

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia menjalani berbagai fase kehidupan, dimulai dari masa membesarkan anak hingga akhirnya memasuki usia lanjut. Setiap tahap kehidupan saling berkaitan dan berlangsung secara berurutan, di mana setiap pengalaman pada tahap awal akan memberikan dampak terhadap fase-fase berikutnya. Salah satu fase penting dalam siklus kehidupan adalah masa penuaan. Lansia merupakan periode akhir dari perjalanan hidup manusia yang dimulai sejak lahir hingga mencapai usia lebih dari 60 tahun. Di tahap ini, individu umumnya mengalami penurunan kondisi biologis secara menyeluruh. Penurunan massa tulang dan kekuatan otot menjadi hal yang umum terjadi, sehingga berdampak pada menurunnya keseimbangan tubuh dan meningkatkan risiko jatuh pada lansia.¹

Masa lanjut usia merupakan fase akhir dalam perjalanan hidup manusia yang ditandai dengan kemunduran di berbagai aspek, baik fisik, mental, maupun sosial, yang saling berkaitan satu sama lain. Seiring bertambahnya usia, individu akan mengalami berbagai perubahan signifikan. Beberapa di antaranya meliputi kehilangan pasangan hidup, munculnya penyakit kronis

¹ Sri Puzzy Handayani, Rina Puspita Sari, and Wibisono Wibisono, 'Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia', *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8.2 (2020), pp. 48–55, doi:10.53345/bimiki.v8i2.143.

atau gangguan fungsi tubuh, pandangan negatif terhadap proses menua, memasuki masa pensiun, kehilangan orang-orang terdekat, hingga harus meninggalkan rumah tempat tinggal selama bertahun-tahun. Semua perubahan ini memberi dampak besar terhadap kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan. Secara psikologis, lansia juga mengalami perubahan dalam cara belajar, berpikir, berkreasi, mengingat, hingga dalam selera humornya. Sementara itu, dari sisi motorik, mereka cenderung mengalami penurunan kecepatan, kekuatan, kemampuan belajar keterampilan baru, serta munculnya kekakuan otot dan sendi. Tahapan usia lanjut sering dianggap sebagai fase penurunan dari masa kejayaan manusia, di mana setelah mencapai puncak kekuatan dan kedewasaan, perlahan seseorang mulai mengalami kemunduran fisik dan mental, hingga memasuki peran sebagai kakek atau nenek. Hal ini dapat dipahami dari perjalanan hidup manusia sebagaimana tercantum dalam surah Gafir (40): 67 sebagai berikut:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا
 أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُّتَوَفَّى مِنْ قَبْلٍ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ
 تَعْقِلُونَ

Artinya: “Dia-lah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian(kamu dibiarkan hidup)supaya kamu sampai kepada masa

(dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, diantara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya).

Sepanjang perjalanan hidup manusia, mulai dari masa konsepsi hingga lanjut usia, terdapat tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang unik pada setiap fase. Setelah melewati usia dewasa, organ tubuh biasanya berada dalam kondisi terbaiknya. Namun, seiring memasuki usia paruh baya, secara perlahan terjadi penurunan kemampuan fisik. Penurunan ini sering diiringi oleh berbagai keluhan khas lansia yang umumnya mudah dikenali. Beberapa perubahan fisik yang sering terjadi antara lain rambut mulai menipis atau beruban, kulit menjadi kering dan kehilangan elastisitas, gigi tanggal, gusi menyusut, kontur wajah berubah, serta tulang punggung yang mulai membungkuk. Kecepatan terjadinya perubahan ini berbeda-beda tergantung pada kondisi masing-masing individu. Menghadapi perubahan tersebut dengan bijak membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi. Sayangnya, tidak semua lansia mampu menyesuaikan diri secara psikologis terhadap perubahan akibat proses penuaan. Kurangnya dukungan sosial juga dapat memperburuk kondisi ini dan memicu gangguan psikososial, seperti merasa kehilangan, kesepian, depresi, gangguan tidur, serta masalah emosional lainnya.²

²Wijayanti, Wijayanti. "Hubungan Kondisi Fisik Rtt Lansia Terhadap Kondisi Sosial Lansia Di RW 03 RT 05 Kelurahan Tegalsari Kecamatan Candisari." *Jurnal Ilmiah Perancangan Kota dan Permukiman* 7.1 (2008): 38-49.

