

**STUDI TENTANG *SUCCESSFUL AGING* PADA LANSIA DI UPT
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA KECAMATAN GLENMORE
KABUPATEN BANYUWANGI**

***STUDY OF SUCCESSFUL AGING TO THE ELDERLY IN UPT
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA SUB-DISTRICT GLENMORE
DISTRICT BANYUWANGI***

Wafiqotul Khusniyah¹ Iin Ervina² Istiqomah³

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses pembentukan *successful aging* dan faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya *successful aging*, mulai dari perasaan tidak diperdulikan oleh keluarga sampai menemukan makna dalam hidupnya. Pendekatan studi kasus digunakan untuk mengungkap tujuan tersebut.

Informan dalam penelitian adalah tiga orang lansia, 1 laki-laki dan 2 perempuan. Penelitian ini menggunakan wawancara sebagai metode pengumpulan data utama. Peneliti menggunakan analisis tematik untuk mengintegrasikan beberapa tema yang muncul dari proses pengumpulan data, sehingga memunculkan pemahaman yang holistik mengenai *successful aging* pada lansia yang berada di panti jompo.

Penelitian ini menemukan bahwa proses pembentukan *successful aging* dipengaruhi oleh latar belakang subjek sebelum memasuki masa lansia. Cara subjek memaknai dan menjalani hidup mempengaruhi respon-respon subjek dalam menghadapi tantangan hidup. Terdapat beberapa proses pembentukan *successful aging* pada lansia selama berada di UPT, yaitu penerimaan diri, dukungan sosial, penemuan makna hidup, mendapatkan hikmah yaitu lebih meningkatnya spiritualitas. Temuan kedua dalam penelitian ini adalah terdapat faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi *successful aging*. Faktor internal yang mempengaruhi *successful aging* pada lansia di UPT adalah pengalaman masa lalu, strategi koping dan proses belajar. Sementara faktor eksternal dalam pembentukan *successful aging* adalah dukungan serta perhatian dari teman-teman dan petugas.

Kata Kunci: *Successful aging*, Lansia, Panti Jompo

ABSTRACT

This study aimed to understand the formation of successful aging and the factors that influenced the formation of successful aging, ranging from having a feeling ignored by the family up to finding meaning in their life. A case study approach was used to reveal the aim.

Informants in the study were three elderly people, 1 male and 2 females. This study used interview as the primary method of data collection. Researchers used thematic analysis to integrate some of the themes that emerged from the data collection process, so it brought a holistic understanding of successful aging in older adults residing in nursing homes.

This study found that the successful establishment of the aging process is influenced by the background of the subject before entering the elderly age. The way subjects interpreted and endured their life affecting their responses to face life's challenges. There were some successful formation aging processes to elderly while in UPT, named self-acceptance, social support, the discovery of the meaning of life, and gain the wisdom that the more increasingly of their spirituality. The second finding in this study is there are external and internal factors that influenced successful aging to elderly in UPT. Internal factors that influence successful aging is past experience, independence, coping strategy and the process of learning. While external factors in the formation of successful aging is the supports and cares of friends and officers.

Key Word: *Successful aging, Elderly, Nursing homes*

PENGANTAR

Hurlock (2004) yang mengatakan bahwa pada lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Masalah tersebut bersumber dari beberapa

aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Gejala yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna. Lansia juga mengalami perubahan secara kognitif, seperti : memori (daya ingat), kecerdasan, keterampilan, dan

motivasi untuk belajar cenderung menurun karena faktor usia.

Ada 3 aspek ketika seseorang disebut sebagai lansia yaitu aspek biologi, ekonomi dan sosial. Secara aspek biologi lansia adalah seseorang yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, yakni ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Jika ditinjau secara ekonomi, penduduk lanjut usia lebih dipandang sebagai beban dari pada sebagai sumberdaya. Banyak orang beranggapan bahwa kehidupan masa tua tidak lagi memberikan banyak manfaat, bahkan ada yang sampai beranggapan bahwa kehidupan masa tua, seringkali dipersepsikan secara negatif sebagai beban keluarga dan masyarakat.

