

DINAMIKA PSIKOLOGIS PENCAPAIAN *SUCCESSFUL AGING* PADA LANSIA YANG MENGIKUTI PROGRAM YANDU LANSIA

Oleh :

Yuki Widiyanti *)
Sartini Nuryoto**)

ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika psikologis pencapaian *successful aging* khususnya pada lansia yang mengikuti program Posyandu Lansia. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif tipe studi kasus. Pemilihan subjek menggunakan purposive sampling. Subjek terdiri dari lansia yang berusia 70-85 tahun yang mengikuti Posyandu Lansia. Penelitian dilakukan di Dusun Modinan, Desa Banyuraden, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman. Validitas penelitian dilakukan menggunakan triangulasi sumber data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika psikologis pencapaian *successful aging* pada lansia mencakup perkembangan dan perubahan pada diri lansia. Perkembangan berupa penurunan fisik dan psikologis, sedangkan perubahan, seperti perubahan peran, adanya penerimaan dan penyesuaian pada penurunan yang dialami, serta persiapan menghadapi kematian. Diketahui adanya faktor-faktor yang mempengaruhi tercapainya *successful aging* pada lansia yang mengikuti Posyandu Lansia ditekankan pada berbagai kegiatan yang menekankan aspek kesehatan, yaitu menumbuhkan pemahaman lansia terhadap kesehatan dan penerimaan diri terhadap kondisi fisik. Bermodal kesehatan, aspek psikologis terpenuhi, lansia tidak tergantung kepada orang lain untuk melakukan kegiatannya. Lansia mampu mandiri dan menyesuaikan diri dengan kondisi ekonomi serta mempertahankan hubungan dengan keluarga dan masyarakat.*

Kata Kunci: *successful aging*, dinamika psikologis, lansia, posyandu lansia.

*) Dosen Prodi Pendidikan PAUD FKIP - Universitas Muhammadiyah Purwokerto

***) Dosen Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki tugas-tugas yang harus diselesaikan pada masa perkembangannya, begitu pula lansia. Havighurst dan Duvall (Hardywinoto & Setiabudhi, 1999) menguraikan tujuh jenis tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh lansia, yaitu : menyesuaikan terhadap penurunan fisik dan psikis, menyesuaikan diri terhadap penurunan pendapatan, menyesuaikan diri terhadap penurunan kenyataan akan meninggal dunia, menentukan makna hidup, menerima diri sebagai lansia, menemukan kepuasan dalam hidup berkeluarga, dan mempertahankan peraturan hidup yang memuaskan. Keberhasilan lansia dalam memenuhi tugas-tugas tersebut mengarah pada tercapainya *successful aging*. Usaha untuk mewujudkan tercapainya *successful aging* ditempuh dengan mengupayakan tindakan untuk menjaga kesehatan fisik, pemenuhan kebutuhan psikologis lansia terutama dari keluarga yang hidup bersama lansia, serta kondisi sosial lansia.

Kemampuan yang terbatas ini dalam prosesnya menjadi salah satu pertimbangan untuk merancang langkah-langkah selanjutnya yang lebih tepat guna dan tepat sasaran, yaitu adanya program Posyandu Lansia. Pertama kali dicanangkan pada sekitar tahun 1986. Legitimasi keberadaan Posyandu ini diperkuat kembali melalui Surat Edaran Menteri Dalam Negeri dan Otonomi Daerah tertanggal 13 Juni 2001. Salah satu isi dari surat tersebut adalah “Pedoman Umum Revitalisasi Posyandu” sebagai langkah untuk mengaktifkan kembali Kelompok Kerja Operasional (POKJANAL) Posyandu di semua tingkatan administrasi pemerintahan (<http://id.wikipedia.org/wiki/Posyandu>).

