

BAB II

LANDASAN TEORI

Penelitian ilmiah membutuhkan landasan teori dimana landasan teori akan bermanfaat untuk memberikan gambaran umum tentang latar penelitian dan sebagai bahan pembahasan hasil penelitian. Pada penelitian ini landasan teori berisikan ulasan teori Kebahagiaan dan Lanjut Usia.

A. Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan hidup manusia. Secara sederhana kebahagiaan dapat diartikan sebagai kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin yang diraih melalui kepuasan pemenuhan kebutuhan dan harapan. Semakin puas individu tersebut maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan.¹⁷ Berikut akan dipaparkan lebih mendalam tentang kebahagiaan.

1. Pengertian Kebahagiaan

Bahagia merupakan bawaan alami atau fitrah manusia, yang berarti bahwa bahagia merupakan sesuatu yang melekat dalam diri manusia. Menurut Diener, Scallan dan Lucas kebahagiaan dapat dinilai sebagai komponen kehidupan yang baik. Kebahagiaan bisa diartikan sebagai emosi

¹⁷ Deviana Maharani, "Tingkat Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta"(Skripsi, Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, 2015), Hal.13

positif, kesenangan, kehidupan yang berarti atau perasaan-perasaan puas, kepuasan hidup.

Berdasarkan Tamir , Schwartz, Oishi dan Kim kebahagiaan adalah sesuatu yang saling melengkapi atau tumpang tindih, seperti merasakan emosi positif ketika seseorang mampu memenuhi kebutuhan dasar dalam hidupnya, hal tersebut menggambarkan afek positif. Kebahagiaan menurut Tamir dkk adalah refleksi dari perasaan yang baik, memiliki kepuasan akan segala kebutuhan dasar dalam hidupnya dan menikmati atau puas akan kehidupannya.¹⁸

Menurut Seligman, kebahagiaan adalah suatu keadaan dimana seseorang lebih banyak mengenang kejadian – kejadian yang menyenangkan dari pada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan kejadian yang buruk. Seligman menyatakan bahwa kebahagiaan sesungguhnya adalah suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidupnya yang berisi emosi positif.¹⁹

Dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah penilaian individu terhadap dirinya yang didominasi oleh emosi positif dan dengan emosi tersebut individu merasa puas dengan kehidupannya. Kebahagiaan dapat tercapai bila kebutuhan dan harapan dapat diraih. Dengan pemenuhan tersebut individu akan mendapat kepuasan sebagai tanda kebahagiaan sehingga individu dapat menikmati hidupnya dengan tenang dan damai.

¹⁸ Dhanifa Veda Grimaldy Dkk, “Efektivitas Jurnal Kebahagiaan Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Jalanan “, *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, Desember 2017, Vol. 8 No. 2, Hlm 100-110

¹⁹ Martin E.P Seligman, “Authentic Happiness : menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif”, (Bandung: PT Mizan Pustaka, ,2005) hlm.47

2. Kebahagiaan menurut Heather Summers & Anne Watson

Menurut Heather Summers & Anne Watson kebahagiaan adalah menghasilkan yang terbaik dari apa yang di miliki seseorang pada setiap momen di waktu yang sama. Kebahagiaan akan selalu berlaku pada saat ini juga bukan secara konstan memproyeksikan kebahagiaan ke dalam waktu dan tempat yang akan datang. Dalam bukunya Heather Summers dan Anne Watson menuliskan Struktur Kebahagiaan dimana dijelaskan bahwa kebahagiaan tidak memiliki hak alamiah yang artinya berbeda orang maka berbeda pula makna kebahagiaannya. Meskipun demikian struktur kebahagiaan tetaplah sama bagi semua orang yakni kebahagiaan tidak datang begitu saja tetapi perlu dikembangkan, diupayakan dan ditumbuhkan. Dalam teorinya Heather Summers & Anne Watson menyusun 6 anak tangga sebagai komponen untuk menciptakan kebahagiaan pada hidup seseorang. Dari struktur kebahagiaan Heather Summers & Anne Watson itu nantinya akan dipaparkan pula bagaimana para lanjut usia wanita mengupayakan dan menumbuhkan kebahagiaan mereka selama di masa lanjut usia ini.²⁰

