

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Lansia

1. Definisi Lansia

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1995), lanjut usia adalah tahap masa tua dalam perkembangan individu dengan batas usia 60 tahun ke atas. Lebih rinci, batasan penduduk lansia dapat dilihat dari aspek-aspek biologi, ekonomi, sosial, dan usia atau batasan usia, yaitu (Hurlock, 2003):

a. Aspek Biologi

Penduduk lansia ditinjau dari aspek biologi adalah penduduk yang telah menjalani proses penuaan, dalam arti menurunnya daya tahan fisik yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap serangan berbagai penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan seiring meningkatnya usia, sehingga terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Proses penuaan berbeda dengan 'pikun' (*senile dementia*) yaitu perilaku aneh atau sifat pelupa dari seseorang di usia tua. Pikun merupakan akibat dari tidak berfungsinya beberapa organ otak, yang dikenal dengan penyakit Alzheimer.

b. Aspek Ekonomi

Aspek ekonomi menjelaskan bahwa penduduk lansia dipandang lebih sebagai beban dari pada potensi sumber daya bagi pembangunan. Warga tua dianggap sebagai warga yang tidak produktif dan hidupnya

perlu ditopang oleh generasi yang lebih muda. Bagi penduduk lansia yang masih memasuki lapangan pekerjaan, produktivitasnya sudah menurun dan pendapatannya lebih rendah dibandingkan pekerja usia produktif. Akan tetapi, tidak semua penduduk yang termasuk dalam kelompok umur lansia ini tidak memiliki kualitas dan produktivitas rendah.

c. Aspek Sosial

Dari sudut pandang sosial, penduduk lansia merupakan kelompok sosial tersendiri. Di negara Barat, penduduk lansia menduduki strata sosial di bawah kaum muda. Di masyarakat tradisional di Asia, penduduk lansia menduduki kelas sosial yang tinggi yang harus dihormati oleh masyarakat.

d. Aspek Umur

Dari ketiga aspek di atas, pendekatan umur adalah yang paling memungkinkan untuk mendefinisikan penduduk usia lanjut. Batasan usia lanjut didasarkan atas Undang-Undang No.13 Tahun 1998 adalah 60 tahun. Namun, berdasarkan pendapat beberapa ahli dalam program kesehatan Usia Lanjut, Departemen Kesehatan membuat pengelompokan seperti di bawah ini (Notoatmodjo, 2007):

1) Kelompok Pertengahan Umur

Kelompok usia dalam masa verilitas, yaitu masa persiapan usia lanjut yang menampakkan keperkasaan fisik dan kematangan jiwa (45-54 tahun).

2) Kelompok Usia Lanjut Dini

Kelompok dalam masa prasenium, yaitu kelompok yang mulai memasuki usia lanjut (55-64 tahun).

3) Kelompok Usia Lanjut

Kelompok dalam masa senium (65 tahun ke atas).

4) Kelompok Usia Lanjut dengan Resiko Tinggi

Kelompok yang berusia lebih dari 70 tahun atau kelompok usia lanjut yang hidup sendiri, terpencil, menderita penyakit berat atau cacat.

Sedangkan menurut organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) penduduk lansia dibagi menjadi empat kategori yaitu 45 – 59 tahun (*middle age*), kelompok *elderly age* (60 – 74 tahun), kelompok *old age* (75 – 90 tahun) dan kelompok *very old age* (> 90 tahun) (Bandiyah, 2009)

2. Perubahan Fisiologik Tubuh pada Lansia

Tingkat perubahan organ tubuh dan fungsinya diklasifikasikan kepada beberapa bagian, yaitu (Yatim, 2004), :

- a. Tetap stabil. Seperti denyut nadi dalam istirahat tetap seperti masih usia muda dan perubahan perilaku psikososial paling sedikit berubah, terutama apabila diamati secara berkelompok.

- b. Perubahan yang menjelma menjadi penyakit. Contohnya, menurunnya hormon testoteron dalam darah.
 - c. Perubahan yang terjadi sebagai penyeimbang, seperti berkurangnya frekuensi denyut jantung, selalu diimbangi dengan peningkatan jumlah darah yang dipompakan keluar dari jantung.
 - d. Perubahan sekuler. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan kadar kolesterol dalam darah pada usia muda akan berangsur-angsur menurun sesuai dengan penambahan usia.
 - e. Perubahan intrinsik. Misalnya, pada lansia terjadi penurunan ureum keratinin klearens.
3. Kebutuhan Hidup Lansia

Penduduk lansia juga mempunyai kebutuhan hidup seperti orang lain agar kesejahteraan hidup dapat dipertahankan. Kebutuhan hidup seperti kebutuhan makanan yang mengandung gizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin dan sebagainya diperlukan oleh lansia agar dapat mandiri.