Posyandu lansia mengambil peran dan tanggung jawab yang penting sebagai salah satu faktor yang memberi perubahan pada lansia. Sesuai dengan tujuannya yaitu mencapai kehidupan lansia yang berkualitas maka inti dari Posyandu lansia adalah proses yang dialami lansia yang tergabung dalam Posyandu lansia. Oleh karena itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengungkap bagaimana dinamika psikologis pencapaian *successful aging* pada lansia yang mengikuti Posyandu Lansia.

Beberapa penelitian mengenai lansia terutama dalam usaha pencapaian *successful aging* telah dilakukan. Penelitian yang dilakukan di Indonesia diantaranya penelitian Setiyartomo (2004) menunjukkan mayoritas subjek akan merasa lebih tenang apabila mulai aktif dalam kegiatan keagamaan. Selain itu hasil penelitian Dahri (2008) menunjukkan lansia akan lebih bahagia apabila memiliki penerimaan diri dan dukungan sosial daripada lansia yang hanya memiliki salah satu dari keduanya.

Di negara lain penelitian mengenai lanjut usia juga telah banyak dilakukan. Liang, dkk (2003) dalam penelitiannya mengungkap tiga faktor penting yang mempengaruhi *successful aging* yakni kesehatan, psikologis, dan kepribadian. Newsom, Nishishiba, Morgan, dan Rook (2003) dalam penelitiannya menemukan bahwa lanjut usia pada situasi sosial yang negatif akan mengalami kondisi psikologis yang negatif, seperti tidak bahagia, frustrasi, marah, dan khawatir. Ditambahkan pula bahwa emosi positif berperan sebagai pelindung dari berkembangnya penyakit pada individu (Richman, Kubzansky, Maselko, Kawachi, Choo, & Bauer, 2005).

Pengertian lanjut usia (lansia) menurut Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pasal 1 ayat 1 adalah seseorang yang telah mencapai 60 tahun ke atas. Secara garis besar Birren dan Shroots (Mönks, Knoers, & Haditono, 1998) membedakan tiga proses sentral di dalam tahapan lansia, pertama, proses biologis yang berkaitan dengan perubahan yang terjadi dalam tubuh seseorang yang menua. Kedua, penuaan proses dalam masyarakat (*social eldering*) dan yang ketiga, penuaan psikologis subjektif (*geronting*) yang berkaitan dengan pengalaman batinnya.

Stevering, Lindenberg, dan Ormel (Ouweland, de Ridder, & Bensing, 2007) mengungkapkan bahwa *successful aging* merupakan sebuah pengertian yang didalamnya berisi tentang tujuan-tujuan individu yang harus dicapai untuk menunjukkan keberhasilan secara objektif. Kunzmann, Little, & Smith (2000) menyebutkan empat faktor yang berpengaruh pada proses pencapaian *successful aging* yaitu usia, kondisi kesehatan, pengaruh positif dan pengaruh negatif. Schulz (Santrock, Roodin, & Rybash, 1991) mendefinisikan kepuasan hidup merupakan pengukuran kualitas dari kehidupan secara umum atau keseluruhan hidup yang mengungkapkan moral individu (emosi atau

psikologis). Kaplan (1998) mengupas faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi lansia dalam hidup untuk memahami *successful aging*. Faktor-faktor tersebut terdiri dari kesehatan, pilihan, dan kepribadian (*integrated personality*). Penelitian yang dilakukan oleh Jopp dan Rott (2006) mengungkap bahwa kemampuan adaptasi pada lansia yang bahagia dipengaruhi juga oleh keyakinan pada diri dan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari.

Revitalisasi Posyandu ini dititik beratkan pada strategi pendekatan upaya kesehatan bersumber daya masyarakat dengan akses kepada modal sosial budaya masyarakat yang didasarkan atas nilai-nilai tradisi gotong royong yang telah mengakar dalam kehidupan masyarakat menuju kemandirian dan keswadayaan masyarakat (<http://www.gizi.net/pedoman-gizi/revitalisasi-posyandu.shtml>).Aspek-aspek di dalam kegiatan Posyandu Lansia antara lain kesehatan, peran dan hubungan keluarga terhadap lansia, dan dukungan sosial.

