

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pengendalian Emosi

2.1.1. Defenisi Pengendalian Emosi

Menurut Hurlock (1973) menjelaskan bahwa pengendalian emosi merupakan suatu bentuk usaha yang menitik beratkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi dan mengarahkan energi emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan. Sedangkan santoso (2008) menjelaskan bahwa pengendalian emosi berarti juga melakukan suatu bentuk pengelolaan emosi. Pengelolaan emosi terkait dengan kemampuan penyesuaian diri secara psikologis, dimana individu mampu mengidentifikasi, mengakui dan mampu untuk mengelolanya.

Menurut Mangoenprasodjo (2005) mengatakan pengendalian emosi ini bukan merupakan upaya untuk menekan atau menghilangkan emosi melainkan menghadapi situasi dengan sikap rasional, mengenali emosi dan menghindari dari penafsiran yang berlebihan terhadap situasi yang dapat menimbulkan respons emosional, bagaimana memberikan respon terhadap situasi tersebut dengan pikiran maupun emosi yang tidak berlebihan atau proporsional, sesuai dengan situasinya, serta dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosial. Belajar mengenal, menerima, dan mengekspresikan emosi positif (senang, sayang atau bahagia) dan negatif (khawatir, sebal, sedih, atau marah) belajar menunda pemuas kebutuhan.

Hurlock (1980) mengatakan pengendalian bukan berarti menekan atau menghilangkan, melainkan belajar untuk mengatasi situasi dengan sikap rasional, untuk merespon secara realistik, tidak secara emosional. Pengendalian emosi sendiri berarti mengendalikan *overt expression* atau perilaku yang tampak, dalam bentuk motor ataupun verbal, terhadap emosi yang tidak dapat diterima secara sosial.

Dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi dalam penelitian ini adalah menahan, mengontrol luapan perasaan baik senang maupun sedih yang muncul dalam waktu yang singkat dalam melampiaskan ketidakpuasan, kekecewaan atau kesalahannya ketika terjadi emosional yang tidak terkendalikan, tidak mengenakan dan menimbulkan konflik serta suatu peristiwa interpersonal yang biasanya menimbulkan penilaian negatif dari diri atau masyarakat, juga merupakan suatu respon, dorongan sekaligus tujuan dari seseorang serta dioperasionalkan sebagai perasaan-perasaan dan ekspresi perilaku.

2.1.2. Jenis-Jenis Pengendalian Emosi

Menurut Ramdhani dan Thiomina (2009), ada 2 jenis pengendalian emosi yang diantaranya:

1. Pengendalian Internal

Pengendalian internal adalah pengendalian emosi yang dilakukan oleh subyek dalam diri individu tersebut. Misal: Pada saat individu mengalami patah hati dan jengkel dengan pacarnya ia lebih baik meluapkan emosinya dengan cara menangis, dari pada ia harus memarahi orang lain yang ada di sekitarnya. Karena jika ia meluapkan emosi

kepada orang lain maka hal ini akan menimbulkan masalah baru yang akan dialami oleh individu tersebut.

2. Pengendalian Eksternal

Pengendalian eksternal adalah pengendalian emosi yang dilakukan oleh orang-orang yang berada di lingkungan subyek individu, baik itu di lingkungan keluarga, sekolah dan tempat terapi untuk mengendalikan emosi subyek individu. Pengendalian yang diberikan oleh orang-orang yang ada disekitarnya yaitu dapat berupa pemberian pengertian kepada subyek individu, pemberian kesempatan untuk melakukan keinginannya (mengarahkan), membantu subyek untuk berlatih menyampaikan keinginannya lewat bahasa verbal maupun tindakannya. Dalam hal ini individu dapat menyampaikan keinginannya kepada orang terdekatnya sehingga emosinya bisa berkurang.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi ada yaitu pengendalian emosi internal dan eksternal. Pengendalian emosi internal yaitu pengendalian emosi yang berasal dari dalam diri individu tersebut. Yang dimaksud di sini, individu yang berperan aktif untuk bisa mengendalikan dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain yang berada di sekitarnya, sedang pengendalian emosi eksternal yaitu pengendalian emosi yang dilakukan dengan bantuan orang lain yang ada di sekitar individu yang emosinya ingin dikendalikan.