Menurut pendapat Maslow dalam Suhartini (2004), kebutuhan manusia meliputi :

- a. Kebutuhan fisik (*physiological needs*) adalah kebutuhan fisik atau biologis seperti pangan, sandang, papan, seks dan sebagainya.
- b. Kebutuhan ketentraman (*safety needs*) adalah kebutuhan akan rasa keamanan dan ketentraman, baik lahiriah maupun batiniah seperti

kebutuhan akan jaminan hari tua, kebebasan kemandirian dan sebagainya

- c. Kebutuhan sosial (*social needs*) adalah kebutuhan untuk bermasyarakat atau berkomunikasi dengan manusia lain melalui paguyuban, organisasi profesi, kesenian, olah raga, kesamaan hobby dan sebagainya
- d. Kebutuhan harga diri (*esteem needs*) adalah kebutuhan akan harga diri untuk diakui akan keberadaannya, dan
- e. Kebutuhan aktualisasi diri (*self actualization needs*) adalah kebutuhan untuk mengungkapkan kemampuan fisik, rohani maupun daya pikir berdasar pengalamannya masing-masing, bersemangat untuk hidup, dan berperan dalam kehidupan.

B. Successful Aging

1. Pengertian

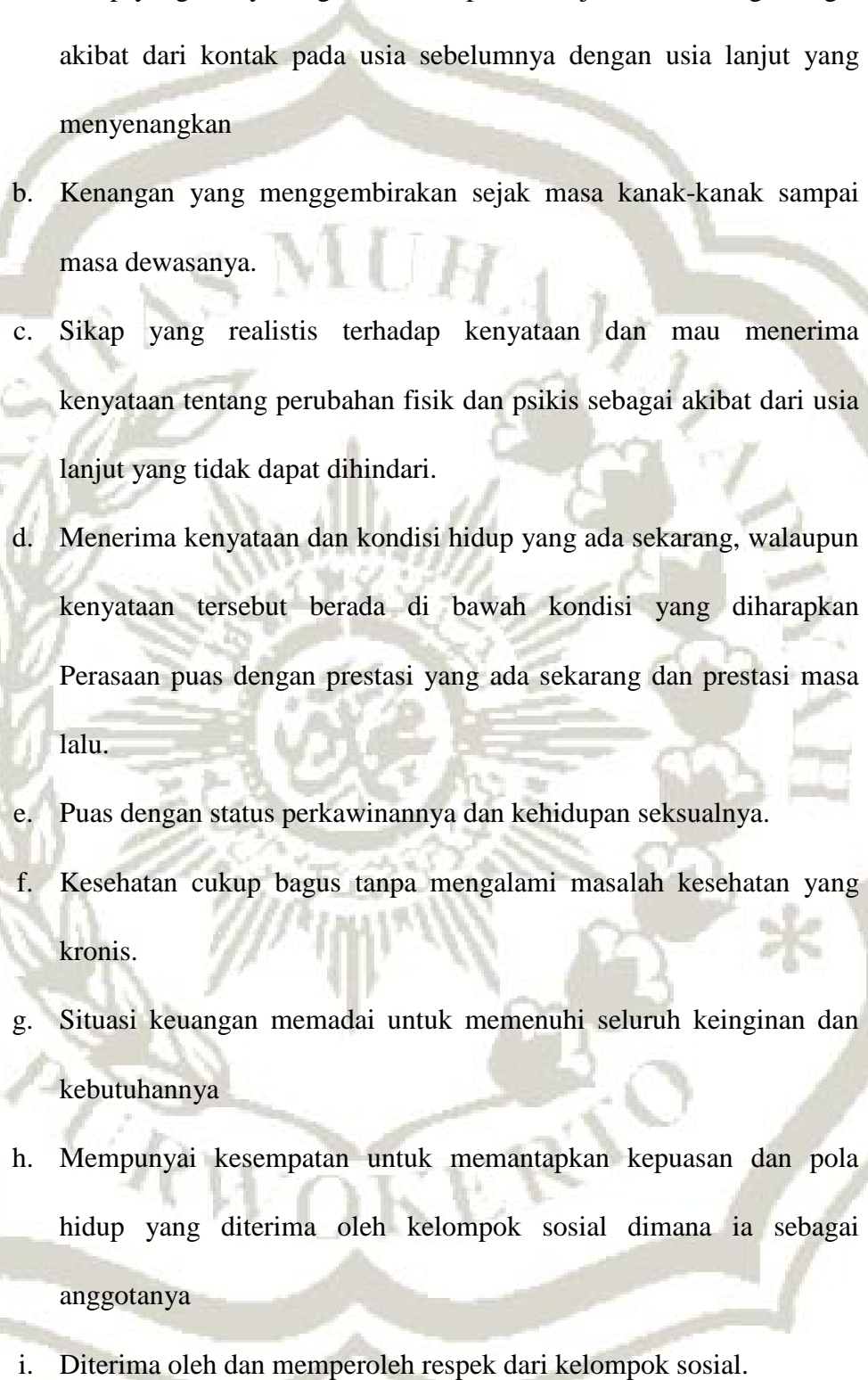
Successful aging bisa diartikan sebagai kondisi fungsional lansia berada pada kondisi baik atau optimal, sehingga memungkinkan mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh makna, membahagiakan, berguna dan berkualitas. Setidaknya ada beberapa faktor yang menyebabkan seorang lansia untuk tetap bisa berguna dimasa tuanya, yakni; kemampuan menyesuaikan diri dan menerima segala perubahan dan kemunduran yang dialami, adanya penghargaan dan perlakuan yang wajar dari lingkungan lansia tersebut, lingkungan yang menghargai hak-

