BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Succesfull Aging*

1. Pengertian *Successful Aging*

Menurut Suardiman (2011) *successful aging* adalah suatu kondisi dimana seorang lansia tidak hanya berumur panjang tetapi juga umur panjang dalam kondisi sehat, sehingga memungkinkan untuk melakukan kegiatan secara mandiri, tetap berguna dan memberikan manfaat bagi keluarga dan kehidupan sosial. Kondisi demikian sering disebut sebagai harapan hidup untuk tetap aktif. Sebaliknya orang tidak menghendaki umur panjang, apabila umur panjang ini dilalui dalam keadaan sakit.Sedangkan Havigurst (dalam Ouwehand, 2007) mendefinisikan "*successful aging* sebagai seseorang yang memiliki perasaan kebahagiaan dan kepuasaan hidup baik pada masa sekarang maupun masa lalu."

Successful aging bisa diartikan sebagai kondisi fungsional lansia berada pada kondisi maksimum atau optimal, sehingga memungkinkan mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh makna, membahagiakan, berguna dan berkualitas. Setidaknya ada beberapa faktor yang menyebabkan seorang lansia untuk tetap bisa berguna dimasa tuanya, yakni kemampuan menyesuaikan diri dan menerima segala perubahan dan kemunduran yang dialami, adanya penghargaan dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perlakuan yang wajar dari lingkungan lansia tersebut, lingkungan yang menghargai hak-hak lansia serta memahami kebutuhan dan kondisi psikologis lansia dan tersedianya media atau sarana bagi lansia untuk mengaktualisasikan potensi dan kemampuan yang dimiliki.

Kesempatan yang diberikan akan memiliki fungsi memelihara dan mengembangkan fungsi-fungsi yang dimiliki oleh lansia. Penelitan terhadap usia lanjut mengungkapkan bahwa rangsangan dapat membantu mencegah kemunduran fisik dan mental. Mereka secara fisik dan mental tetap aktif dimasa tua tidak terlampau menunjukkan kemunduran fisik dan mental dibanding dengan mereka yang menganut filsafat "kursi goyang" terhadap masalah usia tua dan menjadi tidak aktif karena kemampuan-kemampuan fisik dan mental mereka sedikit sekali memperoleh rangsangan (Hurlock, 2004)

Winn (dalam Hamidah dan Aryani, 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 dan Aryani, 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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 (*consious 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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan aktivitas yang produktif (yang dibayar ataupun tidak) yang dapat menciptakan nilai-nilai sosial (Papalia, 2004)

Lansia yang sukses (*successful agers*) 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.

2. Aspek-aspek *Successful Aging*

Lawton (dalam Weiner, 2003) memaparkan successful aging dalam 4 (empat) aspek yaitu meliputi :

a. *Functional well*

Functional well disini didefinisikan sebagai keadaan lansia yang masih memiliki fungsi baik fungsi fisik, psikis maupun kognitif yang masih tetap terjaga dan mampu bekerja dengan optimal di dalamnya temasuk juga kemungkinan tercegah dari berbagai penyakit, kapasitas

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

fungsional fisik dan kognitif yang tinggi dan terlibat aktif dalam kehidupan.

b. *Psychological well-being*.

Kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasaan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi.

c. *Selection optimatization compensation*.

Model SOC merupakan model pengembangan yang mendefinisikan proses universal regulasi perkembangan. Proses ini bervariasi fenotipe biasanya, tergantung pada konteks sosio-historis dan budaya, domain fungsi (misalnya, hubungan sosial fungsi kognitif), serta pada tingkat analisis (misalnya, masyarakat, kelompok, atau tingkat individu). Mengambil perspektif aksi-teoretis, seleksi, optimasi, dan kompensasi mengacu pada proses pengaturan, mengejar, dan memelihara tujuan pribadi.

d. Primary and Secondary Control

Dalam semua kegiatan yang relevan untuk kelangsungan hidup dan prokreasi, seperti mencari makan, bersaing dengan saingan, atau menarik pasangan, organisme berjuang untuk kontrol dalam hal mewujudkan hasil yang diinginkan dan mencegah yang tidak diinginkan.Kecenderungan motivasi paling mendasar dan universal berhubungan dengan dasar ini berusaha untuk mengendalikan lingkungan, atau dalam istilah yang lebih spesifik, untuk menghasilkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konsistensi antara perilaku dan peristiwa di lingkungan.Hal ini disebut sebagai primary control.Sedangkan secondary control merujuk kepada kemampuan seseorang untuk mengatur keadaan mental, emosi dan motivasi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *successful aging*

Berk (dalam Suardiman, 2011) mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian *successful aging* :

a. Optimisme
b. Perasaan efikasi diri dalam meningkatkan kesehatan dan fungsi baik.
c. Optimisasi secara selektif dengan kompensasi untuk membangun keterbatasan energi fisik dan sumber kogntif sebesar besarnya.
d. Penguatan konsep diri yang meningkatkan penerimaan diri dan pencapaian harapan.
e. Memperkuat pengertian emosianal dan pengaturan emosianal diri, yang mendukung makna, menghadirkan ikatan sosial.
f. Menerima perubahan, yang membantu perkembangan kepuasaan hidup.
g. Perasaan spiritual dan keyakinan yang matang harapan akan kematian dengan ketenangan dan kesabaran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

h. Kontrol pribadi dalam hal ketergantungan dan kemandirian. Kualitas hubungan yang tinggi, memberikan dukungan sosial dan persahabatan yang menyenangkan.

