

BAB II LANDASAN TEORI

A. *Loneliness*

1. Pengertian *Loneliness*

a) Menurut Bahasa

Menurut English Oxford Living Dictionaries, *loneliness is sadness because one has no friends or company; The fact of being without companions or solitariness*. (Kesepian adalah kesedihan karena tidak memiliki teman atau kelompok; fakta bahwa tidak memiliki teman atau kesendirian).¹

b) Menurut Istilah

Menurut Taylor *loneliness* adalah perasaan kesepian individu, ketidaknyamanan subjektif individu rasakan ketika hubungan individu tersebut kurang erat. Dan perasaan kesendirian merupakan kondisi sementara yang dihasilkan dari sebuah perubahan dalam kehidupan sosial individu.²

¹English Oxford Living Online Dictionaries
<https://ahdictionary.com/word/search.html?q=loneley>(Diakses pada 10 Agustus 2018 pukul 20:40 WIB)

² <http://repository.unair.ac.id/26500/13/26500.pdf>.(diakses pada tanggal 7 Desember 2017)

Menurut Burger kesepian terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya, sehingga seseorang menjadi sendiri dan kesepian.³

Menurut Perlman dan Peplau kesepian didefinisikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki.⁴

Menurut Weiss dalam Sarlito W. Sarwono kesepian dapat dibagi menjadi dua yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional muncul ketika tidak dimilikinya figur kasih sayang yang intim, sedangkan kesepian sosial terjadi ketika terjadinya kehilangan rasa terintegrasi secara sosial.⁵

Kesepian, resiko kedua pada kehidupan keluarga yang hampir umum yang terjadi dalam penyesuaian di hari tua adalah kesepian. Meskipun anak yang telah dewasa tinggal berdekatan. Orang-orang berusia lanjut berhubungan dengan mereka. Kebersamaan mereka sekarang jauh berkurang dibandingkan dengan kasus hubungan tiga generasi rumah tangga diwaktu lampau. Salah satu penyebab umum kesepian diusia lanjut adalah kehilangan pasangan hidup (suami atau

³http://www.gunadarma.ac.id/library/abstract/gunadrma_10502248-skiripsi_fpsl.pdf(diakses tanggal 10-11-2017, pukul 13.00 WIB)

⁴Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2012), hlm, 179

⁵Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013), hlm. 160

istri). Banyak orang berusia lanjut yang menyadari bahwa suatu ketika pasangan hidup mereka akan meninggal, oleh sebab itu mereka telah mempersiapkan diri untuk mempersiapkan diri untuk menghadapinya. Akan tetapi belum banyak menyadari tentunya, atau siap menyesuaikan diri dengan situasi kesepian yang akan terjadi. Wanita umumnya lebih menghadapi kematian suami.

Dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Loneliness* berarti rasa kesepian karena tidak adanya teman atau hubungan yang erat atau intim antara individu ataupun kelompok.

2. Aspek-aspek *Loneliness*

Menurut Bruno yang menjadi aspek-aspek kesepian ada delapan, yaitu:

- a. Isolasi adalah seseorang yang menginginkan hubungan sosial tetapi tidak memiliki jaringan teman-teman atau kerabat.
- b. Penolakan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak diterima, diusir dan dihalau oleh lingkungannya. Seseorang yang kesepianakan merasa dirinya ditolak dan ditinggalkan walaupun berada ditengah-tengah keramaian.
- c. Merasa disalah mengerti adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa seakan-akan dirinya disalahkan dan tidak berguna. Seseorang yang selalu merasa disalah mengerti dapat menimbulkan rasa rendah diri, rasa tidak percaya diri dan merasa tidak mampu untuk bertindak.
- d. Merasa tidak dicintai adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mendapatkan kasih sayang, tidak diperlukan secara lembut dan tidak dihormati, merasa tidak dicintai akan jauh dari persahabatan dan kerjasama.
- e. Tidak mempunyai sahabat adalah tidak ada seseorang yang berada disampingnya, tidak ada hubungan, tidak dapat berbagi. Orang yang paling tidak berharga adalah orang yang tidak mempunyai sahabat.
- f. Malas membuka diri suatu keadaan dimana seseorang malas menjalin keakraban, takut terluka, senantiasa merasa cemas dan takut jang-jangan orang lain akan melukainya.
- g. Bosan adalah suatu perasaan seseorang yang merasa jenuh tidak menyenangkan tidak menarik, merasa lemah, orang-orang yang

pembosan biasanya orang-orang yang tidak pernah menikmati keadaan-keadaan yang ada.

