

BAB II

KAJIAN KONSEPTUAL

2.1 Konsep yang Mendasari Penelitian

2.1.1 Tinjauan tentang Kesiapan Diri

1. Pengertian Kesiapan Diri

Menurut Slameto (2010), kesiapan diri adalah kondisi seseorang yang mencakup aspek fisik, mental, dan emosional yang memengaruhi kemampuannya untuk memberikan respons atau melaksanakan sesuatu. Kesiapan ini menunjukkan sejauh mana seseorang sudah siap untuk merespons atau melakukan aktivitas tertentu, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Kesiapan diri menurut Mochamad Sajoto (1995: 8-9) kesiapan merupakan suatu kondisi suatu kondisi yang mencerminkan kesiapan fisik, mental, dan emosional seseorang dalam menghadapi aktivitas tertentu. Kesiapan ini mencakup berbagai aspek seperti kesiapan jasmani, kesiapan psikologis, serta kesiapan keterampilan yang dibutuhkan dalam suatu aktivitas. Juga menekankan bahwa kesiapan fisik berkaitan dengan kondisi tubuh yang optimal, kesiapan mental berhubungan dengan motivasi dan konsentrasi, sedangkan kesiapan emosional berkaitan dengan stabilitas perasaan yang mendukung performa seseorang.

Menurut ahli John W. Santrock (2011) menjelaskan bahwa kesiapan diri dalam menghadapi lanjut usia mencakup tiga aspek utama, yaitu kognitif, emosional, dan sosial. Ketiga aspek ini berperan penting dalam menentukan

kualitas hidup lansia serta bagaimana mereka dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di usia tua. Lansia yang memiliki kesiapan yang baik dalam ketiga aspek ini cenderung lebih sehat secara mental dan mampu menjalani masa tua dengan lebih bahagia serta bermakna.

2. Aspek Kesiapan Diri

Menurut Slameto (2010), kesiapan diri melibatkan tiga aspek utama yang saling mendukung dalam menghadapi tugas atau aktivitas tertentu, yaitu:

a. Aspek Fisik

Kondisi fisik seseorang sangat berperan dalam menentukan kesiapan diri. Hal ini mencakup kesehatan tubuh, kekuatan fisik, energi, serta kemampuan motorik. Faktor-faktor seperti pola makan, kebugaran, dan istirahat yang cukup juga memengaruhi kesiapan fisik seseorang untuk menjalani aktivitas tertentu.

b. Aspek Mental

Kesiapan mental berhubungan dengan kemampuan kognitif atau intelektual seseorang, termasuk tingkat pengetahuan, pemahaman, keterampilan berpikir, dan konsentrasi. Mental yang siap berarti individu mampu memahami situasi atau tugas yang akan dihadapinya dengan baik.

c. Aspek Emosional

Kesiapan emosional berkaitan dengan stabilitas dan keseimbangan emosi yang secara emosional siap biasanya memiliki kepercayaan diri, ketenangan, dan motivasi untuk menghadapi suatu tugas. Sebaliknya, individu yang

mengalami kecemasan, ketakutan, atau kurang percaya diri mungkin akan kesulitan untuk memulai atau menyelesaikan tugas dengan baik

3. Hambatan Dalam Kesiapan Diri

Menurut Gagne (dalam Shurlock 2006), kesiapan diri dapat terhambat oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya.

a. Kesehatan Fisik yang Buruk

Kondisi fisik yang tidak sehat atau sedang mengalami gangguan kesehatan merupakan salah satu hambatan utama dalam proses kesiapan diri pada kelompok lanjut usia. Ketika tubuh berada dalam kondisi lemah, sakit, atau mengalami penurunan fungsi organ, individu cenderung mengalami keterbatasan dalam menjalani aktivitas sehari-hari maupun dalam merencanakan dan mempersiapkan berbagai aspek kehidupannya di masa mendatang.

Kesehatan fisik yang terganggu dapat memengaruhi daya tahan tubuh, konsentrasi, motivasi, serta kestabilan emosi, yang semuanya berperan penting dalam kesiapan diri secara menyeluruh. Rasa tidak nyaman akibat penyakit, seperti nyeri kronis, sesak napas, atau gangguan mobilitas, dapat membuat seseorang kehilangan semangat dan merasa tidak mampu untuk beraktivitas secara optimal.