Sedangkan menurut Budiarti (2010) terjadinya penuaan yang sukses (*successful aging*) karena terdapat beberapa faktor yang saling berkaitan, antara lain:

a) Faktor fisik dan kesehatan

Pola hidup yang sehat akan membuat keadaan fisik dan kesehatan lanjut usia tetap terjaga. Pola hidup sehat yang dimaksud yaitu mengontrol pola makan, seperti menghindari makanan yang menyebabkan penyakit, mengkonsumsi nutrisi dan vitamin bagi kesehatan tubuh, rutin melakukan *check-up* kesehatan serta aktif dalam melakukan kegiatan olah raga untuk menjaga kesehatan fisik.

b) Faktor aktivitas

Lanjut usia mampu memanfaatkan waktu luang mereka dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang disenangi seperti aktif di kegiatan lingkungan, membantu anak-anak belajar mengaji ataupun menjadi guru les akan membuat lanjut usia merasa masih berguna baik untuk dirinya maupun orang lain.

c) Faktor psikologis

Sikap-sikap positif pada lanjut usia seperti menyadari akan segala kekurangan yang ada dalam dirinya, mampu menghadapi serta

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyelesaikan per-masalahan pada dirinya serta tercapainya tujuan dan memaknai hidup dengan baik akan membuat lanjut usia menjalani usia senjanya dengan perasaan optimis.

d) Faktor sosial

Dengan adanya dukungan baik dari keluarga maupun lingkungan kepada lanjut usia untuk tetap melakukan segala kegiatan di lingkungannya akan membuat lanjut usia merasa diakui atau dihargai.

e) Faktor religiusitas

Rutinitas yang dilakukan lanjut usia untuk menjalankan ibadah serta mengikuti kegiatan keagamaan merupakan salah satu bentuk adanya keyakinan yang kuat akan campur tangan Tuhan atas apa yang diperolehnya dalam menjalani hidup.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *successful aging* adalah lansia yang dapat menjaga pola hidup sehat, memiliki optimisme, memiliki control diri yang baik, dukungan sosial, dan penerimaan diri.

4. Teori-teori Tentang *Successful Aging*

Menjadi tua dengan berhasil (*successful aging*) merupakan tujuan (*goal*) dari perkembangan tahap akhir lansia, terdapat 3 teori yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendeskripsikan tentang usia lanjut berhasil yang dikemukakan oleh beberapa ahli:

a. Teori yang pertama adalah teori *disengangement* yang diajukan oleh Cumming dan Henry (dalam Ouwehand, 2007) semakin tinggi usia manusia akan diikuti secara berangsur-angsur oleh semakin mundurnya interaksi sosial, fisik dan emosi dengan kehidupan dunia. Terdapat satu proses saling menarik diri atau pelepasan diri, baik individu dari masyarakat maupun masyarakat dari individu. Individu mengundurkan diri karena kesadarannya akan berkurangnya kemampuan fisik maupun mental yang dialami, yang membawanya secara berangsur-angsur kepada konsisi fisik tergantung, baik fisik maupun mental. Sebaliknya masyarakat menarik diri karena lansia memerlukan orang yang lebih muda, yang lebih mandiri untuk mengganti bekas jejak orang yang lebih tua. Teori ini berpendapat bahwa adalah hal yang normal dan bahkan dirasa perlu bagi seseorang untuk mengundurkan diri dari masyarakat ketika usia lanjut.

b. Teori yang kedua adalah teori *activity,* yang dikemukakan oleh Havighurst (dalam Ouwehand et al, 2007) teori ini menyatakan bahwa semakin tua seseorang akan semakin memelihara hubungan sosial, fisik atau emosionalnya. Teori ini berpendapat, bahwa kegiatan adalah esensi hidup sepanjang hidup dan sepanjang umur. Seseorang yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tetap aktif, baik secara fisik, mental maupun sosial akan melakukan penyesuaian yang lebih baik seiring dengan bertambahnya usianya.

c. Teori lain yang menjelaskan usia lanjut berhasil adalah teori kesinambungan (*continuity)* yang dikemukakan oleh Atchley (dalam Suardiman, 2010). Seseorang yang sukses saat lansia adalah yang mampu mengatur beberapa kontinuitas, atau hubungan dengan masa lalu atau masa sebelumnya dalam struktur kehidupan mereka baik internal atau eksternal. Struktur internal termasuk di dalamnya adalah pengetahuan, harga diri, dan perasaannya tentang sejarah personal oleh Erikson hal ini disebut *"ego integrity"* struktur eksternal termasuk di dalamnya adalah peran, hubungan dengan orang lain, aktivitas dan sumber-sumber dukungan sosial atau lingkungan fisik.

