

**LANSIA BEKERJA DAN PENCAPAIAN *SUCCESSFUL AGING*
DI DUSUN TEPUS DESA MAKAM KECAMATAN REMBANG
KABUPATEN PURBALINGGA**



Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Yazid Agung Laksana
NIM. 1717101091**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya:

Nama : Yazid Agung Laksana

NIM : 1717101091

Jenjang : S-1

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : **Lansia Bekerja dan Pencapaian *Successful Aging* di Dusun Tepus Desa Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga**

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Demikian, apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia bertanggung jawab sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 12 Agustus 2022

Saya yang menyatakan,

A 1000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'METER'. The signature is in black ink and appears to be 'Yazid Agung Laksana'.

Yazid Agung Laksana
NIM. 1717101091



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**LANSIA BEKERJA DAN PENCAPAIAN *SUCCESSFUL AGING*
DI DUSUN TEPUS DESA MAKAM KECAMATAN REMBANG
KABUPATEN PURBALINGGA**

Yang disusun oleh **Yazid Agung Laksana** NIM. 1717101091 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Fakultas Dakwah UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Selasa tanggal **27 September 2022** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling Islam** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Ahmad Muttaqin, S. Ag. M. Si.
NIP. 19791115 200801 1 018

Sekretaris Sidang/Penguji II

Alfi Nur'aini, M. Ag.
NIP. 19930730 201908 2 001

Penguji Utama

Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M. Ag.
NIP. 19740310 199803 2 002

Mengesahkan,

Purwokerto, ... 7-10-2022

Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M. Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari:

Nama : Yazid Agung Laksana
NIM : 1717101091
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul Skripsi : **Lansia Bekerja Dan Pencapaian *Successful Aging* di Dusun Tepus Desa Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos). Demikian atas perhatiannya, kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Purwokerto, 15 Agustus 2022

Pembimbing,



Ahmad Muttaqin, S. Ag. M. Si.

MOTTO

“Janganlah bersedih. Sesungguhnya pertolongan akan datang bersama kesabaran.”

(HR. Ahmad)



LANSIA BEKERJA DAN PENCAPAIAN *SUCCESSFUL AGING* DI DUSUN TEPUS DESA MAKAM KECAMATAN REMBANG KABUPATEN PURBALINGGA

Yazid Agung Laksana

NIM. 1717101091

ABSTRAK

Lansia pada hakekatnya telah mengalami berbagai penurunan baik dari segi fisik, psikis, kognitif, maupun sosial yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan lekat dengan stigma negatif akibat proses penuaan. Terlepas dari hal tersebut, maka seorang Lansia diharapkan mampu menerima setiap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, sehingga akan tercipta kepuasan dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan masa tua atau yang diistilahkan dengan *successful aging*. Pencapaian *successful aging* dapat diraih melalui berbagai cara salah satunya dengan bekerja. Terlepas dari pandangan terhadap Lansia yang penuh keterbatasan dan dianggap lemah, tidak jarang dijumpai adanya Lansia yang masih produktif bekerja. Aktivitas tersebut bukan hanya dilakukan untuk memenuhi aspek finansial semata, melainkan aktivitas bekerja bagi Lansia merupakan salah satu upaya untuk tetap mandiri, dan untuk menjaga stabilitas tubuh, sehingga dapat mempertahankan fungsi fisik, kognitif, ataupun psikis dengan baik.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui unsur dan indikator Lansia dalam mencapai kondisi *successful aging*, serta untuk mengetahui alasan Lansia dalam rangka mencapai kondisi *successful aging* dengan memilih tetap bekerja. Jenis penelitian yang digunakan yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Metode pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari Mbah Rohadi, Mbah Rubini, dan Mbah Parman.

Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator tercapainya *successful aging* ditandai oleh kematangan sikap dan keoptimalan fungsi baik dari unsur fisik, psikis, kognitif, sosial, maupun religiusitas seorang Lansia. Selanjutnya, alasan Lansia bekerja didasari oleh prinsip hidup mandiri dan tidak ingin membebani keluarga, serta adanya panggilan hati, dimana Lansia menjalankan rutinitas bekerja berdasarkan kemauan sendiri tanpa paksaan orang lain.

Kata Kunci: Lansia, Bekerja, *Successful Aging*.

**EDERLY WORK AND ACHIEVEMENTS *SUCCESSFUL*
AGING IN THE HAMLET TEPUS VILLAGE MAKAM
REMBANG SUB-DISTRICT PURBALINGGA DISTRICT**

Yazid Agung Laksana

Nim. 1717101091

ABSTRACT

In essence, the elderly have experienced various declines both in terms of physical, psychological, cognitive, and social which can affect daily life and are attached to negative stigma due to the aging process. Apart from this, an elderly person is expected to be able to accept any changes that occur to him, so that satisfaction and happiness will be created in living an old age or what is termed successful aging. Achieving successful aging can be achieved in various ways, one of which is by working. Apart from the view of the elderly who are full of limitations and are considered weak, it is not uncommon to find elderly people who are still productive at work. These activities are not only carried out to fulfill the financial aspect alone, but work activities for the elderly are an effort to remain independent, and to maintain body stability, so that they can maintain good physical, cognitive, or psychological functions.

The purpose of this study is to determine the elements and indicators of the elderly in achieving successful aging conditions, and to find out the reasons for the elderly in order to achieve successful aging conditions by choosing to keep working. The type of research used is a qualitative approach with the type of case study research. Methods of collecting data through interviews, observation, and documentation. The research subjects consisted of Mbah Rohadi, Mbah Rubini, and Mbah Parman.

The results of the study indicate that the indicators of achieving successful aging are marked by maturity of attitudes and optimal functioning of the physical, psychological, cognitive, social, and religious elements of an elderly. Furthermore, the reason for the elderly to work is based on the principle of living independently and not wanting to burden the family, as well as a call to heart, where the elderly carry out routine work based on their own will without coercion from others.

Keywords: *Elderly, Working, Successful Aging*

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala nikmat dan anugerahNya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Sholawat dan salam Penulis curahkan kepada Nabi Muhammad saw yang menjadi teladan bagi umat islam.

Dengan rasa syukur, skripsi ini Penulis persembahkan kepada:

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Turamin dan Ibu Titin. Terimakasih atas doa, pengertian, kesabaran, kasih sayang, dan dukungan yang telah diberikan kepada Penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebahagiaan dan nikmat yang berlipat ganda. Aamiin.
2. Kepada segenap civitas kampus Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Kepada segenap keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan doa dan dukungan kepada Penulis.



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur Penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “*Lansia Bekerja dan Pencapaian Successful Aging Di Dusun Tepus Desa Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga*” sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Berkenaan dengan terselesaikannya skripsi ini, Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi serta doa dalam penyusunan skripsi ini, terutama kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Moh, Roqib M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos, M.Si., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Ahmad Muttaqin, S.Ag, M.Si., dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
5. Keluarga besar civitas Akademik Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Kedua orang tua, Bapak Turamin dan Ibu Titin yang tak pernah lelah memberikan doa, motivasi serta memberikan dukungan kepada Penulis.
7. Kepada kakak saya yang telah memberikan motivasi dan dukungannya.
8. Kepada Rakhmah Agung Saputri yang telah memberikan dukungan, motivasi, doa, perhatian, dan kebaikan kepada Penulis.
9. Teman-teman seperjuangan BKI Angkatan 2017, terkhusus kelas BKI B.
10. Segenap kerabat dan orang-orang yang turut berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini yang belum sempat Penulis sebutkan satu-persatu.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT membalas kebaikan tersebut dengan sebaik-baik balasan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun senantiasa Penulis harapkan demi karya yang lebih baik kelak pada masa yang akan datang. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada pembaca.

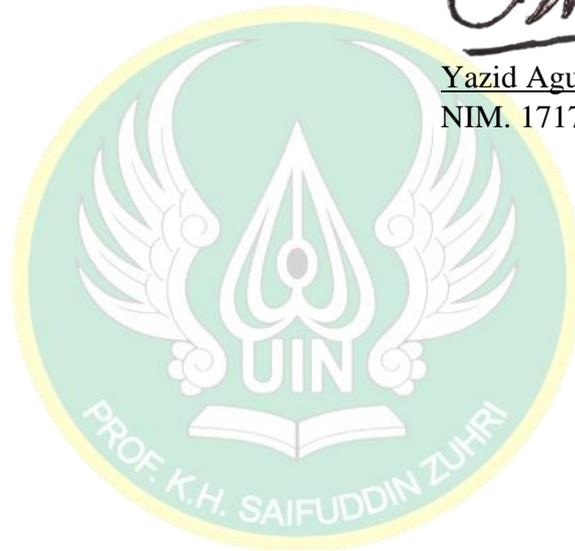
Purwokerto, 12 Agustus 2022

Penulis



Yazid Agung Laksana

NIM. 1717101091



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
HALAMAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Kajian Pustaka	9
G. Sistematika Penulisan	15
BAB II LANSIA DAN PENCAPAIAN <i>SUCCESSFUL AGING</i>	
A. <i>Successful Aging</i>	16

1. Pengertian <i>Successful Aging</i>	16
2. Teori Integrity dan <i>Successful Aging</i>	17
3. Indikator <i>Successful Aging</i>	20
4. Faktor yang Mempengaruhi Pencapaian <i>Successful Aging</i>	24
5. Cara Memperoleh <i>Successful Aging</i>	26
6. Dampak Lansia Tanpa <i>Successful Aging</i>	26
B. Lansia	29
1. Pengertian Lansia	29
2. Ciri-ciri Lanjut Usia.....	32
3. Masalah yang Dihadapi Lanjut Usia.....	34
4. Tugas Perkembangan Lanjut Usia	35
C. Lansia Bekerja.....	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	41
1. Pendekatan Penelitian	41
2. Jenis Penelitian.....	41
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	42
1. Lokasi Penelitian	42
2. Waktu Penelitian.....	42
C. Subjek dan Obyek Penelitian.....	42
1. Subjek Penelitian	42
2. Obyek Penelitian.....	43
D. Sumber Data.....	43
1. Sumber Data Primer.....	43
2. Sumber Data Sekunder	44
E. Metode Pengumpulan Data	45
1. Wawancara	45
2. Observasi.....	46
3. Dokumentasi.....	46
F. Teknik Analisis Data.....	47

1. Reduksi Data	47
2. Penyajian Data.....	47
3. Penarikan Kesimpulan	47

BAB IV PENCAPAIAN *SUCCESSFUL AGING* PADA LANSIA BEKERJA

A. Profil Lansia Bekerja.....	49
B. <i>Successful Aging</i> pada Lansia Bekerja	54
C. Pencapaian Prinsip <i>Successful Aging</i> Lansia	57
D. Unsur dan Indikator <i>Successful Aging</i> Lansia	61
E. Lansia Bekerja	74
F. <i>Successful Aging</i> Lansia.....	76

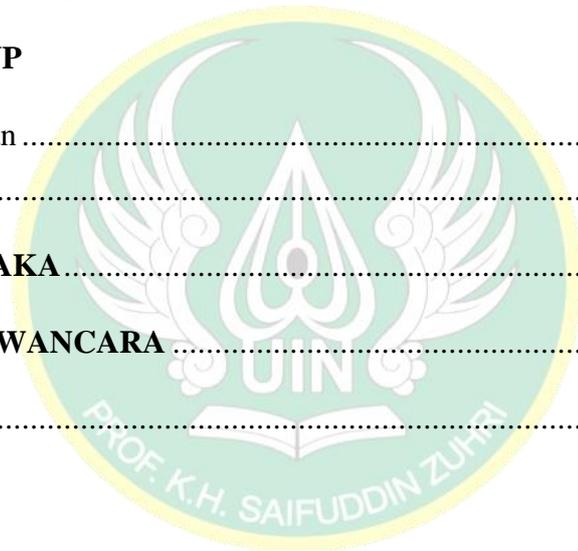
BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	83
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA	85
-----------------------------	----

PEDOMAN WAWANCARA	91
--------------------------------	----

LAMPIRAN	92
-----------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel analisis *successful aging* ketiga subjek melalui bekerja

Tabel 2. Tabel analisis pencapaian prinsip *successful aging* ketiga subjek

Tabel 3. Tabel unsur dan indikator *successful aging* ketiga subjek

Tabel 4. Tabel analisis lansia bekerja dari ketiga subjek



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Wawancara

Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 3. Blangko Bimbingan Skripsi

Lampiran 4. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Umumnya, masyarakat menyebut manusia yang telah berusia lanjut dengan istilah “Lansia” yang merupakan kepanjangan dari lanjut usia ataupun “Manula” yang merupakan kepanjangan dari manusia lanjut usia. Apapun istilah yang dikenakan tersebut, tidak lebih penting dari penyesuaian diri yang harus diterima oleh seorang Lansia. Individu pada fase ini diharapkan mampu beradaptasi ditengah penurunan fisik dan psikologis.¹

Kepuasan menjalani masa tua menjadi dambaan setiap manusia. Akan tetapi, kehidupan lanjut usia setiap manusia berbeda-beda. Beberapa memandang usia lanjut merupakan masa yang penuh kepasrahan, penolakan, pemberontakan, dan keputusasaan. Lansia dengan paradigma demikian, akan mengalami kemerosotan fungsi jasmani dan rohani lebih cepat. Sementara Lansia dengan pandangan hidup yang positif, akan mampu memaknai masa tua sebagai masa hidup yang penuh peluang untuk berkembang dan memperbaiki diri, serta fokus beribadah kepada Yang Maha Kuasa.²

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, dalam Bab I menjelaskan bahwa Lansia merupakan individu yang berumur 60 tahun keatas.³ Menurut Hurlock dalam Susi Astriyani menyatakan bahwa, masa usia lanjut merupakan

¹Santi Sulandari, dkk, “Bentuk-Bentuk Produktivitas Orang Lanjut Usia Lansia”, *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 11, No.1, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009), hlm. 58.

²Nina Rahmadiliyani, dkk, “Hubungan Minat Terhadap Motivasi Lansia Dalam Menjalani Kegiatan Spiritual di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru”, *Jurkessia*, Vol. V, No.1 (Banjarbaru: STIKES Husada Borneo, 2014), hlm. 34.

³Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia.

periode perkembangan terakhir yang dialami manusia sebelum meninggal dunia.⁴ Secara lebih jelas, Setyonegoro dalam Santi Sulandari mengelompokkan Lansia menjadi 4 kategori yaitu, *geriatric age* (sekitar 65-70 tahun), *young old* (sekitar 70-75 tahun), *very old* (lebih dari 80 tahun).⁵

Perubahan yang terjadi pada Lansia dapat berpotensi menimbulkan tekanan apabila seorang Lansia mempercayai stigma bahwa menjadi tua berarti tidak berdaya dan lemah yang ditandai dengan munculnya berbagai penyakit.⁶ Menurut Santrock dalam Susi Astriyani menyatakan bahwa salah satu masalah fisik yang seringkali dialami Lansia diantaranya, daya tahan tubuh menurun, elastisitas kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran mulai terganggu, penglihatan mulai tidak jelas, dan aktivitas tubuh melambat. Sedangkan secara kognitif, Lansia mengalami penurunan daya ingat, sulit konsentrasi, dan otak sulit menangkap rangsangan informasi.⁷ Selain itu, secara psikologis Lansia diliputi rasa tidak berguna, kesepian dan merasa diasingkan. Terlepas dari hal tersebut, diharapkan seorang Lansia mampu menerima setiap perubahan yang terjadi dalam kehidupan, sehingga mampu tercipta kualitas hidup yang baik dipenghujung usia.

Badan Pusat Statistik (BPS) memaparkan, prosentase penduduk Lansia di Indonesia mengalami peningkatan menjadi 9,78 % di tahun 2020. Kondisi ini menandakan bahwa Indonesia berada pada masa peralihan menuju era *aging population*, yaitu penduduk usia 60 tahun keatas mencapai 10 % dari total penduduk se-Indonesia.⁸ Hal tersebut memicu permasalahan baru di berbagai aspek kehidupan, diantaranya aspek ekonomi, sosial, dan kesehatan.

⁴Susi Astriyani BR Ginting, "Gambaran Successful Aging Pada Lanjut Usia Di Kecamatan Bandar Pasir Mandoge Kabupaten Asahan", *Skripsi*, (Medan: Universitas Sumatera Utara, 2017), hlm. 1.

⁵Santi Sulandari, dkk, "Bentuk-Bentuk..", hlm. 59.

⁶Aji Darma Agus A, "Perbedaan Successful Aging Pada Lansia Ditinjau dari Jenis Kelamin", *Skripsi*, (Semarang: Universitas Semarang, 2013), hlm. 2.

⁷Susi Astriyani BR Ginting, "Gambaran Successful...", hlm. 2-3.

⁸Badan Pusat Statistik, diakses dari <https://www.bps.go.id>, pada tanggal 6 April 2021, pukul 15:33 WIB.

Masalah pada aspek ekonomi yaitu menurunnya tingkat produktivitas Lansia dalam bekerja yang berdampak pada penurunan penghasilan. Hal tersebut membuat Lansia bergantung diri pada anak ataupun keluarga. Sedangkan masalah yang muncul pada aspek sosial yaitu hilangnya pengakuan sosial dari suatu jabatan atau posisi dalam sebuah organisasi atau masyarakat.⁹ Selain itu, daya tahan tubuh Lansia yang semakin melemah membuat Lansia mudah terkena penyakit-penyakit degeneratif seperti, hipertensi, artritis, PPOK, stroke, diabetes melitus, kanker, batu ginjal, penyakit jantung, gagal ginjal, dan gagal jantung.¹⁰ Hal tersebut menjadi tantangan tersendiri di bidang kesehatan, dimana Pemerintah perlu membuat program untuk menjamin terpenuhinya pelayanan kesehatan bagi Lansia.

Terlepas dari pandangan masyarakat tentang sosok Lansia yang dianggap tidak berdaya, saat ini banyak dijumpai Lansia yang memiliki semangat tinggi untuk menghabiskan masa tuanya dengan bekerja. Bekerja merupakan aktivitas yang dilakukan individu untuk mendapatkan penghasilan.¹¹ Fenomena Lansia yang bekerja seringkali di jumpai di tempat-tempat umum sebagai pedagang, pengerajin, atau penyedia jasa lainnya.

Menurut Ni Kadek Andini, dkk faktor-faktor yang mempengaruhi Lansia bekerja yaitu, status dalam rumah tangga, status perkawinan, adanya riwayat penyakit yang memerlukan biaya pengobatan, adanya tanggungan, dan tidak adanya jaminan hari tua.¹² Sedangkan menurut Chandra, tidak jarang ditemui Lansia yang bekerja karena merasa senang apabila masih bisa beraktivitas dan menghasilkan uang sendiri, sehingga tercipta

⁹Susi Astriyani BR Ginting, "Gambaran Successful...", hlm. 3.

¹⁰ Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial, diakses dari <https://www.bpjs-kesehatan.go.id> pada tanggal 6 April 2021, pukul 19:24 WIB.

¹¹Nuraini Siti Anshori, "Makna Kerja", *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol. 2, No.3, (Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya, 2013), hlm. 160.

¹²Ni Kadek Andini, dkk, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penduduk Lanjut Usia Masih Bekerja", *Jurnal Kependudukan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Vol. IX No.1 (Bali: Universitas Udayana), hlm. 48.

kebahagiaan dan kepuasan hidup.¹³ Berbagai hal yang melatar belakangi Lansia bekerja berangkat dari pengalaman hidup masing-masing Lansia dimasa muda dan tergantung bagaimana seorang Lansia menikmati masa tuanya.

Manusia setelah menapaki usia tertentu yang didefinisikan sebagai Lansia seharusnya mencapai apa yang disebut dengan *successful aging*. Hal tersebut sejalan dengan pandangan positif Lansia yang masih bekerja terhadap kehidupan masa tua yang bermanfaat dan produktif sebagai upaya untuk mencapai *successful aging*. *Successful aging* adalah kondisi dimana seorang Lansia bebas dari berbagai penyakit fisik, memiliki kecukupan finansial, mandiri, memiliki konsep pemikiran yang positif, produktif, serta mampu menjalin hubungan sosial dengan baik.¹⁴ Menurut Suardiman dalam Yani menyatakan bahwa, *successful aging* merupakan suatu kondisi dimana seorang Lansia memiliki kesehatan jasmani dan berumur panjang, sehingga mampu melakukan aktivitas secara mandiri, serta dapat berguna dan bermanfaat bagi keluarga maupun lingkungan sekitar.¹⁵

Lebih lanjut, prasyarat seorang Lansia dikatakan telah mencapai *successful aging* diantaranya, dilihat dari fungsi fisik, fungsi kognitif, dan fungsi psikis yang masih berjalan dengan baik, tidak rentan terkena penyakit dan efeknya, aktif menjalin hubungan sosial, dan memiliki spiritualitas positif.¹⁶ Selain itu, Lansia dapat dikatakan berhasil mencapai *successful aging* dapat dilihat dari panjangnya umur sebagai tolak ukur atas kesehatan fisik dan mental yang masih optimal.¹⁷ Maka dari itu, pentingnya *successful*

¹³Chandra Kurnia Pratama, "Makna Kebahagiaan Pada Lansia Yang Bekerja Sebagai Pedagang Asongan", *Skripsi*, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015), hlm. 3.

¹⁴Hanum Nindialoka, "Dinamika Psikologis Proses Pencapaian Successful Aging Pada Lansia Pensiunan", *Skripsi*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2017), hlm. 13.

¹⁵Yani Yasinta S, "Gambaran Successful Aging Pada Penyintas Lanjut Usia: Studi Kasus Bencana Erupsi Gunung Sinabung", *Skripsi*, (Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara, 2018), hlm. 13.

¹⁶Timotius Iwan Susanto, dkk, "Terapi Reminiscence: Memberdayakan Lansia untuk Mencapai Successful Aging", *Jurnal Buletin Psikologi*, Vol.28, No.1, (Salatiga: Universitas Kristen Setya Wacana, 2020), hlm. 72.

¹⁷Siti Partini Suardiman, *Psikologi Lanjut Usia*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011), hlm. 174.

aging bagi Lansia adalah untuk menciptakan masa tua yang penuh makna dan kepuasan, sehingga dapat terhindar dari masalah-masalah fisik atau psikis lainnya.

Penelitian ini berlokasi di Dusun Tepus, Desa Makam, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga, dimana terdapat Lansia berjumlah 84 orang dengan rincian Lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38 orang dan jumlah Lansia yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 orang. Dari jumlah tersebut Lansia yang masih bekerja sekitar 20 orang, namun Lansia bekerja yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu sebanyak 3 orang.

Berdasarkan paparan data di atas, Penulis bermaksud untuk melakukan Penelitian terhadap 3 subjek yaitu Lansia dengan aktivitas kerja dan memiliki perspektif dalam memaknai masa tua sebagai upaya dalam mencapai *successful aging*. Adapun subjek pertama yakni Mbah Rohadi seorang laki-laki yang memiliki profesi sebagai pedagang sapu sekaligus buruh tani. Subjek kedua, Mbah Rubini seorang perempuan yang merupakan pedagang tempe di pasar tradisional, sedangkan subjek ketiga yakni Mbah Parman seorang laki-laki yang memiliki profesi sebagai pengrajin kayu sekaligus buruh tani. Ketiga subjek dipilih berdasar pertimbangan bahwa subjek telah memasuki usia lanjut namun tetap produktif untuk bekerja, dan mampu menikmati masa tua tanpa mengalami permasalahan akibat penurunan kondisi fisik, psikis, dan kognitif, sehingga dapat bermanfaat bagi orang lain.

Data awal yang diperoleh Penulis melalui proses wawancara bersama subjek Mbah Rohadi dapat diketahui bahwa, saat ini Mbah Rohadi berumur 73 tahun. Mbah Rohadi tinggal bersama istri dan anak bungsunya. Sedangkan anak sulung Mbah Rohadi telah berkeluarga dan tinggal terpisah mengikuti pasangannya. Usia senja bukan menjadi penghambat bagi Mbah Rohadi untuk tetap produktif bekerja. Meskipun setiap bulan Mbah Rohadi mendapat pemasukan dari anak-anaknya, namun keinginan untuk hidup mandiri dan disisi lain Mbah Rohadi senang dengan aktivitas bekerja,

membuat Mbah Rohadi saat ini dikenal sebagai salah satu pedagang sapu lintas kabupaten sekaligus petani. Secara singkat Mbah Rohadi mengungkapkan bahwa, dirinya memiliki rutinitas sebagai pedagang sapu di luar kabupaten selama kurang lebih 20 hari. Kemudian, setelah pulang dari merantau Mbah Rohadi beserta Istri melanjutkan aktivitas di sawah sebagai butuh tani.¹⁸

Subjek kedua yaitu Mbah Rubini, merupakan Lansia dengan umur 63 tahun. Saat ini, Mbah Rubini tinggal bersama anak dan menantunya di rumah. Mbah Rubini memilih untuk menghabiskan masa tua dengan bekerja sebagai pedagang tempe di pasar tradisional. Alasan Mbah Rubini bekerja karena merasa masih sehat, sehingga tidak ingin merepotkan keluarga. Melalui wawancara Mbah Rubini mengungkapkan bahwa dirinya merasa bahagia dengan sisa hidup yang masih diberi kesehatan dan kesempatan untuk tetap bekerja. Selain itu, Mbah Rubini merasakan kepuasan tersendiri karena mampu mencukupi kebutuhan hidup sendiri tanpa bergantung pada keluarga.¹⁹

Selanjutnya, subjek ketiga yaitu Mbah Parman, merupakan Lansia dengan umur 70 tahun. Saat ini Mbah Parman tinggal bersama kedua cucunya di rumah. Sedangkan Istri dan anak Mbah Parman telah meninggal dunia. Rutinitas Mbah Parman setiap hari yaitu bekerja sebagai pengerajin kayu sekaligus menjadi buruh tani. Alasan Mbah Parman tetap bekerja dimasa tua karena faktor kebutuhan yang semakin beragam. Selain itu, Mbah Parman merasa bertanggung jawab terhadap dua orang cucunya tersebut.²⁰ Kemudian, dampak yang muncul ketika Lansia yang masih bekerja dari ketiga subjek tersebut yaitu masalah fisik terkadang merasa pegal-pegal badannya ataupun merasa kelelahan.

¹⁸Wawancara dengan Mbah Rohadi pada tanggal 11 April 2021 di rumah subjek pada pukul 15:43 WIB.

¹⁹Wawancara dengan Mbah Rubini pada tanggal 9 April 2021 di lapak jualan subjek pada pukul 10: 22 WIB.

²⁰Wawancara dengan Mbah Parman pada tanggal 17 April 2021 di rumah subjek pada pukul 15:34 WIB.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui unsur dan indikator seorang Lansia yang bekerja dalam mencapai *successful aging* dan alasan Lansia memutuskan untuk tetap bekerja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif, agar di peroleh data subjek yang mendalam dan terperinci. Penulis berhadap penelitian ini dapat memberikan pemahaman terkait upaya Lansia yang masih bekerja demi mencapai *successful aging*, sehingga diharapkan pihak keluarga maupun lingkungan sekitar mampu memberikan perhatian dan dukungan yang positif. Dari uraian permasalahan tersebut, Penulis tertarik untuk membuat kajian penelitian dengan judul “*Lansia Bekerja dan Pencapaian Successful Aging di Dusun Tepus Desa Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga*”.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu pemaknaan dari setiap variabel-variabel penelitian.²¹ Adapun definisi operasional dalam penelitian ini bertujuan untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman makna dan untuk memfokuskan pembahasan sebelum dilakukan kajian yang lebih mendalam. Oleh karena itu, definisi operasional penelitian ini sebagai berikut:

1. *Successful Aging*

Menurut Hanum Nindialoka, menyebutkan bahwa *successful aging* merupakan gambaran masa tua yang berkualitas, dimana seorang Lansia tidak menderita penyakit fisik, mampu hidup mandiri, memiliki kecukupan finansial, produktif, selalu berprasaangka baik terhadap sesuatu, serta memiliki kemampuan untuk menjalin komunikasi yang baik dengan lingkungan sosial.²²

Successful aging yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu Lansia yang masih menjalani aktivitas bekerja untuk menghidupi dirinya dan

²¹Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2013), hlm. 74.

²²Hanum Nindialoka, “Dinamika Psikologis...”, hlm. 52.

keluarganya. Dengan pertimbangan, Lansia tersebut tidak mengkhawatirkan kondisi fisik, mampu memaknai kehidupan masa tua, dan memiliki keberfungsian sosial.

2. Lansia

Menurut UU No. 13 tahun 1998 menyebutkan bahwa yang dimaksud Lansia adalah manusa yang berusia 60 tahun ke atas.²³ Lansia yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu masyarakat di Dusun Tepus, Desa, Makam Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga yang telah berusia lanjut minimal 60 tahun dan masih produktif untuk bekerja serta dinilai mampu memaknai kehidupan masa tua.