3. Kebahagiaan dalam Perspektif Islam

Dalam al-Qur'an konsep tentang kebahagiaan dijelaskan salah satunya adalah dengan menggunakan term *al-falah*. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia telah menjelaskan *al-falah*. *Al-falah* yang dimaksud adalah

²⁰ Heather Summer dan Anne Watson, "The Book Of Happiness: 21 hari yang mengubah hidup", (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007)

keberuntungan hidup di dunia dan akhirat. Manusia diperintahkan untuk mengejar kebahagiaan ukhrawi, namun dengan tetap memberikan peringatan agar tidak lupa dengan kebahagiaan di dunia. Seperti pada QS : Al-Qashash (28) : 77 yang berbunyi :

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ
مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ
الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya : “Dan carilah pada apa yang telah di anugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagiamu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”.²¹

Al-Asfahani mengartikan *al-falah* dengan suatu kemenangan dan tercapainya sesuatu yang secara umum terbagi menjadi dua, yaitu yang bersifat duniawi dan bersifat ukhrawi. Kebahagiaan duniawi berarti tercapainya kebahagiaan dan kemaslahatan hidup di dunia, misalnya ditemukannya suatu hujjah atau argumentasi terhadap problematika yang sudah, sedang atau yang akan datang bagi manusia dengan berbagai aspeknya, sikap rasional, modern atau populer terhadap perkembangan

²¹ Siti Fajriah dkk, “ Al-Falah dan Al-Farah (Studi Ma’anil Qur’an dan Tafsir Tematik dalam Tafsir Al-Azhar)”, Jurnal Diya al-Afkar, (Desember,2016) Vol 4 No.2

zaman, terciptanya perdamaian umat bagi semua pihak, tercapainya ketentraman dan sejenisnya seperti tercapainya kekayaan, jabatan, dan lain-lain. Sedangkan kebahagiaan ukhrawi menurutnya terbagi atas empat hal, yaitu: keabadian yang tidak bisa rusak, kekayaan tanpa kekurangan, kemuliaan tanpa kehinaan dan pengetahuan tanpa kebodohan.²²

4. Komponen Kebahagiaan

Berikut ini terdapat komponen-komponen yang mampu membangun kebahagiaan seseorang :²³

a. Lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar adalah segala sesuatu yang dilihat, didengar atau dirasakan individu ketika melihat ke sekeliling. Hal ini mencakup lingkungan fisik seperti rumah, kantor maupaun non fisik seperti cuaca dan iklim. Selain itu yang termasuk lingkungan sekitar adalah tempat – tempat yang sering dikunjungi maupun yang tidak dikunjungi, benda yang dimiliki maupun yang tidak dimiliki. Lingkungan sekitar termasuk juga didalamnya adalah jalinan hubungan yang mengitari individu.

b. Perilaku

Perilaku disini mencakup sesuatu yang dikerjakan individu, baik tentang bagaimana cara individu mengerjakannya, dengan siapa dan bagaimana orang lain memperlakukan individu tersebut. Termasuk

²² Anisatul Fikriyah Aprilianti, “ Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur’an”, Jurnal Studi Keagamaan, pendidikan dan Humaniora, (2020), 7 (2).

²³ Heather Summer dan Anne Watson, “ The Book Of Happiness: 21 hari yang mengubah hidup”, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), hlm. 7-11

juga mengenai apa yang dipikirkan dan diucapkan oleh individu. Perilaku adalah cara individu merespon beragam situasi yang harus dihadapi oleh individu dalam setiap harinya termasuk sikap individu dan respon emosionalnya. Baik dalam kenangan indah maupun pada peristiwa buruk yang terjadi di masa lalu.

c. Ketrampilan dan kecakapan

Ketrampilan dan kecakapan dalam hal ini amat luas jangkauannya. Bukan saja tentang keberhasilan ujian namun meliputi jangkauan luas dari keterampilan yang mampu dikembangkan individu. Beberapa ketrampilan datang dengan sendirinya namun ada pula ketrampilan yang perlu di upayakan. Hal ini mencakup bagaimana seseorang mampu mengatur emosi dan kondisi fisik untuk memastikan bahwa individu dalam keadaan terbaik untuk memanfaatkan semaksimal mungkin bakat yang dimiliki individu.