Pendekatan lain yang juga membahas mengenai lansia berhasil oleh Erikson (dalam Suardiman, 2011) usia lanjut berhasil didefinisikan sebagai kepuasaan dari dalam (*inner satisfaction*) daripada penyesuaian eksternal (*eksternal adjustment*), sedangkan tugas-tugas perkembangan lansia adalah memantapkan cita integritas, satu cita hidup tentang kebermaknaan dan keputusasaan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Seligman (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) menyatakan bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berfikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Menurut Carver & Scheier (dalam Synder & Lopez, 2005) individu yang optimis merupakan individu yang mengira akan terjadi hal-hal baik pada diri mereka dan individu yang pesimis adalah individu yang mengira akan terjadi hal-hal buruk pada diri mereka.

Sedangkan menurut Ubaedy (2007) optimisme memiliki dua pengertian. Pertama, adalah doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik.Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi untuk mencapai hasil yang lebih bagus atau meyakini adanya kehidupan yang lebih baik dan keykinan itu kita jadikan sebagai bekal untuk meraih hasil yang lebih baik.

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. Penelitian yang dilakukan oleh Gill (dalam Nevid, 2006), menunjukan adanya hubungan antara optimisme dengan kesehatan yang lebih baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Misalnya, pasien yang mempunyai pikiran lebih pesimis selama masa sakitnya akan lebih menderita dan distress.

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 lainnnya. 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).

Menurut Seligman (dalam Goleman, 2000) mendefinisikan optimisme dalam kerangka bagaimana orang memandang keberhasilan dan kegagalan mereka. Orang yang optimis menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil pada masa-masa mendatang, sementara orang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahannya sendiri, menganggapnya berasal dari pembawaan yang telah mendarah daging yang tak dapat mereka ubah. Seligman (dalam Waluyo, 2010) menyatakan bahwa yang dimaksud optimisme adalah keyakinan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individu bahwa peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua aktivitas dan bukan mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib atau orang lain. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan individu yang optimis akan berkeyakinan bahwa peristiwa tersebut akan berlangsung lama, mempengaruhi semua aktivitas yang lain dan disebabkan dirinya sendiri. Sebaliknya pesimisme adalah kecenderungan individu untuk berkeyakinan bahwa peristiwa buruk akan berlangsung lama, mempengaruhi semua aktivitas dan disebabkan oleh diri sendiri. Ketika mengalami peristiwa menyenangkan individu yang pesimis akan berkeyakinan bahwa peristiwa yang dialami hanya sementara, tidak mempengaruhi aktivitas yang lain dan disebabkan oleh situasi atau orang lain.

Menurut pengertian yang telah dijelaskan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah sikap individu yang memiliki keyakinan akan terjadi hal-hal baik dimasa yang mendatang, bertanggung jawab penuh atas hidup, membangun cinta kasih dalam hidup, dan selalu berfikir positfi dan relistis.

2. Aspek-aspek Optimisme

Seligman (2006) mengemukakan ada tiga macam aspek optimisme, yaitu *permanence, pervasiveness dan personalization.*

a. Permanence

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa bersifat sementara (*tempory*) atau menetap (*permanent*).Orang-orang yang pesimis melihat peristiwa yang buruk sebagai sesuatu yang menetap dan mereka cenderung menggunakan kata-kata “selalu” dan “tidak pernah”.Sebaliknya orang yang optimis melihat peristiwa buruk sebagai suatu hal yang bersifat sementara.Sementara orang pesemis melihat suatu yang buruk sebagai suatu hal yang permanen.

b. Pervasiveness

Aspek ini menerangkan bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami terhadap situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu spesifik atau global. Orang yang optimis bila dihadapkan pada kejadian yang buruk akan membuat penjelasan yang spesifik dari kejadian itu. Bila dihadapkan dengan hal-hal baik ia akan menjelaskan hal itu diakibatkan oleh faktor yang universal.

Sementara orang yang pesimis akan melihat kejadian yang baik sebagai suatu hal yang spesifik dan berlaku untuk hal-hal tertentu saja. Bila menemui kejadian buruk, ia akan menjelaskan sebagai suatu hal yang universal.

c. Personalization

Internal dan eksternal, individu dalam menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, diri sendiri (internal) atau orang lain (eksternal). Ketika mengalami hal buruk orang yang pesimis akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menganggap bahwa hal itu terjadi karena faktor dalam dirinya. Sedangkan orang optimis jika di hadapkan dengan hal buruk, maka ia akan menjelaskan bahwa itu terjadi karena factor diluar dirinya.

McClean (dalam Waluyo, 2010) berpendapat bahwa optimisme mengandung tiga aspek antara lain:

a. *Time Factor*, yaitu menerangkan hal yang berhitungan dengan waktu.
b. *Space Factor*, yaitu menerangkan pengaruhnya terhadap situasi yang berbeda.
c. *Cause Factor*, yaitu menerangkan siapa yang menjadi penyebab terhadap peristiwa yang dialami.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang optimis adalah individu yang mengharapkan akan terjadi hal-hal baik di masa yang mendatang, sedangkan pesimis adalah sikap individu yang mengharapkan akan terjadi hal-hal yang buruk di masa yang akan datang.

