



## Adaptasi Lansia Dalam Memenuhi Tugas Perkembangan Psikososial

Novellia Gita Nurani <sup>1</sup>, Desi <sup>2</sup>, Sri Suwrtiningsih <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:

[desi.desi@uksw.edu](mailto:desi.desi@uksw.edu)



### ABSTRACT

*This study discusses how the elderly adapt at the Panti Wredha Salib Putih Nursing Home in fulfilling their developmental tasks.*

*Qualitative descriptive method was applied in this research. Participants were determined using a purposive sampling technique with the criteria of elderly participants aged 65 years and over, living in a nursing home, elderly who are physically and psychologically healthy, not on full bedrest, able to speak clearly and there were five elderly involved in this study. Data were collected using interview techniques with the help of an interview guide consisting of semi-structured questions on the process of adaptation and psychosocial development of ego-integrity vs despair.*

*As a result, the adaptation of the elderly in fulfilling psychosocial developmental tasks includes the attainment of happiness in the elderly, acceptance of themselves and others, adaptation of the behavior and spirituality of the elderly. In conclusion, psychosocial adaptation, psychologically the elderly want to adjust and the elderly do not feel pressured or the reciprocal relationship between the elderly and the environment is comfortable and socially the elderly can accept and be accepted by friends.*

Keywords:

Elderly, Adaptation of the elderly, Psychosocial Development Tasks, Panti Wredha Salib Putih Salatiga

*These experiences can be positively felt by the elderly in their old age, this can be a factor in the success of the elderly in fulfilling psychosocial development tasks so that they enter a state of ego-integrity.*

## PENDAHULUAN

Manusia akan melewati tujuh tahapan perkembangan dalam hidupnya, yaitu dari bayi, masa awal kanak-kanak, tahap tengah dan akhir, masa remaja, masa dewasa awal, pertengahan, dan masa dewasa akhir. Masa dewasa akhir atau tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, pada masa ini seseorang mengalami perubahan yang cenderung menurun seperti penurunan yang terjadi pada aspek fisik, kognitif, emosional dan dapat digambarkan melalui tiga tahap yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, dan ketidakmampuan (Age & Hamzanwadi, 2020). Hal inilah yang menjadi alasan banyaknya lansia yang dititipkan di Panti Wredha.

Hasil studi pendahuluan diketahui bahwa beberapa lansia yang tinggal di Panti Wredha yaitu, karena atas kemauan diri sendiri dan tidak ingin merepotkan keluarga, karena dirumah merasa kesepian, karena sakit yang diderita sehingga lansia merasa dengan pelayanan kesehatan yang diberikan oleh Dokter atau Perawat mampu meningkatkan atau mempertahankan kualitas kesehatan, dan tinggal di panti karena keputusan keluarga. Hal inilah yang membuat lansia harus mampu beradaptasi ketika berada di lingkungannya yang baru.

Adaptasi yang dialami lansia dalam berperilaku, merupakan penyesuaian individu terhadap lingkungan, penyesuaian ini dapat mengubah individu sesuai dengan keadaan lingkungan, dan dapat mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan individu, sehingga mengubah perilaku hidupnya dan kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut merupakan suatu penerimaan diri yang dimana individu bisa menerima kekurangannya sebagaimana dirinya bisa menerima kelebihanannya dan kebahagiaan dapat mempengaruhi diri seseorang dengan cara perilaku positif untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik (Amalia, 2014) serta kesejahteraan sosial, dalam hal ini saling ketergantungan maka lansia pun harus memenuhi kebutuhan spiritual karena spiritual dapat mengurangi berbagai permasalahan misalnya stress atau kecemasan, selain itu juga dapat mempertahankan keberadaan diri sendiri dan tujuan dalam kehidupan (Haryati Lubis et al., 2020).

Secara psikis lansia tidak tertekan dan secara sosial lansia bisa menerima dan diterima teman. Jika lansia merasa nyaman berarti meningkat integritasnya dan masuk dalam kondisi *ego integrity* dan sebaliknya apabila lansia merasa putus asa akan terperosok ke dalam

keputusasaan atau *despair* (Afrizal, 2018). Dari paparan di atas, penelitian ini kemudian ditujukan untuk mendeskripsikan adaptasi lansia dalam memenuhi tugas perkembangan psikososial di Panti Wredha.