hak lansia serta memahami kebutuhan dan kondisi psikologis lansia dan tersedianya media atau sarana bagi lansia untuk mengaktualisasikan potensi dan kemampuan yang dimiliki. Kesempatan yang diberikan akan memiliki fungsi memelihara dan mengembangkan fungsi-fungsi yang dimiliki oleh lansia (Nuruhudhin, 2012).

Rowe dan Kahn (2002) mendefinisikan *successful aging* sebagai individu yang sudah lanjut usia yang tercegah dari berbagai penyakit, mampu memelihara fungsi fisik dan kognitif yang tinggi serta mempunyai keterikatan positif dengan kehidupannya. Vaber Et. al (2002) menjelaskan *successful aging* dengan beberapa konsep yaitu mempunyai teman dan keluarga, berdamai dengan diri sendiri, mempunyai aktivitas yang moderat, mampu beradaptasi, serta mengenali keterbatasan diri.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *successful aging*

Ada banyak faktor dalam rangka pencapaian *successful aging* pada lansia. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari lansia itu sendiri ataupun dari lingkungan. Bagaimana penerimaan lansia terhadap masa tuanya dan bagaimana perlakuan lingkungan. Atau bisa juga pengaruh masa lalu, masa kini serta tujuan hidup dimasa depan, Hurlock (2003), memberikan beberapa hal tentang faktor-faktor yang dapat menunjang *successful aging* meliputi :

- 
- a. Sikap yang menyenangkan terhadap usia lanjut berkembang sebagai akibat dari kontak pada usia sebelumnya dengan usia lanjut yang menyenangkan
 - b. Kenangan yang menggembirakan sejak masa kanak-kanak sampai masa dewasanya.
 - c. Sikap yang realistis terhadap kenyataan dan mau menerima kenyataan tentang perubahan fisik dan psikis sebagai akibat dari usia lanjut yang tidak dapat dihindari.
 - d. Menerima kenyataan dan kondisi hidup yang ada sekarang, walaupun kenyataan tersebut berada di bawah kondisi yang diharapkan
Perasaan puas dengan prestasi yang ada sekarang dan prestasi masa lalu.
 - e. Puas dengan status perkawinannya dan kehidupan seksualnya.
 - f. Kesehatan cukup bagus tanpa mengalami masalah kesehatan yang kronis.
 - g. Situasi keuangan memadai untuk memenuhi seluruh keinginan dan kebutuhannya
 - h. Mempunyai kesempatan untuk memantapkan kepuasan dan pola hidup yang diterima oleh kelompok sosial dimana ia sebagai anggotanya
 - i. Diterima oleh dan memperoleh respek dari kelompok sosial.

- j. Bebas untuk mencapai gaya hidup yang diinginkan tanpa intervensi dari luar.
- k. Terus berpartisipasi dengan kegiatan yang berarti dan menarik.
- l. Menikmati kegiatan rekreasi yang direncanakan khusus bagi orang usia lanjut.
- m. Menikmati kegiatan sosial yang dilakukan dengan kerabat keluarga dan teman-teman.
- n. Melakukan kegiatan produktif, baik kegiatan di rumah maupun kegiatan yang secara sukarela dilakukan.