2.1.3. Faktor-faktor Pengendalian Emosi

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi seseorang, menurut Goleman (2006) yaitu :

1. Kecerdasan emosional

Mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

2. Usia

Teori sosiokognitif berpendapat bahwa seiring bertambahnya usia terjadi peningkatan kemampuan dalam memahami dan mengontrol atau mengendalikan emosi karena pengalaman seseorang dapat mengembangkan kemampuan yang lebih baik untuk memahami, mengantisipasi, dan bereaksi terhadap respon emosional orang lain.

Selanjutnya faktor-faktor pengendalian emosi menurut Mardiyanti (2016) pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain:

a. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat lansia berada termasuk lingkungan keluarga, panti dan masyarakat, keharmonisan keluarga, kenyamanan disekitar tempat tinggal dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

b. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang dialami oleh lansia selama hidupnya akan mempengaruhi emosinya. Pengalaman selama hidupnya dalam berinteraksi dengan orang lain dan

lingkungan akan menjadi referensi bagi lansia dalam menampilkan emosinya.

c. Jenis Kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan, dan perempuan lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena perempuan memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Perempuan harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran sosial laki-laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda.

d. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usiakadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

e. Perubahan Pandangan Luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang seperti tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang, membedakan wanita dan pria dunia luar memanfaatkan kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ada faktor yang dapat mempengaruhi pengendalian emosi yaitu, faktor kecerdasan emosional, faktor lingkungan, faktor pengalaman, jenis kelamin, usia, perubahan pandangan luar.

2.1.4. Cara Pengendalian Emosi

Menurut Hude (2006) cara pengendalian emosi yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi emosi, yaitu:

a. Pengalihan/*Displacement*. Pengalihan merupakan suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada objek lain.

b. Penyesuaian *Kognitif / Cognitive Adjustment*. Landasan teori penyesuaian kognitif adalah realitas bahwa kognisi seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya.

c. *Coping strategy*. Coping dimaknai sebagai tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (masalah).

Selanjutnya menurut Baihaqi (2016) memberikan beberapa cara untuk mengendalikan emosi, sebagaimana berikut ini:

a. Hadapilah emosi tersebut

Orang yang membual bahwa dia tidak takut menghadapi bahaya, sebenarnya melipatduakan rasa takutnya sendiri. Bukan saja dia takut menghadapi bahaya yang sebenarnya, tetapi juga takut menemui bahaya. Sumber emosi tambahan ini dapat dihindarkan dengan jalan menghadapi kenyataan yang ditakutkan atau kenyataan yang menyebabkan timbulnya perasaan marah.

b. Jika mungkin, tafsirlah situasinya

Emosi adalah bentuk dari suatu interpretasi bukan stimulasi sendiri yang menyebabkan atau mengakibatkan reaksi emosional, tetapi stimulus yang salah ditafsirkannya. Perasaan takut ini bisa dikurangi kalau seseorang tersebut menafsirkan panggilan itu bukan didorong oleh

ketidaksenangan, tetapi didorong oleh keinginan atasannya untuk memperoleh suatu penjelasan. Reinterpretasi itu bukanlah hal yang mudah, sebab memerlukan orang lain untuk melihat situasi sulit yang dialaminya dari sudut pandang yang berbeda.

c. Kembangkanlah rasa humor dan sikap realistis.

Terkadang situasi itu begitu mendesaknya sehingga memerlukan reinterpretasi yang lama. Dalam hal seperti itu, umur seseorang dan sikap realistis dapat menolong. Tertawa bisa meringankan ketegangan emosi. Energi ekstra yang disediakan oleh perubahan-perubahan internal harus disalurkan. Karena itu, untuk bisa kembali santai, orang perlu melakukan suatu kegiatan.

d. Atasilah secara langsung masalah yang menjadi sumber emosi.

Memecahkan masalah, pada dasarnya jauh lebih baik ketimbang mengendalikan emosi yang terkait dengan problem tersebut. Misalnya dari pada berusaha mengendalikan perasaan takut akan kehilangan suatu posisi, lebih baik berusaha membina diri dan menjadi ahli dalam suatu pekerjaan yang berkaitan dengan posisi tersebut; dari pada takut menghadapi situasi sosial, lebih baik belajar menguasai kecakapan dan keterampilan-keterampilan sosial agar diperoleh kemantapan dan kepercayaan pada diri sendiri.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa cara pengendalian emosi dengan cara pengalihan, penyesuaian kognitif, coping strategy, hadapilah emosi tersebut, Jika mungkin, tafsirkanlah situasinya, kembangkanlah rasa humor dan

sikap realistis, atasilah secara langsung masalah yang menjadi sumber emosi.