3. Lansia Bekerja

Menurut Mantra, mendefinisikan bekerja itu merupakan sebuah kegiatan yang menghasilkan barang maupun jasa dengan maksud memperoleh hasil berupa uang atau barang dalam waktu tertentu.²⁴

Bekerja yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu suatu aktivitas yang dilakukan oleh Lansia selaku subjek penelitian sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari atau untuk mencapai kepuasan hidup di masa tua. Adapun aktivitas bekerja yang dilakukan subjek meliputi berdagang sapu, buruh tani, berdagang tempe di pasar tradisional, dan sebagai pengerajin kayu.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apa unsur dan indikator Lansia dalam mencapai kondisi *successful aging*?
2. Mengapa Lansia dalam rangka mencapai kondisi *successful aging* memilih tetap bekerja?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak Penulis capai dalam penelitian ini yaitu:

²³Ni Putu Novita Yanti dan I Ketut Sudibia, “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Partisipasi Kerja Penduduk Lanjut Usia Di Kelurahan SesetanKota Denpasar”, *E-Jurnal EP Unud*, Vol.8, No.1, (Bali: Universitas Udayana, 2019), hlm. 128.

²⁴Ni Putu Novita Yanti dan I Ketut Sudibia, *Ibid.*, hlm. 130.

1. Untuk mengetahui unsur dan indikator Lansia dalam mencapai kondisi *successful aging*.
2. Untuk mengetahui alasan Lansia dalam rangka mencapai kondisi *successful aging* memilih tetap bekerja.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat di antaranya:

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Penelitian ini turut berkontribusi dalam bidang keilmuan terkait dengan *successful aging* kepada Lansia yang berumur 60 tahun ke atas dan masih tetap aktif bekerja.
 - b. Penelitian ini dapat menambah khasanah keilmuan serta dapat di jadikan refrensi untuk peneliti-peneliti selanjutnya.
2. Manfaat secara praktis

Adapun manfaat secara praktis dari penelitian ini yaitu:

- a. Bagi Lansia yang bekerja, diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu memberikan semangat kepada Lansia yang masih bekerja, sehingga tercipta masa tua yang bermakna dan bahagia.
- b. Bagi Keluarga dan Masyarakat, penelitian ini sebagai dasar bagi keluarga dan masyarakat agar lebih memperhatikan kesejahteraan hidup Lansia, dan diharapkan mampu memberikan dukungan positif kepada Lansia yang memutuskan untuk tetap bekerja.
- c. Bagi Pembaca, diharapkan dapat menambah kajian literasi dan memperdalam pemahaman tentang pencapaian *successful aging* pada Lansia yang bekerja.

F. Kajian Pustaka

Studi tentang *successful aging* pada Lansia secara umum dapat diklasifikasikan dalam 3 tema pokok utama. *Pertama*, *successful aging* dapat dicapai melalui dukungan sosial keluarga. Seorang Lansia mencapai indikator *successful aging* meliputi ekonomi, kesehatan, dan ekspresi sosial melalui lingkungan keluarga yang memberikan dukungan verbal secara memadai. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulia Nur

Ardianisah dan Dyah Siti Septianingsing pada tahun 2013, dengan judul penelitian yaitu “*Successful Aging (Studi Tentang Lanjut Usia Yang Anak dan Keluarganya Tinggal Bersama)*”. Tujuan penelitian ini yakni untuk menggambarkan bagaimana pencapaian *successful aging* pada lanjut usia yang anak dan keluarganya tinggal bersama. Hasil penelitian menyatakan, bahwa keberadaan anak ataupun keluarga inti dapat mempengaruhi resiliensi dan menambah sikap optimis pada Lansia dalam mencapai *successful aging*. Penulis mengambil penelitian dari Maulia Nur Adrianisah dan Dyah Siti Septiningsih, sebagai kajian pustaka karena memiliki persamaan yakni membahas terkait pencapaian *successful aging* pada Lansia melalui pendekatan kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Penulis yaitu terdapat pada subjek penelitian, dimana dalam penelitian tersebut, subjek penelitian merupakan Lansia yang sepenuhnya dirawat oleh anak ataupun keluarga inti. Lain halnya dengan subjek penelitian yang akan diangkat oleh Penulis yaitu subjek Lansia yang bekerja dan hidup mandiri tidak bergantung kepada anak ataupun keluarga.²⁵

Selanjutnya, penelitian dari Wayan Nandia Sari dan Christina Hari Soetjningsih dengan judul “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Successful Aging Pada Lansia Di RW 06 Desa Bulu Kecamatan Agromulyo Salatiga*” pada tahun 2010. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan model sampel jenuh serta pengambilan sampel *non probability*. Subjek yang dilibatkan yaitu Lansia berusia 60-85 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara dukungan sosial keluarga dengan *successful aging* pada Lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi (r) = 0,042; $p < 0,05$ dengan pengaruh dukungan sosial terhadap *successful aging* sebesar 4,8% dan 95,2% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Semakin tinggi dukungan sosial, maka

²⁵Maulia Nur Adrianisah dan Dyah Siti Septiningsih, “Successful Aging (Studi Tentang Lanjut Usia Yang Anak dan Keluarganya Tinggal Bersama)”, *Jurnal Psycho Idea* No. 1. (Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2013), hlm. 18-29.

semakin tinggi pula peluang tercapainya *successful aging*, begitupun sebaliknya. Sedangkan faktor lain yang mempengaruhi *successful aging* pada Lansia diantaranya: kemampuan menyesuaikan diri, mampu menerima penurunan kondisi fisik dan psikis, mampu menerima perubahan yang dialami, mendapat pengakuan dan perlakuan wajar dari masyarakat.²⁶ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh Penulis yaitu sama-sama melibatkan Lansia sebagai subjek penelitian. Sedangkan perbedaannya terletak pada objek yang diteliti. Pada penelitian Wayan Nandia Sari dan Christina Hari Soetjningsih memfokuskan pada hubungan dukungan sosial keluarga terhadap pencapaian *successful aging* pada Lansia. Lain halnya dengan objek penelitian yang akan dilakukan Penulis yaitu memfokuskan pada aktivitas bekerja pada Lansia dan upaya dalam mencapai *successful aging*. Perbedaan lainnya terdapat pada metode penelitian, yakni penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan penelitian Penulis menggunakan metode kualitatif.

Kedua, successful aging dicapai melalui dukungan sosial masyarakat baik berupa kegiatan-kegiatan masyarakat maupun peran Lembaga Sosial yang mampu memberdayakan kelangsungan hidup Lansia. Lansia lebih mudah mencapai *successful aging* apabila berada pada lingkungan yang positif, saling mendukung, sehingga berpotensi meningkatkan kualitas hidup Lansia. Hal ini relevan dengan penelitian dari Agil Dhiemitra Aulia Dewi, dkk dengan judul "*Lansia Successful Aging; (upaya mewujudkan lansia yang sehat secara fisik, psikis, sosial, dan finansial)*" yang terbit pada tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas kegiatan PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) terhadap pencapaian *successful aging* pada Lansia di Dusun Pringgading dan Dusun Bungsing Desa Guwasari, Pajangan, Bantul. Adapun kegiatan PKM yang diselenggarakan guna mewujudkan *successful aging* pada

²⁶Wayan Nandia Sari dan Christiana Hari Soetjningsih, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Successful Aging Pada Lansia Di RW 06 Desa Bulu Kecamatan Agromulyo Salatiga", *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol. 16, No. 01, (Universitas Kristen Satya Wacana, 2010), hlm. 644-650.

Lansia yaitu: 1) Membuat paguyuban Lansia “*Successful Aging*”; 2) Menyelenggarakan kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan fisik Lansia, seperti: senam dan jalan sehat, pemeriksaan kesehatan, menyediakan makanan sehat bagi Lansia, dan konsultasi kesehatan; 3) Menyelenggarakan kegiatan konseling Lansia; 4) Penanaman harga diri dan konsep diri yang positif pada Lansia dengan kegiatan bakti sosial “Dari Lansia Untuk Lansia”; 5) Menumbuhkan sikap mandiri secara finansial dengan membuat pelatihan cocok tanam dan pemasaran hasil tanam. Berdasarkan hasil evaluasi terhadap kegiatan PKM yang sudah berjalan, menunjukkan adanya dampak positif kegiatan PKM terhadap pencapaian *successful aging* pada Lansia, terlihat pada pola hidup Lansia yang lebih sehat, Lansia menjadi lebih mandiri dan merasa berguna, serta mampu menikmati kehidupan masa tua.²⁷ Persamaan penelitian dari Agil Dhiemitra Aulia Dewi, dkk dengan penelitian yang hendak dilakukan Penulis yaitu terletak pada Subjek penelitian yakni Lansia. Sedangkan perbedaannya terletak pada objek penelitian. Apabila penelitian dari Agil Dhiemitra Aulia Dewi, dkk berfokus pada kegiatan PKM sebagai upaya dalam mencapai *successful aging*, berbeda halnya dengan penelitian yang hendak Penulis lakukan yakni berfokus pada pencapaian *successful aging* Lansia yang bekerja.

Selanjutnya, penelitian dari Yuki Widiasari dan Sartini Nuryoto dengan judul “*Dinamika Psikologis Pencapaian Successful Aging Pada Lansia Yang Mengikuti Program Yandu Lansia*” yang diterbitkan pada tahun 2010. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek terdiri dari Lansia berusia 70-85 tahun yang mengikuti kegiatan Posyandu Lansia. Validitas penelitian menggunakan triangulasi sumber data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika psikologis pencapaian *successful aging* pada Lansia meliputi perkembangan dan perubahan. Perkembangan berupa penurunan kondisi fisik dan psikis.

²⁷Agil Dhiemitra Aulia Dewi, dkk, “Lansia Successful Aging; (Upaya Mewujudkan Lansia yang Sehat Secara Fisik, Psikis, Sosial, dan Finansial)”, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, ISSN :2. 597-4.181, (Surabaya: Universitas Muhammadiyah Jember, 2018), hlm. 41-48.

Sedangkan perubahan, berupa perubahan peran, adanya penyesuaian dan penerimaan diri, serta persiapan diri menghadapi kematian. Faktor yang mempengaruhi tercapainya *successful aging* pada Lansia yang mengikuti kegiatan “Yandu Lansia” yaitu berasal dari penekanan pada aspek kesehatan dan aspek psikologis, dengan menumbuhkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap kondisi fisik Lansia. Tubuh yang sehat serta keadaan psikologis yang baik, mendorong Lansia untuk hidup mandiri dan menyesuaikan diri dengan kondisi ekonomi serta mempertahankan hubungan dengan keluarga dan lingkungan masyarakat.²⁸ Persamaan penelitian dari Yuki Widiyari dan Sartini Nuryoto dengan penelitian yang akan dilakukan oleh Penulis yaitu sama-sama menjadikan Lansia sebagai subjek penelitian dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Sedangkan perbedaannya terdapat pada aktivitas subjek dalam upaya mencapai *successful aging*. Sebagaimana yang telah diuraikan bahwa dalam penelitian ini subjek mengikuti kegiatan “Yandu Lansia” sebagai upaya mencapai *successful aging*, sedangkan pada penelitian Penulis yaitu subjek melakukan aktivitas bekerja sebagai upaya mencapai *successful aging*.

Ketiga, pencapaian *successful aging* dapat berasal dari faktor internal Lansia itu sendiri, Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuni Khusnul Khotimah pada tahun 2016 yang merupakan mahasiswa Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto dengan judul “*Succesful Aging Pada Lanjut Usia (Studi Kasus Pada Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Desa Slarang Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap)*”.²⁹ Penelitian tersebut melibatkan 3 subjek, dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana seorang Lansia meraih *successful aging* di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Desa Slarang Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap. Hasil penelitian menunjukkan

²⁸Yuki Widiyari dan Sartini Nuryoto, “Dinamika Psikologis Pencapaian Successful Aging Pada Lansia Yang Mengikuti Program Yandu Lansia”, *Jurnal Psycho Idea*, No. 1, ISSN 1693.1076, (Purwokerto: Universitas Islam Purwokerto, 2010), hlm. 39-50.

²⁹Yuni Khusnul Khotimah, “Succesful Aging Pada Lanjut Usia (Studi Kasus Pada Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Desa Slarang Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap)”, *Skripsi*, (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2016), hlm. 1-87.

ketiga subjek memandang kesuksesan tidak hanya soal harta, melainkan sukses adalah ketika dapat menikmati hidup. Selain itu makna sukses dapat diraih dengan semangat, keyakinan diri, mandiri, dan selalu berpikir optimis. Penulis mengambil penelitian dari Yuni Khusnul Khotimah sebagai kajian pustaka karena memiliki persamaan dalam membahas terkait pencapaian *successful aging* pada lanjut usia melalui pendekatan kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan Penulis terdapat pada kriteria subjek penelitian, dimana dalam penelitian Yuni Khusnul Khotimah subjek penelitian merupakan Lansia yang tinggal di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Desa Slarang Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap. Sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan Penulis yaitu subjek penelitian merupakan Lansia yang masih bekerja.

Penelitian serupa lainnya yaitu dari Nasruddin Habibi dengan judul “*Studi Kasus Successful Aging pada Atlet Lansia Persatuan Atletik Master (PAMI) Kota Malang*” pada tahun 2018. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pencapaian *successful aging* Lansia anggota Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) Kota Malang. Observasi yang dilakukan menggunakan observasi non partisipan dan wawancara tidak terstruktur yang melibatkan 2 anggota PAMI sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan kedua Subjek mampu hidup aktif dan mandiri, mampu meminimalisir stress, mampu mengontrol emosi dengan stabil, mampu menjalin hubungan sosial dengan baik, mampu beradaptasi dengan penurunan, dan memiliki motivasi untuk tetap hidup berguna di masa tuanya. Hal ini tentu mendukung tercapainya *successful aging* pada Lansia.³⁰ Persamaan penelitian dari Nasruddin Habibi dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh Penulis yaitu sama-sama melibatkan Lansia

³⁰Nasruddin Habibi, “Studi Kasus Successful Aging Pada Atlet Lansia Anggota Persatuan Atletik Master (PAMI) Kota Malang”, *Skripsi*, (Malang: Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018), hlm. 133-138.

sebagai Subjek penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Sedangkan perbedaannya, terdapat pada upaya Subjek dalam mencapai *successful aging*. Apabila penelitian dari Nasiruddin Habibi menggambarkan tentang pencapaian *successful aging* pada atlet Lansia, lain halnya dengan penelitian yang hendak Penulis lakukan yakni menggambarkan pencapaian *successful aging* pada Lansia yang bekerja.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah suatu susunan dari penulisan skripsi yang bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam memahami keseluruhan isi skripsi. Adapun sistematika penulisan skripsi ini dibagi menjadi 5 Bab, yaitu:

- Bab I Pendahuluan, terdiri dari Latar Belakang Masalah, Definisi Operasional, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Penulisan.
- Bab II Landasan Teori, terdiri dari pembahasan tentang: 1) *Successful Aging*, 2) Lansia, dan 3) Lansia Bekerja.
- Bab III Metodologi Penelitian, terdiri dari: 1) Pendekatan dan Jenis Penelitian, 2) Lokasi dan Waktu Penelitian, 3) Subjek dan Objek Penelitian, 4) Sumber Data, 5) Metode Pengumpulan Data, dan 6) Teknik Analisis Data.
- Bab IV Hasil Penelitian, terdiri dari pembahasan tentang: 1) Profil Lansia Bekerja, 2) *Successful Aging* pada Lansia Bekerja, 3) Pencapaian Prinsip *Successful Aging* Lansia, 4) Unsur dan Indikator *Successful Aging* Lansia, 5) Lansia Bekerja, dan 6) *Successful Aging* Lansia.
- Bab V Penutup, terdiri dari Kesimpulan dan Saran. Kemudian, dibagian akhir terdapat daftar pustaka beserta lampiran-lampiran.

BAB II

LANSIA DAN PENCAPAIAN *SUCCESSFUL AGING*

A. *Successful Aging*

1. Pengertian *Successful Aging*

Dorris dalam penelitian Susi Astiyani menyebutkan bahwa *successful aging* merupakan kondisi dimana Lansia sehat secara fisik dan terhindar dari penyakit, menjalani hidup dengan produktif dan mempunyai pekerjaan, mandiri, mampu berpikir positif, serta masih terlibat aktif dalam kehidupan sosial sehingga mampu memberikan kebermanfaatan dan makna dukungan dalam hidupnya.³¹

Menurut Winn dalam Hanum menyatakan bahwa *successful aging* merupakan suatu kondisi atau gambaran perasaan seseorang yang terbebas dari penurunan kesehatan fisik, kognitif, dan sosial.³² Lebih jelas Suardirman menyebutkan bahwa *successful aging* merupakan keadaan dimana seorang lanjut usia tidak hanya berumur panjang melainkan kondisinya sehat dan bisa melakukan kegiatan secara mandiri dan bermanfaat bagi keluarga maupun kehidupan sosialnya.³³

Lain halnya dengan Havighurst dikutip dari penelitian Aji Darma menyebutkan bahwa *successful aging* yaitu seorang Lansia yang memiliki perasaan bahagia dan kepuasan dalam hidupnya baik di masa lalu ataupun di masa sekarang dengan ditandai adanya keberhasilan-keberhasilannya menjaga kondisi fisik dan mental yang baik.³⁴

Menurut Agus dalam Yani Yasinta menyebutkan *successful aging* merupakan kondisi lanjut usia yang terhindar dari berbagai penyakit serta mampu berperan aktif dalam kehidupannya dan bisa mempertahankan fungsi fisik dan kognitifnya dengan baik.³⁵ Sejalan

³¹Susi Astiyani BR Ginting, "Gambaran Successful...", hlm. 21.

³²Hanum Nindialoka, "Dinamika Psikologis...", hlm. 13-14.

³³Aji Darma Agus A, "Perbedaan Successful...", hlm. 26.

³⁴Nasruddin Habibi, "Studi Kasus...", hlm. 25-26.

³⁵Yani Yasinta S, "Gambaran Successful ...", hlm. 14.

dengan hal tersebut, Hurlock menyebutkan bahwa *successful aging* yaitu kondisi seorang lanjut usia yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik di masa tuanya dan tidak mengalami penurunan seperti halnya penurunan kondisi fisik ataupun mentalnya.³⁶ *Mac Arthur Foundation Research Network on USA* dalam Aji Darma menambahkan bahwa *successful aging* dicirikan dengan kondisi Lansia tanpa gangguan penyakit baik sakit fisik maupun sakit mental, sehingga mampu menjalani aktivitas yang produktif.³⁷

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *successful aging* yaitu kondisi dimana seorang Lansia mampu beradaptasi ditengah penurunan fungsi fisik, kognitif, dan psikisnya. Namun, memiliki upaya untuk menjaga kesehatan tubuh sehingga terbebas dari penyakit dan mampu menjalani hidup dengan produktif dan aktif tanpa tergantung kepada keluarga ataupun orang lain. Selain itu, secara mendasar dapat diperoleh pengertian bahwa Lansia dikatakan mampu meraih *successful aging* apabila Lansia tersebut memiliki kondisi yang seimbang antara aspek fisik, aspek psikis, dan aspek sosial budaya sehingga tercipta kebermaknaan hidup dimasa tuanya.

2. Teori *Integrity* dan *Successful Aging*

Berdasarkan teori psikologi, Lansia yang berhasil meraih *successful aging* dapat dijelaskan melalui tiga teori besar yang dikemukakan oleh Maslow, Erikson, dan Batles and Batles.³⁸ Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini mengacu pada Teori Perkembangan Psikososial dari Erikson karena dalam teorinya menyatakan bahwa kepuasan dan penemuan makna hidup yang disebutnya sebagai *integrity* merupakan indikasi penting untuk meraih *successful aging*.

Menurut Erikson dalam Susi Astriyani, Lansia dalam perkembangannya akan mengalami tahap *integrity vs despair*. Tahapan

³⁶Hanum Nindialoka, "Dinamika Psikologis...", hlm. 14.

³⁷Aji Darma Agus A, "Perbedaan Successful...", hlm. 28-29.

³⁸C.J Jones & D.J Rose, *Physical Activity Instruction of Older Adults*, (United States of America: Human Kinetic, 2005).

ini akan merefleksikan pengalaman hidup Lansia yang pernah dialami pada rentang hidup sebelumnya. Lansia dikatakan telah berada pada *integrity* tertinggi ketika Lansia mampu memandang positif segala kejadian dalam hidupnya, dan mampu menerima diri, serta menemukan kebermaknaan hidup. Sedangkan Lansia yang memaknai pengalaman hidup dari sudut pandang negatif akan terintimidasi oleh kecemasan dan ketupesasaan atau dikenal dengan istilah *despair*.³⁹

Integrity maupun *despair* menjadi salah satu tugas perkembangan Lansia yang harus diselesaikan agar tercapai *successful aging*. Lansia perlu membangun integritas dalam dirinya dan menghilangkan rasa putus asa serta kecewa. Tugas perkembangan ini akan sulit dilewati pada Lansia dengan penerimaan diri rendah yang merasa tidak berguna dan terasingkan dari lingkungannya. Disisi lain, pada Lansia yang mampu menerima diri dan memandang hidupnya dengan positif akan lebih mudah meraih penuaan yang sukses.⁴⁰

Kesuksesan di masa tua bukan hanya diukur dari banyaknya harta atau kekuasaan, namun terlihat pada kepuasan dan kebermaknaan hidupnya, serta kemampuan mengekspresikan diri ditengah kemunduran fisik dan kognitif. Erikson dalam Maulia Nur menjelaskan bahwa pada tiga tahap terakhir perkembangan manusia yaitu pada rentang usia dewasa awal, madya dan akhir semestinya terjadi pengembangan kepribadian yang mengarah pada pencapaian *successful aging* antara lain, kemampuan menjalin hubungan yang harmonis dengan teman dekat atau kekasih, menjadi produktif dengan membangun rumah tangga atau berkarir, memaknai hidup dengan penuh kebanggaan dan kepuasan, serta menerima diri dalam mempersiapkan kematian.⁴¹

³⁹Susi Astiyani BR Ginting, "Gambaran Successful...", hlm. 46.

⁴⁰Funi Rahmawati dan Satih Saidiyah, "Makna Sukses Di Masa Lanjut", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 03 No. 01, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016), hlm. 53.

⁴¹Maulia Nur Adrianisah, "Penelitian Tentang Successful Aging", *Skripsi*, (Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2012), hlm. 15-16.

Lebih lanjut Erikson mengungkapkan pentingnya kepuasan dan kebermaknaan hidup atau yang biasa disebut *integrity* sebagai indikasi Lansia dalam mencapai *successful aging* akan terlihat dari kepuasan Lansia terhadap kehidupannya, kegiatan yang dilakukan, serta kepuasan akan pencapaian karir ataupun tujuan hidupnya. Hal tersebut tentu didukung oleh adanya *significant other*, penyesuaian diri yang baik, penyerahan diri kepada Tuhan, dan aktivitas positif yang berpengaruh terhadap kemampuan Lansia dalam menemukan makna hidup.⁴²

Sejalan dengan pemaparan Erikson sebagaimana diatas, Berk dalam penelitian Yuni Khusnul, menyatakan bahwa terdapat beberapa cara memperoleh *successful aging* bagi Lansia diantaranya: menanamkan sikap optimis serta perasaan efikasi diri untuk meningkatkan fungsi fisik, menumbuhkan konsep diri yang positif agar mampu menerima penurunan kondisi fisik dan psikis sehingga meningkatkan pencapaian harapan, memperkuat kontrol emosi, menerima perubahan yang dialami sebagai Lansia, sehingga tercipta kepuasan hidup, mempersiapkan diri menuju kematian dengan memperbanyak aktivitas spiritual, meningkatkan kontrol diri agar mampu hidup mandiri dan tidak ketergantungan, serta menjalin hubungan sosial yang baik dengan keluarga dan masyarakat.⁴³

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diketahui bahwa pencapaian *successful aging* menurut Teori Perkembangan Psikososial dari Erikson yaitu terdapat pada tahap *integrity*, dimana dengan adanya *integrity* dalam diri Lansia akan menciptakan kepuasan dan dapat menemukan makna hidup, sehingga Lansia dapat menjalani masa tua dengan penuh kebahagiaan batin yang membawa Lansia pada kondisi tua yang sukses atau biasa disebut *successful aging*.

⁴²Chusnul Chotimah, "Analisis Perkembangan Lansia Yang Mencapai Successful Aging Menurut Teori Psikososial Erikson", *Skripsi*, (Universitas Indonesia, 2018), hlm. 89.

⁴³Yuni Khusnul Khotimah, "Succesful Aging...", hlm. 44.

3. Indikator *Successful Aging*

Ada beberapa kriteria *successful aging* pada Lansia menurut Rowe dan Khan, diantaranya adalah:⁴⁴

a. Terhindar dari penyakit dan tidak memiliki cacat fisik

Batasan sehat secara fisik menurut Undang-Undang Kesehatan Nomor 3 Tahun 1992 yaitu dari segi klinis tidak merasa sakit, tidak mengalami kecacatan, dan semua organ tubuh berfungsi normal.⁴⁵ Dalam hal ini seorang lanjut usia terhindar dari penyakit karena memiliki kesehatan yang sangat baik, serta dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami gangguan.

b. Mempertahankan fungsi fisik dengan baik

Semakin bertambahnya usia seseorang, kemungkinan mengalami penurunan anatomik dan fungsional organ tubuhnya pun semakin besar. Fungsi tubuh manusia akan turun sebanyak 1% setiap tahunnya setelah usia 30 tahun ke atas. Adapun upaya dalam menjaga kesehatan fisik Lansia diantaranya, rutin melakukan olahraga, menerapkan pola hidup sehat, istirahat cukup, tidak merokok, dan teratur melakukan pemeriksaan kesehatan.⁴⁶

Dalam hal ini seorang lanjut usia, apabila dapat mempertahankan fungsi fisik dengan baik maka semakin tinggi peluang untuk mencapai *successful aging*.

c. Mempertahankan fungsi kognitif dengan baik

Sejalan dengan penurunan fungsi fisik, Lansia juga akan mengalami penurunan fungsi kognitif. Menurut *The U.S Departement Of Health and Human Service* dalam Mersiliya dan Etty menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi penurunan fungsi kognitif yaitu berasal dari genetik, tingkat pendidikan, cedera otak, racun, tidak melakukan aktivitas

⁴⁴Susi Astiyani BR Ginting, "Gambaran Successful...", hlm. 23-24.

⁴⁵Undang-Undang Kesehatan No 23 Tahun 1992.

⁴⁶Duwi Kurnianto P, "Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut", *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol.11, No.2, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2015), hlm. 21.

fisik, dan akibat penyakit kronik seperti jantung, parkinsons, stroke, serta diabetes.⁴⁷

Adapun tindak lanjut untuk meminimalisir terjadinya penurunan fungsi kognitif salah satunya dengan membiasakan aktivitas fisik. Aktivitas fisik mampu menstimulus otak sehingga dapat meningkatkan protein yang disebut *Brain Derived Neuthropic Factor (BDNF)*. Protein BDNF berperan menjaga kesehatan sel saraf. Apabila kadar BDNF tinggi, maka fungsi kognitif pun akan berjalan dengan baik.⁴⁸

Seorang lanjut usia apabila mampu mempertahankan fungsi kognitif dengan baik maka pencapaian menuju *successful aging* pun dapat berjalan berkesinambungan.

- d. Mempertahankan keterlibatan sosial yang aktif dan aktivitas produktif

Aktivitas sosial adalah kegiatan yang dilakukan bersama orang lain di lingkungan sekitar.⁴⁹ Lansia dikatakan sukses apabila mempunyai aktivitas sosial dalam lingkungannya. Menurut Marthuranath dalam Anisa Astrit menyatakan bahwa *Living Scale For Elderly People* merupakan interaksi Lansia dengan lingkungan sekitarnya baik bersama Lansia lain maupun orangtua terdekat, menjalankan hobi, serta aktif dalam kegiatan kelompok, seperti arisan, kerja bakti, pengajian, posyandu lansia, musyawarah, dan lain sebagainya.⁵⁰

⁴⁷Mersiliya Sauliyusta dan Etty Rekawati, “Aktivitas Fisik Mempengaruhi Fungsi Kognitif Lansia”, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol.19, No.2, (Depok: Universitas Indonesia, 2016), hlm. 72.

⁴⁸Muzamil, M.S, Afriwadi, dan Martini R.D, “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pasa Usila Di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur”, *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*, Vol. 3, No. 2, (Sumatera Barat: Universitas Andalas, 2014), hlm. 202-205.