Beberapa pakar lain merumuskan beberapa Faktor-faktor yang berperan Mencapai *Successful Aging* , yaitu :

a. Faktor Internal Diri

Menurut Santrock (2002) menyebutkan bahwa proses penuaan yang berhasil membutuhkan usaha dan ketrampilan mengatasi masalah. Orang-orang dewasa lanjut yang mengembangkan suatu komitmen terhadap kehidupan yang aktif dan percaya bahwa pengembangan ketrampilan-ketrampilan mengatasi masalah dapat menghasilkan kepuasan hidup yang lebih besar, cenderung lebih berhasil melalui proses penuaan dibandingkan mereka yang tidak membuat komitmen ini.

b. Faktor Dukungan Sosial

Menurut Santrock (2002) mengatakan bahwa orang-orang dewasa lanjut yang memiliki jaringan sosial pertemanan dan keluarga yang

luas, lebih puas dengan hidupnya dibandingkan dengan orang-orang dewasa lanjut yang terisolir secara sosial. Levit, dkk (2002) menyatakan bahwa keterikatan yang dekat dengan satu atau lebih orang lebih penting dari pada jaringan dukungan sosial.

3. Cara Mencapai *Successful Aging*

Nuruhudhin (2012), menjelaskan bahwa ada sepuluh cara yang dapat dilakukan lansia untuk mencapai *successful aging* :

- a. Gunakan atau hilangkan. Lansia mungkin sudah mempunyai banyak kemampuan dan ketrampilan dalam hidupnya, akan tetapi kemampuan atau ketrampilan itu akan merosot jika tidak digunakan atau tidak dipraktekkan lagi.
- b. Tetap melakukan aktivitas Tetap beraktivitas, misalnya melakukan aktivitas jalan-jalan selama 30 menit.
- c. Selalu menggunakan atau mengaktifkan otak Saluran neural otak tersebut masih akan berfungsi baik jika lansia tetap belajar dan mengembangkan saluran-saluran neural baru di otak mereka selama hidup mereka.
- d. Tetap terkoneksi Lansia adalah mahluk sosial dan tetap membutuhkan interaksi dengan orang lain.
- e. Jangan merasa sudah tidak berguna Lansia harus tetap kreatif dan mempunyai keterikatan yang positif dengan kehidupannya, sehingga masih dapat memberikan kontribusinya pada masyarakat.

- f. Berhati-hati dengan ancaman Sebagian dari lansia mempunyai resiko besar terhadap penyakit tertentu. Dengan mengidentifikasi resiko dapat menurunkan ancaman.
- g. Makan makanan yang sehat Seperti mesin, tubuh manusia membutuhkan makanan. Bahkan bisa ditambahkan pula, minum multivitamin, akan tetapi dengan dikonsultasikan ke dokter terlebih dahulu.
- h. Tetap berelasi dengan anak. mereka akan lebih bermakna apabila lansia masih tetap bisa melakukan interaksi atau komunikasi dengan anak-anak atau cucu-cucu mereka.
- i. Merasa dibutuhkan Ada banyak kesempatan untuk melakukan aktivitas di dalam masyarakat. Dengan beraktivitas, lansia bisa merasakan bahwa hidupnya masih bisa berguna dan lebih bermakna.
- j. Tertawa Humor dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melindungi diri dari penyakit. Humor juga dapat membuat perjalanan hidup lebih menyenangkan.

C. Aktivitas Lansia

Penelitian terhadap usia lanjut mengungkapkan bahwa rangsangan dapat membantu mencegah kemunduran fisik dan mental. Mereka secara fisik dan mental tetap aktif dimasa tua tidak terlampau menunjukkan kemunduran fisik dan mental dibanding dengan mereka yang menganut filsafat “kursi goyang” terhadap masalah usia tua dan menjadi tidak aktif karena kemampuan-

kemampuan fisik dan mental mereka sedikit sekali memperoleh rangsangan (Hurlock, 2003).

Aktivitas fisiknya misalnya olah-raga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan sangat membantu kebugaran dan menjaga kemampuan psikomotorik lansia. Aktivitas-aktivitas kognitif seperti membaca, berdiskusi, mengajar, akan sangat bermanfaat bagi lansia untuk mempertahankan fungsi kognitifnya sebab otak yang sering dilatih dan dirangsang maka akan semakin berfungsi baik, berbeda jika fungsi otaknya tidak pernah dilatih maka itu akan mempercepat lansia mengalami masa dimensi dini.

Aktivitas-aktivitas spiritualitas dan sosial akan memberikan nilai tertinggi bagi lansia untuk menemukan kebermaknaan dan rasa harga dirinya, dengan banyak berdzikir dan melaksanakan ibadah sehari-hari lansia akan menjadi lebih tenang dalam hidupnya kecemasan akan kematian bisa direduksi. Dengan aktif dalam aktivitas sosial, seperti tergabung dalam paguyuban lansia atau karang werdha akan menjadi ajang bagi mereka untuk saling bertukar pikiran, berbagi pengalaman dan saling memberikan care kegiatan ini akan sangat membantu para lansia untuk mencapai kualitas hidup yang maksimal.