Lansia yang berada di UPT pelayanan sosial lanjut usia kecamatan Glenmore mempunyai latar belakang yang berbeda-beda, alasan mereka tinggal di UPT pelayanan sosial lanjut usia

kecamatan Glenmore diantaranya ialah : berada jauh dari keluarga, mempunyai keluarga tetapi mereka bekerja di luar kota bahkan di luar pulau dan di luar negeri, tidak mempunyai keturunan, mempunyai keturunan ataupun keluarga tetapi sudah meninggal lebih dulu, mempunyai masa lalu “nakal” sehingga tidak disukai dan tidak dirawat oleh keluarga nya. Akhirnya mereka datang ke UPT PSLU, didaftarkan oleh keluarga nya, ada juga lansia yang menggelandang di jalanan dan dinas sosial menemukan mereka sehingga di tempatkan di UPT PSLU.

Ditinjau dari segi kesehatan fisik, ada beberapa lansia yang secara fisik sehat, ada beberapa yang mempunyai penyakit seperti tremor, darah tinggi bahkan ada yang lumpuh. Walaupun berada di UPT PSLU mereka tetap beraktivitas seperti biasa, ada yang menanam sayuran, rempah-rempah, serta ubi jalar di pekarangan sekitar UPT PSLU. Hasil panen nya pun dimakan bersama-sama. Kebersamaan yang dilalui setiap hari, seperti makan, sholat, maupun pengajian serta

pengobatan gratis yang disediakan oleh pemerintah, hal inilah yang membuat beberapa lansia menjadi betah tinggal di UPT. Walaupun sebenarnya mereka merindukan sanak keluarga mereka.

Secara kondisi ekonomi lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia tidak mendapatkan penghasilan sepeserpun. Kebutuhan dasar lansia seperti : makan, kesehatan dan tempat tinggal sudah di tanggung oleh pihak UPT pelayanan sosial lanjut usia. Lansia akan mendapatkan uang ketika mereka dijenguk oleh sanak keluarganya, itupun tidak terjadi secara rutin sebulan sekali. Mereka dijenguk oleh sanak keluarganya kadang tiga bulan sekali, empat bulan sekali, setahun sekali bahkan ada yang tidak pernah dijenguk sama sekali oleh sanak keluarganya semenjak mereka berada di sana.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Menurut Emzir studi

kasus adalah suatu penelitian kualitatif yang berusaha menemukan makna, menyelidiki proses dan memperoleh pengertian dan pemahaman yang mendalam dari individu, kelompok atau situasi (Emzir, 2010).

2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian merupakan penghuni tetap UPT PSLU yang sudah tinggal minimal 1 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 60-90 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 4 orang.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengambilan data yang dilakukan adalah dengan metode wawancara dan observasi. Metode wawancara yang digunakan wawancara semi struktur, yaitu jenis wawancara yang sifat bebas tapi terikat dengan pokok-pokok wawancara yang telah dibuat (Sugiyono, 2008).

4. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif dengan menggunakan teknik analisis tematik. Poerwandari (2009) menjelaskan bahwa analisis tema memungkinkan peneliti menemukan 'pola' yang tidak di lihat oleh pihak lain secara jelas pada tumpukan informasi yang diperoleh. Analisis tematik merupakan proses mengkode informasi, yang dapat menghasilkan daftar tema, model tema atau indikator yang kompleks, kualifikasi yang biasanya terkait dengan tema tersebut, atau hal-hal di antara atau gabungan dari indikator yang telah disebutkan

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan mulai tanggal 02 September 2014 sampai tanggal 14 Oktober 2014. Penelitian ini dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia kecamatan Glenmore kabupaten Banyuwangi, proses pengambilan data dilakukan setelah sebelumnya

peneliti meminta kesediaan subjek sebagai informan dalam penelitian ini dan menentukan jadwal pengambilan data. Proses pengambilan data tidak mengalami kendala, peneliti bahkan sempat melakukan beberapa kali proses pengambilan data.

Berdasarkan hasil pengambilan data berupa : wawancara dan observasi yang telah dilakukan, peneliti memperoleh beberapa temuan penelitian serta penjelasan mengenai beberapa tema pokok yang muncul. Beberapa tema pokok yang muncul tersebut antara lain: Fungsi keluarga yang tidak berfungsi secara optimal, sehingga memilih untuk tinggal di UPT. Bentuk adaptasi lansia. Kebermaknaan dalam mencapai tujuan. Adanya peningkatan spiritualitas pada masa lansia.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan gambaran *successful aging* lansia yang berada di UPT

Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kabupaten Banyuwangi.

