



2.9% per tahun. Inilah ledakan penduduk lansia yang akan terjadi dalam waktu tidak terlalu lama lagi. Suatu negara memasuki era *aging population* (penduduk tua) jika proporsi penduduk lansianya telah berada pada patokan penduduk berstruktur tua yakni tujuh persen dari total populasi. Penduduk dengan usia 60 tahun keatas mengalami peningkatan, dilihat dari proporsi dari total populasi.

Lansia menurut UU RI no 13 tahun 1998 adalah mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Banyak istilah yang dikenal masyarakat untuk menyebut orang lanjut usia, antara lain lansia yang merupakan singkatan dari lanjut usia. Istilah lain adalah manula yang merupakan singkatan dari manusia lanjut usia. Apapun istilah yang dikenakan pada individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas tersebut tidak lebih penting dari realitas yang dihadapi oleh kebanyakan individu usia ini. Lansia harus menyesuaikan dengan berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Perubahan-perubahan dalam kehidupan yang harus dihadapi oleh individu usia lanjut khususnya berpotensi menjadi sumber tekanan dalam hidup karena stigma menjadi tua adalah sesuatu yang berkaitan dengan kelemahan, ketidakberdayaan, dan munculnya penyakit-penyakit. Masa lansia sering dimaknai sebagai masa kemunduran, terutama pada keberfungsian fungsi-fungsi fisik dan psikologis.

Hurlock (2004) mengemukakan bahwa: “penyebab fisik kemunduran ini merupakan suatu perubahan pada sel-sel tubuh bukan karena penyakit khusus

tetapi karena proses menua. Kemunduran dapat juga mempunyai penyebab psikologis. Sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan dan penghidupan pada umumnya dapat menuju kepada keadaan uzur, karena terjadi perubahan pada lapisan otak, akibatnya, orang menurun secara fisik dan mental dan mungkin akan segera mati. Masa lansia bisa jadi juga disertai dengan berbagai penyakit yang menyerang dan menggerogoti kehidupan lansia sekalipun tidak semua lansia adalah berpenyakit, tapi kebanyakan lansia rentan terhadap penyakit-penyakit tertentu akibat kondisi organ organ tubuh yang telah aus atau mengalami kemunduran juga fungsi imun (kekebalan tubuh) yang juga menurun. Masalah-masalah lain seperti kemunduran dari aspek sosial ekonomi.

Secara ekonomi, masa lansia merupakan masa pensiun, produktivitasnya menurun, otomatis penghasilan juga berkurang bahkan bisa jadi nihil. Perubahan tersebut menyebabkan lansia menjadi tergantung atau menggantungkan diri pada orang lain seperti anak atau keluarga yang lain. Kemunduran dari segi sosial ditandai dengan kehilangan jabatan atau posisi tertentu dalam sebuah organisasi atau masyarakat, yang telah menempatkan dirinya sebagai individu dengan status terhormat, dihargai, memiliki pengaruh, dan didengarkan pendapatnya. Sekalipun mengalami kemunduran pada beberapa aspek kehidupannya, bukan berarti lansia tidak bisa menikmati kehidupannya. Lansia pasti memiliki potensi yang bisa dimanfaatkan untuk mengisi hari-harinya dengan hal-hal yang bermanfaat dan menghibur. Banyak

lansia yang masih potensial serta memiliki energi dan semangat untuk berprestasi.

Memasuki masa lansia yang bahagia identik dengan kesiapan untuk menerima segala perubahan dalam aspek-aspek kehidupan. Aspek kehidupan sosial merupakan salah satu aspek yang mengalami perubahan cukup signifikan pada masa lansia. Perubahan sosial ini tentu tak lepas dari adanya perubahan fisik-kognitif juga. Perubahan sosial yang dialami individu usia lanjut bisa menjadi sumber stres tersendiri jika tidak disikapi dengan positif. Banyak lansia yang mampu tetap optimal dalam bidang-bidang sosial dan mencapai kondisi yang dikatakan sejahtera.