2.1.5. Pengendalian Emosi Dalam Perspektif Islam

Manusia adalah makhluk yang unik. Segala kemampuan diberikan Tuhan kepada manusia, baik kemampuan positif maupun kemampuan negatif, salah satu kemampuan yang diberikan Tuhan kepada manusia adalah emosi. Ada tiga emosi dasar yang dimiliki manusia sejak bayi hingga wafat yaitu emosi marah, senang dan takut. Manifestasi masing-masing emosi tersebut berbeda-beda tergantung dengan usianya, tahap perkembangan dan situasi serta kondisi saat emosi tersebut muncul. Tekanan-tekanan seperti itu menyebabkan banyak orang mudah sekali marah yang tidak terkendali, hanya karena masalah sepele saja orang tidak dapat menahan emosinya dan meluapkan kemarahannya dalam berbagai bentuk yang negatif bahkan sadis. Kemarahan yang terjadi pada seseorang akan sangat berbahaya. Kemarahan akan membinasakan hati dan kebijaksanaan. Barang siapa yang tidak dapat menguasainya maka ia tidak akan dapat mengendalikan pikirannya (Wigati, 2013).

Melihat realita yang ada di tengah-tengah kehidupan manusia saatini, maka sangat diperlukan sekali upaya-upaya mengendalikan kemarahan agar dapat terkendali dengan baik. Tulisan ini mencoba untuk menjelaskan tentang konsep marah dalam perspektif al-Qur'an dan hadits, psikologi, faktor-faktor yang menyebabkan manusia marah, serta dampak dari kemarahan tersebut terhadap tubuh manusia dan cara mengatasi kemarahan. Dalam Islam banyak sekali ayat-ayat dan hadist yang menyatakan

larangan untuk marah. Di bawah ini ada beberapa ayat ayat al-Qur'an yang menyatakan tentang larangan marah yaitu:

(Q.S. Ali Imron: 134)

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ
عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٣٤

134. (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

Tafsir Al-Mishbah:

Dalam tafsir al-mishbah, mereka adalah orang-orang yang membelanjakan hartanya, baik dalam keadaan cukup, kurang, mampu maupun tidak mampu, demi mendapatkan perkenan Allah. Kemudian, di samping itu, juga menahan marah sehingga tidak sampai membalas terutama kepada orang yang berbuat tidak baik kepada mereka, bahkan memaafkannya. Mereka itu termasuk orang-orang yang berbuat baik. Dan Allah akan selalu memberi pahala dan perkenan-Nya kepada orang-orang seperti ini (Shihab, 2002).

Dapat disimpulkan pengendalian emosi dalam perspektif islam, ialah emosi yang merupakan pemberian dari Allah harus mampu dikendalikan dari diri sendiri. Maka seharusnya emosi marah harus ditahan dan dikendalikan. Jika terjadi kemarahan dari diri segeralah mengingat nama Allah (berzikir) dengan membaca Al-Quran dan sebagainya hati menjadi tenang. Menahan amarah mampu memaafkan orang yang berbuat zalim kepadanya. Karena Allah mencintai orang-orang yang pemaaf barang siapa yang

tidak dapat menguasainya maka ia tidak akan dapat mengendalikan pikirannya dan emosi yang ada pada diri sendiri.

2.2. Lansia

2.2.1. Definisi Lansia

Menurut Setianto (dalam Muhith dan Siyoto, 2016) seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas. Lansia Menurut Pudjiastuti, lansia bukan penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang di tandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia menurut Hawari, adalah keadaan yang di tandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual.

Badan kesehatan dunia (WHO) menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses penuaan yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu : Usia pertengahan (middle age) 45 -59 tahun, Lanjut usia (elderly) 60 -74 tahun, Lanjut usia tua (old) 75 – 90 tahun dan Usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun. Usia lanjut apabila dihubungkan dengan usia pensiun maka secara umum pegawai struktural memasuki usia pensiun 55 tahun, pegawai fungsional 60 tahun, profesor 65-70 tahun. (Abidin, 2013)

Menurut Kartinah (2008) lansia juga mengalami perubahan aspek psikososial yang berkaitan dengan keadaan kepribadian lansia. Pada umumnya setelah orang memasuki lansia maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi makin lambat. Sementara fungsi psikomotorik (konatif) meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang berakibat bahwa lansia menjadi kurang cekatan.

