

KARAKTERISTIK LANSIA PENSIUNAN PEMBACA TTS

DODI SULAEMAN

Abstrak

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara holistik mengenai bagaimana anggota Bandung Korea Community menggunakan bahasa Korea sebagai sarana penyampaian pesan, baik bahasa verbal maupun bahasa non verbal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Secara operasional, penelitian ini dilakukan melalui proses observasi, wawancara, dan studi kepustakaan di Bandung Korea Community. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahasa verbal yang digunakan sebagai sarana penyampaian pesan adalah bahasa gaul Korea. Sedangkan bahasa non verbal yang digunakan sebagai sarana penyampaian pesan adalah melalui gerakan tangan. Kedua bahasa ini digunakan untuk melekatkan kecintaan mereka pada budaya korea dan komunitas serta sebagai ciri khas komunitas.

Kata Kunci : udayaPopuler, Korea Selatan, Bahasa, Komunitas, anggota komunitas

A. Pendahuluan

Memasuki lanjut Usia (Lansia) adalah sesuatu yang pasti akan dialami setiap manusia. Usia lanjut seperti ini setiap manusia yang tadinya kuat dan bugar secara fisik maupun mental, namun seiring dengan

berputarnya waktu, dari hari ke hari kekuatannya itu semakin menurun. Daya tahan tubuh semakin menurun mudah lelah, setiap organ tubuh banyak terasa sakit, dan daya pikir dan ingatan semakin menurun. Hal ini berpotensi terserang

berbagai penyakit fisik maupun mental.

Mereka secara umum sadar akan keadaan fisik dan pikirannya sudah mulai menurun yang termakan usia. Keadaan ini menjadi permasalahan tersendiri bagi yang mengalaminya, karena setelah pensiun dan terbebas dari rutinitas kerja yang berimbas pada berkurangnya aktivitas sehari-hari tidak ada kerjaan dan berdampak banyak waktu luang. Hal ini diperparah dengan ketidak adaan fasilitas sarana dan prasaran untuk mereka di setiap lingkungannya.

Dengan banyaknya waktu luang berada di rumah dan ketiadaan ada fasilitas sarana dan prasarana ini-lah mereka mencari aktivitas keseharian dengan berbagai cara sesuai dengan kata hati dan kegemaran mereka. Dari aktivitas mereka itu kebanyakan dari mereka lebih berserah diri dan mendekati diri kepada Tuhannya dan lebih sering melakukan kewajibannya apa yang telah diperintahkan-Nya. Mereka lebih rajin beribadah ke masjid atau berkumpul dalam sebuah perkumpulan pengajian seperti majelis talim. Mereka berkumpul mendirikan komunitas untuk melakukan kegiatan yang bersifat sosial di tengah kemasyarakatan, juga melakukan olah raga masal seperti senam sekali atau dua kali dalam seminggu.

Kegiatan itu pun masih ditambah dengan berbagai aktivitas seperti, bercocok tanam bahkan ada juga melanjutkan usaha/bisnis dagang, menulis dan membaca buku, membaca Koran dan membaca TTS.

Meski begitu masih banyak juga para lansia pensiunan yang masih tetap aktif dan produktif bekerja di berbagai perusahaan yang masih membutuhkan tenaganya dan keahlian yang dimilikinya. Semakin sering mereka beraktivitas dalam mengisi waktu

setelah masa pensiun, semakin panjang kesempatan hidup lansia di Indonesia, dan berdampak banyaknya mereka para lansia hidup di tengah-tengah masyarakat. Data BPS menunjukkan seiring dengan kemajuan teknologi, dan semakin meningkatnya perekonomian Indonesia yang berimbas kepada taraf kecerdasan dan kesadaran masyarakatnya. Kesempatan hidup manusia Indonesia dari waktu ke waktu, harapan hidupnya semakin panjang, (www.bps.go.id, 12,11/16 1400).

Hal ini berkat pengetahuan mereka melalui literasi di berbagai media maupun kegiatan seminar yang diikutinya menjelang masa pensiunnya berakhir. Berbagai literasi menganjurkan di masa pensiun untuk melakukan pola hidup sehat dan harus tetap membiasakan dalam mengisi waktunya dengan berbagai kegiatan yang bermanfaat. Mereka perlu beraktivitas dalam menjaga kesehatan agar tetap sehat dan bugar, mereka rajin berolahraga secara teratur. Sementara untuk menghindari kepikunan mereka sering membaca atau menulis berbagai bacaan seperti koran, buku, novel dan Teka-Teki Silang (TTS). Dengan kenyataan seperti ini, dimana para lansia berinisiatif dan mengerti akan apa yang harus dilakukannya setelah masa pensiun, mereka melakukan berbagai aktivitas dalam mengisi waktu luang tersebut.

Fenomena sosial seperti ini sering kita perhatikan di setiap sudut pemukiman khususnya di kota Bandung mungkin yang lebih luas di seluruh kota-kota di Indonesia. Berkurangnya aktivitas yang sangat drastis dalam sehari-hari para lansia khususnya pensiunan, berdampak pada perubahan sikap dan perubahan kebiasaan yang lainnya seperti kesehatan jasmani dan mental/pikiran serta aktivitas kesehariannya. Dengan memasuki usia

seperti ini dan memasuki masa pensiun banyak waktu luang di rumah. Sementara situasi di rumah pun sudah banyak perubahan, karena orang-orang terdekat seperti anak-anaknya yang sudah beranjak dewasa dan mereka anak-anaknya mempunyai sudah mempunyai aktivitas dan urusannya masing-masing.

Perubahan situasi seperti ini semakin hari akan semakin terasa menyiksa perasaan bagi yang mengalaminya. Mereka merasa terasing di lingkungannya sendiri, teman-teman sejawat, para kolega yang selama ini selalu beinteraksi setiap hari, satu persatu sulit hanya sekedar bertemu dan bertatap muka. Perasaan seperti ini semakin hari terasa menyiksa bagi yang mengalaminya, dan ini biasa dinamakan post power syndrome.