Kesejahteraan sosial mengacu pada evaluasi seseorang tentang penerimaan sosial (*social acceptance*), aktualisasi sosial (*social actualization*), kontribusi sosial (*social contribution*), hubungan sosial (*social coherence*), dan integrasi sosial (*social integration*) di dalam rentang kehidupannya, (Keyes, dalam Indriana 2003). Peningkatan kuantitas lansia belum tentu diikuti dengan meningkatnya kualitas hidup. Menurut Kemensos RI, di Indonesia kualitas lansia masih dianggap rendah. Hal ini dapat dilihat dari berbagai indikator antara lain banyaknya lansia yang memiliki ketergantungan yang kuat terhadap anak atau keluarga yang lain, selain kurang produktif. Dari segi pendidikan kebanyakan lansia berpendidikan rendah. Rendahnya tingkat pendidikan ini berkorelasi positif dan signifikan



pribadi dan sosial pada lansia jauh lebih sulit. Dengan demikian dibutuhkan kondisi hidup yang menunjang agar lansia dapat menjalani masa lansia dengan baik dan memuaskan, kondisi hidup yang menunjang juga dibutuhkan agar lansia tidak tertekan karena memasuki masa lansia. Kondisi hidup ini antara lain adalah sosial ekonomi, kesehatan, kemandirian, kesehatan mental (Agus, 2013)

*Successful aging* atau memasuki masa tua dengan sukses tentu menjadi dambaan bagi semua individu yang memasuki usia dewasa akhir. Bagaimanapun tua tetap sebagai bagian dari rentang kehidupan individu sehingga tidak ubahnya seperti masa-masa sebelumnya bahwa kesejahteraan juga menjadi impian bagi yang menjalani masa ini. Memasuki masa lansia yang bahagia identik dengan kesiapan untuk menerima segala perubahan dalam aspek-aspek kehidupan sosial, merupakan salah satu aspek yang mengalami perubahan cukup signifikan pada masa lansia. Banyak lansia yang mampu tetap optimal dalam bidang-bidang sosial dan mencapai kondisi yang dikatakan sejahtera atau dengan kata lain lansia tersebut mencapai kesejahteraan sosial. Kesejahteraan pada masa ini sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu lansia mampu untuk menyesuaikan keadaannya dengan keadaan di sekitarnya.

Winn (dalam Hamidah, 2012) mendefinisikan *successful aging* adalah menggambarkan seseorang merasakan kondisinya terbebas dari penurunan kesehatan fisik, kognitif dan sosial namun mereka tetap memperhatikan

faktor-faktor penentu *successful aging* yang tidak terkontrol yang dapat mempengaruhi *successful aging* secara signifikan. Sementara ahli lain Shu (dalam Hamidah, 2012) mengatakan bahwa *successful aging* didefinisikan sebagai suatu kondisi lengkap atau sempurna secara fisik, mental dan *social well-being*. Lebih spesifik dikatakan bahwa *successful aging* meliputi empat bidang kesehatan dan indikator sosial, yaitu fungsi fisik, fungsi kognitif, fungsi kepribadian dan adanya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan.

Dorris (dalam Hamidah dan Aryani, 2012) mengatakan bahwa *successful aging* adalah kondisi yang tidak ada penyakit, artinya secara fisik sehat, aman secara finansial, hidupnya masih produktif, mandiri dalam hidupnya, mampu berpikir optimis dan positif dan masih aktif dengan orang lain yang dapat memberikan makna dan dukungan secara sosial dan psikologis dalam hidupnya. Secara lebih mendasar dapat dikatakan bahwa *successful aging* adalah kondisi yang seimbang antara aspek lingkungan, emosi, spiritual, sosial, fisik, psikologis dan budaya.