Fungsi Fisik Masalah psikologis pada lansia membuat mereka bergantung pada orang lain untuk mendapatkan dukungan dan bantuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Ketika orang lanjut usia merasa kemampuan fisiknya terbatas, mereka membutuhkan bantuan orang lain. Ia merasa tidak berdaya dan terhambat dalam mewujudkan potensinya untuk mencapai apa yang diinginkannya. Secara ekonomi, lansia berada pada usia pensiun, kurang produktif, dan mempunyai pendapatan yang lebih sedikit atau bahkan tidak ada sama sekali. Hal ini pula yang menyebabkan lansia menjadi ketergantungan terhadap orang lain, seperti anak atau anggota keluarga lainnya.

Banyak orang percaya bahwa lansia yang tinggal bersama keluarganya umumnya lebih bahagia, lebih merasa nyaman, aman, memiliki penyesuaian diri yang baik dan tidak merasa kesepian karena berkumpul dengan keluarganya. Sebaliknya, lansia yang tinggal di panti sosial rentan mengalami kondisi psikologis negatif seperti kesepian serta penerimaan diri yang buruk. Selain itu, Sari menyatakan bahwa lansia yang tidak dapat menerima perubahan tersebut menggunakan mekanisme pertahanan diri untuk mengatasinya. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki penerimaan diri mempunyai kemampuan dalam mengekspresikan emosinya secara tepat dengan membangkitkan mekanisme psikologis yang tepat dan berguna untuk menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari.³

³Endah Puspita Sari and Sartini Nuryoto, '*Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi*', *Jurnal Psikologi*, 2. Tidak dipublikasikan (2002), p. Universitas Gadjah Mada.

Pada tahun 2000, jumlah populasi lansia di Indonesia sebanyak 17,2 juta meningkat tiga kali lipat dari tahun 1970 yang berjumlah 5,3 juta. Diprediksi bahwa pada tahun 2020, jumlah lansia di Indonesia akan mencapai 28 juta jiwa dengan proporsi 9,5%. Meskipun aspek hukum telah menghormati lansia, kenyataannya menunjukkan sebaliknya. Lansia sering kali merasa terpinggirkan, lemah, dan tidak berdaya. Tujuan pelayanan kesehatan bagi lansia adalah memastikan mereka dapat menjalani usia lanjut dengan kesehatan, kebahagiaan, produktivitas, dan mandiri. Tanpa tindakan yang terencana dan serius, kondisi lansia bisa semakin memburuk, menjadi masalah serius baik dari segi kesehatan maupun sosial. Jumlah lansia yang terlantar atau berisiko terlantar mencapai 3.274.100 jiwa, sementara yang menjadi gelandangan, pengemis, atau mengalami kekerasan juga merupakan masalah yang perlu perhatian serius. Meskipun hak-hak lansia diakui dalam undang-undang, implementasinya dalam tindakan nyata yang terencana dan berkelanjutan masih perlu ditingkatkan.⁴

Oleh karena itu peran keluarga memiliki arti yang sangat penting dalam menunjang kesejahteraan hidup lansia. Dukungan keluarga memungkinkan lansia untuk mengembangkan potensi dirinya, baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan sosialnya. Menghadapi situasi yang tidak diharapkan bukanlah hal yang mudah, karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan dari kehidupan sebelumnya. Dimana ia harus memulai beradaptasi

⁴Indang Trihandini, *Biostatistik & Kependudukan, Potret Buram Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. media.neliti.com

kembali pada keadaan lingkungan dan tempat tinggalnya yang baru. Sedangkan tempat tinggal dapat diartikan dimana seseorang melakukan aktivitas sehari-hari dan menetap dalam jangka waktu yang lama.⁵

Di Indonesia, khususnya Tulungagung Jawa Timur juga tersedia tempat pelayanan sosial, dalam penelitian ini peneliti akan membahas salah satu pelayanan sosial yaitu UPT Pelayanan Sosial Blitar yang memiliki 2 tempat yaitu UPT Pelayanan Tresna Werdha Blitar dan UPT Pelayanan Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Panti Sosial ini memiliki latar belakang yaitu anak atau orang tua yang kurang mampu serta terlantar. Peneliti akan membahas satu pusat pelayanan yang ada di Tulungagung dan merupakan cabang UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar. UPT Pelayanan Tresna Werdha Blitar di Tulungagung memiliki 5 wisma yang menampung sebanyak 80 orang lansia. Panti Sosial ini didirikan guna membina serta memelihara orang tua agar mendapat kehidupan yang jauh lebih baik. Berdasarkan penelitian, lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Tulungagung ini bahwa setiap lansia mempunyai latar belakang yang berbeda rata-rata lansia yang tinggal disana masih mempunyai keluarga, tetapi karena ada yang ditinggal kerja oleh anaknya jadi dirumah sepertinya tidak ada yang mengurus dengan baik maka kebanyakan dititipkan ke panti supaya mendapatkan kehidupan yang layak. Seharusnya seorang lansia itu tinggal bersama keluarganya karena masa-masa lansia adalah masa-masa yang renta,

