

Study of living alone in the elderly Qualitative research proposal

Putri intan purwari
putripurwari@gmail.com
Universitas muhammadiyah malang

Abstract

Entering the last phase in life, some of the elderly can live it happily but not a few of them experience the opposite generally; what makes the elderly happy is being able to live with their husbands, children, and grandchildren, the hope is that by living with close family, the elderly's life will be successful and far from feeling lonely, along with cultural shifts, some of the elderly do not get space in their families, many elderly who choose to live alone can also have the success that exceeds the success of the elderly who live with their families. This study aims to explore the success of the elderly who live alone. The researchers conducted the research experiment with a qualitative approach with case study variants. Ten older adults in Tanah Datar became informants explored through interviews and observations.

Keywords: *Loneliness, success, elderly.*

Abstrak

Memasuki fase terakhir dalam kehidupan, sebagian lansia dapat menjalaninya dengan bahagia namun tidak sedikit pula yang umumnya mengalami hal sebaliknya; yang membahagiakan para lansia adalah bisa hidup bersama suami, anak, dan cucu, harapannya dengan tinggal bersama keluarga dekat maka kehidupan lansia akan sukses dan jauh dari rasa kesepian, seiring dengan adanya pergeseran budaya, beberapa lansia tidak mendapat ruang dalam keluarganya, banyak lansia yang memilih hidup sendiri juga bisa meraih kesuksesan yang melebihi kesuksesan lansia yang tinggal bersama keluarganya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keberhasilan lansia yang hidup sendiri. Peneliti melakukan penelitian eksperimen dengan pendekatan kualitatif dengan varian studi kasus. Sepuluh lansia di Tanah Datar menjadi informan yang digali melalui wawancara dan observasi.

Kata Kunci: Kesepian, kesuksesan, lanjut usia.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan masa akhir kehidupan dimana seseorang mengalami penurunan fungsi fisik, kognitif, dan fungsi lainnya secara progresif, sehingga menambah beban pada sistem kesehatan. Berkurangnya proses fisik dan mental dapat mempengaruhi kehidupan lama seseorang. Masa tua yang sukses dan bahagia merupakan tujuan dari tahapan perkembangan lansia karena keberhasilan dalam kehidupan lansia (Gutiérrez et al., 2018). Keberhasilan ini disebut dengan penuaan sempurna yang sukses.

Dorris menggambarkan penuaan yang sukses sebagai suatu kondisi dimana tidak ada rasa sakit. Artinya sehat jasmani, terjamin finansial, tetap produktif, mempunyai pekerjaan, mandiri dalam hidup, serta dapat berpikir optimis dan positif. Serta tetap mampu terlibat aktif dengan orang lain yang dapat memberikan makna dan dukungan secara sosial dan psikologis dalam hidupnya (Rahmawati & Saidiyah, 2011)

Dalam keberhasilan penuaan total ini, beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, dan pengaruh etnis, tidak dapat diubah. Namun, ada aktivitas fisik, sosial, psikologis, kognitif, fisik, kesehatan, dan spiritual yang dapat dimodifikasi. Menurut Gutierrez et al., faktor yang relevan dengan keberhasilan penuaan adalah tingkat kesejahteraan dan kepuasan hidup. Cheung & Wu dalam Cheung (Cheung et al., 2018) menjelaskan beberapa faktor yang terkait dengan keberhasilan penuaan total di kalangan pekerja Tiongkok. Mereka menemukan bahwa konflik keluarga dan dukungan organisasi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan penuaan lansia yang bekerja. Menurut teori aktivitas, lansia dikatakan berhasil menua jika aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Menurut Berkman et al., penuaan yang sukses berfokus pada fungsi tubuh dan tidak adanya kecacatan sebagai ukuran keberhasilan. Menurut Rowe, penuaan yang sukses berkaitan dengan komponen-komponen yang mendukung terwujudnya penuaan yang sukses pada lansia, yaitu meminimalkan risiko munculnya berbagai penyakit dan akibat yang terkait dengan penyakit tersebut serta akibat yang terkait dengan penyakit tersebut, mengelola baik secara fisik maupun psikologis, dan terlibat aktif dalam kehidupan serta satu komponen tambahan yaitu spiritualitas positif. Berbagai faktor mempengaruhi tercapainya keberhasilan penuaan. Misalnya saja hasil penelitian Cha et al. (2014) pada 305 lansia berusia 60 tahun ke atas di Korea melaporkan bahwa keberhasilan penuaan dipengaruhi oleh harga diri, prestasi diri, hubungan interpersonal, dan efikasi diri. Di antara keempat faktor tersebut, harga diri merupakan faktor paling penting yang mempengaruhi keberhasilan penuaan pada lansia di Korea.