Selain itu, kelelahan yang muncul akibat aktivitas yang berlebihan tanpa diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup juga dapat memperburuk kondisi ini. Kurangnya waktu tidur, pola makan yang tidak seimbang, serta

tekanan psikologis turut berkontribusi pada menurunnya kemampuan tubuh untuk pulih dan menjaga keseimbangan energi. Akibatnya, individu menjadi lebih rentan terhadap stres, mudah lelah, dan kurang siap dalam menghadapi tantangan maupun perubahan dalam kehidupannya.

Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan fisik secara konsisten melalui pola hidup sehat, pemeriksaan medis rutin, dan pengelolaan stress sangat diperlukan untuk mendukung kesiapan diri, khususnya dalam menghadapi masa lanjut usia yang penuh dinamika dan membutuhkan adaptasi yang terus-menerus.

b. Ketidakstabilan Emosi

Faktor emosional merupakan komponen krusial yang sangat memengaruhi tingkat kesiapan diri seseorang, terutama dalam menghadapi perubahan atau tantangan kehidupan, seperti memasuki masa lanjut usia atau menghadapi situasi baru. Emosi yang tidak stabil, seperti rasa cemas yang berlebihan, ketakutan akan hal-hal yang belum terjadi, stres berkepanjangan, atau kekhawatiran yang tidak terkendali dapat menjadi hambatan serius dalam proses adaptasi dan pengambilan keputusan yang sehat.

Ketidakstabilan emosi ini sering kali menyebabkan individu kesulitan untuk berkonsentrasi, sulit membuat perencanaan jangka panjang, dan cenderung merasa tertekan dalam situasi yang menuntut ketenangan atau fokus. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan seseorang untuk merespons tantangan secara rasional dan efektif menjadi menurun, bahkan dapat memicu reaksi berlebihan atau menarik diri dari lingkungan sosial.

Lebih jauh lagi, emosi yang tidak stabil juga berdampak langsung pada penurunan rasa percaya diri. Ketika seseorang terus-menerus diliputi oleh perasaan negatif, ia mungkin mulai meragukan kemampuannya sendiri, merasa tidak cukup baik, atau takut gagal. Hal ini secara perlahan dapat melemahkan motivasi untuk bertindak, belajar hal baru, atau berpartisipasi dalam kegiatan yang sebelumnya dinikmati.

Dalam jangka panjang, jika tidak ditangani dengan baik, ketidakstabilan emosi dapat menimbulkan gangguan psikologis yang lebih serius dan memperburuk kondisi mental maupun fisik seseorang. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan emosional, baik melalui dukungan sosial, kegiatan yang menenangkan, maupun bantuan profesional jika diperlukan, agar kesiapan diri dapat terbentuk secara utuh dan berkelanjutan.

c. Kurangnya Motivasi

Motivasi adalah salah satu pendorong utama dalam kesiapan diri. Rendahnya dorongan internal, seperti kurangnya minat atau keinginan untuk mencapai tujuan tertentu, menjadi hambatan besar dalam mempersiapkan diri.

Rendahnya motivasi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman kegagalan di masa lalu, perasaan tidak berguna, tekanan sosial, atau lingkungan yang kurang mendukung. Individu yang mengalami kondisi ini mungkin merasa bahwa apa yang dilakukannya tidak memiliki arti

atau dampak yang signifikan, sehingga kehilangan arah dan semangat untuk berusaha.

Oleh karena itu, membangun dan mempertahankan motivasi merupakan langkah penting dalam menumbuhkan kesiapan diri. Hal ini dapat dilakukan dengan menetapkan tujuan yang realistis, mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat, melibatkan diri dalam kegiatan yang bermakna, serta mengembangkan pemahaman positif tentang diri sendiri. Dengan motivasi yang kuat, individu akan lebih siap untuk tumbuh, belajar, dan menghadapi perubahan dengan sikap yang lebih optimis dan terarah.

d. Lingkungan yang Tidak Kondusif

Lingkungan di mana seseorang tinggal, belajar, atau bekerja memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesiapan diri, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Lingkungan yang tidak kondusif misalnya yang dipenuhi oleh kebisingan, kekacauan, ketidakteraturan, atau bahkan konflik interpersonal dapat menjadi penghalang utama dalam proses pembentukan kesiapan diri. Suasana yang tidak nyaman atau penuh tekanan membuat individu sulit untuk berkonsentrasi, merasa aman, atau memiliki ruang untuk berpikir dan berkembang.

