

Werdha, serta dapat memberikan masukan bagi para lansia untuk dapat merasakan kepuasan hidup.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Lanjut Usia

1. Definisi Lanjut Usia

Lanjut usia adalah periode penutup dalam rentang kehidupan individu, yaitu suatu periode dimana individu telah "beranjak jauh" dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat, yang dimulai pada usia 60-an. Hurlock (2000), membagi tahap terakhir dalam rentang kehidupan individu ini menjadi:

- a. Lanjut usia dini, yang berkisar antara 60 sampai 70 tahun
- b. Lanjut usia, yang dimulai pada usia 70 sampai akhir kehidupan individu

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, lanjut usia meliputi:

- a. Lanjut usia (*elderly*) = antara 60 dan 74 tahun
- b. Lanjut usia tua (*oldage*) = antara 75 dan 90 tahun
- c. Usia sangat tua (*very old age*) = di atas 90 tahun

Menurut UU No. 13/Th.1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, BAB I Pasal 1 Ayat 2, lanjut usia adalah individu yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Undang-undang ini menggunakan bentuk definisi presisi yang lebih baik dibandingkan definisi orang jompo.

Berdasarkan uraian di atas, lanjut usia didefinisikan sebagai individu yang mencapai usia 60 tahun ke atas.

2. Perubahan-perubahan yang Dialami Lanjut Usia

Menurut Hurlock (2000), lanjut usia mengalami berbagai perubahan dalam hidup, yaitu:

a. Perubahan Fisik

Sebagian besar perubahan kondisi fisik pada lanjut usia terjadi ke arah yang memburuk dimana proses dan kecepatannya sangat berbeda untuk masing-masing individu meskipun usia individu tersebut sama. Berbagai perubahan terbesar yang terjadi pada masa lanjut usia adalah sebagai berikut (Hurlock, 2000):

- 1) Perubahan penampilan, yaitu perubahan pada daerah kepala (rambut menipis, mata kelihatan pudar, kulit berkerut dan kering, bentuk mulut berubah akibat hilangnya gigi), daerah tubuh (bahu membungkuk, perut membesar, pinggul tampak mengendor, garis pinggang melebar, payudara bagi wanita menjadi kendur), dan daerah persendian (pangkal tangan menjadi kendor dan terasa berat, kaki menjadi kendor dan pembuluh darah balik menonjol, tangan menjadi kurus kering).
- 2) Perubahan bagian dalam tubuh, yaitu perubahan pada sistem syaraf (berat otak berkurang, bilik-bilik jantung melebar), isi perut (perubahan posisi jantung, perubahan elastisitas jaringan)
- 3) Perubahan pada fungsi fisiologis, yaitu memburuknya pengaturan organ-organ, menurunnya fungsi pembuluh darah pada kulit, perubahan pada pencernaan, ketahanan dan kemampuan bekerja menurun.
- 4) Perubahan panca indera, yaitu perubahan pada penglihatan (penurunan kemampuan mata untuk melihat, menurunnya sensitivitas terhadap warna),

pendengaran (kehilangan kemampuan mendengar nada yang sangat tinggi), perasa (berhentinya pertumbuhan syaraf perasa), penciuman (daya penciuman kurang tajam), perabaan (indera perabaan di kulit semakin kurang peka), dan menurunnya sensitivitas terhadap rasa sakit.

b. Perubahan Psikologis

Lanjut usia mengalami berbagai perubahan secara psikologis, atau perubahan secara mental atau kejiwaan individu, yaitu:

1) Perubahan Persepsi. Kapasitas persepsi individu menurun secara bertahap, meskipun beberapa perubahan hanya sedikit dan dapat diatasi. Semakin besarnya kesulitan dalam persepsi bicara pada lanjut usia lebih disebabkan oleh masalah pada pendengaran daripada karena penurunan kognitif. Lanjut usia menjadi lebihsulitan mengulang percakapan secara detail bila berada ditempat ramai (dalam Maryam, dkk, 2009).

2) Kemampuan Motorik

Lanjut usia mengalami penurunan kekuatan, kecepatan dalam bergerak, lebih lambat dalam belajar, cenderung menjadi canggung, yang menyebabkan sesuatu yang dibawa dan dipegang tertumpah dan jatuh, melakukan sesuatu dengan tidak hati-hati dan dikerjakan secara tidak teratur (Hurlock, 2000).

3) Kecerdasan

Lanjut usia memang mengalami penurunan intelektual, meskipun sedikit, apalagi bila lanjut usia tersebut jarang melakukan latihan terhadap otak (Santrock, 2002).

4) Belajar

Lanjut usia lebih berhati-hati dalam belajar, memerlukan waktu yang lebih banyak untuk mengintegrasikan jawaban, kurang mampu mempelajari hal-hal baru yang tidak mudah diintegrasikan dengan pengalaman masa lalu, dan hasilnya kurang tepat dibanding individu yang masih muda (Hurlock, 2000).

5) Daya Ingat

Individu lanjut usia cenderung lemah dalam mengingat hal-hal yang baru dipelajari dan sebaliknya baik terhadap hal-hal yang telah lama dipelajari (Hurlock, 2000).

6) Kreativitas

Kapasitas atau keinginan yang diperlukan untuk berpikir kreatif bagi lanjut usia cenderung menurun (Hurlock, 1999).

7) Kepribadian

Lanjut usia cenderung lebih puas ketika gaya hidup pensiun lanjut usia sesuai dengan kepribadian dan kesenangan individu (Siyelman & Rider, 2003). Lanjut usia juga menjadi cenderung meningkatkan ketidaksetujuan, mengalami penurunan keterbukaan terhadap dunia di luar dirinya (Papalia & Old, 2004).

8) Rasa Humor

Pendapat umum yang sudah klise tetapi banyak dipercaya, bahwa individu lanjut usia kehilangan rasa dan keinginannya terhadap hal-hal yang lucu (Hurlock, 1999).

9) Perbendaharaan Kata

Perbendaharaan kata lanjut usia menurun sangat kecil karena individu secara konstan menggunakan sebagian besar kata yang pernah dipelajari sebelumnya (Hurlock, 1999).

