



STUDI FENOMENOLOGI: PENGALAMAN ADAPTASI DIRI PADA LANSIA DI MASA PENSUEN

Sri Wianti ¹, U. Olis Muchlisin ²

STIKes Bina Putera Banjar

Article Information

Received: June 22nd, 2020

Revised: July 6th, 2020

Available online: July, 2020

Keywords

Adaptasi, lansia, pensiun

Correspondence

Phone: (+62)88809692711

E-mail: sriwianti17@gmail.com

ABSTRACT

Setiap manusia akan menjalani proses alamiah dari mulai dilahirkan sampai dengan menua. Proses tersebut memerlukan adaptasi dalam menjalaninya baik secara fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Penyesuaian diri pada lansia secara keseluruhan dapat terjadi karena hilangnya pekerjaan atau pensiun menjadi salah satu tugas perkembangan yang harus dihadapi oleh lansia. Adaptasi menjadi hal yang penting untuk kelangsungan hidup lansia ke depannya. Tujuan penelitian ini ingin mengeksplor lebih dalam tentang pengalaman lansia dalam beradaptasi pada masa pensiun. Rancangan penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* sampai mencapai saturasi data sebanyak delapan partisipan. Pengumpulan data dilakukan dengan *indepth interview* dengan menggunakan pedoman wawancara semiterstruktur dan *field note* yang dianalisis dengan metode *Colaizzi*. Hasil analisis penelitian ini teridentifikasi lima tema yaitu perubahan fungsi fisik dan perubahan pola emosi, mekanisme koping lansia, mempertahankan kemampuan tubuh, mempertahankan hubungan sosial dan adaptasi kebutuhan spiritual. Rekomendasi yang diberikan dari hasil penelitian adalah untuk meningkatkan pengkajian terhadap lansia secara keseluruhan baik fisik, psikologis, sosial dan spiritual agar dapat teridentifikasi secara menyeluruh sehingga ditemukan cara untuk dapat menyesuaikan diri ke arah yang positif.

PENDAHULUAN

Proses menua (*aging*) adalah proses alami pada manusia yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia yang hal ini merupakan kaitan yang tidak bisa dipisahkan (Ridha, 2014).

Permasalahan fisik pada lanjut usia terjadi karena penurunan fungsi organ tubuhnya. Tubuh tidak akan selamanya utuh seperti waktu masih muda, tapi seiring berjalannya waktu dengan bertambahnya usia akan mengalami penurunan atau perubahan pada tubuh. Sel yang ada didalam tubuh kita yang tadinya sehat, ketika lansia sel itu akan mengalami kerusakan bahkan terjadi kematian sel. Perubahan-perubahan yang terjadi akibat proses

penuaan dapat berupa perubahan fisik seperti rasa kaku dan linu yang dapat terjadi secara tiba-tiba di sekujur tubuh, misalnya pada kepala, leher dan dada bagian atas. Perubahan secara umum yang dapat dialami lansia, misalnya perubahan sistem imun yang cenderung menurun, perubahan sistem integumen yang menyebabkan kulit mudah rusak, perubahan elastisitas arteri pada sistem kardiovaskular yang dapat memperberat kerja jantung, penurunan kemampuan metabolisme oleh hati dan ginjal serta penurunan kemampuan penglihatan dan pendengaran (Ardi, 2013).

Perubahan psikologis pada lansia sejalan dengan perubahan secara fisiologis. Menurut Syarif (2016) kemunduran kondisi mental/psikologis merupakan bagian dari proses penuaan organisme secara umum, hampir sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa setelah mencapai puncak pada usia antara 45-55 tahun, hal ini juga berlaku pada seorang lansia. Memasuki masa tua sebagian besar lanjut usia kurang siap menghadapi dan menyikapi masa tua tersebut, sehingga banyak lanjut usia kurang dapat menyesuaikan diri dengan proses yang terjadi. Munculnya rasa tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidak ikhlasan menerima kenyataan baru seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh, kehilangan pasangan, merupakan sebagian kecil dari keseluruhan perasaan yang tidak enak yang harus dihadapi lanjut usia. Keadaan depresi dan ketakutan akan mengakibatkan lanjut usia semakin sulit melakukan penyelesaian suatu masalah. Perubahan psikologis lansia dapat diakibatkan oleh status pekerjaannya yaitu saat lansia di putuskan untuk purna tugas atau pensiun.

