

Mengatasi Stress Lansia Dalam *Grandparenting*

Deasy Ori Indriowati, S.Psi, M.Si, Psikolog



deasyori

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada Agustus 2020 Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan meningkat sekitar 1,32% ke 53,13%.

Terutama ibu rumah tangga memutuskan untuk menjadi wanita karier/pekerja atau mempunyai peran ganda.



Fenomena Lansia Yang Mengasuh Cucu

Definisi Lansia: Individu yang mengalami proses menua dan mengalami perubahan fisik maupun non fisik (Suardiman, 2011).

Tiga Kategori Usia Pada Lansia:

- Kelompok Usia 65-74 Tahun disebut "muda-tua" ("young-old").
- Kelompok Usia 75-84 Tahun disebut "tua-tua" ("old-old").
- Kelompok Usia diatas 85 Tahun disebut "sangat tua" ("oldest-old")

(Papafita, 2003)



deasyori

Fenomena Keputusan Lansia Untuk Mengasuh Cucu:

- Dukungan kepada anak untuk mengejar cita-citanya;
- Kondisi keluarga anak;
- Adanya prasangka negatif apabila pengasuhan cucu dilakukan oleh orang lain (cth: babysitter);
- *Empty nesting* (sangkar kosong);
- Ketiadaan pasangan hidup;
- Kehadiran cucu yang diharapkan dalam keluarga;
- Extended family.



Peran Lansia Dalam *Grandparenting*

1. Memenuhi kebutuhan fisik: Menyusapi makan, minum susu, BAK, BAB, saat mengantuk, sakit/panas.
2. Memenuhi kebutuhan mendidik:
 - Mengajarkan nilai-nilai keluarga yang semestinya diterapkan;
 - Mengajarkan cara makan yang benar, mencuci tangan;
 - Mengajarkan nilai-nilai agama;
 - Mengajarkan nilai-nilai sosial yang baik;
 - Mengajarkan nilai-nilai moral.



deasyori

Dampak Positif Bagi Lansia Dalam Melakukan *Grandparenting*:

1. Suka duka membesarkan anak hingga dapat berkarier membawa pengaruh dalam kehidupan lansia;
2. Keterlibatan dalam pengasuhan cucu memberikan kebermaknaan hidup yang baik bagi masa tua yang dilewatinya. Sekitar 80% lansia bahagia atas hubungannya dengan cucu (Santrock, 2002);
3. Lansia yang berada pada tahap integritas yang baik, bila dia mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan/menerima kenyataan dalam hidupnya;
4. Mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik akan mencapai kepuasan hidup (life statisfaction);
5. Supportif antar anggota keluarga (kerukunan, keterbukaan, perhatian dari anak).



Stress Lansia Dalam *Grandparenting*

- 1. Lansia yang belum siap menjadi orang tua & pendidik kembali dapat memicu stress.
 - Kekhawatiran apakah tepat dan bijaksana untuk cucu dengan pola asuh yang mereka terapkan.
- × 2. Lelah fisik dapat memicu kesal dan stress serta menimbulkan penurunan kesehatan lansia.
 - Harus ada *rest time*;
 - Keluarga tetap mendampingi lansia dalam kegiatan *grandparenting* untuk mempertahankan kesejahteraan psikologisnya (well-being);
 - Olahraga



Upaya Menjadi Lansia Yang Aktif & Bahagia di Masa Pandemi Covid-19:

1. Tetap tenang & berpikir positif. Hindari melihat tayangan yang menimbulkan rasa sedih, cemas, dan khawatir;
2. *Self Acceptance* (penerimaan diri yang baik);
3. *Self Confidence*. Saya pasti selalu sehat dengan pola & gaya hidup yang sehat;
4. Tetap beraktivitas. Olahraga, melakukan aktivitas sosial secara virtual, ikut membantu mengasuh_ocucu, menjalankan hobi;
5. Berdoa/meditasi. +



“Menjadi tua itu pasti, menjadi
bijak/arif adalah pilihan”

Terima Kasih



deasyori