10) Mengenang

Kecenderungan untuk mengenang sesuatu yang terjadi di masa lalu meningkat semakin tajam sejalan dengan bertambahnya usia (Hurlock, 1999).

c. Perubahan Sosial

Banyak individu lanjut usia menghadapi diskriminasi dari lingkungannya. Individu lanjut usia menjadi tidak dipekerjakan untuk pekerjaan-pekerjaan yang baru atau dikeluarkan dari pekerjaan lama karena dipandang terlalu kaku, lemah pikiran, atau karena efektivitas biaya. Lanjut usia ditolak secara sosial karena dipandang sudah pikun atau membosankan (Santrock, 2002). Sikap sosial terhadap individu lanjut usia yang tidak menyenangkan, mendorong individu untuk mengundurkan diri dari kegiatan sosial (Hurlock, 1999). Individu lanjut usia disingkirkan dari kehidupan keluarga lanjut usia tersebut oleh anak-anak yang melihat lanjut usia sebagai sosok yang sakit, jelek dan parasit. Singkatnya, individu lanjut usia dipandang tidak mampu berpikir jernih, mempelajari sesuatu yang baru, menikmati seks, memberi kontribusi terhadap komunitas, dan memegang tanggung jawab pekerjaan. Persepsi tersebut tentu saja tidak berperikemanusiaan, tetapi seringkali terjadi secara nyata dan menyakitkan (Santrock, 2002).

Berdasarkan uraian di atas, maka perubahan-perubahan yang dialami lanjut usia ada tiga, yaitu perubahan fisik meliputi perubahan penampilan, bagian dalam tubuh, fungsi fisiologis, dan panca indera; perubahan psikologis meliputi perubahan persepsi, kemampuan motorik, kecerdasan, belajar, daya ingat, kreativitas, kepribadian, rasa humor, perbendaharaan kata, dan mengenang; dan perubahan sosial yang meliputi diskriminasi dari lingkungannya.

B. Kepuasan Hidup

1. Definisi Kepuasan Hidup

Kepuasan merupakan kondisi subyektif dari keadaan pribadi seseorang sehubungan dengan perasaan senang atau tidak senang sebagai akibat dari adanya dorongan atau kebutuhan yang ada pada dirinya dan dihubungkan dengan kenyataan yang dirasakan (Chaplin, 1999). Kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalaman yang disertai dengan tingkat kegembiraan. Kepuasan hidup timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Seorang individu yang dapat menerima diri dan lingkungan secara positif akan merasa puas dengan hidupnya (Hurlock, 2000).

Berdasarkan pendekatan kognitif, kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif dimana seseorang membandingkan keadaannya saat ini dengan keadaan yang dianggapnya sebagai standar ideal (Diener, dkk 2008). Semakin kecil perbedaan yang dirasakan yaitu antara apa yang diharapkan dengan apa yang dicapai oleh individu maka semakin besar kepuasan hidup seseorang (Diener dkk, 2008).

Menurut pendekatan *quality of life*, kepuasan hidup mengacu pada evaluasi subjektif mengenai seberapa banyak kebutuhan, tujuan, dan nilai-nilai yang kita punya telah terpenuhi dalam kehidupan. Dengan demikian, kesenjangan yang dirasakan antara apa yang kita miliki dan apa yang kita inginkan menjadi penentu tingkat kepuasan hidup atau ketidakpuasan seseorang.

Kepuasan hidup berpatokan pada kepercayaan atau sikap individu dalam menilai kehidupannya. Dalam hal ini, individu menilai apakah situasi dan kondisi dalam kehidupannya positif dan memuaskan (Pavot dalam Diener dkk, 2008).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian kognitif seseorang atas kehidupan yang baik dan memuaskan dengan membandingkan keadaannya saat ini dengan keadaan yang dianggapnya sebagai standar ideal.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup Lanjut Usia

Menurut Hurlock (2000) ada beberapa faktor yang relatif penting untuk menunjang kepuasan hidup yaitu:

a. Kesehatan

Kesehatan yang baik memungkinkan orang pada usia berapa pun melakukan apa yang hendak dilakukan. Sedangkan kesehatan yang buruk akan menjadi halangan untuk mencapai kepuasan bagi keinginan dan kebutuhan mereka.

b. Daya tarik fisik

Daya tarik fisik menyebabkan individu dapat diterima dan disukai oleh masyarakat dan sering merupakan penyebab dari prestasi yang lebih besar

daripada apa yang mungkin dicapai individu kalau kurang mempunyai daya tarik.

c. Tingkat Otonomi

Semakin besar otonomi yang dicapai, semakin besar kesempatan untuk merasa bahagia.

d. Kesempatan-kesempatan Interaksi di luar keluarga

Karena nilai sosial yang tinggi ditekankan pada popularitas, maka tingkat usia berapa pun orang akan merasa bahagia apabila mereka mempunyai kesempatan untuk mengadakan hubungan sosial dengan orang-orang di lingkungan luar keluarga seperti dengan masyarakat sekitar, teman seusia baik sesama jenis maupun berbeda jenis kelamin dengan cara mengikuti kegiatan yang diadakan di lingkungan atau di masyarakat sekitar tempat tinggal lansia seperti arisan, pengajian, kerja bhakti, maka lansia tersebut akan mendapat lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi dengan lingkungannya.

e. Jenis Pekerjaan

Semakin rutin sifat pekerjaan dan semakin sedikit kesempatan untuk otonomi dalam pekerjaan, semakin kurang memuaskan.

f. Status Kerja

Semakin berhasil seseorang melaksanakan tugas semakin hal itu dihubungkan dengan prestise, maka semakin besar kepuasan yang ditimbulkan.

g. Kondisi Kehidupan

Kalau pola kehidupan memungkinkan seseorang untuk berinteraksi dengan orang dilingkungan keluarga maupun luar keluarga, maka kondisi demikian akan memperbesar kepuasan hidup.

h. **Pemilikan Harta Benda**

Pemilikan harta benda yaitu cara orang merasakan pemilikan benda. Dengan memiliki harta benda orang akan merasa tercukupi kebutuhannya sehingga orang akan merasa puas.

i. **Keseimbangan antara Harapan dan Pencapaian**

Jika tujuan seseorang tercapai maka orang akan puas.

j. **Penyesuaian Emosional**

Seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, tidak secara intensif mengungkapkan perasaan negatif seperti takut, marah dan iri hati.

k. **Sikap terhadap Periode Usia Tertentu**

Perasaan bahagia yang akan dialami pada usia tertentu sebagian ditentukan oleh pengalaman-pengalaman pribadi bersama orang lain.

l. **Realisme dari Konsep Diri**

Seseorang yang yakin bahwa kemampuannya lebih besar dari yang sebenarnya akan merasa tidak bahagia apabila tujuan mereka tidak tercapai.

m. **Realisme dari Konsep Peran**

Seseorang cenderung mengangankan peran yang akan dimainkan pada usia mendatang. Apabila peran yang baru tidak sesuai dengan yang diharapkan maka mereka merasa tidak bahagia.

