

Titik Balik: Fase Krisis dalam Kehidupan Lansia

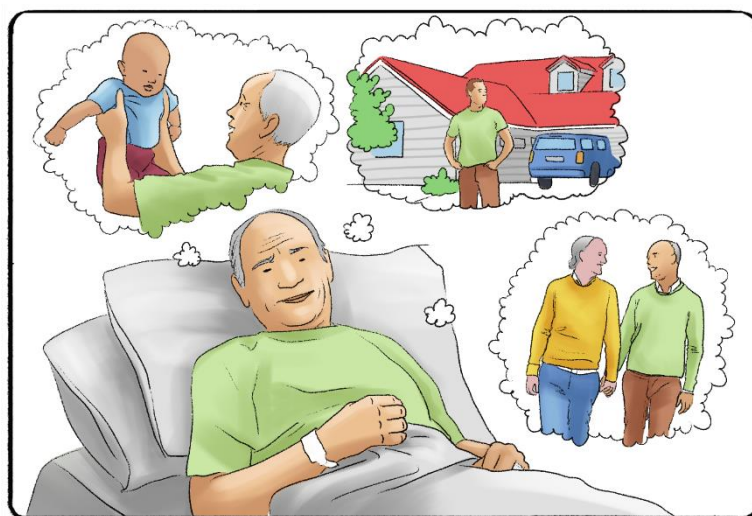
Oleh: Syifa Salsabila

Pernahkah anda mendengar istilah titik balik (*turning point*)? Dalam konteks luas, titik balik memiliki arti yang beragam. Namun, dalam konteks kehidupan, titik balik adalah momen saat terjadinya perubahan yang berdampak signifikan terhadap perjalanan hidup seseorang. Perubahan tersebut dapat bersifat positif maupun negatif. Perubahan yang bersifat positif dapat berupa pencapaian besar, kehadiran seseorang baru dalam hidup, atau status baru yang lebih baik. Sementara titik balik yang bersifat negatif dapat berupa kegagalan besar, kehilangan seseorang yang signifikan dalam hidup, atau mengalami penyakit serius. Namun, tidak selalu perubahan yang bersifat positif dapat berdampak positif. Begitu pula dengan perubahan yang bersifat negatif tidak selalu berdampak negatif. Faktor lain seperti cara seseorang melewati momen titik baliknya serta dukungan yang diperolehnya saat melewati momen tersebut dapat menjadi indikator yang lebih menentukan keberhasilan seseorang melewati momen titik balik.

Momen titik balik dapat dihadapi seseorang pada berbagai tahap kehidupannya. Namun, titik balik dapat menjadi sesuatu pasti dihadapi saat memasuki tahap kehidupan lansia. Banyak perubahan kecil maupun besar yang terjadi saat memasuki masa lansia. Mulai dari pensiun pekerjaan, munculnya berbagai penyakit, perubahan penampilan fisik, hingga kematian pasangan dan kerabat dekat^[1]. Perubahan-perubahan tersebut menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kehidupan dan kesejahteraan lansia.

Sebagai suatu perubahan yang membawa dampak signifikan dalam hidup, titik balik dapat menjadi peluang bagi seseorang untuk tumbuh, belajar, dan refleksi. Namun pada masa lansia, titik balik cenderung menjadi momen untuk lansia merefleksikan kembali kehidupan yang telah dilaluinya.

Seorang pakar psikologi perkembangan Erik Erikson menyatakan bahwa individu yang memasuki masa lansia cenderung mempertanyakan arti kehidupannya dan bagaimana dirinya diingat oleh orang lain^[2]. Refleksi kehidupan merupakan salah satu upaya bagi lansia untuk menemukan jawaban dari pertanyaannya tersebut. Refleksi kehidupan oleh lansia dapat dilakukan dengan mengingat kembali peristiwa yang berkesan dalam hidup, mengenali pencapaian dan kegagalan, atau membandingkan kehidupan yang dilaluinya dengan aspirasi dan ekspektasi sosial.



Sumber Gambar: Practical Psychology (2023)

Namun, merefleksikan kembali kehidupan yang telah dilalui dapat menimbulkan dampak yang positif maupun negatif bagi diri lansia. Erikson mengungkapkan bahwa terdapat dua dampak yang mungkin dialami oleh lansia saat merefleksikan kehidupannya, yaitu lansia dapat mencapai *integrity* atau justru mengalami *despair*^[2]. *Integrity* atau integritas dapat dicapai oleh lansia yang mampu memaknai kehidupannya. Lansia yang berintegritas dapat merasa puas dengan kehidupan yang dijalannya, menerima segala pencapaian maupun kegagalannya, mampu berdamai dengan konflik masa lalu, serta menghargai setiap perjalanan hidupnya sebagai satu kesatuan yang membentuk dirinya hingga saat ini. Sikap-sikap tersebut mengarahkan lansia menjadi pribadi yang lebih bermartabat dan bijaksana dalam menghadapi berbagai tantangan dan masalah di masa tua^[1]. Lansia yang dapat mencapai *integrity* pun cenderung lebih sejahtera secara fisik dan psikologis, serta memiliki hubungan sosial yang lebih positif^[3].