d. Nilai dan keyakinan

Nilai dan keyakinan adalah pemrograman, kekuatan, dan motivasi atas apa yang individu lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai dan keyakinan menyediakan energi dan gairah di balik tindakan individu. Nilai adalah hal-hal yang penting bagi individu hal ini bisa mencakup keamanan, kesehatan, kebebasan, kejujuran, kepercayaan, keluarga, kebersihan dan lainnya. Sedangkan keyakinan adalah kebenaran individu yang mana hal ini bisa menjadi tuntunan, peraturan

atau dasar kebenaran individu terhadap hal yang dikerjakan oleh individu.

e. Identitas

Identitas pada dasarnya merujuk pada refleksi dari diri individu serta pandangan dan pemikiran orang lain terhadap individu tersebut. Selain itu identitas juga dilihat sebagai pendefinisian diri seseorang sebagai individu yang berbeda dalam perilaku, keyakinan dan sikap.

Identitas dalam hal ini berkenaan dengan bagaimana individu mengenal dirinya luar dalam serta menerima keadaan dirinya. Selain itu juga mengetahui kekuatan yang dimilikinya dan juga bidang-bidang yang mengecewakannya. Identitas tidak dipengaruhi oleh label yang mungkin dilekatkan orang lain pada diri individu. Identitas bukan hanya persoalan asal usul seseorang, pendidikan, warna kulit, keimanan namun identitas juga tentang pengakuan kalau seorang individu lebih dari pada itu. Identitas juga sebuah penerimaan bahwa banyak hal tentang diri individu yang tidak bisa di ubah dan pernyataan bahwa seorang individu bisa menjadi yang terbaik dari diri individu tersebut. Cara terbaik agar nyaman adalah dengan mengenali kualitas yang dimiliki individu dan yang menjadikan individu itu berbeda dan unik.

f. Tujuan

Tujuan adalah pembawa makna dalam hidup seseorang. Sejumlah orang dilahirkan dengan kepastian tentang jenis pekerjaan yang ingin digeluti. Mereka memiliki panggilan hidup dan hal ini memberikan peta

kehidupan personal yang menyediakan kejelasan arah kepada mereka. seseorang yang memiliki kesadaran akan tujuan maka akan bahagia dan sukses dalam mewujudkan imipian itu pada kehidupan seseorang namun bagi mereka yang tidak memiliki tujuan maka mereka akan mendapati kegelisahan, tak terarah atau merasa tidak puas dengan hidupnya.

5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Lanjut Usia

Setiap orang tentu akan mengalami dari tugas perkembangan dimana mereka berada. Dalam masa perkembangan, masa lanjut usia terbagi menjadi beberapa waktu dan keadaan. Sehingga banyak faktor pula yang menimbulkan kebahagiaan bisa terjadi terlebih dalam segi spiritualitas.²⁴

Berikut ini adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia, antara lain²⁵ :

a. Aktivitas religius

Aktivitas religius menjadi tema yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia. Menurut Diener kereligiusan memenuhi segala aspek yang berkaitan antara setiap individu dengan Tuhannya. Lebih luas lagi Diener menjelaskan bahwa penyerahan diri terhadap Tuhannya merupakan salah satu cara mencapai kebahagiaan. Keselarasan antara perilaku dan ajaran agama kan menghasilkan penilaian bahwa individu telah menjadi manusia yang baik dan dapat memunculkan perasaan

²⁴ Nur Fauziyah dkk “Faktor - faktor Penunjang Kebahagaian pada Lanjut Usia”, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2020, Volume 1, Nomor 1

²⁵ Ibid.,

bahagia. Hal ini mewujudkan bahwa semua nilai kebajikan adalah salah satu sumber kebahagiaan.