Lansia yang berada di UPT mempunyai pengalaman masa lalu yang berbeda-beda, seperti : pekerjaan, kesuksesan yang pernah dicapai, kegagalan yang pernah dirasakan, pernikahan yang pernah dijalani, dari keluarga yang religius dan keluarga yang *broken home*. Pengalaman yang berbeda serta latar belakang keluarga yang berbeda pula membuat para subjek dalam penelitian ini merasa bahwa pengalaman masa lalu sebagai suatu proses belajar, baik secara sosial, psikologis dan kognitif. Subjek dalam penelitian ini memaknai bahwa pada setiap proses yang terjadi adalah untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan bisa memberi manfaat bagi lingkungan sekitar. Lansia mengambil hikmah dari pengalaman masa lalu yang pernah ia dapatkan, walaupun pengalaman yang pahit sekalipun. Hikmah yang diambil dari pengalaman tersebut diantaranya ialah : memaafkan walaupun pernah di sakiti dan di khianti, bersikap jujur ketika menjadi kepercayaan orang lain, karena

kepercayaan itu mahal harganya. Pengalaman hidup masa lalu seperti pernah bekerja dari satu tempat ke tempat yang lain (merantau), jauh dari sanak keluarga, sehingga hal ini bisa membentuk sikap mandiri dalam dirinya. Kemandirian dari masa lalunya yang pernah dirasakan atau dijalani oleh para subjek adalah kemandirian secara ekonomi, dimana para subjek tersebut tidak memiliki ketergantungan terhadap orang lain, sekaligus mereka mendapatkan pendapatan dari pekerjaannya (Suardiman, 2011). Tak lupa, hasil kerjanya sebagian dikirimkan ke keluarganya dan saudaranya. Waktupun terus berjalan, seiring berjalannya waktu dan bertambahnya usia kemandirian saat ini (masa lansia) bukan diukur dari segi ekonomi, melainkan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari (*activity daily living*) seperti makan, membersihkan diri, membersihkan lingkungannya, mengisi kegiatan-kegiatan yang hilang dengan kegiatan yang baru.

Memasuki masa tua, kondisi yang tak seperti muda lagi serta otot-

otot tubuh yang tak sekuat dulu. Tubuh yang mengalami penurunan fungsi-fungsinya, penyakit yang mulai berdatangan mulai dari asam urat, asma, darah tinggi, vertigo, *stroke* dan ausnya sistem tubuh sehingga fungsi gerak tubuh tidak berfungsi secara optimal. Proses penuaan menurut pendapat Tamher (2011) dan Kaplan (2010) terbagi menjadi 2 macam, yaitu proses penuaan secara mikrobiologi ; proses penuaan yang dipengaruhi oleh sel, pada dasarnya sel juga bertumbuh semakin lama semakin tua dan pada akhirnya sel-sel tua mengalami penuaan. Sedangkan secara makrobiologi adanya penurunan secara bertahap pada fungsi sistem tubuh, yaitu kardiovaskuler, pernapasan, genitourinarius, endokrin, kekebalan dan lainnya (Kaplan 2010).

Walaupun dalam kondisi mengalami penurunan fungsi-fungsi fisik, lansia dalam penelitian ini tetap beraktivitas dan tetap semangat, bahkan lansia dalam penelitian ini termasuk kategori penghuni yang aktif. Suka menolong kepada sesama,

selalu mengikuti kegiatan yang ada di UPT, bahkan mendapatkan juara kebersihan diri dan kebersihan kamar. Havighrust (dalam Stanley, 2007) yang menulis pentingnya tetap aktif secara sosial sebagai alat untuk menyesuaikan diri yang sehat untuk lansia. Keaktifan secara sosial bagi lansia dalam penelitian ini bisa memberikan efek sebagai hiburan.