⁵Kelik Wardiano, dkk, *Buku Ajar Hukum Perdata*, (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2018, hal.36.

dimana lansia perlu kehangatan serta kasih sayang dari keluarganya, keluhan saat sakit, menginginkan sesuatu yang diinginkan bisa terpenuhi dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan (L) lansia yang tinggal di panti Tresna Werdha Tulungagung pada tanggal 12 Oktober 2024 pukul 11.00 wib diperoleh bahwa beliau selama tinggal di panti masih merasa tidak betah atau krasan karena merasa kurang leluasa karena tidak diperbolehkan keluar panti, terkadang beliau juga masih merasa kesepian. Beliau juga mengatakan kalau tidak tinggal dipanti mau tinggal kemana lagi dan mau kerja apa dengan umur yang sudah tua, meskipun anaknya masih ada masih mempunyai tempat tinggal, tetapi beliau tetap tinggal di panti karena keadaan rumah anaknya yang kecil dan tidak memungkinkan untuk tinggal bersama. Tetapi seiring berjalannya waktu beliau sudah bisa menerima keadaan yang ada.⁶

Penerimaan diri adalah tingkat penghargaan yang tinggi atau kurangnya sikap sinis terhadap diri sendiri, yang memungkinkan lansia untuk terbuka terhadap orang lain, mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksinya, serta berkaitan dengan kesediaan untuk menerima diri sendiri menghadapi pendapat orang lain.⁷

Salah satu mekanisme penerimaan diri yaitu dengan Sikap *legowo*. Sikap *legowo* berasal dari bahasa Jawa, merujuk pada kemampuan individu untuk

⁶Hasil wawancara dengan mbah L, 12 Oktober 2024, pukul 11.00 WIB

⁷ Ani Marni and Rudy Yuniawati, 'Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta', *Empathy*, 3.1 (2015), pp. 1–7.

menerima kenyataan dengan lapang dada. Dalam konteks kehidupan yang seringkali dipenuhi dengan tantangan dan ketidakpastian, sikap ini menjadi sangat penting. *Legowo* mencerminkan tidak hanya penerimaan terhadap keadaan yang ada, tetapi juga menunjukkan kedewasaan emosional dan kemampuan beradaptasi. Berbagai ahli telah mendalami dan mendefinisikan sikap *legowo*, menawarkan perspektif yang beragam dalam konteks psikologi, spiritualitas, dan hubungan sosial. Memahami sikap *legowo* dapat memberikan wawasan tentang bagaimana mengembangkan kualitas diri dan memperbaiki interaksi sosial.

Legowo dapat diartikan sebagai sikap seseorang yang mampu menerima dengan ikhlas dan sabar terhadap masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya. Dalam kehidupan sehari-hari kita dihadapkan pada perubahan dan tantangan yang tidak menentu, dengan bersikap *legowo* membuat kita dapat dengan lapang menerima cobaan dan masalah yang terjadi. Ingatkan diri sendiri bahwa kehidupan seperti roda berputar, sehingga setiap masalah yang datang pasti akan berlalu. Sikap *legowo* memunculkan kebijaksanaan dalam diri kita. Ketika kita dihadapkan pada sesuatu yang tidak sesuai dengan ekspektasi, kita belajar untuk menahan amarah dan ego. Beban hidup yang tidak ada habisnya dapat menyebabkan kerusakan mental atau penyakit lainnya. Hanya dengan *legowo* semua penyakit buruk tidak akan terjadi. Begitu pentingnya memiliki sikap *legowo* sampai islam sangat menganjurkan. Karena *legowo* diidentikkan dengan sikap sabar, Ikhlas, dan rendah hati.

Penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk segala kelebihan dan kekurangannya. Ketika seseorang telah mampu menerima siapa dirinya sebenarnya, maka ia akan lebih mudah untuk mengarahkan hidupnya secara mandiri serta berupaya memperbaiki dan mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Individu dengan penerimaan diri yang baik juga cenderung lebih mudah beradaptasi, baik dalam menghadapi dirinya sendiri maupun dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Menurut Bernard, penerimaan diri mencakup dua komponen utama: pertama, kesadaran dan apresiasi terhadap kualitas positif serta potensi diri seperti kepribadian, budaya, bakat, nilai agama, dan latar belakang keluarga; kedua, kemampuan untuk menerima diri secara utuh tanpa syarat, meskipun memiliki kelemahan, pernah melakukan kesalahan, mengalami kegagalan, menerima kritik, atau menghadapi penolakan dari orang lain..⁸

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pemahaman Lansia yang tinggal di panti sosial terkait sikap legowo dalam menghadapi masa tua mereka?
2. Bagaimana pengalaman lansia dalam penerimaan diri dan sikap legowo pada kehidupan sehari-hari di panti sosial?