3. Ciri-ciri Optimisme

Para ahli telah menguraikan beberapa ciri dari orang optimis.Diantaranya menurut Ubaedy (2007) bahwa untuk menjadi orang optimis tidak secara otomatis langsung membuat kita mendapatkan impian yang kita inginkan, tetapi untuk mendapatkan impian itu dibutuhkan batin yang optimis.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan menurut McGinnis (1995) ciri-ciri orang optimis diantaranya meliputi:

a. Jarang merasa terkejut oleh kesulitan
b. Mampu mencari pemecahan masalah
c. Merasa yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depan
d. Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur
e. Menghentikan pemikiran yang negatif
f. Meningkatkan kekuatan apresiasi
g. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses
h. Selalu gembira meskipun sedang tidak merasa bahagia
i. Merasa yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk di ukur
j. Suka bertukar berita baik

Robinson (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) menyatakan individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih mudah menggapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh.

McGinnis (1995) menambahkan bahwa kaum optimis tidak memendam ganjalan atau menyimpan ingatan tentang kesalahan di masa lalu, ini bukan karena mereka mempunyai pandangan yang tinggi mengenai umat manusia, tetapi juga karena mereka punya cara berfikir yang berbeda

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tentang hakikat kesalahan. Mereka melihat kesalahan sebagai papan loncatan untu belajar. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa orang optimis yaitu orang yang merasa mampu mengatasi setiap masalah fisik maupun psikologis yang menimpanya berdasarkan pandangannya yang selalu positif terhadap suatu masalah.

Seligman (2005) menambahkan bahwa orang-orang yang membuat penjelasan permanen dan universal untuk kejadian bagus, begitu pula penjelasan temporer dan spesifik untuk kejadian buruk, dengan cepat pulih kembali dan dengan mudah kembali melangkah begitu mereka mendapatkan sebuah keberhasilan.

Orang-orang yang memberikan penjelasan temporer dan spesifik untuk keberhasilan, serta penjelasan permanen dan universal untuk kegagalan, cenderung kolaps ketika terkena tekanan pada keduanya dalam waktu yang lama dan menyebar ke berbagai situasi dan jarang aktif kembali. Orang optimis akan menerangkan situasi yang menyenangkan secara internal (diri sendiri yang menyebabkan terjadinya situasi yang menyenangkan).

Sebaliknya orang optimis akan menerangkan situasi yang tak menyenangkan secara eksternal (orang lain atau lingkungan yang menyebabkan terjadinya situasi tak menyenangkan). Orang pesimis cenderung menerangkan situasi yang menyenangkan karena orang lain atau situasi (eksternal) misalnya: “kemampuan teman-teman saya yang menyebabkan tim saya menang”. Sebaliknya, orang pesimis cenderung

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menerangkan situasi yang tak menyenangkan karena dirinya sendiri (internal).

Berdasarkan uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa orang yang optimis akan memandang suatu kejadian positif sebagai suatu hal yang akan terus terjadi (*permanent*) meski dalam kondisi apapun (*universal*), hal ini diakibatkan karena mereka percaya bahwa kejadian positif itu muncul akibat faktor dari dalam dirinya (internal). Sementara bila mereka berhadapan dengan kejadian negatif mereka akan memandangnya sebagai suatu hal yang sementara dan spesifik (hanya pada saat terntentu saja). Hal ini diakibatkan karena mereka percaya bahwa hal yang negatif muncul diakibatkan faktor dari luar dirinya (eksternal).

4. Manfaat Optimisme

Fungsi dan manfaat optimis menurut Ubaedy (2007), dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

a. Sebagai Energi Positif (dorongan)

Untuk menciptakan langkah dan hasil yang lebih bagus dibutuhkan harapan yang baik, memiliki harapan baik akan memunculkan energi dorongan yang lebih baik pula.

b. Sebagai Perlawanan

Tingkat perlawanan seseorang terhadap masalah atau hambatan yang dihadapi terkait dengan tingkat ke optimisannya.Orang dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

optimisme kuat biasanya punya perlawanan yang kuat untuk menyelesaikan masalah.Sebaliknya, orang dengan optimisme rendah (pesimis), biasanya punya tingkat perlawanan yang lebih lemah, cenderung lebih lemah menyerah pada realitas ketimbang memperjuangkannya.

c. Sebagai Sistem Pendukung

Optimisme juga berfungsi sebagai sistem pendukung. Kalau seseorang menginginkan keberhasilan, maka ia akan berhasil, punya kemauan untuk berhasil, punya sikap yang dibutuhkan untuk berhasil, dan melakukan hal-hal yang dibutuhkan untuk keberhasilan itu maka logikanya ia akan berhasil.

Sedangkan manfaat itu sendiri, studi sejumlah pakar kesehatan mental menunjukan bahwa orang yang optimis jauh dari berbagai penyakit yang disebabkan oleh kerusakan emosi, seperti stress, distress, depresi dan lain-lain (Ubaedy, 2007).Selain itu optimisme juga dapat bermanfaat untuk membangkitkan gairah hidup, untuk membangun masa depan yang lebih baik (Tebba, 2006).

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa fungsi dan manfaat optimisme dalam kesehatan sangat memiliki peran yang penting bagi setiap individu dalam meraih kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup. Dimana optimisme dalam fungsinya dapat memberikan energi yang positif terhdap individu tersebut serta sistem pendukung untuk melawan rasa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketidakpercayaan diri terhadap frustasi, depresi maupun ketika individu tersebut dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya, dapat menjadikan individu tersebut memiliki kesehatan dalam mentalnya sehingga dapat menjauhkan diri dari berbagai penyakit distress, depresi dan kondisi batin yang terpuruk serta kondisi yang dapat menghanyutkan individu tersebut ke dalam realitas buruknya.