Dinamika psikologis dapat dipahami sebagai aspek motivasi atau dorongan yang bersumber dari dalam maupun luar individu, mempengaruhi mental atau psikis individu, dan membantu individu menyesuaikan diri dengan perubahan. Hurlock (1996) mengungkapkan beberapa perubahan lansia, yaitu perubahan fisik, perubahan kemampuan motorik, perubahan kemampuan mental, dan perubahan minat. Diharapkan Posyandu Lansia adalah salah satu faktor pendukung mencapai *successful aging*. Posyandu Lansia bertujuan tercapainya hidup lansia yang berkualitas. Implementasinya dengan berusaha menciptakan kehidupan bagi lansia yang bahagia, sehat sejahtera dan berguna, serta produktif.

Jadi kriteria lansia yang mencapai *successful aging* dapat dirumuskan antara lain: memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, memiliki integritas pribadi yang tinggi, mampu mempertahankan sistem dukungan sosial yang masih berarti, memiliki kondisi fisik dan mental yang sehat, memiliki keamanan finansial, serta mampu mengendalikan kehidupannya sendiri sehingga dapat menentukan nasibnya sendiri dan tidak tergantung pada orang lain.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Secara lebih khusus penelitian ini menggunakan rancangan penelitian studi kasus tipe deskripsi dalam memahami proses di dalam kegiatan Yandu Lansia.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang mengikuti Posyandu Lansia dengan kriteria : berusia 60-85 tahun, berdomisili di dusun Modinan, mampu berkomunikasi berkaitan dengan pemahaman yang dimiliki, mengalami perubahan peran yang mempengaruhi aktivitas sehari-harinya.

Teknik Analisa Data

Penelitian ini dianalisis secara deskriptif analisis melalui data primer yang diperoleh dari subjek penelitian ditambah referensi data sekunder. Proses analisis diperoleh dengan menelaah seluruh data dari berbagai sumber yaitu pustaka, pengamatan, dan wawancara. Selanjutnya mereduksi data kemudian menyusunnya dalam satuan-satuan. Berikutnya kategorisasi dengan memberi kode-kode tertentu. Tahap selanjutnya adalah penafsiran data untuk mencapai teori substantif melalui proses analisis. Peneliti kemudian melakukan tahap penarikan kesimpulan dan verifikasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Perkembangan dan Perubahan di Masa Tua

Dinamika psikologis lansia di Posyandu Lansia digambarkan oleh beberapa perkembangan perubahan yang dialami. Beberapa perubahan fisik yang dialami lansia antara lain munculnya penyakit, perubahan bentuk organ-organ tubuh yang terlihat, dan kemampuan motorik yang mulai berkurang. Secara psikologis perubahan yang dialami pada umumnya adalah menurunnya kemampuan lansia dalam mempelajari sesuatu yang baru, mengingat, dan mengembangkan kreativitas.

B. Dinamika Psikologis pada Lansia

Dinamika psikologis sebagai aspek motivasi atau dorongan yang bersumber dari dalam maupun luar individu, mempengaruhi mental atau psikis individu, dan membantu individu menyesuaikan diri dengan keadaan dan perubahan. Perubahan ini oleh Hurlock (1996) dikategorikan menjadi lima, yaitu perubahan fisik, perubahan kemampuan motorik, perubahan kemampuan mental, dan perubahan minat. Dinamika psikologis yang dialami oleh masing-masing subjek penelitian akan diuraikan sebagai berikut:

1. Dinamika Psikologis Mbah KS

Mbah KS adalah seorang peserta Posyandu Lansia sejak empat tahun yang lalu. Nenek berusia 85 tahun ini dahulu bekerja sebagai buruh cuci keliling yang menawarkan jasanya kepada tetangga sekitar. Di Dusun Modinan tinggal bersama suami dan anaknya yang terkecil yaitu ST dan keluarganya.

