

BAB II

KAJIAN KONSEPTUAL

2.1 Kajian tentang Resiliensi

2.1.1 Definisi Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dan tetap tegar dalam menghadapi situasi sulit atau tekanan hidup. Masten (2001) mengemukakan bahwa resiliensi dapat membantu lansia dalam menghadapi, beradaptasi, dan bangkit kembali dari berbagai tantangan dan kesulitan dalam hidup. Garmezy (1991) mendefinisikan resiliensi sebagai keberhasilan seseorang dalam beradaptasi dengan kondisi yang tidak menyenangkan atau buruk. Grotberg (2001) menyatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas universal individu atau kelompok untuk mencegah, meminimalisasi, atau bahkan mengatasi efek yang merusak.

Konsep resiliensi ini menjadi sangat relevan dalam konteks penelitian yang membahas mengenai resiliensi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Asuhan Bunda Kota Bandung. Lansia yang tinggal di panti sosial sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti perasaan kesepian, kehilangan peran sosial, dan keterbatasan fisik. Kemampuan lansia untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan dan kondisi hidup yang baru sangat menentukan kualitas hidup lansia. Dengan memahami berbagai definisi resiliensi dari para ahli, kita dapat lebih memahami bagaimana lansia di PSTW Asuhan Bunda mengembangkan ketahanan diri lansia dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan hidup.

2.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Campbells & Stein (2007), resiliensi terdiri dari dua aspek, diantaranya :

2.1.2.1 Tahan Banting

Tahan banting atau ketahanan merupakan kemampuan menyesuaikan diri pada lanjut usia akan perubahan dalam hidup yang terjadi seperti penurunan fungsi psikis dan biologis dengan memberikan respon positif. Hal ini dapat diwujudkan melalui pengembangan strategi koping yang efektif, seperti mencari dukungan sosial dari keluarga dan teman, berpartisipasi dalam aktivitas sosial yang bermakna, serta menjaga pola hidup sehat yang mencakup olahraga dan nutrisi yang baik. Dengan demikian, lansia dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik dan meningkatkan kesejahteraan emosional meskipun menghadapi tantangan yang berkaitan dengan penuaan.

2.1.2.2 Kegigihan

Kegigihan merupakan kondisi tidak menyerah dengan keadaan terpuruk, tetap percaya diri untuk memperbaiki atau bertahan dengan keadaannya dan berupaya memperbaiki dengan segala keterbatasan atau tantangan yang hadir dalam hidup lansia yang menyebabkan perasaan tidak berguna. Dalam konteks ini, kegigihan dapat ditunjukkan melalui tindakan aktif lansia untuk mencari solusi atas masalah yang dihadapi, seperti mengikuti program rehabilitasi fisik untuk meningkatkan mobilitas, berpartisipasi dalam kelompok dukungan untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan motivasi, serta menetapkan tujuan kecil yang realistis untuk mencapai kemajuan secara bertahap. Dengan cara ini, lansia tidak hanya dapat mengatasi perasaan tidak berguna, tetapi juga membangun rasa percaya

diri dan makna dalam hidup lansia, meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Terdapat faktor yang mempengaruhi resiliensi lanjut usia menurut Folkman (2004), diantaranya :

2.1.3.1 Dukungan Sosial

Folkman (2004) menekankan pentingnya dukungan sosial dalam membangun resiliensi pada individu, termasuk lansia. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, dan komunitas, dan berfungsi sebagai sumber kekuatan yang membantu lansia menghadapi stres dan tantangan. Dalam konteks panti, interaksi yang positif dengan staf dan penghuni lain dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan kesepian, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan resiliensi.

2.1.3.2 Keterampilan Koping

Folkman (2004) juga mengidentifikasi keterampilan koping sebagai faktor kunci dalam resiliensi. Keterampilan ini mencakup strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan mengelola emosi. Lansia yang memiliki keterampilan koping yang baik, seperti kemampuan untuk mencari solusi atau mengubah perspektif terhadap masalah, cenderung lebih mampu beradaptasi dengan situasi sulit. Di panti, pelatihan dan dukungan dalam mengembangkan keterampilan koping dapat membantu lansia meningkatkan resiliensi lansia.

2.1.3.3 Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola dan merespons emosi dengan cara yang sehat. Menurut Folkman (2004), individu yang mampu mengatur emosi lansia dengan baik cenderung lebih resiliensi. Lansia di panti sering

menghadapi berbagai emosi, termasuk kesedihan dan kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk memiliki strategi yang efektif untuk mengelola emosi ini, sehingga lansia dapat tetap positif dan berfokus pada hal-hal yang dapat lansia kendalikan.

