

ISSN 1907-221X

# Prati Sabda Lansia

Majalah Studi Lansia



Diterbitkan oleh :

**PUSAT STUDI SUMBER DAYA LANSIA**

**LEMBAGA PENELITIAN UNY**

Nomor 1 Volume I Februari 2006

ISSN 1907-221X



9 771907 221027



Majalah Studi Lansia  
ISSN 1907-221X

## ***Prati Sabda Lansia***

Penasehat : Ketua Lembaga Penelitian UNY  
Penanggungjawab : Ketua Pusat Studi Sumber Daya Lansia UNY

Ketua Penyunting : Umar Suwito  
Wakil Ketua Penyunting : Eko Budi Prasetyo  
Penyunting Pelaksana : Farida Hanum  
Suwarjo  
Hiryanto  
Sri Iswanti  
Al. Setyo Rohadi

Penyunting Ahli : BM. Wara Kushartanti (UNY Yogyakarta)  
Probosuseno (Rumah Sakit Sarjito Yogyakarta)  
Musta'in (Unair Surabaya)

Tata Usaha : Suyud

Alamat:  
**PUSAT STUDI SUMBER DAYA LANSIA  
LEMBAGA PENELITIAN UNY  
Kampus Karangmalang Yogyakarta 55281  
Telp. (0274)550839 Fax. (0274)518617**

Daftar isi

5

### Daftar Isi

	Halaman
1. Sekapur Sirih dari Pusat Studi Sumber Daya Lanjut Usia Siti Partini Suardiman	1-3
2. Majalah Kita Redaksi	4
3. Daftar isi	5
3. Lansia Kreati Merubah Kesenian Menjadi Kesempatan Farida Hanum	6 -15
4. Menyiasati Waktu Luang Bagi Lansia Suwarjo	16-23
5. Menjadi Eyang Yang Bijaksana Umar Suwito	24-33
6. Kiat Sehat Tanpa Obat Bagi Lansia Probosuseno	34-37
7. Belajar Menjadi Lansia Teladan Eko Budi Prasetyo	38-44
8. Merancang Mode Busana Wanita Untuk Lansia Sri Widarwati	45-53
9. Etos Kerja Lansia Sri Iswanti	54-58
10. Mengenal Pusat Studi Sumber Daya Lanjut Usia Redaksi	59



## LANSIA KREATIF MERUBAH KESEPIAN MENJADI KESEMPATAN

Oleh: Farida Hanum  
Dosen Jurusan FSP FIP UNY

### Pendahuluan

Kesepian sering digambarkan sebagai suatu derita batin yang mencekam dan selalu diiringi dengan perasaan tak berguna lagi. Namun bila ditelusuri ternyata ada beberapa penggambaran, mengenai kesepian, yakni kesepian bagaikan suasana senyap di pagi buta, ketika semua orang masih diam tenang. Kesepian di mana tak seorangpun datang berkunjung, halaman dan rumah bagaikan mati, hanya detak jarum jam menunjukkan waktu yang tengah berlalu tanpa makna dan isi. Kesepian yang tidak ada tegur sapa, tidak dipedulikan, merasa dilupakan, tak berguna, dan tak tahu pada siapa akan mencurahkan rasa suka dan duka. Kesepian manakah yang dialami para lansia, mungkin saja semua kesepian itu ada di dalam kehidupan kita di hari tua, yang bisa tidak kita kelola dengan baik dan bijaksana akan membawa kehidupan hari tua menjadi derita batin yang pedih dan merana.

Kesepian merupakan gejala yang bersifat umum, karena dapat menghinggapi semua orang, orang tua lanjut usia, pemuda pemudi, yang tinggal di daerah terpencil atau di kota-kota besar dapat dihinggapi perasaan sepi, sedih, mencekam seorang diri.

Setiap orang membutuhkan hubungan yang akrab, intim, dan mendalam, tidak saja secara jasmaniah tetapi juga bersifat batiniah. Namun kebutuhan tersebut tidak sepenuhnya dapat terpenuhi, sehingga dapat membuat seseorang merasa sepi. Saat ini banyak orang lebih senang berkomunikasi dengan pesawat televisi daripada menyisihkan waktunya untuk berkomunikasi dengan keluarga. Orang tua terlalu sibuk bekerja sehingga kurang

meluangkan waktu untuk anak-anaknya dapat membuat anak-anak merasa kesepian, tak ada lagi waktu untuk bersilaturahmi dengan sanak saudara termasuk pada orang tuanya sendiri (nenek dan kakek) yang dengan setia menunggu kehadiran anak cucu. Selain itu banyak pula rumah tangga yang cekcok dan berserai dapat membuat anak-anak bingung dan para lansia menjadi lebih merana melihat rumah tangga anaknya.