Keluarga merupakan bagian penting bagi manusia, mulai dari masa balita sampai masa tua. Jika masa tua tidak merasakan peran ataupun fungsi keluarga secara optimal, maka lansia akan merasa terabaikan. Berada di UPT bagi lansia jauh dari sanak keluarga sehingga fungsi-fungsi keluarga yang seharusnya bisa berjalan secara optimal tidak bisa didapatkan bagi lansia yang tinggal di UPT. Fungsi keluarga yang kurang optimal membuat lansia mempunyai perasaan merasa terasingkan hingga perasaan tidak diperdulikan oleh keluarga. Pada dasarnya hubungan yang kurang optimal ini akan membuat jarak komunikasi antara anggota keluarga. Komunikasi sangat

diperlukan dalam sebuah keluarga, tujuannya untuk memutuskan sebuah keputusan maupun dalam menyelesaikan masalah pada masing-masing anggota keluarganya, sehingga tidak ada rasa terabaikan ataupun perasaan merasa diabaikan (Balgis, 2009).

Kasih sayang merupakan kebutuhan psikologis yang dibutuhkan setiap manusia, baik dari kalangan balita maupun sampai tingkat lansia. Lansia sangat membutuhkan kasih sayang, terutama dari keluarganya. Subjek dalam penelitian ini tidak lagi mendapatkan kasih sayang dari keluarganya, karena anggota keluarganya telah meninggal terlebih dahulu. Subjek dalam penelitian ini merasa sendiri dan kesepian semenjak keluarganya telah meninggal. Akan tetapi sejak subjek dalam penelitian tinggal di UPT ia mendapatkan kasih sayang dari tempat tersebut, ia menganggap menemukan keluarga baru sejak pertama kali tinggal di UPT. Fungsi kasih sayang mempunyai tingkat kepuasan, serta adanya interaksi

emosional yang berlangsung dalam keluarga, adanya sikap saling berbagi dalam hal suka maupun duka (Balgis, 2009).

Ketika fungsi kebersamaan tersebut tidak berjalan secara optimal membuat lansia dalam penelitian untuk mengintropeksi dirinya, kesalahan masa lalu yang pernah ia lakukan yang tidak peduli kepada salah satu anggota keluarganya membuatnya menyesal. Dari kesalahan yang ia lakukan, ia mengambil hikmah sebagai pelajaran kedepannya, agar saling peduli terhadap sesama dan tidak bersikap acuh. Semenjak ia berada di UPT, subjek dalam penelitian ini suka menolong kepada sesama penghuni yang ada di UPT, kebersamaan yang ia lalui setiap harinya dengan sesama penghuni UPT. Keluarga mempunyai fungsi kebersamaan pada masing-masing anggotanya, sikap saling peduli terhadap sesama anggota keluarganya akan membuat seseorang mencapai tingkat kepuasan terhadap kebersamaan dalam membagi waktu dan ruang pada

setiap anggota keluarga (Balgis, 2009).

Pertama kali tinggal di UPT yang dirasakan oleh subjek dalam penelitian ini adalah ada yang merasakan langsung betah dan ada pula yang membutuhkan waktu satu bulan untuk bisa merasakan betah. Pertama kali berada di UPT ada yang bingung mengenai tata cara kehidupan, ada juga yang merasa tidak betah. Strategi koping dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu *Problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* yang dilakukan subjek dalam penelitian ini mempunyai cara tersendiri. Subjek yang dulunya belum pernah tinggal di rumah perawatan (UPT) membuat subjek merasa senang tetapi bingung, tetapi tidak membuatnya berdiam diri saja. Subjek memecahkan rasa kebingungannya dengan cara menanyakan ke teman-teman mengenai kegiatan yang akan datang serta berkumpul dengan teman-teman. *Problem focused coping* merupakan strategi yang bersifat eksternal, orientasi utamanya adalah

mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau ketrampilan-ketrampilan baru dalam mengurangi *stressor* yang dirasakan (Lazarus dan Folkman dalam Kertamuda dan Herdiansyah, 2009).