## METODE

Lokasi penelitian ini dilakukan di Panti Wredha Salib Putih yang terletak di Jl. Hasanudin km. 4.22 SAL,RT: \_/RW:08, Salib Putih. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif karena ingin mengkaji lebih dalam makna dari pencapaian kebahagiaan lansia, makna penerimaan diri dan orang lain, makna adaptasi perilaku dan spiritualitas lansia. Teknik yang digunakan adalah pengamatan dan pendekatan kepada partisipan selama tiga hari sebelum melakukan wawancara.

Penelitian dilakukan dari awal bulan Juli sampai awal bulan Oktober 2022. Pengambilan data menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, dengan pertanyaan proses adaptasi dan perkembangan psikososial *ego-integrity vs despair*. Partisipan ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria partisipan lanjut usia yang telah berumur 65 tahun keatas, tinggal di Panti Wredha Salib Putih, lanjut usia yang sehat jasmani maupun psikis, tidak sedang *bed-rest* total, mampu berbicara dengan jelas, lansia berpartisipasi secara sukarela (menandatangani *informed consent*), terdapat lima lansia terlibat dalam penelitian yaitu empat laki-laki (tiga beragama kristen dan satu beragama islam) dan satu perempuan (beragama kristen) dengan durasi wawancara dan catatan lapangan berdasarkan pengamatan selama lima jam yaitu di jam 08:00-12:00 wib. Serta berkesempatan menginap selama tiga hari untuk melakukan catatan lapangan berdasarkan pengamatan umum.

Hambatan untuk penelitian ini yaitu pemilihan lokasi wawancara dengan partisipan yang kurang tepat, sehingga suara rekaman terdengar cukup bising, yang sesekali menutup suara partisipan. Pengumpulan data menggunakan instrumen panduan wawancara dengan membuat transkrip wawancara dalam bentuk verbatim. Penelitian ini sudah disetujui oleh Komisi Etik UKSW dengan No. 097/KOMISI ETIK/EC/9/2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pencapaian kebahagiaan lansia

Bahagia menurut lansia di Panti Wredha yaitu ketika lansia tidak merasa tersakiti karena perilaku orang lain dan orang lain tidak merasa tersakiti karena perilakun-

ya. Maka untuk mewujudkannya lansia menghargai keberadaan orang lain dan sebaliknya orang lain menghargainya. Lansia juga menunjukkan bahwa memiliki kontrol diri yang lebih baik dan seluruh partisipan di Panti Wredha mengungkapkan dapat merasakan, memahami, merespon emosi secara positif, menunjukkan kemampuan menyesuaikan diri dalam mengatasi  *coping*  yang lebih besar dan cenderung memiliki kepuasan akan hidup yang dijalani. Dari pengalaman lansia yang memberikan pernyataan penuaan yang berhasil sehingga semakin positif lansia menilai kualitas hidupnya secara keseluruhan, maka partisipan bebas dari kondisi cemas akan kematian (Fitriyadewi & Su-arya, 2016).

Hal ini diungkapkan oleh beberapa lansia, salah satunya:

*“Opa sudah menemukan satu ayat, dan prinsip opa itu kuat, hidup ikut yesus mati keuntungan .. ikhlaskan. Sudah tidak ada kecemasan tidak ada yang dipikirkan. Yang penting dijalani aturannya perintah nya itu aja.. sori aku bukan anak teologi ya ? hahahaha. Jadi ya kurang sempurna jawabannya .. hahaha. Tapi bisa dimengerti gitu ya ..”* (P1. Laki-laki 2022)

Pencapaian kebahagiaan lansia di Panti Wredha yang mengenai integrasi emosi, kepuasan hidup dan kesiapan menghadapi kematian. Partisipan di Panti Wredha menunjukkan perasaan positif dan negatif tanpa berlebihan. Partisipan juga mengaku emosi yang dirasakan tidak hanya di waktu lansia marah, tapi juga di waktu lansia merasa sedih atau senang, hal ini dapat disimpulkan bahwa partisipan bisa merasakan perbedaan emosi dan merespon emosi secara tepat. Semua partisipan dapat sepenuhnya merasakan, memahami dan merespon emosi secara tepat maka partisipan mengarah pada kondisi  *ego integrity* . Sama halnya dalam penelitian  *longitudinal* , terdapat lansia yang memiliki emosi positif seperti rasa bangga atau berhasil, yang cenderung stabil sampai akhir hidup. Di sisi lain, ada juga beberapa lansia yang merasakan emosi negatif seperti ketidakbahagiaan, kesepian, kebosanan dan kecemasan (Khuzaimah et al., 2021).