⁴⁹Napitulu, Y.M.N, “Hubungan Aktivitas Sehari-Hari Dan Successful Aging Pada Lansia Malang”, *Skripsi*, (Malang: Universitas Brawijaya, 2010), hlm. 19.

⁵⁰Anisa Astrit Sagitta, “Hubungan Aktivitas Sosial Dengan Kualitas hidup Lansia Di Padukuhan Karang Tengah, Nogotirto Gamping, Sleman, Yogyakarta”, *Naskah Publikasi*, (Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah, 2017), hlm. 6.

Dalam hal ini seorang lanjut usia bisa selalu aktif dalam mengikuti ataupun melakukan kegiatan aktivitas sosialnya di lingkungan sekitar.

Disamping itu, terdapat indikator lain pencapaian *successful aging* menurut Lawton yang diantaranya adalah:⁵¹

a. *Functional well*

Seorang Lansia yang masih mempunyai fungsi fisik, psikis maupun kognitifnya yang masih tetap terjaga dan mampu bekerja dengan baik.

b. *Psychological well-being*

Kondisi Lansia yang di tandai adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup, dan tidak ada gejala-gejala depresi.

c. *Self acceptance*

Aspek ini menandai adanya keutamanaan kesehatan mental dan aktualisasi diri yang sangat optimal dan matang. Penerimaan diri yang baik dapat di lihat dari segi kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan ini ditandai dengan adanya suatu sikap positif terhadap diri sendiri, mengetahui serta menerima aspek-aspek yang terdapat dalam dirinya baik itu positif maupun negatif.

d. *Positive relationship with other*

Individu dapat dilihat dari adanya hubungan yang erat atau hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain, dan juga memiliki rasa afeksi dan empati yang kuat.

e. *Autonomy*

Aspek ini menjelaskan mengenai kemampuan untuk menentukan diri sendiri, kemandirian dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang baik dalam dimensi ini

⁵¹Yani Yasinta S, "Gambaran Successful...", hlm. 15-19.

mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara tertentu serta dapat mengevaluasi dirinya sendiri.

f. *Control over one's environment*

Di dalam dimensi ini jika individu yang baik maka akan mampu untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang di anutnya dan juga mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sebaliknya, jika individu yang kurang baik akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

g. *Purpose in live*

Di dalam dimensi ini individu yang baik akan memiliki perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalunya memiliki keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam kehidupannya, maka ia disebut mempunyai tujuan yang baik. Sebaliknya jika individu yang kurang baik maka akan mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya.

h. *Personal growth*

Menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai manusia. Salah satu hal yang terpenting dalam dimensi ini adalah kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan terhadap pengalaman.

Menurut Baltes menyebutkan bahwa *successful aging* berfokus pada tiga strategi mempertahankan kemandirian fungsional, di antaranya adalah:

a. *Selection* (seleksi)

Seleksi yaitu merupakan orientasi perilaku yang akan di pilih oleh seorang lanjut usia untuk mengembangkan hidupnya

seiring dengan berbagai keterbatasan yang ada pada dirinya karena proses penuaan yang di alami oleh orang lanjut usia.

b. *Optimatization* (optimisasi)

Optimisasi merupakan sumber untuk mencapai tahapan yang lebih tinggi atas proses seleksi atau juga merupakan aplikasi dan perbaikan diri tindakan pencapaian tujuan.

c. *Compensation* (Kompensasi)

Kompensasi merupakan pemeliharaan fungsi positif dalam menghadapi kerugian sama pentingnya bagi penuaan sukses sebagai fokus pertumbuhan yang berkelanjutan.

4. Faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Prinsip *Successful Aging*

Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi *successful aging* yaitu:

a. Faktor Internal Diri

Menurut R. Budiarti, internal diri yaitu adanya rasa kemauan, impian, dan perjuangan pada diri Lansia untuk menjaga fungsi fisik serta psikis demi tercapai *successful aging*.⁵² Menurut Satlin dalam Santrock, menyatakan bahwa proses penuaan yang berhasil menggambarkan adanya suatu perjuangan atau usaha serta keterampilan-keterampilan untuk mengatasi sebuah masalah. Seorang Lansia yang bisa menciptakan suatu komitmen dalam hidupnya dan percaya bahwa adanya pengembangan keterampilan, lebih mampu mengatasi suatu masalah yang dihadapi dan menghasilkan kepuasan hidup yang lebih baik, sehingga cenderung berhasil mencapai *successful aging* dibandingkan mereka yang tidak memiliki komitmen.⁵³

Oleh karena itu, untuk mencegah penurunan kognitif pada Lansia, maka Lansia perlu aktif dalam mengembangkan

⁵² R. Budiarti, "Faktor-Faktor Successful Aging Pada Lansia", *Skripsi*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2010), hlm. 43.

⁵³Santrock, J.W, *Life-Span Development Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 87.

keterampilannya mengatasi masalah dan melibatkan fungsi kognitif dalam setiap aktivitas.

b. Faktor Dukungan Sosial

Budiarti, menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian *successful aging*, yaitu adanya faktor sosial. Dukungan sosial dan integrasi sosial sangat penting terhadap kondisi fisik dan mental pada Lansia.⁵⁴ Menurut Chappel dkk dalam Santrock menyebutkan bahwa, orang dewasa lanjut yang mempunyai jaringan sosial pertemanan dan keluarga lebih merasakan kepuasan hidup puas dibandingkan dengan orang-orang dewasa lanjut yang terisolir secara sosial.⁵⁵ Pandangan lain dari Valiant dalam Papalia, menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman, terlebih lagi dari pasangan dan anak merupakan hal yang penting bagi kesehatan Lansia.⁵⁶

Menurut Berk menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi *successful aging*, yaitu.⁵⁷ :

- a. Perasaan spiritual dan keyakinan yang matang harapan akan kematian dengan ketenangan dan kesabaran.
- b. Optimisasi secara selektif dengan kompensasi untuk membangun keterbatasan energi fisik dan sumber kognitif sebesar-besarnya.
- c. Kontrol pribadi dalam hal ketergantungan dan kemandirian.
- d. Kualitas hubungan yang tinggi, memberikan dukungan sosial dan persahabatan yang menyenangkan.
- e. Selalu optimis dalam meningkatkan kesehatan dan fungsi dengan baik.
- f. Penguatan konsep diri yang meningkatkan penerimaan diri dan pencapaian harapan.

⁵⁴R. Budiarti, "Faktor-Faktor...", hlm. 46.

⁵⁵Santrock, J.W, "Life-Span...", hlm. 92.

⁵⁶D. Papalia, *Adult Development and Aging*, (New York: MC, 2004), hlm. 186.

⁵⁷Aji Darma Agus A, "Perbedaan Successful...", hlm. 34-35.

- g. Memperkuat pengertian emosional dan pengaturan emosional diri, yang mendukung makna, menghadirkan ikatan sosial.
- h. Menerima perubahan yang membantu perkembangan kepuasan dalam hidup.

5. Cara Memperoleh *Successful Aging*

Menurut Berk dalam penelitian Yuni Khusnul Khotimah, menyatakan bahwa terdapat beberapa cara memperoleh *successful aging* bagi Lansia diantaranya:⁵⁸

- a. Menanamkan sikap optimis serta perasaan efikasi diri. Hal ini berguna untuk meningkatkan fungsi fisik.
- b. Menumbuhkan konsep diri yang positif agar mampu menerima penurunan kondisi fisik dan psikis sehingga meningkatkan pencapaian harapan.
- c. Memperkuat kontrol emosi.
- d. Menerima perubahan yang dialami sebagai Lansia, sehingga tercipta kepuasan hidup.
- e. Mempersiapkan diri menuju kematian dengan memperbanyak aktivitas spiritual.
- f. Meningkatkan kontrol diri agar mampu hidup mandiri dan tidak ketergantungan.
- g. Menjalin hubungan sosial yang baik dengan keluarga dan masyarakat.

6. Dampak Lansia Tanpa *Successful Aging*

Lanjut usia merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia yang kerap disebut sebagai masa emas karena tidak semua orang mampu mencapai usia lanjut. Menjalani masa emas dengan penuh kepuasan, berumur panjang, dan memiliki kondisi fisik maupun psikis yang sehat, serta mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan keluarga dan sosial merupakan dambaan setiap Lansia.⁵⁹ Hal ini sejalan dengan

⁵⁸Yuni Khusnul Khotimah, "Succesful Aging...", hlm. 44.

⁵⁹Nasrudin Habibi, "Studi Kasus...", hlm. 6

keberhasilan Lansia dalam mencapai *successful aging*. *Successful aging* merupakan indikasi Lansia telah hidup bahagia di masa tuanya.⁶⁰

Sejalan dengan bertambahnya usia seseorang maka akan semakin mengalami penurunan fungsi pada setiap aspek kehidupan baik fisik, kognitif, psikis, maupun sosial. Kondisi ini tentu menjadi penghambat keberhasilan bagi Lansia dalam mencapai *successful aging* yang diharapkan. Akan tetapi tidak semua Lansia berhasil mencapai *successful aging* yang diharapkan.⁶¹ Menurut Erikson dalam Funi Rahmawati, menyatakan bahwa masa tua merupakan tahap yang paling sulit dilewati karena Lansia seringkali merasa terasingkan dari lingkungannya dan dianggap tidak dapat berbuat apa-apa, sehingga Lansia sulit untuk menyesuaikan diri. Disisi lain, sebenarnya kesulitan tersebut dapat diatasi apabila dalam diri Lansia terdapat kesadaran untuk menerima hidup dan segala perubahannya.⁶²

Lanjut usia yang tidak dapat mengatasi permasalahannya akan mengalami rasa putus asa dan kekecewaan, terutama pada Lansia yang sedari muda sudah merasa putus asa dengan kehidupan yang dijalannya. Kemudian, semakin buruk ketika telah memasuki usia lanjut, dimana kesempatan untuk menata kehidupan yang diimpikan telah hilang. Individu dengan kondisi seperti ini cenderung tidak antusias mempersiapkan kehidupan masa tua, sehingga dampaknya akan lebih sulit mencapai *successful aging*.⁶³ Sejalan dengan hal tersebut, menurut Shella Febrita Puteri Utomo dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat beberapa dimensi yang mempengaruhi seorang Lansia tidak mencapai *successful aging* disebabkan oleh kondisi kesehatan yang

⁶⁰Shella Febrita Puteri Utomo, dkk, "Kontribusi Kualitas Hidup Terhadap Successful Aging Lansia", *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, Vol. 07, No. 01, (Bandung: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bandung, 2020), hlm. 62.

⁶¹Funi Rahmawati dan Satih Saidiyah, "Makna Sukses...", hlm. 51.

⁶²Funi Rahmawati dan Satih Saidiyah, *Ibid*, hlm. 52.

⁶³R. Budiarti, "Faktor-Faktor Successful...", hlm. 40.

buruk, bergantung hidup kepada keluarga, dan hubungan sosial yang tidak mendukung.⁶⁴

Lansia yang tidak berhasil mencapai *successful aging* akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan berbagai penurunan yang diakibatkan oleh proses penuaan (*degenerative*). Proses penuaan ditandai oleh penurunan yang bertahap pada fungsi sistem tubuh yaitu kardiovaskular, pernapasan, geritourinarius, endokrin, kekebalan tubuh, dan lainnya. Pada proses ini, akan ditemui berbagai keterbatasan dan kemunduran serta resiko terserang penyakit kronis lebih tinggi.⁶⁵ Kemungkinan tersebut terjadi akibat tidak adanya upaya menjaga kesehatan semasa muda, tidak rutin berolahraga, dan tidak menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, Lansia yang sedari muda tidak banyak memiliki aktivitas dan tidak aktif dalam kegiatan sosial akan lebih sulit membangun komunikasi dengan orang lain dimasa tua.⁶⁶

Secara fisik, Lansia tanpa *successful aging* akan mengalami penglihatan yang mulai kabur, pendengaran terganggu, rambut memutih, kulit mengendur, bergerak lambat, dan lebih rentan terserang penyakit seperti, diabetes melitus, penyakit pernapasan, jantung koroner, kanker dan lainnya yang menghambat lansia untuk beraktivitas sehingga timbul ketergantungan kepada orang lain.⁶⁷

Disamping itu, Lansia tanpa *successful aging* lebih rentan mengalami masalah kognitif seperti mudah lupa, pikun, sering mengeluh cepat lelah, disorientasi, sulit tidur, sulit berbicara, dan berperilaku seperti

⁶⁴Shella Febrita Puteri Utomo, dkk, “Kontribusi Kualitas...”, hlm. 63.

⁶⁵Heny Ratnawati, “Profil Gangguan Psikosomatik Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werha Margomulyo Kecamatan Puger Kabupaten Jember Periode Mei-Juli 2007”, *Skripsi*, (Jember: Universitas Jember, 2007), hlm. 11.

⁶⁶Imam Subekti, “Perubahan Psikososial Lanjut Usia Tinggal Sendiri Di Rumah”, *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, Vol. 03, No. 01, (Malang: Poltekkes Kemenkes Malang, 2017), hlm. 24.

⁶⁷Ikhtiarini Putri, “Successful Aging Pada Lansia (Studi Pada Lansia Dengan Budaya Jawa Dan Madura)”, *Skripsi*, (Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), hlm. 4.

anak kecil. Kondisi demikian berdampak pada kualitas hidup Lansia dan cenderung kehilangan komunikasi dengan orang-orang terdekat.⁶⁸

Selanjutnya, dampak psikis pada Lansia tanpa *successful aging* diantaranya memiliki harga diri rendah, sehingga sulit mencapai kesejahteraan psikologis, kurang mampu memaknai hidup, merasa tidak berguna, dan terasingkan. Selain itu, Lansia akan lebih rentan terkena gangguan psikosomatis akibat kecemasan berlebih terhadap kondisi kesehatan.⁶⁹ Lebih jelas, Delia Yusfarani mengungkapkan bahwa individu yang mengalami gangguan psikosomatis akan mengeluhkan kondisi fisik dan terlalu khawatir dengan fungsi tubuhnya tanpa mengetahui bukti medis yang jelas. Hal tersebut timbul dan dipengaruhi oleh pikiran atau emosi yang menyebabkan kecemasan berlebih. Lansia dengan kondisi demikian akan lebih sulit pencapaian *successful aging*.⁷⁰

Berdasarkan berbagai penurunan pada Lansia baik secara fisik, kognitif, maupun psikis secara tidak langsung berdampak pada kehidupan sosial Lansia. Dimana dalam hal ini, Lansia akan merasa kurang percaya diri untuk bergaul dengan lingkungan sekitar, bersikap lebih tertutup, sehingga akan sulit diajak berinteraksi. Hal tersebut menunjukkan kegagalan dalam upaya mencapai *successful aging*.

B. Lansia

1. Pengertian Lansia

Menurut Hurlock, menyebutkan bahwa Lansia merupakan periode terakhir dalam rentang hidup, seseorang yang ketika sudah memasuki

⁶⁸Isnaini Qotifah, "Hubungan Antara Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Puskesmas Nogosari", *Skripsi*, (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017), hlm. 4.

⁶⁹Delia Yusfarani, "Hubungan Kecemasan Dengan Kecenderungan Psikosomatis Lansia Pada Pandemi Covid-19 Di Kota Palembang", *Jurnal Ilmiah*, (Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2021), hlm. 296.

⁷⁰Raras Anggun Atika Candra, dkk, "Hubungan Harga diri Dengan Pencapaian Successful Aging Pada Lansia Wanita Di Desa Karangtengah", *Jurnal Kesmes Indonesia*, Vol. 08, No. 02, (Purwokerto: Universitas Jendral Soedirman, 2016), hlm. 28.

umur 60 tahun ditandai adanya perubahan seperti perubahan fisik dan psikologis.⁷¹

Menurut Charness dan Bosman, menyebutkan bahwa Lansia merupakan masa perkembangan dalam periode dewasa akhir yang dapat di kategorikan menjadi dua kategori, yang pertama yaitu masa tua awal yang berkisaran umur 65-74 tahun, dan masa tua menengah atau yang disebut juga dengan lanjut usia yaitu seseorang yang berumur 75 tahun atau lebih.⁷² Menurut Neugarten, menyebutkan bahwa Lansia atau yang biasa disebut masa tua yaitu merupakan masa dimana seseorang dapat merasakan puas dalam keberhasilannya, tetapi bagi orang lain periode ini merupakan periode permulaan awal kemunduran.⁷³ Sedangkan menurut Papalia, menyebutkan bahwa Lansia atau yang disebut orang lanjut usia itu merupakan suatu kehidupan yang di tandai adanya perubahan-perubahan ataupun penurunan fungsi dalam tubuhnya.⁷⁴

Lebih lanjut WHO, menyebutkan bahwa seorang Lansia itu yang pertama disebut dengan Usia pertengahan (*middle age*) yang berkisaran berumur 45-74 tahun, yang kedua Lanjut usia (*elderly*) berumur sekitar 60-74 tahun, yang ketiga Lanjut usia tua (*old*) yang berumur 75-90 tahun, dan yang terakhir disebut dengan Usia sangat tua (*very old*) yang berumur diatas 90 tahun.⁷⁵ Adapun menurut Santrock, menyebutkan bahwa seorang lansia merupakan masa dewasa akhir yang berkisaran berumur 60 tahun sampai dengan umur 120 tahun.⁷⁶

⁷¹Susi Astiyani BR Ginting, "Gambaran Successful...", hlm. 11.

⁷²Hanum Nindialoka, "Dinamika Psikologis...", hlm. 33.

⁷³Aji Darma Agus A, "Perbedaan Successful...", hlm. 11.

⁷⁴Nasruddin Habibi, "Studi Kasus...", hlm. 15.

⁷⁵Susi Astiyani BR Ginting, "Gambaran Successful Aging Pada Lanjut Usia Di Kecamatan Bandar Pasir Mandoge Kabupaten Asahan", *Skripsi*, (Medan: Universitas Sumatera Utara, 2017), hlm. 12.

⁷⁶Hanum Nindialoka, "Dinamika Psikologis Proses Pencapaian Successful Aging Pada Lansia Pensiunan", *Skripsi*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2017), hlm. 33.

Secara fisik, proses penurunan dan kerusakan fisik pada Lansia terjadi secara bertahap dan tidak dapat dihindari.⁷⁷ Lansia pada kondisi ini akan mengalami penurunan yang berlipat ganda dalam tubuhnya. Hal tersebut terjadi akibat perubahan struktur, fungsi sel, jaringan, serta sistem organ pada Lansia.⁷⁸ Secara psikologi, Lansia seringkali mengalami masalah kesehatan mental yang berpengaruh terhadap kehidupannya. Kondisi ini biasanya ditimbulkan oleh stressor psikososial yang paling berat seperti, kematian pasangan atau sanak saudara, trauma psikis, perubahan aktivitas sosial, penyakit kronis, pemutusan kerja, dan tidak adanya dukungan dari orang-orang terdekat.⁷⁹

Lebih lanjut secara sosial, memasuki masa tua maka akan semakin berkurangnya kontak sosial baik itu dengan keluarga, anggota masyarakat ataupun teman sebaya. Selain itu, adanya perubahan struktur keluarga inti ke keluarga yang lebih luas juga akan membatasi kontak sosial terhadap orang lanjut usia.⁸⁰ Kaum lanjut usia seringkali dianggap sebagai manusia yang tidak berdaya, lemah, berpenyakit dan menyusahakan keluarga. Stigma tersebut secara tidak langsung memicu perilaku diskriminatif yang mempengaruhi kehidupan sosial Lansia. Kualitas hubungan sosial akan terhambat, karena Lansia cenderung kurang percaya diri dan menutup interaksi dengan orang-orang sekitar.⁸¹

Kemudian, secara religiusitas seorang Lansia akan berusaha membenahi diri untuk mendekat kepada Tuhan seraya memperbaiki

⁷⁷Wijayanti, "Hubungan Kondisi Fisik RTT Lansia Terhadap Kondisi Sosial Lansia Di RW 03 RT 05 Kelurahan Tegalsari, Kecamatan Candisari", *Jurnal Ilmiah Perancangan Kota dan Permukiman*, (Semarang: Universitas Diponegoro 2008), hlm. 39.

⁷⁸Kartinah dan Agus Sudaryanto, "Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia", *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol. 01, No.01, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2008), hlm. 94.

⁷⁹Kartinah dan Agus Sudaryanto, "Masalah Sosial...", hlm. 94.

⁸⁰Susi Astiyani BR Ginting, "Gambaran Successful Aging Pada Lanjut Usia Di Kecamatan Bandar Pasir Mandoge Kabupaten Asahan", *Skripsi*, (Medan: Universitas Sumatera Utara, 2017), hlm. 16.

⁸¹Siti Rahmah, "Pendekatan Konseling Spiritual Pada Lanjut Usia (Lansia)", *Jurnal Al Hiwar*, Vol. 03, No. 05, (Banjarmasin: Universitas Islam Negeri Antasari, 2016), hlm. 34.

kualitas ibadah agar lebih siap menghadapi kematian.⁸² Rasa takut menghadapi kematian wajar dirasakan seseorang yang telah mendekati usia lanjut. Lansia akan lebih mendalami agamanya untuk menenangkan diri karena agama dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis dan memberikan ketenangan diri kepada penganutnya. Lansia dengan spiritual yang baik akan lebih mudah menerima diri, mampu memaknai hidup, dan lebih siap menghadapi kematian.⁸³

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Lansia merupakan fase perkembangan terakhir dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan dan penurunan baik dari segi fisik, psikis, sosial, maupun spiritual.

2. Ciri-Ciri Lanjut Usia

Ciri-ciri lanjut usia dapat dilihat dari beberapa sudut pandang, diantaranya:

a. Secara Fisik

Proses penuaan ditandai oleh penurunan daya tahan tubuh yang menyebabkan rentan terserang berbagai penyakit degeneratif dan beresiko pada kematian. Hal ini disebabkan oleh semakin bertambahnya usia, sehingga terjadi perubahan struktur dan fungsi sel, jaringan, sistem organ, serta menurunnya fungsi pembuluh darah pada kulit yang mengakibatkan tubuh sulit beradaptasi dengan temperature sekitar.⁸⁴

Santrock dalam Nasruddin Habibi mengategorikan ciri-ciri fisik Lansia yaitu, mulai mengalami kerusakan pada neuron dan unit sel dasar pada sistem syaraf, penurunan fungsi panca indera, perubahan

⁸²Ibrahim, "Karakteristik Spiritual Pada Lanjut Usia Di Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Rumah Sejahtera Geuwaseh Sayang Banda Aceh Tahun 2013", *Idea Nursing Journal*, Vol. 05, No. 01, (Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala, 2014), hlm. 59.

⁸³Helen Hardianti S, dkk, "Hubungan Religiusitas Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang", *Nursing News Journal*, Vol. 03, No. 03, (Malang: Universitas Tribhuana Tungadewi Malang, 2018), hlm. 589.

⁸⁴Siti Partani Suadirman, *Psikologi Lanjut Usia*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011), hlm. 1.

sistem peredaran darah yang tidak stabil, dan mengalami penurunan gairah seksualitas.⁸⁵ Selain itu, usia lanjut juga ditandai dengan rambut yang mulai beruban, gigi ompong, kulit mengendur, gerak tubuh melambat, penurunan daya ingat, sulit berkonsentrasi, dan otak sulit menangkap rangsangan informasi.⁸⁶

b. Secara Psikis

Ciri-ciri Lansia secara psikis dapat ditandai dengan perasaan cemas berlebih, gelisah, merasa bersalah, takut gagal dalam berhubungan intim, depresi, dan mudah putus asa. BKKBN merumuskan beberapa indikator psikologis Lansia diantaranya yaitu, kecemasan dan ketakutan, mudah tersinggung dan cenderung emosional, banyak bercerita, banyak berkata, dan kurang mau mendengar.⁸⁷ Hurlock menambahkan, ciri-ciri penurunan psikologis pada Lansia diantaranya yaitu *Parafrenia* merupakan bentuk skizofrenia yang ditandai dengan waham (curiga) terhadap orang lain. *Parafrenia* biasanya terjadi pada Lansia yang terisolasi atau mengisolasi diri dari lingkungan sosial.⁸⁸

c. Secara Sosial

Kemunduran fisik dan kognitif, serta kesehatan yang terganggu membuat Lansia menjadi kaum minoritas yang dianggap tidak berguna, tidak berdaya, dan menjadi beban keluarga. Keberadaan Lansia seringkali dipandang sebelah mata dan dikucilkan. Sikap sosial yang tidak menyenangkan tersebut membuat Lansia sulit untuk menyesuaikan diri dan menerima perubahan dalam hidupnya, sehingga Lansia cenderung merasa kesepian, diangsi, dan memilih untuk membatasi interaksi sosial.⁸⁹

⁸⁵Nasruddin Habibi, “Studi Kasus Successful Aging Pada Atlet Lansia Anggota Persatuan Atletik Master (PAMI) Kota Malang”, *Skripsi*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2018), hlm. 18.

⁸⁶Susi Astriyani BR Ginting, “Gambaran Successful...”, hlm. 1.

⁸⁷BKKBN, *Bina Keluarga Lansia (BKL)*, (BKKBN Press, 2012), hlm. 5-6.

⁸⁸Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hlm. 380.

⁸⁹Hanum Nindialoka, “Dinamika Psikologis...”, hlm. 34-35.

d. Secara Religiusitas

Ciri-ciri keagamaan yang nampak pada Lansia yaitu meningkatnya kecenderungan untuk menerima pendapat keagamaan. Hal ini didorong oleh kesadaran Lansia akan realitas kehidupan akhirat setelah kematian. Selain itu, rasa takut menghadapi kematian relatif meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, sehingga Lansia berupaya memaksimalkan sisa umur yang dimiliki untuk memperbaiki diri dan memperbanyak aktivitas ibadah agar lebih siap menghadapi kematian.⁹⁰ Lansia cenderung bersikap pasrah terhadap takdir. Sikap pasrah tersebut dirasa mampu meningkatkan rasa tenang, nyaman, dan tenram pada diri Lansia.⁹¹

3. Masalah Yang Dihadapi Lanjut Usia

Menurut Suardiman ada beberapa masalah yang di hadapi lanjut usia, yang diantaranya adalah.⁹² :

- a. Masalah Ekonomi, seperti adanya perubahan pendapatan ataupun kurangnya penghasilan. Seseorang yang sudah memasuki umur yang sudah tua di tandai dengan adanya menurunnya produktivitas kerja, hal inilah seorang lanjut usia kebanyakan menggantungkan hidupnya kepada orang lain.
- b. Masalah Sosial, Memasuki masa tua maka akan semakin berkurangnya kontak sosial, baik itu dengan keluarga, anggota masyarakat ataupun teman sebaya. Selain itu, juga adanya perubahan struktur keluarga inti ke keluarga yang lebih luas juga akan membatasi kontak sosial terhadap orang lanjut usia.
- c. Masalah Kesehatan, terjadi adanya kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang berakibat pada melemahnya organ-organ tubuh dan timbulnya berbagai penyakit, yang diantaranya seperti adanya

⁹⁰Noviah, "Religiusitas Kaum Lansia", *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2018), hlm. 17.

⁹¹Jalaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Erlangga, 2015), hlm. 166.

⁹²Susi Astiyani BR Ginting, "Gambaran Successful...", hlm. 16-19.

penurunan fungsi indra, seperti indra penglihatan, pendengaran maupun penciuman, selain itu juga dipengaruhi oleh gaya dan pola hidupnya.

- d. Masalah Psikologis, yang di rasakan atau dialami oleh seorang lanjut usia biasanya merasa kesepian, terasing dari lingkungannya, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, kurangnya percaya diri.

4. Tugas Perkembangan Lanjut Usia

Ada beberapa tugas perkembangan mengenai orang lanjut usia, yaitu:⁹³

- a. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan.

Penurunan fungsi fisik merupakan perubahan alami yang terjadi akibat proses penuaan. Dampak dari penurunan tersebut menjadi hambatan tersendiri bagi Lansia untuk bergerak dan melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi fisik yang semakin lemah berpengaruh pula pada sistem imunitas tubuh. Masalah kesehatan pada Lansia seringkali muncul akibat sistem imun yang tidak mampu melindungi tubuh dari infeksi virus dan penyakit, sehingga Lansia memiliki resiko tinggi terkena penyakit degeneratif seperti stroke, hipertensi, dan diabetes melitus.⁹⁴

Berdasarkan uraian diatas, bentuk penyesuaian diri Lansia terhadap penurunan kondisi fisik dan kesehatan yaitu dengan menerima kondisi tersebut dan menyadari bahwa setiap perubahan dan penurunan kondisi fisik pasti akan dialami oleh setiap individu yang memasuki masa tua. Adapun usaha untuk mempertahankan kesehatan Lansia yakni dengan menjaga pola hidup sehat, istirahat

⁹³Yani Yasinta S, "Gambaran Successful Aging Pada Penyintas Lanjut Usia: Studi Kasus Bencana Erupsi Gunung Sinabung", *Skripsi*, (Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara, 2018), hlm. 26.