Selain itu, Candra dkk. (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan penuaan yang sukses. Rosenberg (1965) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri, termasuk aspek penerimaan diri dan harga diri. Menurut Cho (2011), harga diri adalah pengakuan dan penerimaan positif terhadap diri sendiri sebagai orang yang berharga. Ghufron (2010) mengemukakan pendapat serupa bahwa harga diri merupakan penilaian positif atau negatif terhadap konsep diri individu. Penelitian yang dilakukan Robins pada tahun 2010 (dalam Setiyawati et al., 2017) menunjukkan bahwa harga diri mencapai puncaknya pada usia 60 tahun. Setelah melewati usia tersebut (60-100 tahun), individu akan mengalami penurunan harga diri yang signifikan. Hal tersebut mungkin terjadi karena berkaitan dengan kondisi lansia yang semakin menurun sehingga akan berdampak pada perubahan harga diri (Candra et al., 2016) yang terlihat dari munculnya perasaan tidak berharga, tidak berguna, dan tidak berguna. ketidakterdayaan, perasaan sedih dan kecewa yang mendalam serta gejala psiko-sosial lainnya. Faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan penuaan adalah sifat tahan banting, partisipasi sosial yang aktif, memiliki banyak teman, dan minat terhadap hidup (Vance & Robinson, 2003). 2004). Reichstadt dkk. (2007) juga menyebutkan faktor hardiness sebagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan penuaan. Kobasa dkk. (1982) menggambarkan hardiness sebagai ciri kepribadian yang berfungsi dalam menghadapi berbagai persoalan dan tantangan hidup karena individu meyakini bahwa segala

beban dan persoalan yang timbul tidak dapat dihindari dan harus dihadapi secara baik dan tepat. Ada tiga aspek tahan banting: kontrol, komitmen, dan tantangan. Seiring bertambahnya usia, akan banyak permasalahan atau tantangan dalam hidup. Namun apabila lansia dapat menjalani kehidupan secara positif dengan berbagai tantangan yang ada, maka dapat dikatakan lansia mempunyai daya tahan yang tinggi. Penuaan yang sukses sangat penting bagi lansia. Oleh karena itu, mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan positif dengan keberhasilan penuaan merupakan hal yang sangat menarik bagi individu dan masyarakat. Sayangnya, di Indonesia masih banyak lansia yang memilih tinggal bersama keluarga, bahkan ada yang tinggal sendiri atau di panti jompo. Para lansia memilih hidup sendiri karena beberapa faktor seperti keputusan, kepribadian, keterpaksaan, latar belakang keluarga dan perubahan sistem keluarga, serta pergeseran nilai budaya. Namun penelitian yang dilakukan Kusumiati menyatakan bahwa ketika lansia memilih hidup sendiri maka akan berdampak positif atau negatif (Cha et al., nd).