### Mengapa Terjadi Kesepian?

Kesepian tidak selalu disebabkan oleh kurangnya orang di sekitar kita, tetapi sebaliknya semakin penuh sesak orang yang tinggal di perkotaan akan membuat orang semakin takut dan semakin menjaga diri dalam bergaul, tidak mudah percaya, sehingga hubungan antar manusia semakin jauh. Perubahan pola hidup terutama bagi para lansia yang bekerja (berkarir) dari muda sampai pensiun selalu sibuk dan serius berkonsentrasi pada pekerjaan kantor sehingga tidak banyak waktu bergaul ataupun berorganisasi, sehingga begitu pensiun bingung apa yang harus dilakukan dan dengan siapa akan mengadakan kontak dan komunikasi hubungan. Di samping itu manusia juga kadang jauh dari Tuhan Yang Maha Esa dan banyak melakukan kesalahan dan kekeliruan dalam melangkah di hari-hari mudanya, sehingga di hari tua merasa tidak berguna dan dampaknya menarik diri dari pergaulan sosial.

Kesepian dapat pula diakibatkan perginya orang-orang yang ada di sekeliling lansia seperti anak-anak sudah menikah dan bertempat tinggal terpisah jauh dari lansia. Ataupun berpindah tempat ke tempat yang baru setelah selesai bekerja (pensiun), tak jarang para lansia pulang ke daerah asal atau pindah ke kota yang menjadi tempat yang telah mereka rencanakan untuk menetap di hari tua, sehingga lingkungan yang baru membuat mereka asing dan sulit menyesuaikan diri. Memang, kemampuan menyesuaikan diri bagi lansia relatif berkurang karena pengaruh dari pengalaman



hidup yang telah terinternalisasi dalam diri mereka yang berwujud kebiasaan-kebiasaan sehari-hari. Bila lingkungan dan norma nilai yang adapun berbeda, hal ini akan membuat lansia menyesuaikan diri lagi, padahal kemampuan mereka untuk hal tersebut relatif sudah terbatas. Bila ini terjadi tak jarang lansia menarik diri dari pergaulan yang dianggapnya kurang cocok dengan kebiasaan-kebiasaannya.

Kesepian bisa pula disebabkan oleh penderitaan. Penderitaan karena adanya perasaan terasing dalam kehidupan bersama, sehingga merasa sendirian di dunia ini. Penderitaan ini akan semakin menyiksa karena orang merasa tidak mempunyai kawan untuk berbagi rasa dan merasa terisolasi dari kehidupan bermasyarakat. Perasaan kesepian akan datang terutama menjelang tengah malam, sehingga seolah-olah kegelapan malam menjadi lambang ketakutan. Ketakutan yang terkubur dalam alam bawah sadar dapat menyebabkan seseorang mudah diserang perasaan cemas dan gelisah (W.E. Hulme via Purwandari, 2000).

Kesepian bisa pula disebabkan pengalaman traumatis. Ini adalah kesepian yang paling mencekam pada saat seseorang mengalami peristiwa traumatis. Trauma yang disebabkan oleh meninggalnya orang yang amat dicintai, lebih-lebih pasangan hidup (suami atau istri) yang sangat dikasihi. Peristiwa tersebut dapat menenggelamkan seseorang dalam kesepian yang sangat mendalam dan masuk dalam suasana kegelapan.

Banyak cara yang dilakukan orang dalam mengatasi rasa kesepian, ada yang bersifat negatif dan ada yang bersifat positif. Di kota-kota besar orang yang berpenghasilan akan cenderung menyembunyikan kesepiannya di balik topeng keramaian, berpesta, *plesiran*, nonton atau pergi ke tempat-tempat yang menjual kesenangan dan kemewahan. Namun ada juga yang menutupi kesepiannya dengan sibuk berorganisasi atau ikut kepanitiaan pada acara-acara tertentu, memiliki hobi, mencari teman dengan menerima indekosan, bahkan ada yang mengangkat anak.