3. Aspek-aspek Kepuasan Hidup

Diener, dkk (2008) mengemukakan bahwa kepuasan hidup memiliki lima komponen, yaitu keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa mendatang, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Kelima komponen tersebut mewakili 5 item pernyataan dalam *Satisfaction with Life Scale* oleh Diener, dkk (2008), yaitu:

- a. *In most ways my life is close to my ideal.*
- b. *The conditions of my life are excellent.*
- c. *I am satisfied with my life.*
- d. *So far I have gotten the important things I want in life.*
- e. *If I could live my life over, I would change almost nothing.*

Menurut Fauzi (2013) kepuasan hidup pada lansia adalah suatu kondisi yang mencakup beberapa aspek yaitu:

- a. Penerimaan diri

Yaitu sikap yang positif terhadap diri, mengakui dan menerima semua aspek dari dirinya termasuk sifat baik maupun yang buruk dan memiliki pandangan yang positif terhadap masa lalunya, mempunyai kemauan untuk selalu berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki dorongan untuk merealisasikan potensinya dan senantiasa melihat perubahan dalam diri dan tingkah lakunya.

- b. Hubungan positif dengan orang lain

Yaitu memiliki kehangatan, kesenangan, kepercayaan pada orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu melakukan empati dan memahami bagaimana cara berhubungan dengan orang lain.

c. Tujuan Hidup

Yaitu memiliki tujuan dalam hidup dan semangat untuk mencapainya, perasaan bahwa masa sekarang dan masa lalu memiliki arti, memiliki keyakinan yang memberi tujuan hidup serta sasaran untuk hidup.

d. Penguasaan Lingkungan

Yaitu memiliki penguasaan dan mampu mengatur lingkungan, mengontrol dan menyusun kegiatan eksternal, membuat efektif tiap kesempatan yang ada, mampu memilih dan mengubah kondisi agar sesuai dengan kebutuhan.

e. Perkembangan pribadi

Yaitu memiliki semangat, terbuka dan pengalaman baru, memiliki keinginan merealisasikan potensi, senantiasa melihat perubahan dalam diri dan tingkah laku.

f. Kemandirian

Yaitu kemampuan membuat keputusan sendiri dan mandiri, mampu untuk bertahan terhadap tekanan sosial dengan berfikir dan bertindak melalui cara tertentu, serta mampu untuk mengatur tingkah laku dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Memiliki penguasaan dan kemampuan mengatur lingkungan, mengontrol dan menyusun sejumlah aktifitas eksternal, mampu untuk membuat efektif setiap kesempatan.

g. Peran dalam Masyarakat

Yaitu adanya pengakuan dari masyarakat terhadap orang lanjut usia dalam aktifitas dan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menyimpulkan terdapat 7 (tujuh) aspek kepuasan hidup, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain,

tujuan hidup, penguasaan lingkungan, perkembangan pribadi, kemandirian dan peran dalam masyarakat.

4. Struktur Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan aspek kognitif dari *subjective well-being* (Diener, dkk 2008). Kepuasan hidup dapat dilihat dari dua pendekatan yang berbeda, pertama Diener mengenalkan teori *bottom-up*, dimana kepuasan hidup dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap domain-domain yang menurutnya penting dalam kehidupannya. Kedua teori *top-down*, yang melihat bahwa kepuasan hidup akan mempengaruhi domain kepuasan seseorang.

Seseorang yang umumnya puas dengan kehidupannya juga akan mengevaluasi domain penting dalam kehidupan dengan lebih positif, meskipun kepuasan hidup secara umum tidak hanya didasarkan pada kepuasan terhadap domain tersebut saja. Andrews dan Withey (dalam Diener, dkk 2008) mengatakan bahwa kedua pendekatan tersebut merupakan proses yang sejalan atau disebut dengan *feedback loop*. Contohnya, ketika penghasilan pertama kali meningkat maka domain finansial juga meningkat, dan menyebabkan kepuasan hidup meningkat secara keseluruhan. Ketika kepuasan hidup meningkat maka kepuasan di domain-domain lain juga meningkat, walaupun peningkatan domain-domain tersebut tidak terlalu tampak.

5. Karakteristik Individu dengan Kepuasan Hidup yang Tinggi

Diener, dkk (2008) menyatakan bahwa individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi adalah individu yang memiliki tujuan penting dalam hidupnya dan berhasil untuk mencapai tujuan tersebut. Orang yang mendapat skor tinggi

pada kepuasan hidup biasanya memiliki keluarga dekat dan dukungan dari teman-teman, memiliki pasangan romantis (meskipun hal ini tidak mutlak diperlukan), memiliki pekerjaan atau kegiatan bermanfaat, menikmati rekreasi, dan memiliki kesehatan yang baik. Mereka merasa bahwa hidup ini bermakna, serta memiliki tujuan dan nilai-nilai yang penting bagi mereka. Individu yang puas akan kehidupannya adalah individu yang menilai bahwa kehidupannya mungkin memang tidak sempurna tetapi segala sesuatu berjalan dengan baik, mereka mempunyai keinginan untuk berkembang, dan menyukai tantangan. Individu yang bahagia dan memiliki kepuasan hidup yang baik biasanya memiliki keyakinan, optimisme dan *self-efficacy*, kemampuan sosial, energi, perilaku prososial, imunitas dan kesejahteraan fisik, coping yang efektif terhadap stress, orisinalitas, fleksibilitas, serta perilaku yang berorientasi pada tujuan (Frisch et al., dalam Diener dkk, 2008).

Sementara itu, kepuasan hidup itu bersifat subjektif, yaitu mengacu pada penilaian subjektif seseorang mengenai kepuasannya dalam domain tertentu kehidupannya. Kepuasan subjektif akan berpengaruh pada domain *satisfaction* seseorang yang berarti juga akan berpengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang (Campbell dalam Diener dkk, 2008). Berikut adalah beberapa domain yang menggambarkan kepuasan subjektif seseorang.

a. Penghasilan

Beberapa bukti menunjukkan adanya hubungan positif antara pendapatan dengan *subjective well being* dalam berbagai negara (Larsen, dalam Diener,

dkk 2008). Kepuasan terhadap pendapatan yang dimiliki juga berhubungan dengan kebahagiaan (Braun dan Campbell dalam Diener, 2008).

b. Variabel Demografis lainnya

1) Umur

Penelitian baru-baru ini mengatakan bahwa tidak ada pengaruh perbedaan usia dalam hal kepuasan hidup, sedangkan penelitian lainnya menunjukkan adanya hubungan positif antara usia dengan kepuasan hidup (Diener, dkk 2009). Ada beberapa kemungkinan mengapa hasil penelitian tersebut dapat berbeda. Pertama mungkin karena perbedaan konstruk yang diukur pada setiap usia. Kedua, kemungkinan disebabkan karena perasaan positif dan negatif yang dialami oleh individu yang lebih muda terlihat lebih intensif, dengan demikian, orang yang lebih muda terlihat mengalami tingkat kesenangan yang lebih tinggi, padahal sebenarnya orang yang lebih tua juga menilai hidup mereka dengan cara yang positif.