Subjek dalam penelitian ada yang merasakan betah sejak pertama kali tinggal di UPT, ada juga yang merasakan kurang betah saat pertama kali tinggal di UPT. Hal-hal yang menyebabkan perasaan betah di UPT adalah : senang bisa berkumpul dengan banyak orang, adanya perhatian serta dukungan dari teman-temannya. Butuh waktu satu bulan untuk memproses perasaan kurang betah menjadi merasa betah berada di UPT. Selama proses satu bulan tersebut melibatkan interaksi sosial dengan sesama penghuni dan petugas, serta kondisi dan situasi lingkungan yang baru. Perasaan merasa betah maupun tidak betah, hal ini termasuk *emotion focused coping*, terdapat kecenderungan untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus pada kekecewaan ataupun distress

yang dialami dalam rangka untuk melepaskan emosi atau perasaan tersebut (*focusing on and venting of emotion*) (Lazarus dan Folkman, dalam Kertamuda dan Herdiansyah, 2009).

Perasaan betah maupun tidak betah berdampak pada proses maupun cara adaptasi masing-masing subjek. Bentuk-bentuk adaptasi pada subjek dalam penelitian ini saat pertama kali datang di UPT adalah sebagai berikut : menerima kondisi saat ini, adanya dukungan sosial dari petugas dan teman-teman, aktif mengikuti kegiatan yang ada di UPT, menanggulangi kondisi keuangan, belajar dari pengalaman hidup masa lalu dan adanya fasilitas serta sarana yang tersedia.

Adaptasi membutuhkan waktu dan proses yang melibatkan fasilitas dan sarana yang tersedia di UPT, kondisi dan situasi yang baru bagi penghuni yang pertama kali tinggal di UPT, interaksi sosial antar sesama penghuni dan petugas. Perhatian petugas dan dukungan-dukungan teman-teman yang membuat subjek bisa memunculkan

emosi positif (merasa betah), serta fasilitas dan sarana yang ada di UPT. Dukungan secara sosial yang subjek terima membuat subjek cepat berpikir positif mengenai hal yang telah menyimpannya, merasa mempunyai keluarga atau saudara baru, dan merasa tidak sendiri. Dukungan antar individu dengan lingkungan sosial bersifat timbal balik, dimana lingkungan mempengaruhi individu dan individu mempengaruhi perkembangan lingkungan. Dukungan sosial menurut Hopfoll (dalam Setyowati, 1999) menyatakan bahwa dukungan sosial sebagai interaksi sosial atau hubungan sosial yang memberikan bantuan yang nyata atau perasaan kasih sayang kepada individu atau kelompok yang dirasakan oleh yang bersangkutan. Dukungan-dukungan dari petugas dan teman-teman subjek dalam penelitian ini dapat membuat para subjek menerima keadaannya dengan baik, hal tersebut juga tergambar dengan para subjek dapat menerima keadaan dirinya dan memandang positif mengenai hal yang terjadi pada dirinya.

Penerimaan diri terhadap masa lalu yang sudah terjadi, menerima semuanya dengan ikhlas dan sabar pada apa yang sudah terjadi dalam hidup ini. Menurut Johnson (dalam Ulina 2013), penerimaan diri dipandang sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki penghargaan yang tinggi pada dirinya sendiri. Jika seseorang memiliki konsep diri yang positif maka ia akan memiliki penerimaan diri yang positif, dan jika ia memiliki konsep diri yang negatif maka ia tidak akan memiliki penerimaan atas dirinya. Hal ini terlihat pada semua subjek dalam penelitian ini, mereka menerima kondisi dan perubahan-perubahan yang telah terjadi, seperti perubahan fisiologis dan penurunan fungsi tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi meliputi: perubahan pada kulit, sistem indra, sistem kardiovaskuler, sistem respirasi, sistem neurologis, sistem perkemihan.

Mengalami perubahan secara fisiologis dan penurunan fungsi tubuh tidak berarti menghambat dalam beraktivitas di lingkungan

UPT, lansia yang berada di UPT mengikuti kegiatan yang ada di UPT seperti bimbingan, senam atau olahraga, mengikuti ketrampilan, hiburan serta siraman rohani. Mengikuti kegiatan bisa membuat lansia merasa terhibur dan senang, tidak bersedih dan menyesali masa lalu secara berlebihan. Hal ini dirasakan oleh para subjek penelitian, walaupun keluarga sudah tidak ada (meninggal), tidak diperdulikan dengan keluarga lagi, mereka tetap bisa beraktivitas. Pentingnya beraktivitas secara sosial sebagai alat yang sehat bagi lansia. Karena dengan beraktivitas secara sosial akan mendapatkan dukungan emosional. Dukungan emosional dapat membantu lansia dalam mempertahankan kepuasan hidup ketika menghadapi stress dan trauma, seperti kehilangan pasangan hidup atau anak atau kecelakaan (Krause, dalam Papalia 2014).