C. Tujuan Penelitian

⁸Dewi, Noviyanti Kartika, & Diana Ariswanti Triningtyas. *Pedoman Praktikum Praktik Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. CV. AE MEDIA GRAFIKA, 2019, hal. 28

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat ditarik tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana pemahaman sikap legowo oleh Lansia di panti sosial dalam menghadapi masa tua mereka.
2. Mengetahui pengalaman lansia terkait penerimaan diri dan sikap legowo dalam kehidupan sehari-hari di Panti Sosial.

D. Manfaat penelitian

Kegunaan yang dapat diambil dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Manfaat Secara teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan wacana pengembangan pengetahuan
 - b. Sebagai referensi bagi penulis dan pihak-pihak lain yang ingin melakukan penelitian ini lebih lanjut.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Bagi penulis

Hasil Penelitian ini diharapkan memberikan pengalaman yang berharga kepada penulis serta memberikan pengetahuan mengenai pengalaman lansia terkait sikap legowo sebagai mekanisme penerimaan diri.

- b. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti yang akan datang sebagai wawasan atau bahan evaluasi dalam meneliti hal-hal yang berkaitan dengan topik di atas.

c. Bagi Pembaca

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menerbitkan manfaat berupa informasi dan wawasan tentang pengalaman lansia.

d. Bagi UIN SATU Tulungagung

Hasil Penelitian ini bagi UIN SATU Tulungagung berguna untuk menambah literatur dan sumber bahan skripsi bagi mahasiswa UIN SATU Tulungagung.

E. Penegasan Istilah

Guna mencegah penyimpangan topik, kesalahpahaman interpretasi, serta memfasilitasi pemahaman yang lebih baik terkait judul tersebut, penulis merasa perlu untuk menguraikan istilah-istilah yang terdapat di dalamnya.

1. *Legowo* merupakan sikap batiniah yang mencerminkan penerimaan terhadap suatu keadaan dengan jiwa yang lapang. Istilah ini merujuk pada kemampuan untuk menerima apa yang terjadi pada diri sendiri dengan kesabaran, keikhlasan, dan kepasrahan. Seseorang yang *legowo* akan mampu menjalani cobaan yang ada tanpa mengeluh.⁹
2. Mekanisme Menurut Moenir, merupakan serangkaian proses kerja yang terjadi pada sebuah alat untuk menyelesaikan permasalahan terkait proses kerja tersebut. Tujuan dari mekanisme ini adalah untuk

⁹Farhan Haqq Fikryan Hawarie, 'Makna "Legowo" Dalam Budaya Jawa di Balik Realitas Kehidupan Beragama'.

mengoptimalkan hasil yang diperoleh serta meminimalisir kemungkinan terjadinya kegagalan.¹⁰

3. Penerimaan diri adalah kapasitas individu seseorang dalam memahami dan mengakui karakteristik pribadi yang dimilikinya serta bersedia untuk menjalani kehidupan dengan karakteristik tersebut. Penerimaan diri merupakan hal yang sangat penting karena dengan memiliki kesadaran untuk menerima dan memahami diri sendiri, seseorang akan mampu mengenali jati dirinya secara lebih mendalam dan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai siapa dirinya sebenarnya.¹¹
4. Masa tua atau disebut juga lansia adalah tahapan akhir dalam siklus kehidupan seseorang, yaitu periode di mana individu tersebut telah meninggalkan fase-fase sebelumnya yang lebih menyenangkan atau produktif. Pada tahap ini, seseorang telah beranjak jauh dari masa-masa yang lebih menggembirakan atau penuh manfaat.¹²

¹⁰ Delia Paramitha and Ahmad Munawaruzaman, *'Analisis Mekanisme Penyelesaian Pembiayaan Bermasalah Griya ib Hasanah Pada BNI Syariah Kantor Cabang Jakarta Barat'*, 5 (2019).

¹¹ Rieny Kharisma Putri, *'Meningkatkan Self-Acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa'*, Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling) 2 (1), 118 – 128, 2.1 (2018) <<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/index>>.

¹² Fredy Akbar and others, *'Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo'*, *Jurnal Abdidas*, 2.2 (2021), pp. 392–97, doi:10.31004/abdidas.v2i2.282.