*Successful aging* yaitu keadaan lansia yang tercegah dari berbagai penyakit serta tetap berperan aktif dalam kehidupan dan memelihara fungsi fisik dan kognitif yang tinggi. Artinya, para lansia masih dapat bekerja aktif terutama pada sektor informal (*productive aging*), berbagai pengalaman dalam kebijaksanaan pendalaman spiritual dan kehidupan (*conscious aging*) serta mengoptimalkan kesempatan dalam keikutsertaan program kesehatan dan kesejahteraan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia

(*active aging*). *Mac Arthur Foundation Research Network on USA* telah mengidentifikasi tiga komponen utama dalam *successful aging*, yaitu: terhindar dari penyakit ataupun penyakit-penyakit yang menghalangi kemampuan ataupun kemandirian. Terpeliharanya fungsi fisik dan psikologis yang tinggi, dan aktif dalam kehidupan sosial dan aktivitas yang produktif (yang dibayar ataupun tidak) yang dapat menciptakan nilai-nilai sosial (Papalia, 2004)

Lansia yang sukses (*successful agings*) cenderung memiliki dukungan sosial baik emosional maupun material yang dapat membantu kesehatan mental, dan sepanjang mereka merasa aktif dan produktif maka mereka tidak akan merasa sebagai orang yang sudah tua (Papalia, 2004). Menurut pengertian yang telah dijelaskan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa pengertian *successful aging* bisa diartikan sebagai kondisi fungsional lansia berada pada kondisi maksimum atau optimal, yang tercegah dari berbagai penyakit serta memiliki fungsi kognitif yang tinggi, sehingga memungkinkan lansia bisa menikmati masa tua dengan penuh makna, membahagiakan, berguna dan berkualitas serta tetap berperan aktif dalam kegiatan sosial.

Banyak faktor yang mempengaruhi *succesfull aging* pada lansia, salah satunya adalah optimisme. Lansia yang memiliki optimisme akan menjalani hidupnya pada masa tua dengan penuh motivasi, semangat, dan tidak adanya rasa rendah diri pada masa itu. Berbeda dengan lansia yang memiliki optimisme yang rendah, bahkan tidak memiliki optimisme sama sekali.



Hidupnya akan dijalani dengan rasa pesimis, mudah menyerah dengan kondisinya yang sudah semakin melemah karena faktor usia, timbulnya rasa rendah diri. Seligman (dalam Weiner, 2003) menjelaskan bahwa optimisme adalah menumbuhkan harapan-harapan dimasa yang akan datang. Perasaan atas harapan-harapan tersebut menyebabkan lansia benar-benar mengontrol dirinya dan secara proaktif berkomunikasi dengan lingkungan sesuai kebutuhan dimasa depan. Optimisme berkontribusi besar dalam pencapaian *successful aging*.

McGinnis (1995) menyatakan bahwa individu yang optimis adalah individu yang bertindak karena mereka yakin bahwa mereka mempunyai pengendalian yang besar sekali atas masa depan mereka. Sedangkan menurut Segerestrom (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) optimisme adalah cara berfikir positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Bagi para individu yang telah memasuki masa lansia maka dibutuhkan optimisme yang tinggi untuk menjalani masa lansia tersebut. Rasa optimisme yang tinggi akan membuat individu yang memasuki masa lansia merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha gembira meskipun tidak dalam kondisi gembira.

Optimisme menjaga kesehatan individu lebih baik daripada pesimis. Individu yang optimis lebih cenderung mencari informasi mengenai potensi resiko kesehatan dan mengubah perilaku mereka untuk menghindari risiko

tersebut. Optimisme mengacu perasaan pada masa depan yang positif, sereta memiliki kecenderungan untuk menemukan makna positif dalam pengalaman, dan keyakinan pada kemampuan individu memberikan dampak positif pada lingkungan dan situasi di sekitar individu. Individu yang pesimis dalam hidupnya individu akan mudah putus asa, tidak memiliki kepercayaan diri dan mudah terkena depresi. Akhirnya akan banyak memunculkan berbagai penyakit fisik maupun psikis.

Penelitian yang dilakukan oleh Gill (dalam Nevid, 2006), menunjukkan adanya hubungan antara optimisme dengan kesehatan yang lebih baik. Misalnya, pasien yang mempunyai pikiran lebih pesimis selama masa sakitnya akan lebih menderita dan distress. Berdasarkan beberapa pengertian mengenai optimisme, maka pengertian optimisme dalam penelitian ini adalah sikap individu yang mengharapkan akan terjadi hal-hal baik dimasa yang mendatang.

