

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Successful Aging*

##### 1. *Pengertian Successful Aging*

*Successful aging* menurut Baltes merupakan kemampuan lansia untuk mengoptimalkan fungsi-fungsi biologis (kesehatan dan daya tahan tubuhnya) dan fungsi psikologis (kesehatan mental) serta kemampuan mempertahankan berbagai aspek positifnya sebagai manusia. Teori ini memiliki signifikansi karena setiap individu selalu berada dalam proses adaptasi secara kognitif yang terjadi terus menerus sepanjang hidupnya dalam kehidupan seseorang, dan akan selalu terdapat perubahan baik dalam makna maupun tujuan hidup.<sup>23</sup>

Sedangkan penuaan yang sukses menurut Daniel Levitin adalah proses penuaan yang tidak dapat diubah dan tidak dapat dihindari. Selain itu memberi wawasan mengenai cara mengatasi penuaan, dan menghargainya sebagai fase kehidupan yang unik, penuaan yang berhasil yakni lansia yang masih aktif dalam kegiatan sosial dimasyarakat, mendapatkan kesenangan, menemukan hal-hal baru dan memiliki tujuan yang bermakna<sup>22</sup>

---

<sup>23</sup> Baltes, A Life Span Model of Successful Aging, The American Psychologist 1990.

<sup>24</sup> Daniel J. Levitin, Successful Aging : Neuroscientist Explores the Potential of Our Lives 2020.

Menurut Havighurst, *successful aging* adalah suatu keadaan dimana lansia merasakan kepuasan hidup yang maksimal tanpa merasa menderita kerugian yang besar dalam masyarakat. Lansia memiliki citra positif tentang diri dan kehidupannya di masa tua dan orang-orang di sekitarnya juga merasa puas. Misalnya, lansia memiliki kegiatan yang mereka senangi sesuai dengan kondisinya, dan keluarga juga aktif mendukungnya.<sup>25</sup>

Menurut Rowe dan Kahn Penuaan yang berhasil memiliki empat ciri, yaitu:

1. Meminimalkan resiko berbagai penyakit.
2. Pengelolaan fungsi fisik dan kognitif.
3. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial.
4. Mental yang positif, yaitu keinginan yang tulus untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain dan mampu berdamai serta menerima keadaan diri sendiri.<sup>26</sup>

Suardiman menyatakan bahwa dengan bekerja seseorang dapat memenuhi kebutuhan materi seperti sandang, pangan dan papan, dan bekerja juga akan memenuhi kebutuhan akan rasa aman, tenteram dan kepastian tentang hari-hari yang akan datang.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Havighurst, R. J. *Successful Aging Processes Of Aging : Social and Psychological Perspective*, 299-320.

<sup>26</sup> Felizarda Menezes Amaral & Christiana Hari, *Successful Aging of Elderly People in Low Economic Status Who are Still Working and it is Related to Daily Activities and Hardiness*, Journal Psikodimensia No.1 januari-1 Juni 2019.

<sup>27</sup> Suardirman, Siti Partini, *Psikologi Lanjut Usia*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press 2011.

Havigrusht menjelaskan bahwa orang yang memasuki usia tua telah memasuki tahap keutuhan dan tidak putus asa dalam hal perkembangan psikososial, masa tua dianggap sebagai masa yang relatif sulit untuk diatasi karena individu merasa asing dari lingkungan sosialnya.<sup>268</sup> Orang lanjut usia dengan tingkat kebenaran diri yang tinggi pasti akan berusaha menghilangkan perasaan terasing dan putus asa. Mereka akan menerima diri mereka lebih baik dalam menghadapi usia tua. Sebaliknya, jika lansia memiliki integritas yang rendah, perasaan putus asa akan mudah mempengaruhi kejiwaannya.

## **2. Hubungan penelitian dengan keislaman.**

Usia lansia merupakan puncak dari jiwa keagamaan yang semakin matang dan meningkat dalam beribadah. Mencapai usia lanjut adalah sebuah anugerah yang Allah SWT berikan kepada sebagian kecil manusia. Allah SWT memberikan kedudukan yang mulia kepada lansia, dengan memerintahkan manusia yang lebih muda untuk patuh dan hormat, serta menyayangi lansia secara umum, terlebih kepada orang tua kandung. Agama di nilai sebagai bagian dari kehidupan manusia yang kaitannya erat dengan gejala-gejala psikis. Agama berperan dalam kejiwaan manusia yang memberikan rasa aman, terbebas dari rasa takut dan cemas. Allah memberikan umur panjang kepada manusia, maka manusia akan menjalani masa tuanya. Semakin tua seseorang maka semakin tinggi pula kesadaran keagamaannya, dan semakin tekun pula ibadahnya.<sup>29</sup> Seperti yang terdapat didalam doa dibawah ini :

---

<sup>268</sup>Havighurst, *Society and Education*. Jakarta : Bumi Aksara 2000.

<sup>29</sup>Nuraeni, *Menggapai Keberkahan di Usia Senja*, Jurnal Ilmu Islam, Vol.5, No.2 Oktober 2021.