Suwarti (2000) mengemukakan bahwa lanjut usia yang mampu melewati fase *ego integrity versus despair* dan mencapai integritas diri maka lanjut usia dapat menikmati masa tuanya dengan tetap beraktivitas. sesuai dengan kondisi fisiknya dan tetap berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya misalnya mengikuti kerja bakti, pengajian, paguyuban yang diadakan di lingkungan tempat tinggalnya. Hal tersebut memacu lanjut usia merasa tetap

dihargai sehingga menimbulkan semangat dan gairah hidup. Adapun aktivitas-aktivitas yang dilakukan kelompok lanjut usia adalah sebagai berikut :

1. Aktivitas fisik, yang meliputi kerja bakti bersama setiap bulan, senam, jalan sehat, sepeda santai
2. Aktivitas Sosial: yang meliputi arisan, tergabung dalam paguyuban.
3. Aktivitas mental, yang meliputi ceramah, pengajian, diskusi, pertemuan-pertemuan bulanan (RT maupun RW)

Aktivitas-aktivitas seperti itu mampu mendorong lansia untuk mengembangkan sikap penghargaan dan merasa berguna serta tidak dikucilkan masyarakat. Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kehidupan lanjut usia dapat diisi dengan aktivitas fisik, sosial, mental. Aktivitas lansia merupakan kegiatan sehari-hari lansia yang masih mampu dijalankan sehingga dapat memberikan arti pada hidupnya dan masih dapat hidup mandiri meskipun mengalami banyak kemunduran fisik. Lanjut usia yang hidup di lingkungan masyarakat lebih bebas dibandingkan dengan lanjut usia yang hidup di panti.

D. Kebermaknaan Hidup

1. Pengertian

Pandangan tentang manusia dituangkan dalam prinsip *logotherapy*, kebermaknaan hidup sebagai salah satu prinsip dalam *logotherapy* secara keseluruhan. *Logotherapy* yang berasal dari kata *logos* yang diambil dari bahasa Yunani dengan kata “ arti ” (*meaning*). Frankl adalah salah satu tokoh pertama kali mengemukakan pandangan mengenai kebermaknaan

hidup (*meaning of life*). Frankl (Koeswara, 1992) memusatkan perhatian pada pemberian makna kehidupan yang baik didalam melihat dan memilih berbagai alternatif kehidupan yang penuh konflik. Adapun pilihan kehidupan yang menuai konflik dapat dibuat bermakna dengan merubah cara berpikir didalam melihat suatu fenomena.

Pencarian manusia mengenai makna merupakan kekuatan utama dalam hidupnya (Ancok, 2003). Makna hidup adalah memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup seakan-akan menantang dan mengundang seseorang untuk memenuhinya. Ketika makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, maka seseorang seakan-akan terdorong untuk melaksanakan dan memenuhinya. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pun menjadi lebih terarah (Bastaman, 1996). Makna hidup menurut Ancok (2003) bermula dari adanya visi kehidupan, harapan dalam hidup dan alasan seseorang harus tetap hidup, dengan adanya sebuah visi kehidupan dan harapan hidup itu individu akan tangguh didalam menghadapi kesulitan hidup sebesar apapun. Kebermaknaan ini adalah sebuah kekuatan hidup manusia, yang mendorong seseorang untuk memiliki sebuah komitmen hidup.

Frankl (dalam Maryani, 2000) menandakan bahwa makna adalah sesuatu yang obyektif, berkat status obyektifnya itulah makna memiliki sifat menuntut atau menantang manusia untuk mencapainya. Sebaliknya, jika status obyektif itu tidak dimiliki oleh makna, maka makna tidak akan bersifat menuntut dan tidak akan menjadi tantangan nyata bagi manusia

untuk mencapainya. Oleh karena itu kebutuhan manusia adalah perjuangan untuk mencapai tujuan yang berharga bagi dirinya serta menciptakan misi dan visi hidup yang kemudian mengarahkan individu tentang bagaimana memanfaatkan waktu sehingga menghasilkan perasaan bahagia, berharga, terutama bermakna.

Frankl (Koeswara, 2003) menambahkan bahwa makna itu melampaui intelektual manusia. Oleh karena itu, tidak bisa dicapai hanya dengan proses akal atau usaha intelektual. Untuk mencapai makna, individu harus menunjukkan tindakan komitmen itu individu menjawab tantangan yang muncul didalam hidupnya, memberikan sesuatu kepada hidupnya. Menurut Ancok (2003), kebermaknaan hidup dapat diwujudkan dalam sebuah keinginan untuk menjadi orang yang berguna untuk orang lain, apakah itu anak, istri, keluarga dekat, komunitas, negara, dan bahkan umat manusia.