Menghadapi semua ini perlu kesiapan sikap kita untuk menjalani penderitaan, sebuah sikap di mana kita menanggung penderitaan ini di atas diri kita sendiri. Jika seseorang menerima tantangan untuk menerima secara berani, hidup ini memiliki suatu makna pada saat terakhir, dan hal itu akan menjaga makna ini secara literal hingga akhir. Dengan kata lain makna hidup adalah sesuatu yang tak dikondisikan orang untuk maksud itu, bahkan termasuk potensi makna dan penderitaan (Frankl dalam Sobur, 2014: 222).

Banyak kegiatan yang dilakukan lansia untuk mengisi waktu. Mulai dari yang religius hingga aktivitas duniawi. Bagi manula yang tadinya memang terbiasa dengan menulis dan membaca, mungkin waktu masih mudanya terbiasa dengan pekerjaan seperti itu. Begitu pun membaca/mengisi TTS. Biasanya mereka manula seperti ini, hidup di perkotaan, dan masa mudanya terbiasa dengan berbagai aktifitas kesibukan masyarakat

modern.

Perilaku sikap para pensiunan ini tercermin dalam konsep diri. Mereka ingin dihargai dan dihormati oleh lingkungan masyarakat sekitarnya untuk mendapatkan pengakuan atas keberadaannya. Keadaan seperti ini membuat mereka mencari solusi dan kesibukannya dengan caranya masing-masing. Mereka dengan mengisi hari-hari panjangnya dengan beragam aktivitas sesuai kata hati dan tingkat kepuasan masing-masing. Second & Backham (1964) mendefinisikan sikap sebagai "Keteraturan tertentu dalam hal perasaan (Afeksi), pemikiran (Kognitif).

Karakteristik pensiunan yang hobi berkomunikasi melalui media membaca TTS konvensional di sebagian kalangan manula menjadi salah satu pilihan mereka, karena beranggapan lebih murah, lebih simpel dalam pemakaian dan mudah untuk mendapatkannya, meski dijamin digital seperti sekarang ini berbagai permainan sudah cukup kumulit dan tersedia.

Berkomunikasi melalui media TTS adalah salah satu kegiatan para pensiunan yang sering kita jumpai di lingkungan tempat tinggal kitadan di beberapa tempat fasilitas umum dan di pemukiman warga. Melalui media TTS salah satuusahamenciptakan kegiatan baru dalam kesehariannya, juga mengurangi/mencegah kepikunan yang terjadi pada manula. Hasil penelitian terbaru Kegiatan yang menstimulasi otak dapat membantu mengembalikan fungsi kognitif dan struktur otak yang rapuh akibat penyakit Alzemer. Sehingga menyarankan para usia lanjut untuk beraktifitas salah satunya dengan membaca dan mengisi TTS.

Berkomunikasi melalui media pertanyaan-pertanyaan yang ada di kolom TTS ditinjau aspek kesehatan, khususnya

psikologis sangat bermanfaat bahkan bisa mengurangi tingkat stress di kalangan manula. Komunikasi melalui media TTS bukan sekadar menjawab pertanyaan, melainkan menemukan kesenangan dan kebahagiaan yang tidak ditemukan di tempat lain atau dalam aktifitas lain, hubungan antara jawaban petunjuk satu dan jawaban petunjuk lain apabila bisa menyelesaikan jawaban dari pertanyaan yang ada.

Para pensiunan manula usia 58-65 tahun pembaca TTS berkomunikasi melalui pertanyaan-pertanyaan yang tersedia dalam kolom-kolom yang tersedia. Mereka para pensiunan (manula) menggunakan dan merasa terpuaskan atas komunikasi ini, di mana pun dan kapan pun saat waktu mereka ada, mereka Lansia pensiunan menyisihkan waktu dengan mengisi TTS.

Fenomenologi memandang penderitaan sebagai bagian integral dari kehidupan dan merupakan aspek intrinsic dalam eksistensi manusia sebagai makhluk fana (Mortal being). Dalam menghadapi penderitaan, setiap manusia wajib berupaya seoptimal mungkin untuk mengatasinya. Mengingat bahwa penderitaan merupakan bagian integral dari eksistensi manusia, dan fenomenologi mempunyai pandangan khusus mengenai fenomena penderitaan maka cukup beralasan jika pandangan fenomenologis mengenai penderitaan manusia disebut sebagai “fenomenologi penderitaan” (Bastaman, 1996:125-126).

Berdasarkan paparan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji permasalahan di kalangan Karakteristik lansia pensiunan pembaca TTS” serta kebutuhan dan kepuasan apa yang dirasakan mereka dalam kegiatan ini. Serta apa yang didapat dari komunikasi lewat media TTS bagi

kalangan manula.

B. Tinjauan Pustaka

Perilaku sikap para pensiunan ini tercermin dalam konsep diri. Mereka ingin dihargai dan dihormati oleh lingkungan masyarakat sekitarnya untuk mendapatkan pengakuan atas keberadaannya. Keadaan seperti ini membuat mereka mencari solusi dan kesibukannya dengan caranya masing-masing. Mereka dengan mengisi hari-hari panjangnya dengan beragam aktivitas sesuai kata hati dan tingkat kepuasan masing-masing. Second & Backham (1964) mendefinisikan sikap sebagai “Keteraturan tertentu dalam hal perasaan (Afeksi), pemikiran (Kognitif).

Teori Behavioral merupakan teori tentang perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman. Kemudian teori ini berkembang menjadi aliran psikologi belajar yang berpengaruh terhadap perkembangan teori pendidikan dan pembelajaran yang dikenal sebagai aliran behavioristic. Aliran ini menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil belajar. Behaviorisme tidak mempersoalkan apakah manusia itu baik atau buruk, rasional atau emosional, behaviorisme hanya ingin mengetahui bagaimana perilakunya dikendalikan oleh faktor-faktor lingkungan.

William J. McGuire (1974) menyebutkan, motif dikelompokkan dalam dua kelompok besar:

1. Motif kognitif (berhubungan pengetahuan)
2. Afektif (berkaitan dengan Perasaan)

Motif Kognitif dan Gratification Media menekankan kebutuhan manusia akan informasi dan kebutuhan untuk mencapai

tingkat ideasional tertentu. Motif afektif menekankan aspek perasaan dan kebutuhan mencapai tingkat emosional tertentu.

