

Gambaran *Successful Aging* pada Lansia

(Studi Kasus di Desa Cangaan Kecamatan Ujung Pangkah Kabupaten Gresik)

Al Fanani Laila Afnah

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah,

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

email: fannylaila23@gmail.com

Abstract: In general, elderly people experience physical changes from being previously healthy, strong, to becoming physically weak as a person gets older. Most elderly people want to live prosperously in old age where their basic needs are met. To achieve successful aging, you need to prepare yourself long before entering that phase. So, it is important for all elderly people to live every aspect of life, whether physical, psychological and social, in a balanced way. This research was located in Cangaan Village, Ujung Pangkah District, Gresik Regency. The aim of this research is to determine the description of successful aging and the factors that play a role in successful aging in the elderly in Cangaan Village, Ujung Pangkah District, Gresik Regency. This research uses a qualitative research method with a case study approach. In collecting research data, researchers used observation, interviews and documentation methods. The results of this study show that the picture of successful aging in the elderly: the four elderly people optimize their ability to achieve successful aging by choosing to continue working, the elderly have good physical and psychological conditions, even though they have a history of illness, the elderly are still able to carry out good activities, and have short-term memory. among the elderly, elderly people also admit that they feel happy and have their own satisfaction in living their lives, there are also those who admit that they feel lonely in living their old age.

Keyword: *Successful aging*, elderly

Abstrak: Pada umumnya lansia mengalami perubahan fisik yang sebelumnya sehat, kuat, menjadi fisik yang lemah seiring bertambahnya usia seseorang. Kebanyakan lansia ingin hidup sejahtera di hari tua dimana kebutuhan dasar mereka terpenuhi. Untuk mencapai lansia yang sukses maka perlu mempersiapkan diri jauh sebelum memasuki fase tersebut. Maka, penting bagi semua lansia untuk menjalani setiap aspek dari kehidupan baik itu fisik, psikis, dan sosial secara seimbang. Penelitian ini berlokasi di Desa Cangaan Kecamatan Ujung Pangkah Kabupaten Gresik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran *successful aging* dan faktor- faktor yang berperan dalam *successful aging* pada lansia di Desa Cangaan Kecamatan Ujung Pangkah Kabupaten Gresik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dalam pengumpulan data penelitian, peneliti menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran *successful aging* pada lansia : keempat lansia mengoptimalkan kemampuannya dalam meraih *successful aging* dengan memilih untuk tetap bekerja, lansia memiliki kondisi fisik dan psikis yang baik meskipun memiliki riwayat penyakit lansia masih mampu beraktifitas dengan baik, dan adanya daya ingat jangka pendek pada lansia, lansia juga mengaku merasa bahagia dan memiliki kepuasan tersendiri dalam menjalani kehidupannya, ada juga yang mengaku merasa kesepian dalam menjalani masa lansianya.

Kata Kunci: *Successful aging*, lansia

Copyright : ©2024 Al Fanani Laila Afnah

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International License (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

Article History:

Received: 05 November 2024; Revised: 20 Januari 2025; Accepted: 21 Januari 2025; Published: 22 Januari 2025

Pendahuluan

Manusia mengalami berbagai proses perkembangan dalam kehidupan dari proses menjadi bayi, anak, remaja, dewasa, sampai lansia. Masa Lansia merupakan tahap periode akhir dari perkembangan kehidupan manusia. Umumnya, ketika seseorang mencapai usia tua, mereka akan mengalami perubahan fisik dan psikologis. Tahapan perkembangan lansia sering ditandai dengan masalah degeneratif yaitu penurunan fungsional. Umumnya, lansia mengalami perubahan fisik yang sebelumnya sehat, kuat, menjadi fisik yang lemah seiring bertambahnya usia seseorang. Individu juga mengalami proses penuaan kulit mulai mengkerut, muncul uban, mudah terserang penyakit karena daya tahan tubuhnya mulai berkurang dan penglihatan mulai kabur (Monks & Haditono, 2004). Seiring bertambahnya usia, fungsi dalam sistem saraf menjadi semakin lemah, hal ini membuat lansia kesulitan dalam menerima informasi baru yang diterimanya, sehingga informasi tersebut kurang dapat diproses secara tepat.