2) Gender

Meskipun perempuan melaporkan lebih banyak perasaan negatif, tampaknya wanita juga mengalami kesenangan yang lebih besar. Menurut Gurin et al, dalam Diener, dkk 2008) perempuan mengalami kesenangan yang lebih besar walaupun banyak juga yang mengalami perasaan negatif. Sehingga hanya sedikit perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam hal kebahagiaan ataupun kepuasan (Andrews & Withey, dalam Diener, dkk 2008).

3) Ras

Orang kulit hitam biasanya memiliki *subjective well being* yang lebih rendah dibandingkan orang kulit putih di Amerika Serikat, meskipun efek ini belum ditemukan secara universal (Messer, dalam Diener, dkk 2008). Orang kulit hitam dan kulit putih pada umumnya berbeda pada usia, pendidikan, pendapatan, status perkawinan, dan perpindahan maka penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini. Jadi, walaupun beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang kulit hitam melaporkan *subjective well being* yang lebih rendah, akan tetapi kesimpulan ini harus dijelaskan kembali dengan melihat faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh pada hal ini (Diener, dkk 2008).

4) Status Kerja

Campbell dkk. (dalam Diener, dkk 2008) menemukan bahwa orang yang pengangguran merupakan kelompok yang tidak bahagia, sehingga pengangguran memiliki dampak buruk pada *subjective well being* karena adanya kesulitan keuangan. Bradburn (dalam Diener, dkk 2008) melaporkan bahwa pengangguran akan berpengaruh pada *subjective well being* baik pada pria maupun wanita.

5) Pendidikan

Campbell (dalam Diener, dkk 2008) menunjukkan bahwa pendidikan memiliki pengaruh terhadap *subjective well being* di Amerika Serikat selama 1957-1978. Namun, efek pendidikan pada *subjective well being* tidaklah terlalu kuat dan tampaknya berinteraksi dengan variabel lain seperti penghasilan (Bradburn & Caplovitz dalam Diener, dkk 2008). Analisis yang

dilakukan oleh Campbell (dalam Diener, dkk 2008) menunjukkan bahwa kemungkinan pendidikan akan berhubungan positif dengan *subjective well being* karena pendidikan dapat berfungsi sebagai sumber daya seseorang dan juga dapat meningkatkan aspirasi seseorang.

6) Agama

Cameron (dalam Diener, dkk 2008) menemukan bahwa religiusitas berkorelasi terbalik dengan suasana hati yang positif, akan tetapi banyak penelitian yang menunjukkan bahwa keyakinan terhadap agama, penilaian tentang seberapa penting agama, dan pelaksanaan agama umumnya berhubungan positif dengan *subjective well being* (Cameron dkk, dalam Diener dkk, 2008).

7) Pernikahan dan Keluarga

Sejumlah penelitian mengindikasikan bahwa individu yang menikah memiliki *subjective well being* yang lebih tinggi daripada kelompok individu yang tidak menikah. Glenn (dalam Diener, dkk 2008) melaporkan bahwa walaupun wanita menikah melaporkan simptom stres yang lebih besar daripada wanita yang tidak menikah, tetapi mereka juga melaporkan kepuasan yang lebih tinggi.

c. Perilaku dan Hasilnya

1) Kontak Sosial

Hal ini didukung oleh pernyataan Fordyce (dalam Diener, dkk 2008) menyatakan bahwa ada sebuah program yang dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan dan program tersebut sangat merekomendasikan kontak sosial sebagai cara untuk meningkatkan *subjective well being*.

2) Peristiwa Hidup

Peristiwa baik berhubungan dengan afek positif dan peristiwa buruk berhubungan dengan afek negatif. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengontrol suatu peristiwa akan berpengaruh pada dampak dari peristiwa tersebut pada diri seseorang yang nantinya akan berpengaruh pada *subjective well being*. Bahkan peristiwa negatif dapat meningkatkan *subjective well being* jika individu tersebut dapat mengontrol peristiwa negatif tersebut (Gutman dalam Diener, dkk 2008).

3) Aktivitas

Menurut pendekatan activity teori, keterlibatan dalam aktivitas akan menyebabkan kebahagiaan. Akan tetapi tidak semua aktifitas dapat meningkatkan *subjective well being*. S.J.Cutler (dalam Diener, dkk 2008) menyatakan bahwa beberapa aktifitas merupakan prediktor yang baik dari *subjective well being*, sedangkan yang lain tidak.

d. Kepribadian

Kepribadian dianggap berpengaruh penting terhadap *subjective well being*. Campbell, dkk (dalam Diener, dkk 2008) menemukan bahwa kepuasan terhadap diri sendiri menunjukkan hubungan yang tinggi dengan kepuasan hidup.

e. Kesehatan

Kepuasan pada kesehatan merupakan prediktor dari kepuasan hidup secara keseluruhan. Diener dkk (2008) mengatakan bahwa individu dengan *subjective well being* yang tinggi akan lebih jarang mengalami sakit

C. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa asing dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Menurut Calhoun dan Acocella (1990), penyesuaian dapat didefinisikan sebagai interaksi individu yang kontinu dengan diri individu sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia individu. Ketiga faktor tersebut secara konstan mempengaruhi individu dan hubungan tersebut bersifat timbal balik mengingat individu secara konstan juga mempengaruhi kedua faktor yang lain. Tiga faktor yang disebut di atas adalah (Calhoun & Acocella, 1990):

- a. Diri individu sendiri, yaitu jumlah keseluruhan dari apa yang telah ada pada individu, perilaku individu, dan pemikiran serta perasaan individu yang individu hadapi setiap detik.
- b. Orang lain, yaitu orang lain berpengaruh besar pada individu, sebagaimana individu juga berpengaruh besar terhadap orang lain.
- c. Dunia individu, yaitu penglihatan dan penciuman serta suara yang mengelilingi individu saat individu menyelesaikan urusan individu dapat mempengaruhi individu dan mempengaruhi orang lain.