Individu yang optimis dan individu yang pesimis memiliki perbedaan dalam beberapa cara yang berpengaruh besar dalam hidup mereka. Perbedaan mereka terletak pada cara pendekatan dalam menghadapi masalah dan tantangan yang mereka alami, dan mereka berbeda dalam tata cara serta kesuksesan dalam mengatasi permasalahan hidup. Individu yang optimis memiliki kecenderungan untuk menganggap bahwa seluruh masalah dapat terselesaikan, baik dengan satu cara maupun cara lainnya. Mereka juga memiliki keyakinan dan kegigihan dalam menghadapi suatu masalah. Di lain

pihak, individu yang pesimis memiliki kecenderungan untuk mengantisipasi kemungkinan bertambah buruknya masalah, dan mereka juga cenderung ragu-ragu dalam menghadapi masalah yang mereka alami (Carver & Scheier, dalam Synder & Lopez, 2005).

Individu dikatakan optimis jika ia memiliki ciri-ciri kehidupannya didominasi oleh pikirannya yang positif, berani mengambil resiko, setiap mengambil keputusan penuh dengan keyakinan dan kepercayaan diri yang mantap. Apabila individu yang memasuki masa lansia tidak memiliki optimisme maka akan muncul rasa putus asa, terkucilkan ketegangan, tekanan batin, rasa kecewa dan ketakutan yang mengganggu fungsi organik dan psikis, sehingga mengakibatkan macam-macam penyakit. Penyakit yang muncul bisa berupa penyakit fisik dan psikis, sehingga akan mempengaruhi pencapaian *successful aging* pada lansia.

Pernyataan di atas sesuai dengan gambaran subyek yang ada ditempat penelitian. Peneliti memilih Desa Becirongengor sebagai tempat penelitian karena lansia di Desa Becirongengor masih semangat melakukan aktivitas yang bermanfaat, seperti berladang, mengikuti pengajian, mengikuti rutinan di desa, atau hanya sekedar berkebun di halaman rumah.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengungkap hubungan antara optimisme dengan *successful aging* pada lansia. Oleh karena itu peneliti mengangkat penelitian ini dengan judul “Hubungan Optimisme Dengan Successful Aging Pada Lansia”.



## E. Penelitian Terdahulu

Dasar atau acuan yang berupa teori-teori atau temuan-temuan melalui hasil berbagai penelitian sebelumnya merupakan hal yang sangat perlu dan dapat dijadikan sebagai data pendukung. Salah satu data pendukung yang menurut peneliti perlu dijadikan bagian tersendiri adalah penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan yang sedang dibahas dalam penelitian ini. Dalam hal ini, fokus penelitian terdahulu yang dijadikan acuan adalah terkait dengan masalah optimism dan *succesfull aging*. Oleh karena itu, peneliti melakukan langkah kajian terhadap beberapa hasil penelitian berupa jurnal-jurnal penelitian dan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Seeman, dkk (1995) membahas tentang hubungan aktivitas fisik dengan *successful aging*. Penelitian tersebut dilakukan dengan metode kuantitatif dengan subyek laki-laki dan wanita yang berumur 70-79 tahun. Hasil dari penelitian tersebut adalah aktivitas fisik turut mempengaruhi pencapaian *successful aging*.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Marlina (2007) yang membahas tentang hubungan antara aktivitas sehari-hari dengan *successful aging* pada lansia. Subjek penelitian ini adalah lansia berumur 60-70 tahun sebanyak 100 orang. Hasil penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas sehari-hari dengan *successful aging* pada lansia.

Sejalan dengan penelitian diatas, Montros dkk (2006) juga melakukan penelitian tentang *successful aging*, namun penelitian ini membahas tentang

hubungan kemandirian dengan *successful aging* pada lansia di suatu komunitas *Dwelling*. Subyek pada penelitian ini sebanyak 205 lansia. Hasil penelitian tersebut adalah adanya hubungan yang positif antara kemandirian dengan *successful aging*.