⁹⁴Bazzar Ari Mighna dan Wahyuningsih Djaali, "Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Degeneratif Di Wilayah Kampung Tengah Keramat Jati", *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2018), hlm. 50.

cukup, rajin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.⁹⁵

- b. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* keluarga.

Masa pensiun dapat menjadi waktu yang dinanti-nantikan oleh pekerja lanjut usia, namun dapat pula menjadi sesuatu yang mencemaskan. Penyebab kecemasan tersebut diantaranya, takut merasa jenuh karena belum ada kesibukan baru setelah pensiun, *income* keluarga menjadi menurun, kontak sosial dengan teman kerja menjadi terhambat bahkan terputus, serta tidak mendapat fasilitas-fasilitas pekerjaan. Individu dengan kondisi demikian, dikatakan sedang mengalami *post power syndrome*, yaitu sindrom kecemasan akibat kehilangan kekuasaan.⁹⁶

Perubahan di masa pensiun menuntut Lansia untuk menyesuaikan diri dengan pola hidup yang berbeda dari kehidupan sewaktu masih bekerja. Adapun upaya yang dapat dilakukan Lansia dalam menghadapi masa pensiun yaitu: berolahraga, aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan, membuat usaha sampingan, aktif mengikuti kegiatan keagamaan, menekuni hobi, memperbanyak waktu berkumpul bersama anak dan cucu.⁹⁷

- c. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.

Kematian pasangan hidup merupakan situasi yang harus dihadapi Lansia walaupun berat untuk dijalani. Ditinggalkan pasangan karena

⁹⁵ Afrizal, "Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas Perkembangannya", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 02, No. 02, (Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Curup, 2018), hlm. 97.

⁹⁶ Siti Nuriha Hakim, "Perencanaan Dan Persiapan Menghadapi Masa Pensiun", *Jurnal Warta*, Vol. 10, No. 01, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2007), hlm. 97.

⁹⁷ Tomy Hendrawanto, "Pemberdayaan Dan Pengembangan Potensi Lansia Menghadapi Masa Pensiun", *Jurnal PKS*, Vol. 15, No. 04, (Yogyakarta: Yayasan SPA Indonesia, 2007), hlm. 359.

kematian juga menjadi penyebab utama terjadinya stress dalam kehidupan Lansia.⁹⁸

Menurut Averill dalam Carolina menyatakan bahwa terdapat fase duka cita setelah individu ditinggal mati pasangan yaitu: *Fase pertama*, terkejut, tidak percaya, menolak kenyataan, sehingga lebih mudah menangis, marah, dan tersinggung. *Fase kedua*, ditandai dengan rasa putus asa, kesedihan, kegelisahan, dan sulit tidur. *Fase ketiga*, merupakan fase pemulihan yang ditandai dengan penerimaan dan penyesuaian diri atas kematian pasangan. Individu pada fase ketiga akan lebih mampu menyikapi hal tersebut dengan wajar dan menyadari bahwa kematian pasti akan terjadi kepada setiap manusia, sehingga akan merasa lebih tenang menghadapi keadaan.⁹⁹

C. Lansia Bekerja

Umumnya, Lansia mengalami problem fisik maupun psikis yang berpengaruh pada kehidupannya. Problem fisik Lansia diantaranya, mengalami penurunan fungsi panca indera, elastisitas kulit mengendur, rambut memutih, gigi ompong, imunitas menurun, dan aktivitas tubuh melambat.¹⁰⁰ Menurut Dr. Duddy Mulyawan Djajadisastra menyatakan bahwa, penurunan kondisi fisik pada Lansia antara lain, berkurangnya pendengaran, penglihatan, gangguan pencernaan, gangguan fungsi jantung dan ginjal, serta daya tahan tubuh berkurang. Selain itu, Lansia lebih rentan terkena infeksi paru-paru dan infeksi saluran kemih.¹⁰¹

Disamping itu, dari segi psikis Lansia juga mengalami beberapa problem antara lain, gangguan kecemasan, depresi, dementia,

⁹⁸J.W Santrock, *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 97.

⁹⁹Carolina Retno Ekowati, "Penyesuaian Diri terhadap Hilangnya Pasangan Hidup Pada Lansia", *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2008), hlm. 28.

¹⁰⁰Susi Astriyani, "Gambaran Successful...", hlm. 23.

¹⁰¹<https://bethsaidahospitals.com/masalah-kesehatan-pada-lansia-dan-cara-pencegahannya/#:~:text=kondisi%20fisik%20bagi%20yang,lansia%20lebih%20rentan%20terhadap%20infeksi>. Diakses pada 23 Januari 2022, pukul 15.45 WIB

alzheimer, gangguan tidur, dan sindroma diagnosis.¹⁰² Menurut Hawari dalam Saepah, dkk menyebutkan bahwa tidak sedikit dari Lansia mengalami isolasi sosial, keterasingan, dan kesepian yang menyebabkan gangguan kesehatan jiwa seperti depresi dan rasa putus asa.¹⁰³

Permasalahan fisik dan psikis membuat Lansia cenderung memiliki pemikiran negatif yang mempengaruhi kepercayaan diri. Hal ini menjadikan Lansia berpotensi mengalami penurunan kualitas hidup.¹⁰⁴ Salah satu upaya untuk mempertahankan kualitas hidup Lansia adalah dengan bekerja. Bekerja merupakan suatu aktivitas komersial yang ditekuni seseorang untuk mendapatkan imbalan atau upah.¹⁰⁵ Bekerja menjadi kebutuhan bagi setiap individu dari berbagai kalangan usia. Hal tersebut menjadi penting demi mencapai pemenuhan kebutuhan sandang, pangan, maupun papan, serta memberikan kepuasan hidup.

Lebih lanjut, Lansia yang bekerja akan mengalami beberapa hambatan yang berpotensi mengalami permasalahan yang sebagian besar disebabkan oleh penurunan fisik atau degeneratif dalam berbagai aspek kehidupan. Lansia cenderung mengalami penurunan kekuatan dan kecepatan, serta melemahnya daya ingat. Secara pengindraan, Lansia mengalami penurunan penglihatan, pendengaran, maupun pengucapan, sehingga dalam praktek kerjanya Lansia membutuhkan alat bantu

¹⁰²https://uns.ac.id/id/uns-opinion/pentingnya-psikoedukasi-deteksi-dini-gangguan-psikologipada_lansia.html#:~:text=Gangguan%20psikolog%20yang%20sering%20dialami%20keadaan%20ketergantungan%20kepada%20orang%20lain. Diakses pada 23 Januari 2022, pukul 15.00 WIB

¹⁰³ Saepah, dkk, “Problem Psikis Lansia Dan Upaya Mengatasi Melalui Bimbingan Keagamaan”, *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, Vol. 07, No. 04, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2018), hlm. 268.

¹⁰⁴ Shella Febrita, dkk, “Kontribusi Kualitas Hidup Terhadap Successful Aging Lansia”. *Jurnal Keperawatan ‘Aisyiyah*, Vol. 07, No. 01, (Bandung: STIKES ‘Aisyiyah, 2022), hlm. 64.

¹⁰⁵ Nurani Siti Anshori, “Makna Kerja”, *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol. 02, No. 03, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2013), hlm. 160.

seperti kacamata, alat bantu pendengaran, dan lainnya untuk menunjang kinerja mereka.¹⁰⁶

Menurut Roth dalam Iqamah Dyah Mumpuni dan Koentjoro menyebutkan bahwa, pekerja Lansia adalah orang yang masih memiliki aktivitas bekerja diusia 45 sampai dengan 75 tahun keatas.¹⁰⁷ Sedangkan menurut Ni Putu Novita Yanti dan I Ketut Sudibia, yang dimaksud pekerja lanjut usia adalah individu yang tergolong kelompok usia 60 tahun keatas yang secara fisik dan psikis memiliki kemampuan untuk menciptakan barang dan jasa.¹⁰⁸

Lansia yang memutuskan untuk tetap bekerja karena faktor ekonomi bertujuan untuk mengatasi persoalan-persoalan kebutuhan dasar seperti, sandang, pangan, dan papan. Kondisi seperti ini disebabkan oleh tingkat ekonomi yang lemah, banyaknya jumlah tanggungan keluarga, dan status perkawinan.¹⁰⁹ Lansia dengan status tidak kawin, dalam hal ini yaitu janda atau duda cenderung memutuskan untuk tetap bekerja karena harus memenuhi kebutuhan hidupnya. Selain itu, tidak adanya jaminan sosial hari tua membuat Lansia tetap bekerja demi untuk menjamin kelangsungan hidupnya. Selain itu, Lansia memutuskan untuk tetap bekerja bukan karena desakan faktor ekonomi semata. Namun, aktivitas bekerja bagi Lansia merupakan salah satu upaya untuk menjaga stabilitas tubuh. Setidaknya dengan bekerja, seseorang akan melakukan aktivitas tubuh yang dinamis. Aktivitas tubuh yang dilakukan secara rutin dapat membantu Lansia menjadi lebih sehat, bugar, dan bersemangat.¹¹⁰

¹⁰⁶Faradinna Fajrin A.D, “Mindfulness Lansia Bekerja (Studi Kasus Pada Lansia Pengurus Veteran DPC Kota Surabaya Yang Berkontribusi Terhadap Pemenuhan Ekonomi Anak Dan Cucu”, *Skripsi*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2018), hlm. 34.

¹⁰⁷Iqamah Dyah Mumpuni dan Koentjoro, “Mengais Rezeki Di Usia Senja Pada Orang Jawa”, *Jurnal*, (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2015), hlm. 5.

¹⁰⁸Ni Putu Novita Yanti dan I Ketut Sudibia, “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Partisipasi Kerja Penduduk Lanjut Usia Di Kelurahan Sesetan Kota Denpasar”, *E-Jurnal EP Unud*, Vol. 08, No. 01, (Bali: Universitas Udayana), hlm. 128.

¹⁰⁹Ni Putu Novita Yanti dan I Ketut Koentjoro, “Analisis Faktor...”, hlm. 142.

¹¹⁰Kevin Adrian, <https://www.alodokter.com/olah-tubuh-bagi-lansia>. Diakses pada 26 Januari 2022, pukul 19:44 WIB

Adapun manfaat dari aktivitas fisik bagi Lansia diantaranya, memperkuat otot dan sendi, melancarkan peredaran darah, mengurangi resiko terkena penyakit, menjaga kesehatan jasmani dan kesehatan otak, serta mengurangi resiko stress dan gangguan mental. Lansia yang aktif lebih tidak beresiko mengalami penurunan fungsi fisik dan psikis secara drastis, sehingga kualitas hidup Lansia pun menjadi meningkat.¹¹¹



¹¹¹ Indrayani dan Sudarto Ronoatmodjo, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017”, *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, Vol. 09, No. 01, (Depok: Universitas Indonesia, 2018), hlm. 71.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan salah satu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti obyek secara alamiah. Disebut ilmiah karena dalam proses penelitian, obyek berkembang apa adanya tanpa manipulasi dan pengaruh dari peneliti. Peneliti dijadikan sebagai instrument kunci. Maka, peneliti harus mampu menguasai teori dan memiliki wawasan yang luas, sehingga peneliti dapat dengan mudah mengembangkan pertanyaan, mampu menganalisis data, dan mampu mengkonstruksi situasi sosial yang akan diteliti agar lebih jelas dan bermakna.¹¹²

Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive* dan *snowball*, dengan menggunakan teknik triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian lebih mengutamakan makna daripada generalisasi.¹¹³ Kirk dan Miller, menyebutkan bahwa penelitian kualitatif bergantung pada pengamatan manusia.¹¹⁴

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu studi kasus, merupakan serangkaian kegiatan penelitian yang dilakukan secara intensif dan mendalam terhadap suatu aktivitas atau peristiwa yang tengah berlangsung pada individu, kelompok, lembaga, maupun organisasi untuk memperoleh data penelitian yang terperinci.¹¹⁵

¹¹²Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 15.

¹¹³Sugiono, *Ibid.*

¹¹⁴Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hlm.4

¹¹⁵Mujia Rahardjo, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Press, 2017), hlm. 2.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi pada penelitian ini yaitu di Dusun Tepus, Desa Makam, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga. Dusun Tepus terletak di sebelah selatan Desa Makam yang di batasi oleh hamparan persawahan desa yang jaraknya mencapai 1,5 km. Sebelah barat Dusun Tepus adalah Desa Grantung, Kecamatan Karangmoncol, Kabupaten Purbalingga, sebelah selatan berbatasan dengan Desa Wanogara, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga dan sebelah timur berbatasan dengan Desa Bodaskarangjati, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga. Dusun Tepus ini dialiri sebuah sungai yaitu Sungai Bodas, namun untuk pengairan sawah di Dusun Tepus di aliri oleh sebuah irigasi setengah teknis dari Sungai Karang.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dimulai pada bulan April 2021 yang diawali dengan observasi lokasi penelitian, penentuan subjek, dan dilanjutkan pada proses wawancara awal mengenai profil dan latar belakang mengapa subjek tetap menekuni pekerjaannya meskipun telah berusia lanjut. Kemudian, proses pengumpulan data terkait gambaran pencapaian *successful aging* akan dilakukan melalui kegiatan wawancara, observasi, dan dokumentasi pada bulan Juni tahun 2022.

C. Subjek dan Obyek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan orang yang dijadikan sebagai sumber data dalam penelitian.¹¹⁶ Jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu 3 orang Lansia yang berdasarkan kriteria yakni, subjek telah memasuki usia 60 tahun ke atas, subjek merupakan warga Dusun Tepus, Desa Makam, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga yang masih

¹¹⁶Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2011), hlm. 195.

produktif bekerja tanpa terpengaruh oleh penurunan kondisi fisik, psikis, dan kognitif.

Adapun subjek pertama, Mbah Rohadi merupakan Lansia yang masih aktif bekerja sebagai pedagang sapu sekaligus sebagai buruh tani. Subjek kedua yakni, Mbah Rubini merupakan Lansia yang bekerja sebagai pedagang tempe di pasar tradisional. Sedangkan subjek ketiga yakni, Mbah Parman merupakan Lansia dengan aktivitas bekerja sebagai pengerajin kayu sekaligus sebagai buruh tani.

2. Obyek Penelitian

Obyek adalah sesuatu yang sedang diamati. Menurut Spardley, obyek dalam penelitian kualitatif terdiri dari 3 elemen yaitu tempat, pelaku, dan aktivitas.¹¹⁷

Obyek penelitian ini yaitu, gambaran terkait indikator pencapaian *successful aging* pada kondisi-kondisi dasar sosial-ekonomi ketiga subjek yang masih menekuni aktivitas bekerja di usia lanjut, yaitu meliputi kriteria *successful aging*, aspek-aspek *successful aging*, faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian *successful aging*, dan cara memperoleh *successful aging*, serta pandangan hidup masing-masing subjek dalam memaknai aktivitas bekerja sebagai upaya menempuh kehidupan masa tua yang sukses.

D. Sumber Data

Penelitian ini didasarkan pada dua sumber, yaitu Sumber Data Primer dan Sumber Data Sekunder. Adapun uraiannya sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data penelitian yang diperoleh dari narasumber secara langsung.¹¹⁸ Data yang termasuk kategori primer dalam penelitian ini meliputi data hasil wawancara dan data hasil observasi yang dilakukan Penulis terhadap masing-masing subjek.

¹¹⁷Andi Prastowo, *Metode Penelitian...*, hlm. 196.

¹¹⁸Lutfi Hamadi, dkk, *Pedoman Penulisan Skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto*, (Purwokerto: STAIN Press, 2014), hlm. 7.

Kegiatan wawancara melibatkan tiga orang subjek yaitu Mbah Rohadi yang bekerja sebagai pedagang sapu dan buruh tani, Mbah Rubini sebagai pedagang tempe di pasar tradisional, dan Mbah Parman sebagai pengrajin kayu sekaligus buruh tani. Ketiga subjek merupakan Lansia yang bertempat tinggal di Dusun Tepus, Desa Makam, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga, dengan aktivitas bekerja sebagai upaya mencapai *successful aging*.

Selain data hasil wawancara, sumber data primer lainnya juga didapatkan Penulis melalui kegiatan observasi yang dilakukan secara langsung dengan mengamati peristiwa dan aktivitas yang dijalani subjek, baik aktivitas terkait pekerjaan maupun aktivitas setelah bekerja. Hal tersebut dilakukan untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan keadaan sebenarnya.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian yang diperoleh dari penelitian-penelitian sebelumnya, bertujuan untuk mendukung data primer. Sumber data sekunder dapat diperoleh dari buku, penelitian terdahulu, literatur, dan bahan pustaka lainnya.¹¹⁹

Data sekunder dalam penelitian ini meliputi data geografis Desa Makam, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga dan data jumlah penduduk Lansia yang didapatkan Penulis pada saat mengajukan permohonan izin riset kepada Kepala Desa setempat. Adapun diperoleh data geografis sebagaimana yang telah tercantum pada lokasi penelitian. Kemudian, diperoleh data jumlah penduduk Lansia di Desa Makam, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga pada tahun 2021 yaitu sejumlah 220 orang, dimana 3 diantaranya merupakan Lansia yang bertempat tinggal di Dusun Tepus yang masih produktif bekerja.

¹¹⁹M. Iqbal Hasa, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2002), hlm. 58.

Selain itu, untuk mendukung keakuratan data primer penulis menyertakan bukti dokumentasi berupa foto maupun rekaman audio ketika wawancara bersama subjek, foto barang dagangan, dan peralatan bekerja subjek. Sumber data sekunder lainnya diperoleh dari literatur buku, jurnal, artikel, dan skripsi terdahulu.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara merupakan kegiatan tanya jawab yang melibatkan dua orang atau lebih. Secara operasional, wawancara dibedakan menjadi 3 jenis, yaitu wawancara terstruktur, tidak terstruktur, maupun kombinasi.¹²⁰

Wawancara yang akan dilakukan Penulis bersifat kombinasi yaitu, menggabungkan jenis wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur, dimana pertanyaan Penulis pada proses wawancara mengacu pada pedoman wawancara, namun disisi lain Penulis dapat mengembangkan pertanyaan tersebut sesuai kebutuhan penelitian agar data yang diperoleh lebih mendalam dan terperinci.

Adapun detail kegiatan wawancara yaitu wawancara pertama dilakukan pada 9 April 2021 dengan melibatkan subjek Mbah Rubini di lapak jualan subjek, pukul 10:22 WIB. Wawancara kedua berlangsung pada 11 April 2021 bersama subjek Mbah Rohadi di rumah subjek, pukul 15:43 WIB. Selanjutnya, wawancara ketiga dilakukan di kediaman subjek Mbah Parman pada 17 April 2021 pukul 15.34 WIB. Seluruh kegiatan wawancara dilakukan secara fleksibel menyesuaikan waktu luang masing-masing subjek. Durasi waktu wawancara kurang lebih 1 jam, dimana jawaban subjek Penulis rekam menggunakan perekam audio. Kegiatan tersebut merupakan wawancara awal yang bertujuan untuk mengetahui profil dan latar belakang masing-masing subjek.

¹²⁰Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Seta, 2002), hlm. 130.

Proses wawancara yang lebih mendalam juga Penulis lakukan pada bulan Juni tahun 2022 yang bertujuan untuk mengetahui, menggambarkan, memahami, dan menginterpretasikan makna dari pencapaian *successful aging* pada Lansia yang bekerja.

2. Observasi

Observasi merupakan kegiatan mengamati suatu obyek penelitian dengan menggunakan alat indera tanpa mengajukan pertanyaan-pertanyaan.¹²¹

Penulis dalam penelitian ini menggunakan observasi tidak terstruktur, dimana dalam kegiatan observasi Penulis tidak membawa catatan terkait tingkah laku subjek yang secara khusus akan diamati. Namun, Penulis akan mengamati alur peristiwa yang dilalui subjek. Observasi yang akan dilakukan diharapkan dapat menghasilkan data yang relevan dengan tujuan penelitian.

Data observasi dalam penelitian ini diperoleh ketika Penulis berkunjung ke rumah masing-masing subjek untuk melakukan kegiatan wawancara sekaligus mengamati secara langsung aktivitas bekerja yang dijalani subjek dan aktivitas sehari-hari subjek selepas bekerja yang berkaitan dengan pencapaian *successful aging*.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu alat yang berguna untuk membantu Peneliti mendapatkan data dari subjek terkait.¹²² Dokumentasi bertujuan untuk menguji kebenaran data, menafsirkan, dan untuk memperkirakan. Adanya dokumentasi untuk mendukung data penelitian.¹²³

Data dokumentasi pada penelitian ini berupa hasil rekaman audio pada saat Penulis melakukan wawancara kepada subjek, yang kemudian dilengkapi dengan foto serta video subjek untuk memperkuat data

¹²¹Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hlm. 140.

¹²²Abdul Haris dan Asep Jihad, *Evaluasi Pembelajaran*, (Yogyakarta: Multi Pressindo, 2009), hlm. 143.

¹²³Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian...*, hlm. 142.

penelitian. Selain itu, hal-hal lain yang didokumentasikan yaitu barang dagangan atau peralatan bekerja subjek.

F. Teknik Analisis Data

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah suatu proses penyederhanaan informasi yang berlangsung secara intensif selama penelitian berlangsung.¹²⁴ Kemudian, setelah tahap reduksi data, dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu:

- a. Data dikelompokkan ke dalam setiap satuan data yang memiliki kesamaan.
- b. Selanjutnya setiap data yang penelitian dipaparkan secara rinci

Reduksi data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui bagaimana gambaran pencapaian *successful aging* pada lansia yang bekerja dan faktor-faktor yang mempengaruhi hal tersebut untuk kemudian data dikelompokkan dan dilakukan penyederhanaan.

2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan susunan informasi yang diperoleh dari kegiatan penelitian untuk kemudian dilakukan penarikan kesimpulan dan penentuan keputusan. Penyajian data pada penelitian ini diperoleh dari proses wawancara bersama subjek untuk kemudian Penulis kembangkan dalam bentuk teks naratif yang didalamnya terdapat penarikan kesimpulan dan penentuan keputusan.

3. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan adalah upaya pencarian makna dari suatu fenomena yang sedang diamati. Kesimpulan diperoleh dari data yang sebelumnya telah disimpulkan kemudian dicocokkan kembali untuk membuktikan kebenarannya.¹²⁵ Penulis dalam melakukan penarikan kesimpulan

¹²⁴Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Prespektif Penelitian*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2012), hlm. 242.

¹²⁵B. Mathew Miles dan Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Metode-Metode Baru*, (Jakarta: UP, 1992), 17.

menggunakan tehnik deduktif, yaitu analisis data berdasarkan gambaran fenomena secara umum terlebih dahulu untuk kemudian ditarik kesimpulan yang lebih khusus.



BAB IV
PENCAPAIAN *SUCCESSFUL AGING*
PADA LANSIA BEKERJA

A. Profil Lansia Bekerja

1. Subjek Pertama

Nama : Rohadi

Usia : 73 Tahun

Agama : Islam

Pekerjaan : Pedagang sapu dan buruh tani

Subjek pertama yaitu mbah Rohadi merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Mbah Rohadi lahir di wilayah Kabupaten Purbalingga, tepatnya di Desa Makam Kecamatan Rembang pada tanggal 2 Juni 1948. Mbah Rohadi saat ini telah berusia 73 tahun. Berdasarkan hasil wawancara, Mbah Rohadi menceritakan bahwa dirinya pernah menikah dua kali. Istri pertama Mbah Rohadi meninggal ketika melahirkan anaknya. Malangnya, pada saat persalinan istri beserta anak Mbah Rohadi tidak tertolong. Hal tersebut membawa kesedihan mendalam bagi Mbah Rohadi. Selang beberapa tahun kemudian, Mbah Rohadi memutuskan untuk menikah lagi dan dikaruniai 4 orang anak, namun 2 diantaranya meninggal dunia. Saat ini, anak pertama Mbah Rohadi sudah berkeluarga dan telah dikaruniai 3 orang anak. Sedangkan anak yang kedua sudah cukup dewasa, namun belum berkeluarga. Sekarang Mbah Rohadi hidup satu atap bersama istri dan satu orang anaknya.¹²⁶

Usia lanjut bagi Mbah Rohadi bukanlah suatu penghalang untuk tetap bekerja. Desakan ekonomi yang menuntut terpenuhinya kebutuhan sehari-hari menjadi salah satu motivasi Mbah Rohadi untuk tetap

¹²⁶ Analisis Hasil Wawancara Mbah Rohadi pada tanggal 17 Juni 2022 di rumah subjek, pada pukul 13:54 WIB

semangat menekuni pekerjaannya sebagai pedagang sapu keliling. Selain itu, Mbah Rohadi memiliki prinsip yakni,

“tidak ingin membebani orang lain selagi masih sehat dan mampu”¹²⁷.

Prinsip itulah yang menjadi alasan Mbah Rohadi tetap semangat berjualan sapu dan alat-alat rumah tangga lainnya yang usahanya berkeliling di wilayah Kabupaten Banjarnegara. Selama menekuni rutinitas berdagangnya, Mbah Rohadi tinggal di sebuah kost di daerah Banjarnegara dan pulang ke rumah setelah 15 hari sampai 20 hari. Di rumah Mbah Rohadi menghabiskan waktu paling lama 1 minggu. Waktu yang singkat tersebut Mbah Rohadi manfaatkan sebaik-baiknya untuk menjadi buruh tani. Setelah dirasa pekerjaan tani sudah bisa ditinggal, Mbah Rohadi berangkat merantau berjualan kembali, dan begitu seterusnya.

Meskipun secara fisik Mbah Rohadi telah banyak mengalami penurunan stamina, namun Mbah Rohadi masih mempunyai tenaga yang kuat untuk berjalan keliling sambil membawa dagangan yang beratnya mencapai 40 kg sampai 50kg bahkan lebih. Kepada Penulis Mbah Rohadi mengaku merasa puas bisa menafkahi anak dan istri dari hasil usaha dan jerih payahnya sendiri. Terdapat kebahagiaan tersendiri ketika Mbah Rohadi bisa memberikan uang jajan ketika cucu-cucunya datang berkunjung. Hal itulah yang membuat Mbah Rohadi enggan berhenti dari pekerjaannya meskipun telah diperingatkan berulang kali oleh anak, istri, maupun para kerabat.

2. Subjek Kedua

Nama : Rubini
Usia : 63 Tahun
Agama : Islam
Pekerjaan : Pedagang tempe

¹²⁷ Wawancara dengan Mbah Rohadi pada tanggal 17 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 14:15 WIB.

Subjek Mbah Rubini merupakan anak bungsu dari lima bersaudara. Mbah Rubini adalah sosok perempuan yang dapat menginspirasi perempuan-perempuan lain. Kehidupannya sangat sederhana, Mbah Rubini tak kenal lelah siang malam menggunakan waktu untuk bekerja supaya dapat memenuhi segala kebutuhan keluarganya. Mbah Rubini lahir pada tanggal 17 Desember 1958 di sebuah desa di Desa Makam, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga. Mbah Rubini sekarang telah berusia 63 tahun, di usia yang sudah cukup tua mbah Rubini dalam kegiatan sehari-harinya tetap menjalankan kegiatan rutinnnya, yaitu berjualan tempe di pasar-pasar tradisional. Dalam satu minggu Mbah Rubini tidak pernah absen seharipun selagi mbah Rubini masih sehat. Mbah Rubini berjualan tempe tidak menetap disatu pasar, namun setiap harinya berpindah jualan dari pasar yang satu ke pasar yang lain. Mbah Rubini berjualan tempe bukan membeli dari pengrajin tempe lalu dijual, tetapi sekaligus sebagai pengrajin tempe yang menjualkan produknya sendiri.