Menurut Abidin (2013) usia enam puluh biasanya dipandang sebagai garis pemisah antara usia madya dan usia lanjut. Tahap terakhir dalam perkembangan ini dibagi menjadi usia lanjut dini yang berkisar antara usia enam puluh sampai tujuh puluh tahun dan usia lanjut yang dimulai pada usia tujuh puluh tahun hingga akhir kehidupan seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa lansia merupakan periode dimana seorang individu telah mencapai kemasakan dalam proses kehidupan, serta telah menunjukkan kemunduran fungsi fisik maupun psikis yang biasanya dimulai dari usia 60 tahun sampai meninggal. Lansia adalah usia orang yang sudah tidak produktif lagi yang menunjukkan proses penuaan yang berlangsung secara nyata, terlihat lansia banyak menghadapi berbagai masalah dalam melakukan aktivitas dan kesehatan yang di alami sehari-hari.

2.2.2. Ciri-ciri Lansia

Sama seperti setiap periode lainnya dalam rentang kehidupan seseorang, Usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Hurlock (1980) mengemukakan bahwa seseorang yang telah memasuki masa lansia memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Usia Lanjut Merupakan Periode Kemunduran

Pada masa ini seseorang tidak lagi bersifat evolusional, akan tetapi mereka mulai mengalami kemunduran bertahap yang disebut dengan 'menua'. Perubahan tersebut meliputi fisik, mental maupun psikologisnya. Penyebab kemunduran fisik ini dikarenakan adanya perubahan ada sel-sel tubuh. Sementara perubahan psikologisnya terjadi karena munculnya sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan an kehidupan yang pada umumnya terjadi pada masa uzur.

b. Adanya Perbedaan Individual Pada Efek Menua

Dewasa ini banyak terjadi anggapan bahwa menua itu mempengaruhi orang-orang secara berbeda. Orang menjadi tua secara berbeda karena mereka mempunyai sifat bawaan yang berbeda, sosioekonomi dan latar pendidikan yang berbeda, dan pola hidup yang berbeda.

c. Usia Tua Dinilai dengan Kriteria yang Berbeda

Karena arti tua itu sendiri kabur dan tidak jelas dan tidak dapat dibatasi pada anak muda, maka orang cenderung menilai tua itu dalam hal penampilan dan kegiatan fisik. Bagi usia tua, anak-anak adalah lebih kecil dibandingkan dengan orang dewasa dan harus dirawat, sedang orang dewasa adalah sudah besar dan dapat merawat diri sendiri. Orangtua mempunyai rambut putih dan tidak lama lagi berhenti dari pekerjaan sehari-hari.

d. Berbagai Stereotipe Orang Lanjut Usia

Banyak pendapat klise tentang usia lanjut yang tersebar di masyarakat luas. Mereka menilai masa tua adalah pria dan wanita yang keadaan fisik dan mentalnya loyo, using, sering pikun, jalannya membungkuk dan sulit hidup bersama siapapun, karena hari-harinya yang penuh manfaat telah lewat sehingga perlu dijauhkan dari orang-orang yang lebih muda. Pendapat tidak menyenangkan ini tampaknya membuat masyarakat sulit untuk melihat usia lanjut sebagai segalanya melainkan lebih merupakan hal yang negatif dalam kehidupan. Hal itu akan membentuk konsep diri yang negative pada seseorang yang memasuki usia lanjut.

e. Sikap Sosial Terhadap Usia Lanjut

Pendapat klise tentang usia lanjut mempunyai pengaruh yang besar terhadap sikap sosial baik terhadap usia lanjut maupun terhadap orang yang berusia lanjut. Arti penting tentang sikap sosial terhadap usia lanjut yang tidak menyenangkan mempengaruhi cara mereka memperlakukan orang usia lanjut. Sebagai pengganti penghormatan dan penghargaan terhadap orang usia lanjut, dan sebagai ciri-ciri banyak kebudayaan, sikap sosial di Negara-negara Barat mengakibatkan orang usia lanjut merasa bahwa mereka tidak lagi bermanfaat bagi kelompok sosial dan dengan demikian maka lebih banyak menyusahkan dari pada sikap yang menyenangkan. Sementara orang-orang yang berasal dari Negara yang menghargai usia lanjut, akan terbiasa memperlakukan orang usia lanjut dengan lebih menyenangkan dan lebih hormat dibanding mereka yang tinggal di Negara-negara yang kurang menghargai usia Lanjut.