Semenjak menderita sakit tekanan darah tinggi, mudah capek, dan sudah tidak kuat lagi berdiri terlalu lama, maka pekerjaan mencuci sudah tidak dilakukan lagi dan kebutuhan hidup sehari-hari dicukupi oleh anaknya. Selain itu Mbah KS juga diminta untuk teratur memeriksakan diri. Oleh karena itu Posyandu lansia menjadi salah satu pilihan Mbah KS. Menurut lansia yang memiliki nama kecil Amirah ini, Posyandu Lansia merupakan tempat berobat yang murah dan dekat.

Menurut puterinya Mbah KS memiliki kepribadian sabar dan mandiri. Minat dan perhatiannya fokus pada kehidupan anak-anak dan cucu-cucunya. Kegiatan kemasyarakatan yang masih diikuti adalah arisan.

2. Dinamika Psikologis Bapak SP

Bapak SP adalah lansia berusia 63 tahun, sebelum pensiun beliau bekerja di Pertamina. Pensiun dimanfaatkan untuk kembali menikmati hobi yang dulu digemarinya, yaitu olahraga gulat, bukan menjadi atlit seperti dulu ketika masih duduk di bangku kuliah tetapi terlibat dalam kepengurusan di cabang olahraga tersebut. Tidak lagi tertarik dalam bidang usaha yang menghasilkan keuntungan materi.

Sebagai pensiunan pegawai Bapak SP mendapat fasilitas berupa jaminan kesehatan, sehingga pengobatan rutin pada sakit tekanan darah tinggi yang dideritanya mendapat penggantian biaya dari kantor. Keterlibatannya di Posyandu Lansia bukan untuk pengobatan tetapi memanfaatkan kontrol rutin yang diadakan. Dari hasil pemeriksaan tekanan darah tersebut Bapak SP dapat mengatur pola konsumsinya dan mencegah tekanan darahnya naik. Ketiga putrinya sudah menikah dan tinggal terpisah bersama keluarganya masing-masing.

3. Dinamika Psikologis Mbah Po

Mbah Po berusia 72 tahun, sejak dulu bekerja di rumah mengurus sektor domestik. Beliau penduduk asli Dusun Modinan sehingga memiliki kerabat cukup banyak dan tinggal berdekatan satu dengan lainnya.

Nenek yang saat ini memiliki 18 cucu ini tertarik mengikuti Posyandu Lansia sejak pertama kali diadakan meskipun ada dokter langganan kalau darah tinggi yang dideritanya kambuh. Perhatiannya pada kesehatan tidak lepas dari keinginannya untuk masih aktif mengikuti berbagai kegiatan baik mengerjakan pekerjaan rumah tangga maupun mengunjungi keluarganya yang tersebar di berbagai daerah. Aktif mengikuti arisan dan pengajian rutin di samping kepedulian sosial, terlihat sebelum wawancara berlangsung Mbah Po menyempatkan diri pergi melayat dahulu.

Sulit mengingat sesuatu yang ingin diucapkan merupakan salah satu penurunan yang dialami. Sebagai lansia Mbah Po mampu memahami dan merasakan bentuk kasih sayang dari anak-anaknya yang terkesan membatasi aktivitasnya dan tidak memaksakan kehendak.

4. Dinamika Psikologis Bapak SH

Bapak SH 65 tahun. Salah satu peserta Posyandu lansia ini memiliki kegiatan sehari-hari yang cukup padat meskipun sudah pensiun dari pekerjaannya sebagai seorang guru. Memiliki keluarga besar, tinggal bersama istri, anak, dan cucu. Aktif dalam kegiatan keagamaan dan kemasyarakatan. Di masa tuanya ini menekankan hidup yang aktif dan menghimbau untuk terus menerus memperbaiki diri secara rohani dan jasmani.

Beliau mengaku bersyukur sampai saat ini masih dalam kondisi sehat, sehingga masih mampu mengolah sawah miliknya, aktif dalam kegiatan kemasyarakatan, keagamaan, dan senantiasa rutin berolahraga.