Perasaan kepuasan partisipan mengenai dunia dan diri mereka sendiri, dari catatan lapangan berdasarkan pengamatan umum, partisipan mempunyai harga diri yang positif, rasa mempunyai kontrol, optimis, dan hubungan sosial yang positif, penilaian global tersebut mengenai penerimaan diri terhadap kehidupan mereka sendiri sehingga mencapai kedalam kondisi  *ego-in-*

*tegrity* . Sama halnya seperti pendapat (Rahmanida & Desiningrum, 2014) kepuasan hidup adalah penilaian menyeluruh dari perasaan dan sikap seseorang tentang hidupnya.

Lansia di Panti Wredha merasa terbebas dari rasa ketidaknyamanan akan kematian. Karena partisipan merasa keadaan emosionalnya cenderung bahagia dan mengenai penerimaan diri terhadap kehidupan lansia cenderung puas. Sehingga partisipan tidak mengalami kecemasan dan kekhawatiran akan kematian. Maka tercapai dalam kondisi  *ego-integrity* . Hal ini sama dengan pendapat (Khuzaimah et al., 2021) semua agama memiliki keyakinan dan praktek untuk membantu umatnya menghadapi kematian. Faktor terpenting yang mempengaruhi sikap religius emosional seseorang adalah kematian. Masyarakat beragama yang mengintegrasikan keyakinan agama mereka ke dalam gaya hidup secara umum akan menghasilkan penyesuaian yang paling baik dalam menghadapi harapan hidup yang terbatas.

### **Penerimaan Diri dan Orang lain**

Lansia yang ada di Panti Wredha, memiliki kesadaran dan kemauan untuk beradaptasi dengan situasi. Bisa menerima dirinya yang ditunjukkan dengan rasa senang dan puas dengan dirinya, menerima keadaan diri baik secara fisik maupun psikis (bisa menerima kekurangannya sebagaimana dirinya bisa menerima kelebihanannya) (Marni & Yuniawati, 2015). Pada dasarnya, tidak ada keinginan yang disesali oleh semua partisipan, hal tersebut disampaikan oleh informan berikut ini:

*“Terus terang aja opa sudah nggak kepikir itu .. ya satu keinginan opa ya berumah tangga itu .. ya manusiawi itu yaa... karena itu sudah tercampakan ya apa boleh buat.. ya kita terima sisa hidup. Yang penting sehat dan yang penting simatupang (siapa mati tunggu panggilan) hahaha . gitu aja..”* (P1. Laki-laki 2022)

Terdapat pengalaman menerima masalah sebagai sesuatu yang berarti. Empat dari lima partisipan memiliki perasaan positif tentang masa lalu. Hal tersebut diungkapkan oleh partisipan, salah satunya:

*“Nah jujur ya, opa memang agak sedih ..dulu waktu opa kerja.. dulu waktu opa ada rejeki dulu adek opa selalu opa bagi.. terus kadang-kadang opa begini.. sekarang opa udah tua hidup di panti.. adek opa nggak tengok opa gimana gitu kan.. opa udah tua renta gitukan. Sekarang nggak terlalu memikirkan*

*lebih ke pasrah aja sama Tuhan.. opa sadar ya kalau adik-adikopa punya kesibukan masing-masing, opa nggak mengharapkan timbal balik lagi.. apalagi ada kalian kegembiraan suka cita ku dapatkan .. tanpa mendatangkan orang lain lagi ..”(P1. Laki-laki 2022)*

Selain itu, terdapat juga temuan lain bahwa lansia dapat menerima pengalaman negatif yang dialami. Hal demikian diungkapkan dengan kutipan berikut:

*“Kenapa ndak berdamai ? sudah tidak punya kemampuan apa-apa lagi. Mau tidak mau harus mau .. itulah pemikiran damai yang saya alami karena hanya tuhan yang menentukan. Yang saya lakukan untuk berdamai yaa mendekatkan diri kepada tuhan, setiap kesempatan berdoa..” (P4. Laki-laki2022)*