Pensiun merupakan kondisi ketika lansia tidak bekerja dan mengalami penurunan produktivitas dan kualitas hidup hal ini sejalan dengan hasil penelitian Utami, Gusyaliza & Ashal (2018). Ketika seseorang lansia memasuki masa pensiun seharusnya merasa senang karena mereka telah mencapai puncak kariernya. Mereka dapat menikmati masa hidupnya dengan lebih santai, tenang dan bahagia karena tidak terbebani lagi dengan berbagai tugas dan tanggung jawab dari instansi atau organisasi tempat bekerja, dan mereka akan menghabiskan waktunya bersama keluarga. Meskipun tujuan idealnya pensiun adalah agar pada lansia dapat menikmati hari tua atau jaminan hari tua, akan tetapi dalam kenyataannya sering dirasakan sebaliknya, karena tuntutan kebutuhan untuk kehidupan harus tetap terpenuhi dan tidak menjadikan seorang lansia yang pensiun menjadi santai dan menikmati kehidupannya dengan tenang, dan juga perubahan peran sosial di masyarakat (Tamher & Noorkasiani, 2009).

METODE

Rancangan penelitian ini adalah dengan menggunakan kualitatif desain penelitian fenomenologi. Sampel dalam penelitian ini adalah Lansia yang telah memasuki masa pensiun di Kota Banjar dengan kriteria pegawai baik PNS ataupun Non PNS dengan masa pensiun sudah 5 tahun minimal. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria partisipan merupakan lansia dengan pensiun PNS dan non PNS, partisipan merupakan lansia pensiun, yang berada dalam fase *stability phase*, mampu berkomunikasi dengan baik dan dalam kondisi sadar penuh. Partisipan memiliki usia rata-rata

di atas 60 tahun dengan jenis kelamin satu orang perempuan dan sembilan orang laki-laki. Jumlah keseluruhan partisipan sebanyak sepuluh partisipan akan tetapi data mencapai saturasi pada partisipan ke-8 kemudian peneliti menambahkan dua partisipan untuk menguatkan atau meyakinkan data saturasi yang didapatkan. Ketua RT menjadi *key informan* bagi peneliti dalam pengambilan data yang dilakukan.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam dan menggunakan media *voice recorder* untuk verbal dan *field note* untuk non verbal. Fenomenologi deskriptif pengalaman adaptasi diri pada lansia di masa pensiun peneliti melakukan langkah-langkah dengan menggunakan pendekatan fenomenologi (Polit & Beck, 2012) yang meliputi *bracketing, intuiting, analyzing*, serta melakukan *describing* dan interpretasi.

Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan etika penelitian yaitu; *Self determination* (subyek diberikan kebebasan untuk menentukan pilihan bersedia atau tidak untuk mengikuti penelitian tanpa ada unsur paksaan); *Privacy* (peneliti merahasiakan semua informasi yang diberikan oleh subyek); *Anonymity* (nama subyek tidak dicantumkan dan peneliti menggunakan kode subyek); *Confidentially* (peneliti menjaga kerahasiaan identitas subyek dan informasi yang diberikan) dan *Protection from discomfort and harm* (subyek diberi kebebasan untuk menyampaikan perasaannya berhubungan dengan pertanyaan yang diberikan pada penelitian) (Komisi Nasional Etik Penelitian Kesehatan, 2007).

HASIL

Penelitian mencapai saturasi pada partisipan ke-8 dan peneliti menambahkan dua

partisipan untuk memvalidasi saturasi yang terjadi. Setelah dianalisis dengan lima langkah Colaizzi menurut Susilo (2015) teridentifikasi lima tema. Peneliti akan menggambarkan keseluruhan tema yang terbentuk berdasarkan jawaban partisipan terhadap pertanyaan-pertanyaan yang mengacu pada tujuan penelitian.

