

Penyesuaian Diri Sebagai Salah Satu Faktor Psikologis yang

Penting Pada Masa Usia Lanjut

Oleh : Sutji Martiningsih Wibowo

Ceramah : Simposium Sehari Kesehatan pada Masa Usia Lanjut

Bandung, 13 November 1991

1. Pengantar

Masa usia lanjut merupakan suatu masa dimana seseorang individu mengalami perubahan-perubahan fisik maupun perubahan-perubahan psikis yang diperkirakan menuju ke arah kemunduran atau ke arah penurunan kemampuan. Banyak ahli yang memberikan gambaran-gambaran tentang masa tua yang suram dan kurang menyenangkan, dimana masa Usia Lanjut itu seolah suatu masa sisa dari kehidupan seseorang, dimana dari hari ke hari diisi oleh kegagalan dan keputusasaan. Namun demikian ada pula ahli-ahli lain yang mengungkapkan bahwa walaupun pada masa Usia Lanjut banyak terjadi kemunduran kemunduran, individu Usia Lanjut masih bisa menyelesaikan masa usia lanjutnya dengan berhasil. Salah satunya adalah tulisan dari ahli filsafat dan negarawan Romawi yang bernama Cicero (106 – 43 sebelum Masehi) dalam tulisannya *De Senectute* (tahun 44 sebelum Masehi, yang diterjemahkan lagi pada tahun 1744). Tulisan itu sendiri dia tulis pada saat ia berusia sekitar 60 tahun, untuk menunjukkan bahwa Usia Lanjut, bila dihadapi dengan tepat dan membuka kesempatan-kesempatan agar terjadi perubahan-perubahan positif dan tercapai produktifitas. Cicero, sebagai penganut faham Stoicisme (yaitu : aliran filsafat

yang menekankan kejujuran berpikir dan menyatakan bahwa tubuh (raga) seringkali merupakan kekuatan yang menantang usaha untuk mencapai suatu tingkah laku yang diharapkan) menyatakan bahwa walaupun terjadi kemunduran pada masa Usia Lanjut, individu bisa mengarahkan perkembangan lebih lanjut, menikmati perkembangan berpikirnya, dan tidak terganggu oleh kebutuhan-kebutuhan fisik serta kenikmatan-kenikmatan fisik saja. “Mengejar Kenikmatan Raga, hanya akan merusakkan martabat manusia” menurut dia. Tulisan Cicero tersebut penuh dengan pendapat-pendapat dan observasi yang kreatif tentang masa Usia Lanjut yang berhasil. Ada dua hal penting yang menjelaskan mengapa ia memandang masa Usia Lanjut secara optimis, pertama menurut dia harus dibedakan antara individu Usia Lanjut yang sehat dan individu Usia Lanjut yang sakit. Artinya, janganlah dianggap masa Usia Lanjut itu sebagai suatu masa dimana kesehatan individu selalu buruk. Penyakit menurut dia adalah suatu kondisi tambahan bagi beberapa individu Usia Lanjut. Hal kedua yang penting menurut Cicero adalah masalah ingatan (memory) pada Usia Lanjut. Ia menolak pendapat bahwa gejala umum Usia Lanjut adalah kehilangan kemampuan berpikir. Menurut dia individu Usia Lanjut yang “pikun” hanyalah mereka yang mengalami gangguan di otak. Jadi tidak semua individu yang pikun (kehilangan kemampuan berpikir). Selain itu ia mengatakan bahwa walaupun ada kehilangan kemampuan mengingat pada masa Usia Lanjut, itu sifatnya selektif. Individu Usia Lanjut hanya melupakan hal-hal yang sudah tidak menarik perhatiannya, sehingga mereka tidak memikirkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Ahli lain yang sependapat dengan Cicero (Baltes, 1987) menyatakan bahwa masa Usia Lanjut itu bisa dilewatkan dengan berhasil (menyenangkan) walaupun berlangsung didalam tubuh yang menua (menjadi tua).

Dalam makalah ini penulis berusaha membahas dalam proses menjadi tua, penyesuaian dibidang apa saja yang perlu dia lakukan, dan hal apa saja yang perlu diperhatikan agar bisa memasuki masa tua dengan berhasil.