Dari motif kognitif setidaknya ada dua teori yakni stimulasi, yang memandang manusia sebagai makhluk yang “lapar stimulus”, yang senantiasa mencari pengalaman-pengalaman baru, yang selalu berusaha memperoleh hal-hal yang memperkaya pemikirannya. Hasrat ingin tahu, kebutuhan yang mendapat rangsangan emosional, dan keinginan untuk menghindari kebosanan merupakan kebutuhan dasar manusia. Komunikasi massa menyajikan hal-hal baru yang aneh, yang spektakuler, yang menjangkau pengalaman-pengalaman yang tidak terdapat pengalaman individu sehari-hari. Televisi, Radio, film dan surat kabar mengantarkan orang pada dunia tidak terhitung, baik dengan kisah fantasi maupun peristiwa-peristiwa aktual. Dengan menggunakan istilah Daniel Lerner (Jalaludin Rahmat, 2012: 202), media massa menyajikan pengalaman buatan.

Menurut teori behaviorisme Law of effects (dalam Rahmat, 2012: 205) perilaku yang tidak mendatangkan kesenangan tidak akan diulangi; artinya kita tidak akan menggunakan media massa bila media massa tidak memberikan pemuasan pada kebutuhan kita. Seperti para manula pembaca TTS tidak akan mengulangi bahkan keranjingan berulang-ulang mengisi TTS tersebut apabila TTS tersebut tidak memberikan pemuasan dalam kebutuhannya.

C. Metode Penelitian

Metode kualitatif dengan pendekatan

fenomenologi adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah. Di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Fenomenologi memandang penderitaan sebagai bagian integral dari kehidupan dan merupakan aspek intrinsic dalam eksistensi manusia sebagai makhluk fana (Mortal being). Dalam menghadapi penderitaan, setiap manusia wajib berupaya seoptimal mungkin untuk mengatasinya.

Mengingat bahwa penderitaan merupakan bagian integral dari eksistensi manusia, dan fenomenologi mempunyai pandangan khusus mengenai fenomena penderitaan maka cukup beralasan jika pandangan fenomenologis mengenai penderitaan manusia disebut sebagai “fenomenologi penderitaan” (Bastaman, 1996: 125-126).

Fenomenologi secara mendasar digunakan dalam dua hal penting dalam ilmu sosial. Kedua hal tersebut adalah

1. Untuk menteorikan masalah sosiologi yang substansial
2. Untuk meningkatkan kecukupan metode penelitian sosiologis.

Dengan demikian, Fenomenologi sebagai sebuah metode penelitian menawarkan sebuah koreksi terhadap tekanan positivistik pada konseptualisasi dan metode penelitian, khususnya dalam ilmu social (termasuk ilmu komunikasi), (Orleans, Engkus Kuswarno, 2009: 47)

Fenomenologi yang peneliti gunakan di sini adalah fenomenologi eksistensial. Fenomenologi eksistensial, berorientasi pada level individu dari budaya yang

meliputi internalisasi kesadaran subjektif dari individu. Jadi setiap fenomenologi dapat dideskripsikan sebagai sesuatu yang empiric dan terkait dengan kehidupan sehari-hari. (Peter Berger, dalam Enkus Kuswarno, 2012: 21).

Fenomenologi berupaya membangun dialektika antara individu dan lingkungan dalam menganalisa kebudayaan. Pada akhirnya Berger berhasil menawarkan sebuah petunjuk penting untuk mencapai keseimbangan dalam memahami Fenomenologi sosial (Peter Berger, dalam Enkus Kuswarno, 2012: 21)

D. Hasil Penelitian

1. Profil Pensiunan

Pensiun adalah masa akhir suatu pengabdian. Berkat pengabdian itu, setiap yang menjalaninya diberikan penghargaan khusus. Pegawai Negeri Sipil (PNS) atau sekarang diganti dengan nama Aparatur Sipil Negara (ASN) mendapat penghargaan berupa Uang Tunjangan Masa Pensiun, berupa gaji setiap bulan, meski gaji tersebut tidak sebesar gaji dimasa bhaktinya. Sementara kalau pegawai BUMN dan perusahaan swasta (terutama perusahaan bonafit) mendapatkan penghargaan berupa uang pesangon, uang dalam jumlah yang berlipat-lipat dari gajinya.

Meski mendapat penghargaan berupa tunjangan hari tua berupa pensiunan maupun tunjangan, tetapi ternyata tanggapannya sangat beragam tergantung masing-masing individu. Ada orang yang senang, ada yang kurang senang dan ada juga yang biasa-biasa saja. Bagi yang senang, pensiun dianggap sebagai masa istirahat, karena mereka merasa sudah lelah dan jenuh, dan mungkin saja yang mempunyai anggapan serti ini, secara

ekonomi sudah mapan dan anak-anaknya sudah beranjak dewasa dan berkeluarga yang sudah mempunyai penghasilan. Sedang bagi yang lain, pensiun dianggap sebagai hal yang lumrah.

Ketika memasuki usia pensiun dan menjadi warga 'senior' sebutan lain bagi para usia lanjut banyak orang tua berpikir bahwa hidup mereka sangat monoton. Sehari-harinya diisi dengan duduk manis di rumah, nonton televisi, atau mengasuh cucu. Padahal, mereka juga membutuhkan kegiatan yang lebih bervariasi agar tidak menjemukan. Namun tentu saja pilihan kegiatannya perlu disesuaikan dengan minat dan kondisi kesehatan mereka. Kegiatan yang bervariasi tidak hanya merangsang pikiran, tetapi juga menjaga keseimbangan mental seseorang.