5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Optimisme

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi optimisme menurut para ahli, yaitu :

a. Pesimis, banyak orang yang menyatakan mereka ingin bisa lebih positif, tetapi berfikir mereka terkutuk dengan sifat pesimistik, dan untuk dapat mengubah dirinya dari pesimis menjadi optimis dapat melalui rencana tindakan yang ditetapkan sendiri (McGinnis, 1995)
b. Pengalaman bergaul dengan orang lain, kemampuan untuk mengagumi dan menikmati hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat, sehingga dapat membantu mereka memperoleh optimisme (Clark dalam McGinnis, 1995)
c. Prasangka, prasangkaan hanyalah prasangkaan, bisa merupakan fakta, bisa pula tidak (Seligman, 2005).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. *Explanatory style* yang menjadi petunjuk seseorang cenderung optimis atau pesimis dipengaruhi oleh genetika, orang tua, guru, media dan trauma (Carver & Scheier, dalam Synder & Lopez, 2005).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi optimisme seseorang adalah mereka yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, lingkungan pergaulan yang tidak baik, selalu memiliki prasangka yang tidak baik untuk dirinya maupun dengan orang lain.

C. Lansia

1. Pengertian Lansia

Lansia merupakan istilah akhir dari proses penuaan. Dalam mendefinisikan batasan penduduk lansia menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan yaitu aspek biologi, aspek ekonomi dan aspek sosial (Agus, 2013). Secara biologis penduduk lansia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyait yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ.Secara ekonomi, penduduk lansia lebih dipandang sebagai beban dari pada sebagai sumber daya.Banyak orang beranggapan bahwa masa tua tidak lagi memberikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

banyak manfaat, bahkan ada yang sampai beranggapan bahwa kehidupan masa tua sering kali dipersepsikan secara negatif sebagai beban keluarga dan masyarakat.

Neugarten (dalam Azizah, 2011) masa tua adalah masa dimana orang dapat merasa puas dengan keberhasilannya. Tetapi bagi orang lain, periode ini adalah permulaan kemunduran. Usia tua dipandang sebagai masa kemunduran, masa kelemahan manusiawi dan sosial sangat tersebar luas dewasa ini. Pandangan ini tidak memperhitungkan bahwa kelompok lansia bukanlah kelompok orang yang homogen.Usia tua dialami dengan cara yang berbeda-beda. Ada orang berusia lanjut yang mampu melihat arti penting usia dalam konteks eksistensi manusia, yaitu sebagai masa hidup yang memberi kesempatan-kesempatan untuk tumbuh berkembang dan bertekad berbakti. Ada juga lansia yang memandang usia tua dengan sikap-sikap yang berkisar antara kepasrahan yang pasif dan pemberontakan, penolakan, dan keputusasaan. Lansia ini menjadi terkunci dalam diri mereka sendiri dan dengan demikian semakin cepat proses kemerosotan jasmani dan mental mereka sendiri.

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangkan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita, Nugroho (dalam Azizah, 2011). Proses menua merupakan proses yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terus-menerus (berlanjut) secara alamia. Dimulai sejak lahir dan umumnya dialami semua makhluk hidup, (Nugroho dalam Azizah, 2000). Para ahli sosial yang mengkhususkan pada studi *aging* (Papalia & Olds, 2004) menunjuk pada tiga kelompok dewasa akhir, yaitu *the "young" ,"old old"*, dan "*oldest old"* Biasanya ditujukan pada orang yang berusia 65-74 tahun, yang biasanya aktif, vital, dan bersemangat. *The old old*, usia 75-84 tahun, dan *the oldest old*, usia 85 tahun ke atas, adalah kemungkinan lebih besar menjadi lemah dan mempunyai kesulitan melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Klasifikasi yang berarti lebih adalah *functional age*, seberapa baik fungsi orang itu dalam hal fisik dan lingkungan sosialnya dibandingkan dengan orang lain yang sama usia kronologisnya.

Santrock (2004) menyebutkan bahwa beberapa ahli perkembangan membedakan antara orang tua muda atau usia tua (usia 65-74 tahun) dan orang tua yang tua atau usia tua akhir (75 tahun atau lebih). Secara pasti seseorang yang telah memasuki masa lansia akan mengalami kemunduran kemampuan fisik hal ini akan berpengaruh terhadap kemampuan lansia untuk bergaul dengan masyarakat luas, seiring dengan menurunnya perhatian masyarakat luas terhadap individu lansia maka perhatian dari lingkungan dekatpun makin lama makin turun, maka akan berpengaruh terhadap diri pribadi lansia menjadi semakin kompleks.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa lansia adalah tahap akhir perkembangan pada daur

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehidupan manusia dengan rentang umur 60 tahun keatas, dengan cirri-ciri mengalami kemunduran psikis dan fisik, mengalami penurunan daya kemampuan untuk hidup dan kepekaan secara individual.