2. Masa Usia Lanjut sebagai Masa Penyesuaian Diri

Pada masa Usia Lanjut (diatas 60 tahun), bersamaan dengan perubahan-perubahan (kemunduran-kemunduran) fisik maupun perubahan-perubahan psikis yang dia alami, individu Usia Lanjut perlu melakukan usaha-usaha penyesuaian-penyesuaian baru. Usaha penyesuaian tersebut adalah :

- (1) Menyesuaikan pada menurunnya kekuatan-kekuatan fisik dan kesehatan
- (2) Menyesuaikan diri pada status pensiun dan menyesuaikan diri pada penghasilan yang berkurang
- (3) Menyesuaikan diri pada kemungkinan kematian pasangan hidup.
- (4) Membina hubungan baru dengan sebaya (sesama Usia Lanjut)
- (5) Memenuhi kewajiban-kewajiban sosial dalam lingkungannya
- (6) Merancang dan menata suatu lingkungan (fisik) yang lebih menyenangkan

3. Cara penyesuaian Diri bisa digunakan pada individu Usia Lanjut (Lansia)

Hingga 10 tahun yang terakhir ini, muncul pertanyaan-pertanyaan apakah ada panduan mengenai bagaimana individu Usia Lanjut mampu melakukan penyesuaian diri dengan berhasil. Walaupun terjadi kemunduran-kemunduran

biologis, perlu dicari caracara yang bisa digunakan untuk mengimbangi kemunduran-kemunduran yang terjadi, sehingga individu Usia Lanjut itu mampu menjalani masa Usia Lanjutnya dengan bahagia.

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut beberapa peneliti mencoba menyusun suatu model penyesuaian diri yang disebut sebagai “optimasi selektif dengan kompensasi” (Baltes, 1980, 1987 ; Dittmann Kohli (1984). Menurut Baltes, agar bisa melakukan penyesuaian diri dengan baik pada masa Usia Lanjut, maka seorang individu harus :

1. Selektif

Artinya individu lansia sudah harus lebih memilih (selektif) dan membatasi bidang-bidang kehidupan mana yang akan digeluti untuk masa yang akan datang. Bidang-bidang tersebut harus dia pilih berdasarkan pertimbangan yang mantap (misalnya, keterlibatan dalam bidang tersebut dipilih karena individu lansia punya minat khusus pada bidang-bidang tersebut, atau keterlibatan dalam bidang tersebut dipilih, karena individu lansia sudah menguasai keterampilan-keterampilan di bidang-bidang tersebut, keterlibatan dalam bidang tersebut dipilih karena bidang-bidang tersebut mungkin dilakukan karena keterbatasan-keterbatasan fisik dan lain sebagainya).

2. Optimasi

Istilah optimasi menggambarkan suatu keadaan dimana individu terlibat dalam suatu keadaan dimana individu terlibat dalam satu kegiatan untuk

memperkaya, menambahkan dan memaksimalkan kehidupan, dalam tingkah laku-tingkah lakunya.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan individu Usia Lanjut masih tetap mampu melaksanakan proses optimasi ini. Yang dimaksud dengan optimasi disini adalah, agar individu Usia Lanjut bisa melewati masa tuanya dengan bahagia maka ia perlu berusaha seoptimal mungkin melakukan kegiatan-kegiatan dibidang yang telah dipilih pada butir (1)

3. Kompensasi

Telah didasari bahwa masa Usia Lanjut membawa akibat-akibat adanya keterbatasan-keterbatasan pada individu, sebagai contoh pada saat individu lansia itu masih menjadi mahasiswa, kira-kira 40 tahun yang lalu, ia mampu mengingat dengan baik rumus-rumus matematika tersebut. Untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasannya tersebut ia perlu melakukan suatu kompensasi, caranya adalah dengan menggunakan alat bantu ingatan. Yang paling sederhana bisa berbentuk catatan kecil.

Strategi optimasi seleksi dengan kompensasi bisa ditemukan di hampir seluruh bidang kehidupan. Sebagai contoh, pemain piano terkenal di dunia Rubinstein pada usia diatas 60 tahun, masih tetap mahir memainkan piano. Dalam suatu wawancara dengan televisi, ia menyatakan bahwa untuk mengatasi kekurangan dalam bermain piano karena proses penuaan, maka ia mengikuti cara-cara sebagai berikut :

Pertama, dia membatasi/ mengurangi nomor-nomor lagu-lagu yang akan dimainkan (seleksi), kedua, dia melatih lagu-lagu tersebut lebih sering

(melakukan optimasi) dan ketiga ia agak memperlambat bagian-bagian lagu yang mendahului bagian yang cepat sehingga memberi kesan kontras cepat pada saat harus memainkan bagian-bagian yang cepat.

Cara penyesuaian diri yang disebut optimasi seleksi dengan kompensasi bisa diterapkan pada setiap tahapan usia. Namun, model ini tepat digunakan di Usia Lanjut karena Usia Lanjut mempunyai ciri yang sesuai dengan model tersebut.

Kepustakaan :

Baltes, P.B., dan Baltes, M.M (Eds) (1990), *Succesful aging : Perspective from behavioral Sciences*. New York : Cambrige University Press.

Hurlock, E.B.(1975), *Developmental Psychology*, Tata Mc Graw Hill Publishing Company Ltd, New Delhi.