Penghasilan dari berdagang tempe sebenarnya sangat kecil. Tidak sebanding dengan modal dan tenaga yang Mbah Rubini lakukan siang malam untuk membuat tempe. Apalagi jika harga bahan bakunya yaitu kedelai mahal. Sebagaimana keterangan Mbah Rubini kepada Penulis yaitu,

“Jadi pembuat tempe itu harus sungguh-sungguh jangan cepat putus asa. Karena, kalau harga kedelai lagi mahal ya seringnya Mbah rugi mas, ya rugi tenaga, rugi waktu, untungnya ngga seberapa. Tapi kalau kita ikhlas ya seneng-seneng aja. Apalagi kalau yang beli rame, duhh Mbah jadi semangat. Lumayan mas, sedikit-dikit dapat uang jadi Mbah ngga minta ke anak, trus Mbah bisa nyangoni putu-putu.”¹²⁸

Walaupun keuntungan dari penjualan tempe tidak seberapa, Mbah Rubini selalu merasa puas karena dapat melayani seluruh pelanggannya. Kepuasan para pelanggan memang oleh Mbah Rubini diprioritaskan

¹²⁸ Wawancara dengan Mbah Rubini pada tanggal 18 Juni 2022 di rumah subjek, pada pukul 14:45 WIB

agar mereka menjadi pelanggan tetap dan tidak beralih belanja ke pedagang tempe yang lain. Karena di pasar tradisional itu Mbah Rubini bukan satu-satunya pedagang tempe, namun banyak pedagang-pedagang tempe yang lain. Untuk menjaga pelanggan, Mbah Rubini sangat hati-hati dan konsisten dalam memproduksi tempe agar tempennya selalu terjaga kualitas rasanya, sehingga Mbah Rubini dalam memilih bahan baku kedelai juga harus bagus dan diolah dengan bersih serta higienis. Dengan demikian mbah Rubini tidak ada rasa khawatir dan was-was pelanggan akan berpindah.

Banyaknya pelanggan di setiap pasar itulah yang menjadikan Mbah Rubini tambah semangat dan termotivasi untuk tetap berusaha memproduksi tempe dan menjualnya sendiri di pasar-pasar tradisional di lingkungan sendiri khususnya pasar tradisional di Kecamatan Rembang. Dalam pengolahan produksi tempe Mbah Rubini tidak sendiri, tetapi dibantu oleh anaknya sehingga anaknya tidak perlu mencari pekerjaan ke tempat lain karena sudah dapat kesibukan bekerja membantu Mbah Rubini di rumah. Setidaknya Mbah Rubini pun merasa bangga dan senang karena dapat mempekerjakan anaknya dengan harapan anaknya nanti dapat meneruskan usaha berjualan tempe yang sudah dirintis oleh Mbah Rubini berpuluh-puluh tahun lamanya.

3. Subjek Ketiga

Nama : Parman

Usia : 70 Tahun

Agama : Islam

Pekerjaan : Pengrajin kayu dan buruh tani

Subjek ketiga yaitu Mbah Parman yang dilahirkan di Desa Makam Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga pada tanggal 30 Januari 1950. Saat ini Mbah Parman sudah berusia 71 tahun. Meskipun telah berusia lanjut, semangat bekerja Mbah Parman tetap membara, mungkin karena dituntut untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Mbah Parman hidup tanpa seorang istri hanya bersama dua cucunya. Istri dan

anaknyanya sudah meninggal 7 tahun yang lalu. Beruntung Mbah Parman memiliki ketrampilan membuat almari, meja, kursi, kusen dan lain-lain. Sehingga Mbah Parman tidak pernah menganggur. Setiap bulannya Mbah Parman mendapat orderan untuk membuat kusen bagi orang-orang yang akan membangun rumah atau yang ingin merenovasi rumah. Pelanggan Mbah Parman tidak hanya orang satu desa, namun dari desa-desa lain juga banyak yang memesan kerajinan kayu Mbah Parman. Tanpa promosi Mbah Parman sudah terkenal sebagai pengrajin kayu yang bagus. Tidak pernah Mbah Parman dikomplen oleh pelanggannya. Berdasarkan pengakuan Mbah Parman kepada Penulis sebagai berikut,

“Keluarga dan orang-orang sekitar mendukung pekerjaan saya alhamdulillah, soalnya di Desa Makam pengrajin kayu ya cuma saya, jadi kebutuhan kayak kusen, lemari, meja, kursi gitu ya udah biasa pesennya kesini. Bersyukur sekali saya mas, orang-orang masih seneng sama kerajinan kayu saya. Meskipun secara tenaga mungkin ngga bisa kayak dulu, tapi ya alonan (perlahan) mas sing penting hasile apik (yang penting hasilnya bagus), pelanggan puas.”¹²⁹

Hal tersebut menumbuhkan semangat Mbah Parman untuk tetap menjaga kualitas, dan teliti, serta berhati-hati dalam pengerjaan kayunya sehingga hasil kerajinan kayu Mbah Parman memuaskan.

Mbah Parman dalam bekerja sehari-hari bukan hanya menjadi pengrajin kayu, tetapi Mbah Parman juga masih produktif bekerja sebagai petani. Sehingga pada waktu senggang Mbah Parman juga mengerjakan sawah, walaupun sawah yang dikerjakan bukan sawah sendiri melainkan buruh pada orang lain. Sebagai petani buruh Mbah Parman akan mendapat penghasilan separuh dari hasil panennya. Hasil panen itu sebagai penghasilan 5 atau 6 bulanan sehingga dapat mencukupi kebutuhannya. Demikianlah sosok Mbah Parman yang sudah lanjut usia tapi tetap semangat bekerja untuk mencukupi kebutuhan hidupnya sehari-hari.

¹²⁹Wawancara dengan Mbah Parman pada tanggal 19 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:51 WIB.

B. *Successful Aging* pada Lansia Bekerja

Makna sukses bagi setiap orang berbeda-beda. Sebagian orang menilai kesuksesan dari banyaknya kekayaan, popularitas, kekuasaan, ataupun prestasi. Akan tetapi disebagian orang lainnya hal tersebut tidak menjadi tolak ukur keberhasilan. Tidak sedikit yang beranggapan bahwa sukses yang dimaksud ialah mampu mencapai harapan hidup yang diinginkan seperti, memiliki tubuh yang sehat, bisa menghabiskan waktu bersama keluarga, aktif bersosialisasi, mampu mengontrol hidup sesuai yang ditargetkan, dan lain sebagainya tergantung perspektif setiap individu yang memaknainya. Berikut analisis gambaran *successful aging* dari ketiga subjek, yaitu:

1. Mbah Rohadi

Menjadi sukses tidak hanya didambakan oleh kaum muda saja, namun juga menjadi tujuan akhir bagi setiap Lansia. Sebagaimana Mbah Rohadi yang tidak mematok kesuksesan dari banyaknya kekayaan yang terkumpul dihari tua, melainkan Mbah Rohadi merasa memiliki kehidupan tua yang sukses apabila secara jasmani maupun rohani masih sehat dan mampu mandiri dengan tetap bekerja. Upaya Mbah Rohadi untuk mencapai *successful aging* antara lain dengan mempertahankan fungsi fisik, memperbaiki pola makan, dan tidak memaksakan kapasitas tenaga. Selain itu, untuk mencapai aspek kemandirian Mbah Rohadi lakukan dengan bekerja meskipun secara usia sudah tidak muda lagi.

Sebagaimana yang telah diketahui Mbah Rohadi bekerja sebagai pedagang sapu keliling di Kabupaten Banjarnegara. Hal tersebut bukanlah aktivitas yang mudah, mengingat Mbah Rohadi telah berusia lanjut dan harus tinggal terpisah dari keluarga selama 10-20 hari ketika sedang berdagang. Namun, Mbah Rohadi menjalani pekerjaan tersebut dengan sepenuh hati tanpa unsur paksaan dari keluarga maupun orang lain. Mbah Rohadi bekerja didasari oleh rasa tanggung jawab yang tinggi untuk menafkahi istri dan adanya keinginan untuk menabung. Bagi Mbah Rohadi selama masih mampu melakukan sendiri, maka tidak

ada alasan untuk merepotkan orang lain.¹³⁰ Hal tersebut menandakan bahwa Mbah Rohadi memiliki aspek kemandirian dalam dirinya. Upaya lain yang dilakukan Mbah Rohadi untuk mencapai *successful aging* adalah dengan menanamkan konsep diri yang positif. Adanya semangat dan motivasi dari dalam diri membuat Mbah Rohadi tetap bertahan berjualan sapu sampai saat ini. Mbah Rohadi optimis dengan tetap bekerja akan membawa kehidupan yang lebih baik.¹³¹

2. Mbah Rubini

Menjadi tua merupakan fase terakhir dalam kehidupan manusia. Agar memperoleh *successful aging*, maka kehidupan harus ditata dengan baik sedari muda. Karena, apa yang dilakukan semasa muda akan mempengaruhi kehidupan selanjutnya dimasa tua. Sejalan dengan Mbah Rubini yang sedari muda sudah ulet membuat olahan makanan, hingga dimasa tuanya saat ini Mbah Rubini berhasil menjadi produsen tempe dan dapat memperkerjakan orang lain. Meskipun telah berusia lanjut, namun Mbah Rubini tetap semangat menjualkan sendiri produk tempe nya ke pasar-pasar tradisional di sekitar Kecamatan Rembang. Tempe hasil olahan Mbah Rubini terkenal enak dan kualitasnya terjamin higienis. Hal ini karena Mbah Rubini selalu mengutamakan kebersihan dalam proses pembuatannya. Tidak heran jika Mbah Rubini memiliki banyak pelanggan di pasar.

Sebagai produsen sekaligus pedagang tempe yang sudah cukup terkenal didaerahnya menjadi salah satu upaya Mbah Rubini dalam mencapai masa tua yang berhasil. Mbah Rubini mengaku senang dan bersemangat apabila melihat banyak orang yang menggemari produk olahannya, dengan demikian Mbah Rubini masih bisa menghasilkan uang dari jerih payahnya sendiri. Meskipun menjadi produsen tempe tidak menghasilkan untung yang begitu besar, apalagi jika bahan baku

¹³⁰ Analisis wawancara bersama Mbah Rohadi pada tanggal 17 Juni 2022 di rumah subjek, pada pukul 14:27 WIB

kedelai sedang mahal terkadang keuntungan yang didapat tidak sebanding dengan modal yang dikeluarkan. Namun, Mbah Rubini tetap gigih menekuni rutinitas tersebut sampai saat ini. Sebagaimana pengakuan Mbah Rubini kepada Penulis sebagai berikut,

“Jadi pembuat tempe itu harus sungguh-sungguh jangan cepat putus asa. Karena, kalau harga kedelai lagi mahal ya seringnya Mbah rugi mas, ya rugi tenaga, rugi waktu, untungnya ngga seberapa. Tapi kalau kita ikhlas ya seneng-senang aja. Apalagi kalau yang beli rame, duhh Mbah jadi semangat. Lumayan mas, sedikit-dikit dapat uang jadi Mbah ngga minta ke anak, trus Mbah bisa nyangoni putu-putu.”¹³²

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa Mbah Rubini memiliki semangat yang tinggi, tidak memandang kesulitan sebagai sebuah penghalang. Selain itu, Mbah Rubini memiliki kemandirian dengan tetap bekerja meski telah berusia senja sehingga tidak bergantung pada keluarga dan bisa memberi uang jajan kepada cucu-cucunya.

3. Mbah Parman

Adapun cara Mbah Parman memperoleh *successful aging* ialah dengan tetap bekerja sampai saat ini. Mbah Parman berprofesi sebagai pengrajin kayu yang sudah cukup terkenal di daerah Rembang. Selain itu, Mbah Parman juga bekerja sebagai buruh tani untuk mencukupi kebutuhan pangannya. Mbah Parman memilih tetap bekerja karena desakan ekonomi yang mengharuskannya untuk bisa hidup mandiri. Sebagaimana yang telah dibahas sebelumnya bahwa Mbah Parman tinggal bersama kedua cucunya karena istri dan anak Mbah Parman telah meninggal. Menjalani masa tua dengan tanggung jawab sebagai tulang punggung keluarga memanglah sebuah hal yang berat. Namun, seiring berjalannya waktu Mbah Parman telah terbiasa dan menerima jalan takdir dengan ikhlas dan tidak menjadikannya sebuah beban. Hal

¹³² Wawancara dengan Mbah Rubini pada tanggal 18 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:45 WIB.

tersebut membuat Mbah Parman tetap merasa bahagia menjalani kehidupannya.

Selain itu, Mbah Parman untuk mencapai *successful aging* ialah dengan memperbanyak aktivitas spritual. Mbah Parman menyadari akan kehidupan masa tua yang dekat dengan kematian. Untuk itu, Mbah Parman berusaha untuk meningkatkan spiritualitas dengan memperbanyak ibadah dan mendekatkan diri kepada Alloh SWT, dimana hal tersebut mampu membawa ketenangan dan kedamaian dalam hati. Berikut pernyataan Mbah Parman kepada Penulis,

“Saya sadar usia sudah banyak, sudah lebih dekat dengan ajal. Sekarang saya harus banyak-banyak eling sama Gusti Alloh SWT, memperbaiki sholat, sering ikut pengajian Ahad Pagi, ya setidaknya bisa bikin hati tenang. Kalau ati tenang kan rasanya lebih ikhlas ngejalanin hidup mas, jadi ngga banyak ngeluh tapi jadi gampang bersyukur.”¹³³

Adapun dari segi sosial, Mbah Parman mampu menjalin hubungan sosial yang baik yaitu dengan melibatkan diri dalam kegiatan kemasyarakatan seperti, musyawarah RT, Ronda, kerja bakti, dan pengajian Ahad Pagi. Hal ini dilakukan Mbah Parman agar tetap terjaga tali silaturahmi dengan warga setempat, sehingga Mbah Parman tidak merasa kesepian.

Dari uraian diatas menunjukkan adanya upaya ketiga subjek dalam meraih *successful aging*. Dimana hal tersebut dilakukan dengan bekerja supaya dapat hidup mandiri tanpa membebani orang lain dan dapat menumbuhkan kebermanfaatan bagi lingkungan sekitar.

C. Pencapaian Prinsip *Successful Aging* Lansia

Mencapai masa tua dengan penuh keberhasilan tentu membutuhkan *effort* yang sarat akan perjuangan sedari muda. Sukses menurut Frickson Sinambela dalam penelitian Yanuar Fahmi, menyebutkan bahwa pengertian sukses yaitu mengenai tujuan hidup pribadi, mengembangkan potensi untuk

¹³³ Wawancara dengan Mbah Parman pada tanggal 19 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:54 WIB.

mencapai tujuan hidup tersebut, dan menjadi manfaat bagi kehidupan orang lain.¹³⁴

Sejalan dengan hal tersebut, pencapaian prinsip *successful aging* berasal dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. *Faktor internal* sejatinya berasal dari dalam diri Lansia itu sendiri, dimana seorang Lansia memiliki upaya untuk memperjuangkan kesehatan fisik, psikis, dan kognitifnya, sehingga berpeluang mencapai keberhasilan di masa tua. Proses penuaan yang berhasil membutuhkan usaha dan *strategi coping* yang baik dalam menyelesaikan masalah dan menerima perubahan dari segala aspek kehidupan. Sebagaimana yang telah diketahui bahwa, usia lanjut merupakan fase yang paling banyak mengalami kemunduran baik secara jasmani maupun rohani. Tentu hal tersebut berdampak pada kelangsungan hidup Lansia yang menjalaninya. Apabila seorang Lansia tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan kondisi tersebut, maka akan lebih sulit menjalani tugas perkembangannya sebagai Lansia dan sulit mengatasi masalah-masalah yang timbul dari proses penuaan. Sedangkan pada Lansia yang terampil mencari solusi, mampu beradaptasi ditengah penurunan fungsi fisik dan kognitif, serta mampu mengembangkan diri secara kreatif, cenderung lebih berhasil memperoleh kepuasan hidup dan berpeluang mencapai *successful aging*. Untuk itu, perlu adanya komitmen pada diri Lansia sehingga apa yang telah diperjuangkan sedari muda dapat diperoleh hasil sesuai harapan.

Berdasarkan hasil wawancara bersama ketiga subjek, dapat diketahui bahwa Mbah Rohadi, Mbah Rubini, dan Mbah Parman memiliki prinsip untuk hidup mandiri dan berkomitmen untuk tetap bekerja meski telah berusia lanjut agar bisa menabung dan tidak bergantung hidup pada keluarga. Sebagaimana hasil wawancara bersama Mbah Parman sebagai berikut,

¹³⁴ Yanuar Fahmi, “Sukses Dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Fi Zilal al Qur’an)”, *Skripsi*. (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2018), hlm. 34.

“Dari jaman muda saya sudah punya keinginan begini mas, kelak kalau sudah tua dan diberi umur panjang yang sehat, saya ngga mau nyusahin anak cucu. Selagai saya mampu ya saya usahain sendiri. Makanya saya tetap kerja biar bisa menabung sedikit-sedikit, biar bisa mandiri ngga jadi beban anak-anak.”¹³⁵

Sedangkan menurut keterangan Mbah Rubini sebagai berikut,

“Sebenarnya Mbah ini sudah diperingati sama anak supaya berhenti kerjanya. Katanya kasihan Mbah sering sakit pinggang, tapi Mbah moh (tidak mau) mas. Mbah rasane iki esih mampu, Mbah seneng bisa nyangoni anak putu. Nyatane yuswane sampun katah (umurnya sudah banyak) nggih mas, nek awak lara ya wajar. Paling nek sampun sayah sanget (lelah sekali) nggih Mbah mandheg leren (istirahat), mboten ngoyo (tidak memaksakan).”¹³⁶

Prinsip tersebut secara tidak langsung akan meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri untuk tetap produktif meski telah berusia lanjut, dimana kemampuan untuk produktif merupakan salah satu indikator Lansia berhasil mencapai *successful aging*.

Selanjutnya, *Faktor Eksternal* yaitu adanya dukungan sosial dan keterlibatan sosial. Hasil wawancara bersama ketiga subjek diketahui bahwa Mbah Rohadi, Mbah Rubini, dan Mbah Parman masing-masing memiliki kepuasan tersendiri karena masih bisa bekerja dan terlibat aktif di lingkungan masyarakat. Dimana hal tersebut tentu tidak semua Lansia mengalaminya. Meskipun Mbah Rohadi tidak terlalu aktif mengikuti setiap kegiatan kemasyarakatan secara rutin, namun Mbah Rohadi tetap menyempatkan diri mengikuti ronda malam ketika berada di rumah, sebagaimana keterangan Mbah Rohadi kepada Penulis sebagai berikut,

“Kegiatan bareng masyarakat yang saya ikuti paling ya ronda malam mas. Itu saja kalau saya lagi di rumah, kalau lagi ider (berjualan keliling) sapu di Banjarnegara ya ngga bisa ikut.”¹³⁷

¹³⁵ Wawancara dengan Mbah Parman pada tanggal 22 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:43 WIB.

¹³⁶ Wawancara dengan Mbah Rubini pada tanggal 21 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:37 WIB.

¹³⁷ Wawancara dengan Mbah Rohadi pada tanggal 20 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:36 WIB.

Dari uraian tersebut setidaknya Mbah Rohadi ada upaya untuk menjalin interaksi sosial dengan masyarakat. Sedangkan Mbah Rubini secara rutin mengikuti setiap kegiatan kemasyarakatan seperti arisan ibu-ibu dan Posyandu Lansia. Kemudian Mbah Parman aktif terlibat dalam musyawarah RT, kerja bakti, dan ronda keliling. Hal tersebut menandakan bahwa masing-masing subjek mampu menjalankan fungsi sosial dengan normal. Kemudian, mengenai dukungan sosial yang diterima ketiga subjek perihal rutinitas bekerja yang masih ditekuni sampai sekarang yaitu Mbah Rohadi mendapat respon positif dari pasangan, anak, maupun tetangga sekitar untuk tetap bekerja. Begitu pula dengan Mbah Parman yang mendapat dukungan positif dari para pelanggannya sebagai berikut,

“Keluarga dan orang-orang sekitar mendukung pekerjaan saya alhamdulillah, soalnya di dusun ini pengrajin kayu ya cuma saya, jadi kebutuhan kaya kusen, lemari, meja, kursi gitu ya udah biasa pesennya kesini. Bersyukur sekali saya mas, orang-orang masih seneng sama kerajinan kayu saya. Meskipun secara tenaga mungkin ngga bisa kaya dulu, tapi ya alonan (perlahan) mas sing penting hasile apik (yang penting hasilnya bagus), pelanggan puas.”¹³⁸

Sedangkan Mbah Rubini tidak terlalu mendapat dukungan dari keluarga mengingat kondisi kesehatan Mbah Rubini yang mudah merasa lelah. Hal tersebut diungkapkannya kepada Penulis yaitu,

“Ya kayak yang Mbah ceritakan sebelumnya mas, Mbah itu sudah diweling (diingatkan) supaya ngaso (istirahat) saja sudah tua. Tapi Mbah masih seneng kerja, kasihan nanti pelanggan Mbah ngga bisa makan tempe buatan Mbah lagi. Meskipun anaknya Mbah sudah bisa buat tempe, tapi soal rasa ya mesti beda kan mas.”¹³⁹

Berdasarkan uraian tersebut, ketiga subjek mampu menjalin keterlibatan sosial yang positif dan memiliki dukungan sosial yang cukup baik, dimana Lansia yang mampu menjalin hubungan pertemanan dan mempererat hubungan dengan keluarga akan lebih merasakan kebermaknaan hidup dibandingkan dengan Lansia yang menghabiskan waktu senjanya duduk di

¹³⁸ Wawancara dengan Mbah Parman pada tanggal 22 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:51 WIB.

¹³⁹ Wawancara dengan Mbah Rubini pada tanggal 21 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:40 WIB.

kursi goyang, atau dengan kata lain mengisolasi diri dari lingkungan sosial. Kualitas hubungan yang menyenangkan akan menjadi *support system* terbaik bagi Lansia, sehingga Lansia tidak merasa terasingkan dan lebih antusias menikmati akhir-akhir masa hidupnya.

Lansia yang dalam dirinya memiliki prinsip hidup dan tekad untuk sukses akan terciptanya motivasi untuk mencapai tujuan hidup yang diharapkan. Data penelitian menunjukkan ketiga subjek memiliki prinsip hidup yang sama, yaitu ingin hidup mandiri tanpa membebani keluarga ataupun orang lain meskipun telah berusia lanjut. Prinsip tersebut tidak semata-mata hanya diucapkan, namun ditunjukkan dengan suatu upaya yakni dengan tetap bekerja dan bertanggung jawab terhadap keluarga. Upaya tersebutlah yang akan membawa kebahagiaan dan kepuasan hidup di akhir masa tuanya.

D. Unsur dan Indikator *Successful Aging* Lansia

Menjadi tua yang berhasil (*successful aging*) merupakan tujuan dari tahap akhir perkembangan lanjut usia, dimana hal ini membutuhkan komitmen dan konsistensi dalam berjuang meraih kesuksesan tersebut. Kondisi tua yang sukses dapat dilihat dari unsur fisik, psikis, kognitif, sosial dan religiusitas yang masih berfungsi optimal ditengah penurunan akibat proses penuaan. Lebih lanjut, didalam unsur-unsur tersebut tentu terdapat indikator-indikator yang menandakan Lansia telah mencapai kondisi tua yang sukses (*successful aging*). Berikut unsur beserta indikator *successful aging* ketiga subjek, sebagai berikut:

1. Fisik

Arti kata fisik dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu jasmani atau badan.¹⁴⁰ Sedangkan secara istilah fisik merupakan sesuatu yang berwujud dan dapat dilihat oleh mata.¹⁴¹ Kaitannya dengan *successful aging*, fisik yang dimaksud adalah kondisi tubuh Lansia dan

¹⁴⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, diakses pada 29 Juli 2022 pukul 15:11 WIB.

¹⁴¹ Mersiliya Sauliyusta dan Etty Rekawati, "Aktivitas Fisik Mempengaruhi Fungsi Kognitif Lansia", *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 19, No. 02, (Universitas Indonesia, 2016), hlm. 71.

keoptimalan fungsinya ditengah proses penuaan. Secara fisik, Lansia yang berhasil mencapai *successful aging* ditunjukkan dengan beberapa indikator, diantaranya:

a. Memiliki tubuh sehat

Seseorang dikatakan sehat apabila secara klinis tidak terdeteksi adanya penyakit, kelainan, ataupun cacat fisik, serta fungsi organ tubuh berjalan dengan normal. Berdasarkan hasil wawancara, ketiga subjek yaitu Mbah Rohadi, Mbah Rubini, dan Mbah Parman tidak mengalami gangguan fisik yang berarti. Dimana secara fisik, ketiga subjek tidak mengalami kecacatan. Mbah Rohadi dan Mbah Parman tidak memiliki riwayat penyakit dan merasa sehat dengan kondisi fisik saat ini meski telah menua. Sedangkan Mbah Rubini memiliki keluhan fisik yaitu sakit pinggang apabila terlalu lama melakukan aktifitas berat. Sebagaimana keterangan Mbah Rubini kepada Penulis sebagai berikut,

“Kalau cacat fisik Alhamdulillah mboten (tidak) mas, tapi ya itu kadang kalau pencapaian rasanya pinggang jadi sakit, mungkin karena mbah sudah tua juga ya. Tapi ya ngga papa lah mas, mbah masih bisa bikin tempe trus jual tempe ke pasar.”¹⁴²

Sehingga, dapat diketahui bahwa ketiga subjek tidak mengalami keterbatasan fisik yang berarti meskipun fungsi fisik mengalami penurunan seiring bertambahnya usia.

b. Mampu mempertahankan fungsi fisik

Penurunan kondisi fisik pada Lansia berdampak pula pada penurunan daya tahan tubuh, sehingga Lansia menjadi lebih rentan terhadap penyakit. Selain itu, menurunnya fungsi panca indera dan melemahnya tenaga juga akan dialami Lansia dimasa tuanya. Demi meminimalisir dampak dari proses penuaan tersebut, hal yang dapat dilakukan Lansia agar tetap prima adalah dengan menjaga kesehatan, berolahraga, pola hidup sehat, makan makanan bergizi

¹⁴² Wawancara dengan Mbah Rubini pada tanggal 18 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:20 WIB.

secara teratur, dan istirahat dengan cukup. Hal ini sejalan dengan keterangan Mbah Parman yaitu,

“Saya sekarang kerja ngga ngoyo (memaksa) mas, kalau dirasa badan masih enakan ya lanjut kerja. Kalau badan udah ngrasa ngga enakan ya mending istirahat aja lah mas. Ibarat tenaga lewihan jaman nom-noman mas, yo di irit-irit (ibarat tenaga sisa ketika masih muda, ya jangan ditofsir).”¹⁴³

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa ketiga subjek mampu mempertahankan fungsi fisik dengan cukup baik. Mbah Rohadi, Mbah Rubini, dan Mbah Parman menyadari bahwa secara tenaga sudah tidak optimal sebagaimana dahulu ketika masih muda, sehingga untuk mengatasi kelelahan bekerja ketiga subjek memilih dengan cara beristirahat yang cukup, menjaga pola makan, tidak terlalu memaksakan pekerjaan demi menjaga stamina tubuh.

2. Psikis

Selain kondisi fisik yang optimal, kondisi psikis juga berpengaruh terhadap kesehatan tubuh seseorang. Individu dengan kondisi psikis baik akan lebih antusias dalam menjalani hidup, merasa bahagia, mampu berpikir positif dan tenang, serta pandai bersyukur. Hal tersebut tentu akan memberi respon baik terhadap kebugaran jasmani. Sebaliknya, individu dengan kondisi psikis buruk cenderung mengalami gangguan mental seperti kecemasan, gelisah, mudah putus asa, *mental illness*, bahkan beresiko terkena gangguan psikosomatis. Lansia yang berhasil mencapai *successful aging* ditunjukkan dengan indikator-indikator, sebagai berikut:

a. *Psychological well-being*

Lansia pada kondisi ini ditandai adanya perasaan bahagia ataupun senang dan menemukan kepuasan dalam hidupnya. Selain itu, Lansia akan jauh dari gejala-gejala depresi karena mampu menerima diri dengan baik, selalu berpikir positif, mampu

¹⁴³ Wawancara dengan Mbah Parman pada tanggal 19 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:25 WIB.

menyesuaikan diri dengan keadaan, dan memiliki kestabilan emosi yang baik. Hal tersebut sejalan dengan psikis Mbah Rubini yang mengaku bahagia menjalani masa tuanya tanpa merasa tertekan. Kepada Penulis Mbah Rubini mengungkapkan sebagai berikut,

“Mbah merasa bahagia mas, karena mbah kerja dengan sepenuh hati nggak ada yang maksa. Ada kepuasan tersendiri kalau bisa nyangoni putu, ngasih jajan putu gitu mas.”¹⁴⁴

Mbah Rohadi dan Mbah Parman juga mengalami perasaan demikian, karena apa yang dijalankan sekarang merupakan pilihan hidup dari ketiga subjek sendiri, sehingga dalam menjalani setiap aktivitas selalu diliputi rasa bahagia dan ikhlas.

b. Self acceptance

Individu yang memiliki kemampuan menerima diri dengan optimal akan lebih mudah merasa cukup dan bahagia. Aspek ini menandakan adanya sikap positif terhadap diri sendiri, yakni dengan menerima diri apa adanya, mengetahui dan menyadari kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, serta mensyukuri kehidupannya. Individu dengan kondisi demikian disebut memiliki kesehatan mental yang matang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga subjek yaitu, Mbah Rohadi, Mbah Rubini, dan Mbah Parman, masing-masing mampu menerima kondisi saat ini dengan ikhlas dan mensyukurinya. Sebagaimana yang diungkapkan Mbah Parman yaitu,

“Saya menerima kondisi yang sekarang mas, Alhamdulillah baik-baik saja, sehingga saya terima dengan hati gembira senang dalam mejalankannya”¹⁴⁵

¹⁴⁴ Wawancara dengan Mbah Rubini pada tanggal 18 Juni 2022 di rumah subjek pada Pukul 15:29 WIB.