Sebenarnya pensiun adalah fenomena alami ketika seseorang yang usianya dianggap sudah lanjut harus sudah tidak berstatus pegawai tetap lagi. Begitu pula yang bersangkutan tidak bisa mengelak ketika peraturan menyebutkan pada usia tertentu harus sudah siap pensiun. Dengan kata lain yang bersangkutan harus ikhlas. Namun kata pensiun tidak jarang diasosiasikan dengan gambaran "menakutkan". Hal itu biasanya muncul setelah masa tiga bulan-enam bulan pertama masa pensiun dilewati. Ketika itu terjadi maka diperkirakan ada beragam fenomena psikologis yang muncul. Pertama, merasa bingung apa yang harus diperbuat akibat sudah tidak punya kegiatan lagi. Kedua merasa kesepian dibanding ketika masih aktif sebagai pegawai. Ketiga, merasa biasa-biasa saja. Kemudian bisa jadi karena sang pensiunan belum mempersiapkan rencana kegiatan sesudah pensiun secara matang. Hal demikian, bisa juga karena yang bersangkutan merasa tidak memiliki

sumberdaya khususnya dana dan pengalaman serta jejaring bisnis. misalnya untuk berwirausaha. Sementara yang ketiga biasanya sang pensiunan sudah memiliki rencana kegiatan pasti yang telah dirintis sebelum pensiun.

2. Sejarah TTS

Adalah seorang bernama Arthur Wynne yang pada sekitar tahun 1913 yang menciptakan TTS. Suatu ketika, Arthur yang bekerja di sebuah media bernama New York World mendapat tugas dari bosnya untuk membuat semacam permainan yang akan dimuat di media itu pada bagian fun. Berbagai hal dicobanya untuk menciptakan permainan yang menarik pembaca

Suatu kali, ia teringat pada masa kecilnya. Arthur ingat bahwa ia pernah memainkan sebuah permainan yang dinamakan Magic Squares. Permainan itu adalah permainan kata-kata, dimana sang pemain harus menyusun kata agar sama mendatar dan menurun hingga membentuk kotak. Dari permainan ini, ia kemudian mencoba berkreasi dengan menambah luasan kata-kata dengan bentuk yang lebih kompleks. Dan, untuk menyusun hal itu, ia memberi semacam pertanyaan untuk membuka kunci jawabannya.

TTS ala Arthur ini kemudian muncul pertama kali pada 21 Desember 1913. Bentuknya waktu itu dibuat dengan pola ketupat. Sederhana dan sangat mudah dimainkan. Namun, justru dengan kesederhanaan dan kemudahan ini, membuat banyak orang langsung menyukai permainan ini. Maka, kesuksesan ini segera diikuti oleh berbagai media lain. Dan, saking suksesnya, permainan ini pun dibukukan pada tahun 1924.

Kemudian, pada tahun 1942-an, New York Times, koran ternama di Amerika

membuat semacam standar untuk TTS. Standar itu seperti bentuk yang simetris dan panjang kata minimal tiga huruf. Hal ini membuat permainan TTS makin asyik dan populer, hingga akhirnya menyebar ke berbagai belahan dunia.

TTS dikenal menyajikan misteri permainan kata-kata, sehingga terkadang orang membutuhkan kamus bahasa edisi lengkap untuk memecahkannya. Di beberapa negara yang memiliki aksent khusus dalam penulisan (diakritik) seperti Spanyol, Yunani, dan Jerman, kata-kata TTS tetap ditulis tanpa diakritik, artinya kata yang menjadi jawaban tetap disertakan tanpa menuntut detil aksent. Kata-kata seperti ÊTRE dapat ditulis dengan bunyi sama dengan É untuk CONGÉ ketika ditulis ETRE dan CONGE. Dalam kata-kata Bahasa Jerman seperti “umlauts”, ä, ö, dan ü dilebur menjadi ae, oe, dan ue, and ß dilebur menjadi ss. Hingga saat ini TTS masih dikenal luas dan digemari masyarakat dunia. Penyematan permainan asah otak melalui kata-kata istilah ini masih banyak ditemukan di koran-koran lokal seluruh dunia, termasuk di Indonesia.

Saat ini beberapa koran lokal daerah seperti Pikiran Rakyat bahkan Harian nasional Kompas terbitan edisi hari minggu, masih setia menerbitkan permainan hiburan ini bagi para pembacanya. Di luar koran, berbagai varian TTS kemudian muncul, tidak hanya dalam bentuk kata-kata istilah, tetapi juga angka-angka, bahkan gambar. TTS bahkan menjadi konsumsi semua lapisan dari pejabat direksi hingga tukang becak. Buku-buku latihan TTS pun dijual hampir di semua kawasan penjualan buku dengan kisaran harga Rp 2.000,- hingga Rp 15.000, tergantung ketebalan dan variasi permainannya.

3. Manfaat Mengisi TTS Bagi Kesehatan Mental

Teka Teki Silang (TTS) merupakan permainan kata yang menarik sekaligus dapat mengasah pengetahuan. Ternyata di balik itu, peneliti menemukan ada banyak manfaat di balik permainan TTS yang terlihat sederhana.

Dari beberapa penelitian, para peneliti menemukan satu kesamaan bahwa TTS dapat memberi efek positif pada otak jika dimainkan secara rutin. Rutin di sini tidak berarti harus dilakukan setiap hari, karena satu minggu sekali pun cukup bagi seseorang untuk merasakan efek positif dari TTS.

Salah satu peneliti, Ann Lukits, mengatakan kegiatan mengisi TTS dapat meningkatkan kemampuan verbal sekaligus mengurangi risiko demensia. Pasalnya, Lukits menilai cara seseorang memecahkan teka-teki dalam TTS dapat meningkatkan daya ingat sekaligus fungsi otak, khususnya pada orang dewasa.

“(TTS) Juga meningkatkan fungsi mental pasien dengan kerusakan otak atau demensia dini,” jelas Lukits.

Dari berbagai penelitian yang ada mengenai TTS, sebagian besar menunjukkan adanya pengaruh positif TTS bagi kesehatan mental seseorang. Berikut ini ialah manfaat baik TTS bagi kesehatan mental.

Hindarkan alzheimer

Salah satu alasan mengapa TTS perlu dimainkan karena permainan ini dipercaya dapat mengurangi risiko alzheimer. Berdasarkan Alzheimer’s Association, mengisi TTS setiap hari merupakan cara yang signifikan untuk menjaga otak tetap aktif dan jeli, khususnya bagi orang tua.