Menurut Santrock, dewasa akhir atau usia tua adalah masa perkembangan yang dimulai pada usia 60 tahun dan diakhiri dengan kematian. Terdapat dua pandangan definisi yang dikemukakan Santrock mengenai lanjut usia, yaitu pandangan orang barat, lansia adalah orang yang sudah berumur 65 tahun keatas (Santrock, 2002). Sedangkan di Indonesia lansia adalah orang yang berumur 60 tahun ke atas, karena pada umumnya di Indonesia dipakai sebagai usia maksimal kerja (pensiun). Dengan ciri-ciri lansia mengalami penurunan dari segi fisik, daya tahan tubuh menurun, rambut memutih, gigi mulai ompong, penglihatan mulai rabun, sedangkan secara kognitif lansia mengalami penurunan daya ingat dan sulit konsentrasi (Hamidah, 2012). Di sisi lain, terdapat suatu konsep tentang penuaan yang sukses yang merupakan proses penuaan yang tidak dapat diubah dan tidak dapat dihindari, selain itu proses tersebut memberi wawasan mengenai cara mengatasi penuaan, serta menghargainya sebagai fase kehidupan yang unik, penuaan yang berhasil merupakan lansia yang masih aktif dalam kegiatan sosial di masyarakat, mendapatkan kesenangan, menemukan hal-hal baru dan memiliki tujuan yang bermakna (Daniel levitin, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Septiningsih & Na'imah, faktor pemicu lansia merasa kesepian dan tidak bahagia dalam menjalani hidupnya adalah lansia merasa tidak lagi menemukan kasih sayang dari orang-orang terdekatnya, lansia harus hidup sendiri karena anak-anaknya tidak tinggal satu rumah. Dampak yang ditimbulkan bagi lansia yang kesepian dan tidak bahagia adalah gejala fisik seperti penurunan kualitas kesehatan lansia misalnya, peningkatan tekanan darah pada lansia, kualitas tidur terganggu (insomnia), dan gangguan kecemasan (Septiningsih & Naimah, 2016). Lansia juga cenderung mendapatkan stereotip

(prasangka) negatif di masyarakat, seringkali mereka kurang mendapatkan dukungan dari sekitarnya karena dianggap lansia tidak dapat berpikir dengan jernih dan tidak dapat mempelajari hal-hal baru. Misalnya, dalam kegiatan sehari-hari: ada anggapan bahwa lansia itu kelompok yang lemah, mudah lupa (pikun), dan tidak mandiri (Yuli fitria, 2021). Karena itulah masyarakat memandang lansia sebagai stereotip negatif. Namun, semakin banyak orang dewasa yang beralih ke usia tua secara aktif berusaha meningkatkan citra sosial lansia dengan berusaha meningkatkan kemandirian dan keberfungsian lansia.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah diuraikan, maka dapat dipahami bahwa untuk mencapai lansia yang sukses maka perlu mempersiapkan diri jauh sebelum memasuki fase tersebut. Maka, penting bagi semua lansia untuk menjalani setiap aspek dari kehidupan baik itu fisik, psikis, dan sosial secara seimbang. Jika setiap aspek itu dapat dimaksimalkan dengan baik, maka lansia akan lebih siap dalam menjalankan masa lansia dan lebih mudah dalam mencapai *successful aging*.

Bentuk tersebut sejalan dengan hasil observasi yang ditemukan peneliti di Desa Cangaan Kecamatan Ujung Pangkah Kabupaten Gresik yakni masih banyak lansia yang masih aktif dan semangat tinggi untuk menghabiskan waktunya dengan bekerja. Lansia di lokasi tersebut menghabiskan waktunya dengan bekerja sebagai petani, pedagang dan lain-lain. Selain itu di lokasi tersebut juga mengadakan kegiatan layanan komunitas dalam bentuk kegiatan positif seperti kelompok pengajian, senam lansia dan lain-lain. Kegiatan tersebut diharapkan dapat membentuk citra diri lansia serta kontribusi pada kelompok lansia di tengah masyarakat sehingga harapannya lansia mampu melawan stereotip negatif di usia tua. Penuaan yang berhasil tidak hanya dipengaruhi oleh lansia itu sendiri, tetapi juga membutuhkan dukungan dari anak, keluarga dan lingkungan.