Menurut Schneider (dalam Maryam, dkk, 2009), penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup suatu respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dari dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

Menurut Semiun (2006), penyesuaian diri merupakan suatu istilah yang sangat sulit didefinisikan karena penyesuaian diri mengandung banyak arti. Kriteria untuk menilai penyesuaian diri tidak dapat dirumuskan secara jelas dan karena penyesuaian diri dan lawannya ketidakmampuan menyesuaikan diri (*maladjustment*) memiliki batas yang sama sehingga akan mengaburkan perbedaan di antara keduanya. Semiun (2006) juga mengatakan bahwa penyesuaian diri tidak bisa dikatakan baik atau buruk, sehingga Semiun mendefinisikan penyesuaian diri dengan sangat sederhana, yaitu suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menelaraskan tuntutan-tuntutan batin dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepada individu oleh dunia dimana individu hidup.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dalam interaksi individu yang kontinu dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku untuk menghadapi kebutuhan-kebutuhan, ketegangan, frustrasi, dan konflik batin serta mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dari luar diri individu.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek (Mu'tadin, 2002), yaitu:

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antar dirinya dengan lingkungannya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya, serta mampu bertindak objektif sesuai kondisi yang dialaminya. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan dan tanggung jawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi-kondisi yang dialaminya. Sebaliknya, kegagalan dalam penyesuaian pribadi ditandai dengan guncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib, yang disebabkan adanya kesenjangan antara individu dengan tuntutan lingkungan. Hal ini menjadi sumber konflik yang terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya, individu perlu melakukan penyesuaian diri.

b. Penyesuaian Sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat. Di dalam masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi. Proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi demi mencapai penyelesaian bagi persoalan hidup sehari-hari. Dalam bidang ilmu Psikologi Sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu berinteraksi dengan orang lain.

Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat

istiadat yang ada, sementara komunitas diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh individu sendiri. Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan.

Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses penyesuaian sosial, individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuminya sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok. Hal ini merupakan proses pertumbuhan kemampuan individu dalam rangka penyesuaian sosial untuk bertahan dan mengendalikan diri. Berkembangnya kemampuan sosial ini berfungsi sebagai pengawas yang mengatur kehidupan sosial. Mungkin inilah yang oleh Freud disebut super ego, yang berfungsi mengendalikan kehidupan individu dari sisi penerimaan terhadap pola perilaku yang diterima dan disukai masyarakat, serta menolak hal-hal yang tidak diterima oleh masyarakat.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka aspek penyesuaian diri ada dua, yaitu penyesuaian pribadi, yaitu kemampuan untuk menerima diri sendiri sehingga tercapai hubungan harmonis antar dirinya dan lingkungan; dan

penyesuaian sosial, yaitu hubungan sosial tempat individu berinteraksi dengan orang lain.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri Lanjut Usia

Menurut Schneiders (dalam Septanti, 2009), faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri secara umum adalah:

a. Kondisi fisik

Aspek-aspek berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah:

1) Hereditas dan konstitusi fisik

Temperamen merupakan komponen utama karena dari temperamen itu muncul karakteristik yang paling dasar dari kepribadian, khususnya dalam memandang hubungan emosi dengan penyesuaian diri.

2) Sistem utama tubuh

Sistem syaraf, kelenjar dan otot termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri.

3) Kesehatan fisik

Penyesuaian diri individu akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah: kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri, dan kecerdasan.

c. Edukasi/pendidikan

Unsur-unsur penting dalam edukasi/pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah: belajar, pengalaman, latihan, dan determinasi diri.

d. Lingkungan

Faktor lingkungan meliputi: lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat.

e. Agama dan budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Hal ini terlihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Hurlock (2000) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri lanjut usia adalah:

a. Persiapan untuk hari tua

Individu yang tidak mempersiapkan diri secara psikis dan ekonomis untuk menghadapi berbagai perubahan yang akan terjadi di hari tua, seringkali akan mengalami trauma dalam melakukan penyesuaian tersebut.

b. Pengalaman masa lampau

Berbagai kesulitan yang dialami dalam menyesuaikan diri pada lanjut usia seringkali merupakan akibat dari pelajaran tentang bentuk tertentu dari penyesuaian di masa lalu, yang tidak sesuai dengan periode lanjut usia dalam rentang kehidupannya.

c. Kepuasan kebutuhan

Individu harus mampu memuaskan berbagai kebutuhan pribadi mereka dan berbuat sesuai dengan harapan-harapan orang lain sepanjang rentang kehidupan untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik.

d. Kenangan akan persahabatan lama

Lanjut usia akan semakin baik melakukan penyesuaian dan juga akan semakin bahagia bila semakin lama persahabatan antara individu-individu lanjut usia dapat dipertahankan. Pindah ke wilayah lain atau meninggalkan teman-teman lamanya akan menghambat penyesuaian dengan lingkungan baru.

e. Anak-anak yang telah dewasa

Sikap anak yang telah dewasa terhadap orang tua yang sudah lanjut usia dan sering berhubungan dengan lanjut usia tersebut dapat menciptakan penyesuaian sosial dan personal yang baik bagi individu lanjut usia.

f. Sikap sosial

Salah satu hambatan terbesar dalam melakukan penyesuaian diri yang baik di masa lanjut usia adalah sikap sosial yang kurang senang terhadap individu lanjut usia.

g. Sikap pribadi

Sikap menolak terhadap usia yang semakin bertambah tua, dan terhadap penyesuaian atas perubahan yang terjadi karena bertambahnya usia merupakan

hambatan yang serius bagi terwujudnya penyesuaian diri yang berhasil di hari tua.

h. Metode penyesuaian diri

Metode rasional mencakup menerima batas usia, mengembangkan minat-minat baru, belajar melepaskan anak, dan tidak memikirkan masa lalu. Metode irasional meliputi menolak berbagai perubahan yang datang bersamaan dengan bertambahnya usia dan mencoba untuk melanjutkan keadaan seperti pada masa-masa sebelumnya, asyik dengan hal-hal yang menyenangkan di masa lampau, dan ingin tergantung pada orang lain untuk merawat dirinya.

i. Kondisi

Penyakit yang kronis (menahun) merupakan penghalang yang lebih besar dibanding penyakit yang bersifat temporer dalam menyesuaikan diri dengan masa lanjut usia, walaupun penyakit temporer mungkin lebih berat deritanya dan lebih berbahaya.

j. Kondisi hidup

Pemaksaan kepada lanjut usia untuk tinggal di suatu tempat yang membuat lanjut usia merasa rendah diri, tidak sesuai dan membenci tempat itu, dapat mengakibatkan situasi yang tidak menyenangkan dalam penyesuaian diri yang harus dilakukan pada masa lanjut usia.

k. Kondisi ekonomi

Individu-individu lanjut usia akan merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan permasalahan keuangan karena mengetahui bahwa individu tersebut mempunyai kesempatan yang kecil atau tidak sama sekali dalam memecahkan

masalah tersebut, tidak seperti yang dahulu dapat individu lakukan ketika masih muda.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri lanjut usia secara umum adalah kondisi fisik, kepribadian, edukasi atau pendidikan, lingkungan, agama dan budaya. Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri lanjut usia di panti wredha adalah persiapan untuk hari tua, pengalaman masa lampau, kepuasan kebutuhan, kenangan akan persahabatan lama, anak-anak yang telah dewasa, sikap sosial, sikap pribadi, metode penyesuaian diri, kondisi, kondisi hidup, dan kondisi ekonomi.

4. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri

Gunarsa (1992) mengemukakan beberapa bentuk-bentuk penyesuaian diri yang dapat dilakukan oleh seseorang, yaitu:

a. Perilaku Kompensatoris

Istilah perilaku kompensatoris diartikan sebagai suatu konsep penyesuaian terhadap kegagalan seperti halnya rasionalisasi, kritik, sublimasi dan bentuk-bentuk perilaku pengganti (*subtitute*) yang lainnya. Perilaku kompensatoris juga diartikan sebagai usaha khusus untuk mengurangi ketegangan-ketegangan atau kekurangan -kekurangan karena adanya kerusakan, yang dipakai untuk mengalihkan perhatian orang lain dari kerusakannya. Perilaku pengganti atau kompensatoris ini mungkin dapat diterima mungkin juga ditolak.

b. Perilaku Menarik Perhatian Orang (*Attention-Seeking Behavior*)

Keinginan untuk memperoleh perhatian merupakan sifat yang normal. Seseorang dengan penyesuaian yang adekuat akan memperoleh perhatian.

Apabila tingkah laku biasa dapat tidak dapat menimbulkan perhatian yang diinginkan, maka seseorang akan melakukan tindakan-tindakan yang menghebohkan untuk menarik perhatian orang terhadap dirinya. Keinginan ini biasa terlihat pada anak-anak tetapi juga merupakan ciri pada masa remaja maupun dewasa. Sering pula seseorang berusaha memakai bentuk penyesuaian ini dengan tujuan mengalihkan perhatian dari satu faktor dan memusatkan, mengarahkan perhatiannya pada faktor lain.

c. Memperkuat Diri Melalui Kritik

Apabila seseorang menyadari akan kurangnya kemampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan sosial akan membentuk sikap kritis terhadap orang lain, khususnya apabila orang lain memperlihatkan keberhasilannya dalam penyesuaian terhadap situasi-situasi sedangkan dirinya sendiri mengalami kegagalan. Kritik yang baik yang diberikan kepada seseorang dapat dikatakan merupakan suatu tanda bersahabat dan perhatiannya terhadap orang tersebut bila ada kesalahan yang terlihat. Kritik terhadap seseorang yang dikemukakan kepada orang-orang lain bisa disebabkan perasaan dirinya kurang terhadap yang dikritik. Kritik diri sendiri bila berdasarkan keinginan untuk memperbaiki tingkah laku sendiri merupakan hal yang umum, karena merupakan suatu bentuk tingkah laku penyesuaian.

d. Identifikasi

Pembentukan pola-pola identifikasi merupakan bentuk penyesuaian yang tidak merugikan. Pada umumnya manusia merupakan bagian dari suatu kelompok. Sudah selayaknya jika kita mengidentifikasi diri dengan mereka

yang berhasil dalam keberhasilan anggota kelompok yang menonjol tersebut. Makin bertambahnya usia dan kedewasaan, tokoh/identifikasi berubah misalnya terhadap kelompok-kelompok sosial, organisasi, atau seseorang yang memang patut ditiru, yang memiliki cita-cita yang mulia dan menimbulkan keinginan untuk menjadi seperti tokoh-tokoh tersebut.

e. Sikap Proyeksi

Pada umumnya seseorang tidak senang mengakui kesalahan maupun ketidakmampuannya dalam penilaian orang lain. Lebih mudah dan menyenangkan apabila kegagalan ataupun sebab dari kegagalannya sendiri diproyeksikan pada orang lain atau objek lain di lingkungan dekatnya. Alasan yang diproyeksikan mungkin saja benar akan tetapi pada umumnya merupakan suatu dalih (*excuse*). Sikap proyeksi dapat juga dipakai sebagai pembenaran suatu kesalahan. Hal ini digunakan untuk melindungi seseorang terhadap perasaan sia-sia, sebagai akibat pengaruh kesalahan-kesalahannya.

f. Rasionalisasi

Rasionalisasi merupakan usaha untuk memaafkan tingkah laku yang oleh si pelakunya diketahui atau dianggap sebagai tidak diinginkan, aneh akan tetapi menimbulkan suatu kepuasan emosi tertentu. Penggunaan rasionalisasi secara terus menerus akan sampai pada pembentukan penilaian palsu terhadap pribadinya sendiri. Apabila rasionalisasi disertai proyeksi akan terlihat keadaan seseorang di mana alasan kegagalan-kegagalannya sama sekali dilepaskan dari ketidakmampuannya, selalu menyalahkan orang lain, dan keadaan di luar dirinya sebagai sumber kegagalannya.

g. Sublimasi

Dengan sublimasi seseorang menyalurkan aktivitasnya dengan aktivitas pengganti (*substitute*) yang dapat diterima umum, untuk menghindari stres emosi. Sublimasi mempunyai arti sosial. Nilai sosial ini terletak pada keinginan-keinginan diri sendiri dan dorongan dasar yang menguntungkan bagi orang lain atau anggota kelompok lainnya. Sublimasi dipakai sebagai cara penyesuaian apabila secara sementara atau menetap, suatu dorongan yang kuat tidak dapat disalurkan ke dalam suatu aktivitas yang memuaskan dorongan. Tanpa disadari suatu perubahan bertahap terjadi dari pemuasan diri sendiri ke kesejahteraan orang lain.

h. Melamun dan Mengkhayal

Apabila penyesuaian pemuasan diri tidak mungkin, maka dipakai penyesuaian melalui khayalan. Melamun merupakan kecenderungan yang membolehkan khayalan bermain dengan ide-ide yang merupakan perwujudan yang memuaskan tujuan yang dikehendakinya. Apabila khayalan/lamunan ini sama sekali dilepaskan dari realitas, maka pemakaian cara pemuasan diri akan menuju ke penyesuaian yang tidak wajar. Seorang dewasa dengan penyesuaian diri yang baik akan mengubah impiannya ke dalam aktivitas yang produktif. Orang lanjut usia yang pengalaman lalunya cukup memuaskan akan mengenang kembali, mengenang keberhasilan yang telah diperolehnya dengan memasuki alam khayalan itu. Lamunan dan fantasi dapat juga merupakan sesuatu yang tidak baik, di mana lamunan tersebut sudah merupakan suatu bentuk penyesuaian yang tidak pantas lagi bahkan

dapat menjadi gejala dari penyesuaian yang tidak adekuat atau suatu penyakit mental.

i. Represi (*Conscious Forgetting*)

Pada umumnya seseorang akan menghindari tempat/orang/hal-hal yang berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan. Dimana seseorang menghindari suatu hal yang berkaitan dengan pengalaman tidak enak disebut represi. Pada represi seseorang hendak melupakan, walaupun tidak menyadari keinginan untuk lupa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk penyesuaian diri adalah perilaku kompensatoris, perilaku menarik perhatian orang, memperkuat diri melalui kritik, identifikasi, sikap proyeksi, rasionalisasi, sublimasi, melamun dan mengkhayal, dan represi.