Sementara itu, lansia yang gagal memaknai kehidupannya akan mengalami *despair* atau keputusasaan. Lansia yang mengalami *despair* cenderung merasa tidak puas dengan kehidupan yang dijalannya, menyesali keputusan yang dibuatnya, sulit menerima kegagalannya, dan tidak mampu berdamai dengan konflik masa lalunya. *Despair* pada lansia dapat menyebabkan lansia terjebak dalam siklus pemikiran negatif. Jika hal tersebut terus-menerus dibiarkan, maka dapat mengarahkan lansia pada perilaku yang merusak diri, serta berbagai risiko masalah kesehatan mental dan fisik^[3]. Selain itu, lansia yang mengalami *despair* cenderung mengisolasi diri dan memiliki hubungan yang tegang dengan keluarga dan orang di sekitarnya^[3].

Berdasarkan uraian di atas, maka momen titik balik dapat dikatakan sebagai fase krisis yang menjadi indikator kesejahteraan di masa lansia. Melewati fase krisis tersebut tentunya tidak mudah. Selain kesiapan daripada lansia itu sendiri, dukungan dari orang terdekat tentunya dapat membantu lansia berhasil melewati fase krisis tersebut sehingga lansia dapat mencapai *integrity*. Berdasarkan hasil penelitian yang dikutip dari *Journal of Religion and Health*, dukungan dari orang terdekat, yaitu keluarga, merupakan sumber dukungan yang paling utama bagi lansia^[4]. Berikut beberapa tips yang dapat dilakukan keluarga dalam mendukung lansia melewati fase krisisnya dan mencapai *integrity*:

- 1) **Membantu lansia untuk lebih terbuka mengenai perasaan dan permasalahannya**
Berusaha menunjukkan empati pada perasaan dan permasalahan lansia dapat membuat lansia merasakan perhatian dan kepedulian dari keluarganya. Selain itu, mengomunikasikan perasaan dan permasalahan dapat membantu lansia merasa lebih lega dan mencegahnya tenggelam pada pemikirannya sendiri.
- 2) **Meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan bersama lansia**
Melakukan kegiatan bersama dapat membuat lansia merasa bahwa orang lain menikmati menghabiskan waktu bersamanya. Hal tersebut pun dapat membuat lansia merasa bahwa dirinya berarti dan keberadaannya dihargai.
Selain itu, momen ini dapat menjadi kesempatan bagi keluarga untuk memotivasi lansia agar tetap aktif pada kegiatan yang bermanfaat dan diminatinya. Dengan begitu, lansia akan lebih fokus menikmati kehidupannya di masa sekarang.
- 3) **Menemani lansia bertemu dan mengunjungi kerabat dekat**
Keluarga hendaknya dapat memfasilitasi dan memberikan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi dengan orang-orang yang berarti bagi kehidupan lansia, seperti cucu, saudara, dan teman-teman lansia. Hal ini dapat mencegah lansia merasa kesepian dan terisolasi di masa tuanya.
- 4) **Membiarkan lansia mengenang masa lalunya dan mendengarkan ceritanya**
Lansia cenderung senang mengenang masa lalu. Lansia pun cenderung ingin diingat sebagai diri yang diceritakannya saat mengenang masa lalu. Oleh karena itu, dengan mendengarkan

lansia saat mengenang masa lalunya dapat membuat lansia merasa lebih berharga serta membantunya menerima dan menghargai kehidupan yang telah dilaluinya.

5) Memberikan kebebasan dan tanggung jawab bagi lansia

Meskipun memiliki berbagai keterbatasan di masa lansia, lansia tetap ingin mendapatkan kepercayaan untuk melakukan sesuatu yang bisa dilakukannya sendiri. Memberikan kesempatan bagi lansia untuk tetap mandiri pada hal yang bisa dilakukannya dapat menjaga kepercayaan diri lansia. Namun, jika lansia menolak untuk mendapat bantuan pada hal yang seharusnya diberikan bantuan, maka hendaknya keluarga dapat memberikan pengertian kepada lansia dan mengalihkan lansia pada tugas lain yang masih dapat dilakukannya dengan sendiri. Selain itu, keluarga dapat menawarkan lansia untuk berkontribusi melakukan suatu tanggung jawab. Hal tersebut dapat membuat lansia merasa dirinya dibutuhkan dan berguna bagi orang di sekitarnya.

Referensi:

- [1] Perry, T. E., Ruggiano, N., Shtompel, N., & Hassevoort, L. (2015). Applying Erikson's wisdom to self-management practices of older adults: Findings from two field studies. *Research on aging*, 37(3), 253-274. <https://doi.org/10.1177/016402751452797>
- [2] Cherry, K. (February 28, 2023). Integrity vs. Despair in Psychosocial Development. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/integrity-versus-despair-2795738>
- [3] Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., & McAdams, D. P. (2017). The relation of ego integrity and despair to personality traits and mental health. *The Journals of Gerontology: Series B*, 72(3), 400-407. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv062>
- [4] Ilyas, Z., Shahed, S., & Hussain, S. (2020). An impact of perceived social support on old age well-being mediated by spirituality, self-esteem and ego integrity. *Journal of religion and Health*, 59, 2715-2732. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00969-6>