Kabupaten Gresik terletak di sebelah barat laut Kota Surabaya, dengan satuan wilayah pesisir yang terbentang dari wilayah Kebomas, Gresik, Manyar, Bungah, Sidayu, Ujung pangkah dan Panceng. Desa Cangaan merupakan desa yang wilayahnya terletak di tengah-tengah, antara desa Ngemboh (disebelah utara), desa Wotan dan Sekapuk (disebelah selatan), dan di sebelah timur adalah desa Gosari. Mayoritas penduduknya bermata pencaharian sebagai petani yang didukung oleh lingkungan alam yang menopang pertanian.

Dengan memanfaatkan lahan yang dimiliki penduduk setempat sebagai peluang dalam mencari nafkah. Gambaran permasalahan yang dihadapi lansia di desa tersebut adalah kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan di masa lansia. Lansia juga cenderung rentan terkena penyakit, lansia merasa kesepian, mudah sensitif (emosional). Menurut informasi angka kematian di desa tersebut menurun dikarenakan adanya program

layanan posyandu lansia setiap 1 bulan sekali. Dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan lebih intensif bagi kesehatan lansia. Selain itu lansia di desa tersebut ada yang sudah tidak berdaya dalam mencari nafkah sehingga mengharuskan mereka untuk bergantung pada anaknya. Ada juga lansia yang masih memilih untuk tetap bekerja di usianya yang sudah terbilang tidak muda lagi. Karena tuntutan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Selain itu juga karena faktor lansia yang tinggal di desa jadi mengharuskan mereka untuk hidup mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.

Menurut penelitian Setyoadi & Ermawati mengatakan kualitas hidup perempuan lansia ternyata lebih rendah dibanding dengan kualitas hidup laki-laki lansia, rendahnya kualitas hidup para perempuan lansia secara tidak langsung dipengaruhi beberapa faktor yaitu perasaan kesepian, faktor ekonomi dan adanya kekhawatiran terhadap masa depan, serta tidak terlepas dari proses penuaan beserta masalahnya (Setyoadi & Ermawati, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bukan hanya bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai pencapaian *successful aging* pada lansia, tetapi juga untuk memaksimalkan proses *successful aging* yang berhasil.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian berupa sebuah prosedur penelitian guna memperoleh data deskriptif dengan wujud tulisan serta ucapan atau perilaku yang bisa diamati orang atau objek yang sedang diteliti (Lexy J. Moleong, 2017). Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat lansia, 2 laki-laki dan 2 perempuan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini mengambil lokasi penelitian di Desa Cangaan Kecamatan Ujung Pangkah Kabupaten Gresik. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data kualitatif dengan menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder. Proses analisis data dalam penelitian ini, meliputi, reduksi data, analisis data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019).

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian ini, peneliti menemukan 4 orang yang memenuhi syarat sebagai subjek penelitian.

Tabel 1. Identitas subjek

Indikator	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4
Inisial	RM	MH	FA	HD
Usia	65	64	66	68
Jenis Kelamin	Laki-laki	Laki-laki	Perempuan	Perempuan
Status	Menikah	Menikah	Menikah	Janda
Pekerjaan	Staff perangkat Desa & Modin desa	Petani	Guru Ngaji	Pedagang

Tabel 2. Kualitas hidup lansia pada subjek

Indikator	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4
SOC	++	++	++	++
<i>Functional well</i>	++	+	++	++
<i>Psychological well being</i>	++	++	++	+
<i>Self acceptance</i>	++	++	++	++
<i>Positive relationship</i>	++	+	++	++
<i>With other</i>				

Catatan : + : kurang

++ : baik

Pembahasan

Berdasarkan penelitian ini mengacu pada lima aspek dalam *successful aging* meliputi : Seleksi, optimalisasi, kompensasi (SOC), *functional well*, kesejahteraan psikologis (*psychological well being*), penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan baik dengan orang lain (*positive relationship with other*).