Dalam kondisi tertentu individu lebih memilih untuk menenangkan dirinya dengan banyak beribadah, agar dekat dengan Tuhan serta mendapatkan ketenangan hidup seperti yang mereka inginkan. Peristiwa dan perasaan bahagia yang timbul karena aktivitas religius dapat membuat lanjut usia bahagia saat para lanjut usia berhasil memenuhi harapan dan cita-cita mereka.

b. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik dalam hal ini dapat mencakup kemampuan fisik atau biologis seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan bagaimana orang tersebut memanfaatkan waktu luangnya. Cara seseorang memanfaatkan waktu luang menurut beberapa penelitian dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang.²⁶

c. Berhubungan baik dengan keluarga dan lingkungan

Menurut Suryani, salah satu fenomena yang terjadi di Indonesia salah satunya adalah ketelantaran sebanyak 2,8 juta lanjut usia. Menurut Akbar peningkatan penelantaran pada lanjut usia akan membuat para lanjut usia mengalami pengucilan, tempat tinggal tak layak, diskriminasi. Sedangkan pandangan psikologi, lanjut usia adalah seseorang yang berhak mendapat penghormatan yang dapat diraih

²⁶ Sumber – sumber kebahagiaan lansia ditinjau dari dalam dan luar tempat tinggal panti jompo., 39

melalui didapatkannya rasa lebih sopan dari orang lain, terjalinnya komunikasi di dalam keluarga yang bahagia.

Tinggal bersama keluarga atau orang tercinta akan mencegah dan menyembuhkan depresi yang dialami lanjut usia secara perlahan. Hal ini akan membuat para lanjut usia merasa tidak hidup sendiri. Dukungan keluarga juga akan membantu lanjut usia mengeluarkan segala bentuk emosi dan akan mengurangi stres yang dialaminya.

6. Jenis – Jenis Kebahagiaan

Kebahagiaan dapat di bagi menjadi 3 jenis yakni Hedonisme, Eudaimonia dan Epicureanisme²⁷. Berikut pemaparannya :

a. Hedonisme

Hedonisme merupakan sebuah pandangan yang mengatakan bahwa perilaku digerakkan oleh keinginan terhadap kesenangan. Para Hedonisme bisa dikatakan adalah mereka yang menghindarkan penderitaan dan merupakan tipe orang yang akan tetap ingin mencapai kesenangan meski membuat orang lain menderita. Bagi orang hedonisme mereka hidup untuk mencari kenikmatan.

b. Eudaimonia

Eudaimonia adalah sebuah cara hidup yang berpusat pada makna hidup. Eudaimonia adalah bagaimana seseorang itu dapat tumbuh dan berguna bagi orang lain. Eudaimonia ini juga merupakan mereka yang

²⁷ <https://guetau.com/cinta/kemampuan-komunikasi/ada-3-macam-kebahagiaan-loh.html>

mengerti kelebihan dan kekurangan masing-masing. Mereka menjalani kehidupan dengan tujuan untuk kebahagiaan hakiki.

c. Epicureanisme

Epicureanisme adalah paham yang mementingkan batin atau rohani dibandingkan materi. Kebahagiaan epicureanisme ini muncul dari ketenangan hati karena keberhasilannya meraih kebahagiaan yang disebut kebaikan yang sebenarnya. Epicureanisme ini bersumber dari pemenuhan batin termasuk dalam pencarian materi sekalipun. Mereka percaya bahwa terhindar dari rasa sakit dan penderitaan adalah kebahagiaan yang tertinggi.

B. Lanjut Usia

Lanjut usia dimulai dari usia 60 tahun hingga mencapai 120 tahun dimana lanjut usia adalah bagian dari masa dewasa akhir.²⁸ Menurut WHO masa lanjut usia dibagi menjadi empat golongan, yakni usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Dalam perspektif perkembangan perubahan fisik serta kemunduran dalam berbagai kemampuan yang pernah dimiliki sebelumnya akan di alami oleh para lanjut usia.