Tema pertama adalah perubahan fungsi fisik dan perubahan pola emosi lansia setelah pensiun yang terbangun dari dua sub tema. Sub tema pertama yaitu perubahan fungsi fisik dengan pernyataan :

“Ya, paling paling sakit-sakit badan gitu lah, tulang-tulang dan suka sakit kaki kalau kecapean gitu..hehe..(tersenyum).” (P5). Sub tema kedua yaitu perubahan psikologis dengan pernyataan : “...Diantaranya kalau ada kepentingan anak sekolah gitu ya suka cemas gimana berfikir lagi mencari itu untuk menutupi kebutuhan sekolah ya...” (P6)

Tema kedua adalah mekanisme coping lansia setelah pensiun yang terbangun dari tiga sub tema. Sub tema pertama yaitu berorientasi pada emosi dengan pernyataan : “...kalau ibu mah sudah ikhlas gini juga. Ah sudah menerima dan di jalani mah alhamdulillah kitu biasa-biasa aja lagi kitu ngga kepikiran apa-apa..” (P7). Sub tema kedua yaitu berorientasi agama dengan pernyataan : “... Ya bapak sekarang mah lebih banyak bersyukur aja, meskipun mungkin tidak cukup ya uang pensiun itu, ya di cukup-cukupkan saja...” (P1). Sub tema ketiga berorientasi pada pemecahan masalah dengan pernyataan : “... ya alhamdulillah saya mah meskipun sudah pensiun, tapi masih mengajar gitu, karena punya pesantren...” (P1).

Tema ketiga adalah mempertahankan kemampuan tubuh yang terbangun dari dua sub

tema. Sub tema pertama yaitu kemampuan fisik dengan pernyataan : “... *kan bapak mah suka olahraga gitu di gor sama teman-teman bapak waktu masih ngajar, masih ingin olahraga gitu...*” (P4). Sub tema kedua yaitu kemampuan psikologis dengan pernyataan : “... *ingin istirahat dan tidur itu ya lebih cukup gitu, tidak banyak pikiran...*” (P8)

Tema keempat adalah mempertahankan hubungan sosial, terdiri dari dua sub tema dengan sub tema pertama penerimaan masyarakat yang ditunjang dengan pernyataan : “...*kemudian harapan kami masyarakat mudah-mudahan berangsur-angsur mendukung dan menerima saya dan menerima keberadaan pondok pesantren yang saya dirikan...*” (P1). Sub tema kedua yaitu kemampuan terlibat secara sosial “*berusaha tetap terlibat dengan kemampuan saya...*” (P2).

Tema kelima adalah adaptasi kebutuhan spiritual terdiri dari dua sub tema yaitu sub tema pertama peningkatan kualitas ibadah dengan pernyataan : “...*ibadahnya, mudah-mudahan ibadahnya lebih baik, ya ada peningkatan, alhamdulillah kalau dulu kan eee waktunya waktunya eee terbatas kalau sekarang eee alhamdulillah mudah-mudahan makin ua makin baik ya...*” (P10). Sub tema kedua adalah peningkatan kuantitas ibadah dengan pernyataan : “... *perbanyak amal soleh ya sekarang mah, harus sudah inget usia kan..*” (P7).

PEMBAHASAN

Perubahan fungsi fisik dan perubahan pola emosi lansia setelah pensiun merupakan tema pertama dalam penelitian ini. Perubahan fisik dan psikologis merupakan perubahan yang dialami lansia setelah pensiun (Hurlock, 2009). Berbagai perubahan

yang terjadi pada partisipan tidak hanya perubahan fisik melainkan juga perubahan psikologis (Lueckenotte & Meiner, 2006). Kemunduran fisik dan psikologis pada lansia tidak dapat dihindarkan walaupun dapat memberikan masalah pada lansia tersebut dan orang disekitarnya dengan adaptasi yang baik masalah tersebut dapat dikurangi atau teratasi. (Nugroho, 2004).

