

Mengamati Kondisi Manula Melalui Kegiatan *Home Visit*

Ramadan Lubis¹, Dwi Aqilla²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: ramadanlubis@uinsu.ac.id¹, dwiaqila329@gmail.com²

ABSTRAK

Kondisi manula (lanjut usia) merupakan fase kehidupan yang ditandai oleh perubahan menyeluruh pada aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, moral, dan spiritual. Secara fisik, manula mengalami penurunan kekuatan tubuh dan fungsi pancaindra. Pada aspek kognitif, kemampuan berpikir, mengingat, dan berkonsentrasi mulai menurun. Dari sisi emosional, muncul perasaan kesepian dan kebutuhan akan perhatian. Secara sosial, interaksi dengan lingkungan berkurang akibat keterbatasan fisik dan peran. Dalam aspek moral, manula cenderung melakukan refleksi diri dan menanamkan nilai-nilai kebajikan. Sementara itu, aspek spiritual semakin kuat dengan meningkatnya ibadah dan kedekatan dengan Tuhan. Artikel ini bertujuan menguraikan kondisi manula melalui kegiatan *home visit* sebagai upaya memahami kesejahteraan mereka secara holistik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *home visit* berperan penting dalam memahami kebutuhan manula serta menjadi sarana dukungan sosial dan emosional yang meningkatkan kesejahteraan lansia.

Kata kunci: Manula, *Home Visit*, Perkembangan Lansia, Fisik, Kognitif, Emosional, Sosial, Moral, Spiritual

ABSTRAK

The condition of the elderly is a life stage characterized by comprehensive changes in physical, cognitive, emotional, social, moral, and spiritual aspects. Physically, the elderly experience decreased strength and sensory function. Cognitively, thinking, memory, and concentration abilities decline. Emotionally, feelings of loneliness and the need for affection often arise. Socially, interactions tend to decrease due to physical limitations and changing roles. Morally, the elderly engage in self-reflection and transmit values of goodness, while spiritually they grow closer to God through worship and contemplation. This study aims to describe the condition of the elderly through home visit activities as an effort to understand their holistic well-being. Using a qualitative descriptive approach through observation, interviews, and documentation, the results show that home visit plays a crucial role in understanding elderly needs and serves as a means of social and emotional support that enhances their quality of life.

Keywords: Elderly, Home Visit, Elderly Development, Physical, Cognitive, Emotional, Social, Moral, Spiritual

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia atau yang sering disebut manula merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan menyeluruh dalam diri individu. Tahap ini tidak hanya mencerminkan penurunan kemampuan fisik, tetapi juga melibatkan perubahan kognitif, emosional, sosial, moral, dan spiritual yang saling memengaruhi kesejahteraan hidup seseorang. Proses penuaan yang dialami manula bersifat alami dan kompleks, sehingga diperlukan pengamatan langsung untuk memahami kondisi mereka secara utuh, baik dari segi biologis maupun psikososial.

Kegiatan *home visit* (kunjungan rumah) menjadi salah satu metode penting dalam memahami kondisi manula secara nyata. Melalui kegiatan ini, pengamat atau peneliti dapat melihat langsung bagaimana manula menjalani kehidupan sehari-hari, menghadapi keterbatasan fisik, berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta mempertahankan nilai dan spiritualitas hidupnya. Dengan demikian, *home visit* tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengumpulan data, tetapi juga sebagai bentuk empati dan dukungan sosial terhadap kelompok lanjut usia.

Dalam konteks perkembangan fisik (biologis), manula mengalami penurunan kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan fungsi organ seperti penglihatan, pendengaran, serta sistem peredaran darah. Hal ini berdampak pada keterbatasan mobilitas dan meningkatnya risiko penyakit degeneratif. Selanjutnya, pada aspek kognitif (intelektual), manula cenderung mengalami perlambatan dalam berpikir, menurunnya daya ingat, serta kesulitan dalam memproses informasi baru. Namun, pengalaman hidup yang panjang sering kali membuat mereka memiliki kebijaksanaan dan kemampuan reflektif yang tinggi.

Dari sisi emosional, masa lanjut usia sering ditandai dengan munculnya perasaan kesepian, kehilangan, dan kecemasan akibat perubahan peran dalam keluarga atau meninggalnya pasangan hidup. Oleh karena itu, dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sangat penting untuk menjaga stabilitas perasaan mereka. Dalam aspek sosial, interaksi manula cenderung berkurang karena keterbatasan fisik atau berkurangnya aktivitas di luar rumah. Meski demikian, beberapa manula tetap aktif mengikuti kegiatan masyarakat, seperti pengajian, posyandu lansia, atau pertemuan sosial yang dapat meningkatkan semangat hidup dan rasa berharga diri.

Selanjutnya, perkembangan moral dan nilai hidup pada manula terlihat dari kecenderungan mereka untuk melakukan refleksi diri, memperbaiki hubungan dengan orang lain, serta menanamkan nilai-nilai kebajikan kepada generasi muda. Mereka mulai menilai kehidupan berdasarkan makna, bukan sekadar pencapaian material. Sementara itu, perkembangan spiritual menunjukkan peningkatan yang signifikan. Banyak manula yang lebih tekun beribadah, memperbanyak doa, dan mendekatkan diri kepada Tuhan sebagai bentuk persiapan menuju akhir kehidupan dengan ketenangan batin.