اللَّهُمَّ طَوِّلْ عُمُورَنَا فِي طَاعَتِكَ وَطَاعَةِ رَسُولِكَ وَاجْعَلْنَا مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

Artinya: " Ya Allah panjangkanlah umur kami dalam mentaati-Mu, dan mentaati utusan-Mu serta jadikanlah kami hamba-hamba-Mu yang shalih."

Doa tersebut berisi harapan kepada Allah agar senantiasa memberikan kita usia yang panjang dan berkah. Usia yang berkah adalah usia yang efektif untuk kegiatan-kegiatan positif dan ibadah kepada Allah SWT.

### 3. Aspek-aspek dalam *Successful Aging*.

Menurut Baltes di kutip pada John W Santrock aspek *successful aging* itu ada seleksi, optimalisasi, kompensasi, *functional well*, *psychological well being*, penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain.<sup>30</sup>

#### a. Seleksi

Mengacu pada pengembangan, menguraikan, dan berkomitmen untuk tujuan pribadi. Didasarkan pada anggapan bahwa kemampuan lansia mengalami penurunan kinerja dalam berbagai bidang kehidupan.

#### b. Optimalisasi

Mempertahankan peningkatan di berbagai bidang melalui pengalaman dan praktik untuk mencapai hasil yang diinginkan.

---

30 John W Santrock, *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Erlangga 2018, Hal.

213.

c. Kompensasi

Mempertahankan fungsi positif dalam menghadapi kerugian dapat menjadi sama pentingnya dengan proses penuaan yang sukses seperti tujuan pertumbuhan yang berkelanjutan.

Seleksi, optimalisasi, kompensasi ini mengacu pada proses pengaturan, mengejar, dan memelihara tujuan pribadi.

Proses seleksi, optimalisasi dan kompensasi cenderung efektif ketika orang mencari kesuksesan. Yang membuat SOC begitu menarik bagi para ahli dalam proses penuaan bahwa SOC dapat menjelaskan bagaimana individu dapat mengelola dan beradaptasi dengan kemunduran. Dengan menggunakan SOC ini, mereka dapat melanjutkan hidup mereka dengan memuaskan, meskipun dengan kemampuan terbatas. Bentuk seleksi, pengoptimalan, dan kompensasi khusus kemungkinan besar akan bervariasi tergantung pada kisah hidup seseorang, pola minat, nilai, kesehatan, keterampilan, dan sumber daya.

d. *Functional well.*

Keadaan lanjut usia yang masih memiliki fungsi fisik yang baik, psikis yang baik, maupun kognitif yang baik dimana ketiga fungsi tersebut masih tetap terjaga dan mampu bekerja dengan optimal.

e. *Psychological well being.*

Kondisi lansia ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala depresi.

f. *Self Acceptence* (Penerimaan diri).

Aspek ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan ciri utama aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Individu dengan penerimaan diri yang baik ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, mengetahui dan menerima aspek-aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif, serta memiliki pandangan positif tentang masa lalu.

g. *Positive relationship with other* (Hubungan baik dengan orang lain). Menurut aspek ini, individu yang baik dicirikan oleh hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain. Ia juga memiliki rasa kasih sayang dan empati yang kuat.

#### 4. Faktor-faktor dalam *Successful Aging*.

Menurut Levitin dalam bukunya *successful aging* faktor-faktor dalam *successful aging* adalah faktor sosial diantaranya :<sup>31</sup>

##### 1. Perkembangan sosial (*social development*).

Perkembangan sosial dalam hal ini bagaimana hubungan interaksi antara lansia dan sekelilingnya, manusia tumbuh dan berkembang dalam konteks sosial ekonomi yang mempengaruhi perkembangan sistem sarafnya dan mampu mengontrol perkembangan fisik, motorik, emosi dan penyesuaian sosial.

##### 2. Perubahan sosialisasi diantara orang dewasa yang lebih tua (*changes in sociability among older adults*).

Dalam hal ini mereka lebih meluangkan dan menghabiskan waktu mereka bersama orang-orang yang mereka sayangi, Dengan adanya dukungan yang baik dari keluarga dan teman, lansia akan merasa dihargai, dihormati dan dicintai. Serta mulai fokus pada perubahan terhadap lingkungan dalam memenuhi tantangan mengenai penuaan dan tujuan yang ingin dicapai.

##### 3. Efikasi diri (*self efficacy*).

Usia tua sering membawa perubahan psikologis, dalam hal ini lansia memiliki keyakinan bahwa mampu mengontrol lingkungan sekitarnya. Individu juga mampu untuk melaksanakan tindakan guna mewujudkan tujuan yang diharapkan.

---

<sup>31</sup> Daniel J. Levitin, *Successful Aging : A Neuroscientist Explores the Power and Potential of Our Lives* 2020.



4. Bekerja (*work*).

Dalam hal ini meskipun usia sudah tua, tidak ada istilah yang namanya pensiun. Meskipun kesehatan fisik sudah mulai menurun, akan tetapi kondisi tubuh masih mampu maka sebaiknya adalah tetap bekerja sesuai kondisinya.