Pada aspek SOC lansia dapat memilih, mengoptimalkan dan mengimbangi kekurangan pengalaman mereka, dimana membuat pilihan berdasarkan kemampuan yang masih mereka miliki di usianya yang tua. Setelah membuat pilihan dan mendapatkan kemampuan yang mereka miliki, lansia akan mengoptimalkan dan mengembangkan kemampuannya sesuai dengan harapan mereka dan harapan lingkungannya (Funi Rahmawati,2016). Aspek ini termasuk aspek yang terpenting yakni sebagai kunci untuk menuju lansia yang berhasil dengan menggunakan waktu luangnya untuk melakukan kegiatan yang bermakna. Keempat subjek mengaku bahwa di masa lansia ini mereka masih produktif menggunakan waktu luangnya dengan bekerja semampunya agar kebutuhan hidupnya tercukupi. Berdasarkan data yang didapat, subjek 1 mengungkapkan dalam mengoptimalkan kemampuannya untuk mencapai tujuan, subjek bekerja sebagai modin dan staff perangkat desa, sedangkan subjek 2 bekerja sebagai petani dan peternak sapi, dan subjek 3 mengisi waktu luangnya dengan mengajar ngaji, sementara subjek 4 bekerja sebagai pedagang. Keempat subjek ini mengaku tidak merasa terbebani jika di masa tuanya harus tetap bekerja. Kegiatan yang dilakukan lansia ini untuk mengisi waktu luangnya dan menutupi perasaan menganggur cenderung mengurangi rasa tidak bahagia pada lansia. Adanya pekerjaan yang dilakukan setelah memasuki masa lansia memungkinkan lansia ini memiliki pencapaian *successful aging* khususnya pada aspek SOC. Kebahagiaan lansia terlihat dari aktivitas kesehariannya. Ketika lansia melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan antusias, maka akan berdampak positif bagi lansia dan bermanfaat bagi mereka (Menec, 2022). Oleh karena itu, pentingnya melakukan berbagai kegiatan harian di luar rutinitas dalam menghadapi masa tua karena membantu lansia untuk dapat terus berpikir positif mengenai penuaan yang berhasil dan mempraktikkan kebiasaan sehat.

Pada aspek *functional well*, keadaan lansia yang masih memiliki kesehatan fisik, psikis, dan kognitif yang baik dimana ketiga fungsi tersebut masih tetap terjaga dengan optimal. Subjek 1 mengaku mengalami penurunan kesehatan di bagian kakinya yang merasa linu akan tetapi ia mampu mengatasinya dengan menjaga pola makan serta rutin memeriksakan kesehatannya. Selain itu daya ingatnya juga sudah mulai mengalami penurunan sehingga mudah lupa, akan tetapi ia memiliki cara tersendiri dengan sering membaca Al Quran agar ingatannya menjadi lebih kuat. Penurunan fungsi kognitif pada lansia terjadi seiring

pertambahan usia, penurunan fungsi kognitif tersebut dapat dicegah dengan memaksimalkan daya kerja otak, salah satunya melalui peningkatan aktivitas spiritual, aktivitas spiritual tersebut termasuk pelaksanaan aktivitas ibadah seperti membaca Al Quran (Handayani & Nurulya, 2013). Subjek 2 mengalami penurunan kesehatan, dalam hal ini subjek kurang mampu menjaga kesehatan dengan baik karena masih sering minum kopi di usianya yang sudah tua. Subjek 3 dan 4 memiliki cara tersendiri dalam mengatasi kondisi kesehatannya yakni dengan istirahat yang cukup (tidur), menjaga pola makan, mengurangi pekerjaan yang berat-berat, karena subjek menyadari bahwa di umur yang sekarang ini mudah terserang penyakit. Secara umum lansia yang memiliki kualitas hidup yang positif terlihat dari gambaran fisiknya yang selalu menjaga kesehatan dengan menjaga pola makannya, mengonsumsi vitamin, berolahraga, mengatur pola tidurnya, mengurangi pekerjaan yang berat-berat dan mengerjakan pekerjaan yang ringan (Tika, 2003).