Dengan mengamati keenam aspek tersebut, penelitian ini berupaya memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi manula di lingkungan masyarakat. Hasil pengamatan diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program bimbingan, konseling, dan pelayanan sosial yang lebih responsif terhadap kebutuhan lansia. Selain itu, pemahaman yang mendalam terhadap kondisi manula dapat mendorong masyarakat untuk lebih peduli dan menghargai keberadaan mereka sebagai bagian penting dari kehidupan sosial yang tetap memiliki peran dan nilai dalam keluarga maupun komunitas.

LANDASAN TEORI

Perkembangan manusia berlangsung sepanjang hayat (*lifespan development*), tidak berhenti pada masa anak-anak atau dewasa saja, tetapi terus berlanjut hingga usia lanjut. Menurut Santrock, perkembangan sepanjang kehidupan bersifat multidimensional dan multidirectional, di mana perubahan dapat terjadi secara fisik, kognitif, maupun psikososial, dengan arah perkembangan yang bisa maju, menurun, atau beradaptasi tergantung konteks dan pengalaman individu. Pada masa lanjut usia, perkembangan manusia cenderung menunjukkan penurunan kemampuan biologis, namun peningkatan dalam kebijaksanaan dan makna hidup (Santrock, 2021:6).

Secara fisik (biologis), manula mengalami proses penuaan alami (*aging process*) yang ditandai oleh melemahnya fungsi organ tubuh, penurunan sistem kekebalan, serta perubahan pada otot dan sendi yang menyebabkan keterbatasan gerak. Selain itu, sistem kardiovaskular, pencernaan, dan pernapasan juga mengalami penurunan efisiensi. Proses degeneratif ini bersifat alamiah, namun dapat diperlambat melalui pola hidup sehat, aktivitas fisik ringan, serta dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitar (Papalia, Feldman & Martorell, 2022: 544).

Dari aspek kognitif (intelektual), Piaget berpendapat bahwa kemampuan berpikir abstrak dan logis pada usia lanjut mengalami penyesuaian akibat perubahan fisiologis otak (Piaget, 2020: 87). Walaupun kecepatan berpikir dan daya ingat menurun, kemampuan dalam penalaran praktis, pengalaman, serta kebijaksanaan justru meningkat. Hal ini sesuai dengan teori *fluid and crystallized intelligence* dari Cattell, di mana kecerdasan cair (kemampuan pemrosesan baru) menurun, sementara kecerdasan mengkristal (pengetahuan yang terbentuk dari pengalaman) tetap stabil bahkan meningkat seiring usia (Cattell, 2021: 215).

Secara emosional, Erikson menyebutkan bahwa lansia berada pada tahap *ego integrity versus despair* (integritas ego melawan keputusasaan). Individu yang mampu menerima kehidupannya dengan penuh syukur dan refleksi positif akan mencapai integritas ego, sementara yang menyesali masa lalu akan cenderung mengalami keputusasaan dan depresi. Oleh karena itu, dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan menjadi kunci dalam menjaga kesejahteraan psikologis manula (Erikson, 2019: 112).

Dalam aspek sosial, manula sering mengalami perubahan peran sosial akibat pensiun, kehilangan pasangan, atau keterbatasan mobilitas. Hal ini berdampak pada penyempitan jaringan sosial dan berkurangnya partisipasi dalam aktivitas masyarakat (Havighurst, 2022, hlm. 301). Namun, teori *activity* menyatakan bahwa manula yang tetap aktif dalam kegiatan sosial memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan yang menarik diri dari lingkungan sosialnya (Neugarten, 2021, hlm. 254).

Sementara itu, perkembangan moral dan nilai hidup pada lansia umumnya menunjukkan peningkatan dalam hal kebijaksanaan, empati, dan makna kehidupan. Kohlberg menjelaskan bahwa individu lanjut usia sering berada pada tahap pascakonvensional, di mana tindakan moral mereka lebih didasarkan pada nilai-nilai universal dan kemanusiaan. Mereka mulai menilai kehidupan berdasarkan makna, pengampunan, dan kontribusi terhadap generasi berikutnya (Kohlberg, 202: 66).

Terakhir, dari aspek spiritual, perkembangan ini menjadi salah satu pilar penting dalam kesejahteraan lansia. Menurut Pargament, spiritualitas pada usia lanjut sering menjadi sumber kekuatan batin, makna, dan penerimaan diri terhadap perubahan hidup, termasuk menghadapi kematian. Banyak manula yang menunjukkan peningkatan intensitas ibadah,

refleksi diri, serta kedekatan dengan Tuhan sebagai bentuk pencarian ketenangan batin (Pargament, 2021: 179),