2. Tahap Perkembangan Umur

Dalam tahap perkembangannya umur manusia dibagi menjadi tiga kriteria umum yaitu umur kronologis, umur biologis, umur psikologis.

a. Umur kronologis, umur yang dihitung dari jumlah tahun yang sudah dilewati seseorang.Ini adalah umur yang umum di kenal misalnya 50 tahun, 60 tahun dan sebagainya.
b. Umur biologis, umur yang ditentukan berdasarkan kondisi tubuh. Hal ini dapat terjadi jika seseorang menjadi tua karena merasa tua.
c. Umur psikologis, umur yang diukur berdasarkan sejauh mana kemampuan seseorang yang sudah berusia 80 tahun tapi merasa lebih muda dari orang yang umurnya berada dibawah umurnya.

Dari ketiga macam umur tersebut, diketahui bahwa proses penuaan tidak dapat dilihat atau diukur hanya dari umur kronologis. Organisasi kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lansia menjadi 4 yaitu : usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lansia (*elderly*) 60-74 tahun, lansia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Sedangkan menurut Nugroho (dalam Azizah, 2011) mengatakan bahwa setiap orang yang berhubungan dengan lansia adalah orang yang berusia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

56 tahun ke atas, tidak mempunyai penghasilan dan tidak berdaya mencari nafkah untuk keperluan pokok bagi kehidupannya sehari-hari. Demikian juga batasan lansia yang tercantum dalam Undang-Undang No.4 tahun 1965 tentang pemberian bantuan penghidupan orang jompo, bahwa yang berhak mendapatkan bantuan adalah mereka yang berusia 56 tahun ke atas. Dengan demikian dalam undang-undang tersebut menyatakan bahwa lansia adalah yang berumur 56 tahun ke atas.

Namun demikian masih terdapat perbedaan dalam menetapkan batasan usia seseorang untuk dapat dikelompokkan ke dalam penduduk lansia. Dalam penelitian ini digunakan batasan umur 60-75 tahun untuk menyatakan orang lansia. Bila ditinjau menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) usia diatas termasuk kedalam usia lansia (*elderly*) 60-74 tahun. Usia biologis mengacu pada keadaan kesehatan tubuh seseorang, usia biologis tidak selalu sama dengan usia kronologis (tanggal lahir) bisa lebih muda atau lebih tua tergantung dari kondisi organ tubuh seseorang. Usia biologis ditentukan dengan membandingkan kesehatan fisik seseorang dari berbagai usia dan menentukan apa usia biologis orang tersebut. Penuaan biologis tidak terikat waktu, hal ini lebih berkaitan dengan seberapa baik sel memperbaharui diri dan seberapa efisien sel tersebut menggunakan oksigen. Jika kondisi organ tubuhnya sehat walaupun sudah tua itu berarti usia biologisnya muda.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebaliknya jika organ tubuhnya sakit padahal usianya masih muda itu artinya usia biologisnya lebih tua dari usia sebenarnya. Tidak seperti usia kronologis, usia biologis dapat diubah menjadi lebih baik (lebih muda) atau lebih buruk (lebih tua). Individu bisa muda dan memiliki usia biologis yang tinggi, atau di 50-an tahun tetapi memiliki usia biologis 20 tahun. Usia biologis pada dasarnya adalah ukuran vitalitas batin dan energi. Semakin tinggi tingkat vitalitas seseorang maka semakin rendah usia biologisnya. Hidup sehat dan mampu mengendalikan stres dapat membuat usia biologisnya seseorang selalu muda meski usia kronologisnya sudah tidak muda lagi.

Usia psikologis seseorang berkisar pada keterampilan psikologis atau kejiwaan dan mekanisme individu ketika dalam menangani stres atau masalah. Usia psikologis juga tidak selalu sama dengan usia kronologis ataupun usia biologis. Orang yang gampang marah dan selalu meledak-ledak, emosional, gampang tersinggung diartikan sebagai usia psikologis yang muda. Usia psikologis muda identik dengan umur anak-anak yang tidak mampu menguasai emosinya. Jadi usia psikologis bagi lansia ditinjukkan dengan kemampuan lansia untuk menjadi apa yang seharusnya.

3. Perubahan-perubahan Periode Lansia

Hurlock (2004) menguraikan perubahan-perubahan dalam periode lansia ke dalam beberapa kategori sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Perubahan fisik, meliputi perubahan penampilan, perubahan bagian tubuh, perubahan fungsi fisiologis, perubahan panca indera dan perubahan seksual.

b. Perubahan kemampuan motorik. Hurlock (2004) menambahkan bahwa terjadi juga perubahan- perubahan pada kemampuan motorik di usia lanjut, meliputi kekuatan, kecepatan, kemampuan belajar keterampilan baru, kelakuan.

c. Perubahan kemampuan mental. Perubahan mental pada lansia, terdiri dari perubahan ingatan.Kenangan (*memory*) terdiri dari kenangan jangka panjang (berjam–jam sampai berhari–hari yang lalu mencakup beberapa perubahan), dan kenangan jangka pendek atau seketika (0-10 menit, kenangan buruk).Perubahan–perubahan mental pada lansia berkaitan dengan 2 hal yaitu kenangan dan intelegensia. Lansia akan mengingat kenangan masa terdahulu namun sering lupa pada masa yang baru, sedangkan intelegensia tidak berubah namun terjadi perubahan dalam gaya membayangkan. (Nugroho dalam Azizah, 2011).

d. Perubahan minat. Seperti perubahan fisik, mental dan gaya hidup pada orang-orang yang berusia lanjut, juga terjadi perubahan minat dan keinginan yang tidak dapat dihindari.

e. Perubahan-perubahan peran psikososial. Pekerjaan yaitu memasuki masa pensiun. Idealnya masa pensiun merupakan waktu untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menikmati hal ini dalam hidup, tetapi yang diharapkan adalah kebalikannya.Pensiun sering diasosiasikan dengan kehilangan seperti penghasilan, peran, kerugian, dan harga diri.(Nugroho dalam Azizah, 2011).