f. Orang Usia Lanjut Mempunyai Status Kelompok-Minoritas

Status kelompok minoritas ini terjadi sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang usia lanjut dan diperkuat oleh pendapat klise yang tidak menyenangkan tentang mereka. Oleh karena itu, kelompok orang usia lanjut disebut sebagai warga Negara kelas dua' yang hidup dengan status bertahan dan mempunyai efek penting terhadap pribadi dan penyesuaian sosial mereka. Hal ini mengakibatkan tahun-tahun akhir hidupnya terasa pahit. Hal ini pula menyebabkan mereka merasa menjadi korban beberapa anggota dari kelompok mayoritas.

g. Menua Membutuhkan Perubahan Peran

Dewasa ini, di mana efisiensi, kekuatan, kecepatan dan kemenarikan bentuk fisik sangat dihargai, mengakibatkan orang berusia lanjut sering dianggap tidak ada gunanya lagi. Hal ini mengakibatkan pengurangan jumlah kegiatan yang dapat dilakukan oleh orang usia lanjut, dan karenanya perlu mengubah beberapa peran yang masih dilakkan. Perubahan peran seperti ini sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan seseorang, jadi bukan atas dasar tekanan yang datang dari kelompok sosial. Tetapi pada kenyataan pengurangan dan perubahan peran ini banyak terjadi karena tekanan sosial.

h. Penyesuaian yang Buruk Merupakan Ciri-ciri Usia Lanjut

Semakin hilangnya status karena kegiatan sosial didominasi oleh orang-orang yang elbih muda, keinginan untuk melindungi keuangan mereka untuk istrinya, dan keinginan untuk menghindari beberapa rasa sakit atau keadaan yang tak berdaya menyebabkan orang-orang pada

Usia Lanjut cenderung buruk dalam menyesuaikan diri. Sikap sosial yang tidak menyenangkan bagi orang usia lanjut juga menyebabkan mereka menciptakan konsep diri yang buruk juga.

i. Keinginan Menjadi Muda Kembali Sangat Kuat pada Usia Lanjut

Status kelompok minoritas yang dikenakan pada orang berusia lanjut secara alami telah membangkitkan keinginan untuk tetap muda selama mungkin dan ingin dipermuda apabila tanda-tanda menua mulai tampak. Walaupun demikian, beberapa percobaan yang dilakukan dewasa ini menunjukkan bahwa tidak mungkin untuk membuat orang yang sudah tua.

Berdasarkan menurut pendapat ahli ciri-ciri lansia di atas dapat disimpulkan bahwa ciri lansia yaitu periode kemunduran, perbedaan individual pada efek menua, usia tua dengan kriteria yang berbeda, stereotipe lanjut usia, sikap sosial terhadap usia lanjut, mempunyai status kelompok minoritas, membutuhkan perubahan peran, penyusuaian yang buruk, keinginan menjadi muda.

2.2.3. Tipe-tipe Kepribadian Lansia

Menurut Dewi (2014) banyak ditemukan bermacam-macam tipe-tipe kepribadian lansia. Beberapa diantaranya:

- a. Tipe arif bijaksana, lansia ini kaya dengan hikmah pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, serderhana, dermawan, memenuhi undangan dan menjadi panutan.
- b. Tipe mandiri, lansia kini senang mengganti kegiatan yang hilang dengan kegiatan yang baru, selektif

dalam mencari pekerjaan dan teman pergaulan, serta memenuhi undangan.

- c. Tipe tidak puas, lansia yang selalu mengalami konflik lahir batin, menentang proses penuaan yang menyebabkan kehilangan kecantikan, kehilangan daya tarik jasmani, kehilangan kekuasaan, status, teman yang disayangi, pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, menutup, sulit di layani, dan pengkritik.
- d. Tipe pasrah, lansia yang selalu menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan beribadah, ringan kaki, melakukan berbagai jenis pekerjaan.
- e. Tipe bingung, lansia yang sering kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, merasa minder, menyesal, pasif, acuh tak acuh.