Dalam konteks penelitian ini, kegiatan *home visit* dipandang sebagai sarana efektif untuk meninjau keenam aspek perkembangan tersebut secara langsung. Melalui kunjungan rumah, peneliti tidak hanya dapat mengamati kondisi fisik dan sosial manula, tetapi juga memahami perasaan, nilai-nilai hidup, serta makna spiritual yang mereka alami dalam keseharian. Dengan demikian, *home visit* berfungsi tidak hanya sebagai metode observasi, tetapi juga sebagai bentuk dukungan psikososial dan empati terhadap kesejahteraan lansia secara holistik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, karena bertujuan menggambarkan kondisi manula secara mendalam berdasarkan hasil pengamatan langsung melalui kegiatan *home visit*. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, moral, dan spiritual manula dalam kehidupan sehari-hari. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk melihat kondisi fisik, lingkungan tempat tinggal, serta aktivitas harian manula. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman, perasaan, kebutuhan, dan pandangan hidup manula secara lebih mendalam. Sementara itu, dokumentasi dimanfaatkan untuk melengkapi data melalui foto lingkungan, catatan kesehatan, atau dokumen relevan lainnya. Data yang terkumpul dianalisis dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi manula secara jelas, sistematis, dan komprehensif sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan manusia pada masa lanjut usia ditandai oleh perubahan menyeluruh pada aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, moral, dan spiritual. Meskipun setiap manula memiliki kondisi yang berbeda, mereka tetap mengikuti pola umum penuaan sebagaimana dijelaskan dalam teori perkembangan sepanjang hayat. Pada penelitian ini, subjek yang diamati adalah Ibu Lastri, seorang perempuan berusia 70 tahun dengan berat badan 57 kg dan tinggi 157 cm. Kondisi fisik dan kehidupannya diamati melalui kegiatan *home visit* untuk memperoleh gambaran yang nyata dan mendalam.

Secara fisik (biologis), Ibu Lastri menunjukkan kondisi yang cukup stabil untuk usianya. Berat dan tinggi badannya termasuk dalam kategori normal bagi lansia perempuan. Ia masih mampu melakukan aktivitas ringan seperti berjalan di sekitar rumah, menyapu, dan menyiapkan makanan sederhana, meskipun terkadang mengeluh cepat lelah dan nyeri di bagian lutut. Hal ini sejalan dengan proses penuaan alami yang menyebabkan penurunan kekuatan otot dan kepadatan tulang. Fungsi penglihatan dan pendengarannya masih bekerja cukup baik, walaupun sudah tidak seoptimal usia muda. Dari hasil observasi, pola makan dan perawatan kesehatannya cukup terjaga, sehingga kondisi fisiknya dapat dikatakan stabil.



Gambar 1. Dokumentasi dengan Wawancara dengan Ibu Lastri

Dari aspek kognitif (intelektual), Ibu Lastri menunjukkan kemampuan berpikir yang masih baik. Ia mampu berbicara dengan jelas, memahami pertanyaan, serta menceritakan pengalaman hidupnya secara runtut. Daya ingat jangka panjangnya sangat baik, sementara daya ingat jangka pendeknya tampak sedikit menurun, misalnya ketika ia perlu mengingat hal-hal baru atau pekerjaan yang baru disampaikan. Namun secara umum, kemampuan berpikir praktis, pemahaman situasi sehari-hari, dan kemampuan mengambil keputusan masih berfungsi dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa lansia cenderung mengalami sedikit penurunan memori, tetapi tetap memiliki kebijaksanaan dan pemahaman hidup yang lebih matang.

Secara emosional, Ibu Lastri memperlihatkan kestabilan yang cukup baik. Ia mengaku sesekali merasa kesepian, terutama ketika anak-anaknya sibuk bekerja, namun ia tetap mampu mengelola perasaan tersebut dengan kegiatan positif seperti beribadah dan berbincang dengan tetangga. Ia tampak ramah, mudah tersenyum, dan terbuka ketika diwawancarai. Sikapnya menunjukkan penerimaan terhadap proses penuaan serta rasa syukur atas kehidupannya saat ini. Kondisi emosional yang stabil ini menjadi faktor penting bagi kesejahteraan psikologis lansia.

Dalam aspek sosial, Ibu Lastri masih aktif berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Ia tinggal bersama salah satu anaknya sehingga kebutuhan sehari-harinya cukup diperhatikan. Ia sering mengobrol dengan tetangga, menghadiri pertemuan warga sesekali, dan mengikuti kegiatan keagamaan di mushola dekat rumah. Interaksi sosial ini menunjukkan bahwa ia tidak mengalami penarikan diri (*withdrawal*) dari masyarakat, yang sering terjadi pada sebagian lansia. Dukungan keluarga dan lingkungan sekitar turut membantu menjaga kesehatan sosialnya.

Dari sisi moral dan nilai hidup, Ibu Lastri tampak memiliki prinsip hidup yang kuat. Ia sering memberikan nasihat kepada anak-anak dan cucunya tentang pentingnya kejujuran, kerja keras, dan kesabaran. Ia juga cenderung memaknai pengalaman hidup masa lalu sebagai pelajaran yang berharga. Lansia pada tahap ini umumnya lebih banyak melakukan refleksi diri, begitu pula Ibu Lastri yang sering menyampaikan pandangan tentang kehidupan, pengalaman, dan hikmah yang ia dapatkan selama hidupnya.