Pada umumnya setiap orang menginginkan umur panjang. Setiap ulang tahun doa yang dipanjatkan juga menyebut semoga panjang umur. Bagi usia lanjut yang diperlukan bukan hanya umur panjang, tetapi juga kondisi sehat yang memungkinkan untuk melakukan kegiatan secara mandiri tetap berguna dan memberikan manfaat bagi keluarga dan kehidupan sosial. Kondisi demikian sering disebut sebagai harapan hidup untuk tetap aktif (*active live expectancy*) sebaliknya orang tidak menghendaki umur panjang apabila umur panjang itu dilalui dengan keadaan sakit.

D. Hubungan Antara Optimisme Dengan *Successful Aging* Pada Lansia

Masa lansia adalah tahapan terakhir dari perkembangan individu.Pada masa ini terjadi banyak perubahan pada lansia diantaranya adalah adanya perubahan fisik, perubahan psikis dan perubahan pada sosial ekonomi lansia. Masa lansia adalah masa yang menakutkan bagi sebagian orang, karena pada masa itu terjadi banyak perubahan,dimulai dari turunnya tingkat kekuatan fisik, penurunan tingkat memori, dan bahkan munculnya penyakit seperti demensia (pikun). Perubahan tersebut menyebabkan lansia menjadi tergantung atau menggantungkan diri pada orang lain seperti anak atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keluarga yang lain. Kemunduran dari segi sosial ditandai dengan kehilangan jabatan atau posisi tertentu dalam sebuah organisasi atau masyarakat, yang telah menempatkan dirinya sebagi 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.

Successful aging merupakan tujuan dari perkembangan tahap akhir yang akan dicapai oleh para lansia. 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.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Successful aging merupakan kondisi yang optimal dimana para lansia bebas dari penyakit fisik maupun penyakit mental serta aktif di dalam kehidupan sosial sehari-hari.*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 (*consious aging*) serta mengoptimalkan kesempatan dalam keikutsertaan program kesehatan dan kesejahteraan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (*active aging*).

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian *successful aging* pada lansia, diantaranya optimisme, dukungan keluarga, optimasi, dan hubungan dengan lingkungan. 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.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Pilling (2012) dengan judul "*Genomics and Successful Aging: Grounds for Renewed Optimisme?*". Penelitian tersebut membahas tentang seorang penderita diabetes mellitus tipe 2, Alzheimer, prostat.Namun penyakit tersebut tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi penghalang.Bagi dirinya untuk melakukan kegiatan seperti biasanya.Penderita tersebut memiliki optimis yang tinggi, sehingga penyakit tersebut tidak berpengaruh pada kehidupannya.Dari optimis yang dimiliki oleh pasien, maka pasien tersebut mampu mencapai *successful aging*.

Salah satu faktor internal yang sangat mempengaruhi pencapaian *successful aging* pada lansia adalah optimisme. Optimisme akan mempengaruhi pola fikir lansia yang berdampak pada kegiatan sehari-hari lansia. Bagi lansia yang memiliki tingkat optimisme tinggi, maka lansia tersebut tidak akan merasa rendah diri walaupun terjadi banyak kemunduran dalam dirinya. Lansia tersebut akan terus semangat menjalani hidupnya. Berbeda dengan lansia yang memiliki tingkat optimis yang rendah atau cenderung pesimis. Bagi lansia tersebut, hidupnya sudah tidak berharga lagi, dan kemunduran-kemunduran yang terjadi akan membuatnya merasa rendah diri.

Seligman (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) menyatakan bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berfikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Menurut Carver & Scheier (dalam Synder & Lopez, 2005) individu yang optimis merupakan individu yang mengira akan terjadi hal-hal baik pada diri mereka dan individu yang pesimis adalah individu yang mengira akan terjadi hal-hal buruk pada diri mereka.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan menurut Ubaedy (2007) optimisme memiliki dua pengertian. Pertama, adalah doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik.Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi untuk mencapai hasil yang lebih bagus atau meyakini adanya kehidupan yang lebih baik dan keykinan itu kita jadikan sebagai bekal untuk meraih hasil yang lebih baik.

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 menggangu fungsi 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.

E. Landasan Teoritis

Kerangka pemikiran ini menjelaskan hubungan antara variabel optimisme dengan variabel *successful aging*.Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori optimisme yang dikemukan oleh Seligman (2005) dan untuk *successful aging* adalah teori dari Baltes dan Baltes (1990).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tuntutan dan perubahan yang dialami lansia menyebabkan munculnya berbagai masalah.Kondisi khas yang menyebabkan perubahan pada lansia, diantaranya adalah tumbuh uban, kulit mulai keriput, penurunan berat badan, tanggalnya gigi sehingga mengalami kesulitan makan.Selain itu juga muncul perubahan yang menyangkut kehidupan psikologis lansia, seperti perasaan tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidakikhlasan menerima kenyataan baru, misalnya penyakit yang tidak kunjung sembuh atau kematian pada pasangan. Secara alami proses menjadi tua mengakibatkan para lansia mengalami perubahan fisik dan mental, yang mempengaruhi kondisi ekonomi dan sosialnya (Jumita, 2011).