Pada aspek *psychological well being*, kondisi lansia ditandai dengan adanya perasaan bahagia dan mampu menyeimbangkan kepuasan hidup. Dalam hal ini subjek 1 mengaku merasa bahagia dan memiliki kepuasan tersendiri ketika di umur yang sekarang masih bisa mandiri dan bisa menjalankan peran, kewajibannya dengan bekerja dan memenuhi kebutuhan istri serta anaknya. Berbeda dengan subjek 2,3 dan 4 mereka mengaku merasa kesepian dalam menjalani kehidupannya karena harus jauh dari anak-anaknya. Meskipun subjek 2 dan 3 mengaku merasa kesepian di masa tuanya, akan tetapi keduanya mengaku merasa bersyukur karena masih memiliki pasangan hidup yang bisa menemaninya setiap saat, dan bisa dijadikan tempat untuk berkeluh kesah, menyelesaikan masalah bersama, bahkan memenuhi kebutuhan hidup bersama-sama dengan suami dan istrinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desiningrum, yang mengatakan bahwa lansia yang memiliki dukungan sosial dari pasangan hidup, keluarga maupun teman, memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, seperti timbulnya perasaan memiliki, meningkatkan harga diri, serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri, dukungan tersebut akan memberikan kekuatan dan menciptakan suasana saling memiliki satu sama lain (Desiningrum,2022). Berbeda dengan subjek 4 di masa tuanya sudah tidak memiliki pasangan hidup (menjanda). Subjek mengaku terkadang merasa sedih dan kesepian karena tidak ada tempat untuk berkeluh kesah. Hal ini sejalan dengan apa yang diutarakan oleh Septiningsih & Na'imah, faktor pemicu lansia merasa kesepian dan tidak bahagia dalam menjalani hidupnya adalah karena lansia merasa tidak lagi menemukan kasih sayang dari orang-orang terdekatnya, lansia harus hidup sendiri karena anak-anaknya tidak tinggal satu rumah (Septiningsih & Na'imah,2012). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dimaknai sebagai perasaan kesepian pada lansia disebabkan oleh adanya perubahan kondisi

hidup orang-orang di sekitarnya yaitu anak-anak yang mulai dewasa & tidak tinggal satu atap lagi dengan lansia, membangun rumah tangga dan fokus pada kehidupannya masing-masing.

Pada aspek *self acceptance*, lansia mampu menyesuaikan diri dan menyadari di usianya saat ini memiliki banyak penurunan yang awalnya kuat menjadi lemah atau mudah lelah, mereka juga mampu menerima takdir Allah dengan baik dengan cara bersyukur dan melakukan berbagai kegiatan dengan semampunya. Subjek 1 mengungkapkan bahwa dirinya dulu adalah orang yang mandiri, melakukan semuanya tanpa bantuan orang lain, akan tetapi di usianya yang sekarang ini kondisi tubuhnya tidak sekuat dulu karena kakinya merasa linu. Walaupun demikian, subjek mampu menerima kondisi yang dialaminya saat ini dengan tetap menjaga kesehatan dengan baik, upaya yang dilakukan subjek 1 dalam menjaga kondisi tubuhnya yakni dengan berolahraga, merendam kaki di dalam air hangat yang dilakukan setiap pagi di rumah, subjek meyakini hal tersebut memiliki khasiat yang sangat baik untuk menghilangkan penyakit. Hal ini sejalan dengan apa yang diutarakan oleh Raisanen, bahwa ada enam keuntungan dari berendam dengan air hangat yakni mampu merelaksasikan otot dan meredakan sakit serta nyeri di otot dan sendi, terapi rendam air hangat pada kaki juga memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah (Setianingsih, 2019).

Sedangkan subjek 2 dan 3 mengalami keluhan yang sama yakni sering pusing (hipertensi). Kedua subjek ini mengaku mampu menerima kondisinya dengan tetap menjaga kesehatan dengan baik. Subjek 4 juga mengaku mampu menerima kondisinya. Dengan kata lain, ketiga subjek merasa bangga dengan apapun kondisi yang dialaminya saat ini, karena kualitas hidup lansia di masa sekarang merupakan hasil dari kehidupan masa lalu, apakah hal tersebut itu baik ataupun buruk. Dalam penelitian Paramita mengungkapkan bahwa lansia yang menerima diri berarti telah menyadari, memahami, dan menerima diri apa adanya disertai keinginan untuk senantiasa mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggung jawab (Paramita, 2013).