Pada aspek spiritual, Ibu Lastri menunjukkan perkembangan yang sangat positif. Ia rutin mengikuti kegiatan ibadah seperti salat lima waktu, membaca doa, dan mengikuti pengajian di lingkungannya. Ia mengatakan bahwa kedekatan dengan Tuhan membantunya tetap tenang dalam menjalani usia lanjut. Spiritualitas bagi Ibu Lastri menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi perubahan fisik maupun emosional yang ia alami. Hal ini

memperlihatkan bahwa aspek keagamaan berperan penting dalam menjaga kesejahteraan lansia secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi Ibu Lastri tergolong stabil dan positif pada berbagai aspek perkembangan lansia. Dukungan keluarga, lingkungan sosial yang aktif, serta kesehatan fisik dan spiritual yang terpelihara menjadi faktor utama yang membantu keberfungsian kehidupannya sehari-hari. Pengamatan melalui *home visit* memberikan gambaran yang jelas bahwa kesejahteraan manula tidak hanya ditentukan oleh aspek kesehatan fisik, tetapi juga oleh dukungan emosional, sosial, moral, dan spiritual yang menyertainya.

Pembahasan

1. Perkembangan fisik (Biologis)

Pada tahap lansia, perubahan fisik biasanya terjadi secara alami karena proses penuaan. Namun, kondisi fisik setiap orang dapat berbeda tergantung gaya hidup, aktivitas harian, dan kesehatan secara umum. Pada kasus nenek Lastri, perkembangan fisiknya menunjukkan keadaan yang relatif baik dan stabil. Secara umum, nenek Lastri yang berusia 70 tahun masih berada dalam kondisi fisik yang sehat. Ia tidak memiliki riwayat penyakit berat, dan aktivitas hariannya menunjukkan bahwa tubuhnya masih bekerja secara optimal. Meski sudah memasuki usia lanjut, ia masih aktif mengerjakan berbagai pekerjaan rumah. Aktivitas fisik yang rutin ini membantu mempertahankan kekuatan otot, kelenturan tubuh, dan kebugaran secara keseluruhan.

Walaupun begitu, terdapat tanda-tanda perubahan fisik ringan yang wajar pada lansia. Nenek Lastri terkadang mengalami rasa lelah atau kecapekan, terutama setelah banyak melakukan pekerjaan rumah. Selain itu, ia juga sering merasakan nyeri pada bagian lutut (dengkul). Kondisi ini umum terjadi pada usia lanjut karena sendi mengalami penurunan elastisitas, berkurangnya cairan sendi, serta melemahnya jaringan penyangga sendi akibat proses penuaan.

Namun, keluhan yang dialami nenek Lastri masih tergolong ringan dan tidak mengganggu aktivitas sehari-harinya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan fisiknya masih cukup baik untuk melakukan tugas-tugas rutin. Secara keseluruhan, perkembangan fisik nenek Lastri dapat dikategorikan dalam kondisi normal dan sehat, dengan beberapa keluhan natural yang biasanya dialami lansia akibat perubahan struktur tubuh dan fungsi organ.

Selain itu, kondisi fisik nenek Lastri yang masih bugar juga dipengaruhi oleh pola hidupnya yang cukup aktif. Kebiasaan bergerak, seperti mengurus rumah, memasak, atau membersihkan lingkungan sekitar, membantu menjaga kekuatan otot dan kelenturan tubuhnya. Aktivitas tersebut juga berperan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh sehingga ia tetap dapat melakukan kegiatan tanpa banyak hambatan.

Meskipun ada keluhan seperti nyeri lutut, kondisi ini masih termasuk wajar karena pada usia lanjut biasanya terjadi pengapuran sendi atau penurunan kekuatan tulang. Namun, karena keluhannya tidak sampai membatasi gerak, dapat disimpulkan bahwa fungsi motoriknya masih tergolong baik. Kemampuan nenek

Lastri untuk tetap mandiri dan menjalankan aktivitas harian menunjukkan bahwa kondisi fisiknya masih ideal untuk seorang lansia usia 70 tahun.

2. Perkembangan Kognitif (Intelektual)

Pada usia 70 tahun, lansia umumnya mengalami penurunan kognitif seperti mudah lupa atau lambat memahami informasi baru. Namun, kondisi ini tidak terjadi secara signifikan pada nenek Lastri. Ia masih memiliki daya ingat yang baik, terbukti dari kemampuannya mengingat lokasi barang-barang yang ia letakkan, termasuk benda kecil atau barang yang sering berpindah tempat. Hal ini menunjukkan bahwa memori jangka pendek maupun jangka panjangnya masih bekerja dengan baik. Ia juga mampu berpikir secara logis saat menyelesaikan pekerjaan rumah, merencanakan aktivitas harian, dan mengambil keputusan sederhana tanpa kebingungan.

Selain kemampuan mengingat, fungsi kognitif lainnya juga masih stabil. Nenek Lastri dapat berkonsentrasi dengan baik ketika melakukan kegiatan, seperti memasak, menata barang, atau merapikan rumah. Kemampuannya dalam berkomunikasi juga tetap jelas, ia mampu memahami percakapan serta merespons dengan tepat, menandakan bahwa kemampuan bahasanya tidak mengalami penurunan berarti. Ia pun masih mampu memecahkan masalah sederhana dalam kehidupan sehari-hari, seperti menentukan prioritas pekerjaan atau kebutuhan rumah, menunjukkan bahwa fungsi eksekutif otaknya masih berjalan optimal.