2.1.3.4 Makna dan Tujuan Hidup

Lansia yang merasa hidup lansia memiliki arti cenderung lebih mampu menghadapi tantangan. Di panti, kegiatan yang memberikan rasa tujuan, seperti keterlibatan dalam program sosial atau sukarela, dapat membantu lansia menemukan makna dalam hidup lansia. Hal ini tidak hanya meningkatkan resiliensi, tetapi juga kualitas hidup secara keseluruhan.

2.1.3.5 Pengalaman Hidup Sebelumnya

Folkman (2004) menunjukkan bahwa pengalaman hidup sebelumnya dapat mempengaruhi cara individu menghadapi stres di masa depan. Lansia yang telah menghadapi dan mengatasi kesulitan di masa lalu mungkin memiliki keterampilan dan strategi yang lebih baik untuk mengatasi tantangan saat ini. Di panti, penting untuk mengenali dan menghargai pengalaman hidup lansia, sehingga lansia dapat menggunakan pengalaman tersebut sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi situasi baru.

2.2 Tinjauan tentang Lanjut Usia

2.2.1 Definisi Lanjut usia

Lanjut usia adalah seseorang yang usianya telah mencapai 60 (enam puluh) tahun atau lebih, sesuai dengan Undang-undang No. 13 Tahun 1998 Pasal 1 ayat (2). Selain itu, lanjut usia yang menjadi informan dalam penelitian ini merupakan individu yang tinggal di PSTW Asuhan Bunda (berusia 60 tahun ke atas) yang

memiliki kondisi kognitif yang masih baik sehingga mampu berkomunikasi dan memberikan informasi dengan jelas.

2.2.2 Karakteristik Lanjut Usia

Dalam penelitian mengenai resiliensi lansia di PSTW Asuhan Bunda Kota Bandung, karakteristik lansia dapat dikategorikan ke dalam beberapa aspek utama, yaitu psikologis, sosial, emosional, dan kognitif. Setiap aspek ini berperan penting dalam memahami bagaimana lansia membangun ketahanan diri dalam menghadapi perubahan hidup di usia tua dan lingkungan panti sosial.

2.2.2.1 Aspek Psikologis

Aspek psikologis lansia mencerminkan kondisi mental dan cara lansia menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Seiring bertambahnya usia, banyak lansia mengalami perubahan dalam kepercayaan diri, rasa kebermaknaan hidup, serta strategi koping terhadap tekanan dan stres. Lansia yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu menerima kondisi kehidupan lansia, termasuk kehilangan pasangan, perubahan lingkungan sosial, atau keterbatasan fisik yang terjadi.

2.2.2.2 Aspek Sosial

Aspek sosial lansia berkaitan dengan hubungan lansia dengan orang lain, baik sesama penghuni panti, petugas panti, maupun keluarga yang masih berhubungan. Lansia yang memiliki jaringan sosial yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dan memiliki perasaan keterikatan yang positif terhadap lingkungan lansia. Keikutsertaan dalam aktivitas sosial, seperti kegiatan keagamaan, terapi kelompok, atau sekadar berbincang dengan teman, dapat meningkatkan kesejahteraan sosial lansia. Namun, tidak semua lansia memiliki

interaksi sosial yang sama. Beberapa di antaranya mengalami keterasingan karena sudah tidak memiliki keluarga atau sulit membangun hubungan baru. Bagi lansia yang sebelumnya hidup mandiri atau memiliki kehidupan sosial yang aktif sebelum masuk ke panti, perubahan lingkungan ini bisa menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, dukungan dari tenaga sosial dan kebijakan panti yang mendorong partisipasi sosial sangat penting dalam membantu lansia tetap merasa diterima dan dihargai.

2.2.2.3 Aspek Emosional

Aspek emosional berkaitan dengan bagaimana lansia mengelola perasaan lansia dalam menghadapi perubahan dan tantangan hidup. Lansia yang memiliki kontrol emosional yang baik cenderung lebih stabil dan mampu menghadapi tekanan dengan lebih positif. Misalnya, lansia dapat mengelola perasaan sedih, kesepian, atau kehilangan dengan mencari makna baru dalam kehidupan lansia. Namun, beberapa lansia mengalami ketidakstabilan emosional akibat berbagai faktor, seperti perasaan ditinggalkan oleh keluarga, kehilangan pasangan hidup, atau ketidakpastian tentang masa depan lansia.