Pemaparan tentang penggolongan usia diatas berlaku pada semua jenis kelamin termasuk lanjut usia wanita. Lanjut usia wanita adalah seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia yang berjenis kelamin wanita. Ciri yang

²⁸ John W.Santrock, “*Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 2*”, (Erlangga, 2012), hlm.140

paling identik dengan wanita adalah mengalami menstruasi pada saat remaja dan *menopause* yang akan terjadi sekitar usia 50-51 tahun. Lanjut usia wanita akan mengalami fase terakhir *menopause* yang disebut *pascamenopause*.²⁹

Secara umum baik lanjut usia pria maupun wanita akan mengalami kemunduran-kemunduran yang terjadi pada fisik maupun psikisnya. Kemunduran-kemunduran tersebut antara lain :

1. Perkembangan Fisik pada Lanjut Usia

Beberapa kemunduran fisik yang terjadi pada lanjut usia antara lain: otak yang menjadi tua, penampilan fisik dan pergerakan, perkembangan sensori, sistem sirkulasi darah dan paru-paru dan seksualitas. Berikut pemaparannya :

a. Otak yang menjadi tua

Seiring dengan bertambahnya usia, berat dan volume otak mulai menyusut. Sebuah studi menunjukkan hasil bahwa pada lanjut usia volume otak 15 persen lebih sedikit dibandingkan orang di masa muda. Disamping itu pada masa ini secara keseluruhan terjadi kemunduran dari fungsi sistem saraf. Melambatnya fungsi otak dan batang otak akan berlangsung lebih cepat di masa lanjut usia sehingga akan mempengaruhi koordinasi fisik dan performa intelektual terpengaruh.

Produksi beberapa neurotransmiter seperti dopamin, hamma-aminobutyric dan asetilkolin akan mengalami penurunan seiring

²⁹ Helni Sipayung dkk, "Gambaran aktivitas Fisik pada Wanita Pascamenopause di panti sosial Tresna Werdha Khusnul khotimah Pekan Baru", JOM FK, Oktober 2017, Vol.4 No.2

dengan proses penuaan terjadi. Beberapa peneliti berpendapat bahwa menurunnya fungsi memori baik dalam taraf kecil maupun kehilangan memori yang parah seperti penyakit Alzheimer dapat disebabkan karena menurunnya asetilkolin.³⁰ Penyakit Alzheimer diderita 3% dari populasi dunia yang berusia 75 tahun. Alzheimer dapat merusak kecerdasan pikiran. Pertama-tama Alzheimer menyebabkan memori berkurang, kemudian penalaran dan bahasa memburuk. Awalnya penderita akan kehilangan arah, kemudian tidak mampu mengendalikan diri dan akhirnya kosong secara mental dan hidup menjadi merana hal ini karena Alzheimer adalah penyakit yang menjalar cepat setelah 5 hingga 20 tahun.³¹

b. Penampilan fisik dan pergerakan

Ketika bertambah tua maka bertambah pendek juga tubuh seseorang hal ini dikarenakan penyusutan yang terjadi pada tulang belakang. Setelah mencapai usia 60 tahun berat tubuh lanjut usia mulai menurun. Hal ini disebabkan oleh penyusutan pada otot dimana hal tersebut akan membuat tubuh menjadi terlihat “kendur”. Gerakan tubuh orang lanjut usia akan lebih lambat dibandingkan dengan pada masa dewasa awal. Ketika para lanjut usia melakukan tugas sehari-hari orang lanjut usia semakin lama akan semakin lambat di bandingkan saat mereka masih muda.

³⁰ John W.Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 2*, (Erlangga, 2012), hlm 144

³¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm.237

Mobilitas yang cukup adalah aspek penting dalam mempertahankan gaya hidup yang aktif dan independen di masa dewasa akhir (lanjut usia). Studi menunjukkan bahwa selama 8 tahun kemunduran paling banyak terjadi pada mobilitas para lanjut usia. Dengan berjalan secara teratur, olah raga dan latihan angkat beban dapat membantu mengurangi penurunan jumlah otot dan meningkatkan penampilan tubuh orang lanjut usia.³²