Dampak positif dari lansia yang hidup sendiri adalah mereka dapat berekspres dengan kebebasannya, mandiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan menua di tempat. Selain itu, lansia dapat mempunyai hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Sedangkan dampak negatif yang dapat timbul adalah rasa kesepian, tidak mempunyai penghasilan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, ketakutan menjadi korban kejahatan, dan gangguan kesehatan akibat kurangnya dukungan keluarga. Ketika lansia merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, maka dapat dikatakan lansia dapat menjadi sukses menua (menjadi lansia yang unggul dan sukses). (Cheung dkk., 2018). Hal ini akan penulis bahas lebih lanjut pada penelitian kali ini dari 3 subjek lanjut usia yang penulis temukan lebih memilih tinggal sendiri dibandingkan tinggal bersama anak atau keluarganya. Mereka merasa lebih bahagia hidup sendiri dibandingkan tinggal bersama anak dan keluarganya. Berdasarkan uraian tersebut, penulis ingin mengetahui dan memahami lebih jauh mengenai pencapaian sukses penuaan yang dialami oleh lansia yang hidup sendiri. Oleh karena itu, pertanyaan penelitiannya adalah bagaimana mereka bisa hidup seperti itu dan bagaimana mereka bisa mencapai kebahagiaan.

METODE

Dalam penelitian ini, proses pengumpulan data menggunakan beberapa metode; masing-masing saling berkaitan dan saling melengkapi. Metode yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Wawancara mendalam digunakan untuk memperoleh informasi dan data yang lebih mendalam mengenai keberhasilan lansia hidup sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan beberapa tema yang menggambarkan berbagai pengalaman sukses hidup sendiri pada lansia, yaitu 1) Alasan tinggal sendiri di rumah, 2) Perasaan hidup sendiri di rumah, 3) Permasalahan yang dirasakan selama tinggal sendiri di rumah, 4) Cara mengatasi masalah dan 5) Harapan untuk masa depan—di samping itu, perasaan tinggal di rumah sendirian, fungsi fisik dan psikologis, spiritualitas, kesejahteraan finansial dan sosial, serta waktu senggang.

Tema I. Alasan Lansia Tinggal Sendirian di Rumah

Tema ini memiliki tiga subtema: kehilangan anggota keluarga, konflik dengan keluarga, dan hidup mandiri. Kehilangan anggota keluarga mempunyai satu kategori yaitu perpisahan dengan keluarga. Perpisahan dengan keluarga disebabkan oleh beberapa keadaan, seperti perceraian dengan istri, semua anak sudah menikah, suami telah meninggal dunia, belum mempunyai suami, belum mempunyai anak, dan anak sudah mempunyai rumah sendiri. Kehilangan anggota keluarga seperti suami karena meninggal dunia, ditambah anak yang sudah dewasa dan sudah berkeluarga serta tinggal serumah sendiri sering terjadi pada lansia sehingga tinggal sendiri di rumah. Konflik dengan keluarga mempunyai satu kategori yaitu hubungan yang

tidak harmonis. Hubungan yang tidak harmonis dengan anggota keluarga juga membuat lansia tinggal sendirian di rumah. Ingin hidup mandiri mempunyai salah satu kategori yaitu tidak bergantung pada keluarga. Tidak bergantung pada keluarga juga menjadi alasan para lansia tinggal sendirian di rumah. Mereka beranggapan bahwa dengan tinggal sendirian di rumah, terpisah dari anak-anaknya, maka para lansia dapat hidup mandiri, tidak membebani anak-anaknya dan tidak bergantung pada mereka. Hal ini menurut Santrock (2000) dan Kusumiati (2009) bahwa perubahan psikososial yang terjadi pada lansia adalah hidup sendiri akibat anak yang menikah dan mulai meninggalkan rumah serta kehilangan pasangan. Menurut Kusumiati (2009), salah satu kriteria individu lanjut usia yang memenuhi syarat untuk mencapai kehidupan masa tua yang sukses adalah ketika individu tersebut tidak bergantung secara sosial atau finansial atau mandiri secara sosial atau finansial. Aging in place merupakan keinginan untuk menghabiskan masa tuanya dengan berdiam diri di rumah karena merasa nyaman dan sudah lama tinggal di tempat tinggalnya saat ini. Orang tua yang ingin menikmati masa tua dengan berdiam diri di rumah sampai meninggal dunia atau menua di tempat.

