

PENGARUH PSIKOLOGIS PADA USIA TUA

Oleh: R.M. Murniatissulasti¹

Pendahuluan

Tiada hidup tanpa problema, sebaliknya tiada hidup tanpa kegembiraan, jadi hidup di dunia ini penuh suka dan duka. Seseorang yang tidak memahami hidupnya akan berlarut-larut tenggelam dalam buaian kengerian problema yang membalut dirinya. Akan tetapi bagi manusia yang selalu waspada dan sadar akan kenyataan hidupnya, memahami persoalan yang dihadapi, kemudian berusaha sebaik-baiknya untuk mengatasi, pasti akan menemukan ketenteraman, sebab Tuhan selalu memberkati dan memberikan pertolongan. Demikian juga proses menua merupakan momok bagi wanita, seakan-akan ingin menghindari dan memperlambatnya.

Proses Menjadi Tua

Proses menjadi tua ini jelas tidak dapat dihindari, sebab secara fisiologis terjadinya kerusakan-kerusakan dan pergantian yang harus dialami oleh manusia. Ada beberapa tanda terjadinya ketuaan, yaitu: kemunduran pancaindera, yang jelas dengan berkurangnya penglihatan dan pendengaran. Kurang darah, atau anemia, yaitu menurunnya

R.M. Murniatissulasti adalah staf pengajar pada Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP YOGYAKARTA

dan pendengaran. Kurang darah, atau anemia, yaitu menurunnya kemampuan sumsum tulang belakang untuk membentuk sel-sel darah merah. Biasanya pada usia tua orang suka mengeluh tentang keletihan, mudah lelah, jantung berdebar-debar, kaku, kaki mudah bengkak. Hal itu sebenarnya merupakan gejala ketuaan yang harus segera ditangani. Biasanya hal semacam ini dianggap ringan sehingga keluarga tidak segera bertindak memeriksakan kepada dokter. Kurang darah pada usia lanjut akan berakibat kemunduran daya serap saluran pencernaan, sehingga selera makan turun. Ciri-ciri kejiwaan pada usia tua:

1. Adanya usaha pribadi dalam salah satu lapangan pekerjaan tertentu yang sesuai dengan kepribadiannya, mendalami pekerjaannya.
2. Kemampuan untuk mengadakan kontak yang hangat dalam hubungan yang fungsional maupun tidak fungsional.
3. Dapat menerima dirinya dalam stabilitas batin yang fundamental dalam dunia perasaannya.
4. Pengamatan, fikiran, dan tingkah laku menunjukkan sifat realitas yang jelas.
5. Dapat melihat dirinya sendiri secara wajar dan dapat melihat segi kehidupan yang menyenangkan.
6. Menemukan suatu bentuk kehidupan yang sesuai dengan gambaran dunia dan filsafat hidupnya.
7. Mendekatkan diri kepada Tuhan dengan seluruh keadaannya.

Mengapa Proses Menua Menjadi Momok?

Proses menua merupakan momok bagi sementara wanita, ini disebabkan wanita secara relatif kurang mendapat dorongan untuk mengembangkan pribadinya, padahal wanita memiliki potensi yang dapat dikembangkan, antara lain kemampuan intelektualnya, yaitu

kemampuan untuk menyelesaikan masalah atau problema secara masak dan bijaksana. Masalah wanita usia tua merupakan suatu pengaruh kompleks dari tiga faktor yang saling mempengaruhi, yaitu: status wanita dalam masyarakat, ciri-ciri khas pribadi wanita, dan lingkungan dan status ekonomi.

Status Wanita dalam Masyarakat

Status wanita dalam masyarakat masih menjadi nomor dua setelah pria, wanita dianggap tidak mampu bekerja sendiri, tidak mampu memimpin, tidak ada inisiatif, dianggap pasif saja. Yang mengherankan wanita menerima saja, misalnya pada kepemimpinan sekolah, kampung, organisasi, lembaga-lembaga tertentu, wanita tidak dapat menempati tempat utama. Ini harus dikaji kembali mengapa demikian. Apakah memang sudah semestinya demikian, atau karena pria iri terhadap kedudukan wanita, ini perlu penelitian lebih lanjut. Masyarakat menghendaki wanita memiliki kehalusan budi, tidak mudah putus asa, tidak iri hati, berani berjuang, tidak bohong, setia, tanggung jawab, disiplin, jujur, dan suka damai. Memang wanita memiliki tuntutan itu semua, akan tetapi bukan berarti bahwa wanita harus terus-menerus mengalah.