¹⁴⁵ Wawancara dengan Mbah Parman pada tanggal 19 Juni 2022 di rumah subjek pada Pukul 15: 31 WIB.

3. Kognitif

Kognitif merupakan kemampuan individu dalam menganalisis suatu hal sehingga individu tersebut dapat memperoleh pengetahuan setelahnya, atau bisa diartikan dengan aktivitas yang melibatkan kegiatan berpikir. Indikator kognitif pencapaian *successful aging* pada Lansia, diantaranya:

a. Mampu menjalankan aktivitas kognitif dalam kehidupan sehari-hari

Beberapa aktivitas sehari-hari yang tergolong aktivitas kognitif diantaranya, memasak, menonton berita, membaca, koran, mengajar, membuat kerajinan atau kegiatan seni, bermusyawarah, bekerja yang melibatkan kerja otak, serta aktivitas lain yang membutuhkan konsep, analisa, dan perencanaan. Aktivitas kognitif yang dilakukan secara rutin dapat mempertahankan fungsi kognitif pada Lansia, sehingga aktivitas otak tetap berjalan normal seperti, mampu menangkap dan merespon informasi, dapat berpikir nalar, daya ingat baik, serta masih mampu berpikir solutif meski telah berusia lanjut.

Ketiga subjek dalam penelitian ini memiliki rutinitas kerja yang melibatkan fungsi kognitif yakni Mbah Rohadi bekerja sebagai pedagang sapu keliling, dimana pasti melibatkan aktivitas transaksi seperti proses tawar-menawar, perhitungan modal dan keuntungan, serta perencanaan strategi pemasaran agar barang dagangan laku terjual. Hal tersebut tidak jauh berbeda dengan Mbah Rubini yang memiliki rutinitas sebagai produsen sekaligus pedangang tempe kedelai, dimana dalam proses pembuatan tempe memerlukan pertimbangan bahan baku, pengolahan, dan perhitungan penjualan. Selanjutnya, Mbah Parman selaku pengrajin kayu tentu melibatkan fungsi kognitif dalam proses pembuatannya seperti, membuat konsep, memilih jenis kayu, mengukur, dan proses lainnya sehingga menghasilkan furniture yang bernilai seni.

b. Mampu mempertahankan fungsi kognitif

Semakin bertambah usia maka fungsi kognitif akan semakin melemah. Otak akan lebih lamban menangkap informasi, sulit berpikir dan sulit mengingat hal-hal yang telah terjadi. Melemahnya fungsi kognitif dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, cedera otak, penyakit, serta jarang beraktifitas. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga subjek, upaya masing-masing subjek untuk mempertahankan fungsi kognitif yaitu dengan melakukan aktivitas fisik dan mengobrol santai dengan keluarga maupun orang lain. Mbah Rohadi kepada Penulis mengungkapkan bahwa,

“Kalau bagi saya kerja itu selain kita dapat uang, juga sekalian olahraga. Lah wong saya kerja keliling jual sapu tiap hari, ya pasti keluar keringat kan, badan gerak sama aja kayak olahraga, iya po ora mas? Trus kalau lagi jualan ketemu pembeli suka diajak ngobrol sambil istirahat, ya saya seneng ada yang ngajak cerita sambil ketawa-tawa, jadi otak rasanya fresh.”¹⁴⁶

Hal tersebut secara tidak langsung mampu meningkatkan fungsi kognitif seseorang meski telah berusia lanjut. Setidaknya, Lansia yang memiliki rutinitas tidak mengalami penurunan fungsi otak secara signifikan. Aktivitas fisik mampu menstimulus otak sehingga dapat meningkatkan protein yang disebut *Brain Derived Neurothropic Factor (BDNF)*, dimana protein tersebut berperan dalam menjaga kesehatan sel saraf pada otak.

4. Sosial

Lansia yang aktif bersosialisasi dengan individu lain dalam skala yang luas, akan terhindar dari perasaan kesepian, memiliki banyak relasi, bertambah wawasan, menambah kepercayaan diri, dan manfaat lainnya. Pencapaian *successful aging* pada Lansia ditandai dengan adanya indikator keberhasilan dalam menjalin hubungan yang positif

¹⁴⁶ Wawancara dengan Mbah Rubini pada tanggal 17 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:21 WIB.

dengan orang lain atau diistilahkan dengan *positive relationship with other*, pada aspek ini Lansia mampu menjalin hubungan yang harmonis dan saling percaya kepada keluarga maupun orang lain. Bentuk interaksi tersebut tidak hanya sebatas mengobrol, bergurau, atau berdiskusi semata melainkan mampu mengambil peran dalam keluarga maupun turut andil dalam kegiatan masyarakat. Adanya relasi yang positif tersebut, secara tidak langsung akan membangun sebuah *support system* bagi Lansia sehingga tidak merasa terasingkan dimasa tuanya.

Berdasarkan hasil wawancara, di ketahui bahwa ketiga subjek mampu menjalin hubungan yang positif baik dengan keluarga ataupun masyarakat. Hal tersebut berkaitan pula dengan rutinitas kerja yang masih dilakukan oleh masing-masing subjek yang mana melibatkan orang lain setiap harinya. Selain kemampuan berkomunikasi, ketiga subjek juga mampu mengambil peran dalam kegiatan kemasyarakatan seperti mengikuti arisan, musyawarah RT, kerja bakti, ronda malam, ataupun Posyandu Lansia. Berdasarkan keterangan Mbah Rohadi pada saat wawancara sebagai berikut,

“Saya kalau lagi pulang ke rumah selain paginya ngurus sawah, nanti malamnya ikut ronda mas.”¹⁴⁷

Sedangkan berdasarkan keterangan Mbah Rubini sebagai berikut,

“Meskipun mbah kerja tapi ya mbah selakke melu (menyempatkan waktu untuk mengikuti) arisan ibu-ibu mas, nek wonten (apabila ada) posyandu lansia ya mbah tumut (mengikuti). Ngga bisa kalau hidup di desa tapi ora srawung tangga (bersosialisasi dengan tetangga) mas.”¹⁴⁸

Adapun menurut Mbah Parman yaitu,

“Alhamdulillah saya bisa ikut kerja bakti, kumpulan RT, ronda juga ya sebatas rubungan (berkumpul), rembugan (musyawarah) sama

¹⁴⁷ Wawancara dengan Mbah Rohadi pada tanggal 17 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:22 WIB.

¹⁴⁸ Wawancara dengan Mbah Rohadi pada tanggal 18 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:20 WIB.

bapak-bapak supaya tetap akrab meskipun kadang saya tua sendiri."¹⁴⁹

Hal ini menandakan bahwa masing-masing subjek memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik dan tidak mengalami hambatan berkomunikasi, sehingga dapat terlibat aktif dalam kegiatan masyarakat.

5. Religiusitas

Religiusitas merupakan komitmen yang berhubungan dengan keyakinan beragama dan penghayatan mendalam atas agama yang dianut.¹⁵⁰ Individu yang beragama dan mengimani agama tersebut cenderung memiliki kesehatan jiwa yang lebih baik daripada Individu yang hidup tanpa menganut suatu agama. Hal ini karena, agama menjadi kebutuhan psikis manusia yang mampu menghadirkan perasaan tenang dan tenteram.

Sebagai Lansia yang berada pada fase akhir kehidupan, meningkatkan religiusitas penting untuk mempersiapkan diri menuju kematian agar masa tua terlewati dengan penuh kebahagiaan dan kepuasan hidup sehingga tercapai *successful aging*. Indikator tercapainya *successful aging* dari segi religiusitas, yaitu: *Pertama*, memiliki sikap pasrah. Sikap pasrah dalam hal ini yaitu sikap berserah diri seorang hamba terhadap Allah SWT sebagai pencipta yang Maha Kuasa. Adanya sikap pasrah akan mendorong perilaku optimis Lansia sehingga timbul kebahagiaan, ketenangan, kenyamanan, perasaan tenteram, merasa dicintai, dan merasa aman. Berdasarkan hasil analisis wawancara terhadap ketiga subjek, diketahui Mbah Rohadi, Mbah Rubini, dan Mbah Parman telah pasrah akan kehidupan yang tengah dijalani. Masing-masing subjek menyadari bahwa setiap yang hidup pasti akan mati, sehingga secara mental ketiga subjek telah siap dan pasrah menghadapi kematian. Kondisi tersebut justru membuat ketiga

¹⁴⁹ Wawancara dengan Mbah Parman pada tanggal 19 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:25 WIB.

¹⁵⁰ Noviah, "Religiusitas Kaum Lansia", *Skripsi*, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2018), hlm. 42.

subjek merasa tenang dan lebih menghargai waktu untuk melakukan aktivitas-aktivitas positif yang bermanfaat. Sejalan dengan keterangan Mbah Rubini pada saat wawancara yaitu,

“Pokoknya saya sekarang pasrah mas. Pasrah dalam artian saya menerima takdir hidup saya. Sehat, sakit, maut, rezeki kan sudah diatur tinggal bagaimana kita bisa hidup dengan penuh kebermanfaatan jadi saya merasa tenang mas. Sekarang tinggal fokus memperbaiki diri.”¹⁵¹

Kedua, aktivitas ibadah meningkat. Mbah Parman menyadari akan kehidupan masa tua yang dekat dengan kematian. Untuk itu, Mbah Parman berusaha sebaik mungkin memperbaiki kualitas ibadah dan meningkatkan intensitas beribadah, dimana hal tersebut mampu memberikan ketenangan hati Mbah Parman. Adapun aktivitas ibadah yang dilakukan Mbah Parman yaitu sholat fardhu berjamaah, memperbanyak dzikir dan sholat sunnah, serta mengikuti pengajian Ahad Pagi sebagaimana yang diungkapkan Mbah Parman kepada Penulis yaitu,

“Saya sadar usia sudah banyak, sudah lebih dekat dengan ajal. Sekarang saya harus banyak-banyak eling sama Gusti Allah SWT, memperbaiki sholat, ikut pengajian Ahad Pagi, ya setidaknya bisa bikin hati tenang. Kalau hati tenang rasanya lebih ikhlas ngejalanin hidup mas, jadi ngga banyak ngeluh tapi jadi gampang bersyukur.”¹⁵²

Disamping itu, menurut Lawton ada beberapa indikator lain yang membentuk *successful aging* pada Lansia diantaranya adalah:

1. *Functional well*

Lansia pada kondisi ini masih mampu menjalankan fungsi fisik, fungsi psikis, maupun fungsi kognitif dengan baik. Dengan kata lain, secara jasmani dikatakan sehat, tidak mengalami penurunan stamina

¹⁵¹ Wawancara dengan Mbah Rubini pada tanggal 21 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:53 WIB.

¹⁵² Wawancara dengan Mbah Parman pada tanggal 22 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 16:02 WIB.

yang berarti, tidak ada gejala penyakit, dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal. Kemudian secara psikis, Lansia pada kondisi ini masih memiliki kestabilan emosi, mampu mengontrol emosi, dan cenderung merasa bahagia. Selanjutnya secara kognitif, Lansia tidak mengalami penurunan daya ingat yang signifikan dan masih bisa berpikir solutif.

Berdasarkan hasil wawancara kepada Mbah Parman, dapat diketahui bahwa secara fisik subjek tidak mengalami masalah, namun secara kognitif sudah mulai mengalami penurunan. Sebagaimana hasil wawancara terhadap Mbah Parman sebagai berikut,

“Alhamdulillah si mas, fisik saya masih baik-baik saja tidak ada penyakit atau keluhan lainnya, tapi terkadang ingatan saya agak menurun seperti menaruh barang sering lupa mas.”¹⁵³

Dari pernyataan subjek tersebut, dapat diketahui bahwa secara fisik subjek tidak mengalami masalah, namun secara kognitif sudah mulai mengalami penurunan.

Kondisi tersebut tentu berbanding terbalik dengan apa yang dialami oleh Mbah Rubini, sebagaimana pengakuan Mbah Rubini kepada Penulis yaitu Mbah Rubini tidak mengalami penurunan fungsi kognitif, namun secara fisik sudah mulai mengalami masalah kesehatan. Lain halnya dengan Mbah Rohadi yang masih merasa puas dengan kondisi fisik, psikis, maupun kognitif yang sekarang meski telah menginjak usia 70 tahunan. Hal tersebut mengindikasikan adanya keberhasilan subjek dalam mempertahankan keharmonisan fungsi dalam tubuhnya.

2. *Autonomy*

Autonomy menyebutkan bahwa seorang lanjut usia mampu mengatur kehidupannya sendiri tanpa bergantung pada orang lain, dengan kata lain Lansia memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan kontrol diri di tengah kehidupan sosial.

¹⁵³ Wawancara dengan Mbah Parman pada tanggal 19 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:33 WIB.

Berdasarkan hasil wawancara di ketahui ketiga subjek yakni Mbah Rohadi, Mbah Rubini, dan Mbah Parman mampu menunjukkan kemandiriannya dan tidak menjadi beban keluarga. Sebagaimana pengakuan dari Mbah Rohadi kepada penulis yaitu,

“Iya mas, saya rasa saya mandiri tidak merasa ketergantungan kepada orang lain. Ya pernah lah merasakan jadi beban keluarga, oleh sebab itu saya harus bekerja agar dapat menghasilkan uang sehingga tidak menjadi beban keluarga karena semua kebutuhan dapat terpenuhi.”¹⁵⁴

Selanjutnya, hasil wawancara bersama Mbah Parman diperoleh keterangan yakni kebiasaan hidup mandiri sudah dijalani Mbah Parman sejak lama, tepatnya 7 tahun silam setelah istrinya meninggal dan kemudian disusul anaknya meninggal. Saat ini Mbah Parman menekuni profesinya sebagai pengrajin kayu dan buruh tani demi untuk menghidupi kedua cucunya. Kemudian, Mbah Rubini juga menunjukkan adanya sikap mandiri yaitu dengan tetap bekerja supaya tetap memiliki penghasilan sendiri dan bisa membantu kebutuhan keluarga.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa masing-masing subjek mampu menunjukkan tekad untuk hidup mandiri dan bertanggung jawab atas kehidupan sendiri tanpa mengharap uluran tangan dari keluarga.

3. *Control over one's environment*

Lansia pada aspek ini mampu menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mentalnya dan menyesuaikan diri di tengah berbagai penurunan akibat proses penuaan yang di alaminya. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa subjek dalam menyesuaikan diri dengan aktivitas kerja ditengah penurunan kondisi fisik, sebagaimana yang diungkapkan salah satu subjek yaitu Mbah Rohadi kepada Penulis bahwa, Mbah Rohadi mampu mengukur kapasitas dirinya, menyadari bahwa kondisi fisiknya

¹⁵⁴ Wawancara dengan Mbah Rohadi pada tanggal 17 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:28 WIB.

tidak seoptimal dahulu, sehingga Mbah Rohadi mampu menyesuaikan diri dengan tetap mengutamakan kesehatan tubuhnya. Hal ini berdasarkan ungkapan Mbah Rohadi kepada Penulis yaitu,

“Cara saya ya mas, ketika dalam menyesuaikan diri saya dalam penurunan kondisi fisik saya, ya saya beriistirahat sejenak sampai kondisi saya pulih kembali, jaga makan, kalau lagi ngga enak badan ya libur dulu jualannya, paling seperti itu si mas.”¹⁵⁵

4. *Purpose in life*

Aspek dimana seorang Lansia memiliki tujuan hidup yang positif dan mempunyai target yang ingin di capai dalam kehidupannya. Berdasarkan hasil wawancara, ketiga subjek mempunyai tujuan hidup masing-masing. Sebagaimana pengakuan masing-masing subjek kepada penulis yaitu, tujuan hidup Mbah Rohadi adalah terpenuhinya kebutuhan primer dengan tidak menjadi beban orang lain. Kemudian, berdasarkan keterangan Mbah Rubini yaitu kesehatan menjadi poin penting dalam kehidupan. Apabila jasmani dan rohani sehat, maka segala aktivitas dapat dijalani dengan lancar. Oleh karena itu, Mbah Rubini menjadikan sehat sebagai tujuan agar dapat melangsungkan kehidupannya tanpa merepotkan orang lain. Hal tersebut juga sejalan dengan Mbah Parman, dimana mendambakan hidup sehat dimasa tuanya agar tetap bisa mencari nafkah untuk kedua cucunya. Sebagaimana pengakuan masing-masing subjek kepada Penulis yaitu,

Mbah Rohadi:

“Tujuan hidup saya sederhana mas, hidup itu perlu makan sehingga saya melakukan pekerjaan itu untuk memenuhi kebutuhan makan dan sandang. Target hidup saya di masa tua itu bisa terpenuhi kebutuhan hidupnya dan tidak merepotkan orang lain.”¹⁵⁶

¹⁵⁵ Wawancara dengan Mbah Rohadi pada tanggal 17 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:32 WIB.

¹⁵⁶ Wawancara dengan Mbah Rohadi pada tanggal 17 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:34 WIB.

Dari pernyataan tersebut, diketahui bahwa tujuan hidup Mbah Rohadi adalah terpenuhinya kebutuhan primer dengan tidak menjadi beban orang lain.

Mbah Rubini:

“Tujuan hidup saya yang terpenting saya sehat mas, jadi bisa bekerja sehingga mendapatkan hasil jerih payah sendiri, supaya segala kebutuhan sehari-hari terpenuhi.”¹⁵⁷

Sebagaimana keterangan Mbah Rubini diatas bahwa kesehatan menjadi poin penting dalam kehidupan. Apabila jasmani dan rohani sehat, maka segala aktivitas dapat dijalani dengan lancar. Oleh karena itu, Mbah Rubini menjadikan sehat sebagai tujuan agar dapat melangsungkan kehidupannya tanpa merepotkan orang lain.

Hal tersebut juga sejalan dengan Mbah Parman, yaitu

“Tujuan hidup saya, saya bisa memberikan nafkah kepada keluarga saya mas dan bisa menghasilkan uang sendiri, sehingga apa yang di butuhkan dalam kehidupan sehari-hari terpenuhi.”¹⁵⁸

Dengan adanya tujuan, hidup menjadi lebih terarah dan berjalan sesuai apa yang diharapkan. Tentu perlu adanya upaya untuk menuju hal tersebut. Ketiga subjek memiliki tujuan hidup yang sederhana, dimana pencapaian masa tua tidak harus berlimpah harta, namun nikmat sehat dan mampu menjalani hidup dengan mandiri juga merupakan tujuan hidup yang membawa kebahagiaan.

5. *Personal growth*

Lansia yang dimaksud dalam kondisi ini yaitu Lansia yang memiliki potensi dalam dirinya dan mampu mengembangkan potensi tersebut untuk menjadi manfaat bagi orang lain.

¹⁵⁷ Wawancara dengan Mbah Rubini pada tanggal 18 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:31 WIB.

¹⁵⁸ Wawancara dengan Mbah Parman pada tanggal 19 Juni 2022 di rumah subjek pada pukul 15:38 WIB.

Berdasarkan hasil wawancara bersama Mbah Rubini dan Mbah Parman, keduanya memiliki potensi yang telah dikembangkan yakni Mbah Rubini memiliki potensi dalam mengolah makanan, kemudian berinovasi menjadi pelaku usaha kreatif yakni sebagai produsen tempe sekaligus pedagang tempe di pasar. Adapun Mbah Parman memiliki keterampilan membuat furniture dari kayu dan berinovasi membuat almari, meja, kursi, kusen, dan lainnya sesuai pesanan pelanggan.

Potensi yang dimiliki oleh Mbah Rubini dan Mbah Parman tersebut, selain menciptakan peluang bisnis juga membawa manfaat bagi orang lain khususnya para konsumen. Hal ini menjadi salah satu aspek yang istimewa karena tidak setiap individu memiliki kemampuan tersebut.

E. Lansia Bekerja

1. Fisik

Penurunan fungsi fisik pada Lansia berpotensi menyebabkan berbagai permasalahan seperti penglihatan menjadi kabur, pendengaran terganggu, kekuatan dan ketangkasan melemah, sulit bergerak, dan lain sebagainya, sehingga dalam prakteknya Lansia membutuhkan alat bantu seperti kacamata, alat bantu pendengaran, atau semacamnya untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Pada Lansia yang masih bekerja, hal ini tentu menjadi penghambat dan menurunkan produktifitas kinerja.

Tidak dapat dipungkiri bahwa menjalani aktivitas bekerja setiap hari pasti menimbulkan masalah bagi kesehatan. Sebagai Lansia yang tengah mengalami proses penuaan, Mbah Rubini mengakui bahwa dirinya seringkali mengeluhkan sakit pinggang apabila terlalu lelah beraktivitas. Akan tetapi, Mbah Rubini menyadari bahwa hal tersebut merupakan dampak dari proses penuaannya, sehingga Mbah Rubini mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan kondisi penurunan fisik tersebut. Sebagai upaya dalam mempertahankan fungsi fisik, Mbah Rubini rutin melakukan cek kesehatan, dan mengonsumsi obat herbal untuk mengurangi sakit pinggang yang dialaminya.

Lain halnya dengan Mbah Rohadi dan Mbah Parman, keduanya masih merasa sehat dan bugar meski secara usia sudah tidak muda lagi. Berdasarkan pengakuan Mbah Rohadi kesehatan adalah hal utama yang harus dijaga, maka dari itu sedari muda Mbah Rohadi sudah terbiasa dengan aktivitas fisik sehingga sampai usia senja pun Mbah Rohadi tidak mengalami kendala yang berarti bahkan justru merasa lebih bugar ketika tubuh aktif bergerak.

2. Sosial

Menjalani rutinitas bekerja tentu melibatkan orang lain baik sebagai konsumen maupun sebagai partner kerja. Interaksi tersebut tidak dapat dipisahkan dan akan saling membutuhkan satu sama lain. Demikian halnya dengan ketiga subjek yang memiliki aktivitas kerja dan berhubungan langsung dengan orang lain. Mbah Rohadi dan Mbah Rubini dengan aktivitas sebagai pedagang, serta Mbah Parman yang merupakan pengrajin kayu tidak terlepas dari interaksi sosial sehari-hari. Disisi lain, kondisi ini membawa manfaat karena meski telah berusia lanjut ketiga subjek masih mampu mempertahankan fungsi sosial dengan baik, sehingga ketiga subjek tetap merasa berguna dan tidak mengalami keterasingan.

Selain menjalani aktivitas bekerja, ketiga subjek juga turut aktif dalam kegiatan sosial seperti, mengikuti arisan, musyawarah RT, ronda, kerja bakti, dan Posyandu Lansia. Hal tersebut menunjukkan ketiga subjek masih mampu menyeimbangkan peran sebagai pekerja disisi lain mampu bersosialisasi dan memiliki hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar.

3. Kognitif

Melemahnya fungsi kognitif seperti daya ingat menurun, lambat menangkap informasi, pikun dan sebagainya merupakan salah satu efek dari proses penuaan. Salah satu cara untuk meminimalisir terjadinya penurunan kognitif dimasa tua ialah dengan membiasakan aktivitas fisik, karena aktivitas fisik mampu menstimulus otak untuk

meningkatkan protein yang disebut *Brain Derived Neurothropic Factor (BDNF)* dimana protein tersebut berperan menjaga kesehatan sel saraf pada otak.¹⁵⁹

Berdasarkan penelitian, ketiga subjek baik Mbah Rohadi, Mbah Rubini, maupun Mbah Parman telah melakukan aktivitas tubuh yang dinamis. Hal tersebut secara tidak langsung memberi manfaat bagi kesehatan kognitif subjek. Sebagaimana keterangan Mbah Rubini kepada Penulis yakni masih merasa mudah mengingat sesuatu dan tidak mengalami kesulitan berpikir. Akan tetapi, diketahui Mbah Parman seringkali lupa ketika menaruh barang dan sulit mengingat nama seseorang. Hal tersebut juga dialami oleh Mbah Rohadi yang terkadang sulit mengingat sesuatu. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya ketidaksamaan fungsi kognitif setiap individu tergantung kondisi penurunan yang dialami selama proses penuaan.

F. *Successful Aging* Lansia

1. *Successful Aging* Lansia Bekerja

Tabel 1. Tabel analisis *successful aging* ketiga subjek melalui bekerja

Mbah Rohadi	Mbah Rubini	Mbah Parman
Subjek mencapai <i>successful aging</i> ialah dengan menjaga kesehatan, mengembangkan aspek efikasi diri, mandiri dengan tetap bekerja, dan menanamkan konsep diri positif dengan menumbuhkan semangat dan motivasi.	Subjek mencapai <i>successful aging</i> adalah dengan bekerja supaya tetap mandiri, mampu menerima dan menyesuaikan diri ditengah penurunan kondisi fisik, serta aktif bersosialisasi.	Subjek mencapai <i>successful aging</i> adalah dengan tetap bekerja supaya mandiri, mampu menyesuaikan diri dengan keadaan, meningkatkan spiritualitas, dan aktif bersosialisasi.

¹⁵⁹ Muzamil, M.S, Afriwadi, dan Martini R.D, “Hubungan Antara...”, hlm. 205.

2. Pencapaian Prinsip *Successful Aging Lansia*

Tabel 2. Tabel analisis pencapaian prinsip *successful aging* ketiga subjek

No	Bentuk	Gambaran		
		Mbah Rohadi	Mbah Rubini	Mbah Parman
1.	Internal	Memiliki motivasi, semangat, dan konsisten menjalani pekerjaannya dengan tekad ingin hidup mandiri dan bisa menabung.	Adanya kegigihan dan semangat agar tidak merepotkan keluarga.	Adanya prinsip mandiri dan berkomitmen untuk tetap bekerja demi bisa menabung dan menghidupi kedua cucunya.
2.	Eksternal	Mendapat dukungan dari orang-orang sekitar.	Tidak terlalu mendapat dukungan dari keluarga untuk bekerja, namun pelanggan dan tetangga sekitar memberi dukungan yang positif, sehingga subjek merasa bersemangat.	Mendapat dukungan positif dari kerabat dan masyarakat sekitar.
3.	Prinsip	Hidup mandiri dan bertanggung jawab terhadap keluarga.	Hidup mandiri tanpa membebani orang lain.	Hidup mandiri dan bertanggung jawab terhadap keluarga.

3. Unsur-Unsur Indikator dan *Successful Aging* Lansia

Tabel 3. Tabel unsur dan indikator *successful aging* ketiga subjek

No	Bentuk	Gambaran		
		Mbah Rohadi	Mbah Rubini	Mbah Parman
1.	Fisik	Sehat, tidak memiliki kecacatan, mampu menjaga fungsi fisik dengan memperhatikan pola makan dan tidak memaksakan kemampuan fisik.	Tidak memiliki cacat fisik, tidak mengidap penyakit kronik, namun seringkali mengeluhkan nyeri pinggang.	Sehat, tidak memiliki kecacatan, mampu menjaga fungsi fisik.
2.	Psikis	Merasa bahagia masih bisa bekerja dimasa tua, sehingga mampu menafkahi istri dan bisa hidup mandiri.	Menerima keterbatasan diri, dan selalu bersyukur atas kehidupan yang dijalani.	Menjalani pekerjaan dengan sepenuh hati dan puas dengan kehidupan yang sedang dijalani dengan menumbuhkan konsep diri yang positif.
3.	Kognitif	Menjaga fungsi kognitif dengan melakukan aktivitas fisik yaitu bekerja sebagai pedagang sapu keliling dan menjalin komunikasi dengan pembeli.	Menjaga fungsi kognitif dengan melakukan aktivitas fisik yaitu bekerja sebagai pembuat sekaligus penjual tempe di pasar dan menjalin komunikasi dengan pembeli	Menjaga fungsi kognitif dengan melakukan aktivitas fisik yaitu bekerja sebagai pengrajin kayu dan menjalin komunikasi dengan masyarakat sekitar maupun pelanggan.