Sebagian besar orang tidak menyadari bahwa kesepian dapat dipakai sebagai jembatan seseorang untuk menghasilkan sesuatu yang kreatif. Dalam bukunya yang berjudul "Creative Loneliness, Why Go It Alone" (1993) W.E. Hulme mengungkapkan manusia adalah makhluk yang lain dari ciptaan Tuhan yang lain, karena manusia diberi akal untuk mengambil suatu keputusan. Kesepian ibarat demam yang merupakan suatu gejala bahwa manusia merindukan suatu kepuasan yang mendalam, sehingga demam itu perlu diatasi sampai kegelisahan dapat teratasi.

Kesepian dan keterasingan membuat manusia merasa terkungkung bagai dalam penjara. Namun melalui keheningan dan daya cipta, manusia dapat keluar dari cengkeraman rasa sepi yang menyiksa dan dapat berkembang secara kreatif. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan, antara lain:

1. Merasa bahagia dalam kesepian

Dapat dilakukan dengan:

a. Menjalankan meditasi

Meditasi dapat menenangkan diri dan membuat lansia jadi memiliki perasaan bahagia karena perasaan gelisah berganti dengan ketenangan batin. Dahulu meditasi hanya merupakan kegiatan yang bersifat iseng-iseng. Namun, sekarang meditasi merupakan kebutuhan rohani yang dirasakan manfaatnya oleh banyak orang baik kaum tua, dewasa ataupun kaum remaja, untuk menemukan suatu keheningan yang berdaya cipta. Banyak orang yang bermeditasi telah menemukan ketenangan yang mereka cari, mereka dapat tinggal sendirian tanpa rasa sepi. Hasil yang diharapkan dari praktek meditasi adalah ketenangan jiwa, mengusir kegelisahan. Henry Nouwen (dalam Hulme, 1993) mengungkapkan "peralihan kesepian biasa (*loneliness*) menuju pada keheningan yang berdaya cipta (*creative solitude*) menciptakan ruang batin yang memungkinkan kita untuk menjalin hubungan batin dengan sesama manusia. Kita



menjadi lebih mudah untuk empati dan mengisi hati kita dengan rasa kasih sayang sesama manusia. Menuntun diri kita dapat bertingkah laku bijaksana dan sabar, suatu tingkah laku ataupun sifat yang identik dengan orang yang telah berumur (lansia). Dalam penggambaran di masyarakat maupun dalam cerita-cerita rakyat, umur tua identik dengan pengalaman yang banyak, yang mengantarkan seseorang yang telah berumur tua menjadi orang yang bijaksana dan welas asih. Oleh sebab itu beliau selalu menjadi tempat bertanya dan diteladani oleh generasi di bawahnya. Dengan mengelola rasa gelisah karena kesepian melalui meditasi, lansia dapat menjadi orang tua yang welas asih dan bijaksana.

b. Membentuk dunia baru dalam batin

Saat kita sendirian, saat kita merasa kesepian, kita bukannya tanpa hubungan apapun. Diri kita sendiri (*our self*) menurut definisinya sudah merupakan suatu hubungan antara "aku" dan "diriku". Itulah sebabnya kita dapat menipu diri, menghukum diri sendiri, memaafkan diri atau memjua diri sendiri. "Aku" sebagai subjek dan "diriku" sebagai objek. Hubungan inilah yang memungkinkan kita mengalami keheningan atau kesepian yang berdaya cipta. Kita semakin senang berdialog, bergaul dengan diri kita sendiri dan menemukan jawaban "siapa saya", "apa yang dapat saya lakukan bagi lingkungan saya dengan kelebihan dan kemampuan saya", "sudahkah saya maksimal dalam memanfaatkan kemampuan saya", "apa yang bisa saya perbuat hari ini", "saya harus memulainya sekarang", dan sebagainya. Hasil renungan akan membuat kita menemukan "diriku" dan mengaktifkan "diriku", sehingga lahirlah ide-ide, kegiatan-kegiatan yang dapat kita lakukan untuk mengelola kesepian kita menjadi kegiatan kreatif nyata.