Tema II. Merasa sendirian di rumah

Hidup sendiri di rumah memiliki dua subtema yaitu perasaan sendirian di awal dan perasaan sendirian. Perasaan di awal hidup sendiri ada empat kategori: perasaan positif, kesedihan, kesepian, dan ketakutan. Perasaan positif yang dirasakan lansia saat pertama kali tinggal sendiri di rumah karena suami sudah lama meninggal dan anak baru saja keluar rumah, berupa perasaan tenang karena lansia merasa telah menyelesaikan tugasnya. membawa anak-anaknya untuk tinggal berkeluarga dan tinggal di rumah sendiri. Selain itu perasaan positif para lansia adalah mereka merasa dapat hidup bebas di rumah tanpa ada yang melarangnya melakukan apapun. Kebebasan seperti ini tidak akan didapatkan oleh para lansia jika masih tinggal bersama anak-anaknya.

Kesedihan lansia pada awal hidup sendirian di rumah dirasakan lansia dalam berbagai keadaan. Lansia merasa sedih karena harus hidup sendiri, terpisah dari anak, merasa kesepian, tidak ada orang di rumah yang bisa diajak berkomunikasi, dan takut sendirian; jika terjadi sesuatu pada lansia, tidak ada yang bisa menolongnya. Kesepian juga dirasakan para lansia saat pertama kali tinggal sendirian di rumah. Selain merasa sedih, para lansia juga merasa kesepian sejak anak terakhirnya meninggalkan rumah. Rumah yang biasanya dipenuhi beberapa orang seperti anak, menantu, hingga cucu itu berubah menjadi sunyi. Jika terjadi sesuatu pada orang lanjut usia, tidak ada yang bisa menolong mereka. Kesepian juga dirasakan para lansia saat pertama kali tinggal sendirian di rumah. Selain merasa sedih, para lansia juga merasa kesepian sejak anak terakhirnya meninggalkan rumah. Rumah yang biasanya dipenuhi beberapa orang seperti anak, menantu, hingga cucu itu berubah menjadi sunyi. Jika terjadi sesuatu pada orang lanjut usia, tidak ada yang bisa menolong mereka. Kesepian juga dirasakan para lansia saat pertama kali tinggal sendirian di rumah. Selain merasa sedih, para lansia juga merasa kesepian sejak anak terakhirnya meninggalkan rumah. Rumah yang biasanya dipenuhi beberapa orang seperti anak, menantu, hingga cucu itu berubah menjadi sunyi.

Tema 3. Permasalahan terkini

Permasalahan yang dirasakan saat ini pada lansia yang tinggal sendirian di rumah mempunyai empat tema yang diangkat, yaitu masalah ekonomi dan masalah dengan keluarga. Masalah kesehatan fisik yang dialami oleh lansia yang tinggal sendiri mempunyai dua kategori yaitu sehat dan tidak sehat. Kesehatan yang dirasakan lansia saat ini menunjukkan bahwa kondisi lansia saat ini dapat diterima. Tinggal sendirian di rumah bagi lansia tidak menjadi kendala bagi lansia untuk merasakan kesejahteraan jasmani berupa kesehatan. Sementara itu, kondisi tidak sehat yang dialami lansia saat ini merupakan permasalahan yang sudah dirasakan sejak lama. Para lansia merasakan keluhan penyakit yang dideritanya selama beberapa tahun terakhir.

Tema IV. Bagaimana cara mengatasi masalah tersebut.

Tema ini memiliki dua subtema: meminta dukungan keluarga dan menyelesaikan masalah sendirian. Mintalah bantuan keluarga. Salah satu kategorinya adalah penyelesaian masalah ekonomi. Mengatasi permasalahan ekonomi yang dialami oleh lansia yang hidup sendiri pada umumnya adalah kurangnya keuangan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, berbagai upaya dilakukan oleh para lansia, seperti menunggu hadiah dari anak, meminta uang kepada anak, dan meminjam dari keluarga. Mengatasi masalah ada tiga kategori yaitu mengatasi masalah kesepian, mengatasi masalah penyakit, dan mengatasi masalah hubungan dengan keluarga. Mengatasi masalah kesepian yang dialami lansia yang tinggal sendiri ada beberapa cara untuk mengatasinya, seperti tidur malam di rumah anak, membaca doa sebelum tidur, ngobrol dengan tetangga, disuruh bekerja di sawah atau bekerja di ladang, bangunan, dan menonton hiburan TV.

