

ABSTRAK
PENYESUAIAN DIRI PARA SUSTER SANTA PERAWAN MARIA
YANG BERUSIA 65 TAHUN KE ATAS
DALAM MENYIKAPI MASA USIA LANJUT

Mira Sofiani
Universitas Sanata Dharma
Yogyakarta
2013

Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan penyesuaian diri para suster SPM dalam menyikapi masa usia lanjut, mendeskripsikan harapan-harapan mereka tentang pendampingan masa usia lanjut, dan menemukan rencana bimbingan bagi mereka.

Jenis penelitian adalah penelitian kualitatif. Subjek penelitian berjumlah lima suster SPM yang berusia 65 tahun ke atas, mereka tinggal di empat komunitas di Jawa Timur yaitu Kepanjen-Malang, Malang, Lawang-Malang, dan Mojokerto. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara mendalam. Instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan pedoman observasi dan wawancara yang disusun oleh peneliti dan dikonsultasikan kepada pembimbing. Data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan subjek utama penelitian dan observasi dari subjek pendukung direkam dengan menggunakan *tape recorder* dan disusun dalam bentuk verbatim.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lima subjek penelitian mampu melakukan penyesuaian diri dalam menyikapi masa usia lanjut, hanya saja masih kurang mendalam dan perlu ketekunan untuk terus dilatih atau diolah, karena emosi yang muncul belum diolah secara mendalam dan masih menyulitkan mereka dalam menyesuaikan diri terhadap masa usia lanjut. Meskipun demikian, hambatan tersebut justru membuat mereka mampu memaknai dan menemukan manfaat bagi perkembangan kepribadian dan kedewasaan iman mereka. Nilai-nilai yang semakin bertumbuh kuat dalam proses penyesuaian diri adalah kreatifitas, penerimaan diri, kerendahan hati, sikap tabah dan pasrah, kesetiaan, ketaatan, penghargaan diri, pengampunan, dan iman yang kuat.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti mengusulkan beberapa program pembinaan untuk meningkatkan kemampuan melakukan penyesuaian diri. Usulan kegiatan meliputi: Pengolahan Hidup dan pelatihan khusus penyesuaian diri terhadap masa usia lanjut. Topik-topik kegiatan antara lain: Seminar tentang pola makan yang sehat, Seminar tentang olahraga yang sesuai dengan lansia, Acara temu kangen lansia, Penulisan testament, Retret tentang persiapan menghadap Tuhan (kematian), Rekoleksi atau retreat penerimaan diri lansia dan pengelolaan emosi, Rekoleksi penyadaran diri akan masa pensiun, dan Seminar lansia yang terampil dan kreatif. Program ini dimaksudkan agar para suster SPM yang berusia 65 tahun ke atas mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap masa usia lanjut.

ABSTRACT
SELF-ADJUSTMENT AMONG THE SISTERS OF *SANTA PERAWAN MARIA*
(SISTERS OF OUR LADY) AGED ABOVE 65 DEALING WITH AGING

By
Mira Sofiani
Sanata Dharma University
Yogyakarta
2013

This study aims at describing the self-adjustment among the Sisters of *Santa Perawan Maria* (sisters of our lady) aged above 65 dealing with aging. It also aims at describing their hopes of guidance in elderly and finding the guidance plans for them.

This research is a qualitative research. The subject in this research is five sisters aged above 65 from the congregation of *Santa Perawan Maria*. The sisters lived in four different communities in East Java, namely, Kepajang-Malang, Malang, Lawang-Malang, and Mojokerto. The method of data collection is using observation as well as interview. The research instruments are questions compilations for guided observation and interview which had been consulted by the writer's thesis advisor. The data obtained from the interview with the main subjects and the observation from the supported subjects were recorded using tape recorder and compiled in the form of verbatim.

The result of this research shows that five subjects are still able to adjust themselves dealing with aging. However it is still less profound and needs more perseverance in training and process. This condition is caused by the emergent emotion which is not processed properly and thus it results to the difficulty of adjusting themselves to aging. However, the obstacles enabled them to elucidate and gain the benefits for the development of personality and the maturity of their faith. Some values which have grown strongly in their self-adjustment process are creativity, self-acceptance, humility, patience, determination, loyalty, obedience, self-esteem, forgiveness, and strong faith.

Based on the result of the research, the writer proposed several training programs to increase the ability in self-adjustment. The programs cover processing of life and special training for self-adjustment among the elderly sisters. The topics of the activity cover a seminar about healthy eating habit, a reunion for elderly sisters, writing testament, a retreat for facing death, recollections or self-acceptance retreat and emotion management, recollections for self-realization after being retired, and a seminar for creative and skillful elderly. The programs are all intended for the Sisters of *Santa Perawan Maria* (sisters of our lady) aged above 65 years old in dealing with aging.