

MERAWAT ROMANTISME SAAT USIA SENJA

Oleh : Septi Ambarwati

Permasalahan yang sering dihadapi pasangan lansia saat menginjak usia senja adalah merawat romantisme. Tidak banyak pasangan lansia yang bisa menjalani kehidupan pernikahan yang romantis dan membahagiakan. Justru sebaliknya mengalami fase penyesuaian yang berat. Dinamika psikologis yang dialami oleh pasangan lansia mengalami perubahan drastis. Biasanya dipicu dari banyak faktor, diantaranya rasa kesepian karena anak-anak sudah tidak di rumah lagi. Dr. Rose Mini, A.P, M.Psi seorang psikolog mengungkapkan bahwa jika rasa tidak nyaman muncul perilaku yang berdampak pada emosi, psikologis, dan mentalnya. Lansia akan mudah stress, mudah depresi, mudah marah, dan mudah tidak cocok dengan situasi lingkungan.

Biasanya pasangan lansia juga mengalami kondisi fisik yang menurun, sering sakit-sakitan, lelah, dan membutuhkan perhatian lebih dari orang di sekitarnya, hal ini justru sering menjadi pokok masalah komunikasi antara suami dan istri. Suami sering minta diperhatikan, ditemani setiap waktu, tapi stamina sang istri terkadang tidak mendukung. Atau sebaliknya, sang istri merasa kesepian tidak ada lagi teman cerita yang bersedia mendengarkan. Jika berlangsung secara terus-menerus akan mengikis rasa saling memiliki satu sama lain. Pasangan mulai ragu akan perasaan cintanya, kehilangan respek, mementingkan diri sendiri, berharap untuk dimengerti, menuntut pasangan secara berlebihan.

Penelitian tentang dinamika psikologis pada lansia ditinjau dari sisi *romantic relationship* yang terbit di jurnal *Acta Psychologia*, Volume 2 Nomor 2, 2020, Halaman 137-152 menunjukkan fakta menarik. Ada beberapa komponen hubungan romantis pasangan lansia yang perlu diketahui yaitu berupa keintiman, hasrat, komitmen, harapan, penerimaan diri positif, dan munculnya masalah. Berdasarkan data penelitian juga menyebutkan bahwa hal paling banyak dirasakan oleh pasangan lansia adalah kebutuhan saling berbagi, memberi perhatian, merawat pasangan dan kebutuhan saling melengkapi peran sebagai pasangan dan teman hidup. Fakta lain menyebutkan bahwa pada pasangan lansia hubungan seksual tidak menjadi kebutuhan pokok utama. Pasangan lansia lebih menitik beratkan pada pencapaian kebahagiaan, kebermaknaan dalam pernikahan.

Menjaga keutuhan rumah tangga di fase tua memerlukan upaya yang tidak sederhana, harus terus berkelanjutan tanpa batas waktu. Agar hubungan senantiasa romantis dan penuh kehangatan. Kebutuhan hidup setiap pasangan bisa terpenuhi. Tidak ada lagi kesalahan pahaman dalam komunikasi yang bisa memicu konflik besar. Oleh sebab itu ada beberapa hal yang perlu menjadi catatan bagi pasangan lansia yang ingin terus merawat romantisme di usia senja, diantaranya :

1. Setiap pasangan lansia harus memiliki komitmen kuat saling menjaga hubungan.
2. Memahami kebutuhan pasangan untuk saling mengisi satu sama lain, menemani bercerita, melayani kebutuhan psikologis dan upaya saling menghormati dan menghargai.
3. Mengingat kembali bahwa keromantisan bisa menyegarkan kembali hubungan yang renggang.
4. Memperbanyak komunikasi yang intim dan terbuka, tidak ada hal yang ditutup-tutupi, sehingga bisa meminimalisir terjadinya konflik.
5. Menciptakan suasana menyenangkan, tidak hanya bersama pasangan tetapi juga dengan anggota keluarga lain, anak-anak, dan cucu.
6. Melakukan hal-hal sederhana bersama, seperti olahraga, jalan pagi, mengunjungi cucu, menonton televisi dan hobi yang digemari.
7. Menjadikan pasangan sebagai satu-satunya sahabat dalam suka dan duka, berusaha memberi yang terbaik untuk masing-masing pasangan.

Sumber :

Cynthia Ayu Oktariza, Siti Rohmah Nurhayati. *Dinamika Psikologis pada Lansia Dilihat dari Sisi Romantic Relationship Setelah Melakukan Perkawinan di Usia Lanjut*. Jurnal Acta Psychologia, Volume 2 Nomor 2, 2020, Halaman 137-152.

[Direktorat Bina Ketahanan Keluarga LANSIA dan Rentan – KSPK | BKKBN](#)

[e-Book Best Practice Lansia SMART, Pasti Bisa! – KSPK | BKKBN](#)