Sifat Wanita Usia Tua

Secara biologis, dalam proses menua terdapat perubahan yang menunjukkan perbedaan individual yang akan mengurangi kemampuan dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan fisik dan psikis. Salah satu akibat proses menua ini ialah berkurangnya aktivitas dari pusat syaraf (otak), yang akan menyebabkan reaksi seseorang terhadap sesuatu menjadi lebih panjang, menjadi lama. Ini akan mempengaruhi pada berbagai aspek tingkah laku.

Pada wanita yang memiliki kecerdasan superior hampir tidak terjadi kemunduran kemampuan inteligensinya, bahkan kemampuan berprestasi meningkat. Kira-kira pada usia 50 tahun wanita dapat mencapai prestasi tersebut.

Dalam lingkungan sosial budaya yang teratur baik, ditambah penemuan teknologi canggih, maka rata-rata usia wanita mencapai sekitar 80 tahun, sedangkan panjang usia wanita pada umumnya lebih panjang dari usia pria. Orang yang mulai pensiun juga merasakan ketegangan psikologis, sebab merasa bahwa dirinya sudah tidak berguna lagi. Oleh sebab itu masa pensiun harus dipersiapkan, sehingga kalau waktunya tiba akan disambut dengan penuh pengertian, dan betul-betul siap menerima kenyataan. Kalau seseorang tidak dapat menerima kenyataan, mereka akan mengalami depresi, ini sangat penting menjadi perhatian wanita.

Dalam kehidupan sehari-hari orang selalu mengatakan stres, stres, dan stres, tetapi penafsirannya berbeda-beda. Stres sebenarnya merupakan suatu gangguan jiwa ringan yang menekan perasaan seseorang, sehingga harus segera diatasi. Stres itu dapat terjadi dalam interaksi antara orang dan lingkungannya. Orang yang mudah stres itu karena terlalu banyak menggunakan perasaannya dan tanpa kontrol. Sedangkan lingkungan itu dapat berupa manusia dan bukan manusia, misalnya suasana, cuaca, iklim, yang semua dirasa dapat merisaukan dirinya. Pada umumnya orang tidak mencari penyebab persoalan, dan tidak berusaha mengatasinya. Sebenarnya dapat juga stres itu terjadi karena irihati, kecewa, merasa ada ancaman, atau tekanan dari luar. Dari beberapa yang disebut tadi, iri hati merupakan penyebab utama yang sukar dihindarkan. Biasanya irihati didahului kekecewaan, kadang-kadang tidak disadari penilaian terhadap sekitar sebagai penghalang,

maka kemudian orang menjadi irihati. Stres terjadi karena ada pertentangan hebat pada dirinya, yaitu pertentangan antara karya dan kata, antara cita-cita dan kenyataan, ini banyak terjadi terutama pada wanita.

Stres dalam Kerja Menyebabkan Depresi

Depresi merupakan keadaan keputusasaan yang disertai melemahnya kepekaan terhadap rangsang tertentu, pengurangan aktivitas fisik maupun mental dan kesukaran berfikir.

Tiga gejala dalam depresi:

1. Tertekannya perasaan, dapat diamati dalam rona muka yang tampak sedih, tidak mengindahkan dirinya, tidak suka berhias, masa bodoh, mudah menangis.
2. Kesulitan berfikir, nampak pada reaksi verbalnya yang lambat, sedikit sekali berbicara, diam tidak terarah.
3. Kelambanan psikomotor merupakan gejala yang dapat dinilai secara objektif oleh pengamat, misalnya lambat bekerja, tampak lelah, lemah, kurang energik, keluhan-keluhan badan tertentu.

Pada usia tua sebaiknya wanita selalu menunjukkan kebugaran, selalu tampak gembira, sehat dan segar. Ini dapat diusahakan yaitu dengan jalan menghilangkan perasaan-perasaan negatif yang menggelayut pada dirinya, buang jauh-jauh persoalan yang tidak urgen. Usahakan memelihara badan dengan makan makanan yang bergizi, misalnya vitamin-vitamin yang berguna, menerima dengan penuh pengertian akan perkembangan yang dialami.

Daftar Bacaan

- Combs Arthur W. & Donald Snygg. 1970. *Individual Behaviour. A Perceptual Approach to Behaviour*. New York: Harper & Row
- Johanna Bunker Rohrbaugh. 1979. *Women: Psychology's Puzzle*. New York: Basic Books, Inc.
- Lefton Lester A. 1982. *Psychology*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Monks FJ, Knoers A.M.P, Siti Rahayu Haditono. 1982. *Psikologi Perkembangan. Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.