

Mewujudkan Kebahagiaan di Masa Lansia dengan Citra Diri Positif *

Oleh Adi Heryadi **

Setiap orang akan mengalami tahapan perkembangan. dalam setiap perkembangannya, pasti akan mengalami perubahan, baik itu perubahan yang meningkat maupun perubahan yang menurun. Juga dengan lansia. Perubahan yang paling terlihat adalah perubahan fisik. Perubahan fisik ini, sedikit banyak akan berpengaruh pada kondisi psikologisnya. Hurlock (1990) menyebutkan bahwa di masa lansia timbul rasa rendah diri karena penampilan fisiknya kurang menarik, hilang rasa percaya diri, perasaan tidak berguna, kesepian dan merasa diri terasing. Sementara Blazer menyatakan bahwa teman dan keluarga akan menjauh karena mereka menganggap bahwa lanjut usia akan menjadi beban mereka (dalam Newsom dan Schulz, 1996).

Tiga masalah psikologis utama yang dialami oleh para lanjut usia, yaitu (Darmawan, 1996):

1. Depresi, dimensia dan paranoid.
2. Lanjut usia sering mengalami kesepian, merasa diri terasing dan tidak mempunyai kawan lagi.
3. *Post-power syndrome*

Proses menua adalah proses yang bersifat individual dan juga sangat ditentukan oleh kehidupan masa mudanya. Meskipun proses menjadi tua merupakan proses yang wajar, tetapi citra diri seseorang ketika memasuki usia lanjut sangat berbeda-beda antara satu orang dengan orang lainnya. Citra atau keadaan orang lanjut usia sangat dipengaruhi oleh individu dan interaksi antara faktor tersebut dengan faktor diri individu, sehingga bagaimana citra diri seseorang ketika memasuki usia lanjut sangat ditentukan oleh keadaan masing-masing individu (Haditono, 1989).

Citra diri yang positif akan berpengaruh pada bagaimana lansia melihat kehidupannya. Jika positif, maka akan mewujudkan kepuasan hidup. Decker (1980) mengatakan kepuasan hidup di masa usia lanjut adalah suatu kondisi di mana

seseorang memiliki perasaan positif, kondisi yang membahagiakan, bebas dari perasaan dan khawatir yang berlebihan serta mampu melakukan penyesuaian sosial yang baik. Sedang menurut Hurlock (1990) kepuasan hidup adalah suatu keadaan sejahtera dan adanya kepuasan hati yang merupakan kondisi yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi.

Schaie dan Willis (1991) menyatakan bahwa kepuasan hidup dapat dicapai dengan menjaga kesehatan fisik dan psikis melalui kebiasaan mengatur gizi, olah raga dan terlibat dalam aktivitas yang membutuhkan proses pemikiran. Riff (1989) mengemukakan terdapat enam aspek yang berhubungan dengan kepuasan hidup, yaitu:

1. Penerimaan diri. Orang lanjut usia yang penerimaan dirinya baik ditandai dengan sikap yang positif terhadap diri, mengakui dan menerima semua aspek dirinya termasuk sifat baik maupun yang buruk dan memiliki pandangan yang positif terhadap masa lalunya.
2. Hubungan positif dengan orang lain, orang lanjut usia yang memiliki kehangatan, kesenangan, kepercayaan kepada orang lain dengan memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu melakukan empati, memiliki afeksi dan keintiman, memahami hubungan manusia dengan memberi dan menerima adalah orang lanjut usia yang hubungannya dengan orang lain baik.
3. Kemandirian, digambarkan dengan kemampuan membuat keputusan sendiri dan mandiri, mampu untuk bertahan terhadap tekanan sosial dengan berpikir dan bertindak melalui cara tertentu, mengatur tingkah laku, dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi.
4. Penguasaan lingkungan. Orang lanjut usia yang memiliki penguasaan dan kemampuan mengatur lingkungan, mengontrol dan menyusun sejumlah aktivitas eksternal, membuat efektif setiap kesempatan di sekitarnya, dan mampu memilih atau merubah kondisi agar sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi adalah lanjut usia yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik.
5. Tujuan hidup. Hal ini digambarkan dengan memiliki tujuan dalam hidup dan semangat untuk mencapainya, perasaan bahwa masa sekarang dan masa lalu memiliki arti, memiliki keyakinan yang memberi tujuan hidup, dan memiliki tujuan dan sasaran untuk hidup.
6. Perkembangan pribadi. Aspek ini digambarkan dengan memiliki semangat untuk berkembang, melihat dirinya sebagai individu yang tumbuh dan berkembang,

terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki dorongan untuk merealisasikan potensinya, senantiasa melihat pembaharuan dalam diri dan tingkah laku, dan perubahan dalam beberapa hal, merefleksikan pengetahuan pribadi dan efektivitas.