5. Dinamika Psikologis Bapak S

Bapak S seorang purnawirawan TNI AD, berusia 73 tahun. Semenjak mengalami serangan tekanan darah tinggi mendadak beliau merasakan penurunan yang drastis pada kondisi fisiknya. Oleh karena itu beberapa aktivitas yang dulu digunakan untuk mengisi masa pensiun terpaksa ditinggalkan.

Dulunya Bapak S sangat aktif berolahraga, baik dilakukan sendiri maupun berolahraga bersama lansia lainnya. Keingintahuannya mengenai layanan Posyandu Lansia menyebabkan Bapak S rutin mengikuti kegiatan setiap bulannya. Pengalaman buruk di Posyandu Lansia yaitu pemberian obat yang keliru oleh tenaga medis tidak lantas membuatnya jera namun menjadi lebih berhati-hati dan tetap memanfaatkan layanan kesehatan yang diadakan. Kegiatan sehari-hari bersama istri mengerjakan pekerjaan rumah tangga dan memiliki warung kecil yang menjual barang kebutuhan sehari-hari.

C. Dinamika Psikologis Pencapaian *Successful Aging* pada Lansia yang Mengikuti Program Yandu Lansia

Dinamika pencapaian *successful aging* pada lansia ini akan diungkap dalam penjelasan mengenai perkembangan dan perubahan. Dinamika psikologis *pencapaian successful aging* yang bersumber dari dalam diri lansia (internal) antara lain tingkat kepuasan yang dirasakan dan integritas kepribadian, sedangkan aspek eksternal yang berasal dari luar individu berupa dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat.

1. Tingkat kepuasan hidup yang tinggi

Tingkat kepuasan hidup pada lansia yang mengikuti Posyandu Lansia adalah memiliki kondisi fisik dan mental yang sehat sehingga muncul kemandirian dalam diri lansia. Kegiatan Posyandu Lansia memiliki tujuan mengusahakan terciptanya

kemandirian dalam kehidupan sehari-hari lansia sehingga mereka tetap produktif bagi kehidupan keluarga dan masyarakat sekitar. Kesehatan fisik menjadi dasar dari pencapaian kemandirian tersebut. Oleh karena itu semua kegiatan yang ada di dalam Posyandu Lansia tidak lepas dari kegiatan menjaga kondisi fisik dan pencegahan penyakit.

a) Pemahaman terhadap kesehatan

Kemampuan lansia untuk mempelajari sesuatu yang baru memang sudah berkurang, namun akan lebih mudah untuk mengulang kembali apa yang dulu pernah mereka pahami. Hal ini berkaitan dengan kemampuan dalam memberi pendapat (pemahaman) sebagai hasil pengalaman dan belajar dalam suatu kebudayaan tertentu yang disebut *crystallized intelligence* (Mönks, dkk, 1998).

Penanaman yang kuat tentang konsep 'sehat' melalui pemahaman dan pembiasaan akan memunculkan keyakinan pada lansia bahwa kesehatan yang dimiliki akan memberi manfaat. Mereka akan mampu melakukan aktivitas yang diinginkan dan tidak tergantung pada orang lain dengan memiliki kondisi fisik yang sehat.

b) Penerimaan diri terhadap kondisi fisik

Proses selanjutnya setelah lansia memiliki pemahaman dan keyakinan pada manfaat kesehatan yaitu menerima penurunan yang terjadi pada kondisi fisiknya. Inilah yang pada umumnya menghalangi proses lansia dalam upaya mempertahankan kesehatan dan menjaga agar penyakit yang dideritanya tidak kambuh. Penerimaan bagi lansia berarti menyadari bahwa ada yang berubah pada tubuhnya, muncul rasa ingin tahu 'apa yang terjadi pada dirinya', mencari informasi pada orang yang dipercaya baik keluarga maupun pihak yang berkompeten, bersedia melakukan pengobatan apabila ternyata menderita suatu penyakit atau melakukan upaya pencegahan, dan semua itu bermuara pada penyesuaian diri terhadap penurunan yang dialami dengan melakukan perubahan dalam kehidupannya.