Corey (1997) berpendapat bahwa manusia itu unik, dalam arti selalu berusaha untuk menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Sifat manusia yang unik inilah yang membuat manusia berbeda dengan yang lainnya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ancok (2003) bahwa keunikan dan kesendirian manusia dapat membedakan masing-masing individu dan memberikan suatu makna pada eksistensinya, hal ini akan melahirkan kreatifitas kerja sebagaimana cinta manusia. Jika ketidakmungkinan penggantian peran individu itu dipahami, hal itu menuntut tanggung jawab

individu yang demi eksistensi dan keberlanjutannya, untuk menampakkan semua kebesarannya. Individu yang menjadi sadar akan tanggung jawabnya cenderung tidak akan pernah menyia-nyaiakan hidupnya.

Hal ini terbukti dilakukan oleh individu ketika individu merealisasikan nilai-nilai kreatif dalam wujud sebuah aktivitas, yang mempresentasikan wilayah dimana keunikan individu tampil dalam hubungannya dengan masyarakat, dan individu itu menemukan makna, dengan kata lain keunikan keberadaan manusia diungkap melalui aktivitas, dimana individu tampil dalam hubungannya dengan masyarakat guna membuat kehidupan menjadi bermakna. Setiap bentuk aktivitas dapat mengantarkan kepada makna asalkan aktivitas itu merupakan usaha kreatif dan dijalankan sebagai tindakan komitmen pribadi yang berakar pada keberadaan totalnya. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup adalah kualitas penghayatan individu terhadap seberapa besar individu dapat mengembangkan potensi-potensi serta kapasitas yang dimilikinya dan terhadap seberapa jauh telah berhasil mencapai tujuan-tujuan hidupnya, dalam rangka memberikan makna atau arti kepada kehidupannya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup

Pada dasarnya manusia selalu membangun relasi sehingga dalam membangun hubungan tersebut manusia membutuhkan dukungan dari orang lain, individu mencoba memahami, meyakini dan menghayati berbagai nilai yang ada dalam kehidupan, seperti meyakini kebenaran,

keindahan, kasih sayang, dan merasakan keakraban dalam keluarga, nilai ini menimbulkan rasa bahagia, tentram, kepuasan dan perasaan diri akan makna hidup. Kebebasan itu berubah menjadi tanggung jawab atas realisasi nilai-nilai dan pemenuhan makna yang spesifik bagi keberadaan dirinya. Manusia bertanggung jawab terhadap sesama masyarakat atau hati nuraninya sendiri, terutama kepada Allah SWT.

Frankl memiliki pandangan optimistik terhadap keberadaan manusia dan menempatkan agama sebagai salah satu sistem nilai yang berpengaruh besar bagi kehidupan manusia (Koeswara, 2003). Hal ini didukung oleh pendapat Nashir (1999) yang mengatakan bahwa agama dapat memberikan salah satu komitmen dasar kehadiran agama dari Tuhan Yang Maha Pencipta serta kehadiran para Nabi Allah yang membawa risalah agama, tidak lain untuk mencerahkan kehidupan manusia yang sejagat ini, sehingga manusia dapat meraih keselamatan hidup didunia dan di akhir kelak. Oleh karena itu agama adalah sebagai pembawa pencerahan dan menawarkan makna hidup yang utuh dan kokoh, baik pada level individual maupun sosial dalam dimensi yang seluas-luasnya. Agama memberikan fungsi keseimbangan antara "*hablu min Allah*" (hubungan dengan Tuhan) dan "*hablu minan-Nas*" (hubungan dengan sesama manusia), sehingga menjadi rahmat bagi alam semesta (Nashir, 1999).

Menurut Bastaman (1995) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebermaknaan hidup:

- 1). Kualitas insani merupakan semua kemampuan, sifat, sikap dan kondisi yang sudah tertanam dan terpadu dalam eksistensi manusia yang tidak dimiliki makhluk hidup lainnya, kategori kualitas insani antara lain: intelegensi, kesadaran diri, pengembangan diri, hubungan, hasrat untuk bermakna, moralitas, kreatifitas, kebebasan, dan bertanggung jawab.
- 2). Pertemuan (*encounter*) menunjukkan hubungan mendalam antara seorang pribadi dengan pribadi lain, sehubungan ini ditandai oleh penghayatan keakraban dan keterbukaan serta sikap dan kesadaran untuk saling menghargai, memahami, dan menerima sepenuhnya satu sama lain, sehingga masing-masing pihak merasa aman. Hubungan tersebut didasari oleh cinta kasih yang saling memberikan dukungan dan saling membantu dalam menghadapi kesulitan bersama, dapat meningkatkan keyakinan diri dan mengembangkan kearah yang lebih baik. Melalui pertemuan (*Ecounter*) seseorang tidak merasa terasing dan diasingkan, dan tidak mengalami kesunyian dan aliansi diri yang semuanya dapat menjelma menjadi stress emosional yang berat.
- 3). Nilai. Menurut Koeswara (1992) mengemukakan dalam memberikan makna hidup tidak bisa dilepas dari realisasi nilai-nilai. Nilai-nilai itu berubah dan fleksibel supaya menyesuaikan diri dengan macam-macam situasi dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, adapun nilai fundamental bagi manusia