2. Berhubungan dengan Ciptaan Lain

Hubungan manusia dengan alam adalah erat, karena manusia bagian dari alam, oleh karenanya sangatlah mudah manusia berhubungan dan berkomunikasi dengan alam. Manusia tertarik pada alam, karena manusia dan alam tidak terpisahkan satu dengan yang lain. Manusia dapat berhubungan dengan laut, binatang, gunung, sungai dan tanaman. Orang yang gemar dengan tanaman, akan merasa gembira kalau tanamannya berbunga. Ada orang yang sangat senang bila ditemani oleh binatang piaraannya, karena dapat membuat dia bahagia, punya kewajiban terhadap peliharaannya (memberi makan dan membersihkan binatang, menyirami dan memupuk tanaman). Hewan peliharaan juga dapat menjadi teman dan dapat menjadi sahabat yang setia dan mengerti perasaan majikannya. Sudah banyak buku-buku yang ditulis tentang persahabatan manusia dengan binatang piaraannya yang sangat mengharukan, bahkan ada yang sangat menguntungkan karena majikan dapat menulis pengalamannya dengan binatang kesayangannya menjadi sebuah buku yang laris. Buku-buku pengalaman nyata hubungan antara majikan dan binatang piaraannya yang saling menyayangi dan setia, bila salah satu meninggal menyebabkan perasaan sedih pula di antaranya. Buku-buku tersebut merupakan hasil cipta yang dihasilkan dari suasana kesepian yang berdaya cipta. Demikian pula kecintaan seseorang pada tanamannya, tak jarang membuat beliau menemukan hal-hal yang luar biasa dari perkembangan tanamannya itu. Waktu yang longgar, suasana sepi membuatnya lebih konsentrasi dan terfokus kepada perkembangan tumbuhan tersebut. Hal ini dapat pula menjadi temuan kreatifnya yang dapat ditulisnya menjadi sebuah buku yang sangat bermanfaat bagi orang lain. Atau dapat pula tanpa menulis, beliau menyebarkan pengetahuannya pada kesempatan-kesempatan yang tepat. Seorang pensiunan di Yogyakarta berhasil menyelamatkan tanah-tanah rawan longsor



karena kecintaannya pada tanaman jati dan menularkannya pada orang lain (Kompas, edisi Desember 2005).

### 3. Berhubungan dengan Sang Pencipta

Telah banyak orang yang dapat mengisi kesepiannya dengan menyerahkan diri secara ikhlas dan total kepada Sang Pencipta. Soren Kierkegaard, seorang psikolog yang dikenal sebelum Freud berusaha memecahkan masalah kesepian melalui apa yang disebutnya "jalan batin". Ia menjelajahi batinnya melalui proses refleksi. Refleksi yang dimaksud adalah proses balik dari interaksi langsung dan terus menerus dengan lingkungannya, baik dengan manusia maupun lingkungan sekitarnya. Ia menemui batas-batas jalan refleksi itu. Semakin ia masuk ke dalam batinnya semakin ia mengalami kesedihan yang ia sebut penderitaan kematian (*Sickness into death*) atau keadaan putus asa. Ia berpendapat bahwa satu-satunya cara untuk keluar dari rasa putus asa adalah datang ke hadapan Sang Pencipta Yang Maha Penyayang. Bila kita hening bergerak menuju pusat batin kita sendiri, kita sekaligus menuju pada Allah Sang Pencipta, kita khusuk berdoa dan memujanya, maka akan menemukan suatu ketenangan yang luar biasa. Hal ini bagi umat Islam dapat dilakukan melalui sholat tahajud, bagi Budha melalui semedhi, dan sebagainya.

Paul Tournier (dalam Hulme, 1993) seorang dokter yang sekaligus psikolog beranggapan bahwa instropeksi yang dilakukan sebagai sarana untuk memahami diri sendiri melalui dialog batin dalam dunia adi kodrati, baru akan berguna bila instropeksi itu diubah menjadi suatu hubungan dengan Tuhan. Oleh sebab itu berhubungan dengan diri sendiri bukan hanya sekedar dialog antara "aku" dengan "batinku" dan "Tuhan Yang Maha Esa".

Hubungan dengan Allah S.W.T dapat menggeser perasaan *inferiority complex*, karena merasa kurang mampu, gagal mencapai sesuatu dan merasa dirinya rendah menuju perasaan

superior yang akhirnya dapat dipakai sebagai modal untuk bersikap optimis.