Gangguan lingkungan seperti pertengkaran antaranggota keluarga, ketegangan sosial di lingkungan sekitar, atau tempat tinggal yang tidak layak, dapat menciptakan stres berkepanjangan yang secara tidak langsung menurunkan semangat dan motivasi seseorang untuk mempersiapkan diri menghadapi tantangan hidup. Lingkungan yang demikian juga kerap

menimbulkan perasaan tidak dihargai, tidak diperhatikan, atau bahkan terisolasi.

e. Pengalaman Sebelumnya yang Kurang Mendukung

Pengalaman masa lalu memiliki peran penting dalam membentuk kesiapan diri seseorang, baik dari segi pengetahuan, keterampilan, maupun ketangguhan mental. Ketika seseorang memiliki latar belakang pengalaman yang kurang mendukung, misalnya tidak pernah terpapar pada situasi serupa sebelumnya, atau tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar yang relevan, maka akan muncul hambatan dalam mempersiapkan diri menghadapi tantangan baru.

Kurangnya pengalaman ini menciptakan ruang bagi ketidakpastian, yang pada gilirannya menimbulkan perasaan ragu, takut gagal, dan tidak percaya pada kemampuan diri. Individu yang belum pernah menghadapi situasi serupa cenderung mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, merencanakan langkah-langkah ke depan, atau beradaptasi dengan perubahan. Hal ini bisa berdampak langsung pada kesiapan mental dan emosional, membuat seseorang merasa tidak siap atau tidak layak untuk menjalani peran baru atau memasuki fase kehidupan yang berbeda, seperti masa pensiun atau masa lanjut usia.

Selain itu, pengalaman yang bersifat negatif atau traumatis di masa lalu juga dapat membentuk pola pikir yang pesimis dan menghambat perkembangan diri. Misalnya, kegagalan yang pernah dialami tanpa adanya dukungan atau pembelajaran yang konstruktif dapat membuat seseorang

menghindari tantangan, alih-alih menghadapinya dengan sikap terbuka dan percaya diri.

f. Kondisi Sosial yang Tidak Mendukung

Kesiapan diri seseorang tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial di sekelilingnya. Lingkungan sosial yang tidak harmonis seperti adanya tekanan dari orang lain, kritik yang berlebihan, sikap meremehkan, atau bahkan pengabaian terhadap keberadaan dan usaha seseorang dapat melemahkan semangat serta menghambat proses kesiapan diri, baik secara mental maupun emosional.

Interaksi sosial yang tidak sehat, termasuk hubungan yang penuh konflik, komunikasi yang buruk, atau minimnya rasa empati dari orang-orang terdekat, seperti anggota keluarga, teman, atau rekan kerja, bisa menimbulkan beban psikologis yang signifikan. Situasi ini sering kali menimbulkan perasaan tidak dihargai, kesepian, bahkan rasa tidak aman dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Akibatnya, individu akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, kehilangan motivasi, serta merasa tidak percaya diri dalam mempersiapkan diri menghadapi perubahan atau tantangan baru.

2.1.2 Tinjauan tentang Lanjut Usia

1. Pengertian Lanjut Usia

Lanjut usia didefinisikan sebagai penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan perubahan lingkungan, hilangnya mobilitas dan ketangkasan, serta perubahan fisiologis yang terkait dengan usia (Aru, 2009). Lansia merupakan seseorang yang

berusia 60 tahun keatas baik pria maupun wanita, yang masih aktif beraktivitas dan bekerja ataupun mereka yang tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri sehingga bergantung kepada orang lain untuk menghidupi dirinya.

Lanjut usia disingkat dengan Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun ke atas. Setiap makhluk hidup akan mengalami semua proses yang dinamakan menjadi tua atau menua. Proses menua tersebut bukanlah suatu penyakit, namun merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, dimana terdapat proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari alam dan luar tubuh (Mujiadi & Rachmah 2022).

Menurut UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia disebut bahwa adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Semakin bertambahnya usia, tubuh menjadi semakin rentan mengalami gangguan Kesehatan dikarenakan menurunnya fungsi-fungsi organ sehingga lansia harus memiliki manajemen yang tepat dalam menjaga kesehatannya (Kusumo 2020).

Lanjut usia yang usianya mencapai lebih dari 60 tahun berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menjelaskan lansia dibagi menjadi tiga kategori yaitu, usia lanjut (60-70 tahun), usia tua (75-89 tahun) dan usia sangat lanjut (>90 tahun). Seorang lansia akan mengalami kemunduran secara fisik dan psikis. Kemunduran psikis pada lansia akan menyebabkan perubahan pada sifat dan perilaku yang

dapat memunculkan permasalahan pada lansia. Masalah yang sering ditemukan pada lansia ialah penurunan daya ingat, pikun, depresi, mudah marah, tersinggung, dan curiga. Hal ini bisa terjadi karena hubungan interpersonal yang kurang kuat. Proses menua merupakan proses alamiah yang telah melalui tiga tahap kehidupan diantaranya masa anak, masa dewasa, dan masa tua. Tiga tahap ini memiliki perbedaan baik biologis maupun psikologis (Mubarok dkk, 2011).

Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endokrin dan lain sebagainya. Hal tersebut disebabkan seiring meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Perubahan tersebut pada umumnya pengaruh pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan sosial lansia. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada *activity of daily living* (Fatmah, 2010).

Seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai

oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Efendi, 2009).

2. Klasifikasi Pada Lanjut Usia

Klasifikasi Lansia Menurut Depkes RI (2013) klasifikasi lansia yaitu:

- a) Pra lansia yaitu seseorang yang berusia antara 45-59 tahun
- b) Lansia ialah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih
- c) Lansia resiko tinggi ialah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
- d) Lansia potensial ialah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa
- e) Lansia tidak potensial ialah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

3. Perubahan Pada Lanjut Usia

Seiring dengan bertambahnya usia, seseorang akan mengalami berbagai macam perubahan pada dirinya. Perubahan-perubahan umum terjadi pada lansia yaitu:

a. Perubahan Kondisi Fisik

Dampak yang dipengaruhi oleh proses penuaan dan berkaitan dengan system Neurologis adalah gangguan tidur. Gangguan tidur pada umumnya terjadi setelah insiden lebih dari 50%. Tidur malam yang kurang dapat mengakibatkan tidur pada siang hari, gangguan perhatian

dan pengambilan keputusan, gangguan memori, jatuh dan depresi. Terdapat banyak mekanisme kompleks yang mengatur tidur, sirkadian adalah mekanisme utama dalam pengaturan tidur. Nukleus suprachiasmatic dalam hipotalamus mengendalikan tidur dan bangun, menyesuaikan dengan irama lingkungan terang gelap (Guyton & Hall, 2006). Normalnya pada tidur siklus otak melalui setiap tahap tidur selama 60 menit sampai 90 menit sebelum mencapai tahap REM (Taylor et al, 2011).

b. Perubahan Kondisi Mental

Perubahan kondisi mental pada lanjut usia memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan berbagai faktor lain, seperti perubahan fisik yang terjadi secara alami akibat proses penuaan, kondisi kesehatan yang semakin menurun, tingkat pendidikan atau pengetahuan yang dimiliki, serta situasi dan dinamika lingkungan tempat mereka tinggal. Semua aspek tersebut saling berpengaruh dan berkontribusi terhadap kondisi mental para lansia.

Sisi mental lansia kerap kali mengalami berbagai gejolak perasaan, seperti munculnya rasa pesimis terhadap masa depan atau terhadap kemampuan diri sendiri. Selain itu, mereka juga sering kali dilanda perasaan tidak aman, kekhawatiran yang berlebihan, dan kecemasan yang terus-menerus tanpa sebab yang jelas. Dalam beberapa kasus, bahkan dapat terjadi kekacauan mental yang bersifat akut.

Lansia juga sering merasa terancam oleh kemungkinan munculnya penyakit tertentu, serta memiliki ketakutan akan kondisi ditinggalkan oleh keluarga atau lingkungan karena merasa dirinya tidak lagi memiliki nilai atau kegunaan dalam kehidupan sosial. Perasaan tidak mampu untuk hidup secara mandiri pun semakin menguat, yang kemudian memicu kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial atau menjadi pribadi yang lebih tertutup (introvert). Semua kondisi tersebut menggambarkan betapa kompleksnya tantangan mental dan emosional yang dihadapi oleh para lansia (DeLaune & Ladner, 2011).

c. Perubahan Psikososial

Masalah yang berkaitan dengan perubahan psikososial pada lansia sangatlah beragam dan kompleks, bergantung pada kepribadian, latar belakang kehidupan, serta pengalaman individu yang bersangkutan. Setiap lansia memiliki respons yang berbeda-beda terhadap perubahan yang mereka alami, tergantung pada bagaimana mereka memandang dan menyikapi situasi yang dihadapi.