Istilah pepatah sudah banyak makan asam garam kehidupan, istilah ini cocok untuk lansia. Lansia merupakan individu yang sudah mencapai usia antara 60-90 tahun,

banyak pengalaman yang sudah didapatkan baik suka maupun duka hingga akhirnya mereka menemukan makna hidup dalam kehidupannya. Ada nilai dalam hidup ini yang bisa menjadikan hidup ini bermakna yaitu sebuah harapan. Harapan adalah keyakinan akan terjadinya hal-hal baik dikemudian hari (Bastaman, 2007). Walaupun harapan itu menjadi kenyataan atau tidak, tetapi harapan bisa memberikan peluang untuk memunculkan sikap optimis pada masing-masing individu. Subjek dalam penelitian ini mempunyai harapan untuk kedepannya agar tetap dalam kondisi sehat dan bisa beraktifitas, walaupun telah berusia senja. Dari harapan ini memunculkan perilaku untuk menjauhi makanan yang dilarang dikonsumsi, agar tidak menimbulkan efek datangnya kembali penyakit yang pernah diderita. Selain dari makanan, juga aktif mengikuti kegiatan sebagai sarana gerak tubuh. Tidak hanya tetap dalam kondisi sehat dan bisa beraktivitas, subjek dalam penelitian juga mempunyai

harapan agar tetap bisa istiqomah untuk menjalankan perintah-Nya.

Masalah yang terjadi pada usia lanjut berkaitan dengan penerimaan diri individu terhadap keadaan yang dialami individu sebelumnya. Hal tersebut akan mempengaruhi pandangan hidup dalam menghadapi masa tuanya, seperti fungsi-fungsi organ yang tidak seperti dulu lagi, penghasilan yang tidak banyak saat masih bekerja dulu. Subjek dalam penelitian ini menerima ikhlas dan sabar dengan apa yang sudah terjadi mengenai perubahan pada masa tua ini. Penerimaan diri adalah suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik pribadinya dan adanya kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut (Hurlock, dalam Sari 2002). Individu dengan penerimaan diri merasa bahwa karakteristik tertentu yang dimiliki adalah bagian diri yang tidak terpisahkan, yang selanjutnya dihayati sebagai anugerah. Segala apa yang ada pada dirinya dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu tersebut memiliki

keinginan untuk terus dapat menikmati kehidupan. Perubahan apapun yang terjadi berkaitan dengan proses menua dapat diterima oleh individu yang memiliki penerimaan diri dengan hati lapang. Penerimaan dari diri setiap subjek dapat dilihat dengan subjek menilai bahwa apa yang terjadi kepada subjek adalah suratan takdir dari Allah SWT dan merupakan proses dalam kehidupan. Semuanya dipasrahkan kepada Allah SWT dengan cara menjadi hamba yang baik, menjauhi larangan-Nya dan mentaati perintah-Nya, berbuat baik kepada sesama agar mempunyai bekal dikehidupan kelak.

Setiap subjek dalam penelitian ini pada masa tuanya mengalami perubahan yang lebih baik dalam segi agama, lebih meningkatkan kualitas ibadah. Hal tersebut juga ada spiritualitas pada setiap subjek. Spiritualitas menunjuk pada aspek spiritual yang telah dihayati oleh individu didalam hati. Aturan-aturan dan norma-norma yang terdapat dalam agama dapat menjadi pegangan dalam hidup, aturan dan norma tersebut akan

membawa hal positif dalam kehidupan seseorang, dapat lebih menghargai dan menerima dirinya sendiri (Ulina, 2013). Masing-masing kualitas spiritual subjek dapat dilihat dalam kehidupan atau kegiatan sehari-hari mereka lebih mendekati diri kepada Allah SWT atau meningkatkan aktivitas keagamaan. Bersyukur kepada Allah SWT telah diberi umur panjang hingga sekarang, berharap dalam kondisi sehat, menerima keadaan dengan ikhlas dan sabar. Hal ini akan berkorelasi dengan kepuasan hidup mereka, sehingga akan berpengaruh dalam pencapaian *successful aging*.