Seluruh partisipan dalam penelitian ini memiliki mekanisme koping yang berbeda dalam menjalaninya. Mereka yakin bahwa kondisi saat ini dapat meningkatkan penyesuaian diri terhadap perubahan yang dihadapinya. Bila melihat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Rusdi (2018) terdapat kesamaan hasil mengenai mekanisme koping yang sering dilakukan oleh lansia yaitu menggunakan mekanisme koping berfokus pada masalah, namun dalam menghadapi situasi dengan implikasi emosi yang tinggi, para lansia menggunakan koping fokus emosi lebih sering dari pada orang yang lebih muda. Hasil penelitian ini juga menunjukkan subjek menggunakan kedua jenis koping tersebut selama menghadapi masalah. Hasil yang sedikit berbeda nampak bila dibandingkan dengan hasil penelitian Halawa & Safi'i (2014), bahwa dalam penelitian mereka, lansia hanya menggunakan koping fokus emosi saja. Demikian juga dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Hunter & Gillen (2010), bahwa berdo'a merupakan salah satu bentuk perilaku koping yang dipergunakan oleh lansia dalam panti jompo.

Menurut Mcsherry (2006) bahwa kebutuhan religius merupakan syarat yang utama dalam diri individu, jika seorang individu mampu mengidentifikasi dan memenuhi persyaratan, maka

dapat bermakna dalam kehidupan serta harapan dalam hidup juga tidak terancam. Oleh karena itu, setiap masalah yang timbul akan dikaitkan dengan religius, hidup keagamaan memberikan kekuatan jiwa bagi setiap individu dalam menghadapi cobaan hidup, dan menimbulkan sikap rela menerima kenyataan bahwa Tuhan menakdirkannya (Hamid, 2000).

Hasil penelitian ini mengidentifikasi beberapa harapan yang dikemukakan oleh partisipan, diantaranya harapan yang berhubungan dengan fisik dan harapan yang berhubungan dengan psikologis. Harapan yang paling dominan dikemukakan oleh semua partisipan adalah harapan yang berhubungan dengan fisik. Bila dicermati dari ungkapan partisipan tersebut, dapat diketahui bahwa terwujudnya harapan lansia pada fungsi fisik dan fungsi psikologis dapat membantu lansia untuk mempertahankan kemampuan tubuhnya. Wallace & Meredith (2007) menyatakan bahwa kepuasan hidup dapat dicapai dengan menjaga kesehatan fisik dan psikologis melalui kebiasaan mengatur gizi, olah raga dan terlibat aktivitas fisik yang membutuhkan proses berfikir.

Mempertahankan hubungan sosial masyarakat sangatlah penting dalam mempertahankan kelangsungan hidup apalagi dalam usia lanjut. Menurut Sanjaya & Rusdi (2012) menyebutkan bahwa dengan interaksi sosial yang baik memungkinkan lansia untuk mendapatkan perasaan memiliki suatu kelompok sehingga dapat berbagi cerita, berbagi minat, berbagi perhatian dan dapat melakukan aktifitas secara bersama-sama yang kreatif dan inovatif. Lansia dapat berkumpul bersama

orang seusianya sehingga mereka dapat saling menyemangati.

Meningkatkan ibadah, memperbanyak amal kebaikan dan perubahan ibadahnya salah satu adaptasi yang biasa dilakukan pada lansia karena dalam hal ini kebanyakan lansia yang sudah pensiun sadar betul bahwa mereka sudah tidak muda dan harus sudah fokus dalam segi ibadahnya. Mubarak et.al (2007) berpendapat perkembangan spiritual yang terjadi pada lanjut usia antara lain: 1) agama/kepercayaan semakin terintegrasi dalam kehidupan; 2) lanjut usia makin matur dalam kehidupan keagamaannya, hal ini terlihat dalam berfikir dan bertindak dalam sehari-hari.