5. Kriteria Penilaian Penyesuaian Diri Lanjut Usia

Terdapat beberapa kriteria yang dapat dipakai untuk menilai jenis penyesuaian diri yang dilakukan individu lanjut usia, apakah baik atau tidak, yaitu (Hurlock, 1999):

a. Kualitas pola perilaku

Ada dua teori yang berbeda dan bertolak belakang mengenai keberhasilan individu lanjut usia. Menurut teori aktivitas (*activity theory*), pria maupun wanita seharusnya tetap merawat berbagai sikap dan kegiatan semasa usia madya selama mungkin dan kemudian mencari kegiatan pengganti untuk berbagai kegiatan yang harus ditinggalkan sebagai pengganti pekerjaan apabila pensiun, pengganti organisasi perkumpulan yang harus ditinggalkan

karena alasan keuangan atau hal-hal lain, pengganti teman atau kerabat keluarga yang telah meninggal atau pindah ke lingkungan lain.

Menurut teori pelepasan diri (*disengagement theory*), pria maupun wanita, secara sukarela dilakukan atau tidak, membatasi keterlibatan individu dalam berbagai kegiatan individu berusia madya. Lanjut usia menghentikan hubungan langsung dengan orang lain, misalnya bebas berbuat sesuka hati apabila menyenangkannya, melakukan hal-hal penting menurut individu tanpa mempedulikan perasaan-perasaan orang lain tentang individu tersebut.

Penelitian mengenai penyesuaian diri yang baik dan yang buruk yang dilakukan pada individu-individu lanjut usia menunjukkan bahwa individu yang melakukan penyesuaian diri yang baik, mempunyai sifat-sifat yang diharapkan ada pada individu yang mengikuti teori aktivitas, sedangkan individu yang kelihatannya menunjukkan penyesuaian yang buruk, memiliki karakteristik yang berhubungan dengan teori pelepasan diri.

Terdapat bukti yang secara umum mengatakan bahwa individu yang melakukan penyesuaian yang baik ketika masih muda, akan melakukan penyesuaian yang baik pula di masa lanjut usia. Individu yang memiliki keinginan sederhana dan watak yang baik, menjadikan masa lanjut usianya mudah dijalani.

b. Perubahan dalam perilaku emosional

Kriteria selanjutnya yang dapat dipergunakan untuk menilai jenis penyesuaian lanjut usia adalah berbagai perubahan yang berkaitan dengan perilaku emosional. Berbagai penelitian tentang individu lanjut usia menunjukkan bahwa lanjut usia cenderung menjadi apatis dalam kehidupan,

kurang responsif dibanding ketika masih muda, respon-respon emosional lebih spesifik, kurang bervariasi, dan kurang mengena pada suatu peristiwa.

c. Perubahan kepribadian

Kriteria berikutnya adalah derajat dan besar perubahan kepribadian. Sudah diketahui bahwa individu lanjut usia, tanpa menghiraukan pola-pola kepribadian di masa mudanya, berkembang menjadi individu yang menjengkelkan dengan sifat-sifat mudah marah, pelit, suka bertengkar, banyak menuntut, egois. Sifat-sifat lanjut usia, yang lebih kaku dalam memandang segala sesuatu, lebih konservatif dalam bertindak, lebih berprasangka buruk dalam bersikap terhadap orang lain dan lebih terpusat pada diri sendiri, merupakan sifat-sifat lama yang menjadi berlebih-lebihan dan semakin tampak karena adanya tekanan-tekanan yang terjadi pada masa lanjut usia.

Status minoritas yang dimiliki lanjut usia menyebabkan sifat-sifat kepribadian lanjut usia menjadi terbentuk seperti sifat-sifat kepribadian yang sejenis dengan kelompok minoritas, seperti hipersensitivitas, membenci diri sendiri, perasaan tidak aman dan tidak pasti, bertengkar, apatis, kemunduran, tertutup, cemas, terlalu tergantung dan bersikap menolak.

d. Kebahagiaan

Kriteria selanjutnya adalah derajat kepuasan diri atau kebahagiaan lanjut usia yang dialami. Kebahagiaan lanjut usia dapat ditunjang oleh beberapa kondisi, seperti: memiliki kenangan yang menggembirakan, bebas untuk mencapai gaya hidup yang diinginkan, sikap yang realistis terhadap kenyataan, menerima kenyataan, terus berpartisipasi dengan kegiatan yang berarti dan

menarik, diterima oleh dan memperoleh respek dari kelompok sosial, merasa puas dengan status sekarang dan prestasi masa lalu, puas dengan status perkawinan dan kehidupan seksual, menikmati kegiatan rekreasional yang direncanakan, melakukan kegiatan produktif, dan lain-lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa untuk dapat menilai jenis penyesuaian diri yang dilakukan lanjut usia diperlukan beberapa kriteria yaitu, kualitas pola perilaku, perubahan dalam perilaku emosional, perubahan kepribadian, dan kebahagiaan.

6. Ciri-ciri Penyesuaian Diri yang Efektif

Menurut Siswanto (2007), individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki ciri-ciri yaitu:

a. **Memiliki Persepsi yang Akurat Terhadap Realita**

Pemahaman atau persepsi orang terhadap realita berbeda-beda, meskipun realita yang dihadapi adalah sama. Perbedaan persepsi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing orang yang berbeda satu sama lain. Meskipun persepsi masing-masing individu berbeda dalam menghadapi realita, tetapi orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang relatif objektif dalam memahami realita. Persepsi yang objektif ini adalah bagaimana orang mengenali konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut.

b. **Kemampuan untuk Beradaptasi dengan Tekanan atau Stres dan Kecemasan**

Setiap orang pada dasarnya tidak senang bila mengalami tekanan dan kecemasan. Umumnya mereka menghindari hal-hal yang menimbulkan tekanan dan kecemasan dan menyenangi pemenuhan kepuasan yang dilakukan

dengan segera. Orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Kadang mereka justru belajar untuk mentoleransi tekanan dan kecemasan yang dialami dan mau menunda pemenuhan kepuasan selama itu diperlukan demi mencapai tujuan tertentu yang lebih penting sifatnya.

c. Mempunyai Gambaran Diri yang Positif tentang Dirinya

Pandangan individu terhadap dirinya dapat menjadi indikator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki. Pandangan tersebut mengarah pada apakah individu tersebut dapat melihat dirinya secara harmonis atau sebaliknya individu melihat adanya konflik yang berkaitan dengan dirinya. Individu yang banyak melihat pertentangan-pertentangan dalam dirinya, dapat menjadi indikasi adanya kekurangan dalam penyesuaian diri. Gambaran diri yang positif juga mencakup apakah individu yang bersangkutan dapat melihat dirinya secara realistis, yaitu secara seimbang tahu kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan mampu menerimanya sehingga memungkinkan individu yang bersangkutan untuk dapat merealisasikan potensi yang dimiliki secara penuh.

d. Kemampuan untuk Mengekspresikan Perasaannya

Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dicirikan memiliki kehidupan emosi yang sehat. Individu tersebut mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang saat itu dialami serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut. Individu yang memiliki kehidupan emosi yang sehat mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap di bawah kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapi.

e. Relasi Interpersonal Baik

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial. Individu tersebut mampu bertingkah laku secara berbeda terhadap orang yang berbeda karena kedekatan relasi interpersonal antar mereka yang berbeda pula. Individu mampu menikmati disukai dan dihormati oleh orang lain, tetapi juga mampu memberikan respek dan menyukai orang lain.