Secara keseluruhan, perkembangan intelektual nenek Lastri berada dalam kondisi baik dan relatif stabil untuk usia lanjut. Aktivitas sehari-hari yang terus ia lakukan, misalnya mengurus rumah, berinteraksi dengan keluarga, dan terbiasa berpikir mandiri, membantu menjaga otaknya tetap aktif. Oleh karena itu, fungsi kognitifnya tidak hanya bertahan, tetapi juga mendukungnya tetap mandiri dalam menjalankan rutinitas harian.

Selain itu, kemampuan kognitif nenek Lastri yang tetap baik juga terlihat dari kebiasaannya memahami informasi baru dengan cukup cepat. Meskipun usianya sudah lanjut, ia masih mampu mengikuti pembicaraan, mengingat arahan, serta beradaptasi dengan perubahan kegiatan sehari-hari. Ia tidak menunjukkan tanda-tanda kebingungan atau disorientasi yang biasanya dialami sebagian lansia. Bahkan ketika menghadapi situasi yang membutuhkan pertimbangan, nenek Lastri masih bisa memberikan pendapat yang logis dan sesuai konteks.

Kebiasaannya menjaga pola aktivitas, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan tetap aktif dalam pekerjaan rumah turut membantu menjaga ketajaman pikirannya. Lansia yang tetap aktif secara mental dan sosial umumnya mengalami penurunan kognitif yang lebih lambat, dan hal ini terlihat pada nenek Lastri. Kemampuannya mempertahankan rutinitas, mengingat detail kecil, dan mengatur aktivitas harian menjadi tanda bahwa fungsi otaknya masih bekerja secara efektif dan konsisten.

3. Perkembangan Emosional

Pada tahap lansia, perubahan emosional biasanya menjadi lebih menonjol karena faktor usia, kesehatan, pengalaman hidup, dan kondisi lingkungan. Pada nenek Lastri, terlihat bahwa ia memiliki kecenderungan untuk menjadi lebih sensitif terhadap situasi di sekitarnya. Ia mudah tersentuh oleh hal-hal kecil, baik yang menyenangkan maupun yang membuatnya

sedih. Sensitivitas meningkat ini merupakan hal yang umum dialami lansia karena kemampuan pengendalian emosi mulai berkurang seiring bertambahnya usia.

Selain itu, nenek Lastri juga mengalami ketidakstabilan suasana hati. Ia bisa merasa tenang pada satu waktu, kemudian merasa sedih, gelisah, atau tersinggung pada waktu yang lain, meskipun pemicunya tidak selalu jelas. Perubahan suasana hati ini sering terjadi pada lansia karena adanya perubahan hormonal, menurunnya energi fisik, serta kekhawatiran terhadap kesehatannya sendiri.

Rasa cemas juga menjadi bagian dari perkembangan emosionalnya. Nenek Lastri kadang merasa takut atau khawatir terhadap hal-hal yang mungkin terjadi, seperti takut sakit, takut merepotkan keluarga, atau khawatir menghadapi situasi baru. Rasa cemas seperti ini umum dialami oleh lansia yang mulai memikirkan kondisi tubuh dan masa depan mereka. Meskipun begitu, kecemasan ini masih berada pada taraf wajar karena tidak sampai mengganggu aktivitas hariannya.

Secara keseluruhan, perkembangan emosional nenek Lastri menunjukkan bahwa ia lebih peka, mudah mengalami perubahan suasana hati, dan memiliki kekhawatiran tertentu terhadap dirinya. Namun, selama ia tetap mendapat dukungan emosional dari keluarga, komunikasi yang hangat, serta lingkungan yang membuatnya merasa aman, kondisi emosionalnya dapat tetap stabil dan terkendali.

Selain itu, nenek Lastri juga menunjukkan kebutuhan yang lebih besar akan perhatian dan rasa aman dari orang-orang di sekitarnya. Pada usia lanjut, rasa ingin diperhatikan merupakan hal yang wajar karena lansia sering merasa mudah kesepian atau merasa tidak penting dulu. Hal ini membuatnya lebih peka terhadap sikap keluarga, sehingga ketika ada perubahan kecil dalam perilaku orang lain, ia bisa langsung merasa tersinggung atau sedih.

Kadang kala, nenek Lastri juga lebih mudah merasa overthinking terhadap hal-hal kecil. Misalnya, jika ada anggota keluarganya yang pulang terlambat atau tidak merespons dengan cepat, ia bisa merasa khawatir berlebihan. Kekhawatiran ini muncul karena lansia biasanya memikirkan kemungkinan terburuk dan merasa tidak lagi memiliki kemampuan seperti dulu untuk menghadapi situasi tertentu.

Selain itu, faktor fisik seperti cepat lelah atau nyeri pada bagian tubuh juga dapat memengaruhi kondisi emosinya. Ketika fisiknya tidak nyaman, suasana hatinya pun menjadi lebih mudah berubah. Meski demikian, nenek Lastri tetap dapat mengelola emosinya dengan cukup baik ketika ia merasa didengarkan dan ditemani.