Keberhasilan memahami dan menerima kondisi fisik ini akan berdampak pada perasaan bahagia pada lansia. Mereka dapat

mengurus diri sendiri, berperan serta dalam kehidupan keluarga, dan masih dapat mengikuti kegiatan dalam masyarakat. Usaha menjaga kesehatan ini bahkan ada yang kemudian dijadikan sebagai hobi, seperti olahraga. Olahraga yang difasilitasi oleh Posyandu Lansia yaitu senam lansia setiap hari Selasa yang dilaksanakan pada sore hari. Minat lansia pada senam lansia tampak pada antusias lansia rutin mengikuti kegiatannya dan berbagai 'gelar senam' yang ada.

2. Integritas Kepribadian

Kepribadian yang terintegrasi merupakan muara yang ingin dicapai oleh setiap lansia. Mereka pada fase ini justru sudah mengalami banyak kemunduran fisik dan merasa bahwa hidup mereka sudah dekat dengan akhir hayat. Oleh karena itu pada masa ini kasih sayang dari lingkup keluarga terdekat, kerabat, bahkan lingkungan terdekat merupakan sumber kebahagiaan tersendiri. Perasaan diterima dan dihargai oleh sekelilingnya merupakan anugerah yang tidak ternilai oleh materi.

Pencapaian masa ini dipengaruhi oleh proses panjang di masa-masa sebelumnya. Ketidakberhasilan di masa lalu dapat menyebabkan individu menjadi putus asa dan takut menghadapi kehidupan lansia dan juga kematian. Apabila seseorang berhasil melewati masa sebelumnya dengan baik, maka akan terbentuk kepribadian yang terintegrasi dalam dirinya. Beberapa upaya yang dapat dilakukan manusia dalam pencarian dan penggalan kebenaran hidup diungkapkan oleh Hanum (2008) adalah menggunakan akal untuk memperbaiki kondisi hidup (upaya estetik), menggunakan budinya yang berbudaya berusaha untuk melandasi jalan hidupnya dengan nilai-nilai luhur (upaya etis), melepas diri dari ikatan duniawi dengan berupaya menyerahkan diri pada Illahi (upaya religius).

Lansia subjek penelitian juga menunjukkan kematangan emosinya, mereka menjadi lebih sabar, mampu mengendalikan diri, mampu memahami kehidupan anak dan cucu yang mungkin sangat berbeda, dan menggunakan cara-cara yang tidak bertentangan dengan nilai-nilai yang dianut untuk menyelesaikan masalah.,

3. Kemampuan lansia mempertahankan sistem dukungan sosial dan menjalin hubungan baik dengan orang lain di kehidupan keluarga dan kehidupan masyarakat. Kehidupan keluarga yang nyaman dan memberi perhatian kepada lansia akan memberi rasa bahagia, sedangkan tercapainya harapan lansia kepada keluarga akan memberi kepuasan. Lansia yang tinggal bersama anak-anaknya yang telah dewasa tentu saja memiliki waktu yang lebih banyak berinteraksi dengan anak maupun cucu dibandingkan dengan lansia yang tinggal terpisah dengan anak-anak mereka. Hubungan keluarga dan lansia selain dipengaruhi oleh frekuensi berinteraksi juga perhatian yang diberikan.

Ada kesamaan langkah antara Posyandu dengan keluarga untuk saling mendukung satu sama lain. Anjuran keluarga agar lansia mengikuti Posyandu Lansia ketika sedang tidak sehat maupun kontrol rutin akan mendapat tanggapan balik yang membutuhkan peran keluarga. Di dalam keluarga hasil pemeriksaan dan anjuran tenaga medis di Posyandu menjadi perhatian yang harus ditindaklanjuti, seperti mengingatkan lansia untuk beristirahat pada waktunya, mengolah makanan yang dapat dikonsumsi lansia tanpa menimbulkan dampak yang berbahaya, dan mengingatkan lansia pada beberapa larangan.