2.2.2.4 Aspek Kognitif

Aspek kognitif merujuk pada kemampuan berpikir, mengingat, dan memahami informasi. Seiring bertambahnya usia, beberapa lansia mengalami penurunan fungsi kognitif, seperti daya ingat yang melemah atau kesulitan dalam memproses informasi baru. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam mengambil keputusan serta beradaptasi dengan lingkungan baru. Kondisi ini dapat berdampak pada cara lansia mempertahankan resiliensi.

2.2.3 Kebutuhan Lanjut Usia

Lanjut usia memiliki berbagai kebutuhan yang harus dipenuhi dalam proses penuaan, lanjut agar lansia dapat menjalani hidup dengan lebih sejahtera. Berikut adalah beberapa kebutuhan lansia, diantaranya:

2.2.3.1 Kebutuhan Psikologis

Menurut Hurlock (2006), reaksi seseorang terhadap situasi yang berasal dari lingkungannya sangat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Pada lansia, perubahan fisik dan sosial dapat menjadi stresor yang mempengaruhi kondisi psikologis lansia. Oleh karena itu, kebutuhan psikologis lansia meliputi perasaan aman, dihargai, dan memiliki tujuan hidup. Memenuhi kebutuhan ini dapat membantu lansia mengatasi perasaan tidak berdaya dan depresi yang sering muncul pada usia lanjut.

2.2.3.2 Kebutuhan Sosial

Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Interaksi sosial yang aktif dapat membantu menjaga kesehatan mental dan emosional lansia. Hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain menjadi sangat penting karena banyak orang mencari dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas untuk menjaga kesehatan mental dan emosional lansia. Isolasi sosial dapat meningkatkan risiko depresi dan penurunan fungsi kognitif pada lansia.

2.2.3.3 Kebutuhan Emosional

Friedman (2003) menyatakan bahwa lansia perlu merasa berharga dalam hidup lansia. Perasaan dihargai dan dicintai oleh orang-orang di sekitar lansia sangat penting untuk kesejahteraan emosional lansia. Dukungan emosional dari

keluarga dan teman dapat membantu lansia menghadapi tantangan hidup sehari-hari dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

2.2.3.4 Kebutuhan Kognitif

Seiring bertambahnya usia, beberapa lansia mengalami penurunan fungsi kognitif, seperti daya ingat dan kemampuan berpikir abstrak. Menurut Hussain (2008), lansia selalu berpikir konkrit, sehingga sulit memberi makna peribahasa, juga terjadi penurunan daya persamaan. Untuk memenuhi kebutuhan kognitif, penting bagi lansia untuk terlibat dalam aktivitas yang menstimulasi otak, seperti membaca, bermain teka-teki, atau mengikuti diskusi kelompok. Aktivitas-aktivitas ini dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif dan mencegah penurunan lebih lanjut.

2.2.4 Masalah Lanjut Usia

2.2.4.1 Masalah Psikologis

Lansia sering mengalami penurunan fungsi fisik, kognitif, dan psikologis yang dapat menimbulkan masalah psikososial seperti stres, kecemasan, dan depresi. Gejala yang muncul meliputi emosi yang labil, mudah tersinggung, dan perasaan tidak berdaya. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia.

2.2.4.2 Masalah Sosial

Perubahan peran sosial dan meningkatnya ketergantungan pada orang lain menjadi tantangan bagi lansia. Menurut Sabri (2006), lansia menghadapi masalah penyesuaian diri dan sosial yang khas, seperti meningkatnya ketergantungan fisik dan ekonomi pada orang lain, serta kebutuhan untuk membentuk kontak sosial baru yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikososial lansia.

2.2.4.3 Masalah Emosional

Gangguan kesehatan mental emosional pada lansia sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan mengendalikan emosi, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormonal dan ketegangan psikis. Menurut Rusma (2016), masalah ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional lansia secara keseluruhan.

2.2.4.4 Masalah Kognitif

Selain penurunan fisik, lansia juga sering mengalami kemunduran fungsi intelektual, termasuk fungsi kognitif. Kemunduran ini dapat berupa mudah lupa (*forgetfulness*), yang merupakan bentuk demensia paling ringan. Penurunan fungsi kognitif ini mempengaruhi kemampuan lansia dalam merencanakan, menilai, mengawasi, dan melakukan evaluasi.

2.3 Pekerjaan Sosial dengan Lanjut Usia

Pekerjaan sosial dengan lanjut usia merupakan bidang praktik yang berfokus pada pemberian dukungan sosial, emosional, dan psikologis bagi lansia guna meningkatkan kesejahteraan lansia. Lansia mengalami berbagai perubahan dalam aspek fisik, sosial, ekonomi, dan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan lansia. Oleh karena itu, peran pekerja sosial sangat penting dalam membantu lansia menghadapi tantangan ini dan meningkatkan resiliensi lansia.