Perubahan psikososial yang dialami oleh lansia dapat muncul dalam berbagai bentuk. Sebagai contoh, masa pensiun sering kali menjadi titik balik yang signifikan dalam kehidupan seseorang. Peralihan dari kehidupan aktif dan produktif ke masa pensiun dapat menimbulkan rasa kehilangan identitas, makna hidup, serta rasa tidak berguna. Selain itu, kesadaran akan semakin dekatnya kematian juga mulai mengemuka,

menimbulkan refleksi mendalam, kecemasan eksistensial, atau bahkan ketakutan terhadap akhir kehidupan.

Beberapa lansia juga mengalami perubahan drastis dalam gaya hidup, misalnya harus pindah dari rumah pribadi ke rumah perawatan atau panti lansia. Perubahan lingkungan ini bukan hanya berdampak pada fisik, tetapi juga mengguncang stabilitas emosional dan sosial mereka, karena kehilangan rutinitas, kemandirian, serta interaksi sosial yang sebelumnya mereka miliki.

Di sisi lain, situasi finansial turut menjadi tantangan tersendiri. Banyak lansia yang menghadapi penurunan penghasilan secara signifikan setelah pensiun, sementara di saat yang sama biaya hidup cenderung meningkat. Hal ini diperparah dengan adanya tambahan beban pengeluaran untuk kebutuhan pengobatan dan perawatan kesehatan yang semakin sering dibutuhkan seiring bertambahnya usia (Schulz, 2009).

d. Perubahan lain yang sering kali dialami oleh lansia

Berkaitan dengan perasaan kesepian yang mendalam, yang muncul akibat terjadinya pengasingan secara bertahap dari lingkungan sosial. Lansia cenderung mengalami penurunan intensitas dalam berinteraksi sosial, baik karena keterbatasan fisik maupun karena berkurangnya kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan sosial seperti dahulu.

Kesepian ini juga diperparah dengan hilangnya hubungan yang dulu terjalin erat dengan teman sebaya maupun anggota keluarga, baik karena jarak fisik, perbedaan generasi, maupun karena teman-teman atau

pasangan hidup telah meninggal dunia. Kehilangan pasangan hidup secara khusus menjadi pukulan emosional yang sangat besar bagi lansia, yang dapat memicu perasaan hampa, kehilangan makna hidup, dan penurunan semangat dalam menjalani hari-hari.

Selain itu, lansia juga mengalami penurunan kekuatan dan ketegangan fisik, yang membuat mereka tidak lagi mampu melakukan aktivitas sebagaimana dahulu. Hal ini berdampak langsung terhadap perubahan konsep diri, di mana mereka mulai merasa tidak sekuat, tidak seproduktif, atau tidak setangguh seperti sebelumnya. Perubahan persepsi terhadap diri ini sering kali mengarah pada rasa tidak percaya diri, keputusasaan, hingga depresi ringan hingga berat (DeLaune & Ladner, 2011).

Faktor-faktor psikososial tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga memiliki kontribusi nyata terhadap proses perilaku biologis seseorang. Kondisi psikologis yang terganggu dapat memperburuk kesehatan fisik, mempercepat munculnya penyakit, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan untuk kesiapan diri menghadapi masa tua. Dengan kata lain, Kesehatan fisik, mental, emosi, dan sosial lansia memiliki keterkaitan erat dengan kondisi biologis tubuh dan menjadi penentu penting dalam upaya mempertahankan kualitas hidup yang optimal pada usia lanjut (Halter et al., 2009).

2.1.3 Tinjauan tentang Pensiunan

1. Pengertian Pensiun

Pensiun didefinisikan sebagai suatu fase dalam kehidupan seseorang yang menandai berakhirnya keterlibatan dalam pekerjaan rutin atau aktivitas kerja profesional yang sebelumnya dijalani. Pada masa ini, individu tidak lagi bekerja secara aktif seperti sebelumnya, namun tetap menerima sebagian penghasilan dalam bentuk dana pensiun sebagai hasil kontribusi selama masa kerjanya.

Menurut Parnes dan Nessel (dalam Corsini, 1987), pensiun merupakan suatu kondisi di mana seseorang telah berhenti bekerja dari suatu jenis pekerjaan yang selama ini dapat atau biasa dilakukannya. Penghentian aktivitas kerja ini bukan hanya sekadar berhenti dari rutinitas, melainkan juga menandakan pergeseran peran sosial, identitas, serta aktivitas harian individu tersebut.

Kim et al. (dalam Tasumewada, 2013) juga mengemukakan bahwa pensiun merupakan proses pemisahan individu dari dunia kerja, khususnya dari pekerjaan yang selama ini menjadi sumber pendapatan. Dengan kata lain, pensiun adalah transisi dari peran sebagai pekerja yang digaji menjadi peran baru yang lebih fleksibel, tidak lagi terikat oleh kewajiban profesional atau jadwal kerja yang ketat.