Kehidupan bermasyarakat lansia merupakan gambaran mengenai perilaku lansia dalam lingkungan yang sudah berproses selama hidupnya. Inilah wujud aktualisasi lansia dalam kegiatan yang disukainya. Lansia memiliki kebebasan menentukan kesediaannya dalam kegiatan masyarakat. Pada masa inilah saatnya individu memiliki hak untuk mengisi waktu yang dimiliki untuk melakukan kegiatan yang diinginkan dan tidak melakukan kegiatan yang tidak membuatnya nyaman.

Operasionalisasi Posyandu Lansia juga bisa menjadi media yang mempertemukan mereka dengan lansia yang lain. Di masa sebelumnya mereka adalah para pekerja yang sangat sibuk dengan kegiatan pemenuhan kebutuhan ekonomi, sehingga masa tua adalah saatnya mereka kembali menjalin hubungan dengan teman sebaya. Kehadiran orang lain yang seusia membuat mereka merasa tidak sendiri, karena berada dalam kondisi yang sama juga akan merasa senasib, dan topik perbincangan mereka ketika bertemu pun serupa.

Fokus utama interaksi antar lansia yaitu penyakit yang diderita dan berbagai usaha penyembuhan yang dilakukan. Perbincangan ini menambah wawasan bagi lansia karena mereka bertukar pengalaman. Keluarga juga menjadi hal yang biasa dibicarakan, barulah kemudian terkadang mereka mengingat kembali kebersamaan di waktu lampau karena melewati masa kecil bersama-sama.

4. Kemandirian dan Penyesuaian Diri pada Kondisi Ekonomi

Perubahan peran yang dialami lansia berpengaruh pula pada aspek ekonomi. Lansia yang mengikuti Posyandu mayoritas sudah tidak bekerja, sudah pensiun dari pekerjaan yang dulu digelutinya. Masing-masing memiliki aktivitas yang berbeda untuk menggantikan peran yang sebelumnya, hal ini dipengaruhi oleh kondisi lansia. Ada yang kemudian mengolah sawah miliknya yang dulu diserahkan pengerjaannya kepada orang lain, menekuni kembali hobi yang dimiliki, dan ada pula yang mengisi kesehariannya dengan melakukan aktivitas rumah tangga.

Penurunan penghasilan membutuhkan penyesuaian gaya hidup pada lansia. Hidup sederhana masih menjadi pilihan terbaik untuk lansia agar tetap mampu memenuhi kebutuhan hidupnya. Tidak semua lansia pada masa sebelumnya bekerja di sektor formal serta tidak semua lansia memperoleh uang pensiun sebagai sumber pendapatan yang dikelola. Banyak juga lansia yang secara ekonomi tergantung pada anak-anaknya yang sudah dewasa. Kematangan emosi dan kebijaksanaan yang dimiliki lansia membantu proses ini.

KESIMPULAN

Penjelasan dinamika psikologis pada masing-masing lansia tersebut mengungkap aspek penting yang mempengaruhi tercapainya *successful aging*, baik yang bersifat internal bersumber dari dalam individu maupun eksternal yang bersumber dari lingkungan di luar individu. Kondisi internal terdiri dari tingkat kepuasan hidup dan adanya integritas kepribadian, sedangkan kondisi eksternal terdiri dari kemampuan mempertahankan dukungan sosial yang masih berarti serta kemandirian dan penyesuaian diri pada kondisi ekonomi.

Aspek internal sebagai kriteria utama yang mempengaruhi tercapainya *successful aging* pada lansia yang mengikuti Posyandu Lansia adalah kepuasan hidup lansia pada kondisi kesehatannya yang masih terjaga dengan baik. Upaya mereka dalam menjaga kesehatan fisik dan mencegah kekambuhan sakit yang diderita ditunjukkan dari rutinitas mengontrol kesehatan khususnya dalam kegiatan Posyandu Lansia.