c. Perkembangan sensori

Sensori fisik yang didalamnya terdapat indera peraba, indera pencium, indera penglihatan, indera pendengaran, dan indera perasa akan mengalami perubahan-perubahan pada masa lanjut usia. Berkurangnya ketajaman dalam penglihatan dan melambatnya adaptasi terhadap perubahan cahaya adalah contoh dari perubahan pada indera penglihatan lanjut usia. Hal ini karena jumlah cahaya yang diperoleh retina berkurang karena pada masa lanjut usia biji mata mulai menyusut dan lensanya menjadi kurang jernih. Jika pada usia 20 tahun seseorang mampu menerima jumlah cahaya yang penuh maka pada renita orang usia 65 tahun hanya mampu menerima cahaya sepertiganya saja. Perubahan lainnya terjadi seperti pada indera pendengaran, 15 % dari orang usia 75 sampai 79 tahun mengalami ketulian yang biasanya disebabkan oleh kemunduran selaput telinga dan 75 % lainnya

³² John W.Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 2*, (Erlangga, 2012), hlm 148

mengalami berbagai macam permasalahan pendengaran. Perubahan dan penurunan lainnya juga terjadi pada kepekaan terhadap bau dan rasa. Kepekaan terhadap rasa manis dan asin akan bertahan lebih cepat dibandingkan dengan kepekaan pada rasa pahit dan asam³³

d. Sistem sirkulasi darah dan paru-paru

Gangguan kardiovaskular meningkat dimasa dewasa akhir. Dalam sebuah analisis menemukan bahwa 32% laki laki dan 31% perempuan pernah mengalami stroke dan 57% laki laki berusia 80 tahun dan 60% perempuan berusia 81 tahun mengidap hipertensi.

Untuk menurunkan resiko terkena serangan jantung, stroke atau penyakit ginjal sebagian besar para ahli dalam bidang proses penuaan memberikan saran supaya tekanan darah yang konsisten di atas 120/80 sebaiknya segera ditangani. Karena peningkatan tekanan darah sejalan dengan bertambahnya usia dapat berkaitan dengan sakit, mengerasnya pembuluh darah atau kurang olahraga, obesitas, kecemasan. Semakin lama faktor-faktor ini berpengaruh akan semakin buruk pula tekanan darah individu. Dalam mengurangi munculnya gangguan kardiovaskular pada lanjut usia dapat di lakukan dengan konsumsi obat, olahraga dan diet sehat. Studi terbaru mengungkapkan bahwa prediktor terbaik untuk kematian awal pada orang lanjut usia yang memiliki masalah jantung adalah dengan melatih kapasitas dan berlajan. Usia 20 hingga 80 tahun kapasitas paru-paru menurun sebesar 40% bahkan

³³ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 236-237

tanpa penyakit. Paru-paru kehilangan elastisitasnya, diafragma melemah dan dada menyusut. Meskipun demikian dengan melakukan latihan memperkuat diafragma para lanjut usia dapat meningkatkan kapasitas paru-parunya. Merokok merupakan penyebab kerusakan fungsi paru-paru yang parah dan kematian.³⁴

e. Seksualitas

Seksualitas dapat berlangsung seumur hidup maka tidak ada penyakit dan keyakinan bahwa orang lanjut usia seharusnya askesual. Meskipun demikian pada proses penuaan performa seksual khususnya pada pria dapat mengakibatkan beberapa perubahan. Seiring dengan bertambahnya usia, orgasme pada pria menjadi menurun hanya terjadi setelah mencoba dua atau tiga kali. Stimulasi langsung biasanya diperlukan agar bisa mengalami ereksi. Mulai usia 65 tahun hingga 80 tahun, hampir 1 dari 4 pria memiliki masalah serius dalam mengalami ereksi, dan setelah usia 80 tahun presentasinya meningkat menjadi satu dari dua pria.³⁵

Secara umum peneliti tidak menemukan perbedaan yang spesifik terhadap kemunduran-kemunduran fisik yang terjadi pada lanjut usia wanita dan pria. Hanya saja pada aspek seksualitas lanjut usia pria akan mengalami perubahan pada performa seksualnya.