Semua partisipan mampu menerima orang lain secara utuh, tanpa syarat atau penilaian apapun, dan cenderung menganggap bahwa orang lain adalah sesuatu yang berharga sehingga mengarah kedalam kondisi *ego-integrity*. Sebaliknya, ketika partisipan tidak mampu melakukannya, mereka akan terjerumus ke dalam keadaan putusasa atau *despair* (Bahkrudinsyah, 2016). Catatan lapangan berdasarkan pengamatan umum, partisipan menerima bahwa kondisi fisiknya tidak sehat sebelumnya, dan emosi atau perilaku individu sebagai pusat penyesuaian diri. Partisipan dapat menerima dirinya secara utuh dengan percaya diri akan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Partisipan yang menerima dirinya secara sosial percaya bahwa dirinya setara dengan orang lain, sehingga partisipan mampu menempatkan dirinya di Panti Wredha walaupun awalnya merasa canggung. Hal ini mengarah dalam kondisi *ego-integrity*. Sama halnya pendapat (Khuzaimah et al., 2021) bahwa penerimaan diri adalah keinginan untuk memandang diri seperti adanya dan mengenali diri sebagaimana adanya.

### **Adaptasi perilaku dan spiritualitas Lansia**

Beradaptasi dalam berperilaku, dan kesejahteraan sosial yang saling bergantung dan saling terkait. Adaptasi dalam hal ini adalah penyesuaian pribadi seseorang terhadap lingkungan, yang dapat mengubah diri pribadi seseorang sesuai dengan kondisi lingkungan, atau mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan individu, sehingga mengubah perilakunya dalam kehidupan (Afriansyah & Santoso, 2020) dan seluruh partisipan

beraktifitas memanfaatkan segala fasilitas yang ada di Panti Wredha bersamarekan-rekannya seperti misalnya ada yang bernyanyi, menonton tv, mendengarkan radiodan membaca. Berikut adalah informasi mengenai adaptasi perilaku yang mereka lakukan, salah satunya:

*“Baca-baca aja .. dengerin radio gitu. Itu kan Pak Slamet sama Opa*

*Samsudin itu kan juga seneng dengerin radio dengerin berita.. dua kamar sini dan situ tiap hari setel radio ya,.. jadi ya saya seneng gitu lho mbak.. Saya main sana main sini gitu.. terus ya saya lihat-lihat kebiasaannya disini gimana .. ya saya ikuti saja..”(P2. Laki-laki 2022)*

Dalam kesejahteraan sosial lansia pun harus memenuhi kebutuhan spiritual karena spiritual dapat mengurangi berbagai permasalahan misalnya stress dan kecemasan, selain itu juga dapat mempertahankan keberadaan diri sendiri dan tujuan dalam kehidupan (Haryati Lubis et al., 2020). Seluruh partisipan menganggap spiritualitu tentang agama mereka dan spiritual nya pun cenderung bagus, karena selain menjalankan hukum agama, ibadah, semua partisipan meyakini bahwa spirit yang di percaya itu ada dan selalu menyertainya. Partisipan juga mengaku ketika berdoa, partisipan percaya bahwa spirit itu menden-garkan doa-doanya dan apa yang diharapkan bisa terjadi atau terkabul. Hal tersebut diungkapkan oleh seluruh partisipan, salah satunya:

*“...” yaa opa berusaha yaa hubungan dengan tuhan opa ikuti apa yang diajarkan dan aturkan ke manusia itu aja .. berusaha.. tapi ya sulit memang*

*.. tapi punya hati ya penting usaha.. kemauan dan harus dijalankan gitu.. Opa berdoa.. opa malam tidur pagi di bangunin itu udah anugrah dari tuhan .. opa bisa sehat ndak sakit itu aja anugrah dari tuhan .. sudah bersyukur .. jadi tuhan itu adil..”(P1. Laki-laki 2022)*

Partisipan yang menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan baru, secara psikis partisipan tidak tertekan secara sosial partisipan bisa diterima teman maka mengarah pada kondisi *ego-integrity*. Sebaliknya, partisipan yang tidak mampu menyesuaikan dirimaka akan terperosok ke dalam keputusan atau *despair* dan partisipan yang yakin akan keberadaan tuhan dan keterlibatan tuhan dalam setiap prosesnya, kondisi ini mengarah dalam kondisi *ego-integrity*. Sebaliknya, partisipan yang tidak mampu menghargai kehidupan yang diberikan Tuhan dan memaknai suatu pender-

itaan sebagai hal negatif maka akan tergolong dalam kondisi *despair*.