Dapat memperkuat hubungan

TTS yang dikerjakan secara bersama-sama ternyata dapat meningkatkan hubungan di antara orang-orang yang terlibat dalam pengisian TTS tersebut. Penyelesaian TTS ini bisa dilakukan secara berkelompok oleh pasangan, kakak-beradik, hingga sekumpulan teman. Lukits mengatakan pengerjaan TTS secara berkelompok dapat meningkatkan kecepatan berpikir dan berbicara serta ikatan sosial di antara grup yang mengerjakan TTS. www.ttsindonesia.com. tanggal 5/1-2017 jam 13:30

4. Dampak Buruk Membaca TTS

Dari banyak orang yang mengisi waktu senggangnya dengan bermain puzzle atau mengisi teka-teki silang. Di balik manfaatnya sebagai pengasah otak teka-teki silang justru berdampak buruk bagi kesehatan jangka panjang

efek buruk dalam memainkan teka teki silang yaitu bahwa memaksakan otak berpikir terlalu keras. Kondisi ini sangat tidak baik untuk kesehatan otak, terutama bagi orang dewasa. Selama ini, orang berpikir bahwa melakukan kegiatan seperti melakukan teka-teki silang, membaca, dan mendengarkan radio dapat menunda penurunan daya ingat. Tapi penelitian baru menunjukkan, makin sering otak dipacu bekerja keras justru mempercepat terjadinya penurunan daya ingat (demensia).

Robert Wilson, penulis studi dari Rush University Medical Centre mengungkapkan bahwa orang dengan stimulasi daya pikir tinggi memiliki kondisi otak lebih buruk dibandingkan mereka yang tak terlalu terobsesi mengasah otak. mereka yang memiliki kegemaran melakukan aktivitas asah otak secara berlebihan mungkin akan mengalami penurunan ingatan lebih

atau demensia lebih cepat. Penelitian ini dilakukan terhadap 1.157 orang berusia 65 ke atas selama 12 tahun. Penelitian ini dipublikasikan dalam jurnal kesehatan *Neurology* di Amerika.

E. Pembahasan

Berkurangnya aktivitas yang sangat drastis dalam sehari-hari para Lansia khususnya pensiunan, berdampak pada perubahan dan kebiasaan yang lainnya seperti kesehatan jasmani dan mental/pikiran serta aktivitas kesehariannya. Dengan memasuki masa pensiun banyak waktu luang di rumah yang terasa sepi dan menjemukan. Sementara situasi di rumah pun sudah banyak perubahan, karena orang-orang terdekat seperti anak-anaknya yang sudah beranjak dewasa dan mereka anak-anaknya sudah mempunyai aktivitas dan urusannya masing-masing.

Menghadapi kejenuhan seperti ini perlu kesiapan sikap mental kita untuk menjalani menghadapi penderitaan, sebuah sikap di mana kita menanggung penderitaan ini di atas diri kita sendiri. Jika seseorang menerima tantangan untuk menerima secara berani, hidup ini memiliki suatu makna pada saat terakhir, dan hal itu akan menjaga makna ini secara literal hingga akhir.

Perilaku sikap para pensiunan ini tercermin dalam konsep diri. Mereka ingin dihargai dan dihormati oleh lingkungan masyarakat sekitarnya untuk mendapatkan pengakuan atas keberadaannya. Keadaan seperti ini membuat mereka mencari solusi dan kesibukannya dengan caranya masing-masing. Mereka dengan mengisi hari-hari panjangnya dengan beragam aktivitas sesuai kata hati dan tingkat kepuasan masing-masing. Second &

Backham (1964) mendefinisikan sikap sebagai “Keteraturan tertentu dalam hal perasaan (Afeksi), pemikiran (Kognitif), seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya, sikap manusia”.

Seperti yang dikemukakan Teori Behavioral merupakan teori tentang perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman. Aliran ini menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil belajar. Behaviorisme tidak mempersoalkan apakah manusia itu baik atau buruk, rasional atau emosional, behaviorisme hanya ingin mengetahui bagaimana perilakunya dikendalikan oleh faktor-faktor lingkungan.

Perubahan situasi seperti ini semakin hari, terasa sepi yang menyiksa perasaannya. Mereka merasa terasing di lingkungannya sendiri, teman-teman sejawat, para kolega yang selama ini selalu beinteraksi setiap hari, satu persatu sulit hanya sekedar bertemu dan bertatap muka. Perasaan ini sering dinamakan *post power syndrome*.

Situasi seperti ini diperparah dengan kurangnya fasilitas sarana dan prasarana penunjang di setiap lingkungan tempat tinggalnya bagi kaum lansia. Bahkan bukan hanya fasilitas sarana dan prasarana, regulasi/aturan yang dikeluarkan pemerintah daerah maupun pusat pun tidak ada pengecualian bagi mereka para lansia, semua disamaratakan secara umum. Di sini-lah masing-masing lansia berinisiatif menciptakan tindakan dari setiap individu untuk menciptakan aktivitas sesuai kebutuhan dan kepuasannya serta keahlian dimasa lalunya yang bisa mengusir rasa jenuh dan kesepian. Perasaan galau, jenuh dan sepi, tidak akan hilang kalau kita berpangku tangan dan hanya diam melamun, dan lambat laun akan termakan perasaan.

Hidup ini perlu dinikmati dan disyukuri, untuk itu, perlu kegiatan yang bisa mendatangkan hiburan tersendiri.

Dalam suatu kegiatan apapun, seorang individu manusia maupun bersama kelompok komunitasnya sudah pasti ada motivasi yang ingin dicapai, begitu pula karakteristik lansia pembaca dan penulis TTS. Dibalik fenomena itu ada motivasi yang mendorong mereka melakukannya. Oleh karena itu, penulis mulai mengamati dan meneliti bagaimana perasaan setelah memasuki masa pensiun dan apa motivasi yang mendorong melakukan aktivitasnya. Dari hasil pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa karakteristik lansia pensiunan pembaca dan penulis TTS, didorong oleh “motif”.