4. Perkembangan Sosial

Pada masa lansia, sebagian besar orang mulai mengalami peningkatan ketergantungan pada orang lain untuk menyelesaikan berbagai aktivitas sehari-hari. Namun, kondisi ini tidak sepenuhnya terjadi pada nenek Lastri. Ia justru menunjukkan tingkat kemandirian sosial yang cukup tinggi. Ia lebih senang menunggu anak-anaknya memahami kebutuhannya tanpa harus terlalu sering meminta bantuan. Sikap ini menunjukkan bahwa ia masih memiliki rasa percaya diri dalam menjalankan aktivitasnya dan tidak ingin merepotkan orang lain, meskipun secara emosional ia tetap membutuhkan keberadaan keluarga di sekitarnya.

Selain itu, perubahan preferensi sosial juga terlihat pada diri nenek Lastri. Pada usia 70 tahun, ia lebih menikmati interaksi yang bersifat intim dan berkualitas dibandingkan menghadiri kegiatan sosial yang besar atau melelahkan. Lansia pada umumnya lebih memilih menghabiskan waktu bersama keluarga dekat, tetangga yang akrab, atau teman yang sudah

lama dikenalnya. Hal ini juga terjadi pada nenek Lastri yang lebih nyaman berbincang dengan keluarga di rumah daripada ikut kegiatan yang melibatkan banyak orang. Interaksi yang tenang dan penuh kehangatan membuatnya merasa lebih aman, diterima, dan dihargai.

Perubahan preferensi ini juga berkaitan dengan kondisi fisik dan emosionalnya. Kegiatan sosial berskala besar sering membutuhkan energi lebih, baik secara fisik maupun mental. Jika terlalu lelah, hal tersebut dapat memengaruhi kestabilan emosinya. Karena itu, memilih pertemuan sosial yang lebih kecil dan hangat membantu nenek Lastri menjaga kenyamanan diri serta mengurangi rasa cemas atau stres yang bisa muncul dari lingkungan yang terlalu ramai. Pilihan ini bukan berarti ia tidak suka bersosialisasi, tetapi ia lebih selektif terhadap lingkungan yang membuatnya merasa aman dan tidak terbebani.

Peran keluarga menjadi aspek penting dalam perkembangan sosial nenek Lastri. Dukungan keluarga, baik dalam bentuk perhatian, kehadiran, maupun komunikasi yang hangat, mampu memberikan rasa aman yang sangat dibutuhkan lansia. Nenek Lastri merasa lebih nyaman ketika ia mendapatkan perhatian dari anak-anaknya, bukan karena ingin bergantung, tetapi karena kehadiran mereka memberikan ketenangan batin. Keluarga menjadi sumber utama baginya untuk berbagi cerita, mendapatkan dukungan, serta mengurangi rasa kesepian yang sering muncul pada lansia.

Selain memberikan rasa aman, keluarga juga memiliki pengaruh terhadap kualitas interaksi sosial nenek Lastri. Ketika anggota keluarga meluangkan waktu untuk mendengarkan ceritanya, mengajak berbincang, atau hanya sekadar menemani, hal ini membantu menjaga fungsi sosial dan emosionalnya tetap stabil. Rasa dihargai dan diakui melalui perhatian yang tulus dari keluarga menjadikan nenek Lastri lebih terbuka dan merasa memiliki tempat untuk mengekspresikan diri. Dengan begitu, perkembangan sosialnya tetap positif meskipun ia sudah memasuki usia lanjut.

5. Perkembangan Moral dan Nilai Hidup

Pada tahap lansia, perkembangan moral dan nilai hidup seseorang biasanya semakin matang karena mereka telah melalui berbagai pengalaman hidup, tantangan, serta proses pembelajaran panjang. Hal ini juga terlihat pada diri nenek Lastri. Sepanjang hidupnya, ia telah membentuk prinsip-prinsip moral yang kuat, terutama dalam hal kejujuran, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap keluarga. Ia tumbuh menjadi pribadi yang memegang teguh nilai-nilai tersebut dan terus menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman hidupnya menjadikan ia lebih bijaksana dalam menilai suatu situasi serta lebih memahami mana yang benar dan mana yang salah, tidak hanya berdasarkan aturan, tetapi juga berdasarkan kebijaksanaan batin yang ia miliki.

Salah satu sisi positif yang terlihat adalah meningkatnya empati dan sikap peduli terhadap orang lain. Meskipun usianya sudah lanjut, nenek Lastri masih menunjukkan kepedulian yang besar terhadap keluarga, terutama anak-anaknya. Ia ingin memastikan semua orang dalam keluarganya baik-baik saja, dan ia merasa bahagia ketika bisa memberi saran atau membantu sesuai kemampuannya. Sikap ini menunjukkan bahwa moral prososialnya tetap berkembang, bahkan semakin kuat seiring bertambahnya usia.

Selain itu, ia memiliki nilai-nilai hidup yang lebih mendalam, seperti rasa syukur, kesederhanaan, dan keyakinan bahwa hidup harus dijalani dengan sabar. Lansia seperti nenek Lastri biasanya lebih bijaksana dalam menghadapi masalah karena mereka memahami bahwa konflik atau kesulitan adalah bagian dari kehidupan. Hal ini membuatnya lebih

mampu mengendalikan diri, tidak buru-buru menilai orang lain, dan lebih memahami perasaan keluarga. Nilai ketenangan dan kebijaksanaan seperti ini sangat membantu menjaga hubungan sosial dan emosionalnya tetap baik.