4.	Sosial	Mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan pelanggan maupun tetangga yaitu melalui kegiatan berdagang dan ronda malam.	Mampu menjalin hubungan yang interaktif dengan pembeli dan aktif mengikuti kegiatan Posyandu Lansia dan arisan ibu-ibu.	Mampu menjalin komunikasi yang baik dengan tetangga sekitar melalui aktivitas kerja bakti, musyawarah RT, ataupun ronda malam.
5.	Religiusitas	Siap menghadapi kematian, meningkatkan aktivitas ibadah, memiliki sikap pasrah.	Secara mental telah siap menghadapi kematian, intensitas ibadah meningkat, dan bersikap pasrah.	Berserah diri kepada Allah SWT, meningkatkan kualitas ibadah, dan mendekati diri kepada Allah SWT sebagai persiapan menghadapi kematian.
6.	<i>Functional well</i>	Fungsi fisik, fungsi psikis, maupun fungsi kognitif masih berjalan normal belum mengalami penurunan yang berarti.	Fungsi fisik sudah mulai mengalami penurunan. Seringkali mengalami keluhan sakit pinggang. Sedangkan fungsi kognitif masih berjalan normal tidak mengalami penurunan daya ingat.	Fungsi fisik masih berjalan normal, namun daya ingat mulai menurun.
7.	<i>Autonomy</i>	Memiliki kemandirian dan bertanggung jawab pada	Memiliki kemandirian dengan menjadi pembuat	Memiliki kemandirian dan tanggung jawab tinggi terhadap kedua cucunya.

		keluarga. Subjek mampu hidup mandiri dengan berjualan sapu keliling untuk menafkahi istri dan menabung, sehingga tidak membebankan siapapun.	tempe sekaligus menjualkannya sendiri, sehingga mampu membantu memenuhi kebutuhan sehari-hari.	Mengingat subjek adalah tulang punggung satu-satunya setelah kepergian istri dan anaknya.
8.	<i>Control over one's environment</i>	Mampu mengukur kapasitas diri dan mengutamakan kesehatan	Memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, sehingga tidak memaksakan kemampuan fisik, menjaga makan, segera istirahat apabila lelah, dan rutin cek kesehatan.	Mampu mengembangkan diri secara kreatif dengan berprofesi sebagai pengrajin kayu dan mampu menyesuaikan diri ditengah penurunan akibat proses penuaan.
9.	<i>Purpose in life</i>	Tujuan hidup subjek adalah terpenuhinya kebutuhan primer dimasa tua dengan usaha sendiri tanpa membebani orang lain.	Tujuan hidup subjek adalah mampu menjalani kehidupan masa tua dengan tubuh yang sehat.	Tujuan hidup subjek adalah tetap mampu menafkahi kedua cucunya dari hasil jerih payah sendiri.
10.	<i>Personal growth</i>	Memiliki ketekunan dan rasa optimis.	Memiliki potensi mengolah makanan dan berinovasi membuat tempe.	Memiliki potensi menciptakan furniture dari kayu dan berinovasi membuat almari, meja, kursi, kusen, dan lainnya.

4. Lansia Bekerja

Tabel 4. Tabel analisis lansia bekerja dari ketiga subjek

No	Bentuk	Gambaran		
		Mbah Rohadi	Mbah Rubini	Mbah Parman
1	Fisik	Justru dengan bekerja dan beraktivitas kondisi tubuh subjek menjadi lebih buger dan stamina tetap terjaga	Mengalami keluhan sakit pinggang apabila terlalu lelah beraktivitas.	Rutinitas bekerja tidak menurunkan fungsi fisik subjek, justru membuat subjek merasa lebih aktif dan sehat.
2	Sosial	Sebagai pedagang sapu di luar kabupaten selama kurang lebih 20 hari, membuat subjek kurang mengambil peran di lingkungan tempat tinggal. Namun, subjek tetap menyempatkan waktu untuk berkumpul dan mengikuti kegiatan masyarakat apabila sedang kembali ke rumah.	Fungsi sosial berjalan baik, subjek aktif mengikuti kegiatan masyarakat seperti arisan ibu-ibu dan Posyandu Lansia ditengah kesibukannya berdagang tempe.	Subjek mampu menjalin hubungan komunikasi yang baik dengan tetangga sekitar dan terlibat aktif dalam kegiatan masyarakat seperti musyawarah RT, ronda malam, kerja bakti, dan lainnya.
3	Kognitif	Daya ingat subjek mulai melemah, namun tidak sampai menghambat	Daya ingat subjek belum mengalami penurunan. Subjek masih dengan mudah	Subjek seringkali kesulitan mengingat nama orang dan seringkali lupa menaruh benda.

		aktivitas sehari-hari	mengingat sesuatu dan masih bisa berpikir solutif.	
--	--	-----------------------	--	--



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas, secara singkat penelitian ini berfokus pada unsur dan indikator pencapaian *successful aging* Lansia dan alasan Lansia dalam rangka meraih *successful aging* memilih untuk tetap bekerja. Adapun unsur dan indikator *successful aging* Lansia terdiri dari: 1) Fisik, indikator *successful aging* yang terdapat dalam unsur fisik yaitu memiliki tubuh yang sehat dan mampu mempertahankan fungsi fisik; 2) Psikis, dimana tidak ada gejala-gejala depresi, adanya perasaan cukup dan bahagia, serta memiliki kepuasan hidup; 3) Kognitif, yaitu mampu menjalankan aktivitas kognitif dalam kehidupan sehari-hari dan mampu mempertahankan fungsi kognitif dengan baik; 4) Sosial, yaitu kemampuan menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain dan melibatkan diri dalam masyarakat; 5) Religiusitas, indikator *successful aging* yang terdapat dalam unsur religiusitas yaitu memiliki sikap pasrah dan meningkatkan aktivitas ibadah; 6) Indikator lain yang menandakan Lansia telah mencapai *successful aging* ialah *functional well, autonomy, control over one's environment, purpose in life, dan personal growth*. Adapun alasan yang mendasari Lansia bekerja diantaranya, bekerja dianggap penting untuk menjaga kelangsungan hidup, rutinitas bekerja tidak sebatas untuk mencari uang semata akan tetapi aktivitas bekerja dapat didasari oleh *skill* dan panggilan hati

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna. Adapun kelemahan penelitian ini yaitu analisis teori masih sangat terbatas belum maksimal dalam membahas terkait *successful aging*.

Maka dari itu, rekomendasi Penulis untuk penelitian selanjutnya ialah diharapkan Peneliti selanjutnya mampu mengembangkan tema pokok yang sejenis baik dari segi teori maupun dari segi metode penelitian dengan menambahkan variabel lain dan subjek dari latar belakang yang berbeda agar penelitian tentang *successful aging* lebih bervariasi dan dapat dijadikan pembandingan dari penelitian sebelumnya.

2. Bagi lanjut usia yang ingin mencapai *successful aging* atau keberhasilan dimasa tua sangat penting untuk memperhatikan kesehatan ditengah penurunan kondisi tubuh. Karena, kesehatan sebagai modal utama untuk melakukan segala aktivitas. Maka dari itu, perlu upaya untuk menjaga kesehatan fisik, psikis, maupun kognitif agar tidak mengalami penurunan yang drastis.
3. Kepada keluarga, diharapkan dapat memotivasi dan mendukung kegiatan positif yang megarah pada pencapaian *successful aging* bagi Lansia.



DAFTAR PUSTAKA.

- Adrianisah, Maulia Nur dan Dyah Siti Septiningsih. 2013. "Successful Aging (Studi Tentang Lanjut Usia Yang Anak dan Keluarganya Tinggal Bersama)". *Jurnal Psycho Idea*, No. 1. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Adrianisah, Maulia Nur. 2012. "Penelitian Tentang Successful Aging". *Skripsi*. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Afrizal. 2018. "Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas Perkembangannya". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 02, No. 02. Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Agus A, Aji Darma. 2013. "Perbedaan Successful Aging Pada Lansia Ditinjau dari Jenis Kelamin". *Skripsi*. Semarang: Universitas Semarang.
- Andini, Ni Kadek dkk. 2019. "Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Penduduk Lanjut Usia Masih Bekerja". *Jurnal Kependudukan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Vol. IX, No. 01. Bali: Universitas Udayana.
- Anshori, Nuraini Siti. 2013. "Makna Kerja". *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol. 2, No.3. Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya.
- Azwar, Saifuddin. 2021. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BKKBN. 2012. *Bina Keluarga Lansia (BKL)*. BKKBN Press.
- Budiarti, R. 2010. "Faktor-Faktor Successful Aging Pada Lansia". *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Candra, Raras Anggun Atika dkk. 2016. "Hubungan Harga Diri Dengan Pencapaian Successful Aging Pada Lansia Wanita Di Desa Karangtengah". *Jurnal Kesmes Indonesia*, Vol. 08, No. 02. Purwokerto: Universitas Jendral Soedirman.
- Chotimah, Chusnul. 2018. "Analisis Perkembangan Lansia Yang Mencapai Successful Aging Menurut Teori Psikososial Erikson". *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Danim, Sudarwan. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: Pustaka Seta.
- Dewi, Agil Dhiemitra Aulia dkk. 2018. "Lansia Successful Aging; (Upaya Mewujudkan Lansia yang Sehat Secara Fisik, Psikis, Sosial, dan

- Finansial)". *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, ISSN: 2. 597-4. 181. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Ekowati, Carolina Retno. 2008. "Penyesuaian Diri terhadap Hilangnya Pasangan Hidup Pada Lansia". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2008.
- Fahmi, Yanuar. 2018. "Sukses Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Fi Zilal al Qur'an)". *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Fajrin A. D, Faradinna. 2018. "Mindfulness Lansia Bekerja (Studi Kasus Pada Lansia Pengurus Veteran DPC Kota Surabaya Yang Berkontribusi Terhadap Pemenuhan Ekonomi Anak Dan Cucu)". *Skripsi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Febrita, Shella dkk. 2022. "Kontribusi Kualitas Hidup Terhadap Successful Aging Lansia". *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, Vol. 07 No. 01. Bandung: STIKES 'Aisyah.
- Ginting, Susi Astiyani BR. 2017. "Gambaran Successful Aging Pada Lanjut Usia Di Kecamatan Bandar Pasir Mandoge Kabupaten Asahan". *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Habibi, Nasruddin. 2018. "Studi Kasus Successful Aging Pada Atlet Lansia Anggota Persatuan Atletik Master (PAMI) Kota Malang". *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hakim, Siti Nuriha. 2007. "Perencanaan Dan Persiapan Menghadapi Masa Pensiun". *Jurnal Warta*, Vol. 10, No. 01. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hamadi, Lutfi dkk. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto*. Purwokerto: STAIN Press.
- Hardianti S, Helen dkk. 2018. "Hubungan Religiusitas Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang". *Nursing News Journal*, Vol. 03, No. 03. Malang: Universitas Tribhuana Tungadewi Malang.
- Haris, Abdul dan Asep Jihad. 2009. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Hasa, M. Iqbal. 2002. *Pokok – Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Bogor: Ghalia Indonesia.

- Hendrawanto, Tomy. 2007. "Pemberdayaan Dan Pengembangan Potensi Lansia Menghadapi Masa Pensiun". *Jurnal PKS*, Vol. 15, No. 04. Yogyakarta: Yayasan SPA Indonesia.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Ibrahim. 2014. "Karakteristik Spiritual Pada Lanjut Usia di Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Rumah Sejahtera Geuwaseh Sayang Banda Aceh Tahun 2013". *Idea Nursing Journal*, Vol. 05, No. 01. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Indrayani dan Sudarto Ronoatmodjo. 2018. "Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017". *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, Vol. 09, No. 01. Depok: Universitas Indonesia.
- J. Moleong, Lexy. 1998. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- J.W, Santrock. 2005. *Life-Span Development Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Kartinah dan Agus Sudaryanto. 2008. "Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*", Vol. 01, No.01. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khotimah, Yuni Khusnul. 2016. "Succesful Aging Pada Lanjut Usi (Studi Kasus Pada Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Desa Slarang Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap". *Skripsi*. Purwokerto: IAIN Purwokerto.
- Kurnianto P, Duwi. 2015. "Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut". *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol. 11, No.2. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mighna, Bazzar Ari dan Wahyuningsih Djaali. 2018. "Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Degeneratif di Wilayah Kampung Tengah Keramat Jati". *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Miles, B. Mathew dan Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Metode-Metode Baru*. Jakarta: UP.
- Moleong, Lexy J. 1998. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mumpuni, Iqamah Dyah dan Koentjoro. 2015. "Mengais Rezeki Di Usia Senja Pada Orang Jawa". *Jurnal*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

- Muzamil M.S, Afriwadi, dan Martini R.D. 2014. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pasa Usila Di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur". *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*, Vol. 3, No. 2. Sumatera Barat: Universitas Andalas.
- Nindialoka, Hanum. 2017. "Dinamika Psikologis Proses Pencapaian Successful Aging Pada Lansia Pensiunan". *Skripsi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Noviah. 2018. "Religiusitas Kaum Lansia". *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Papalia, D. 2004. *Adult Development and Aging*. New York: MC.
- Prastowo, Andi. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Pratama, Chandra Kurnia. 2015. "Makna Kebahagiaan Pada Lansia Yang Bekerja Sebagai Pedagang Asongan". *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, Ikhtiarini. 2017. "Successful Aging Pada Lansia (Studi Pada Lansia Dengan Dengan Budaya Jawa Dan Madura)". *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Qotifah, Isnaini. 2017. "Hubungan Antara Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Puskesmas Nogosari". *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahardjo, Mujia. 2017. "Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya". *Skripsi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Rahmadilyani, Nina dkk. 2014. "Hubungan Minat Terhadap Motivasi Lansia Dalam Menjalani Kegiatan Spiritual di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru". *Jurkessia*, Vol. V, No.1. Banjarbaru: STIKES Husada Borneo.
- Rahmah, Siti. 2016. "Pendekatan Konseling Spiritual Pada Lanjut Usia (Lansia)". *Jurnal Al Hiwar*, Vol. 03, No. 05. Universitas Islam Negeri Antasari.
- Rahmawati, Funi dan Satih Saidiyah. 2016. "Makna Sukses Di Masa Lanjut". *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 03 No. 01. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

- Ratnawati, Heny. 2007. "Profil Gangguan Psikosomatik Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werha Margomulyo Kecamatan Puger Kabupaten Jember Periode Mei-Juli 2007". *Skripsi*. Jember: Universitas Jember.
- Rose, C.J Jones & D.J. 2005. *Physical Activity Instruction of Older Adults*. United States of America: Human Kinetic.
- Saepah, dkk. 2018. "Problem Psikis Lansia Dan Upaya Mengatasi Melalui Bimbingan Keagamaan". *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, Vol. 07, No. 04. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Sagitta, Anisa Astrit. 2017. "Hubungan Aktivitas Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia Di Padukuhan Karang Tengah, Nogotirto Gamping, Sleman, Yogyakarta". *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah.
- Santrock, J. W. 2002. *Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, Wayan Nandia dan Christiana Hari Soetjningsih. 2010. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Successful Aging Pada Lansia Di RW 06 Desa Bulu Kecamatan Agromulyo Salatiga". *Jurnal Psikologi Konseling*, No.1, Vol. 16. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Sauliyusta, Mersiliya dan Ety Rekawati. 2016. "Aktivitas Fisik Mempengaruhi Fungsi Kognitif Lansia". *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol.19, No.2. Depok: Universitas Indonesia.
- Suadirman, Siti Partani. 2011. *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Subekti, Imam. 2017. "Perubahan Psikososial Lanjut Usia Tinggal Sendiri di Rumah". *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, Vol. 03, No. 01. Malang: Poltekkes Kemenkes Malang.
- Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabea.
- Sulandari, Santi dkk. 2009. "Bentuk - Bentuk Produktivitas Orang Lanjut Usia Lansia." *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 11, No.1. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Susanto, Timotius Iwan dkk. 2020. "Terapi Reminiscence: Memberdayakan Lansia untuk Mencapai Successful Aging". *Jurnal Buletin Psikologi*, Vol. 28, No.1. Universitas Kristen Setya Wacana.

- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia.
- Utomo, Shella Febrita Puteri dkk. 2020. "Kontribusi Kualitas Hidup Terhadap Successful Aging Lansia". *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, Vol. 07, No. 01. Bandung: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bandung.
- Widiasari, Yuki dan Sartini Nuryoto. 2010. "Dinamika Psikologis Pencapaian Successful Aging Pada Lansia Yang Mengikuti Program Yandu Lansia". *Jurnal Psycho Idea*, No. 1, ISSN 1693.1076. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Wijayanti. 2008. "Hubungan Kondisi Fisik RTT Lansia Terhadap Kondisi Sosial Lansia di RW 03 RT 05 Kelurahan Tegalsari, Kecamatan Candisari, Jurnal Ilmiah Perancangan Kota dan Permukiman". *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Y.M.N, Napitulu. 2010. "Hubungan Aktivitas Sehari - Hari Dan Successful Aging Pada Lansia Malang". *Skripsi*. Malang: Universitas Brawijaya.
- Yanti, Ni Putu Novita dan I Ketut Sudibia. 2019. "Analisis Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Partisipasi Kerja Penduduk Lanjut Usia Di Kelurahan Sesetan Kota Denpasar". *E-Jurnal EP Unud*, Vol. 08, No. 01. Bali: Universitas Udayana.
- Yasinta S, Yani. 2018. "Gambaran Successful Aging Pada Penyintas Lanjut Usia: Studi Kasus Bencana Erupsi Gunung Sinabung". *Skripsi*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Yusfarani, Delia. 2021. "Hubungan Kecemasan Dengan Kecenderungan Psikosomatis Lansia Pada Pandemi Covid-19 Di Kota Palembang". *Jurnal Ilmiah*. Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Pedoman Wawancara

Latar Belakang Subjek
1. Bisakah Anda menjelaskan identitas diri Anda?
2. Dapatkah Anda menceritakan latar belakang keluarga Anda?
3. Alasan Anda tetap bekerja meski telah berusia lanjut?
4. Bagaimana aktivitas pekerjaan Anda?
Successful Aging Lansia Bekerja
1. Apa makna sukses menurut Anda?
2. Bagaimana upaya Anda untuk mencapai keberhasilan dimasa tua?
3. Dengan keputusan untuk tetap bekerja dimasa tua, bagaimana perasaan Anda?
Pencapaian Prinsip Successful Aging Lansia
1. Apa prinsip hidup yang Anda miliki untuk mencapai <i>successful aging</i> ?
2. Apa yang Anda lakukan agar tetap konsisten terhadap prinsip tersebut?
3. Bagaimana dukungan sosial yang Anda dapatkan?
Unsur dan Indikator Successful Aging
1. Bagaimana kondisi fisik Anda?
2. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi fisik?
3. Bagaimana kondisi psikis Anda?
4. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi psikis?
5. Bagaimana kondisi kognitif Anda?
6. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi kognitif?
7. Bagaimana kondisi sosial Anda?
8. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi sosial?
9. Bagaimana kondisi religiusitas Anda?
10. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi religiusitas?
11. Bagaimana cara Anda menyesuaikan diri dengan aktivitas kerja ditengah penurunan akibat proses penuaan?
12. Apakah Anda bisa bertanggung jawab terhadap kehidupan Anda sendiri?
13. Apa tujuan hidup Anda?
14. Apa potensi diri yang Anda miliki?
Lansia Bekerja
1. Sebagai Lansia yang bekerja, bagaimana kondisi fisik Anda?
2. Sebagai Lansia yang bekerja, bagaimana kondisi kognitif Anda?
3. Sebagai Lansia yang bekerja, bagaimana hubungan sosial Anda?
4. Bagaimana bentuk penyesuaian diri yang Anda lakukan ditengah aktivitas kerja dengan penurunan kondisi fisik yang dialami?
5. Bagaimana bentuk penyesuaian diri yang Anda lakukan ditengah aktivitas kerja dengan penurunan kondisi kognitif yang dialami?
6. Bagaimana bentuk penyesuaian diri yang Anda lakukan ditengah aktivitas kerja dengan kehidupan sosial di masyarakat?

*Lampiran 1***HASIL WAWANCARA****Subjek 1**

Nama : Mbah Rohadi

Lokasi penelitian : Rumah Mbah Rohadi

1. Bisakah Anda menjelaskan tentang identitas diri Anda?

“Nama saya Rohadi, umur saya 73 tahun. Saya asli orang desa sini mas. Saya lahiran tahun 1948 tanggal 2 Juni. Saya anak kedua, punya kakak 1 adik 1. Dari jaman muda samapai sekarang saya jadi pedagang sapu mas.”

2. Dapatkah Anda menceritakan latar belakang keluarga Anda?

“Saya pernah nikah dua kali mas. Istri pertama saya meninggal pas lagi lahiran, meninggal bareng sama bayinya. Waktu itu ya saya terpuruk banget mas, kehilangan dua orang yang saya sayangi sekaligus rasanya sudah ngga semangat hidup. Setelah beberapa tahun, saya coba bangkit dan memulai hidup yang baru, sampai akhirnya saya menikah dengan istri saya yang sekarang. Alhamdulillah dikaruniani 4 anak, tapi yang 2 meninggal pas udah gede karena sakit. Trus, yang satu sudah menikah tinggal ikut istri, alhamdulillah punya anak tiga. Satunya lagi belum menikah, tinggal bareng saya dan istri di rumah.”

3. Alasan Anda tetap bekerja meski telah berusia lanjut?

“Ya karena kebutuhan mas, saya ngga mau ngrepotin siapapun apalagi jadi beban anak-anak. Jadi sebisa mungkin tidak ingin membebani orang lain selagi masih sehat dan mampu.”

4. Bagaimana aktivitas pekerjaan Anda?

“Saya kerja jadi pedagang sapu keliling di daerah Banjarnegara. Sekalinya keliling bisa bawa sapu 40kg sampai 50kg, Alhamdulillah meskipun sudah tua tapi masih mampu saya mas. Di Banjarnegara saya ngekos sekitar 15 hari sampai 20 hari, terus semingguan pulang ke rumah ketemu keluarga sama ngurusin sawah mas jadi buruh tani. Kalau urusan sawah sudah selesai ya saya berangkat lagi ke Banjarnegara mas, begitu seterusnya.”

5. Apa makna sukses menurut Anda?

“Menurut saya sukses itu bukan seberapa kaya kita tapi punya badan sehat, lahir batin sehat, dan bisa mandiri meski sudah tua itu juga suatu kesuksesan mas. Tapi ya tergantung masing-masing orang juga si.”

6. Bagaimana upaya Anda untuk mencapai keberhasilan di masa tua?

“Cara mbah ya dengan makan teratur, istirahat cukup, hidup sehat, banyakin gerak, dan ngga maksain tenaga mas. Kalau sudah capek ya istirahat. Terus juga mbah kan kerja, jadi sedikit-dikit bisa buat nabung. Mbah bekerja kayak gini dari jaman muda dulu. Mbah tekuni sampai sekarang. Ya gitu mas, orang dagang itu utamanya harus niat sungguh-sungguh supaya usahanya awet

syukur-syukur berkembang. Memang pasti ada masa enaknya ada masa sulitnya, tapi ya tetep semangat yakin aja rezeki selalu ada kok kalau kitanya mau berusaha. Kalau ngga kerja ya susah nanti mas, ngga bisa nabung, ngga punya pegangan, ngga bisa ngasih istri. Meskipun kadang dikasih anak, tapi ya ngga boleh ngarep-arep terus. Makanya mbah kerja biar bisa nyambung hidup.”

7. Dengan keputusan untuk tetap bekerja, bagaimana perasaan Anda?

“Saya merasa senang mas dan puas dengan kehidupan yang sekarang. Yaa walaupun secara fisik pasti capek ya mas, tapi perasaan mbah seneng bisa kasih nafkah ke istri, bisa nabung, ngga ngrepotin anak, ada kebahagiaan sendiri lah.”

8. Apa prinsip hidup yang Anda miliki untuk mencapai *successful aging*?

“Sedari muda saya sudah punya prinsip gini mas, kelak kalau sudah tua dan diberi umur panjang yang sehat, saya ngga mau nyusahin anak cucu. Selagi saya mampu ya saya usahakan sendiri. Sedikit-sedikit jadi punya simpenan.”

9. Apa yang Anda lakukan agar tetap konsisten terhadap prinsip tersebut?

“Selalu ingat akan prinsip tersebut, biar semangat terus, kerjanya jadi ngga gampang putus asa. Mbah juga bertekad bakal kerja terus meski sudah tua kalau mbah rasa masih mampu ya mbah jalanin.”

10. Bagaimana dukungan sosial yang Anda dapatkan?

“Alhamdulillah istri dan anak mendukung keputusan saya untuk tetep bekerja. Ya mau gimana lagi mas, orang hidup kan pasti punya kebutuhan. Lumayan lah hasil jual sapu bisa bantu-bantu ekonomi keluarga. Meskipun kadang sama anak dikasih uang, tapi ya sebisa mungkin selama masih sehat mending kerja aja lah itung-itung olahraga sekaligus dapet duit.”

11. Bagaimana kondisi fisik Anda?

“Alhamdulillah saya tdak memiliki riwayat penyakit. Alhamdulillah tidak cacat. Sejauh ini merasa sehat-sehat saja si mas. Kalau cape ya wajar dibawa tidur ya ilang capeknya.”

12. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi fisik?

“Ya saya menyadari kalau usia sudah tua pasti mudah cape. Jadinya ya saya ngga maksain tenaga lah mas. Kalau dirasa badan udan pegel-pegel ya ngaso. Soal makan juga saya perhatikan jangan sampe telat.”

13. Bagaimana kondisi psikis Anda?

“Perasaan mbah ya puas mas. Mbah bisa tetep produktif kerja, mbah masih bisa cari uang sendiri, masih bisa nabung, dan nyukupin kebutuhan keluarga. Ya bersyukur lah mas, orang-orang yang seumuran Mbah ada yang sakit-sakitan, ada yang ngga bisa aktivitas berat, bahkan ada yang sudah meninggal. Tapi Alhamdulillah mbah masih dikasih kesehatan. Kerja itu pasti capek, tapi ada kebahagiaan tersendiri kalau kita bisa menikmati hasil usaha kita sendiri.”

14. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi psikis?

“Kalau saya si dengan menerima ikhlas setiap keadaan, susah senangnya ya tetep dinikmati prosesnya. Trus pintar-pintar bersyukur. Rezeki itu tidak hanya

sebatas uang, tapi kesehatan, dipertemukan dengan orang-orang baik itu juga rezeki. Jadi ya sekecil apapun nikmatnya harus kita syukuri agar hati selalu merasa cukup dan bahagia.”

15. Bagaimana kondisi kognitif Anda?

“Kalau lupa si ya tekadang, kayak semisal naruh barang trus pas mau dipakai lupa sebelumnya naruh dimana, kadang lupa nama orang. Ya paling sebatas itu si mas, menurut saya ya ngga terlalu mengganggu. Mbah kan kerjanya jualan, pasti pake itung-itungan ya Alhamdulillah masih bisa si ngga yang susah mikir engga.”

16. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi kognitif?

“Kalau bagi saya kerja itu selain kita dapat uang, juga sekalian olahraga. Lah wong saya kerja keliling jual sapu tiap hari, ya pasti keluar keringat kan, badan gerak sama aja kayak olahraga, iya po ora mas? Trus kalau lagi jualan ketemu pembeli suka diajak ngobrol sambil istirahat, ya saya seneng ada yang ngajak cerita sambil ketawa-tawa, jadi otak rasanya fresh. Kalau otak fresh kan buat mikir gampang, buat nginget-ninget gampang.”

17. Bagaimana kondisi sosial Anda?

“Ya mbah kan di rumah paling seminggu ya mas, jadi ya ngga bisa selalu ikut kegiatan masyarakat. Paling kalau mbah lagi di rumah lah mbah sempetin pasti ikut.”

18. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi sosial?

“Saya kalau lagi pulang ke rumah selain paginya ngurus sawah, nanti malamnya ikut ronda mas.”

19. Bagaimana kondisi religiusitas Anda?

“Sekarang saya lebih pasrah saja si mas, suda tua pasti lebih dkat dengan kematian ya saya pasrah saja, yang penting saya bisa ngelakuin sesuatu yang bermanfaat, ngga jahat sama orang.”

20. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi religiusitas?

“Ya saya memperbaiki ibadah saya mas, utamanya sholat lima waktu In Syaa Alloh jangan sampai bolong. Banyakin bersyukur, ikhlas, sama sabar biar hatinya tenang.”

21. Bagaimana cara Anda menyesuaikan diri dengan aktivitas kerja ditengah penurunan akibat proses penuaan?

“Pertama harus menerima dengan lapang dada dulu, nyatane wong tua yo ringkih. Harus sadar dulu, kalau sudah sadar banyak keterbatasan fisik, ingatan sudah mulai lupa, gerak sudah lambat jadi kan tinggal menyesuaikan, kalau sudah cape ya istirahat. Kalau menurut saya istirahat paling baik ya tidur, karna pas bangun badan udah seger lagi. Yang penting tubuh itu harus sehat mas.”