Disini penulis dapat menarik sebuah benang merah untuk digunakan sebagai acuan pertanyaan yang lebih mendalam, yaitu motif. Karena motivasi mereka inilah merupakan titik dimana para lansia pembaca dan penulis TTS dapat mengisi hari-harinya penuh dengan kesenangan dan kebahagiaan dalam melakukan aktivitasnya, dan tetap mampu mempertahankan eksistensinya untuk mempunyai kesehatan jasmani dan psikologis-nya yang tetap bugar.

Para lansia pembaca dan penulis TTS, dalam mengisi waktu senggangnya mempunyai motif. Motif dalam kegiatan yang bisa menghibur perasaannya yang sedang kesepian dan menjemukan yang melanda hari-harinya, sesuai kebutuhan hobi dan kegemarannya. Kesepian ini akibat perubahan aktivitas, yang drastis, dimana sebelumnya saat bekerja setiap hari disibukan dengan rutinitas pekerjaan. Dengan melakukan aktivitas sesuai hobi dan kebiasaannya, dan diharapkan bisa mendatangkan ketenangan, kesenangan dan kebahagiaan.

Meskipun ada berbagai kegiatan rutin yang lain seperti menghadiri pengajian yang diselenggarakan berbagai majelis talim di lingkungannya dan beraktivitas sosial di tengah masyarakat. Beraktivitas membaca TTS, dalam mengisi waktu luang yang melanda hari-harinya. Tidak pernah ketinggalan. Aktivitas membaca TTS bahkan sering dilakukannya bersama pasangan hidup. Mereka kadang saling ngasih tahu satu sama lain, kalau ada pertanyaan yang dianggap sulit atau lupa. Dengan beraktivitas membaca TTS bersama pasangan hidup saling mengasih tahu pertanyaan yang belum terpecahkan akan menjadi lebih akrab dalam hubungansuami isteri.

Sejalan dengan teori afiliasi (affiliation) memandang manusia sebagai makhluk yang mencari kasih sayang dan penerimaan orang lain. Ia ingin memelihara hubungan baik dalam hubungan interpersonal dengan saling membantu dan saling mencintai. Dalam hubungannya dengan Gratifikasi media, banyak sarjana komunikasi yang menekan fungsi media massa dalam menghubungkan individu dengan individu lain. Laswell (1948) menyebutkan fungsi correlation. Asumsi pokok dari Katz, Gurevitz, dan Hass adalah pandangan bahwa komunikasi massa digunakan individu untuk menghubungkan dirinya-melalui hubungan instrumental, afektif, dan integratif- dengan orang-orang lain (diri sendiri, keluarga, kawan, bangsa peserta dalam drama kemanusiaan yang lebih luas. Tidak jarang isi media massa juga dipergunakan orang sebagai bahan percakapan dalam membina interaksi sosial. Di samping itu, media massa juga dapat menjadi sahabat akrab bagi khalayaknya yang setia. Di negara-negara maju – seperti Amerika Serikat- televisi telah menjadi orang tua ke dua (bahkan

orang tua pertama) bagi anak-anak; penghibur bagi mereka yang frustrasi, dan kawan setia bagi mereka yang kesepian. (Rahmat, 229: 2012).

Begitu pula apa yang diutarakan teori ekspresif, menyatakan bahwa orang memperoleh kepuasan dalam mengungkapkan eksistensi dirinya-menampakan perasaan dan keyakinannya. Latihan yang berat untuk memperoleh keterampilan fisik misalnya, terasa menyenangkan karena memberi tantangan untuk menunjukkan kemampuan diri, komunikasi massa mempermudah untuk berfantasi, melalui identifikasi dengan tokoh-tokoh yang disajikan sehingga orang secara tidak langsung mengungkapkan perasaannya. Media massa bukan saja membantu orang untuk mengembangkan sikap tertentu, tetapi juga menyajikan berbagai macam permainan untuk ekspresi diri: misalnya teka-teki silang, kontes, novel misterius, acara kuis televisi.

Di sini jelas ada kecocokan dari hasil observasi dan wawancara dengan informan karakteristik lansia pensiunan pembaca TTS, mereka didorong oleh motif ingin mencari hiburan ditengah perasaan yang kesepian dan menjemukanyang melanda hari-harinya. Dengan beraktivitas membaca TTS karena disamping kebiasaan dan hobi dimasa lalunya, juga ingin menunjukkan kepada orang lain, bahwa dirinya masih mampu beraktivitas dan berpikir. dan apa yang dilakukannya merasa terpuaskan. Keadaan seperti ini sesuai apa yang diutarakan teori afiliasi yang memandang manusia sebagai makhluk yang mencari kasih sayang dan penerimaan orang lain. Ia ingin memelihara hubungan baik dalam hubungan interpersonal dengan saling membantu dan saling mencintai. Sementara dalam teori Begitu pula

apa yang diutarakan teori ekspresif, menyatakan bahwa orang memperoleh kepuasan dalam mengungkapkan eksistensi dirinya-menampakan perasaan dan keyakinannya. Latihan yang berat untuk memperoleh keterampilan fisik misalnya, terasa menyenangkan karena memberi tantangan untuk menunjukkan kemampuan diri.

TTS adalah cara yang fantastis untuk berlatih pemecahan masalah. Tyler Hinman (pemenang 5 kali berturut-turut American Crossword Tournament) mengatakan “Orang-orang yang terbaik di bidang musik atau orang-orang yang terbaik di bidang matematika dan sains mempunyai persamaan yang umum, yaitu mereka mampu melihat informasi yang dikodekan dan kemudian mampu menerjemahkannya langsung menjadi sesuatu yang berarti”.

Belajar untuk melihat orang menyukai mencari pola. Mereka memberikan struktur dari kehidupan, menjelaskan bagaimana hal-hal yang berbeda terhubung. Hal tersebut berdasarkan ilmu matematika dan ilmu pengetahuan. Manfaat utama dari teka teki silang adalah ia dapat menjadi cara ampuh untuk melatih otot-otot Anda dalam mendeteksi pola.