Mengatasi permasalahan hubungan keluarga yang selama ini dilakukan oleh lansia yang hidup sendiri adalah dengan berbicara kepada anaknya atau membiarkan permasalahannya begitu saja. Masalah hubungan keluarga biasanya berupa konflik dengan anak. Salah satu cara untuk mengatasi masalah konflik, para lansia mendiskusikannya dengan anak-anaknya, dan akhirnya konflik tersebut dapat diselesaikan. Cara untuk mengatasi permasalahan ekonomi yang dialami oleh lansia yang tinggal sendiri oleh lansia adalah dengan bekerja agar dapat memperoleh penghasilan dan dapat memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri. Sedangkan yang tidak bekerja, upaya yang dilakukan oleh para lansia adalah menunggu pemberian dari anak, meminta uang dari anak, dan meminjam dari keluarga. Upaya tersebut untuk mempertahankan kehidupan dan termasuk dalam tugas pembinaan lansia apabila pada usia lanjut harus mampu menyesuaikan diri dengan hilangnya pendapatan dengan cara mengatasi diri sendiri atau dengan meminta bantuan keluarga dan orang lain. Mengatasi rasa kesepian yang dialami lansia yang tinggal sendirian adalah dengan tidur di rumah anak pada malam hari, mengobrol dengan tetangga, disuruh bekerja di ladang atau gedung, dan menonton hiburan TV.

Hal ini menunjukkan bahwa pada lansia kemampuan mengatasi permasalahan dengan mekanisme koping individu yang baik masih dapat terlaksana. Tidak semua permasalahan yang dihadapi para lansia yang tinggal sendirian harus ditangani dengan kesedihan yang berkepanjangan. Semangat untuk tetap melanjutkan hidup meski tinggal sendirian di rumah bukanlah halangan bagi para lansia. Hal ini menunjukkan bahwa lansia telah mampu menerima bahwa di akhir siklus hidupnya akan terjadi kehilangan pasangan, kehilangan anak, dan akhirnya tinggal sendiri di rumah. Miller (2004) dan Stanley dkk. (2005) menyatakan bahwa keputusan lansia untuk tinggal sendiri di rumah merupakan situasi yang harus dihadapi lansia seiring bertambahnya usia dan perubahan situasi keluarga; Kehilangan pasangan dan anak meninggalkan rumah akan dialami pada siklus hidup lansia. Begitu pula untuk mengatasi permasalahan hubungan keluarga berupa konflik dengan anak adalah dengan berdiskusi dengan anaknya atau membiarkan permasalahan tersebut. Salah satu cara untuk mengatasi masalah konflik, para lansia mendiskusikannya dengan anak-anaknya, dan akhirnya konflik tersebut dapat diselesaikan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatasi konflik pada lansia masih dapat dilakukan dan tidak dipengaruhi oleh usia. Menurut Miller (2004) dan Stanley, dkk (2005), konflik yang terjadi pada lansia salah satunya dengan anak akibat kurangnya komunikasi dan interaksi yang disebabkan oleh anak yang sudah menikah dan sibuk bekerja.