Pada aspek *positive relationship with other*, lansia mampu menjalin hubungan yang baik dengan tetangga, anak, maupun sekelilingnya. Hal tersebut ditandai dengan hubungan yang hangat dan saling percaya satu sama lain. Pada subjek 1, 3, dan 4 mengaku mampu membangun hubungan yang baik dengan teman maupun sekelilingnya dengan saling membantu satu sama lain ketika ada yang kesusahan, saling bertegur sapa ketika bertemu, dan berkumpul dengan tetangganya. Selain itu subjek 1 juga mengaku merasa senang dan bersyukur karena masyarakat di desanya menganggapnya sesepuh, karena subjek 1 suka memberikan nasihat (motivasi) pada masyarakat ketika ada permasalahan. Selain itu, dengan teman-teman seusianya, masih menjalin hubungan baik dengan berkunjung ke rumah subyek

1 ketika waktu luang. Hal ini menunjukkan bahwa subyek 1 mampu membangun hubungan yang aman, nyaman dengan orang-orang di sekelilingnya. Dengan adanya dukungan dari orang-orang di sekitarnya, membuat subjek memiliki persepsi positif terhadap dirinya. Meskipun di usianya yang terbilang tidak muda lagi akan tetapi kehadirannya masih dihargai dan dihormati. Hal ini sejalan dengan apa yang diutarakan oleh Chappel & Badger, Palmore, bahwa lansia yang mempunyai hubungan sosial yang luas, baik keluarga maupun pertemanan akan merasa lebih puas dengan hidupnya dan akan mendatangkan kesejahteraan secara psikologis dan sosial (Purnama Akhmad,2009).

Selanjutnya, berkaitan dengan faktor-faktor yang berperan pada *successful aging*, terdapat indikator penting antara lain: Faktor pertama yaitu faktor perkembangan sosial, dinyatakan dalam teori Hurlock bahwa perkembangan sosial merupakan suatu proses sosialisasi untuk memperoleh kemampuan berperilaku yang sesuai dengan tuntutan sosial atau menjadi orang yang mampu bermasyarakat. Dengan bertambahnya usia, sedikit demi sedikit kemampuan fisik mengalami penurunan. Terdapat bukti bahwa orang yang melakukan persiapan terhadap perubahan diri dan sosial selama lansia akan dapat menyesuaikan diri dengan baik dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan persiapan sama sekali (Hurlock & Elizabeth 1993). Pada faktor ini, ketiga subjek menunjukkan perkembangan fisik yang mampu mendukung penyesuaian dirinya terhadap lingkungan sekitar. Mereka mampu bersosialisasi dengan orang lain di lingkungan sehingga merasa nyaman dan bahagia. Subjek 1, 3, dan 4 mengungkapkan agar fisiknya prima, mereka menjaga pola makan dan menghindari makanan yang dilarang untuk dikonsumsi lansia serta rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Keempat subjek juga mengungkapkan cara bergaul yang menyenangkan, dengan mencari lingkungan sosial yang membuat bahagia yaitu ketika bisa berkumpul dengan teman dan tetangganya masing-masing, karena di rasa sudah akrab dari awal jadi sudah mengetahui karakternya.

Faktor kedua yaitu perubahan sosialisasi di antara orang dewasa yang lebih tua. Pada faktor ini, keempat lansia menyadari bahwa di usia saat ini mengalami perubahan fisik, psikis maupun sosial yang tidak lagi sama dengan usianya saat masih muda, sehingga kemampuan untuk melakukan beragam kegiatan juga terbatas. Subjek 1 mengatakan bahwa ia sudah jarang berkumpul dengan teman-temannya. Sedangkan subjek 2 dan 3 mengungkapkan ketika diajak berkomunikasi dengan cucu atau anak-anak muda, cenderung kurang begitu paham dengan pembicaraan yang dibahas. Hal ini sejalan dengan penelitian Rosmina, (2022) bahwa dengan bertambahnya usia, prevalensi penurunan fungsi kognitif menjadi meningkat. Penurunan kognitif yang dialami lansia akan berpengaruh pada interaksi sosialnya karena adanya

kemunduran atau kelemahan seperti dalam gerak, berpikir serta mengalami gangguan komunikasi secara verbal sehingga menyebabkan gangguan dalam berinteraksi.

