GAMBARAN *SUCCESSFUL AGING* PADA PENYINTAS USIA LANJUT BENCANA ERUPSI GUNUNG SINABUNG

Yani Yasinta Sembiring[1] & Wiwik Sulistyaningsih[2]
[12]Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara
e-mail: [1]yaniyasinta@gmail.com, [2]sulistya.wiwik@gmail.com

Abstrak

Successful aging adalah kondisi pada usia lanjut yang memiliki 4 (empat) kriteria, yaitu terhindar dari berbagai penyakit, terpeliharanya fungsi fisik, kognitif, dan psikologis yang tinggi, memiliki aktivitas yang produktif, dan berperan aktif dalam kehidupan sosial. Keempat aspek *successful aging* pada penyintas usia lanjut dalam *setting* bencana erupsi Gunung Sinabung, yakni *functional well*, *psychological well being*, *selection optimization compensation*, dan *primary and secondary control*.

***Kata kunci* :** penyintas bencana, *successful aging*, usia lanjut

Pendahuluan

Gunung Sinabung merupakan salah satu gunung berapi aktif yang berada di Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara dengan tinggi puncak mencapai 2460 meter dpl. Sebelum terjadi erupsi di tahun 2010, gunung ini diklasifikasikan ke dalam gunung api Tipe B karena sejarah erupsinya tidak diketahui. Namun sejak tanggal 27 Agustus 2010, Gunung Sinabung diklasifikasikan ke dalam gunung api aktif Tipe A karena rangkaian erupsi yang terjadi pada saat itu. Peristiwa erupsi Gunung Sinabung yang mengeluarkan kabut asap tebal berwarna hitam disertai hujan pasir debu vulkanik memberikan dampak yang merugikan di berbagai bidang kehidupan masyarakat. Selain kerugian materil, kerugian moril yang timbul adalah kondisi mental yang menurun atau terganggu karena kehilangan harta benda dan keluarga akibat bencana. Penyintas bencana erupsi sendiri terdiri dari berbagai rentan usia yang berbeda dan salah satu kelompok yang rentan terhadap bencana adalah usia lanjut atau yang lebih sering disebut dengan lansia.

Masa lansia merupakan masa penyesuaian atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan masa pensiun, dan penyesuaian diri dengan peran-peran sosial (Hurlock, 1999). Selain itu, masa lansia lebih sering dikenal dengan masa penurunan, baik itu penurunan fisik, psikis, maupun sosial. Namun, perlu diketahui pula bahwa masa lansia juga merupakan masa emas dikarenakan tidak semua orang dapat mencapai masa tersebut. Oleh karena itu, lansia tentunya memiliki harapan untuk menghabiskan sisa waktunya dengan baik serta penuh keberhasilan dan kesuksesan baik secara biologis, psikologis, dan sosial (Azizah, 2015).

Successful aging atau masa tua yang sukses memiliki 4 (empat) kriteria yaitu, terhindar dari berbagai penyakit, terpeliharanya fungsi fisik, kognitif, dan psikologis yang tinggi, memiliki aktivitas yang produktif, dan berperan aktif dalam kehidupan

sosial. Lansia yang hidup di daerah aman atau daerah rawan bencana tentunya ingin memiliki masa tua yang sukses tersebut. Namun, lansia yang hidup di daerah rawan bencana tentu memiliki tantangan tersendiri untuk mencapai *successful aging*. Dikatakan demikian karena salah satu kriteria lansia yang sukses adalah memiliki kesehatan yang baik, sedangkan bagi para penyintas lansia sendiri, salah satu dampak bencana erupsi Gunung Sinabung adalah membuat kesehatan fisik mereka menurun.

Seorang lansia yang ingin mencapai s*uccessful aging* harus memiliki 4 aspek yaitu, *functional well, psychological well being, selection optimization compensation* (SOC), dan *primary and secondary control* (Lawton, dalam Weiner, 2003). Pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa para lansia tetap berusaha untuk menjaga fungsi fisik dan kognitif dengan sebaik mungkin ketika berada dalam keadaan menghadapi bencana. Hal ini tergambar dari salah seorang lansia yang menjaga fungsi kognitifnya dengan rajin membaca dan menjaga fungsi fisiknya dengan rutin mengikuti senam lansia.

Dalam situasi bencana, lansia yang sukses akan tetap memiliki kemampuan yang berfungsi dengan baik dan positif meski situasi lingkungan penuh dengan stres. Gambaran lansia yang sukses ini terlihat pada sosok-sosok lansia yang tetap mampu menjaga hubungan yang baik dengan keluarga dan masyarakat sekitarnya, seperti memikirkan bagaimana masa depan anak dan cucunya dalam menghadapi erupsi Gunung Sinabung dan mengajak keluarga atau tetangganya untuk berlindung atau menyelamatkan diri ketika bencana erupsi terjadi. Penyintas lansia yang sukses juga ditunjukkan dari kemampuan sosok lansia dalam mengontrol perilakunya dengan lingkungan sekitar, seperti menggunakan masker saat bekerja di ladang dan tidak berladang di kawasan rawan bencana (KRB) Gunung Sinabung.

Successful aging tentunya merupakan cita-cita atau harapan bagi para lansia khususnya bagi penyintas lansia erupsi Gunung Sinabung yang merupakan salah satu kelompok yang rentan. Dalam situasi bencana, kebutuhan fisik dan psikologis yang sangat terganggu menyebabkan lansia sulit mencapai *successful aging*. Oleh karena itu, perlu dipahami gambaran tentang bagaimana lansia menghadapi permasalahan di dalam hidup sebagai penyintas bencana erupsi Gunung Sinabung agar nantinya mencapai *successful aging*.

Pustaka Acuan

Azizah, M. (2015). *Successful aging pada lanjut usia jamaah pengajian*. *Skripsi*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Hurlock, B.E. (1999). *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th Ed.). Jakarta: Erlangga.

Weiner. (2003). *Handbook of psychology*. New Jersey: John Wiley and Sons.