Tema V. Harapan untuk masa depan

Tema harapan masa depan lansia hidup sendiri mempunyai dua subtema yaitu optimis dan permissi. Kegiatan sosial di masyarakat yaitu mengikuti kegiatan di desanya merupakan keinginan atau harapan para lansia yang tinggal sendirian di rumah. Kegiatan desa yang dimaksud adalah

pengajian atau bahasa Italia, pertemuan RT, dan membantu tetangga saat ada hajatan. Kesejahteraan hidup di hari tua menjadi harapan agar para lansia mau hidup sendiri di rumah. Harapannya berupa keinginan untuk tetap sehat di hari tua, diberi umur panjang agar tetap bisa bertemu anak dan cucunya. Memiliki pasangan juga menjadi harapan kedepannya para lansia bisa hidup sendiri. Keinginan untuk memiliki pasangan hidup atau menikah kembali didorong oleh kebutuhan akan jodoh yang juga dapat membantu lansia memenuhi kebutuhan sehari-hari, seperti memasak dan mengurus rumah

SIMPULAN

Tidak ada harapan lagi pada keluarga yang dirasakan lansia dilatarbelakangi oleh buruknya hubungan dengan keluarga, yaitu diusir dari rumah oleh istri dan anak sehingga lansia terpaksa hidup sendiri dan akhirnya menceraikan istri. Kondisi ini menumbuhkan rasa putus asa dalam keluarga, artinya lansia pesimis hubungannya dengan keluarga akan baik kembali. Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan Berk (2002) dalam Kusumiati (2009) bahwa individu lanjut usia lebih menyukai tinggal di komunitas kecil dengan suasana tenang, seperti di kota kecil atau desa. Kehadiran tetangga dan teman dekat merupakan dukungan sosial yang penting karena mengharapkan dukungan dari anak adalah sesuatu yang tidak mungkin dilakukan. Dengan tetap berada di lingkungannya dan mengikuti kegiatan sosial di masyarakat, maka para lansia dapat melanjutkan kehidupannya, dan hal ini menjadi harapan bagi para lansia yang tinggal sendirian di rumah. Dengan menjalin hubungan baik dengan tetangga dan masyarakat melalui kegiatan di kampungnya, maka para lansia merasa nyaman, terutama karena mereka merasa bahwa tetangga adalah orang-orang terdekat yang juga dapat dijadikan sebagai tempat untuk meminta pertolongan ketika para lansia mempunyai masalah dan sebagai tempat untuk menyalurkan bantuan. mereka dapat berbagi. Menjaga hubungan baik dengan tetangga memungkinkan lansia untuk melibatkan diri dengan berpartisipasi aktif dalam kegiatan di lingkungan sekitar atau menjadi tempat bertanya kepada tetangga yang relatif lebih muda. Kesejahteraan hidup di hari tua berupa kesehatan menjadi harapan agar lansia mau hidup sendiri di rumah. Harapan berupa keinginan untuk tetap sehat di hari tua, diberi umur panjang agar tetap bisa menjenguk anak cucunya, menjadi semangat hidup para lansia yang tinggal sendirian di rumah untuk mempertahankan atau melanjutkan hidupnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Miller (2004) dan Stanley.

DAFTAR PUSTAKA

- Cha, NH, Seo, EJ, & Sok, SR (nd). Contemporary Nurse Factors influencing the successful aging of older Korean adults. August 2015. <https://doi.org/10.5172/conu.2012.41.1.78>
- Creswell, JW (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. California: SAGE Publications, inc
- Cheung, F., Yeung, DY, & Wu, AMS (2018). Employees' Perception of Leadership Styles and Successful Aging in the Workplace. *Journal of Career Development*, 45(6), 610–624. <https://doi.org/10.1177/0894845317727617>
- Gutiérrez, M., Tomás, JM, & Calatayud, P. (2018). Contributions of Psycho-social Factors and Physical Activity to Successful Aging. 1–9. <https://doi.org/10.1017/sjp.2018.27>
- Iwamasa, GY & Iwasaki, M. (2011). A New Multidimensional Model of Successful Aging: Perceptions of Japanese American Older Adults. *Journal of Cross-Cultural Gerontology* 26:261–278 DOI 10.1007/s10823-0119147-9
- Rahmawati, F., & Saidiyah, S. (2011). I was meaning of success in the future. 51–68.
- Sugiyono. (2012). *Understanding Qualitative Research*. Bandung: Alfabeta.