dalam memenuhi makna bagi kehidupannya meliputi nilai-nilai kreatif, nilai pengalaman dan nilai sikap. Setiap manusia normal selalu ada bersama orang lain dalam lingkungan sosial seperti keluarga, tetangga, persahabatan, dan lingkungan pekerjaan, dalam lingkungan sosial tersebut individu dapat menghayati suasana relasi yang akrab, terbuka, saling menghargai, dan mendukung individu satu dengan yang lainnya dalam menunjang perkembangan diri kearah kebaikan. Dukungan tersebut dapat berupa tukar menukar informasi, kepercayaan, serta kasih sayang. Dan dalam relasi kasih sayang inilah terdapat makna hidup sepenuhnya (Bastaman, 1996). Mengacu pada uraian diatas maka dapat disimpulkan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup yaitu kualitas insani, pertemuan (*Ecounter*), dan nilai.

3. Kebermaknaan Hidup pada Lanjut usia

Masa lanjut usia merupakan tahap terakhir dalam rentang kehidupan manusia. Orang yang dapat dikatakan telah memasuki masa lanjut usia adalah orang yang telah berusia 60 tahun keatas (Hurlock, 2003). Pada lanjut usia sebenarnya tidak sepenuhnya menutup diri atau tidak mau bersosialisasi seperti penelitian yang dilakukan oleh Troll (dalam Santrock, 2002) menyatakan bahwa lanjut usia yang tidak memiliki teman baik kurang puas terhadap hidupnya dibanding yang memiliki teman baik, sehingga orang cenderung mencari teman baru ketika mereka semakin tua.

Masalah-masalah yang dihadapi lanjut usia antara lain berkurangnya kondisi fisik mereka, mencari teman untuk menggantikan suami atau istri yang telah meninggal dunia, status ekonominya sangat terancam, sehingga cukup beralasan untuk melakukan berbagai perubahan besar dalam pola hidupnya, menentukan kondisi hidup yang sesuai dengan perubahan kondisi fisik dan kondisi ekonomi, mengembangkan kegiatan baru untuk mengisi waktu luang yang semakin bertambah, belajar untuk memperlakukan anak yang sudah besar sebagai orang dewasa, mulai mengikuti kegiatan di masyarakat yang dirancang untuk kegiatan orang yang telah dewasa, mulai merasakan kebahagiaan dari kegiatan yang sesuai untuk orang berusia lanjut dan memiliki kemauan untuk mengganti kegiatan yang lebih cocok, menjadi korban kriminalitas. Bermula dari masalah-masalah tersebut seorang lanjut usia akan memaknai hidupnya.