- h. Gelisah adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa resah, tidak nyaman dan tentram didalam hati atau merasa selalu khawatir, tidak senang, dan perasaan galau dilanda kecemasan.⁶

Dari beberapa aspek-aspek kesepian di atas dapat disimpulkan bahwa tidak ada satu orang pun yang ingin hidupnya terus menerus sendiri didunia ini sebenarnya.

3. Bentuk- bentuk kesepian

- a. Menurut Weiss menyebutkan adanya dua bentuk kesepian yang berkaitan dengan tidak tersedianya kondisi sosial yang berbeda, yaitu:⁷

- 1) Kesepian emosional adalah kesepian yang timbul karena tidak ada figure kasih sayang yang intim yang dapat dimiliki individu seperti yang biasa diberikan orang tua kepada anak, bisa diberikan oleh teman akrab, tunangan atau suami kepada istrinya.

- 2) Kesepian sosial adalah suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya, tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang

⁶<http://repository.uin-suska.ac.id/6665/3/BAB%20II.pdf>(diakses pada tanggal 21 September 2018, pukul 22:30 WIB)

⁷Astuti Siska Yuli, *Faktor-faktor Terjadinya Kesepian Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewantara Cilacap*, E-jurnal Psikologi Fisip Umum ISSN, volum 4. 2013. hlm, 53 (diakses pada tanggal 08 Desember 2018, pukul 19:15)

sama, aktivitas yang terorganisir peran- peran yang berarti, suatu bentuk kesepian yang dapat membuat seseorang merasa diasingkan, bosan dan cemas.

b. Sementara menurut Young kesepian dapat dibagi menjadi dua bentuk berdasarkan durasi kesepian yang dialaminya, yaitu :

- 1) *Transient loneliness*, yaitu perasaan kesepian yang singkat dan muncul sesekali, banyak dialami individu ketika kehidupan sosialnya sudah cukup layak. Misalnya ketika mendengar sebuah lagu atau ekspresi yang mengingatkan pada seseorang yang dicintai yang telah pergi jauh.
- 2) *Transitional loneliness*, yaitu ketika individu yang sebelumnya sudah merasa puas dengan kehidupan sosialnya menjadi kesepian setelah mengalami gangguan dalam jaringan sosialnya (misalnya meninggalnya orang yang dicintai, bercerai atau pindah ketempat baru).

Dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk kesepian adalah ada berbagai bentuk kesepian, tetapi pada intinya itu tidak adanya orang dekat, akrab dan menjalin hubungan disekitarnya

4. Faktor-Faktor Kesepian

Menurut oleh Martin dan Osborn ahli psikologi dari Universitas Cambridge menyebutkan bahwa, penyebab kesepian terdiri dari tiga

faktor yaitu : faktor psikologis, faktor kebudayaan dan situasional, serta faktor spiritual.⁸

a. Faktor Psikologis

Menurut beberapa ahli Psikologi yaitu, Paola Corsano, Marinella Majorano, dan Lorrela Champretary dari Universitas Parma, Italia, faktor psikologi yang menyebabkan seperti perasaan takut. Perasaan itu muncul akibat perubahan-perubahan mental yang berhubungan dengan perubahan fisik (terutama organ perasa), keadaan kesehatan, tingkat pendidikan atau pengetahuan serta situasi lingkungan.⁹Dari segi mental emosional muncul perasaan pesimis, merasa terancam akan timbulnya penyakit sehingga takut ditelantarkan karena tidak berguna lagi. Perasaan sedih adalah emosi yang paling sering dinyatakan. Termasuk rasa bersalah, kegelisahan, kemarahan, depresi, ketidakberdayaan, kesepian dan penyesalan tentang suatu hubungan dengan orang yang telah meninggal. Shok dan tidak percaya dapat diakibatkan oleh kematian atau kehilangan. Beberapa orang tidak mampu berkonsentrasi setelah kematian seseorang yang penting bagi mereka. Tanggapan kesedihan diwujudkan individu itu sendiri, selain itu di tentukan oleh faktor hubungan antara yang meninggal dan berkabung.

⁸*Ibid.*, hlm. 55

⁹ Pendency Paula, *Faktor-Faktor Kesepian pada Lansia*, E-jurnal Psikologi Umum ISSN, volum 5,2012, hlm. 78 (diakses pada tanggal 21 Desember 2018 , pukul 20:07)

Beberapa orang tua, pengalaman kesedihan mungkin termasuk perasaan lega dan emansipasi, terutama setelah mengalami situasi yang sulit, semakin berat stressor yang di rasakan semakin membuat seseorang merasakan kesepian.¹⁰

Dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis adalah perubahan itu muncul akibat perubahan fisik, mental, dan lingkungan setempat.

b. Faktor Kebudayaan dan Situasional

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ami Rokach ahli sosiologi dari New Zealand. Terjadinya suatu perubahan dalam tatacara hidup dan kultur budaya dalam keluarga. Perbaikan dibidang kesejahteraan sosial, di bidang globalisasi, dikomunikasi, informasi, transportasi dan pendidikan niscaya menimbulkan pengaruh luar yang mengikis budaya masyarakat yang selama ini ada terhadap hubungan antar-anggota keluarga mereka, termasuk yang tergolong lanjut usia.¹¹ Nilai kekerabatan dalam kehidupan keluarga semakin melemah dalam keluarga yang mengarah pada bentuk keluarga kecil, terlebih-lebih dalam masyarakat industri dimana lanjut usia terpisah dari anggota keluarga lainnya akibat urbanisasi. Anggota keluarga yang berusia lanjut kurang diperhatikan dan terpaksa hidup sendiri dan dalam kesepian.

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 79

¹¹ *Ibid.*, hlm. 90

Dapat disimpulkan bahwa perubahan itu muncul akibat budaya, situasi yang ada disekitar dan adat istiadat yang ada dimasyarakat itu sendiri.

c. Faktor Spiritual

Sebuah penelitian menyatakan bahwa lansia yang lebih dekat dengan agama menunjukkan tingkatan yang tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri dan optimisme. Studi lain menyatakan bahwa praktisi religius dan perasaan religius berhubungan dengan sense of well being, terutama pada wanita dan individu berusia diatas 75 tahun. Dalam perjalanan hidupnya, setiap manusia pada umumnya akan berupaya mengatasi kesulitan hidup dengan caranya masing-masing, sehingga individu tersebut akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan iramanya masing-masing. Kedekatan atau tingkat spiritual yang tinggi dengan sang pencipta akan membuat seseorang lebih sehat di bandingkan yang jauh dengan pencipta-Nya. Namun, kedekatan tersebut tidak selalu berjalan mulus. Dengan tetap terjaga hubungan baik antara makhluk dan Pencipta-Nya, diharapkan adanya keseimbangan sikap realistis terhadap dunia dan kebutuhan spiritual, sehingga perasaan negatif yang sering muncul pada lansia seperti kesepian, kecemasan dapat dihindari. Melalui pengalaman hidup, setiap orang akan berupaya menjadi lebih arif dan akan mengembangkan dirinya. Untuk itu,

berbagai dimensi kehidupan manusia perlu ditelaah agar dalam mencapai pencerahan atau kesempurnaan hidup.¹²

Dapat disimpulkan bahwa faktor spiritual itu muncul karena adanya agama yang dianut oleh orang itu sendiri yang merubah dirinya kearah yang lebih baik.

5. Dampak dari Kesepian

Adapun dampak dari kesepian menurut Robinson oleh :¹³

- a. Mengalami rendah diri, bergantung pada teman untuk membangun harga dirinya.
- b. Menyalahkan diri sendiri.
- c. Tidak ingin berusaha untuk terlibat pada kegiatan sosial.
- d. Mempunyai kesulitan untuk memperlihatkan diri dalam berkelakuan dan takut untuk berkata ya atau tidak untuk hal yang tidak sesuai.
- e. Takut bertemu orang lain dan menghindari situasi baru.
- f. Mempunyai persepsi negatif tentang diri sendiri.¹⁴

Disimpulkan bahwa banyak sekali dampak yang dialami oleh orang yang sedang kesepian dan itu pula yang menyebabkan orang tersebut mengalami kesepian.

B. Usia Lanjut

¹² *Ibid.*, hlm. 91

¹³ Rama Oktasanto, Dampak Kesepian pada Lansia UIN Malang, E-jurnal Psikologi Umum ISSN, volum 18, 2012, hlm. 96 (diakses pada tanggal 20 Desember 2018 , pukul 19:07)

¹⁴ Bruno, *Conquer Loneliness* : Menaklukkan Kesepian, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama 2000), hlm. 78-79

1. Pengertian Usia Lanjut

Usia tua adalah priode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu priode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari priode terdahulu yang lebih menyenangkan atau, beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Bila seseorang yang sudah beranjak jauh dari priode hidupnya terdahulu, ia sering melihat masa lalunya, biasanya dengan penuh penyesalan, dan cenderung ingin hidup pada masa sekarang, mencoba mengabaikan masa depan sedapat mungkin.¹⁵

Lanjut usia berarti pula orang jompo. Dalam Kamus Bahasa Indonesia, orang jompo adalah orang tua orang yang sudah tua. Tahap lanjut usia adalah “tahap dimana terjadi penuaan dan penurunan. Penurunan ini lebih jelas dan lebih dapat diperhatikan dari pada tahap usia baya. Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup.¹⁶

Dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa usia lanjut adalah dimana usia tua itu adalah usia penutupan atau usia yang paling akhir bagi manusia yang telah mengalami perubahan-perubahan, baik perubahan fisik, tampilan, mental dan sosial baik bagi pria ataupun laki-laki.

2. Tugas Perkembangan Usia Lanjut

¹⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga. 1980), hlm. 380

¹⁶Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami*, (Jakarta: Rajawali Press, 2006), hlm. 5

Sebagian besar tugas perkembangan usia lanjut lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang daripada kehidupan orang lain. Hal ini sering diartikan sebagai perbaikan dan perubahan peran yang pernah dilakukan didalam maupun diluar rumah. Bagi beberapa orang berusia lanjut, kewajiban untuk menghadiri rapat yang menyangkut kegiatan sosial dan kewajiban sebagai warga negara sangat sulit dilakukan karena kesehatan dan pendapat mereka menurun setelah pensiun.¹⁷

a. Penyesuain Diri Terhadap Perubahan Fisik bagi Usia Lanjut

Beberapa masalah umum yang unik bagi orang usia lanjut:

1. Keadaan fisik lemah dan terpercaya, sehingga harus tergantung pada orang lain.
2. Status ekonomi sangat terancam, sehingga cukup beralasan untuk melakukan berbagai perubaan besar dalam pola hidupnya.
3. Menentukan kondisi hidup yang sesuai dengan perubahan status ekonomi dan kondisi fisik.
4. Mencari teman baru untuk menggantikan suami atau istri yang telah meninggal atau pergi jauh dan atau cacat.
5. Mengembangkan kegiatan baru untuk mengisi waktu luang yang semakin bertambah.
6. Belajar memperlakukan anak yang sudah besar sebagai orang dewasa.
7. Mulai terlibat dalam kegiatan masyarakat yang secara khusus direncanakan orang dewasa.¹⁸

b. Perubahan Penampilan

Bischof mengatakan bahwa, manusia berarti ”peralihan dari kacamata bifocal, dan gigi palsu ke kematian. “pendapat semacam ini menyarankan bahwa kebanyakan tanda-tanda yang paling jelas dari usia lanjut hanyalah perubahan pada wajah. Walaupun wanita

¹⁷ Yudrik Yahya, *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: Prenadamedia, 2015), hlm.

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 319-320

dapat menggunakan kosmetik untuk menutupi tanda-tanda ketuaan pada wajah, tetapi selalu banyak ditutupinya, misalnya perubahan yang terjadi pada bagian-bagian lainya pada tubuh.¹⁹

c. Perubahan Bagian dalam Tubuh

Perubahan pada sistem saraf (*nervous system*) yang sangat perlu diperhatikan ialah pada otak. Pada usia lanjut, berat otak berkurang, bilik-bilik jantung melebar sedang pita jaringan *cortical* menyempit. Sistem saraf pusat juga berubah sejak awal priode lanjut. Perubahan ini ketahuan dari menurunnya kecepatan atau belajar sesuatu yang diikuti dengan menurunnya kemampuan intelektual.

Isi perut (*viscera*) mengalami perubahan bentuk seiring dengan bertambahnya usia. Berhentinya pertumbuhan (*arhropia*) khususnya ditandai dan diketahui lewat limpa, ati, paru-paru, pankreas, dan ginjal.²⁰

d. Perubahan Umum dalam penampilan Selama Usia Lanjut

1. Daerah Kepala

- a. Hidung menjalus lemas.
- b. Bentuk mulut berubah akibat hilangnya gigi atau karena harus memakai gigi palsu.
- c. Mata kelihatan pudar, tak bercahaya dan sering mengeluarkan cairan.

¹⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Op. Cit.*, hlm. 382

²⁰ *Ibid.*, hlm. 319

- d. Dagu berlipat dua atau tiga.
- e. Pipi berkerut dan kering berbintik hitam, banyak tahi lalat, atau ditumbuhi kutil.
- f. Rambut menipis, berubah menjadi putih atau abu-abu, dan kaku, tumbuh rambut halus dalam hidung telinga dan alis.

2. Daerah Tubuh

- a. Bahu membungkuk dan tampak mengecil.
- b. Perut membesar dan membuncit.
- c. Pinggul tampak mengendor dan lebih lebar dibandingkan dengan waktu sebelumnya.
- d. Garis pinggang melebar menjadi badan tampak seperti terisap.
- e. Payudara bagi wanita menjadi kendur dan melorot.

3. Daerah Persendian

- a. Pangkal tangan menjadi kendur dan terasa berat, adapun ujung tangan tampak mengerut.
- b. Kaki menjadi kendur dan pembuluh darah balik menonjol terutama yang ada disekitar pergelangan kaki.
- c. Tangan menjadi kurus kering dan pembuluh vena disepanjang bagian tangan menonjol.
- d. Kaki membesar karena otot-otot mengendur, timbul benjolan-benjolan, ibu jari kaki membengkak dan bisa meradang serta sering timbul kelois.

e. Kuku tangan dan kaki menebal, mengeras, dan mengapur.²¹

3. Perkembangan Kognitif

Menurut Feldman orang tua dengan kasus-kasus berat dalam kemunduran memori, yang disertai dengan berbagai kesulitan kognitif lainnya, dipandang sebagai penderita kepikunan. Kepikunan adalah suatu istilah yang sebenarnya tidak tepat digunakan secara khusus bagi orang tua yang mengalami kemunduran dalam perkembangan kemampuan mental, termasuk kehilangan memori, disorientasi, dan kebingungan pada umumnya. Oleh sebab itu, dewasa ini sejumlah ahli gerontologi memandang kepikunan sebagai sebuah istilah yang ditunjukkan bagi orang-orang yang hidupnya sudah tidak berguna.²² Perkembangan intelegensi menurut Witherington menyebutkan tiga faktor penyebab terjadinya kemunduran kemampuan belajar orang dewasa:

- a. Pertama, ketiadaan kapasitas dasar. Orang dewasa tidak akan memiliki kemampuan belajar bila pada usia muda tidak memiliki kemampuan belajar yang memadai.
- b. Kedua, terlampau lamanya tidak melakukan aktivitas-aktivitas yang bersifat intelektual. Artinya orang-orang yang telah berhenti membaca bacaan-bacaan yang “berat” dan berhenti pula

²¹ *Ibid.*, hlm. 320

²²Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya: 2017), hlm. 240

melakukan pekerjaan intelektual, akan terlihat bodoh dan tidak mampu melakukan pekerjaan-pekerjaan semacam itu.

- c. Ketiga, faktor budaya terutama cara-cara seseorang memberikan sambutan, seperti kebiasaan, kbiasaan, cita-cita, sikap, dan prasangka-prasangka yang telah mengakar, sehingga sitiap usaha untuk mempelajari cara sambutan yang baru akan mendapat tantangan yang kuat.²³

4. Perubahan pada fungsi Fisiologis

Disamping berbagai perubahan yang telah dijelaskan sebelum juga terjadi perubahan pada fungsi organ. Tingkat denut nadi dan konsumsi oksigen lebih beragam dan konsumsi oksigen lebih beragam diantara mereka yang telah berusia lanjut dibanding mereka yang lebih muda. Meningkatnya tekanan darah yang terjadi akibat bertambah kerasnya dinding pembuluh arteri aorta dari pusat, merupakan gejala umum bagi orang berusia lanjut. Air seni yang diproduksi oleh orang usia lanjut berkurang dan kandungan *creatine* dalam air seni juga berkurang dibanding orang yang lebih muda. Pada usia lanjut, terjadi penurunan dalam jumlah waktu tidur yang diperlukan dan kenyamanan tidurnya.

²³*Ibid.*, Desmita, hlm. 241-242

5. Perubahan Panca Indera

Pada usia lanjut, fungsi seluruh organ penginderaan kurang mempunyai sensitivitas dan efisiensi kerja dibanding yang memiliki oleh orang yang lebih muda.²⁴

6. Perubahan Seksual

Masa berhentinya reproduksi keturunan (klimakterik) pada pria datang belakangan dibanding masa menopause pada wanita, dan memerlukan masa yang lebih lama. Pada umumnya ada penurunan potensi seksual selama usia 60-an, kemudian berlanjut sesuai dengan bertambahnya usia. Seperti menopause, masa klimakterik disertai dengan menurunnya fungsi gonadal karena gonadal ialah yang bertanggung jawab terhadap berbagai perubahan yang terjadi selama masa klimakterik. Klimakterik pada pria mempunyai dua efek umum:

- a. Pertama, terjadinya penyusutan atau penurunan ciri-ciri seks sekunder misalnya perubahan suara, tinada suara meninggi, rambut pada bagian wajah dan badan menjadi berkurang keindahannya, dan kekerasan otot secara umum menurun menjadi lembek. Secara umum, orang berusia lanjut berkurang kelaki-lakinya dibanding pada masa sebelumnya. Begitu juga wanita berkurang keluwesannya setelah masa menopause terjadi.

²⁴*Ibid*, Yudrik Yahya, *op. Cit*, hlm. 321

- b. Kedua, klimakterik pada pria mempengaruhi fungsi seksual. Walaupun potensi telah berkurang, tetapi tidak berarti bahwa keinginan melakukan hubungan seksual menurun.²⁵

7. Perubahan Umum Kemampuan Motorik pada Usia Lanjut

- a. Kekuatan. Penurunan kekuatan yang paling nyata ialah pada kelenturan otot-otot tangan bagian depan dan otot-otot yang menopang tegaknya tubuh. Orang berusia lanjut lebih cepat dan memerlukan waktu yang lebih lama untuk memulihkan diri dari kelelahan dibanding orang yang lebih muda.
- b. Kecepatan. Penurunan kecepatan dalam bergerak bagi orang usia lanjut dapat dilihat dari tes terhadap waktu reaksi dan keterampilan dalam bergerak, seperti dalam menulis tangan. Kecepatan dalam bergerak tampak sangat menurun setelah usia 60 tahun.
- c. Belajar Keterampilan Baru. Bahkan pada waktu orang usia lanjut percaya bahwa belajar keterampilan baru akan menguntungkan pribadi mereka, mereka lebih lambat dalam belajar dibanding orang yang lebih muda dan hasil akhir cenderung kurang memuaskan.

8. Resiko atau Bahaya Penyesuaian Pribadi dan Sosial pada Usia Lanjut

- a. Bahaya Fisik

²⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Op. Cit.*, hlm. 389

1. Gangguan Gigi. Cepat atau lambat, orang yang berusia lanjut pada umumnya akan kehilangan sebagian gigi bahkan banyak yang hilang semuanya.
2. Kurang Gizi. Penyakit usia lanjut lebih banyak disebabkan oleh faktor pengaruh psikologi dibanding sebab-sebab ekonomi.
3. Mengendurnya Kemampuan Fisik. Hilangnya kemampuan seksual atau sikap yang tidak menyenangkan hubungan seksual pada usia lanjut banyak mempengaruhi orang usia lanjut.²⁶

b. Bahaya Psikologis

1. Orang usia lanjut menerima pendapat klise tentang kebudayaan. Hal ini dianggap sebagai bahaya karena pendapat tersebut mendorong orang usia lanjut untuk merasa tidak enak dan rendah mutunya. Akibatnya lebih buruk karena mereka cenderung kehilangan motivasi untuk mengerjakan apa yang sesungguhnya mampu mereka kerjakan.
2. Pengaruh perubahan fisik pada usia lanjut. Perasaan rendah diri dan tidak enak yang datang bersama dengan perubahan fisik. Hilangnya daya tarik dan penampilan seksual yang tepat mungkin mengakibatkan pria atau wanita merasa ditolak oleh kelompok sosial.

²⁶ Elizabert B. Hurlock, *Op. Cit*, hlm. 405

3. Perubahan dalam pola kehidupan. Orang usia lanjut perlu menetapkan pola hidup yang berbeda dengan keadaan masa lalu dan cocok dengan kondisi usia lanjut.
4. Merasa bersalah karena menganggur. Perasaan bersalah karena mereka tidak bekerja sedang orang lain masih bekerja.
5. Berkurangnya pendapatan. Akibat berkurangnya pendapatan, setelah pensiun banyak usia lanjut yang tidak dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan yang produktif, seperti menghadiri kuliah atau konser, atau berpartisipasi dalam berbagai kegiatan masyarakat.
6. Pelepasan Kegiatan Sosial. Ini merupakan yang paling berbahaya bagi orang berusia lanjut baik secara sukarela maupun secara terpaksa, secara sosial menjadi terisolasi, sebagai akibatnya mereka kurang memperoleh dukungan sosial pada waktu mereka menghadapi masalah atau stress dimasa mudanya.

C. Perbedaan Karakter Wanita dan Laki-laki

Secara signifikan lebih banyak wanita dibandingkan dengan laki-laki tua. Untuk semua usia, rasio pria terhadap wanita dinegara-negara maju pada tahun 1980, adalah 93 dibanding 100; dan untuk

mereka yang berusia 70 tahun atau lebih, rasio ini turun menjadi 58 pria per 100 wanita (*International Federation on Aging*).²⁷

Perbedaan-perbedaan dinyatakan antara lain dalam peristiwa sebagai berikut:

1. Betapa baik dan cemerlangnya intelegensi kaum wanita, namun pada intinya wanita hampir-hampir tidak pernah mempunyai interesse menyeluru pada soal-soal teoritis seperti kaum laki-laki. Hal ini bergantung pada struktur otaknya serta misi hidupnya. Jadi wanita itu pada umumnya lebih tertarik pada hal-hal yang praktis daripada yang teoritis.²⁸
2. Kaum wanita itu lebih praktis, lebih langsung, dan lebih meminati segi-segi kehidupan konkrit serta segera. Misalnya ia sangat meminati masalah rumah tangga, kehidupan sehari-hari, dan kejadian-kejadian berlangsung disekitar rumah tangganya. Sedangkan kaum pria pada umumnya hanya mempunyai inteese. Jika peristiwanya mengandung latar belakang teoritis untuk dipikirkan lebih lanjut, mempunyai tendensi tertentu. Sesuai dengan minat pria, atau ada kaitanya dengan diri sendiri. Ringkasnya wanita lebih dekat pada masalah-masalah kehidupan

²⁷Elizabeth B. Hurlock, *Op, Cit.*, hlm. 237

²⁸Kartini Kartono, *Psikologi Wanita Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*, (Bandung: Mandar Maju, 2006), hlm. 177

yang praktis kongkrit sedangkan kaum laki-laki lebih tertarik pada segi –segi kejiwaan yang bersifat abstrak.

3. Wanita pada umumnya sangat bergairah, penuh vitalitas hidup. Karena itu tampaknya wanita bersifat lebih spontan dan impulsif. Sehubungan dengan hal ini mereka disebut sebagai makhluk yang memiliki keremajaan dan penuh dan kelincahan hidup. Sehingga tepat kiranya bila wanita berfungsi sebagai tempat bergaul bagi kaum pria, karena pria pada umumnya selalu tertarik pada keremajaan dan kesegaran pada sifat-sifat wanita. Pada umumnya kaum pria sifatnya lebih lamban, lebih berat mengemip, sehingga penampilan dirinya tampak kurang lincah. Semua ciri wanita tersebut merupakan sifat-sifat kontras dengan sifat laki-laki, namun jelas saling melengkapi.
4. Wanita pada hakekatnya lebih bersifat *hetero-sentris* dan lebih sosial. Karena itu lebih ditonjolkan sifat kesosialnya. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut :sesuai dengan kodrat alaminya, dan disebabkan oleh dapat mengalami duka derita lahir batin (terutama waktu yang melahirkan bayinya), wanita lebih banyak tertarik pada kehidupan orang lain terutama pada “penderitaan” orang lain. Karena itu ia senantiasa mencari objek pehatiannya diluar dirinya sendiri, terutama suami dan anak-anaknya, juga berminat pada lingkungannya. Sebaliknya laki-laki. Mereka bersifat egosentris, dan

lebih suka berfikir pada hal-hal yang zakelijk. Mereka lebih obyektif esensial. Memang ada kalanya kaum pria mengarahkan dirinya ada patnerna, misalnya dalam kegiatan relasi seksual. Namun ini hanya berlangsung sekejap atau sebentar saja, untuk selanjutnya kembali pada diri sendiri, yaitu memikirkan diri sendiri.