Disamping motif kesenangan dan kebahagiaan, karakteristik lansia pembaca dan pengisi TTS juga mempunyai motif menambah informasi dan pengetahuan dalam beraktivitasnya. Dengan kegiatan seperti ini, karena kegiatan ini untuk menambah berbagai informasi dan pengetahuan. seperti mengetahui berbagai negara dan ibukotanya, mengenai mata uang berbagai negara, persamaan kata, dan menambah perbendaharaan kosakata, baik bahasa Indonesia maupun bahasa asing khususnya bahasa Inggris.

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa bermain teka teki silang setiap hari bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan verbal Anda. Bahkan ketika Anda tidak dapat menyelesaikan sebuah soal teka teki silang. Anda akan mulai mencari tahu apa perbedaan makna kata dari kalimat petunjuk yang telah diketahui.

Lansia pensiunan mempunyai motivasi untuk terus mengasah dan melatih daya ingatnya, untuk tetap berpikir jernih mencegah kepikunan, agar kesehatan tetap terpelihara. Membaca dan mengisi TTS bisa juga memperlihatkan diri kita atau bisa disebut dalam konsep diri yaitu aktualisasi diri. Di sini sebagian pembaca dan pengisi TTS ada yang mempunyai ego tinggi untuk memperlihatkan kepada orang lain, bahwa diri-nya mampu untuk beraktivitas melakukan sebuah tantangan, sesuai kebutuhan dan kepuasannya, yang disesuaikan dengan waktu senggang yang dimilikinya. Dalam hal menjawab pertanyaan-pertanyaan yang tersedia dalam kolom TTS, kadang terisi penuh, kadang tidak. Tapi kalau usahanya dalam menjawab pertanyaan bisa menjawab semua pertanyaan dan memenuhi kolom-kolom yang ada, itulah pengalaman hidup yang menyenangkan dan membahagiakannya yang sulit dilupakan yang tidak bisa digantikan dengan permainan apapun.

Sementara kalau pertanyaan yang sulit mereka akan menunda-nya dulu, sampai kalau sama sekali tidak mampu menjawabnya pertanyaan dalam kolom, mereka akan mencari buku referensi berupa kamus, atau bertanya kepada sanak keluarga atau teman dekat mereka. Bahkan ada pertanyaan yang tidak nyambung dengan kolom yang tersedia, itulah yang sulit. Mungkin itu kesalahan dari yang membuatnya.

Seseorang menggunakan dan terbiasa menggunakan media, salah satunya membaca TTS, bisa menambah perbendaharaan kosa-kata yang ilmiah. Secara tidak langsung mereka menambah pengetahuan karena terbiasa dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang tertera dalam setiap kolom. Hal ini untuk mengingatkan pengetahuan yang dulu ada dalam ingatan.

Dengan menggunakan media TTS secara rutin, disamping menambah pengetahuan, bisa juga mengingat lagi pengetahuan-pengetahuan yang memang sudah lama terkubur dan terlupakan. Jelas media TTS bisa menghilangkan atau mengurangi kepikunan seseorang yang sudah lanjut usia, karena dalam setiap kolom terkandung pengetahuan, baik yang baru maupun mengingat kembali pengetahuan yang sudah tahu sebelumnya.

Dalam aktivitas membaca TTS, dorongan dan motif ingin menambah pengetahuan dalam kosa-kata dan persamaan bahasa sering kita temukan. Motif ingin menambah pengetahuan tentang perbendaharaan kosa-kata dan juga menambah pengetahuan yang lainnya. Meski motif belajar di sini akan beda dengan pendidikan secara formal di sekolahan atau perkuliahan. Dengan selalu berusaha mengisi pertanyaan-pertanyaan dalam setiap kolom, otomatis ada informasi dan pengetahuan yang didapatnya.

Hal itu sesuai apa yang dikatakan, teori utilitarian, memandang individu sebagai orang yang memperlakukan setiap situasi sebagai peluang untuk memperoleh informasi yang berguna atau keterampilan baru yang diperlukan dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam teori ini, hidup dipandang sebagai satu medan yang penuh tantangan, tetapi juga yang dapat

diatasi dengan informasi yang relevan . Komunikasi massa dapat memberikan informasi , pengetahuan dan keterampilan seperti- walaupun tidak sama- apa yang dapat diberikan oleh lembaga-lembaga pendidikan. (Rahmat, 2012: 210).

Hasil wawancara dan pengamatan dengan para informan yang mengalami langsung dalam beraktivitas pembaca dan pengisi TTS. Mereka termotivasi untuk terus mengasah dan melatih daya ingatnya, untuk tetap berpikir jernih mencegah kepikunan, agar kesehatan tetap terpelihara, juga bisa mengingat pengetahuan-pengetahuan yang sudah lama terlupakan. Membaca TTS juga bisa mendapat pengetahuan yang baru. Di sini ada juga sebagian dari mereka yang termotivasi untuk memperlihatkan kepada orang lain, bahwa diri-nya mampu untuk beraktivitas melakukan sebuah tantangan. Fakta di lapangan yang berhasil penulis temukan dan simpulkan, sejalan apa yang dikemukakan teori utilitarian, memandang individu sebagai orang yang memperlakukan setiap situasi sebagai peluang untuk memperoleh informasi yang berguna atau keterampilan baru yang diperlukan dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam teori ini , hidup dipandang sebagai satu medan yang penuh tantangan, tetapi juga yang dapat diatasi dengan informasi yang relevan. Sementara teori peneguhan, bahwa orang dalam situasi tertentu akan bertindak laku dengan suatu cara yang membawanya ke pada ganjaran seperti telah dialaminya pada waktu lalu. Orang menggunakan media massa karena mendatangkan ganjaran berupa informasi , hiburan, hubungan dengan orang lain dan sebagainya. Di samping isi media yang menarik , peristiwa menggunakan media sering diasosiasikan dengan suasana yang menyenangkan. Menurut teori peneguhan,

hal-hal netral yang dikaitkan dengan hal-hal yang menyenangkan menjadi stimulus yang menyenangkan juga.