Proses psikologis ini menunjukkan bahwa lansia juga dipengaruhi kondisi lain dalam pencapaian *successful aging* yaitu adanya integritas kepribadian. Pengalaman dan wawasan yang diperoleh selama rentang kehidupan menyebabkan lansia lebih matang dalam mengolah emosinya, fleksibel dalam menghadapi perbedaan, dan mampu menyesuaikan diri pada perubahan. Wujud kepribadian yang diperlihatkan secara verbal dari diri lansia sebagai subjek maupun keluarga sebagai informan antara lain sabar, *semeleh*, mengalah, dan saling menyadari.

Kondisi eksternal lain yang mempengaruhi adalah penyesuaian diri lansia pada kondisi ekonomi. Lansia subjek penelitian tidak menunjukkan kesulitan dalam beradaptasi dengan penurunan pendapatan yang dialami. Lingkungan tempat mereka tinggal tidak menuntut gaya hidup tertentu, sehingga mereka tetap sederhana. Hal ini tidak berbeda antara lansia yang dulu bekerja di sektor formal dan mendapatkan uang pensiun dengan lansia yang dulu bekerja di sektor informal dan sekarang hidup dari uang pemberian anak-anaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dahri, A. 2008. Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Kaitannya dengan Kebahagiaan Hidup Lansia Purna Tugas. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hanum, F. 2008. *Menuju Hari Tua Bahagia*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hardywinoto & Setiabudhi, T. 1999. *Panduan Gerontologi Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia*. Jakarta: PT. Mekar Saudara Jaya Gramedia Pustaka Utama.

- Hurlock, E. B. 1996. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Iswidayanti dan Soejarwo. Jakarta: Gramedia.
- Jopp, D. & Rott, C. 2006. Adaptation in Very old Age: Exploring the Role of Resources, Beliefs, and Attitudes for Centenarian's Happiness. *Psychology and Aging*, 21, 266-280.
- Kaplan, P. S. 1998. *The Human Odyssey Life-Span Development*, 3rd Edition. Pacific Grove: Brooks/Cole Company.
- Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. 2000. Is Age-Related Stability of Subjective Well-Being a Paradox? Cross-Sectional and Longitudinal Evidence From the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15, 511-526.
- Liang, J., Krause, N. M., Bennett, J. M., Blaum, C., Shaw, B. A., Kobayashi, E., Fukaya, T., & Sugihara, Y. 2003. Changes in Functional Status Among Older Adults in Japan: Successful and Usual Aging. *Psychology and Aging*, 18, 684-695.
- Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. 1998. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Terjemahan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Newsom, J. T., Nishishiba, M., Morgan D. L., & Rook, K. S. 2003. The Relative Importance of Three Domains of Positive and Negative Social Exchanges: A Longitudinal Model With Comparable Measures. *Psychology and Aging*, 18, 746-754.
- Ouwehand, C., de Ridder, D. T., & Bensing, J. 2007. A Review of Successful Aging Models: Proposing *Proactive Coping* as an Important Additional Strategy. *Clinical Psychology Review*, vol: - , 1-14.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., & Bauer, M. 2005. Positive Emotion and Health: Going Beyond the Negative. *Health Psychology*, 24, 422-429.

Santrock, J. W., Roodin, P. A., & Rybash J. W. 1991. *Adult Development And Aging*. Second Edition. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.

Setiyartomo, P. D. 2004. *Successful Aging Ditinjau Dari Kebermaknaan Hidup Dan Orientasi Religius Pada Lansia. Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Program Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

<http://id.wikipedia.org/wiki/Posyandu> (diambil tanggal 28 November 2008)

<http://www.gizi.net/pedoman-gizi/revitalisasi-posyandu.shtml> (diambil tanggal 28 November 2008).