### 4. Menjalin Hubungan dengan Sesama

Manusia sebagai makhluk sosial mempunyai kebutuhan untuk berafiliasi satu dengan yang lain. Rasa kesepian dapat dihilangkan dengan menjalin hubungan akrab dan saling perhatian dengan sesamanya, misalnya dengan sesama lansia. Sehingga dapat menimbulkan rasa aman dan rasa memiliki (*sense of belongingness*). Manfaatnya dapat dirasakan dalam kaitannya dengan usaha mengurangi derita batin sebagai akibat kesepian.

Menjalin hubungan sesama lansia dapat dilakukan dengan bermacam cara, seperti mengikuti kegiatan-kegiatan organisasi lansia baik ditingkat lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan tempat kita bekerja. Kelompok-kelompok lansia saat ini sudah banyak dan sangat bervariasi. Ada pula kelompok lansia berlatar belakang kesamaan hobi, kesamaan agama, kesamaan asal tempat tinggal. Selain itu dapat pula persahabatan di masa muda dijalin kembali di masa tua. Hal ini sungguh sangat menyenangkan, sambil bernostalgia kita dapat pula melanjutkan hubungan baik yang dulu pernah kita rajut bersama.

Hubungan sesama, dapat pula diartikan hubungan dengan manusia lain. Artinya waktu-waktu luang kita dapat kita manfaatkan untuk mengurus kepentingan, kebutuhan dan nasib orang lain (Farida, 2004). Dalam hal ini kita bergerak dalam bidang kemanusiaan, menjadi relawan-relawan yang sangat dibutuhkan masyarakat dimanapun di dunia ini. Dengan bergabung pada lembaga kemanusiaan pasti kita akan selalu merasa bermanfaat dan berguna diberi usia panjang, sebab eksistensi kita benar-benar nyata dan bermakna.



**Penutup**

Kesepian dapat dipandang sebagai suatu masalah, memang seharusnya demikian. Namun, masalah itu harus dicarikan solusinya. Kesepian bila dimanaje dengan kreatif sesungguhnya merupakan kesempatan yang baik bagi diri seseorang untuk dapat mengenali dirinya, kemampuannya, hobinya, lingkungan-nya, dan dapat mendekatkan dirinya dengan hikmat pada Tuhannya. Dengan membahas masalah kesepian, kita telah membahas pula seluruh ruang lingkup kesempatan yang disediakan bagi kita untuk mengisi ruang hidup dengan sesuatu yang berharga dan membahagiakan. Dengan kreatif kita dapat merubah kesepian dari suatu masalah menjadi suatu kesempatan. Hal ini diungkapkan dengan tepat sekali oleh seorang perempuan yang telah ditinggal suaminya (janda) yang hidup sendirian selama 12 tahun (Hulme via Purwandari, 2000) sebagai berikut:

*Akhir-akhir ini saya menyadari, bahwa kesepian adalah  
suatu perasaan manusiawi yang dianugerahkan kepada kita  
Agar menjalin hubungan akrab dengan orang lain.  
Sama halnya dengan perasaan lapar mendorong kita untuk  
makan dan rasa lelah mendorong kita untuk tidur.  
Kesepian sesungguhnya suatu anugerah yang indah.  
Tanpa kesepian yang kerap membuat hati kita resah,  
banyak dari antara kita akan membangun  
benteng pertahanan untuk menyembunyikan diri.  
Akibatnya mereka layu seperti tumbuhan kekurangan air.  
Setelah saya diantar oleh kesepian pada hubungan  
akrab dengan sesama, maka jalan hidup saya  
mulai terbuka kembali  
Kelola kesepian dengan kreatif!!!!*

**Daftar Pustaka**

- Farida Hanum. 2004. *Loneliness dan Depresi Pada Lanjut Usia Penanganan dari Sosio Budaya*. Konggres Nasional dan Temu Ilmiah Pergemi
- Hulme, W.E. 1993. *Creativity Loneliness, Why Go It Alone*. Jakarta: Cipta Loka Caraka
- Purwandari. 2000. *Bedah buku Kesepian Sumber Ilham yang Kreatif*. FSP FIP UNY