KESIMPULAN

Tema penurunan fungsi fisik dan perubahan pola emosi lansia setelah pensiun yang dialami terjadi pada perubahan ekstremitas, fungsi penglihatan dan fungsi pendengaran merupakan tema yang menjawab pengalaman lansia dalam adaptasi perubahan fisik. Perubahan psikologis yang dialami berupa gangguan rasa aman, perasaan khawatir dan gangguan pola tidur merupakan tema yang menjawab adaptasi perubahan psikologis lansia dengan masa pensiun. Pengalaman adaptasi lansia setelah pensiun dijawab dengan tema mekanisme koping lansia setelah pensiun. Harapan adaptasi lansia setelah pensiun dijawab dengan tiga tema yaitu mempertahankan kemampuan tubuh, mempertahankan hubungan sosial dan adaptasi kebutuhan spiritual.

SARAN

Perawat melalui Puskesmas senantiasa terus memberikan perhatian serius dan terjadual terkait

kondisi fisik dan psikologis lansia dengan melibatkan *support system* yaitu keluarga dan lingkungan sosial. Pengembangan kebijakan pemerintah diperlukan untuk pembuatan program bagi lansia yang pensiun agar dapat diberikan keterampilan agar tetap dapat produktif dan mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, A.T (2013) . *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Bandung : Karya Putra Darwati.
- Halawa & Safi'i. (2014) “Perbandingan mekanisme koping lansia terhadap proses penuaan antara yang tinggal di Panti Werda Undaan wetan dengan yang tinggal pada keluarga di Kelurahan Lakarsantri surabaya”. *E-Jurnal STIKes William Booth Surabaya*. Vol3(2). ISSN : 2339-1758
- Hamid, Achir Yani. 2000. *Buku Ajar Aspek Spiritualitas dalam Keperawatan*. Jakarta: Widya Medika
- Hurlock, E, B. (2009). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hunter I.R., & Gillen M.C. (2010). Stress coping mechanisms in elderly adults: an initial study of recreational and other coping behaviors in nursing home patients. *Adults pan Journal*, 22.
- Lueckenotte, A.G., & Meiner, S.E. (2006). *Gerontologic nursing*. 3rd edition. St. Louis Missouri : Mosby, Inc.
- KNEPK (2007). *Pedoman Nasional Etik Penelitian Kesehatan*. <http://www.litbangdepkes.go.id> diperoleh tanggal 15 Maret 2015
- McSherry, W.(2006). *Making sense of spirituality in nursing and health care practice*. London and Philadelphia.
- Mubarak, Wahit Iqbal, dkk. 2007. *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nugroho, W (2004). “*Perawatan Lansia*”. Jakarta: EGC
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. Ninth edition. Wolters Kluwer Health. Lippincott Williams & Wilkins
- Ridha, N. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Pada Anak*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Rusdi, I. (2008) : *Stres Dan Koping Lansia Pada Masa Pensiun Dikelurahan Pardomuan Kec. Siantar Timur Kotamadya Pematangsiantar Tahun 2008*. Skripsi. Diakses pada tanggal 11 September 2017
- Sanjaya, A, & Rusdi, I. (2012). *Hubungan Interaksi Sosial dengan Kesepian Pada Lansia*. Naskah publikasi, Universitas Sumatra Utara. Diakses pada tanggal 11 September 2017.
- Syarif (2016) “Studi fenomenologi pada lansia pendiri bank sampah”. *Jurnal Indigenous*. Vol1 (2). EISSN: 2541450x
- Susilo, W, H, dkk. (2015). *Riset Kualitatif dan Aplikasi Penelitian Ilmu Keperawatan Analisis Data dengan Pendekatan Fenomenologi, Colaizzi dan Perangkat Lunak N Vivo*. Jakarta: TIM.
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Utami, Gusyaliza, Ashal. (2018). “Hubungan kemungkinan depresi dengan kualitas hidup pada lanjut usia di Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang”. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol7(3). PISSN; 2301-7406
- Wallace, Meredith. (2007). *Essentials of Gerontological Nursing*. New York: Springer Publishing Compan