Selanjutnya menurut Aspiani (2014) dapat dibedakan berdasarkan 5 tipe kepribadian lansia sebagai berikut:

- a. Tipe Kepribadian Konstruktif (*Construction personality*), biasanya tipe ini tidak banyak mengalami gejolak, tenang dan mantap sampai sangat tua.
- b. Tipe Kepribadian Mandiri (*Independent personality*), pada tipe ini ada kecenderungan mengalami post power syndrome, apalagi jika pada masa lansia tidak diisi dengan kegiatan yang dapat memberikan otonomi pada dirinya.
- c. Tipe Kepribadian Tergantung (*Dependent personality*), pada tipe ini biasanya sangat dipengaruhi kehidupan keluarga, apabila kehidupan keluarga selalu harmonis maka pada masa lansia tidak bergejolak, tetapi jika pasangan hidup

meninggal maka pasangan yang ditinggalkan akan menjadi merana, apalagi jika tidak segera bangkit dari kedukaannya.

- d. Tipe Kepribadian Bermusuhan (*Hostility personality*), pada tipe ini setelah memasuki lansia tetap merasa tidak puas dengan kehidupannya, banyak keinginan yang kadang-kadang tidak diperhitungkan secara seksama sehingga menyebabkan kondisi ekonominya menjadi morat-marit.
- e. Tipe Kepribadian Kritik Diri (*Self Hate personality*), pada lansia tipe ini umumnya terlihat sengsara, karena perilakunya sendiri sulit dibantu orang lain atau cenderung membuat susah dirinya.

Berdasarkan menurut pendapat ahli tipe-tipe kepribadian lansia di atas dapat disimpulkan bahwa tipe kepribadian lansia yaitu tipe arif bijaksana, mandiri, tidak puas, pasrah, bingung, tipe kepribadian konstruktif, tergantung, bermusuhan, kritik diri.

2.2.4. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia

Perubahan fisik terjadi pada lansia menurut Abidin (2013) ke arah penurunan kemampuan dan proses kecepatannya sangat berbeda untuk masing-masing individu meskipun usia mereka sama. Penyesuain diri terhadap perubahan fisik bagi usia lanjutantara lain:

- a. Perubahan penampilan

Kebanyakan tanda-tanda yang paling jelas dari usia lanjut adalah perubahan pada wajah.

- b. Perubahan bagian dalam tubuh

Perubahan yang terjadi pada kerangka tubuh (*skelton*) diakibatkan dari mengerasnya tulang-tulang

mengerasnya tulang tulang,menumpuknya garam mineral dan modifikasi pada susunan organ tulang bagian dalam. Akibatnya tulang menjadi mengapur dan mudah retak atau patah dan sembuhnya lambat sesuai dengan bertambahnya usia. Perubahan pada sistem syaraf (*nervous systems*) yang sangat perlu diperhatikan adalah pola otak. Sistem syaraf pusat juga berubah sejak awal periode lanjut. Perubahan tersebut ketahuan dari menurunnya kecepatan belajar sesuatu yang diikuti dengan menurunnya kemampuan intelektual. Isi perut (*viscera*) mengalami perubahan bentuk seiring dengan bertambahnya usia. Berhentinya pertumbuhan (*athropia*) khususnya ditandai dan diketahui lewat, limpa, hati, alat reproduksi, jantung, paru-paru, pankreas dan ginjal.

c. Perubahan pada fungsi fisiologis

Orang yang sudah tua tidak tahan terhadap temperatur yang sangat dingin, hal ini disebabkan oleh sangat panas atau sangat dingin,hal ini disebabkan oleh menurunnya pembuluh darah pada kulit. Berkurangnya tingkat metabolisme dan menurunnya kekuatan otot-otot juga mengakibatkan pengaturan suhu badan menjadi sulit.

d. Perubahan panca indra

Pada usia lanjut fungsi seluruh organ penginderaan kurang mempunyai sensitivitas dan efisiensi kerja di banding yang dimiliki oleh orang yang lebih muda.

e. Perubahan seksual

Masa berhentinya reproduksi keturunan (*klimaterik*) pada pria datang belakangan dibanding masa menopause pada wanita. Pada umumnya ada penurunan potensi seksual selama usia enam puluhan kemudian berlanjut sesuai dengan bertambahnya usia.