³⁴ John W.Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 2*, (Erlangga, 2012), hlm .152

³⁵ Santrock, *Life-Span Development.*,152

2. Perkembangan Kognitif pada Lanjut Usia

Perkembangan kognitif merupakan perubahan atau tahap-tahap perubahan yang terjadi pada rentang hidup manusia yang berhubungan dengan pemahaman, pertimbangan, pengolahan informasi, pemecahan masalah, kesengajaan dan keyakinan.³⁶ Berikut akan diuraikan poin-poin dari perkembangan kognitif para lanjut usia yang terdiri dari perkembangan memori dan perkembangan intelektual. Berikut penjelasannya :

a. Perkembangan memori

Penurunan daya ingat merupakan salah satu ciri yang paling sering dikaitkan dengan masa lanjut usia. Namun hal ini lebih condong pada stereotip budaya karena terdapat beberapa bukti yang menunjukkan bahwa terjadinya perubahan bahkan penurunan memori pada masa lanjut usia atau proses penuaan bukanlah hal yang sudah pasti akan terjadi.

Biasanya kemunduran memori yang diperlihatkan oleh para lanjut usia cenderung terjadi pada jenis-jenis memori tertentu saja seperti keterbatasan memori episodik. Memori episodik adalah memori yang berkaitan dengan pengalaman-pengalaman tertentu yang terjadi di sekitar kita. Jenis memori selain episodik adalah memori semantik dan memori implisit. Memori semantik adalah memori yang berkaitan dengan fakta umum dan pengetahuan sedangkan memori implisit

³⁶ Sitti Aisyah Mu'min, "Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget", (Januari-Juni 2013) Jurnal Al-Ta'dib Vol.6 No.1

adalah memori yang tidak mengalami kemunduran karena proses penuaan dan memori ini merupakan memori yang berhubungan dengan alam bawah sadar.

Pada masa atau usia pensiun banyak terjadi perubahan-perubahan dalam kehidupan lanjut usia seperti kemunduran dalam memori episodik hal ini dikarenakan pada seseorang yang telah masuk pada usia pensiun akan mengalami pengurangan tantangan – tantangan dalam penyesuaian intelektual di pekerjaan sebelumnya dan memori akan sedikit berkurang dalam penggunaannya hal ini tentu menimbulkan kemunduran dalam memorinya.

Jadi kemunduran fungsi kognitif pada masa lanjut usia pada umumnya memanglah suatu hal yang tidak dapat di hindari hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti kecemasan karena depresi atau penyakit kekacauan otak (Alzheimer). Akan tetapi dengan memberikan beberapa rangsangan intelektual akan mampu dalam memelihara ketrampilan kognitif. Hal ini menegaskan bahwa bukan berarti ketrampilan kognitif tidak bisa dipertahankan .³⁷

b. Perkembangan intelektual

Menjadi tua maka akan mengalami kemunduran intelektual merupakan mitos yang berkembang hingga saat ini. Namun studi Thorndike menunjukkan bahwa bukan faktor usia yang menyebabkan kemunduran kemampuan intelektual pada orang dewasa (baik dewasa

³⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm.239-241

awal hingga akhir atau lanjut usia) namun disebabkan oleh faktor lain. Witherington menyatakan ada 3 faktor penyebab terjadinya kemunduran pada kemampuan intelektual orang dewasa yaitu pertama, ketiadaan kapasitas dasar. Jika pada usia muda tidak memiliki kemampuan belajar yang memadai maka ketika masuk usia dewasa ia tidak akan memiliki kemampuan belajar. Kedua, kegiatan-kegiatan intelektual seperti belajar sudah lama tidak dilakukan. Ketiga, faktor budaya utamanya pada cara seseorang memberikan sambutan seperti kebiasaan, sikap, cita-cita dan prasangka yang telah mengakar sehingga setiap usaha untuk mempelajari cara sambutan yang lain akan mendapat tantangan yang cukup kuat.³⁸

Perkembangan kognitif pada lanjut usia terutama pada penurunan fungsi memori dan intelektual telah menjadi *stereotype* budaya yang berkembang saat ini. Namun beberapa studi mengungkapkan bahwa penurunan fungsi memori dan intelektual pada lanjut usia bukanlah hal yang pasti akan terjadi karena penurunan tersebut juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Dalam perkembangan kognitif ini peneliti tidak menemukan pernyataan yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan perkembangan kognitif antara lanjut usia wanita dan pria.