22. Apakah Anda bisa bertanggung jawab terhadap kehidupan Anda sendiri?

“Iya mas, saya rasa saya mandiri tidak merasa ketergantungan kepada orang lain. Ya pernah lah merasakan jadi beban keluarga, oleh sebab itu saya harus

bekerja agar dapat menghasilkan uang sehingga tidak menjadi beban keluarga karena semua kebutuhan dapat terpenuhi.”

23. Apa tujuan hidup Anda?

“Tujuan hidup saya sederhana mas, hidup itu perlu makan sehingga saya melakukan pekerjaan itu untuk memenuhi kebutuhan makan dan sandang. Target hidup saya di masa tua itu bisa terpenuhi kebutuhan hidupnya dan tidak merepotkan orang lain.”

24. Apa potensi diri yang Anda miliki?

“Saya miliki kemampuan negosiasi sama pembeli, menarik perhatian orang supaya beli dagangan saya, ya kayak promosi mas. Namanya juga bakul, kalau ngga pinter ngomong ya ngga laku banyak.”

25. Sebagai Lansia yang bekerja, bagaimana kondisi fisik Anda?

“Bagi saya kerja itu sama dengan olahraga mas. Karena pas kerja kan badan geraj, mengeluarkan keringat nah justru malah buat sehat. Otot-otot ngga kaku. Mbah saja kalau libur kelamaan badan malah pegel-pegel, yak arena sudah biasa aktivitas si ya jadi sekalinya nganggur lama malah badan rasanya ngga enak.”

26. Sebagai Lansia yang bekerja, bagaimana kondisi kognitif Anda?

“Kalau buat ngetung-ngetung si Alhamdulillah masih gampang lah. Tapi kalau naruh barang lah suka lupa.”

27. Sebagai Lansia yang bekerja, bagaimana hubungan sosial Anda?

“Saya kan setiap bulan lebih lama di Banjarnegara daripada dirumah ya mas, jadi ya kurang aktif di desa, tapi tetep saya sempetin kalau lagi pulang kerumah sekedar srawung tangga, rubungan sama bapak-bapak, sholat jamaah di masjid. Kalau di Banjar ya ngobrol-ngobrol sama pedagang lain atau sama langganan yang sudah akrab.”

28. Bagaimana bentuk penyesuaian diri yang Anda lakukan ditengah aktivitas kerja dengan penurunan kondisi fisik yang dialami?

“Cara saya ya mas, ketika dalam menyesuaikan diri saya dalam penurunan kondisi fisik saya, ya saya beriistirahat sejenak sampai kondisi saya pulih kembali, jaga makan, kalau lagi ngga enak badan ya libur dulu jualannya, paling seperti itu si mas.”

29. Bagaimana bentuk penyesuaian diri yang Anda lakukan ditengah aktivitas kerja dengan penurunan kondisi kognitif yang dialami?

“Ya saya kan tau kalau seringnya saya lupa. Jadi kalau ada hal-hal yang penting ya saya catat, biar kalau lupa bisa baca. Trus kalau naruh barang juga lebh hati-hati ngga sembarangan.”

30. Bagaimana bentuk penyesuaian diri yang Anda lakukan ditengah aktivitas kerja dengan kehidupan sosial di masyarakat?

“Yaitu mas saya sempetin, kalau lagi dirumah ya ngumpul rubungan sama tetangga sekitar, kalau pas sedang ada kegiatan desa ya saya ikut. Orang-orang sekitar juga tau si saya dirumah paling cuma sebentar ya bisa memaklumi.”

Subjek 2

Nama : Mbah Rubini

Lokasi penelitian : Rumah Mbah Rubini

1. Bisakah Anda menjelaskan tentang identitas diri Anda?

“Nama mbah Rubini, usia mbah 63 tahun. Mbah lahir di Desa Makam tanggal 17 Desember 1958. Mbah anak bontot mas, punya kakak 4. Sampai sekarang Alhamdulillah mbah masih bisa kerja, jadi penjual tembe sekaligus buat sendiri mas.”

2. Dapatkah Anda menceritakan latar belakang keluarga Anda?

“Mbah tinggal sama anak dan cucu mas.”

3. Alasan Anda tetap bekerja meski telah berusia lanjut?

“Mbah kerja karena kemauan sendiri, mbah pengen punya penghasilan sendiri supaya bisa bantu-bantu beli kebutuhan harian, trus jadi bisa ngasih ke cucu. Jadi mbah ngga membebani anak.”

4. Bagaimana aktivitas pekerjaan Anda?

“Dari muda mbah udah produksi tempe kedelai sendiri mas, ya sudah puluhan tahun lah. Trus Mbah jualan sendiri ke pasar-pasar, Alhamdulillah banyak yang suka dan banyak langganan juga. Karena mbah dalam produksinya bener-bener diperhatikan mulai dari milih bahannya, pencuciannya, pengolahannya, pokoknya harus higienis. Kalau sekarang sudah dibantu anak sama, kalau dulu ya sendiri. Setiap hari Mbah jualan mas, ngga pernah absen. Ya jadipembuat tempe itu harus sungguh-sungguh jangan cepat putus asa. Karena, kalau harga kedelai lagi mahal ya seringnya mbah rugi mas, ya rugi tenaga, rugi waktu, untungnya ngga seberapa. Tapi kalau dijalani dengan ikhlas ya seneng-senang aja. Apalagi kalau yang beli rame, duh mbah jadi semangat. Lumayan mas, sedikit-dikit dapat uang jadi mbah ngga minta ke anak, trus mbah bisa nyangoni putu-putu.”

5. Apa makna sukses menurut Anda?

“Menurut mbah sukses ya bisa hidup bahagia. Percuma punya banyak uang tapi ngga bahagia mas.”

6. Bagaimana upaya Anda untuk mencapai keberhasilan di masa tua?

“Supaya sukses mbah melakukan apa yang mbah suka dan bermanfaat bagi orang banyak. Mbah dari muda udah buat tempe dan jualan tempe sendiri. Alhamdulillah sampai sekarang masih bertahan dan bisa memperkerjakan orang lain. Mbah puas dengan pencapaian itu mas, setidaknya usaha mbah berkembang dan banyak yang suka.”

7. Dengan keputusan untuk tetap bekerja, bagaimana perasaan Anda?

“Dari awal mbah bekerja karena keinginan sendiri mas, tidak ada paksaan dari siapapun. Jadi mbah senang-senang saja menjalaninya. In Syaa Alloh mbah ikhlas sebarang apapun pendapatannya tetap mbah syukuri.”

8. Apa prinsip hidup yang Anda miliki untuk mencapai *successful aging*?

“Saya punya prinsip untuk hidup mandiri mas. Meskipun secara umur sudah waktunya untuk leleh-leleh di rumah. Tapi mbah masih seneng kerja mas, rasanya seneng kalau bisa ngasih uang ke cucu, bisa bantu nyukupin kebutuhan sehari-hari. Jadi anak ngga direpotkan.”

9. Apa yang Anda lakukan agar tetap konsisten terhadap prinsip tersebut?

“Dengan bekerja sepenuh hati. Karena kalau kita sudah senang melakukan sesuatu, pasti ngejalaninya lebih enteng mas dan In Syaa Alloh bisa istiqomah.”

10. Bagaimana dukungan sosial yang Anda dapatkan?

“Mbah sebenarnya itu sudah di weling (diperingati) supaya ngaso (istirahat) saja sudah tua. Tapi mbah masih seneng kerja, kasihan nanti pelanggan mbah ngga bisa makan tempe buatan mbah lagi. Meskipun anaknya mbah udah bisa bikin tempe, tapi soal rasa ya mesti beda kan mas.”

11. Bagaimana kondisi fisik Anda?

“Kalau cacat fisik Alhamdulillah mboten (tidak) mas, tapi ya itu kadang kalau kecapaian rasanya pinggang jadi sakit, mungkin karena mbah sudah tua juga ya. Tapi ya ngga papa lah mas, mbah masih bisa bikin tempe trus jual tempe ke pasar.”

12. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi fisik?

“Kalau mbah rutin kontrol ke Puskesmas buat cek kesehatan sama ditlateni ngombe jamu tradisional mas biar tubuh sehat. Mbah juga sekarang mending sebentar-bentar istirahat dari pada ngoyo. Karena kalau sakit pinggangnya kambuh ya repot nanti mas.”

13. Bagaimana kondisi psikis Anda?

“Mbah merasa bahagia mas, karena mbah kerja dengan sepenuh hati nggak ada yang maksa. Ada kepuasan tersendiri kalau bisa nyangoni putu, ngasih jajan putu gitu mas”

14. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi psikis?

“Banyak-banyak bersyukur mas, syukur tu bikin hati selalu mersa cukup dan tenang. Kalau perasaan sudah tenang nanti bakal mudah merasa bahagia. Trus mbah sekarang mulai belajar untuk menerima keadaan dan ikhlas menjalaninya. Mesipun diawal berat tapi lama-lama ya bakal terbiasa.”

15. Bagaimana kondisi kognitif Anda?

“Alhamdulillah masih baik-baik saja mas. Mbah merasa masih normal, ingatan juga mbah rasa masih bagus.”

16. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi kognitif?

“Ya dengan makan makanan sehat mas, sayur-sayuran, buah, protein. Mbah juga kalau masak ngga pake micin mas, supaya sehat. Kan waktu arisan ibu-ibu ada yang ngisi materi tentang makanan sehat, mbah jadi tahu oh ternyata micin ngga baik buat tubuh apalagi buat otak. Jadi mulai waktu itu ya mbah berhenti makan makanan yang banyak micinnya, trus banyakin sayur. Alhamdulillah ternyata emang efeknya bagus buat daya ingat.”

17. Bagaimana kondisi sosial Anda?

“Alhamdulillah mbah masih aktif ikut kegiatan masyarakat mas, kayak arisan ibu-ibu, sama Posyandu Lansia. Buat slimur lah mas, jadi bisa ngobrol-ngobrol sama tetangga.”

18. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi sosial?

“Meskipun mbah kerja tapi ya mbah selakke melu (menyempatkan waktu untuk mengikuti) arisan ibu-ibu mas, nek wonten (apabila ada) posyandu lansia ya mbah tumut (mengikuti). Ngga bisa kalau hidup di desa tapi ora srawung tangga (bersosialisasi dengan tetangga) mas.”

19. Bagaimana kondisi religiusitas Anda?

“Pokoknya saya sekarang pasrah mas. Pasrah dalam artian saya menerima takdir hidup saya. Sehat, sakit, maut, rezeki kan sudah di atur tinggal bagaimana kita bisa hidup dengan penuh kebermanfaatan, jadi saya merasa tenang mas. Sekarang tinggal fokus memperbaiki diri.”

20. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi religiusitas?

“Sadar akan kematian sudah mulai dekat, jadi ibadah harus ditingkatkan dan diperbaiki. Fokus sama hal-hal baik saya, tinggalkan hal-hal yang tidak berguna. Karena kalau dilihat dari usia, waktu mbah kan sudah tidak lama lagi di dunia toh mas? Jadi sebisa mungkin selama mbah masih hidup, mbah pengen jadi orang yang dikenal baik sama orang lain.”

21. Bagaimana cara Anda menyesuaikan diri dengan aktivitas kerja ditengah penurunan akibat proses penuaan?

“Ya itu dengan tidak memaksakan kemampuan tubuh mas.”

22. Apakah Anda bisa bertanggung jawab terhadap kehidupan Anda sendiri?

“Mbah tetap jualan tempe biar sedikit-dikit mbah punya pemasukan mas, kalih ngge cekelan menawi putu nyuwun jajan, bantu-bantu beli kebutuhan. Jadi yaa saling mbantu sama anak lah.”

23. Apa tujuan hidup Anda?

“Tujuan hidup saya yang terpenting saya sehat mas, jadi bisa bekerja sehingga mendapatkan hasil jerih payah sendiri, supaya segala kebutuhan sehari-hari terpenuhi.”

24. Apa potensi diri yang Anda miliki?

“Alhamdulillah sedari muda memang mbah suka masak, trus belajar buat tempe awalnya bantu-bantu. Trus mbah coba buat sendiri, mbah jualan sendiri eh ternyata banyak yang suka. Jadi dari situ mbah punya semangat mas, dan berusaha untuk mengembangkan usaha. Alhamdulillah sampai sekarang.”

25. Sebagai Lansia yang bekerja, bagaimana kondisi fisik Anda?

“Yaa itu kalau kelelahan kerja pinggang mbah rasanya nyeri.”

26. Sebagai Lansia yang bekerja, bagaimana kondisi kognitif Anda?

“Alhamdulillah daya ingat masih baik-baik saja mas, kayaknya ngga ada masalah.”

27. Sebagai Lansia yang bekerja, bagaimana hubungan sosial Anda?

“Baik-baik saja si mas. Tetangga pada baik, mbah juga selalu neympetin waktu buat srawug tangga. Mbah kan jualan pagi, jadi setelah jualan mbah bisa

mampir rubungan sama tetangga, kondangan bareng, ikut arisan, kalau hari minggu ikut Posyandu Lansia.”

28. Bagaimana bentuk penyesuaian diri yang Anda lakukan ditengah aktivitas kerja dengan penurunan kondisi fisik yang dialami?

“Sekarang yang terpenting itu sehat mas, kalau badan sehat mau aktivitas kan enak. Pokoknya kalau mbah sudah ngrasa capek ya mbah buru-buru istirahat, ya sekedar tduran 15 menit. Lebih ngati-ati aja si mas.”

29. Bagaimana bentuk penyesuaian diri yang Anda lakukan ditengah aktivitas kerja dengan kehidupan sosial di masyarakat?

“Berjalan seiringan saja lah mas, intinya mbah tetap berusaha melibatkan diri dalam masyarakat.”

Subjek 3

Nama : Mbah Parman

Lokasi penelitian : Rumah Mbah Parman

1. Bisakah Anda menjelaskan tentang identitas diri Anda?

“Nama mbah Parman, saya asli orang desa makam, umur 71 tahun. Saya lahir 30 Januari 1950 mas. Alhamdulillah saya masih bisa bekerja jadi pengrajin kayu sama jadi buruh tani mas. Saya itu ngga suka nganggur mas, jadi kalau ngga ada pesenan ya saya ngerjain sawah, itung-itung buat kegiatan sambil cari tambahan uang.”

2. Dapatkah Anda menceritakan latar belakang keluarga Anda?

“Saya tinggal cuma sama kedua cucu saya mas. Istri saya meninggal 7 tahun yang lalu, trus disusul anak saya juga meninggal. Jadi ya harus tabah, sudah takdirnya seperti itu. Sekarang ya saya berusaha tanggung jawab menghidupi cucu-cucu saya. Untuk bertahan hidup ya saya kerja jadi tukang kayu sama buruh tani mas.”

3. Alasan Anda tetap bekerja meski telah berusia lanjut?

“Yaa itu karena faktor ekonomi sama merasa bertanggung jawab dengan cucu-cucu saya, buat biaya sekolahnya, kebutuhan sehari-hari, jajan mereka. Ya mau berharap ke siapa lagi mas, mending usaha sendiri aja. In Sya Allah pasti ada rezeki selagi mbah sehat ya mbah ngga mau nganggur.”

4. Bagaimana aktivitas pekerjaan Anda?

“Alhamdulillah setiap bulan saya dapat orderan kaya kusen, lemari, meja, atau kursi dari orang-orang yang lagi bangun rumah atau rehab rumah pesennya ke saya. Kadang orang jauh pesennya kesini padahal saya ngga pernah promosi. Keluarga dan orang-orang sekitar juga Alhamdulillah mendukung pekerjaan saya, soalnya di Desa Makam tukang kayu ya cuma saya, jadi kebutuhan kayak kusen, lemari, meja, kursi gitu ya udah biasa pesennya kesini. Bersyukur sekali saya mas, orang-orang masih seneng sama kerajinan kayu saya. Meskipun

secara tenaga mungkin ngga bisa kayak dulu, tapi ya alonan (perlahan) mas sing penting hasile apik (yang penting hasilnya bagus), pelanggan puas.”

5. Apa makna sukses menurut Anda?

“Sukses menurut saya yaitu secara finansial terjamin mas, tapi bukan berarti kaya dan banyak uang loh ya, sekedar cukup dan ngga punya hutang menurut saya sudah bikin tenang mas. Tentu harus diimbangi dengan usaha. Terus punya badan sehat, perasaan bahagia, punya kesibukan aktif dimasyarakat meski sudah tua, itu menurut saya juga suatu pencapaian yang berhasil.”

6. Bagaimana upaya Anda untuk mencapai keberhasilan di masa tua?

“Saya memilih untuk tetap bekerja mas yaitu sebagai tukang kayu dan buruh tani, supaya bisa mandiri. Upaya lain, Bismillah saya sedang berusaha memperbaiki ibadah mas, lebih mendekatkan diri ke Gusti Alloh SWT supaya hati tenang. Terus di lingkungan masyarakat saya juga usahain untuk nimbrung.”

7. Dengan keputusan untuk tetap bekerja, bagaimana perasaan Anda?

“Perasaan saya ya senang, puas, dan lebih ke bersyukur si masih diberi kesehatan sampai usia segini. Saya seneng masih dipercaya orang buat bikin ini itu, terus Alhamdulillah orang-orang banyak yang suka. Jadi sedikit-dikit bisa nabung buat biaya sekolah cucu-cucu saya.”

8. Apa prinsip hidup yang Anda miliki untuk mencapai *successful aging*?

“Selagi sehat saya nggak mau nyusahin orang mas. Mending dikit tapi hasil usaha sendiri daripada banyak tapi minta ke orang. Itu juga yang saya ajarkan ke cucu-cucu saya mas.”

9. Apa yang Anda lakukan agar tetap konsisten terhadap prinsip tersebut?

“Ya saya usaha sendiri mas, kerja jadi tukang kayu sama buruh tani uangnya bisa untuk kebutuhan. Uang hasil ngerjain kayu buat biaya hidup sehari-hari sama nabung. Untuk masalah beras, Alhamdulillah saya ngga beli mas, pakai beras hasil dari buruh sawah kan saya dapet separuhnya jadi ya bisa buat makan 5-6 bulanan. Dari situ saya bisa mandiri dan ngga ngrepotin siapapun.”

10. Bagaimana dukungan sosial yang Anda dapatkan?

“Keluarga dan orang-orang sekitar mendukung pekerjaan saya alhamdulillah, soalnya di Desa Makam pengrajin kayu ya cuma saya, jadi kebutuhan kayak kusen, lemari, meja, kursi gitu ya udah biasa pesennya kesini. Bersyukur sekali saya mas, orang-orang masih seneng sama kerajinan kayu saya. Meskipun secara tenaga mungkin ngga bisa kayak dulu, tapi ya alonan (perlahan) mas sing penting hasile apik (yang penting hasilnya bagus), pelanggan puas.”

11. Bagaimana kondisi fisik Anda?

“Alhamdulillah si mas, fisik saya masih baik-baik saja tidak ada penyakit atau keluhan lainnya, tapi terkadang ingatan saya agak menurun seperti menaruh barang sering lupa mas.”

12. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi fisik?

“Saya sekarang kerja ngga ngoyo (memaksa) mas, kalau dirasa badan masih enakan ya lanjut kerja. Kalau badan udah ngrasa ngga enakan ya mending

istirahat aja lah mas. Ibarat tenaga lewihan jaman nomnoman mas, yo di irit-irit (ibarat tenaga sisa ketika masih muda, ya jangan ditofsir)."

13. Bagaimana kondisi psikis Anda?

"Saya menerima kondisi yang sekarang mas, Alhamdulillah baik-baik saja, sehingga saya terima dengan hati gembira senang dalam mejalankannya"

14. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi psikis?

"Dengan memperbanyak syukur dan menerima ikhlas apa yang dikasih Alloh SWT buat saya. Setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Hidup ngga mungkin susah terus pasti ada senangnya, begitupun sebaliknya. Jadi nikmati saja, jangan banyak ngeluh."

15. Bagaimana kondisi kognitif Anda?

"Saya sering keliru-liru nama orang mas. Kadang paham orangnya tapi lupa namanya, ya sudah ngumur si ya. Kadang juga saya lupa habis ngukur-ngukur kayu, eh ditinggal ngapain sebentar balik lagi udah lupa tadi ukurannya berapa."

16. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi kognitif?

"Jadi sekarang biar ngga lupa saya tulis mas. Sebelum buat furniture juga saya buat gambaran kerangkanya dulu di kertas, sama ukuran-ukurannya yang sekiranya pas gimana. Kalau sudah tinggal dibuat. Selain itu, kalau lagi istirahat atau santai-santai saya suka nonton berita atau kalau ngga y abaca koran supaya ngga ketinggalan info mas."

17. Bagaimana kondisi sosial Anda?

"Alhamdulillah saya dikelilingi tetangga yang rukun-rukun, ramah-ramah, dan baik-baik mas. Bisa buat brayan lah. Kalau ada kegiatan RT ya saya usahakan selalu ikut mas, kayak misal kerja bakti, ronda malam, atau kumpulan RT."

18. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi sosial?

"Alhamdulillah saya bisa ikut kerja bakti, kumpulan RT, ronda juga ya sebatas rubungan (berkumpul), rembugan (musyawarah) sama bapakbapak supaya tetap akrab meskipun kadang saya tua sendiri."

19. Bagaimana kondisi religiusitas Anda?

"Makin tua saya ngga pengen neka-neka lah mas. Nerima lan pasrah marang sing gawe urip mawon."

20. Apa upaya Anda untuk mempertahankan fungsi religiusitas?

"Saya sadar usia sudah banyak, sudah lebih dekat dengan ajal. Sekarang saya harus banyak-banyak eling sama Gusti Alloh SWT, memperbaiki sholat, sering ikut pengajian Ahad Pagi, ya setidaknya bisa bikin hati tenang. Kalau ati tenang kan rasanya lebih ikhlas ngejalanin hidup mas, jadi ngga banyak ngeluh tapi jadi gampang bersyukur."

21. Bagaimana cara Anda menyesuaikan diri dengan aktivitas kerja ditengah penurunan akibat proses penuaan?

"Yang namanya kerja kan pasti capek ya mas. Tapi kalau dasarnya sudah seneng dengan pekerjaan ya ngejalaninnya pasti lebih enteng dan semangat. Kalau capek ya isirahat, kalau badan sudan enakan lanjut dibawa kerja lagi."

- 22. Apakah Anda bisa bertanggung jawab terhadap kehidupan Anda sendiri?**
“Saya sudah bertahun-tahun ditinggal istri dan anak meninggal mas, sekarang hidup cuma sama cucu, ya harus bisa ngejalaninnya mas. Pas awal-awal si berat, tapi lama-lama ya udah biasa. Sekarang saya harus semangat cari nafkah untuk sekolah cucu-cucu saya, buat makan dan kebutuhan sehari-hari.”
- 23. Apa tujuan hidup Anda?**
“Tujuan hidup saya, saya bisa memberikan nafkah kepada keluarga saya mas dan bisa menghasilkan uang sendiri, sehingga apa yang di butuhkan dalam kehidupan sehari-hari terpenuhi.”
- 24. Apa potensi diri yang Anda miliki?**
“Saya memiliki keterampilan membuat bermacam furniture mas, seperti lemari, meja, kursi, kusen-kusen, dan lain-lain. Sdari muda sampai umur sudah tua seperti ini saya tekuni mas. Dari awalnya buat untuk dipakai sendiri, sampai sekarang Alhamdulillah punya banyak langganan. Ya jatuh bangunnya banyak, tapi kalau istiqomah lama-lama pasti berkembang.”
- 25. Sebagai Lansia yang bekerja, bagaimana kondisi fisik Anda?**
“Alhamdulillah badan s masih sehat mas.”
- 26. Sebagai Lansia yang bekerja, bagaimana kondisi kognitif Anda?**
“Nah ini yang sedikit terganggu. Sukanya sering lupa mas, tapi ngga parah banget si, bisa dikondisikan.”
- 27. Sebagai Lansia yang bekerja, bagaimana hubungan sosial Anda?**
“Alhamdulillah baik-baik saya, saya kerja juga dirumah ya bisa srawung tangga, kalau ada kegiatan di desa saya bisa ikuti.”
- 28. Bagaimana bentuk penyesuaian diri yang Anda lakukan ditengah aktivitas kerja dengan penurunan kondisi fisik yang dialami?**
“Ya ingat waktu, kerja jangan ngoyo, waktunya ngaso ya ngaso. Saya sekarang ngga lembur-lemburan lah mas. Kalau jaman muda masih bisa lembur bikin lemari sampai malam, tapi kalau sekarang tenaganya udah ngga kuat. Malam mending buat tidur gasik.”
- 29. Bagaimana bentuk penyesuaian diri yang Anda lakukan ditengah aktivitas kerja dengan penurunan kondisi kognitif yang dialami?**
“Banyak minum air putih, biar otak tetap fokus. Hal-hal penting harus dicatat supaya kalau lupa bisa mbaca.”
- 30. Bagaimana bentuk penyesuaian diri yang Anda lakukan ditengah aktivitas kerja dengan kehidupan sosial di masyarakat?**
“Kalau ini saya ngga merasa kesulitan si mas, soalnya dari muda sudah rajin ikut-ikutan kegiatan disekitar rumah dan desa. Jadi pas tua ya kayak meneruskan kebiasaan pas muda dulu. Tapi bedanya kalau dulu bisa ngurus sana-sini, kalau sekarang cukup nimbrung saja, kasih arahan ke yang lebih muda.”

Lampiran 2

Dokumentasi Penelitian

Foto kegiatan observasi dan wawancara bersama subjek Mbah Rohadi



Foto kegiatan observasi dan wawancara bersama subjek Mbah Rubini



Lanjutan

Dokumentasi Penelitian

Foto kegiatan observasi dan wawancara bersama subjek Mbah Parman



Lampiran 3**Blangko Bimbingan Skripsi****KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO

FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126

Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: www.uinsaizu.ac.id**BLANGKO/KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama : Yazid Agung Laksana
 NIM : 1717101091
 Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Dosen Pembimbing : Ahmad Muttaqin, S. Ag, M.Si.
 Judul Skripsi : Lansia Bekerja dan Pencapaian *Successful Aging*
 di Dusun Tepus Desa Makam Kecamatan Rembang
 Kabupaten Purbalingga

No.	Bulan	Hari/Tanggal	Meteri Bimbingan*)	Tanda Tangan	
				Pembimbing**)	Mahasiswa**)
1.	Juli	Senin, 5 Juli 2021	Bimbingan Proposal Skripsi		
2.	Juli	Minggu, 11 Juli 2021	Revisi judul, rumusan masalah, tujuan, dan kajian pustaka		
3.	Agustus	Jum'at, 27 Agustus 2021	Konsultasi setelah acc revisi seminar proposal dengan membahas isi dari BAB I.		

4.	Oktober	Selasa, 26 Oktober 2021	Bimbingan BAB II		
5.	April	Jum'at, 1 April 2022	Bimbingan BAB I sampai BAB III		
6.	Juli	Senin, 11 Juli 2022	Bimbingan BAB IV dan BAB V		
7.	Agustus	Senin, 1 Agustus 2022	Bimbingan keseluruhan skripsi		
8.	Agustus	Senin, 15 Agustus 2022	Penyempurnaan keseluruhan skripsi		
9.	Agustus	Senin, 15 Agustus 2022	ACC skripsi		

*) diisi pokok-pokok bimbingan

***) diisi setiap kali bimbingan

Purwokerto, 15 Agustus 2022
Dosen Pembimbing,


Ahmad Muttaqin, S. Ag, M. Si.
NIP. 19791115 200801 1 018

Lampiran 4**Daftar Riwayat Hidup****DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Yazid Agung Laksana

Tempat, Tanggal Lahir : Purbalingga, 22 Oktober 1999

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Alamat : Desa Makam RT 04 RW 07 Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga

No. Handphone : 085701058219

Email : yagunglaksana@gmail.com

Pendidikan Formal

Tahun 2005-2011 : SD Negeri 5 Makam

Tahun 2011-2014 : SMP Negeri 2 Rembang

Tahun 2014-2017 : MA Negeri Purbalingga

Tahun 2017-Sekarang : Mahasiswa S1 Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Pengalaman Organisasi

Tahun 2018 : Pengurus Pondok Pesantren Modern Elfira 3

Tahun 2018 : Anggota PMII

Tahun 2021 : Pengurus GP Ansor Ranting Tepus Desa Makam

Purwokerto, 12 Agustus 2022

Yang membuat


Yazid Agung Laksana

NIM. 1717101091