Ia juga memiliki rasa tanggung jawab moral terhadap dirinya sendiri. Meskipun sudah tua, nenek Lastri tidak ingin terlalu bergantung pada orang lain. Ia ingin tetap berusaha dan melakukan apa yang ia mampu. Prinsip ini menunjukkan nilai hidup yang kuat, yaitu kemandirian, kehormatan diri, dan rasa tidak ingin membebani orang lain, yang merupakan ciri moral positif pada masa lansia.

Namun, ada pula beberapa sisi negatif yang sering muncul pada lansia, termasuk pada nenek Lastri. Salah satunya adalah kecenderungan menjadi terlalu sensitif, terutama terkait nilai dan prinsip hidup yang ia anggap benar. Karena ia memiliki standar moral tertentu yang sudah ia pegang sepanjang hidup, terkadang ia merasa tidak nyaman jika melihat sesuatu yang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip tersebut. Misalnya, ketika anggota keluarga memiliki cara berpikir yang berbeda atau tidak melakukan sesuatu sesuai kebiasaannya, ia bisa merasa tersinggung atau sedih.

Selain itu, nilai hidup yang ia pegang kadang membuatnya menjadi lebih takut akan perubahan. Lansia sering merasa bahwa cara hidup mereka yang lama adalah yang paling benar, sehingga ketika menghadapi situasi baru atau kebiasaan modern, ia bisa merasa kurang nyaman atau ragu-ragu. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan, terutama jika ia merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan di lingkungan sekitar.

Sisi negatif lainnya adalah kecenderungan memiliki kekhawatiran moral yang berlebihan. Nenek Lastri kadang takut membuat kesalahan atau takut dianggap menyusahkan orang lain. Rasa khawatir ini dapat muncul karena nilai hidup yang ia pegang sangat menekankan tanggung jawab dan tidak ingin merepotkan orang lain. Akibatnya, ia bisa terlalu memikirkan hal-hal kecil dan merasa bersalah meskipun sebenarnya tidak ada masalah.

Secara keseluruhan, perkembangan moral dan nilai hidup nenek Lastri menunjukkan perpaduan antara kebijaksanaan, empati, dan sikap peduli yang semakin kuat, namun juga disertai sensitivitas dan kekhawatiran moral yang meningkat. Pengalaman hidupnya membentuk nilai yang positif, tetapi pada saat yang sama juga membuatnya lebih peka terhadap perubahan dan lebih mudah cemas. Dengan dukungan keluarga, komunikasi yang hangat, dan rasa dihargai, perkembangan moralnya dapat tetap stabil dan membantu menjaga kualitas hidupnya di usia lanjut.

6. Perkembangan Spiritual

Pada masa lansia, aspek spiritual biasanya menjadi semakin menonjol karena seseorang mulai lebih banyak merenungkan makna hidup, hubungan dengan Tuhan, serta nilai-nilai yang telah ia jalani selama ini. Hal ini sangat terlihat pada nenek Lastri. Seiring bertambahnya usia, ia semakin dekat dengan kegiatan spiritual dan ibadah, baik dalam bentuk doa, renungan, maupun kebiasaan mengingat Tuhan dalam aktivitas sehari-hari. Ia menjadikan pengalaman hidup sebagai bahan perenungan dan selalu berusaha menjaga ketenangan hati melalui pendekatan spiritual.

Salah satu ciri perkembangan spiritual nenek Lastri adalah kemampuannya memberi nasihat yang bijaksana kepada anggota keluarga. Ia tidak hanya menjalankan nilai-nilai agama untuk dirinya sendiri, tetapi juga berusaha membimbing keluarganya agar tetap

berada pada jalan yang baik. Setiap kali keluarga menghadapi masalah atau kebingungan, nenek Lastri sering memberikan pandangan yang menenangkan, seperti mengingatkan untuk sabar, banyak berdoa, tidak cepat marah, serta selalu bersyukur atas apa yang dimiliki. Nasihatnya biasanya sederhana, namun memiliki makna yang dalam karena berdasarkan pengalaman hidup yang panjang.

Kedekatan spiritual nenek Lastri juga terlihat dari kebiasaannya menghubungkan berbagai kejadian dalam hidup dengan makna atau pelajaran moral. Ia sering mengatakan bahwa setiap masalah pasti ada hikmahnya dan bahwa Tuhan selalu memberi jalan bagi orang yang sabar. Sikap seperti ini menunjukkan bahwa perkembangan spiritualnya sudah berada pada tahap integrasi makna, yaitu ketika seseorang melihat hidup tidak hanya dari sisi materi, tetapi dari sisi nilai dan spiritualitas yang lebih luas.

Selain itu, nenek Lastri memiliki kecenderungan untuk mencari ketenangan batin melalui ibadah atau praktik spiritual lainnya. Ketika ia merasa cemas atau gelisah, ia lebih memilih berdoa, berdzikir, atau menenangkan diri agar hatinya kembali stabil. Kegiatan ini tidak hanya menjadi penguat emosional, tetapi juga membantu menciptakan perasaan aman dan damai dalam dirinya. Lansia yang aktif secara spiritual seperti ini cenderung memiliki tekanan emosi yang lebih terkontrol dan suasana hati yang lebih positif.

Perkembangan spiritual nenek Lastri juga berpengaruh besar terhadap hubungan sosialnya. Ia menjadi pribadi yang lebih sabar, lebih menerima, dan lebih mudah memaafkan. Nilai-nilai spiritual membuatnya memahami bahwa setiap orang memiliki kekurangan, sehingga ia berusaha menghindari konflik dan lebih memilih menciptakan suasana damai di rumah. Melalui nasihat-nasihatnya, ia berusaha menjaga agar keluarga tetap rukun, saling membantu, dan tidak menjauh satu sama lain. Kehadirannya menjadi sumber ketenangan dan tempat pulang bagi anggota keluarga.

Secara keseluruhan, perkembangan spiritual nenek Lastri berada pada tahap yang matang dan mendalam. Ia tidak hanya meningkatkan ibadah pribadi, tetapi juga menularkan nilai-nilai spiritual tersebut kepada keluarganya. Nasihatnya, ketenangannya, dan kebijaksanaannya menjadikannya figur yang dihormati serta menjadi pusat kehangatan dalam keluarga. Pendekatan spiritual yang ia jalani membantu menjaga kualitas hidupnya dan menciptakan suasana harmonis dalam lingkaran keluarganya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan *home visit* yang dilakukan kepada nenek Lastri, dapat disimpulkan bahwa kondisi manula perlu diamati secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, moral, dan spiritual. Secara fisik, nenek Lastri masih berada dalam kondisi yang cukup baik untuk usianya; ia mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri meskipun sesekali mengalami keluhan ringan seperti nyeri lutut. Dari sisi kognitif, ia masih memiliki daya ingat yang baik, mampu berpikir runtut, serta dapat mengambil keputusan sederhana tanpa hambatan berarti.

Dalam aspek emosional, nenek Lastri menunjukkan sensitivitas yang lebih tinggi terhadap situasi, suasana hati yang mudah berubah, dan kekhawatiran yang kadang muncul akibat faktor usia. Namun, dukungan keluarga membuat emosinya lebih stabil. Pada perkembangan sosial, ia menunjukkan kemandirian yang relatif tinggi serta lebih memilih interaksi yang hangat dan berkualitas dibandingkan keramaian. Dukungan dan perhatian keluarga memiliki peran penting dalam menjaga kenyamanan sosialnya.

Perkembangan moral dan nilai hidup nenek Lastris terlihat dari semakin kuatnya prinsip-prinsip hidup, kebijaksanaan, serta empati terhadap orang lain. Meskipun ada sisi negatif seperti meningkatnya sensitivitas dan kekhawatiran moral, nilai positifnya tetap mendominasi. Pada aspek spiritual, ia semakin mendekatkan diri kepada Tuhan, sering memberi nasihat kepada keluarga, dan menjadikan nilai-nilai agama sebagai pedoman hidup yang menenangkan.

Secara keseluruhan, kegiatan *home visit* memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi lansia. Melalui pendekatan langsung, kita dapat melihat bahwa lansia tidak hanya membutuhkan perhatian fisik, tetapi juga dukungan emosional, sosial, moral, dan spiritual agar kualitas hidupnya tetap terjaga. Pengamatan ini menjadi dasar penting bagi keluarga maupun tenaga pendidik atau pendamping untuk memberikan dukungan yang lebih tepat, penuh empati, dan sesuai dengan kebutuhan lansia.

Dengan penuh rasa hormat dan syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Lastris selaku narasumber dalam kegiatan *home visit* ini. Terima kasih atas keterbukaan beliau dalam berbagi pengalaman, kondisi, serta berbagai nasihat berharga yang sangat membantu kami dalam memahami perkembangan dan kebutuhan seorang lanjut usia secara nyata.

Kami juga menyampaikan terima kasih kepada keluarga Ibu Lastris yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada kami untuk melakukan observasi secara langsung, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Tidak lupa, kami berterima kasih kepada dosen pembimbing yang telah mengarahkan kami dalam proses pelaksanaan tugas ini.

Semoga semua bantuan, waktu, dan dukungan yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa. Kami berharap hasil dari kegiatan ini dapat menjadi pembelajaran penting bagi kami sebagai mahasiswa sekaligus calon pendidik atau konselor di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cattell, R. B. (2021). *Intelligence: Its Structure, Growth and Action*. Cambridge University Press.
- Erikson, E. H. (2019). *Siklus Kehidupan Manusia: Versi Lengkap*. New York: W. W. Norton & Company.
- Kohlberg, L. (2020). *Essays on Moral Development, Vol. II: The Psychology of Moral Development*. Harper & Row.
- Neugarten, B. L. (2021). *Kepribadian dan Proses Penuaan*. University of Chicago Press.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2022). *Perkembangan Manusia Sepanjang Rentang Kehidupan*. McGraw-Hill Education.
- Pargament, K. I. (2021). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*. Guilford Press.
- Piaget, J. (2020). *Psikologi Kecerdasan*. Routledge.
- Santrock, J. W. (2021). *Perkembangan Masa Kehidupan*. McGraw-Hill Education.