Selaras dengan itu, Hurlock (1999) menyatakan bahwa ketika seseorang memasuki masa pensiun, ia memiliki kebebasan untuk mengubah arah hidupnya sesuai dengan kebutuhan dan preferensi pribadi. Individu

tersebut dapat memilih untuk tetap aktif melalui berbagai aktivitas alternatif seperti hobi, kegiatan sosial, atau pekerjaan paruh waktu, atau justru memilih untuk tidak lagi terlibat dalam aktivitas tertentu dan menikmati masa istirahat. Dengan demikian, pensiun bukan hanya perubahan status pekerjaan, tetapi juga merupakan momen penting dalam siklus kehidupan yang dapat memberikan tantangan maupun peluang bagi perkembangan pribadi dan sosial seorang individu.

2. Manfaat Pensiun

Menurut Undang-undang Nomor 11 Tahun 1992 (1992) tentang Dana Pensiun, “Manfaat Pensiun adalah pembayaran berkala yang dibayarkan kepada peserta pada saat dan dengan cara yang ditetapkan dalam peraturan Dana Pensiun.” Manfaat Pensiun merupakan produk Dana Pensiun yang mengandung unsur tabungan, investasi, dan asuransi. Tabungan dan investasi yaitu pekerja menyisihkan sebagian penghasilannya untuk membayar iuran, akumulasi dari iuran beserta hasil pengembangan tersebut dapat dinikmati saat masa purnatugas. Asuransi yaitu dalam hal terjadi hal yang tidak diinginkan maka manfaat pensiun dapat diberikan meski belum mencapai masa pensiun.

2.1.4 Tinjauan tentang Masa yang Akan Datang Pada Lanjut Usia

1. Pengertian Masa yang Akan Datang Pada Lanjut Usia

Menurut Setyawan Purnomo (2024), masa yang akan datang atau masa depan pada lanjut usia merujuk pada suatu periode kehidupan yang dijalani individu ketika telah memasuki tahap usia lanjut. Pada masa ini,

individu dihadapkan pada berbagai perubahan yang kompleks dan multidimensional, mencakup aspek fisik, mental, maupun emosional. Perubahan-perubahan tersebut tidak hanya bersifat alamiah sebagai bagian dari proses penuaan, tetapi juga sangat memengaruhi cara individu memandang diri sendiri serta beradaptasi dengan lingkungannya.

Masa lanjut usia sering kali dipandang sebagai fase akhir dalam siklus kehidupan manusia. Fase ini umumnya ditandai dengan terjadinya penurunan kemampuan fisik secara bertahap, seperti melemahnya fungsi organ tubuh, berkurangnya energi, hingga keterbatasan dalam mobilitas. Selain itu, lansia juga mengalami kesiapan mental berhubungan dengan kemampuan kognitif atau intelektual seseorang, termasuk tingkat pengetahuan, pemahaman, keterampilan berpikir, dan konsentrasi. Mental yang siap berarti individu mampu memahami situasi atau tugas yang akan dihadapinya dengan baik.

Dari sisi emosional, masa lanjut usia membawa tantangan tersendiri. Lansia lebih rentan mengalami perasaan kesepian, kecemasan, atau kehilangan makna hidup, terutama jika tidak ada dukungan sosial yang memadai. Di samping itu, terdapat pula peningkatan risiko terhadap berbagai kondisi kesehatan tertentu, baik fisik seperti penyakit degeneratif maupun mental seperti depresi dan demensia.

Oleh karena itu, masa depan pada lanjut usia perlu dipersiapkan dengan baik, agar individu dapat menjalani fase ini secara bermakna dan tetap memiliki kualitas hidup yang layak. Kesadaran akan perubahan-perubahan ini penting agar lansia, keluarga, dan masyarakat secara luas

dapat membangun strategi adaptif dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan lansia secara holistik.