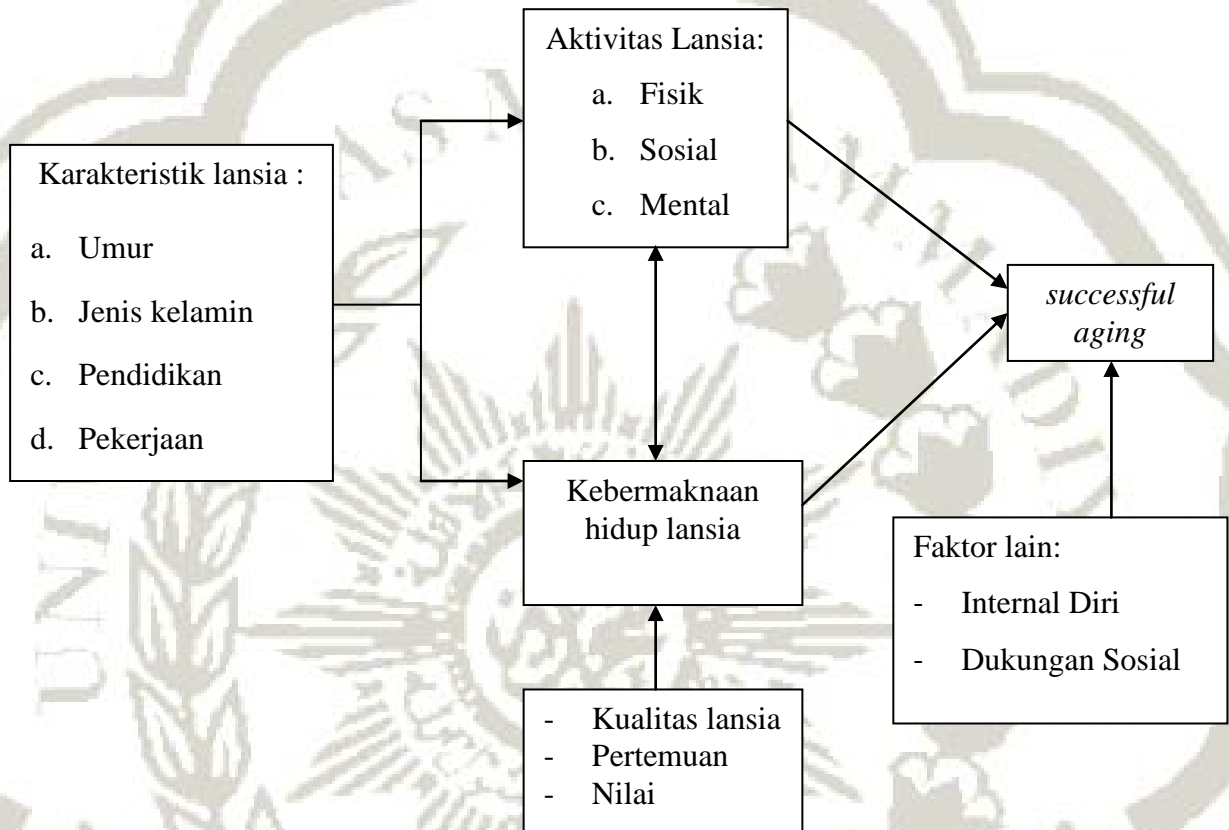
Pencarian manusia mengenai makna merupakan kekuatan utama dalam hidupnya (Ancok, 2003). Makna hidup adalah memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup seakan-akan menantang dan mengundang seseorang untuk memenuhinya. Ketika makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, maka seseorang seakan-akan terpanggil untuk melaksanakan dan memenuhinya. Kegiatan-kegiatan yang dilakukanpun menjadi lebih terarah (Bastaman, 1995).

Makna hidup berkaitan dengan ada tidaknya kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai masalah hidupnya serta

menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri sendiri. Selain itu berusaha menerima dan menghadapi masalah adalah salah satu ciri individu yang cenderung berpikir positif tidak menganggap masalah sebagai suatu hal yang harus dihindari, tidak diakui melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dihadapi sehingga akan diperoleh makna dalam hidupnya. Hanya dengan kecenderungan berpikiran positif akan mendukung individu lebih mampu merasakan dan menyalami kehidupan lebih bermakna. Memusatkan pada kekuasaan diri dan melihat diri positif dalam memandang persoalan yang muncul dari sudut pandang positif yaitu lebih optimis dalam menyongsong masa depan gemilang.

E. Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan teori yang telah diuraikan sebelumnya dapat dibuat kerangka teori sebagai berikut.

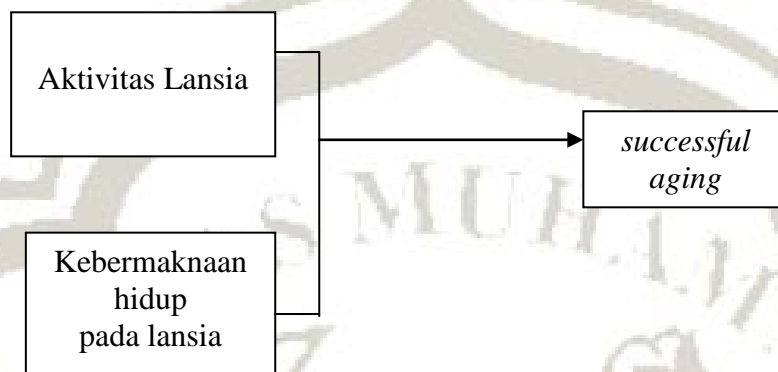


Gambar 2.1. Kerangka Teori
(Sumber : Adopsi teori dari Setyabudhi dan Hardywinoto, 2000; Nuruhudhin, Bastaman, 1996; 2012; Hurlock, 2003;)

F. Kerangka Konsep

Variabel bebas

Variabel terikat



Gambar 2.2. Kerangka Konsep Hubungan Aktivitas Lansia Dan Kebermaknaan Hidup Lansia Dengan *Successful Aging*

G. Hipotesis

"Ada hubungan aktivitas lansia dan kebermaknaan hidup lansia dengan *successful aging* di Desa Purbalingga Kidul Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga".