak kebahagiaan yang terjadi dan kita mengambil jalan untuk memaksimalkan kebahagiaan di masa depan, Kebahagiaan Masa Tua, Beberapa defisini kebahagiaan disebut juga dengan *Happiness*. Chandra Kurnia Pratama (2015) mengungkapkan kebahagiaan adalah perasaan positif atau segala sesuatu yang menentramkan, menyenangkan, menyejahterahkan, sehingga membawa pada kepuasan dan adanya kebutuhan-kebutuhan yang dapat terpenuhi, lingkungan, serta nilai dan keyakinan. Kebahagiaan merupakan tujuan hidup yang ingin diraih seumur hidup untuk menjalani hidup yang lebih baik (Magnis-Suseno, 2009; Shihab, 2007b). Menurut Zakiah Daradjat (1988), kebahagiaan yang sebenarnya adalah terdapatnya ketenangan jiwa, yang sebetulnya mudah dijangkau oleh setiap orang, terlepas dari keadaan sosial ekonominya, pangkat, kedudukan, dan kekuasaan. Namun, hal yang paling penting adalah iman dan amal shaleh. Eddigman (2011) mendefinisikan kebahagiaan sebagai keseluruhan evaluasi mengenai hidup termasuk semua kriteria yang berada di dalam pemikiran individu, seperti bagaimana rasanya hidup yang baik, sejauh mana hidup sudah mencapai ekspektasi, bagaimana hidup yang menyenangkan dapat dicapai, dan sebagainya.

Ada dua komponen kebahagiaan yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif yaitu meliputi *life satisfaction* dan *domain satisfaction*, yang dianggap sebagai komponen kognitif karena keduanya melakukan proses evaluasi terhadap kehidupan. Komponen afektif yaitu meliputi *positive affect* (PA) dan *negative affect* (NA), keduanya dianggap komponen afektif karena mencerminkan sejumlah perasaan senang dan tidak menyenangkan yang dialami individu di dalam kehidupan mereka.

Aspek-Aspek Kebahagiaan

Hurlock, E. B. (2003) menyatakan bahwa untuk melihat aspek kebahagiaan dimasa usia lanjut tergantung dipenuhinya tiga A kebahagiaan (*Three A's of Happiness*), yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (pengasihanan), dan

achievement (prestasi/pencapaian). Berdasarkan aspek *Acceptance* (penerimaan), kebahagiaan lebih merupakan masalah bagaimana memandang keadaan diri sendiri, bukan menginginkan keadaan orang lain. Dalam hal ini bagaimana lanjut usia dapat menerima keadaan, menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya dan dapat bersyukur atas apa yang telah diperolehnya pada saat ini sehingga lansia dapat diterima oleh orang lain dengan baik pula. Adapun aspek *affection* (pengasih/kasih sayang) bisa disebut juga dengan kasih sayang. Hurlock mengemukakan bahwa cinta merupakan hasil normal diterima oleh orang lain. Hal ini menekankan bahwa bagaimana lanjut usia tetap menunjukkan rasa cinta kasih dan tetap merasa dicintai oleh pasangan yang masih hidup, anak-anak atau keluarga yang lainnya, termasuk teman lama. Aspek *achievement* (prestasi/pencapaian) berhubungan dengan tercapainya tujuan seseorang. Tujuan dalam hal ini bagaimana lanjut usia merasa puas dengan apa yang telah diraihinya dan dicapainya pada saat ini, baik secara finansial maupun apa yang dicita-citakannya pada masa usia sebelumnya. Hal tersebut juga menunjukkan lansia masih mampu berprestasi, dan merasa bangga dengan prestasi yang dicapai, serta orang lain menghargai prestasinya.

Beberapa kondisi penting yang menunjang kebahagiaan pada masa usia lanjut (Hurlock, 2013):

1. Sikap yang menyenangkan terhadap usia lanjut berkembang sebagai akibat dari kontak pada usia sebelumnya dengan orang usia lanjut yang menyenangkan
2. Kenangan yang menggembirakan sejak masa anak-anak sampai masa dewasanya
3. Bebas untuk mencapai gaya hidup yang diinginkan tanpa ada intervensi dari luar
4. Sikap yang realistis kenyataan dan mau menerima kenyataan tentang perubahan fisik dan psikis sebagai akibat dari usia lanjut yang tidak dapat dihindari
5. Menerima kenyataan diri dan kondisi hidup yang ada sekarang, walaupun kenyataan tersebut berada di bawah kondisi yang diharapkan
6. Mempunyai kesempatan untuk memantapkan kepuasan dan pola hidup yang diterima oleh kelompok sosial di mana ia sebagai anggotanya
7. Terus berpartisipasi dengan kegiatan yang berarti dan menarik
8. Diterima oleh dan memperoleh respek dari sekelompok sosial
9. Perasaan puas dengan status yang ada sekarang dan prestasi masa lalu
10. Puas dengan status perkawinannya dan kehidupan seksualnya
11. Kesehatan cukup bagus tanpa mengalami masalah kesehatan yang kronis
12. Menikmati kegiatan rekreasi yang direncanakan khusus bagi orang usia lanjut
13. Menikmati kegiatan sosial yang dilakukan dengan kerabat keluarga dan teman-teman

14. Melakukan kegiatan produktif, baik kegiatan di rumah maupun kegiatan yang secara sukarela dilakukan, situasi keuangan memadai untuk memenuhi seluruh keinginan dan kebutuhannya

SIMPULAN

Proses menua adalah suatu proses alami yang akan terjadi pada pada setiap makhluk hidup. Menurut Chaplin dalam Ariyanti (2013) 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 dalam diri. Penerimaan diri adalah sikap positif individu yang ditunjukkan dengan rasa senang dan puas akan dirinya, baik secara fisik maupun psikis, dengan segala kelemahan dan kelebihan yang ada dalam diri tanpa rasa kecewa, serta mau berusaha mengembangkan diri seoptimal mungkin.

REFERENSI

- Anwar Sanusi, K. 2006. *Jalan kebahagiaan*. : Gema Insani
- Creswell, J.W. 2013. *Research Design*. Penerjemah: Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Diponegoro, A.M. 2013. *Psikologi Konseling dan Islam*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- Diponegoro, A.M. 2014. *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- Daradjat. Z. 1988. *Kebahagiaan*. Jakarta : CV Djati.
- Eddigman. 2011. "Kebahagiaan (*Happiness*)". *Jurnal Psikologi*. Vol. 1. No. 1: 1-25.
- Hurlock, E.B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Alih bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Ishak, F.F.J.S. 2013. *Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia*. *Psikologi*. ub.ac.id/wpcontent/uploads/2013/10/jurnal_1.pdf. 20 Januari 201
- Maryam, R. Siti, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D.E, Feldman, R.D. dan Martorell, G. 2015. *Menyelami Perkembangan Manusia*. Penerjemah: Fitriana Wuri Herarti. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pali, C. 2016. "Gambaran Kebahagiaan pada Lansia yang Memilih Tinggal di Panti Werdha". *Jurnal eBiomedik*. Vol. 4. No. 1.
- Suardiman, SP. 2011. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Santrock, J.W. 2012. *Life-Span Development*. Penerjemah: Benedictine Widiasinta. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Copyright © 2023, Ernauli Meliyana

The manuscript open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.