5. Melibatkan diri anda dengan orang lain (*engaging yourself with other*).

Keterlibatan sosial membantu menjaga fungsi otak dan melindungi dari penurunan fungsi kognitif. Menjalinkan hubungan sosial yang baik maka signifikan melindungi lansia terhadap demensia. Untuk itu, Pentingnya hubungan sosial dengan orang lain untuk keberhasilan proses penuaan dan dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif lansia.

## **B. Lansia**

### **1. Pengertian Lansia**

Penuaan bukanlah penyakit melainkan proses yang membawa perubahan, proses penurunan daya tahan tubuh seseorang terhadap rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Lansia merupakan sesuatu yang fisiologis dengan bertambahnya usia seseorang. Orang lanjut usia mengalami proses yang disebut aging atau proses menua. Menurut Santrock, dewasa akhir atau usia tua adalah masa perkembangan yang dimulai pada usia 60 tahun dan diakhiri dengan kematian. Tahap ini merupakan periode penyesuaian untuk mengurangi kekuatan, kesehatan, kehidupan, masa pensiun, dan adaptasi peran sosial.<sup>32</sup> Upaya peningkatan kehidupan lansia yang sehat, produktif, mandiri dan berkualitas perlu dilakukan melalui berbagai kegiatan yang mendorong lanjut usia untuk melakukan aktivitasnya. Peningkatan kualitas hidup lansia tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya dukungan dan keinginan dari lansia itu sendiri. Untuk itu diperlukan perawatan dan dukungan yang komprehensif bagi keluarga dan masyarakat sekitar agar dapat menambah wawasan atau kualitas hidup lansia menuju lansia yang bekerja, efisien dan mandiri.

Masa tua dianggap sebagai masa yang relatif sulit untuk diatasi karena individu merasa asing dari lingkungan sosialnya. Lansia dengan tingkat integritas yang tinggi dalam dirinya tentu akan berusaha menghilangkan perasaan putus asa. Mereka akan menerima diri mereka

---

<sup>32</sup> Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jilid I 2002.

lebih baik dalam menghadapi usia tua. Sebaliknya, jika lansia memiliki integritas yang rendah maka perasaan putus asa akan mudah mempengaruhi kejiwaannya. Hurlock menjelaskan bahwa lansia membutuhkan dukungan sosial dari berbagai pihak untuk mengatasi permasalahannya. Dukungan sosial dapat berupa kehangatan, kenyamanan, kedekatan emosional, dan sebagainya dari kerabat mereka. Dengan dukungan sosial tersebut dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis lansia, dimana lansia dapat menilai kehidupannya sendiri.<sup>33</sup>

#### **a. Klasifikasi Lansia.**

Menurut WHO, klasifikasi lansia adalah sebagai berikut :

1. Usia pertengahan (middle age), yaitu kelompok usia 45-54 tahun.
2. Lansia (elderly), yaitu kelompok usia 55-65 tahun.
3. Lansia muda (young old), yaitu kelompok usia 66-74 tahun.
4. Lansia tua (old), yaitu kelompok usia 75-90 tahun.
5. Lansia sangat tua (very old), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun.<sup>34</sup>

#### **b. Ciri-ciri Lansia.**

Ciri-ciri lansia dari segi fisik :

1. Kulit mulai keriput.
2. Rambut mulai memutih atau beruban.
3. Gigi mulai ompong.
4. Penglihatan dan pendengaran mulai berkurang.

---

<sup>33</sup> Hurlock E.B, Psikologi Perkembangan : *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga 1999.

<sup>34</sup> World Health Organization, *A global brief on Hypertension: Silent Killer, global public health crises*, Geneva:WHO 2013.

1. Mudah lelah
2. Kognitifnya kurang berfungsi dengan baik (mudah lupa).
3. Sulit menerima atau menangkap informasi baru.

### **C. Perkembangan Sosio-emosi Dewasa akhir :**

1. Menurut teori Erickson tentang integritas versus keputusasaan, tahap individu di masa dewasa akhir ini melibatkan refleksi pada masa lalu dan menyimpulkan bahwa hidup mereka belum dimanfaatkan dengan benar.
2. Teori aktivitas menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, semakin aktif dan terlibat mereka, semakin puas mereka dengan kehidupan mereka. Individu akan mencapai kepuasan hidup lebih jika mereka terus memenuhi peran mereka dari dewasa pertengahan sampai dewasa akhir.
3. Teori selektivitas sosio-emosi menyatakan bahwa lansia akan lebih selektif dalam memilih jaringan kerja sosialnya karena mereka sangat mementingkan kepuasan emosional.
4. Teori optimalisasi selektif dengan kompensasi teori ini menjelaskan bagaimana orang dapat menghasilkan sumber daya baru dan mengalokasikannya secara efisien untuk tugas yang ingin mereka kuasai.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Santrock, *Life-Span Development (Perkembangan Sepanjang Hidup)*, Jilid I 2002.