Apa yang dipelajari oleh komunikasi adalah pernyataan manusia, sedangkan pernyataan tersebut dapat dilakukan dengan kata-kata tertulis ataupun lisan, serta dengan isyarat-isyarat atau simbol-simbol (Anwar, 2002: 26). Jika kelima unsur teori komunikasi diaplikasikan ke dalam kegiatan Para Pensiunan Pembaca dan Penulis TTS, adalah yang menerima pesan melalui karya-karya yang dibuat komunikator yaitu Pembuat TTS, baik yang ada di isi dalam Koran yang terbit setiap edisi hari minggu maupun dalam buku khusus TTS, sebagai media permainan asah otak bagi khalayak umum khususnya para pensiunan yang terbiasa membaca dan mengisi TTS.

Struktur pola komunikasi fenomena karakteristik pensiunan pembaca dan penulis TTS yang sampai saat ini masih terlihat, saat mereka melalui proses pelaksanaan kegiatan, dapat dilihat bahwa struktur yang berlaku adalah teori Laswel, yaitu cara yang terbaik untuk menerangkan kegiatan komunikasi adalah dengan menjawab pertanyaan “Who Says What In Which Channel To Whom With What Effect?”

Menurut Roger dan D Lawrence dalam Cangra, mengatakan bahwa komunikasi adalah:

Suatu proses dimana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi dengan satu sama lainnya, yang pada gilirannya akan tiba pada saling pengertian yang mendalam (Cangra, 2004 :19)

Komunikator adalah, produser atau permainan pembuat pertanyaan-pertanyaan dalam kolom-kolom TTS. Komunikator berbicara melalui

pertanyaan-pertanyaan melalui media TTS, dan direspon oleh Komunikas / Karakteristik Lansia Pembaca TTS dengan menjawab setiap pertanyaan dalam kolom TTS meski. Dampak yang ditimbulkan adalah dari suatu proses komunikasi adalah, para Lansia mendapatkan ketenangan dalam beraktivitasnya, kesenangan dan kebahagiaan yang ditimbulkannya. Dampak dari sebuah komunikasi tersebut, komunikasi mendapat tambahan informasi dan pengetahuan juga mendapatkan bonus kesehatan psikologis dan mengasah otak.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di lapangan dengan Karakteristik Lansia Pensiunan Pembaca TTS, di tempat pengambilan pensiunan di kantor BTPN, dan Pos Indonesia cabang Ujung Berung, serta di komunitas Lansia Kelurahan Sindang Jaya Mandalajati Kota Bandung penggunaan media TTS berinisiatif berjuang dalam hal mengusir perasaan sepi, menjemukan, dan gelisah yang dirasakan mengisi hari-harinya panjangnya.

Jadi, beraktivitas menggunakan media permainan membaca TTS, bisa mengobati penderitaan batin yang menerpa para Lansia pensiunan yang datang dari berbagai latar belakang yang berbeda. Mereka para lansia pensiunan dalam kegiatannya memilih media TTS, karena sesuai kebutuhan dan kepuasannya, yang disesuaikan dengan waktu senggang yang

dimilikinya. Sementara dalam beraktivitas mereka mempunyai motif yang terbagi dua, yakni: motif affektif (perasaan) dan kognitif (pengetahuan).

Hal ini sesuai apa yang dikemukakan Frankl. Dalam penjelasan mengenai pencarian dan penemuan makna hidup, Frankl tiba pada suatu kesimpulan bahwa hidup bisa dibuat bermakna melalui tiga jalan, pertama, melalui apa yang kita berikan kepada hidup (kerja kreatif), kedua, melalui apa yang kita ambil dari hidup (menemui keindahan, kebenaran dan cinta) ketiga, sikap yang kita berikan terhadap ketentuan atau nasib yang tidak bisa diubah. (Sobur, 2014: 232).

F. Kesimpulan

Bagi lansia pensiunan, penggunaan media TTS merupakan sarana sebagai insiatif berjuang dalam hal mengusir perasaan sepi, menjemukan, dan gelisah yang dirasakan mengisi hari-hari luang dan hari-hari panjangnya. Di samping isi media yang menarik, peristiwa menggunakan media sering diasosiasikan dengan suasana yang menyenangkan. Menurut teori peneguhan, hal-hal netral yang dikaitkan dengan hal-hal yang menyenangkan menjadi stimulus yang menyenangkan juga.

E. Daftar Pustaka

- Carah, N., Brodmerkel, S. dan Knaggs, A. (2012) Gruen Nation: Dissecting the Show, Not the Business Dokumen www. Dapat diakses: <http://www.rmit.edu.au/browse/Our%20Organisation/Design%20and%20Social%20Context/Schools%20and%20groups/Media%20and%20Communication/Research/Publications/Communication,%20Politics%20%26%20Culture/Volumes/Volume%2045/> [2 Januari 2014]
- Demirdögen, Ü.D. (2010) The Roots of Research in (Political) Persuasion: Ethos, Pathos, Logos and the Yale Studies of Persuasive Communications dalam International Journal of Social Inquiry Volume 3 Number 1 2010 hlm. 189-201
- Gutmann, Adan Thompson, D (2004) Why Deliberative Democracy? Princeton Universty
- Jamtøy, A.I. (2012) Emotion and Cognition in Political Communication makalah yang disajikan pada the 3rd International Conference on Democracy as Idea and Practice, Oslo, 12-13 Januari 2012
- Lukmantoro, T. (2012) Peran Komunikasi dalam Demokratisasi dalamMajalah Pengembangan Ilmu Sosial Forum Vol. 40/No. 1 Februari 2012 hlm. 51 - 56
- Murchison, E. (2013) Emotional Appeals in Election Advertising: Understanding their Influence on the Political Behaviour of Voters, makalah yang disajikan pada the 63rd Political Studies Association Annual International Conference, Cardiff, 25-27 Maret 2013.
- Saptaatmaja, T. (2013) Pilkada, Kekerasan, Selanjutnya Apa? Dalam SHNEWS edisi 19 September 2013
- Sawicki (tt) Ethical Limitations On the State's Use Of Arational Persuasion Chicago: Loyola University Chicago School of Law
- Scammell, M.dan Langer, A. (2006) Political Advertising : Why Is It So Boring? Dalam Media, Culture & Society, 28 (5). hlm 763-784.