Selanjutnya perubahan-perubahan mental pada lansia menurut (Nasrullah, 2016) dibidang mental atau psikis pada lanjut usia, perubahan dapat sikap yang semakin egosentrik, mudah curiga, bertambah pelit atau tamak bila memiliki sesuatu. Sikap umum yang ditemukan pada hampir setiap lanjut usia, yakni keinginan berumur panjang, tenaganya sedapat mungkin di hemat. Mengharapkan tetap diberi peran dalam masyarakat. Ingin mempertahankan hak dan hartanya, serta ingin tetap berwibawa. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental:

- a. Perubahan fisik, khususnya organ perasa
- b. Kesehatan umum
- c. Tingkat pendidikan
- d. Keturunan (hereditas)
- e. Lingkungan

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa perubahan yang terjadi pada fisik lansia yaitu perubahan penampilan, bagian dalam tubuh, fungsi biologis, panca indra, seksual, kesehatan umum, tingkat pendidikan, keturunan, lingkungan.

2.2.5. Pandangan Islam Terhadap Lansia

Agama Islam memandang masyarakat lansia dengan pandangan terhormat sebagaimana perhatiannya terhadap generasi muda. Agama Islam memperlakukan dengan baik para lansia dan mengajarkan metode supaya keberadaan mereka tidak dianggap sia-sia dan tak bernilai oleh masyarakat. Dukungan terhadap para lansia dan penghormatan terhadap mereka adalah hal yang ditekankan dalam Islam. Nabi Muhammad Saw bersabda,

penghormatan terhadap para lansia muslim adalah ketundukan kepada Tuhan. Beliau menegaskan, berkah dan kebaikan abadi bersama para lansia kalian. Dalam Islam, penuaan sebagai tanda dan simbol pengalaman dan ilmu. Para lansia memiliki kedudukan tinggi di masyarakat, khususnya, dari sisi bahwa mereka adalah harta dari ilmu dan pengalaman, serta informasi dan pemikiran. (Mutaqin, 2017) oleh sebab itu, mereka harus dihormati, dicintai dan diperhatikan serta pengalaman-pengalamannya harus dimanfaatkan. Nabi Muhammad Saw bersabda, hormatilah orang-orang yang lebih tua dari kalian dan cintai serta kasihilah orang-orang yang lebih muda dari kalian. Adapun ayat-ayatnya sebagai berikut:

(Q.S An-Nahl: ayat 70)

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ۝ ٧٠

70. Allah menciptakan kamu, kemudian mewafatkan kamu; dan di antara kamu fada yang dikembalikan kepada umur yang paling lemah (pikun), supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang pernah diketahuinya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.

Tafsir Al-Mishbah:

Dalam tafsir al-mishbah, ayat ini menjelaskan bahwa hanya Allah yang menciptakan manusia, kemudian mematikan manusia dengan bermacam-macam cara dalam usia yang berbeda-beda. Ada yang dimatikan saat kanak-kanak, remaja, dewasa dan dalam keadaan tua atau umur yang paling lemah, yakni secara berangsur-angsur kembali seperti bayi yang tidak berdaya fisik dan psikis karena otot dan urat sendinya mengendor dan daya kerja sel-selnya menurun hingga akhirnya menjadi pikun (Shihab, 2002).

Dapat disimpulkan cara memperlakukan lansia dalam perspektif islam adalah dari penjelasan bagaimana perlakuan terhadap manusia lanjut usia menurut Islam. Lansia dipandang tak ubahnya seorang bayi yang memerlukan pemeliharaan dan perawatan serta perhatian khusus dengan penuh kasih sayang. Perlakuan yang demikian itu tidak dapat diwakilkan kepada siapapun, melainkan menjadi tanggung jawab anak-anak mereka. Perlakuan yang baik dan penuh kesabaran serta kasih sayang dinilai sebagai kebaikan. Sebaliknya, perlakuan tercela dinilai sebagai sebuah kedurhakaan. Penjelasan ini menunjukkan bahwa perlakuan terhadap manusia usia lanjut menurut Islam merupakan kewajiban agama, maka sangat tercela dan dipandang durhaka apabila seorang anak tega menempatkan orangtuanya di tempat penampungan atau panti jompo. Alasan apapun tidak bisa diterima bagi perlakuan seperti itu.

2.3 Kerangka Berpikir

Maladaptif