Menurut Zastrow (2017), pekerjaan sosial dengan lanjut usia adalah praktik pekerjaan sosial yang bertujuan untuk membantu lansia menghadapi permasalahan kehidupan melalui dukungan sosial, advokasi, dan intervensi berbasis kebutuhan. Pekerja sosial berperan dalam mengidentifikasi kebutuhan lansia dan memberikan layanan yang sesuai agar lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

National Association of Social Workers (NASW, 2010) juga menyatakan bahwa pekerja sosial dalam bidang gerontologi bertanggung jawab dalam memberikan pelayanan yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup lansia, baik dalam lingkungan komunitas, panti sosial, maupun fasilitas kesehatan. Fokus utamanya adalah pada peningkatan kesejahteraan psikososial lansia melalui pendekatan yang holistik. Terdapat peran pekerja sosial secara lebih detail sebagai berikut :

2.3.1 Advokat

Pekerja sosial berperan sebagai advokat dalam memperjuangkan hak-hak lansia, terutama dalam aspek kesejahteraan sosial, kesehatan, dan ekonomi. Lansia sering kali menghadapi berbagai hambatan dalam mengakses layanan yang lansia butuhkan, seperti keterbatasan informasi, kebijakan yang kurang berpihak pada lansia, atau stigma sosial yang menganggap lansia sebagai kelompok yang tidak produktif (WHO, 2021).

Pekerja sosial dalam perannya sebagai advokat, pekerja sosial berusaha memastikan bahwa lansia mendapatkan hak-hak lansia, termasuk akses ke jaminan sosial, perawatan kesehatan yang layak, serta dukungan ekonomi seperti bantuan sosial atau program kesejahteraan lansia (NASW, 2017). Selain itu, pekerja sosial juga terlibat dalam penyusunan kebijakan publik yang mendukung kesejahteraan lansia.

Lansia dapat berkolaborasi dengan pemerintah, organisasi non-profit, atau komunitas dalam merancang kebijakan yang lebih inklusif bagi lansia. Apabila adanya advokasi yang kuat, lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih

bermartabat dan memiliki akses terhadap layanan yang lansia butuhkan untuk menjalani masa tua yang lebih sejahtera.

2.3.2 Mediator

Lansia dalam menjalani kehidupan di usia lanjut, banyak lansia yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan keluarga, lingkungan sosial, maupun tenaga kesehatan yang merawat lansia. Konflik keluarga, keterbatasan komunikasi akibat penurunan fungsi kognitif, atau ketidakpahaman mengenai kebutuhan lansia dapat menjadi hambatan dalam memberikan layanan yang optimal bagi lansia (Harrefors, Sävenstedt, & Axelsson, 2010).

Pekerja sosial berperan sebagai mediator yang membantu menjembatani komunikasi antara lansia dengan pihak-pihak terkait. Sebagai mediator, pekerja sosial dapat membantu menciptakan pemahaman yang lebih baik antara lansia dan anggota keluarganya mengenai kebutuhan serta harapan lansia. Selain itu, pekerja sosial juga dapat memediasi interaksi antara lansia dengan tenaga kesehatan atau staf panti sosial untuk memastikan bahwa lansia menerima perawatan yang sesuai dengan kondisi lansia (Sophia, 2013). Dengan adanya peran ini, lansia dapat merasa lebih dihargai, didengarkan, dan mendapatkan dukungan yang sesuai dari lingkungan sekitarnya.

2.3.3 Motivator

Penuaan sering kali membawa berbagai tantangan psikososial, seperti perasaan kesepian, kehilangan pasangan atau teman sebaya, serta berkurangnya peran sosial yang sebelumnya dijalani. Masalah-masalah ini dapat berdampak pada kesehatan mental lansia, memicu kondisi seperti depresi dan kecemasan (Courtin

& Knapp, 2017). Pekerja sosial perannya sebagai pemberi dukungan psikososial, pekerja sosial memberikan pendampingan bagi lansia yang mengalami tekanan emosional dan sosial akibat perubahan yang lansia alami.