Perilaku, pikiran dan emosi partisipan sebagai pusat penyesuaian diri. Partisipan dapat menerima dirinya secara utuh dan merasa percaya diri dengan kemampuannya dalam merespon tuntutan lingkungan. Pikiran dan perilaku individu yang diambil sebagai respon umum terhadap orang lain dan masyarakat. Catatan lapangan berdasarkan pengamatan umum, partisipan menerima dirinya secara sosial akan percaya bahwa dirinya sama dengan orang lain sehingga partisipan dapat memposisikan dirinya sebagaimana orang lain dapat memposisikan dirinya. Seperti halnya pendapat Erikson adaptasi merupakan kondisi individu bergerak untuk merubah lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan individu atau masyarakat (Afrizal, 2018).

Lansia meyakini akan keberadaan Tuhan dan percaya bahwa Tuhan terlibat secara positif dalam setiap proses kehidupan, partisipan secara positif memaknai kehidupan dalam konteks spiritual, dan memaknai penderitaan sebagai pelajaran positif dari kejadian yang dialami. Partisipan di Panti Wredha semakin positif dalam menilai kualitas hidup mereka secara keseluruhan maka mengarah pada kondisi *ego integrity*. Seperti pendapat Perlmutter dalam (Khuzaimah et al., 2021). Banyak lansia menemukan bahwa agama dan spirit yang dipercaya selalu menyertainya dan membantu dalam mengatasi perubahan hidup yang menyebabkan stress dan menghadapi masa sulit.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini, didapatkan kesimpulan bahwa secara psikis lansia mau menyesuaikan dan lansia tidak merasa tertekan dengan relasi yang terjalin dengan orang disekitarnya. Secara sosial lansia bisa menerima keberadaan orang lain, pun merasa bahwa ia diterima oleh rekan di panti. Hal-hal inilah yang menjadikan integritas lansia meningkat dan memenuhi tugas perkembangan psikososialnya: *ego-integrity*.

Pencapaian kebahagiaan lansia, penerimaan diri dan orang lain, adaptasi perilaku dan spiritual cenderung baik. Hal ini dapat disimpulkan berdasarkan kebutuhan spiritual yang terpenuhi serta kondisi fungsional lansia yang optimal. Situasi ini membuat partisipan merasa dapat menjalani masa tua yang bermakna, bahagia dan berguna.

Penelitian ini tidak menambahkan teknik observasi untuk pengumpulan data yang lebih mendalam. Se-

lain itu, tidak ada triangulasi data untuk bisa menguji keabsahan data yang diberikan partisipan. Atas kekurangan ini, saran kepada peneliti yang hendak melakukan pengembangan penelitian ini, dapat mempertimbangkan aspek observasi lapangan dan triangulasi data, agar data lebih mendalam dan valid.

## DATAR PUSTAKA

- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2020). Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. *Responsive*, 2(3), 139. <https://doi.org/10.24198/responsive.v2i3.22925>
- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Age, J. G., & Hamzanwadi, U. (2020). Perilaku Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 181–190. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i01.2233>
- Amalia, S. (2014). Kebahagiaan Personal Dan Dukungan Sosial Pada Lansia: Studi Pada Lansia Di Komunitas Keluarga Dan Panti Jompo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 3(1), 53–58. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v3i1.147>
- Bahkruddinsyah, R. (2016). Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan Pada Lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i1.3931>
- Fitriyadewi, L. P. W., & Suarya, L. M. K. S. (2016). Peran Interaksi Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 332–341. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p15>
- Haryati Lubis, V., Martungkar Simanjuntak, P., Studi, P. S., & Tinggi Ilmu Kesehatan, S. (2020). Hubungan Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Lansia Komunitas Muslim Rw 006 Kelurahan Pondok Kacang Timur Kecamatan Pondok Aren Tangerang Selatan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 3(2), 90–97. <http://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/92>
- Khuzaimah, U., Anggraini, Y., Rusyda Hinduan, Z., Agustiani, H., & Prathama Siswadi, A. G. (2021). Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Lansia Penghuni Panti Sosial di Medan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 121–142. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art7>

- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Urgensi Empati Anggota Keluarga Dalam Menyikapi Kehadiran Lansia Dalam Rumah Tangga Di Desa Glonggong Kecamatan Dolopo Kabupaten Madiun. *Empathy*, 3(1), 1–7. [journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/download/3008/1747](http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/download/3008/1747)
- Rahmanida, M. D., & Desiningrum, D. R. (2014). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Terintegrasi Dengan Kepuasan Hidup Pada Paguyuban Lanjut Usia Sehat Pmi Semarang. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 401–410. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7602>