Pada faktor efikasi diri, keempat subjek menunjukkan kemampuan dalam melaksanakan tindakan guna mewujudkan tujuan yang diharapkan. Subjek 1 dan 2 mengungkapkan mengenai cara mengelola dan mengatur kebutuhannya dengan keterbatasan fisik yang dialaminya saat ini dengan melakukan aktifitas secara mandiri, sesuai dengan kemampuannya serta dilakukan dengan hati-hati karena tidak ingin merepotkan anak atau istrinya. Keempat subjek memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa masih mampu untuk melakukan beberapa kegiatan, bahkan kesemuanya mengaku masih mampu untuk bekerja. Selain itu, keempat subjek berusaha memastikan kondisinya agar tetap stabil dengan menjaga pola makan, konsumsi sayur, buah, dan menghindari makanan yang menyebabkan penyakit. Hal ini sejalan dengan apa yang diutarakan oleh Sarafino & Smith, hal paling penting yang harus dimiliki oleh individu untuk dapat melaksanakan perilaku sehat adalah efikasi diri, seorang individu memerlukan cukup efikasi diri untuk melaksanakan perubahan dalam hidupnya, tanpa efikasi diri, motivasi yang ada di dalam diri mereka akan terhambat (Samuel, 2017). Lansia yang memiliki efikasi diri tinggi mereka bisa mendorong peningkatan kesehatan mereka, sikap lansia dalam menghadapi dan menjalani pola hidup yang tertib demi menjaga kesehatan jasmani serta rohaninya menjadi suatu faktor penentu keberhasilan lansia dalam proses penuaannya.

Faktor keempat adalah bekerja. Pada faktor ini keempat subjek mengaku mampu melakukan pekerjaan sesuai dengan kondisi dan kemampuannya. Subjek merasa senang jika waktu luangnya bisa dimanfaatkan untuk kegiatan yang positif. Faktor ini mempengaruhi proses *successful aging* karena lansia yang masih memiliki pekerjaan cenderung lebih bahagia karena kebutuhan mereka terpenuhi dan tidak menjadi beban bagi anak maupun keluarganya. Menurut Suardirman (dalam Ade Amalia) bekerja bagi lansia tidak hanya menunjang ekonomi rumah tangga, tetapi lansia juga merasa bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat, dan sekaligus menjaga kondisi fisik agar tetap beraktivitas. Apabila mereka tidak bekerja mereka tidak mempunyai uang akibatnya mereka tidak bisa memenuhi kebutuhan hidupnya (Ade Amalia, 2021).

Faktor kelima yaitu melibatkan diri dengan orang lain. Pada faktor ini subjek mampu melibatkan dirinya dengan orang lain yaitu dengan masih aktif mengikuti kegiatan sosial di desanya dan mampu berhubungan sosial dengan baik. Keterlibatan lansia dalam berbagai kegiatan dengan lingkungan sosialnya, dapat mengurangi proses penuaan dan mempertahankan fungsi kognitif lansia. Martina mengungkapkan faktor yang dapat mempengaruhi interaksi sosial

lansia antara lain umur yang berkaitan dengan kondisi fisik, karena kondisi fisik mempengaruhi kemampuan lansia dalam mengikuti kegiatan di masyarakat (Martina,2016). Selain itu juga karena faktor lansia yang masih bekerja, pekerjaan lansia mempengaruhi lansia dalam interaksi sosial, karena jika lansia masih memiliki pekerjaan yang aktif maka akan mempengaruhi interaksi sosial lansia karena otomatis lansia sering berkumpul dan berbaur di masyarakat.