2. Faktor yang Mempengaruhi Masa yang Akan datang Lanjut Usia

Menurut Setyawan Purnomo (2024), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi masa yang akan datang pada lanjut usia, yang meliputi:

- a. Kesehatan Fisik: Kondisi kesehatan fisik yang baik sangat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Penyakit kronis, penurunan fungsi fisik, dan tingkat mobilitas adalah beberapa aspek yang penting.
- b. Kesehatan Mental dan Emosional: Kesehatan mental yang baik, termasuk perasaan kesejahteraan, kebahagiaan, dan rendahnya tingkat stres, sangat mempengaruhi kualitas hidup lansia.
- c. Dukungan Sosial: Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas memberikan rasa aman dan membantu lansia merasa dihargai dan terhubung.
- d. Kondisi Ekonomi: Keterjaminan finansial penting untuk memastikan lansia dapat memenuhi kebutuhan dasar seperti tempat tinggal, makanan, dan perawatan kesehatan.
- e. Akses Terhadap Layanan Kesehatan: Akses yang baik terhadap layanan kesehatan berkualitas sangat penting dalam menjaga kesehatan dan menangani kondisi medis.
- f. Lingkungan Tempat Tinggal: Lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung mempengaruhi kesejahteraan lansia.

g. **Aktivitas dan Partisipasi Sosial:** Keterlibatan dalam aktivitas sosial dan rekreasi membantu menjaga kesehatan mental dan memberikan rasa makna dan tujuan hidup.

h. **Pengembangan Diri dan Spiritualitas:** Kesempatan untuk terus belajar, berkembang, dan mengeksplorasi spiritualitas dapat memberikan rasa tujuan dan kebahagiaan bagi lansia.

2.1.5 Tinjauan tentang Pekerja Sosial dengan Lanjut Usia

1. Pengertian Pekerja Sosial dengan Lanjut Usia

a. **Pengertian Pekerja Sosial**

Social work is the professional activity of helping individual, groups, or communities to enhance or restore their capacity for social functioning and to create societal conditions favorable to their goals. NASW, Zastrow, 2019 (2014, hal. 42). Yang artinya: Pekerjaan sosial merupakan praktek profesional yang bertujuan membantu individu, kelompok, atau komunitas dalam meningkatkan atau memulihkan kemampuan mereka untuk berfungsi secara sosial, sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Secara keseluruhan, pekerjaan sosial adalah praktek profesional yang bertujuan membantu individu, kelompok, atau komunitas dalam meningkatkan atau memulihkan kemampuan sosial mereka sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Profesi pekerjaan sosial juga mendorong perubahan sosial, menawarkan solusi dalam hubungan antar manusia, serta memberdayakan individu untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Dengan menggunakan teori perilaku manusia dan sistem sosial, pekerjaan

sosial melakukan intervensi pada titik-titik di mana individu berinteraksi dengan lingkungannya. Prinsip-prinsip hak asasi manusia dan keadilan sosial menjadi fondasi utama dalam praktik pekerjaan sosial.

b. Praktik Pekerjaan Sosial dengan Lanjut Usia

Tanggung jawab pekerja sosial terhadap orang lanjut usia sangat beragam, melibatkan kerja sama dengan keluarga dan pengasuh. Pekerjaan sosial dengan lanjut usia memiliki fokus adalah pada pemeliharaan atau peningkatan fungsi dan kualitas hidup klien. Pekerjaan sosial menitikberatkan pada potensi individu dan upaya maksimal untuk memanfaatkan peluang serta meningkatkan kualitas hidup, dengan mempertimbangkan konteks sistem sosial mereka, kebutuhan, dan hak-hak mereka. (*The Irish Association of Social Workers (IASW) Special Interest Group on Ageing (SIGA)*).

Secara umum, tanggung jawab pekerja sosial terhadap lanjut usia sangat beragam dan melibatkan kerja sama dengan keluarga dan pengasuh. Fokusnya adalah pada pemeliharaan atau peningkatan fungsi dan kualitas hidup lansia, dengan menekankan potensi individu dan memaksimalkan peluang yang ada. Pekerjaan sosial mempertimbangkan konteks sistem sosial, kebutuhan, dan hak-hak lanjut usia untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

2. Peran Pekerja Sosial dengan Lanjut Usia

Penanganan Usaha Kesejahteraan Sosial lanjut usia khususnya lanjut usia terlantar merupakan tanggung jawab bersama antara keluarga,

masyarakat dan pemerintah. Salah satu bentuk upaya pemerintah dalam menangani lanjut usia terlantar sesuai PP No.43 tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia yang memberikan jaminan hidup berupa makan/minum, pakaian dan tempat tinggal serta pemeliharaan kesehatan, bimbingan sosial, mental, agama dan keterampilan agar lansia terlantar dapat menjalani masa tuanya dengan rasa aman dan tentram.