Menurut Hurlock (2000), ada empat kondisi yang menentukan berhasilnya orang lanjut usia dalam menyesuaikan diri terhadap kehidupan di panti wredha yaitu:

- a. Apabila para lanjut usia yang masuk ke suatu lembaga secara sukarela, artinya tidak dipaksa oleh kondisi lingkungan mereka, maka mereka akan merasa bahagia dan mempunyai motivasi yang kuat untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan yang mendadak yang diakibatkan oleh lembaga itu sendiri.
- b. Semakin terbiasa para lanjut usia hidup bersama dengan orang lain dan mengambil bagian dalam kegiatan bersama, maka mereka akan semakin dapat menikmati kontak sosial dan berbagai kesempatan rekreasi yang diselenggarakan oleh lembaga.
- c. Para lanjut usia akan menyesuaikan diri dengan cara yang lebih baik dalam kehidupan di lembaga, jika jarak lembaganya dengan tempat tinggal mereka dulu cukup dekat, sehingga mereka dapat tetap berhubungan dengan anggota keluarga dan kerabat.
- d. Perasaan masih menjadi bagian dari keluarga dan tidak terputus kontak dengan anak-anak dan kerabat.

Jadi penyesuaian diri yang efektif tercermin dalam tingkah laku sebagai berikut: memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan, mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, dan relasi interpersonal yang baik.

7. Ciri-ciri Penyesuaian Diri yang Tidak Efektif

Siswanto (2007), mengemukakan beberapa gejala yang dapat diamati pada individu yang mengalami kesulitan dan gagal melakukan penyesuaian diri yang efektif, yaitu:

- a. Tingkah laku yang aneh karena menyimpang dari norma atau standar sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat. Biasanya individu yang bersangkutan menampilkan tindakan-tindakan yang tidak umum, aneh, bahkan orang-orang di sekelilingnya mengalami ketakutan dan tidak percaya pada individu yang bersangkutan.
- b. Individu yang bersangkutan tampak mengalami kesulitan, gangguan, atau ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian diri secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang bersangkutan tidak dapat menjalankan peran dan status yang dimilikinya dalam masyarakat.
- c. Individu yang bersangkutan mengalami distres subjektif yang sering atau kronis. Masalah-masalah yang umum bagi kebanyakan orang dan mudah diselesaikan menjadi masalah yang luar biasa bagi individu tersebut. Distres subjektif tersebut pada akhirnya mengakibatkan munculnya gejala-gejala lanjutan seperti kecemasan, panik, depresi, rasa bersalah, rasa malu, dan marah tanpa sebab.

Jadi, jika individu tidak berhasil melakukan penyesuaian diri yang efektif, maka ia akan mengalami penyesuaian diri yang tidak efektif. Individu tersebut akan menunjukkan perilaku yang aneh, kesulitan melakukan penyesuaian diri secara efektif dalam kehidupan sehari-hari dan mengalami distress subjektif yang sering atau kronis.

D. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kepuasan Hidup

Usia lanjut adalah periode kemunduran. Perkembangan yang terjadi bukan mengarah ke puncak karena puncak sudah dilalui pada usia dewasa madya, melainkan menurun kepada keadaannya sebelumnya. Pemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan sebagian lagi dari faktor psikologis (Hurlock, 2000). Pada umumnya, ketuaan yang bersifat fisik mendahului ketuaan psikologis. Penyebab fisik kemunduran ini merupakan suatu perubahan pada sel-sel tubuh, bukan karena penyakit khusus tapi karena proses menua. Jika seseorang mengalami suatu penyakit, penuaan fisik ini berlangsung lebih cepat lagi. Sementara penyebab psikologis atau psikis dari kemunduran beragam bentuknya, antara lain stres dan kebosanan akibat pensiun, perasaan tidak berguna, motivasi yang kurang untuk belajar hal-hal baru, sikap tidak senang terhadap diri sendiri dan kehidupan, dan kehilangan pasangan hidup.

Kaum lansia memiliki sejumlah tugas perkembangan yang jika semuanya atau sebagian besar dapat terlaksana sesuai kebutuhan, yang bersangkutan akan mencapai apa yang diistilahkan oleh Erik H. Erikson sebagai integritas (*integrity*, lawan dari keputusasaan atau *despair*). Tugas-tugas perkembangan masa lanjut

usia, menurut Havighurst (Havighurst dalam Hurlock, 2000; Monks dkk, 1994), adalah: Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga, Menyesuaikan diri dengan kematian atau hilangnya pasangan hidup, Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia, Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan dan Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes

Santrock (2002) mengungkapkan bahwa orang-orang dewasa lanjut yang memiliki jaringan sosial pertemanan dan keluarga yang luas akan lebih puas dengan hidupnya dibanding dengan orang-orang dewasa lanjut yang terisolasi secara sosial. Teori Santrock di atas diperkuat oleh hasil penelitiannya yang mengungkapkan bahwa mayoritas orang lanjut usia berusia 80 tahun atau lebih masih terus hidup di dalam komunitas. Lebih dari sepertiga dari orang lanjut usia berusia 80 tahun atau lebih yang tinggal di dalam komunitas melaporkan bahwa kesehatan mereka baik sekali, 40% mengatakan bahwa mereka tidak memiliki pembatasan aktivitas (Santrock, 2002). Toni Antonucci (dalam Santrock, 2002) mengatakan bahwa kemungkinan interaksi sosial dengan orang lain yang menyediakan dukungan sosial kepada para kaum lansia memberikan suatu pandangan terhadap diri sendiri yang lebih positif. Dukungan sosial juga mempengaruhi kesehatan mental kaum lanjut usia. Orang yang depresi memiliki hubungan sosial yang lebih kecil, mengalami masalah dalam interaksi dengan anggota jaringan sosial yang mereka miliki dan sering kali mengalami kehilangan dalam hidupnya (Coyne, Wortman & Lehman dalam Santrock 2002).