Simpulan

Dalam hal ini lansia mampu mengoptimalkan kemampuannya dalam meraih *successful aging* dengan memilih untuk tetap bekerja. Dalam hal kondisi kesehatan fisik, psikis, dan kognitif lansia mampu menjaga ketiga fungsi tersebut meskipun dari mereka terdapat beberapa riwayat penyakit, akan tetapi lansia mampu menjaga pola makan dan rutin periksa kesehatan. Lansia mengaku merasa bahagia dan memiliki kepuasan tersendiri dalam menjalani kehidupannya, ada juga yang mengaku merasa kesepian dalam menjalani masa lansianya, lansia juga mampu menerima diri apa adanya serta menyadari segala kekurangan yang dimilikinya saat usia lansia. lansia mampu menjalin hubungan yang baik dengan sekelilingnya dan mampu melibatkan diri dalam masyarakat.

Saran

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi mengenai lansia yang ingin mencapai keberhasilan di masa tua, sangat penting untuk memperhatikan kesehatan di tengah penurunan kondisi tubuh. Karena, kesehatan sebagai modal utama untuk melakukan segala aktivitas. Bagi anak atau pendamping lansia, hasil penelitian ini dapat dijadikan evaluasi atau masukan mengenai gambaran *successfulaging*, sehingga mereka lebih mengerti dan bisa mendampingi orangtuanya dengan baik dan bisa memaksimalkan proses *successful aging* yang berhasil. Oleh karena itu, disarankan untuk penelitian berikutnya yang mengangkat tema serupa untuk mengembangkan tema pokok yang sejenis baik dari segi teori maupun dari segi metode penelitian dengan menambahkan subjek dari latar belakang yang berbeda agar penelitian tentang *successful aging* lebih bervariasi dan dapat dijadikan pembandingan dari penelitian sebelumnya.

Referensi

- Ayunarwati & Maliya. (2020). *Self Efficacy Terhadap Hipertensi Intradialis Pada Pasien Gagal Ginjal*, *Jurnal Prima Insan Cendikia* vol.13 (1), 54-61
- Adia Syifa Isnani. (2023). Kesejahteraan Subjektif Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Sendiri di Rumah, *Jurnal Psikologi* Vol.10, No.01 240-259 doi : xxxx
- Daniel J. Levitin. (2020). *Successful Aging : A Neuroscientist Explores the Power and Potential of Our Lives*.
- Dewi Agrianti. (2019). Keberhargaan Diri dan Resiliensi sebagai Prediktor *Successful Aging* Pada Lansia di Panti Wreda, *Jurnal Psikologi Ulayat* 6 (1),102-116 DOI : 10.24854/jpu02019-216.
- Funi Rakhmawati, Satih Saidiyah. (2016). Makna Sukses Di Masa Lanjut, *Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol.3, Nomor 1, 2016: 51-68.
- Fyana Azara, Qonia'tur Ridwan. (2020). *Successful Aging* Pada Lanjut Usia Suku Jawa di Panti Griya Kasih Siloam Kota Malang, *Jurnal Prosiding*.
- Fitriana, Puspitasri & Wibisono. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kesepian pada Lansia, *Jurnal Nusantara Hasan* Vol.1 No.5.
- Hamidah, Wrastati. (2012). Studi Eksplorasi *Successful Aging* Melalui Dukungan Sosial Bagi Lansia Di Indonesia Dan Malaysia Vol.14, No.2
- Handayani & Nurulya. (2013). Pesantren Lansia sebagai Upaya Meminimalkan Risiko Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit Pucang Gading Semarang, *Jurnal Komunitas*.
- Hurlock, Elizabeth B. (1993). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta : Erlangga.
- Monks, Haditono. (2004). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Menec, Verena H. (2022). *The Relation Between Everyday Activities and Successful Aging*. *Journal of Gerontology*.
- Paramita, R., Margaretha. (2013). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus, *Jurnal Psikologi Undip* 92-99.
- Rosmina Situngkir. (2022). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Interaksi Sosial Pada Lansia Di Desa Malimbong Kecamatan Mesawa, *Jurnal Florence Nightingale*.
- Santrock. (2002). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Erlangga
- Septiningsih & Nai'mah. (2012). Kesepian Pada Lanjut Usia : Studi Tentang Bentuk, Faktor Pencetus, dan Strategi Koping. *Jurnal Psikologi*
- Setyoadi & Ermawati. (2022). Perbedaan Tingkat Kualitas Hidup Pada Wanita Lansia di Komunitas dan Panti, *Jurnal Litbang Sukowati*, Vol. 5, No.2, Mei.