Setiap individu mempunyai kisah hidup masa lalu, baik suka maupun duka. Masing-masing subjek sudah makan asam garam kehidupan. Banyak pengalaman yang sudah dilalui sampai sekarang, baik susah maupun senang. Kesuksesan yang pernah dicapai masing-masing subjek adalah sumber motivasi bagi kehidupan sekarang. Memaknai hidup saat ini harus disyukuri seperti apapun kondisinya. Keinginan untuk hidup bermakna yang mendorong

seseorang menginginkan dirinya menjadi orang yang berguna, berharga, lingkungan, masyarakat dan dirinya sendiri. Menurut Frankl (dalam Koeswara, 1987) kesenangan dan kekuasaan bukanlah tujuan utama, melainkan efek yang dihasilkan oleh tingkah laku dalam rangka pemenuhan diri (*self fulfillment*) yang bersumber atau diarahkan oleh keinginan kepada makna. Frank juga menambahkan bahwa manusia dalam bertingkah laku tidak semata-mata didorong atau terdorong, melainkan mengarahkan dirinya sendiri kepada apa yang ingin dicapainya yakni makna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti menarik kesimpulan mengenai studi tentang *successful aging* lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi, bahwa:

Proses pembentukan *successful aging* dipengaruhi oleh latar belakang subjek sebelum memasuki masa lansia. Cara subjek memaknai dan menjalani hidup

mempengaruhi respon-respon subjek dalam menghadapi tantangan hidup. Terdapat beberapa proses pembentukan *successful aging* lansia selama berada di UPT, yaitu penerimaan diri, dukungan sosial, penemuan makna hidup, mendapatkan hikmah yaitu lebih meningkatnya spiritualitas. Ada dua faktor yang mempengaruhi terbentuknya *successful aging* pada lansia di UPT, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal yang mempengaruhi *successful aging* adalah pengalaman masa lalu, strategi coping dan proses belajar. Sementara faktor eksternal dalam pembentukan *successful aging* adalah dukungan serta perhatian dari teman-teman dan petugas.

SARAN

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran untuk subjek dalam penelitian ini diharapkan subjek dengan aktif mengikuti kegiatan yang ada serta mematuhi peraturan yang ada. Meningkatkan interaksi sosial, baik dengan teman-teman dan

petugas agar rasa betah di UPT semakin meningkat. Memafkan masa lalu dengan apa yang sudah terjadi, agar jalinan silaturahmi sesama anggota keluarga semakin dekat. Serta meningkatkan kualitas hidup dengan cara menjaga kondisi fisik dan psikologis agar tetap optimal dengan kegiatan ringan dalam aktivitas sehari-hari.

2. Bagi Instansi Terkait

Diharapkan pada UPT PSLU untuk terus mengembangkan kegiatan yang ada di UPT PSLU, agar nantinya akan lebih banyak manfaat yang akan didapatkan oleh para lansia yang ada di UPT. Kegiatan atau aktivitas yang beragam akan banyak memiliki manfaat bagi setiap lansia, manfaat tersebut diantaranya ialah meningkatkan kemandirian yang ada dalam diri lansia, kegiatan juga sebagai sarana penghibur dan interaksi sosial. Kegiatan yang berbasis keagamaan akan meningkatkan spiritualitas para lansia dan pedoman hidup bagi lansia, sehingga lansia bisa

mengintropeksi diri. Merubah menjadi pribadi yang lebih baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dalam penelitian ini mendapatkan kemudahan untuk lebih dekat dengan subjek, para subjek yang bersikap “*welcome*”, ramah dan terbuka memudahkan peneliti untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam. Ada keterbatasan yang dimiliki peneliti dalam penelitian ini, peneliti kurang maksimal dalam menginterpretasi pemahaman subjek dengan pemahaman peneliti, sehingga diharapkan pada peneliti selanjutnya lebih detail dalam menginterpretasi dengan cara membaca berulang-ulang data yang didapat dan memperpanjang penelitian. Peneliti selanjutnya hendaknya terbuka pada setiap teori yang dapat membantu dalam menguraikan atau membahas tema penelitian, agar pemahaman peneliti lebih luas serta lebih memahami mengenai tema yang ditelitinya. Peneliti selanjutnya hendaknya melihat *successful aging* dari faktor kepribadian,