5. Wanita lebih banyak mengarah keluar, kepada subjek lain. Pada setiap kecenderungan kewanitaanya, misalnya saja pada caranya bergaya dan berhias, secara primer wanita mengarahkan aktivitas keluar, untuk menarik perhatian orang lain, terutama sekse lain.
6. Kaum laki-laki disebut sebagai lebih egosentris atau lebih *self-oriented*. Pria cenderung berperan sebagai pengambil inisiatif untuk memberikan stimulasi dan pengarahaan, khususnya bagi kemajuan. Dan menganggap dunia sebagai miliknya, sebagai ruang untuk berprestasi dan untuk bekerja. Segenap kegiatan dan hidupnya senantiasa dikaitkan dengan macam-macam proyek dan material dari karyanya.
7. Menurut Profesor Eymans, pebedaan laki-laki dn perempuan terletak pada sifat-sifat sekundaritas “ emosionalita dan aktivitas dari fungsi-fungsi kejiwaan. Pada kaum wanita, fungsi sekundaritasnya tidak terletak pada intelek, akan tetapi pada perasaan. Oleh karena itu nilai perasaan dari pengalaman-

pengalamanya jauh lebih lama mempengaruhi struktur kepribadiannya dibandingkan dengan nilai perasaan kaum laki-laki.²⁹

8. Pada kaum pria terdapat garis pemisah yang sangat jelas antara kehidupan psikis dengan kehidupan indrawi, dan antara interesse pribadi dan dengan tugas kewajiban formal sehari-hari. Dia menghayati pemisahan ini sebagai elemen yang terintegrasi dalam kepribadiannya. Ia menyadari, betapa eratnya diri sendiri itu terikat pada struktur-struktur psikis yang tampaknya kontrakditif satu dengan yang lainnya. Oleh kesadaran itu ia ingin lebih bebas berdiri diluar pagar sebagai “pegamat”, dan ingin lebih otonom. Bahkan seringkali ia bersikap agresif menghadapi kontrakdisi-kontrakdisi dan nasib hidupnya.
9. Perbedaan lain antara kaum pria dan wanita dalam hal aktivitasnya ialah sebagai berikut: wanita lebih suka menyibukkan diri dengan berbagai macam pekerjaan ringan. Umpamanya saja bertanam bunga, menyulam, merajut, menganyam, mengerjakan kerajinan tangan, dan membuat kue-kue. Sedangkan laki-laki lebih suka istirahat, tidur, atau relax, santai seenak-enaknya. Sebaiknya wanita lebih tangkas dan lebih giat, lebih banyak menyibukkan diri dengan macam-macam kegiatan sampingan terlebih-lebih pada waktu

²⁹ *Ibid.*, hlm. 185

senggang. Boleh dikatakan segenap waktunya selama bangun dan sadar itu selau dipenuhi berbagai kesibukkan pekerjaan dan hobby-hobbynya.

10. Wanita pada umumnya lebih akurat dan lebih mendetail. Umpama saja masalah-masalah ilmiah, wanita biasanya lebih konsekuen dan lebih akurat daripada kaum laki-laki.
11. Kebanyakan wanita kurang berminat pada masalah-masalah politik, terlebih-lebih politik yang menggunakan cara-cara licik, munafik, dan kekerasan. Sikap tidak berminat ini disebabkan karena tindak itu dianggap kurang sesuai dengan nilai-nilai etis dan perasaan halus wanita. Juga dibidang intelek, kaum wanita lebih banyak menunjukkan tanda-tanda emosionalnya. Karena itu, biasanya wanita memilih bidang dan pekerjaan yang banyak mengandung unsur relasi-emosional dan pembentukan-perasaan. Misalnya pekerjaan guru, juru rawat, pekerja sosial, bidan, dokter, seni dan lain-lain.
12. Dalam kehidupan sehari-hari, wanita lebih aktif dan lebih resolut tegas. Diantara kehidupan kemauan dan aktivitasnya terdapat persesuaian yang harmonis. Jika seorang wanita sudah memilih sesuatu dan telah memutuskan untuk melakukan langkah-langkah selanjutnya. Hal ini berbeda sekali dengan kaum laki-laki yang masih saja selalu bimbang hati, dan masih saja terombang-ambing

diantara pilihan menolak dan menyetujui. Dengan begitu wanita pada hakekatnya lebih spontan dan lebih mempunyai kepastian jiwa terhadap keputusan-keputusan yang telah diambilnya. Pada umumnya wanita juga lebih antusias memperjuangkan pendiriannya dibandingkan laki-laki.

Maka secara ringkas dapat dikatakan, bahwa perbedaan kaum pria dan wanita itu bukan terletak pada adanya perbedaan yang esensial dari temperamen dan karakternya akan tetapi pada perbedaan struktur jasmaninya. Perbedaan tersebut mengakibatkan adanya perbedaan dalam aktivitasnya sehari-hari. Dan hal ini menyebabkan timbulnya perbedaan pula pada fungsi sosialnya ditengah masyarakat.