Penelitian tentang *successful aging* berikutnya dilakukan oleh Wong dan Watt (1991) yang membahas tentang jenis kenangan yang berhubungan dengan *successful aging*. Subjek penelitian ini sebanyak 400 orang. Hasil penelitian ini adalah jenis kenangan yang berbeda mempengaruhi tingkat *successful aging* yang berbeda pula.

Penelitian terakhir yang membahas tentang *successful aging* yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hamidah dan Aryani (2012) membahas tentang dampak psikologis lansia dalam bentuk *successful aging* dan dukungan sosial. Subyek penelitian ini adalah 100 orang lansia dari Surabaya dan 100 orang lansia dari Malaysia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia Indonesia memiliki *successful aging*, sedangkan lansia Malaysia sebagian besar (97%) memiliki *successful aging*.

Sementara itu penelitian tentang variabel optimisme pernah dilakukan oleh Primardi dan Noor (2010) yang membahas tentang optimisme, harapan dan dukungan sosial keluarga sebagai prediktor kualitas hidup pada Orang Dengan Epilepsi (ODE). Subyek penelitian ini adaah pasien epilepsi sebanyak 62 orang. Hasil penelitian ini adalah bahwa kualitas hidup pasien epilepsi dipengaruhi optimisme, harapan dan dukungan sosial keluarga.

Penelitian yang serupa dilakukan oleh Kusumadewi (2011) yang membahas tentang peran stressor harian, optimisme dan regulasi diri terhadap kualitas hidup individu dengan diabetes mellitus tipe 2. Subjek penelitian ini sebanyak 64 orang penderita diabetes mellitus tipe 2. Hasil penelitian ini adalah adanya hubungan antara stressor harian, optimisme, dan regulasi diri secara bersama-sama dengan kualitas hidup.

Penelitian yang serupa namun dilakukan di luar negeri yaitu penelitian yang dilakukan oleh Pilling, Harries, dan Powell (2012) yang membahas tentang penderita diabetes mellitus, Alzheimer, dan prostat mampu mencapai *successful aging* karena memiliki optimisme. Penelitian tersebut menggunakan subyek lansia yang menderita diabetes mellitus, Alzheimer, dan prostat.

Sementara itu penelitian eksperimen tentang variable optimisme dilakukan oleh Nurindah, Afiatin, dan Sulistyarini (2012) yang membahas tentang pengaruh pelatihan berfikir positif terhadap optimisme pada remaja yang tinggal dipanti social. Subjek penelitian ini adalah 20 remaja putra dan putri yang minimal tinggal dipanti selama 1 tahun. Hasil penelitian ini adalah ada pengaruh pelatihan berfikir positif terhadap optimisme pada lansia yang tinggal dipanti sosial.

Penelitian terakhir tentang variable optimisme yaitu penelitian yang dilakukan oleh Jopp dan Smith (2006) yang membahas tentang pembentukan *successful aging* melalui model SOC (*Selection, Optimization,*

*Compensation*). Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 156 orang yang berumur 71-91 tahun. Hasil penelitian ini adalah model SOC bagus untuk diterapkan dalam pencapaian *successful aging*.

Sebelum penelitian ini dilakukan, penelitian dengan variable optimisme maupun *successful aging* telah dilakukan. Namun penelitian yang menghubungkan antara variable optimisme dengan *successful aging* hanya dilakukan oleh Pilling dkk (2012) dengan judul "Genomics and Successful Aging: Grounds for Renewed Optimisme?". Pada penelitian ini membahas tentang seorang yang menderita diabetes mellitus, Alzheimer, dan prostat, namun lansia tersebut tetap optimisme akan kesembuhan penyakitnya itu sehingga mampu mencapai *successful aging*. Terdapat beberapa perbedaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sekarang, antara lain:

- a. Pada penelitian sebelumnya terdapat variable *genomics*, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan sekarang hanya mengaitkan antara variable optimisme dengan *successful aging*
- b. Subjek pada penelitian sebelumnya adalah penderita diabetes mellitus, Alzheimer, dan prostat, sedangkan subjek pada penelitian ini adalah lansia yang sehat.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dipaparkan diatas beserta perbedaan-perbedaan dengan penelitian yang sekarang, dapat disimpulkan