karena dari hal itu bisa terlihat pencapaian *successful aging* pada kepribadian yang introvert dan ekstrovert.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, A. (1997). *Pengantar pelayanan dokter keluarga*. Jakarta: Yayasan Penerbitan Ikatan Dokter Indonesia.
- Balgis. (2009). *Kedokteran keluarga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Bastaman. H.D. (2007). *Meraih hidup bermakna*. Jakarta : Rajawali Pers, PT RajaGrafindo Persada.
- Bungin, B. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif. Aktualisasi metodologis ke arah ragam varian kontemporer*. Jakarta : Rajawali Pers, PT RajaGrafindo Persada.
- Cho, J. (2011). *Successful aging and developmental adaptation of oldest-old adult*. Graduate Theses and Dissertations. Iowa : State University.
- Daniati, R. (2009). *Panti wredha yang dikembangkan dalam makna cinta kasih di Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Atma Jaya.
- Emzir. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif*. Jakarta : Rajawali Pers, PT RajaGrafindo Persada.
- Hamidah & Wrastari, A.T. (2012). Studi eksplorasi successful aging melalui dukungan sosial bagi lansia di Indonesia dan Malaysia. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. Vol. 12 No.02, 108-119.
- Herwijayanti & Mediana. (2002) *Pusat pelayanan usia lanjut*. Yogyakarta : Gadjah Mada Universitas.
- Hurlock, E.B. (2004). *Psikologi perkembangan. Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Kaplan, H.I. (2010). *Sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis jilid satu*. Ciputat : Binarupa aksara.
- Kertamuda, F. & Herdiansyah, H. (2009). Pengaruh strategi koping terhadap penyesuaian diri. *Jurnal Universitas Paramadina*. Vol. 6 No.1, 11-23.
- Koeswara, E. (1987). *Psikologi eksistensial, suatu pengantar*. Bandung: Rosda Offset.
- Moleong, J.L. (2006). *Metode penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Monks, F.J. Knoers, A.M.P Haditono, S.R. (2001). *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Ningsih, K. (2014). Spiritualitas wanita penderita kanker payudara. Skripsi (Tidak diterbitkan). Jember : *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Nugroho, W. (2000). *Keperawatan gerontik edisi kedua*. Jakarta : Penerbit Buku kedokteran EGC.

- Papalia, D.E. Old, S.W. & Feldman, R.D. (2008). *Human development (Psikologi perkembangan)*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Poerwandari, E.K. (2009). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta : Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) UI.
- Prabowo, A. (2011). *Metode penelitian kualitatif dalam perspektif rancangan penelitian*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Rahmat, S.P. (2009). *Penelitian kualitatif*. Equilibrium. Vol.5 No.9, 1-8.
- Rowe, J.W. & Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Forum, The Gerontological of Amerika*. ProQuest Vol.37 No.04, 433-440.
- Santrock. (2002). *Life-span development (Perkembangan masa hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Setiati, S. (2013). Geriatric Medicine, Sarkopenia, Frailty dan Kualitas Hidup Pasien Usia Lanjut : Tantangan Masa Depan Pendidikan, Penelitian dan Pelayanan Kedokteran di Indonesia. *Geriatric Medicine, Sarkopenia, Frailty & Kualitas Hidup*. Vol.1 No.3, 236-245.
- Setyaningsih. (2004). *Panti lansia di Surakarta*, Gadjah Mada Universitas, Yogyakarta.
- Suardiman. (2011). *Meraih hidup pada masa lanjut usia*. Jakarta : Salemba Medika
- Sugiyono. (2008). *Metedologi penelitian pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Setyowati, D.R. (1999). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi sempitnya lapangan pekerjaan. Skripsi (Tidak diterbitkan). Surakarta : *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Stanley, M. & Beare, P.G. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik edisi kedua*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2011). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ulina, M.O. Kurniasih, O.I & Putri, D.E. (2013). Hubungan religiusitas dengan penerimaan diri pada masyarakat miskin. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*. Vol.5, 17-22.