

## Penyesalan di Usia Lanjut

Rini  
Universitas Persada Indonesia YAI  
E-mail: Rini@upi-yai.ac.id

### ABSTRAK

Di usia lanjut lansia melakukan evaluasi pada dirinya. Evaluasi ini seringkali memunculkan penyesalan-penyesalan mengenai hal-hal yang dilakukan atau tidak dilakukan di usia muda. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan apa saja yang menjadi penyesalan di usia lanjut agar dapat menjadi refleksi positif bagi generasi muda. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang lansia yang berusia di atas 60 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data melalui wawancara mendalam kepada subjek. Analisa data dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil analisa menunjukkan bahwa penyesalan di usia lanjut dibagi menjadi dua, yaitu penyesalan personal dan penyesalan sosial. Penyesalan personal, terdiri dari tidak dapat mengatur keuangan dengan baik, tidak berani melangkah sesuai keinginan sendiri, tidak menikah, memilih tidak memiliki anak, tidak berani mengambil resiko, hidup dalam kekuatiran, selalu merasa insecure, dan hidup terlalu serius. Penyesalan sosial terdiri dari selalu berusaha menyenangkan semua orang, salah memilih teman, menyia-nyiakan pasangan, terlalu kaku pada anak, terlalu mengutamakan pekerjaan, salah memilih pasangan hidup, selalu merasa ingin dihargai, dan hidup dalam kebencian.

**Kata kunci : lansia, penyesalan.**

### ABSTRACT

*In their old age, most elderly made evaluation on themselves. This evaluation often raises regrets about things they did or didn't at their young age. This research aims to find out what people regret in their old age so that it can be a positive reflection for the younger generation. Subjects in this study were 20 elderlies with aged over 60 years. The sampling technique used is the Accidental Sampling technique. Data collection by depth interviews with subjects. Data analysis was carried out using a qualitative descriptive approach. The results of the analysis show that regret in old age is divided into two, namely personal regret and social regret. Personal regrets consist of they did not managed their financials well, did not dare to follow their own will, were not getting married, they chose not to have children, they were afraid of taking risks, lived overdriven by worries, always feeling insecure, and lived their lives too seriously. Social regret consists of they were always trying to please everyone, they chose the wrong friends, took their partner for granted, they were too strict to their children, prioritizing work over others, chose the wrong life partner, the constant needs to feel appreciated, and living in hatred.*

**Keywords: elderly, regret.**

## 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah periode usia yang menarik untuk diteliti jika ingin menggali makna kehidupan. Ada beberapa perbedaan mengenai rentang usia lanjut. Undang-Undang Republik Indonesia nomor 13 tahun 1998 menyebutkan bahwa usia lanjut adalah

seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Ini sejalan dengan World Health Organization yang menyatakan bahwa elderly (usia lanjut) ialah 60 tahun ke atas (WHO, 2014).

Meskipun menurut Masdani (dalam Nugroho, 2017) seseorang baru masuk ke fase senium ketika sudah berusia di atas 65 tahun. Pendapat ini sejalan dengan

Setyonegoro (dalam Efendi, 2009) yang menyatakan bahwa usia lanjut adalah individu yang berusia di atas 65 tahun.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rentang usia lanjut berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 13 tahun 1998 dan WHO, yaitu 60 tahun ke atas.

Orang-orang yang berada di usia lanjut, telah menjalani banyak pengalaman baik dan buruk yang membentuk makna dan value yang dapat dipelajari untuk menjadi penguat dan preventif bagi generasi muda.

Erikson (dalam Santrock, 2013) menyatakan bahwa berdasarkan tahap perkembangan, lansia berada pada fase integritas. Fase integritas secara psikologis merupakan fase dimana individu melakukan tinjauan hidup (*life review*) dan melakukan evaluasi pada pengalaman hidupnya.

Tinjauan hidup dan evaluasi pada pengalaman-pengalaman yang buruk dapat memunculkan penyesalan tentang apa yang dilakukan dan atau yang tidak dilakukan di masa lalu.

Meskipun berdasarkan teori perkembangan Erikson (2006), individu yang mampu melewati tahapan perkembangan dengan baik, akan dapat memiliki kekuatan dan kualitas ego yang baik, dimana kekuatan dan kualitas ego ini akan membuat individu menjadi berhasil pada tahap perkembangan selanjutnya, namun setiap individu usia lanjut pasti pernah memiliki pengalaman dari sebuah kejadian atau perbuatan buruk yang kini justru mungkin dapat direfleksikan sebagai sebuah value bagi generasi di bawahnya.

Akan sangat disayangkan jika refleksi yang baik, dari pengalaman hidup ini tidak pernah disuarakan kepada generasi muda. Ada begitu banyak cerita, pengalaman, nasehat yang sebenarnya ingin disampaikan oleh individu di usia lanjut.

Untuk itulah penelitian ini dibuat dengan tujuan menyampaikan gambaran tinjauan hidup lansia mengenai

penyesalan tentang apa yang dilakukan dan atau tidak dilakukan di masa mudanya, dengan harapan penelitian ini dapat direfleksikan oleh generasi muda agar dapat menjalani hidup dengan lebih bijak.

## 2. LANDASAN TEORI

### a. Pengertian Usia Lanjut

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 13 tahun 1998 menyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas.

Sejalan dengan World Health Organization yang menyatakan bahwa elderly (usia lanjut) ialah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas (WHO, 2014).

Berdasarkan Undang-Undang RI dan WHO, maka yang dimaksud usia lanjut dalam penelitian ini adalah individu yang berusia di atas 60 tahun.

### b. Tugas Perkembangan Lansia

Havinghurst (dalam Hurlock, 2017) menjelaskan bahwa tugas perkembangan pada lanjut usia antara lain:

- 1) Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan.
- 2) Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga.
- 3) Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.
- 4) Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia.
- 5) Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.
- 6) Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

### c. Evaluasi diri menurut teori perkembangan Erikson

Berdasarkan teori perkembangan Erikson (2006), individu yang berada pada usia lanjut masuk ke dalam fase *integrity vs despair* (integritas vs putus asa) dimana pada masa ini individu akan banyak mengingat kembali masa mudanya terkait dengan pengalaman dan

mengevaluasi terkait dengan pencapaian apa saja yang sudah diterimanya.

Ketika seseorang telah melewati masa hidupnya dengan baik maka integritas dan pencapaian hidupnya dianggap berhasil dan telah tercapai. Namun jika tidak, maka pada fase ini individu akan merasa gagal dan putus asa.

Beberapa faktor yang mempengaruhi hasil fase ini antara lain:

- 1) Keluarga : Memiliki hubungan yang mendukung merupakan aspek penting dalam pengembangan integritas dan kebijaksanaan.
- 2) Pekerjaan : Lansia yang merasa bangga dengan pekerjaan dan pencapaiannya lebih mungkin mengalami perasaan puas pada tahap kehidupan ini.
- 3) Kontribusi : Mereka yang mencapai tahap ini dengan perasaan bahwa mereka telah memberikan kontribusi yang berharga kepada dunia, kemungkinan besar akan mencapai rasa integritas.

### 3. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, tujuannya adalah untuk menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang akan diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, suatu kelompok atau suatu kejadian (Sugiyono, 2020).

Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Sugiyono (2017) mendefinisikan *accidental sampling* sebagai teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, dimana lansia yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai subjek, bila dipandang cocok sebagai sumber data. Jumlah subjek dalam

penelitian ini adalah 20 orang lansia yang berusia di atas 60 tahun. Penelitian ini menganalisis jawaban dari 20 lansia atas pertanyaan mengenai penyesalan apa yang dilakukan dan atau tidak dilakukan di masa muda.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah data subjek penelitian:

Tabel 1. Data Subjek Penelitian

Nomor Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan Sewaktu Muda	Status Pernikahan
1	66 tahun	Perempuan	Dokter	Menikah
2	70 tahun	Perempuan	Rohaniawan	Menikah
3	71 tahun	Perempuan	Karyawan Swasta	Tidak Menikah
4	62 tahun	Perempuan	Wirausaha	Menikah
5	78 tahun	Perempuan	Ibu Rumah Tangga	Menikah
6	69 tahun	Perempuan	PNS	Tidak Menikah
7	61 tahun	Perempuan	Karyawan Swasta	Menikah
8	71 tahun	Perempuan	Dosen	Tidak Menikah
9	64 tahun	Perempuan	Guru	Menikah
10	73 tahun	Perempuan	Ibu Rumah Tangga	Menikah
11	74 tahun	Laki-laki	Dosen	Menikah
12	68 tahun	Laki-laki	Arsitek	Menikah
13	69 tahun	Laki-laki	Guru	Menikah
14	70 tahun	Laki-laki	Karyawan Swasta	Tidak Menikah
15	70 tahun	Laki-laki	Karyawan Swasta	Menikah
16	74 tahun	Laki-laki	Pengusaha	Menikah
17	67 tahun	Laki-laki	Tidak Ada Pekerjaan Tetap	Menikah
18	72 tahun	Laki-laki	PNS	Menikah
19	73 tahun	Laki-laki	Tentara	Menikah
20	74 tahun	Laki-laki	Rohaniawan	Menikah

Berdasarkan analisis terhadap jawaban 20 lansia mengenai penyesalan di usia lanjut, didapat 16 temuan. Pada penelitian ini peneliti membagi temuan menjadi 2 bagian, yaitu penyesalan personal dan penyesalan sosial.

#### a. Penyesalan personal

Yaitu penyesalan atas kesalahan di masa muda yang berhubungan dengan diri sendiri. Berdasarkan hasil temuan, penyesalan tersebut adalah

##### 1). Tidak Mengatur keuangan dengan Baik

Ketidakmampuan mengatur keuangan dengan baik ternyata memunculkan masalah yang cukup serius di hari tua. Hal ini diungkapkan oleh salah seorang subjek:

*“Itu dapat duit habis, dapat duit habis, padahal banyak yang didapat waktu itu, tapi selalu habis” (S4, 62 tahun).*

Padahal di usia lanjut seseorang cenderung tidak bisa menghasilkan uang sebanyak ketika masih muda. Di tambah lagi dengan penurunan kondisi kesehatan membuat pengeluaran di usia lanjut menjadi semakin meningkat.

#### 2). Tidak berani melangkah sesuai keinginan sendiri

Salah satu yang menjadi penyesalan terdalam lansia adalah membiarkan hidupnya berjalan sesuai dengan keputusan orang lain. Salah satu subjek menceritakan bagaimana sepanjang hidupnya keputusan-keputusan penting ditentukan oleh orang lain.

*“semua, semua, semua diputuskan oleh orang lain. Saya menikah dengan suami, karena ikut keputusan bapak saya. Setelah nikah pengen sekolah lagi, tapi nggak boleh sama suami. Suruh urus anak aja. Saya ikut aja. Padahal waktu sekolah saya juara mulu. Temen-temen saya ada yang jadi dokter, insinyur, dosen. Saya gak bisa. Semua diputuskan orang lain, dan saya gak berani berjuang seperti keinginan saya” (S10, 73 tahun).*

Padahal pada dasarnya semua manusia memiliki pikiran, perasaan dan kehendak pribadi yang harusnya bersifat independen.

#### 3). Tidak menikah

Demi menghindari tanggung jawab besar berkeluarga, beberapa individu memilih untuk tidak menikah. Tidak menikah memang membuat individu terbebas dari tanggung jawab ekonomi, moral, sosial dan psikologis yang harus diemban ketika mereka menikah.

Meskipun demikian, ternyata menjadi *single* juga bisa menimbulkan masalah di usia lanjut ketika individu tersebut tidak mempersiapkan masa usia lanjutnya dengan baik.

*“dulu sibuk kerja dan milih-milih, akhirnya gak nikah. Waktu muda mikirnya semua baik-baik aja karena punya banyak teman. Jadi bisa pergi ke sana ke sini. Uang juga masih ada kan dulu, jadi gak nikah baik-baik saja. Bebas ngapain aja...(S6, 69 tahun)”*

Untuk memilih tidak menikah, individu perlu memiliki kesiapan mental yang matang. Perasaan kesepian dapat muncul lebih kuat seiring bertambahnya usia. Di masa muda individu akan dengan mudah mencari cara mengatasi kesepian dengan berkumpul bersama teman atau keluarga. Namun, saat memasuki usia tua, individu mulai kehilangan teman-temannya, entah karena sakit, sibuk dengan urusan keluarga masing-masing ataupun meninggal.

Ditambah kemampuan finansial yang menurun di usia lanjut memunculkan keterbatasan individu dalam mencari kegiatan untuk mengatasi rasa kesepiannya.

*“...tapi setelah usia ini saya merasa kesepian, teman-teman sudah banyak yang meninggal, atau sakit, misalnya stroke. Udah gak bisa pergi-pergi. Uang juga cuma harapan dari pensiunan, gak bisa kemana-kemana. Sepi rasanya.” (S6, 69 tahun)*

#### 4). Memilih tidak memiliki anak

Sebagian orang yang menikah tidak selalu memilih untuk memiliki anak, ada beberapa yang justru memilih *child free* dengan berbagai alasan.

*“Saya dulu sama suami milih untuk gak punya anak. Suami saya itu*

*dinasnya pindah-pindah. Jadi repot kalau saya punya anak (S5, 78 tahun).*

Meskipun demikian, pilihan untuk tidak memiliki anak bisa membawa penyesalan pada individu di usia lanjut. Apalagi ketika pasangan hidup telah meninggal dunia.

*Tapi pas saya umur 50an, baru saya nyesel. Lihat temen-temen anaknya sudah besar, sudah bisa diajak ngobrol. Sekarang malah cucu-cucunya sudah besar. Apalagi setelah Bapak (suami) meninggal. Saya dulu sampe merasa mau ikut mati juga. Gak punya siapa-siapa” (S5, 78 tahun).*

#### 5). Tidak berani mengambil resiko.

Tidak semua orang memiliki kepribadian berani mengambil resiko. Ada orang-orang yang memutuskan untuk berada di zona nyaman karena takut jika keluar dari zona tersebut, maka akan menghadapi resiko menghancurkan kondisi nyaman yang dimiliki saat ini.

*“Saya mah orangnya gak neko-neko, bisa kerja, dapat gaji, bisa kasih makan anak isteri. Anak bisa sekolah. Udah cukup.*

*.... Dulu ada tawaran pegang usaha, saya gak mau, udah nyamanlah jadi guru, resikonya gak besar walau duitnya juga gak besar (S13, 69 tahun).*

Namun ternyata pada usia lanjut, ketidakberanian dalam mengambil resiko bisa memunculkan penyesalan. Sebab ketika berani mengambil resiko, individu bukan hanya menghadapi kemungkinan gagal, namun juga kemungkinan berhasil.

*“Sekarang nyesel, kalau dulu saya berani keluar, dan bangun bisnis itu. Mungkin saya gak sesusah sekarang” (S13, 69 tahun).*

#### 7). Hidup dalam kekuatiran

Kuatir adalah emosi normal yang bisa dirasakan individu. Namun, ada beberapa individu yang mengalami gangguan emosi. Ia bisa mengalami kekuatiran untuk banyak hal di hampir sepanjang hidupnya. Kekuatiran itu membuatnya tidak bisa merasakan kebahagiaan, meskipun sebagian besar kekuatiran itu tidak pernah terwujud.

Salah satu subjek dalam penelitian ini, mengaku mengkuatirkan banyak hal yang tidak realistis di sepanjang umur hidupnya merupakan penyesalan terdalam yang ia rasakan saat ini.

*“mamanya oma selalu kuatir, kuatir terus. Dan oma jadi seperti dia. Apa-apa dikuatirin, tiap hari ada aja yang membuat oma sedih, ngerti gak? Kayak ada yang mengganjal di hati. Pas oma udah umur 60an baru ketemu orang yang bisa bikin oma lepas dari kuatir itu. Sebenarnya oma sekarang udah gak kuatir kayak dulu, tapi bayangin hampir seluruh hidup oma dipakai untuk kuatir, yang sebenarnya gak terjadi.” (S9, 64 tahun).*

#### 8). Selalu merasa insecure

*Insecure* adalah perasaan tidak aman karena merasa tidak percaya diri.

Penyebab individu mengalami *insecure* bisa jadi karena bentuk tubuh yang tidak menarik, status sosial ekonomi rendah, ataupun merasa tidak memiliki kompetensi.

Perasaan *insecure* ini bisa membuat individu takut untuk berkembang. Seperti pengakuan salah satu subjek yang merasa tidak berkembang karena merasa tidak percaya diri.

*“Selalu gak percaya diri. Saya merasa jelek, hitam, pendek, nggak bisa apa-apa. Gak pernah merasa percaya diri. Gak berani kerja. Ya*

*makanya saya gak punya kerjaan tetap juga. Sekarang Cuma bebani keluarga aja.” (S17, 67 tahun).*

Atau bahkan juga bisa membuat individu mengambil langkah perbaikan melalui serangkaian operasi plastik yang efeknya menimbulkan penyesalan.

*“Suamiku guanteng pool, aku sering ngerasa minder mbak. Gemuk dikit aku stres, ada jerawat dikit stress, hidupku stress aja kerjanya. Kalau diajak suami kemana-kemana malu. Minder terus operasi sana, operasi sini. Muka saya malah jadi aneh karena operasi.” (S7, 61 tahun).*

#### 9). Hidup terlalu serius

Kehidupan yang terlalu serius ternyata membawa penyesalan di usia lanjut. Menurut subjek penelitian, menjalani hidup dengan keseriusan memang adalah hal yang baik. Tapi terkadang kehidupan juga harus dinikmati dengan cara yang berbeda. Kehidupan manusia sangat berdinamika, sehingga manusia tidak harus melulu hidup berdasarkan *template* yang dibuat oleh lingkungan sosial.

*“Ya ikut template orang-orang saja. umur 20 tahun saya sudah nikah, habis itu kerja serius saja, punya anak, ngurus anak, ya gak pernah dibawa santai dan main-main sama orang. Makanya saya bilang ke anak-anak. Main-main yang jauh dulu, nikmati dunia dulu. Jangan terlalu serius, banyakin ketawa dan happy.” (S15, 70 tahun).*

#### b. Penyesalan sosial

Yaitu penyesalan atas kesalahan di masa muda yang berhubungan dengan orang lain. Berdasarkan hasil temuan, penyesalan tersebut adalah:

#### 1). Selalu berusaha menyenangkan semua orang

Keinginan untuk menyenangkan semua orang ternyata membawa penyesalan di usia lanjut. Karena kenyataannya menyenangkan semua orang adalah usaha berat yang seringkali dalam mewujudkannya, individu mengorbankan kebahagiaan diri sendiri. Padahal, setiap manusia memiliki definisi kebahagiaannya masing-masing yang tidak mudah dipuaskan oleh orang lain meskipun mereka sudah berusaha melakukannya.

*“...cape loh begitu, setelah tua saya baru mikir dan ingin kasih tau ke anak-anak muda. Jangan terlalu punya keinginan menyenangkan semua orang, nggak enakanlah atau apalah, yang tujuannya cuma untuk membahagiakan orang lain... (S1, 66 tahun)*

Menyenangkan dan mencintai diri sendiri adalah hal yang sama pentingnya. Individu harus bisa menyenangkan diri sendiri sebelum akhirnya menyenangkan orang lain. Semangat membahagiakan orang lain harusnya muncul dari jiwa yang bahagia.

*“Saya nih saksikanya, pada akhirnya semua orang akan menyelamatkan dirinya masing-masing. ....Sayangi aja diri sendiri dulu” (S1, 66 tahun).*

#### 2). Salah memilih teman

Kesalahan memilih teman merupakan hal yang cukup fatal disesali oleh lansia. Ada begitu banyak pertemanan *toxic* yang justru membawa keburukan bahkan menghancurkan individu. Salah satu subjek penelitian menyatakan bahwa hidupnya jadi hancur akibat pengaruh buruk dari *cycle* pertemanan yang salah.

*“...temanku mah mbak, ya mabuk, ya judi, ya seks bebas. Awalnya bener, bertemen dengan mereka jadi hancur. Bertahun-tahun mbak, saya kayak gitu. Untung di usia 40an saya bertobat dan jadi bener. Tapi udah sampai narkobaan mbak saya gara-gara temen. Sudah banyak air mata mama saya jatuh.”* (S2, 70 tahun).

Kehancuran finansial juga bisa dirasakan akibat salah memilih teman. Salah satu subjek penelitian menceritakan bahwa ia mengalami kehilangan sejumlah uang yang cukup besar dari seluruh tabungannya, bahkan meninggalkan hutang yang tidak kalah besarnya akibat penipuan yang dilakukan oleh temannya.

*“Saya kerja mati-matian tujuannya buat apa? Supaya bisa punya uang di masa pensiun, kan?. Eh saya malah ditipu sama temen. Buat investasi sahamlah, apalah. Melayang semua uang saya. Boro-boro punya uang buat pensiun, malah ngutang saya. Saya padahal percaya loh sama dia. Udah bertemen lama kami.”* (S14, 70 tahun).

### 3). Menyia-nyiakan Pasangan

Keberhasilan individu dalam kehidupan dan karir seringkali didapat melalui dukungan yang penuh dan tulus dari pasangannya. Sayangnya, terkadang dukungan yang luar biasa itu tidak selalu dibalas setimpal. Salah satu subjek menjelaskan tentang kesalahannya menyia-nyiakan pasangan yang telah mendukungnya menjadi sukses.

*“...dulu waktu susah yang menemani isteri pertama, dari nol. Baik orangnya. Badannya kecil, sederhana orangnya. Pas udah berhasil saya malah ninggalin dia, tertarik saya yang lebih cakep dan*

*kami cerai. Setelah itu hidup saya gak bahagia. Isteri-isteri lain gak ada yang sebaik dia. Saya mau ajak balikan dia udah gak mau, udah nikah lagi. Sampai sekarang itu yang paling saya sesalkan. Saya sebenarnya cuma bisa bahagia sama dia.”* (S16, 74 tahun).

Godaan pada keinginan memuaskan nafsu juga membuat individu melepaskan pasangannya demi mengejar orang lain. Dan setelah menyadari bahwa seseorang yang dikejar tidak sebaik pasangannya, individu mulai menyesal. Namun penyesalan itu tidak dapat mengembalikan hubungannya dengan pasangan. Dan penyesalan itu menjadi penyesalan paling menyakitkan.

*“nyesel... saya selingkuh sama mahasiswa. Dulu dosen beda dengan sekarang, punya kharisma dan kekuasaan. Mahasiswa ada yang dekat dengan saya, kami pacaran, padahal umur saya sudah 55 tahun waktu itu. Saya tinggalin isteri demi dia. Eh pas lulus kuliah, dia pacaran sama yang seusianya. Kami putus”* (S11, 74 tahun)

### 4). Terlalu kaku pada anak

Pola asuh orang tua terkadang adalah produk dari cara mereka diasuh. Salah satu subjek yang lahir dari keluarga militer dan dibesarkan dengan cara kemiliteran, mencoba mempraktikkan cara pengasuhan itu kepada anaknya.

Hasilnya, mereka memiliki hubungan yang kaku. Tidak ada kedekatan emosional antara anak dan orang tua. Hal ini jugalah yang menyebabkan subjek merasa lebih nyaman tinggal di panti werdha ketimbang di rumah anaknya yang megah.

*“... saya itu kan militer, punya orang tua dari militer juga. Dari kecil*

*dididik dengan cara militer. Semua diatur, semua harus tertib. Anak saya juga saya perlakukan sama. Saya tidak bisa dekat juga dengan anak padahal isteri sudah ingatkan. Saya berpikir kalau dekat sama anak bisa bikin anak itu manja dan tidak disiplin. Sekarang ya hubungan kami tidak dekat. Makanya saya di panti ini kan. Tidak di rumah anak saya.”* (S19, 73 tahun).

5). Terlalu mengutamakan pekerjaan.

Bekerja merupakan cara manusia bertahan hidup. Dari pekerjaanlah manusia dapat hidup dan menghidupi orang lain. Namun terlalu mengutamakan pekerjaan di atas segalanya membuat individu kehilangan banyak momen kebersamaan yang seharusnya dihabiskan dan dilewati bersama keluarga dan orang yang dicintai.

*“Om kan Pendeta, Non. Sibuk pelayanan, pekerjaannya pelayanan. Keluarga sendiri kadang gak dapat perhatian karena sibuk melayani keluarga orang. Om jadi jauh dari anak dan isteri. Mestinya tidak boleh begitu”* (S20, 74 tahun).

Selain itu, terlalu sibuk dengan pekerjaan juga seringkali membuat individu mengabaikan kesehatan, lupa untuk memiliki waktu yang berkualitas dengan diri sendiri dan bahkan tidak memiliki kesempatan membangun hubungan serius dengan orang lain.

*“.... Kerja, kerja, kerja tipes. Iya kan mbak? Hahaha. Dulu aku tuh kerja aja mbak, senin sampai jumat kerja, pagi sampai malam kerja. Sabtu minggu kalau ada pekerjaan kerja. Itu aja hidupku, sampai gak bisa mikirin berumah tangga, dan kesehatan. Dulu kalau pikiranku lempeng, aku milih duduk-duduk di café, nonton konser*

*kek, traveling kemana kek. Nyesel”* (S3, 71 tahun).

6). Salah memilih pasangan hidup

Kesalahan memilih pasangan hidup seringkali dianggap sebagai penderitaan besar bagi individu. Karena kesalahan ini dapat membawa individu pada penderitaan jangka panjang yang melibatkan banyak pihak.

Salah satu subjek menuturkan bahwa penyesalan terbesarnya adalah menikah. Pernikahan dengan orang yang salah membuatnya menjadi tidak produktif bahkan mengalami masalah mental.

*“Menikah! Itu penyesalah saya terrrrrrbesar. Dulu sebelum nikah saya itu bahagia. Makanya saya nikah umur 42, saya gak mau nikah sebenarnya. Setelah nikah saya sedih tiap hari, gak bisa kerja dengan baik. Suami saya itu, sakit jiwa sih dia. Tapi saya Kristen, gak boleh cerai di Kristen, jadi mau gak mau jalani aja sama dia puluhan tahun,”* (S8, 71 tahun)

Intinya adalah kesalahan bukan pada pernikahannya, tapi pada kesalahan memilih pasangan dalam pernikahan.

7). Selalu merasa ingin dihargai.

Salah satu subjek menuturkan bahwa ia selalu ingin dihargai oleh seluruh bawahannya. Pada saat ia menduduki jabatan, perasaan ini dapat tervalidasi dengan melihat rasa hormat dan sanjungan dari bawahannya. Namun, ketika ia harus pensiun dan kehilangan semua kedudukannya. Ia merasakan penderitaan yang cukup besar atas perasaannya ini. Subjek merasa menjadi orang gagal yang tidak dianggap oleh orang lain.

Jika dapat memutar waktu, subjek ingin sekali melatih dirinya menjadi orang yang tidak haus akan penghormatan orang



lain karena akan datang masa dimana kekuasaan tersebut hilang.

*“kalau kamu jadi PNS, dan punya kedudukan tinggi. Apa yang kamu inginkan? Dihargai orang kan? Saya itu nggak pernah bisa akrab dengan siapapun. Hubungan kerja saya dengan orang lain cuma soal kekuasaan. Bahkan bawahan gak saya saja, misalnya mengucapkan selamat pagi, saya bisa marah besar. Tapi mbak, sampeyan tau semua ada masanya? Kekuasaan itu ada masanya. Saat saya pensiun semua kekuasaan saya hilang.”* (S18, 72 tahun).

#### 8). Hidup dalam kebencian

Memelihara kebencian adalah salah satu hal yang disesali di usia lanjut. Salah satu subjek menuturkan bahwa kebencian yang ia pelihara tanpa disadari sebenarnya adalah penyakit yang menggerogoti mentalnya. Ia bahkan tidak bisa merasakan ketenangan batin, terlebih jika itu berhubungan dengan orang yang dibenci.

*“Ini masih saya ingat ya, maaf saya nangis. Saya benci sekali sama papa saya, adalah hal yang buat saya benci, tapi saya gak bisa cerita di sini. Intinya saya udah gak mau ketemu papa saya, benci. Pas dapat kabar papa saya sakit keras, saya gak datang. Bahkan pas dia meninggal juga saya gak datang. Itu yang ingin saya ubah, kalau bisa memutar waktu, saya ingin bertemu papa saya, minta maaf”* (S12, 68 tahun).

Secara keseluruhan, pada fase integritas vs putus asa (Erikson, 2006) dimana lansia banyak mengingat kembali masa mudanya terkait dengan pengalaman dan mengevaluasi didapat gambaran sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Penelitian

## 5. KESIMPULAN

Penyesalan lansia pada penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu penyesalan yang personal dan penyesalan sosial.

- a. Penyesalan personal, yaitu penyesalan atas kesalahan di masa muda yang berhubungan dengan diri sendiri. Penyesalan ini adalah:
  - 1) Tidak dapat mengatur keuangan dengan baik.
  - 2) Tidak berani melangkah sesuai keinginan sendiri.
  - 3) Tidak menikah.
  - 4) Memilih tidak memiliki anak.
  - 5) Tidak berani mengambil resiko.
  - 6) Hidup dalam kekuatiran.
  - 7) Selalu merasa *insecure*.
  - 8) Hidup terlalu serius.
- b. Penyesalan sosial, yaitu penyesalan atas kesalahan di masa muda yang berhubungan dengan orang lain. Penyesalan ini adalah:
  - 1) Selalu berusaha menyenangkan semua orang.
  - 2) Salah memilih teman.
  - 3) Menyia-nyiakan pasangan.
  - 4) Terlalu kaku pada anak.
  - 5) Terlalu mengutamakan pekerjaan.
  - 6) Salah memilih pasangan hidup.
  - 7) Selalu merasa ingin dihargai.
  - 8) Hidup dalam kebencian.

## DAFTAR PUSTAKA

- 1998, U. U. R. N. 13 T. (1999). Kesehatan Lanjut Usia. *Mensesneg, September*, 1-2.
- Efendi, Ferry & Makhfudli. (2009). Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan. Jakarta: Selemba Medika
- Erikson, E. (2006). Erik Erikson's Theory of Identity Development.
- Hurlock, E, B. (2017). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke – 5). Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, Wahyudi. (2017). Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Jakarta: EGC
- Santrock, J. W. (2013). Life-span development, Fourteenth Edition. New York: Mc Graw Hill.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- World Health Organization. Definition of An Older or Elderly Person. WHO. 2014