Hal ini sejalan dengan Hurlock (1980) yang juga menyatakan bahwa dua perubahan lain yang harus dihadapi lansia, yaitu perubahan ekonomi dan perubahan sosial. Adanya anggapan bahwa lansia sebagai masa menjadi sakit-sakitan, menjadi jelek, mengalami penurunan status mental, penurunan status sosial, tidak berguna, tidak berdaya dan bahkan mengalami depresi.Sementara menjalani masa tua dengan bahagia dan sejahtera, merupakan dambaan semua orang.Keadaan seperti ini hanya dapat dicapai oleh seseorang apabila orang tersebut merasa sehat secara fisik, mental dan sosial, merasa dibutuhkan, merasa dicintai, mempunyai harga diri serta dapat berpartisipasi dalam kehidupan. Dengan kata lain, walaupun seseorang telah mengalami penuaan, namun dia sedikit sekali mengalami karakteristik penuaan secara fisik dan juga mengalami kehilangan yang minimal dari fungsi psikis, sehingga lansia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tetap merasa sehat baik fisik maupun psikis. Kondisi lansia seperti ini disebut sebagai *successful aging*.

Baltes dan Baltes (1990) menjelaskan bahwa *successful aging* sebagai perpaduan antara fungsi-fungsi biologis (kesehatan dan daya tahan tubuh), fungsi-fungsi psikologis (kesehatan mental) dan aspek-aspek positif seseorang sebagai manusia (kompetensi sosial, kontrol diri, dan kepuasan hidup).

Konsep *successfulaging* dari Baltes dan Baltes dikenal dengan model SOC yaitu *Selection, Optimization* dan *Compensation*. Model ini berasumsi bahwa setiap individuselalu berada di dalam proses adaptasi secara kognitif yang terjadi secara terusmenerussepanjang hidupnya, dan bahwa dalam kehidupan seseorang akan selaluterdapat perubahan, baik dalam makna maupun tujuan hidup.

Pencapaian *successful aging* pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor fisik dan kesehatan, faktor aktivitas, faktor psikologis, faktor social, dan faktor religiusitas.Salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi *successful aging*adalah optimisme (Budiarti, 2010). Sikap-sikap positif pada lanjut usia seperti menyadari akan segala kekurangan yang ada dalam dirinya, mampu menghadapi serta menyelesaikan per-masalahan pada dirinya serta ter-capainya tujuan dan memaknai hidup dengan baik akan membuat lanjut usia menjalani usia senjanya dengan perasaan optimis.

Pendapat yang sama juga di ungkapkan oleh Berk (dalam Suadirman, 2011) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *successful aging*, salah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

satunya yaitu optimisme. Berk menjelaskan bahwa optimisme yang dimiliki oleh lansia akan meningkatkan kesehatan fisik lansia, sehingga lansia tersebut tidak mudah merasa sakit.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Pilling (2012) dengan judul "*Genomics and Successful Aging: Grounds for Renewed Optimisme?*". Penelitian tersebut membahas tentang seorang penderita diabetes mellitus tipe 2, Alzheimer, prostat.Namun penyakit tersebut tidak menjadi penghalang.Bagi dirinya untuk melakukan kegiatan seperti biasanya.Penderita tersebut memiliki optimis yang tinggi, sehingga penyakit tersebut tidak berpengaruh pada kehidupannya.Dari optimis yang dimiliki oleh pasien, maka pasien tersebut mampu mencapai *successful aging*.

Menurut Ubaedy (2007) optimisme memiliki dua pengertian. Pertama, adalah doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik.Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi untuk mencapai hasil yang lebih bagus atau meyakini adanya kehidupan yang lebih baik dan keykinan itu kita jadikan sebagai bekal untuk meraih hasil yang lebih baik.

Seperti yang di ungkapkan Seligman (2005) dalam teorinya psikologi positif bahwa optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda, kinerja yang lebih tinggi ditempat kerja, dan kesehatan fisik yang lebih baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Lansia yang memiliki optimisme tinggi, akan cenderung aktif melakukan aktivitas dan merasa tidak ada tekanan dalam kondisi barunya sehingga mampu mencapai *successful aging*. Berbeda dengan lansia yang memiliki optimisme yang rendah atau bahkan tidak memiliki optimisme. Lansia yang tidak memiliki optimisme, akan susah menyesuaikan diri dengan kondisi barunya. Berbagai kemunduran yang dialami akan membuat lansia tersebut merasa tidak berguna lagi, dan menjadikan lansia tersebut malas untuk beraktivitas.

Gambar 1. Hubungan antara optimisme dengan *successful aging* pada lansia

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dipaparkan diatas, maka dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah "Terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *successful aging* pada lansia".Artinya, semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh lansia, maka *successful aging* yang di capai juga semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah optimisme yang dimiliki lansia, maka semakin *successful aging* yang dicapai juga semakin rendah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id