Pendampingan yang diberikan oleh pekerja sosial dapat berupa sesi konseling, dukungan kelompok, atau terapi berbasis interaksi sosial yang membantu lansia merasa lebih terhubung dengan lingkungannya (Gaugler et al., 2015). Selain itu, pekerja sosial juga berperan dalam membantu lansia membangun kembali rasa percaya diri dan harga diri lansia, terutama bagi lansia yang merasa kehilangan makna hidup setelah pensiun atau mengalami keterbatasan fisik. Dukungan psikososial yang tepat dapat membantu lansia untuk tetap merasa dihargai dan memiliki semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2.3.4 Fasilitator

Lanjut usia meskipun telah memasuki usia lanjut, banyak lansia yang masih memiliki potensi untuk tetap produktif dan berkontribusi dalam kehidupan sosial. Pekerja sosial berperan sebagai fasilitator dalam merancang dan mengimplementasikan program pemberdayaan lansia yang bertujuan untuk menjaga kemandirian lansia dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Suharto, 2009). Program pemberdayaan ini dapat mencakup berbagai aktivitas, seperti pelatihan keterampilan, kegiatan sosial, atau program relawan yang melibatkan lansia dalam komunitas lansia.

Sebagai fasilitator, pekerja sosial juga dapat mengembangkan program intergenerasional yang menghubungkan lansia dengan generasi yang lebih muda, sehingga lansia tetap merasa menjadi bagian dari masyarakat (Chen & Liu, 2022).

Selain itu, program pemberdayaan juga dapat difokuskan pada peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia melalui kegiatan olahraga ringan, terapi seni, atau pelatihan keterampilan yang masih bisa dilakukan di usia lanjut. Dengan adanya program pemberdayaan yang tepat, lansia dapat tetap aktif secara sosial dan psikologis, sehingga mengurangi risiko keterasingan dan menurunkan kemungkinan munculnya masalah kesehatan mental di usia senja.

Pekerja sosial memiliki peran strategis dalam meningkatkan resiliensi lansia dalam konteks resiliensi lansia di PSTW Asuhan Bunda Kota Bandung. Resiliensi mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit dari kesulitan yang dialami (Campbell-Sills & Stein, 2007). Lansia di panti sosial menghadapi berbagai tantangan, seperti kehilangan pasangan, keterbatasan fisik, serta perasaan kesepian akibat minimnya interaksi sosial dengan keluarga atau masyarakat. Oleh karena itu, pekerja sosial memiliki tanggung jawab untuk mendukung lansia agar dapat tetap menjalani kehidupan yang bermakna dan memiliki kesejahteraan psikososial yang baik.

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi resiliensi lansia adalah dukungan sosial yang lansia terima, karena dalam beberapa kasus, lansia di PSTW mungkin masih memiliki keluarga, tetapi komunikasi dan hubungan emosional lansia terputus karena berbagai alasan, seperti konflik keluarga atau jarak geografis (Mawartini, 2022). Memberikan mediasi dan dukungan psikososial, pekerja sosial dapat membantu memperbaiki hubungan tersebut, sehingga lansia tetap merasa didukung oleh orang-orang terdekatnya sehingga lansia cenderung memiliki kemampuan beradaptasi dengan masa tua.

Pekerja sosial dapat berperan dalam meningkatkan interaksi sosial lansia, baik dengan sesama penghuni panti maupun dengan keluarga lansia yang masih ada. Interaksi sosial yang positif dapat membantu lansia merasa lebih dihargai dan mengurangi perasaan keterasingan. Pekerja sosial dapat menginisiasi program berbasis komunitas di dalam panti, seperti kegiatan kelompok diskusi, permainan sosial, atau sesi berbagi cerita yang memungkinkan lansia untuk berinteraksi dan membangun ikatan emosional satu sama lain (Sari & Supriadi, 2025).

Resiliensi lansia juga sangat dipengaruhi oleh kesehatan mental lansia. Lansia yang mengalami stres berkepanjangan, kesepian, atau depresi cenderung memiliki resiliensi yang lebih rendah (Almeida et al., 2020). Oleh karena itu, pekerja sosial perlu menyediakan layanan konseling yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Konseling dapat diberikan secara individu maupun dalam kelompok, tergantung pada kebutuhan lansia di PSTW Asuhan Bunda (Wagnild, 2003).

Pasmawati (2017), melalui konseling maka pekerja sosial dapat membantu lansia dalam memahami dan menerima perubahan yang terjadi di usia lanjut, seperti kehilangan pasangan, perubahan peran dalam keluarga, atau penurunan kondisi fisik. Selain itu, pekerja sosial juga dapat mengajarkan strategi coping yang efektif agar lansia dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif. Dengan adanya dukungan ini, lansia dapat mengembangkan perspektif yang lebih positif terhadap kehidupan lansia, sehingga meningkatkan resiliensi dalam menghadapi berbagai tantangan.