3. Perkembangan Psikososial dan Mental pada Lanjut Usia

Lanjut usia akan beradaptasi pada perubahan psikososial yang terjadi selama proses penuaan. Perubahan psikososial tersebut di antaranya

³⁸ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm.241-242

seperti pensiun, isolasi sosial, seksualitas, tempat tinggal, perubahan lingkungan dan kematian. Saat sebelum pensiun nilai seseorang diukur oleh produktivitas kerja dari identitas yang dikaitkan dengan peranan dalam pekerjaan. Namun bila seseorang telah pensiun (biasanya saat memasuki masa lanjut usia) maka seseorang akan mengalami seperti:

- a. Kehilangan finansial atau pendapatan menurun, kehilangan status ketika dulunya memegang jabatan yang tinggi lengkap dengan berbagai fasilitas, pekerjaan maupun kenalan relasi.
- b. Perubahan dalam gaya hidup yaitu memungkinkan untuk lebih sering memasuki rumah perawatan.
- c. Gangguan ekonomi yang disebabkan oleh pemberhentian pekerjaan.
- d. Meningkatnya biaya hidup sedangkan penghasilan sulit dan bertambahnya biaya pengobatan.
- e. Mulai terserang penyakit.
- f. Merasakan atau sadar kematian,
- g. Hilangnya kekuatan dan ketegapan fisik

Kesehatan badan pada lanjut usia di pengaruhi oleh perubahan mental ketika seseorang telah masuk pada masa lanjut usia. Perubahan mental ini di pengaruhi oleh sikap hidup, emosi serta perasaan dan tipe kepribadian orang tersebut. Seseorang yang memiliki tipe kepribadian ambisius atau selalu berambisi untuk maju maka ketika memasuki masa lanjut usia, akan cenderung mudah stres, gelisah, merasa diremehkan dan tidak siap tinggal dirumah. Begitu pula sebaliknya jika tipe kepribadian seseorang itu tenang

dan dalam mencapai sesuatu hal yang di inginkan dengan usaha yang tidak terburu-buru maka orang tersebut tidak menunjukkan perubahan mental yang negatif. Bahkan mereka selalu mensyukuri segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya.

Secara sosial pandangan seseorang terhadap orang yang sudah lanjut usia akan berbeda. Sikap sosial yang kurang baik ini akan menyebabkan orang lanjut usia sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Pada budaya timur, terdapat tata nilai dan norma yang masih menghormati dan mengagungkan orang tua mereka. Orang tua dianggap sebagai orang yang banyak pengalaman yang selalu menjadi panutan dan bijaksana. Perubahan mental pada lanjut usia dapat dikurangi dengan tidak menilai lanjut usia sebagai orang lemah , lusuh, siap dibuang dan menjadi beban orang lain serta sikap positif lainnya.

Kondisi mental seseorang sangat berpengaruh dalam memasuki masa lanjut usianya. Ada yang dapat menyadari dan menerima kenyataan bahwa dirinya sudah tua, namun ada pula yang tidak. Pola pikir lingkungan banyak mempengaruhi mental seseorang. Pola pikir yang benar dan lingkungan yang mendukung akan sangat membantu dalam memperbaiki mental para lanjut usia.

Pada orang lanjut usia agama atau kepercayaan makin terintegrasi dalam kehidupan seorang lanjut usia. Lanjut usia akan semakin matang

dalam kehidupan keagamaan dan hal ini terlihat pada cara para lanjut usia dalam berfikir dan bertindak sehari-hari.³⁹

Perubahan psikososial dan mental akan dirasakan hampir pada seluruh lanjut usia. Dan dalam hal ini perubahan psikososial dan mental akan dirasakan oleh lanjut usia wanita maupun pria. Karena sampai saat ini peneliti tidak menemukan perbedaan yang terjadi pada keduanya.

³⁹ Abednego Bangun, *Sehat dan Bugar Hingga Lansia*, (Bandung : Indonesia Publishing House, 2014) ,hlm.66-68