Menurut Nurul Hasanah, Rifatul Hasanah, dan Christian Adifi, (2023)

Peran Pekerja Sosial dengan Lanjut Usia sebagai berikut:

a. Peran Pekerja Sosial dalam Penanganan Lanjut Usia

Paradigma generalis dapat memberi petunjuk mengenai fungsi kegiatan-kegiatan pembimbingan sosial serta menunjukkan peranan-peranan dan strategi-strategi sesuai dengan fungsi tersebut. Menurut Parsons, Jorgensen dan Hernandez (1994), ada beberapa peran pekerjaan sosial dalam pembimbingan sosial.

1) Peranan sebagai Fasilitator

Peranan fasilitator adalah seseorang yang membantu sekelompok orang memahami tujuan bersama dan membantu mereka membuat rencana guna mencapai tujuan tersebut tanpa mengambil posisi tertentu dalam diskusi, upaya pencapaian tujuan dengan cara menyediakan atau memberikan pelayanan dan fasilitas yang diperlukan oleh penerima manfaat untuk melihat apa kebutuhan lansia, memenuhi kebutuhannya apa yang kurang di kamarnya dan

mengembangkan potensi yang dimilikinya. Adapun bentuk pelaksanaan peranan fasilitator yang dilaksanakan oleh pekerja sosial yaitu ketika lansia masuk dipanti, pekerja sosial melakukan pemeriksaan data administrasi melalui assesmen untuk mencari tahu latar belakangnya dan penempatan lansia diwisma juga sangat penting pada saat lansia masuk dipanti tidak langsung main simpan saja lansianya tapi pekerja sosial mengetahui setelah melakukan assesmen untuk mengetahui karakter lansia, hobi dan bakatnya. Pekerja sosial juga melakukan observasi untuk menentukan intervensi yang lebih tepat kemudian memperkenalkan mereka pada kakek/nenek yang sudah ada duluan, dan juga memperkenalkan jenis program serta pelayanan yang ada di panti serta fasilitas yang diberikan oleh pekerja sosial kepada lansia ialah mulai dari lansia masuk dipanti sampai lansia meninggal semua difasilitasi.

2) Peranan sebagai Mediator

Peran mediator diperlukan terutama pada saat terdapat perbedaan yang mencolok dan mengarah pada konflik antar berbagai pihak. Penempatan lansia di tiap-tiap wisma bertujuan agar kondisi yang mendorong perkembangan kehidupan psikososial penerima pelayanan (lansia), dan juga sebagai tempat dari kegiatan-kegiatan perkembangan fisik, mental dan emosi.

3) Peranan sebagai Broker

Pemahaman pekerja sosial yang menjadi broker mengenai kualitas pelayanan sosial di sekitar lingkungannya menjadi sangat penting dalam memenuhi keinginan kliennya memperoleh “keuntungan” maksimal dalam hal ini berkaitan dengan pangan dan sandang. Pangan dan sandang merupakan bagian dari kebutuhan pokok manusia, disamping kebutuhan lain seperti tempat tinggal, tempat pergaulan, kesehatan dan lain sebagainya. Dalam pemenuhan kebutuhan sandang pangan lanjut usia antara lain meliputi; kebutuhan makan dan pakaian, serta kebutuhan kesehatan. Lansia yang tinggal dipanti, kebutuhan yang mereka lebih utamakan adalah makan yang cukup, pakaian, perawatan kesehatan, berhubungan sosial dengan orang lain. Kebutuhan yang lain seperti bimbingan agama dan keterampilan itu paling-paling diikuti oleh lansia yang fisiknya masih mampu, jadi peranan pekerja sosial memanfaatkan sistem sumber yang ada dan menjadi penghubung bagi lansia.

4) Peranan sebagai Advocator

Pekerja sosial melakukan pembelaan atas nama seorang klien secara individual, maka ia berperan sebagai pembela kasus. Pembelaan kausal terjadi manakala klien yang dibela pekerja sosial bukanlah individu melainkan sekelompok anggota masyarakat. Dalam pergaulan sehari-hari para lansia tentunya mempunyai permasalahan dalam arti konflik dengan sesama klien atau dengan para petugas

panti, mulai dari saling mengejek sampai dengan terjadinya perkelahian. Bimbingan sosial dilakukan bila ada permasalahan yang harus segera diselesaikan kemudian pekerja sosial mendamaikan mereka (lansia yang berselisih). Bila pekerja sosial tak dapat menyelesaikan masalah ini sendiri, maka ia melakukan koordinasi dengan beberapa petugas panti lain untuk mencari jalan keluar dari permasalahan ini dengan mengadakan Case Conference kecil.