Sementara dalam ranah Psikologi kebahagiaan merupakan kajian psikologi positif yang pertama kali didirikan oleh Martin E.P Seligman tahun 1998.

Compton (2005) mengatakan bahwa kebahagiaan dikatakan sebagai kesejahteraan subjektif karena terdapat unsur penilaian dari masing-masing individu terhadap keseluruhan hidup, baik secara afektif maupun kognitif. Perasaan kebahagiaan membantu individu meraih banyak hal dalam hidup dan lebih mampu menghadapi tantangan.

Individu yang bahagia akan memiliki perasaan positif seperti kesenangan dan memiliki penilaian yang positif terhadap hidup yang mereka jalani dengan menilai aspek-aspek kehidupan seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan sosial (diener & biswas-diener, 2008).

Lebih lanjut Compton dan hoffman (2013) menjelaskan bahwa terdapat 3 pilar dalam psikologi positif yaitu

1. *Positive subjective states /positive emotions*, hal ini merujuk pada level subjektif dimana individu menkonstruksi pikiran mereka mengenai *self* dan masa depan. Contohnya kebahagiaan, kepuasan hidup, kegembiraan, relaksasi dan lainnya.
2. *Positive individual traits/character strengths and virtues*, hal ini merujuk pada level individual yang merupakan pola perilaku yang dapat dilihat orang lain setiap saat.

3. *Positive institutions*, yang merujuk pada level grup atau *social level*. Level ini menyelidiki institusi yang mampu membawa karakter positif terbaik dan pengalaman subjektif orang-orang didalamnya serta mengenali orang-orang serta pengalamannya menyatu dalam konteks sosial.

Hasil penelitian Isnaeni (2012) pada lansia yang berada di panti asuhan wreda memperoleh hasil bahwa para lansia tersebut merasakan kebahagiaan walaupun hidup di panti dikarenakan ada aktifitas sehari-hari yang mereka kerjakan, mereka banyak berdoa dan melakukan kegiatan keagamaan sehingga rasa syukur muncul yang membawa ketenangan pada mereka.

Sementara hasil penelitian Ahmad dan Nuryoto (2008) mengatakan bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial yang baik akan mampu membuat lansia lebih bahagia di usia senjanya.

Dari uraian diatas penulis berkesimpulan bahwa citra diri yang positif akan memberikan spirit psikologis bagi lansia yang akan berujung pada penerimaan diri bahwa penuaan adalah sebuah proses alamiah yang sudah ditakdirkan dan kewajiban kita sebagai hamba untuk menerimanya dengan lapang dada. Membangun hubungan positif dengan orang lain dan lingkungan akan berdampak positif pada hari tua, suasana yang kondusif dan suportif juga dapat memberikan dukungan psikologis bagi kehidupan lansia. Terus menerus mendekatkan diri pada Tuhan dan menjadikan ibadah sebagai sesuatu yang menyenangkan akan menjadikan kehidupan lansia tambah bahagia di hari tuanya.

Sumber Referensi

Darmawan, N. Siapkan Lima Tahun Menjelang Lansia. *Jawa Pos*, 27 Mei 1996.

Compton, W.C. (2005) *introduction to positive psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.

Compton,W.C., & Hoffman,E. (2013). *Positive psychology, the science of happiness and flourishing*. 2nd edition.Belmont: Cengage learning.

Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness, unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing, Oxford.

Decker, D.L. 1980. *Social Gerontology*. New York: Little Brown and Co. Limited.

Haditono, S.R. 1989. Beberapa Persepsi Terhadap Usia Lanjut. Fakta dan Fiksi. *Pidato Ilmiah*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana.

Hurlock, E.B. 1990. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Riff, C.D. 1989. Happiness is Everything or is it? Exploration of the Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Schaie, K.W. and Willis, S.L. 1991. *Adult Development and Aging*. New York: Harper Collins Publishers.