

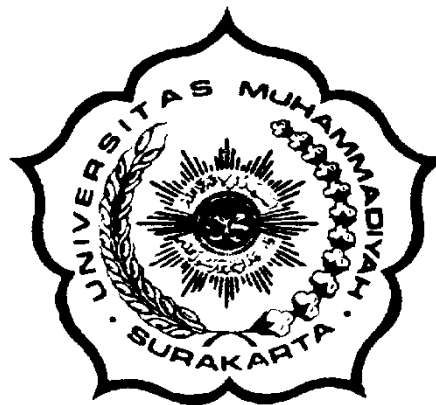
**STRATEGI KOPING PADA LANSIA YANG DITINGGAL MATI  
PASANGAN HIDUPNYA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai**

**Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



**Diajukan oleh :**

**WIWI NUR ASIH**

**F 100 090 153**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2013**

**STRATEGI KOPING PADA LANSIA YANG DITINGGAL MATI  
PASANGAN HIDUPNYA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai**

**Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



**Diajukan oleh :**

**WIWI NUR ASIH**

**F 100 090 153**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2013**

**STRATEGI KOPING PADA LANSIA YANG DITINGGAL MATI  
PASANGAN HIDUPNYA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai**

**Derajat Sarjana S-1 Psikologi**

**Diajukan oleh:**

**WIWI NUR ASIH**

**F 100 090 153**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2013**

**STRATEGI KOPING PADA LANSIA YANG DITINGGAL MATI  
PASANGAN HIDUPNYA**

Diajukan Oleh :

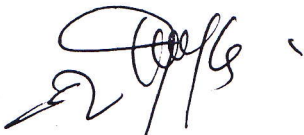
**Wiwi Nur Asih**

**F. 100090153**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



**Dra. Zahrotul Uyun, M. Si**

**Surakarta, 2 Juli 2013**

## **ABSTRAKSI**

### **STRATEGI KOPING PADA LANSIA YANG DITINGGAL MATI PASANGAN HIDUPNYA**

**Wiwi Nur Asih**

**Dra. Zahrotul Uyun, M.Si.**

**Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Saiyawiji@yahoo.co.id**

Lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya akan mengalami permasalahan baru sehubungan dengan kematian pasangan, permasalahan yang dihadapi oleh para lansia yang ditinggal mati pasangan antara lain: kesepian, kerinduan akan kebersamaan dulu dengan pasangan, dan merasa sendirian ketika harus mengatasi masalah yang datang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam strategi koping pada lansia yang ditinggal mati pasangannya hidup. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu dengan melakukan wawancara dan observasi kepada informan untuk mendapat data yang lebih mendalam. Pemilihan informan dilakukan dengan *purposive sampling*. Informan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang lansia perempuan usia 60 tahun keatas, sudah ditinggal mati pasangannya selama 2 tahun, tidak menikah lagi dan sudah tidak bekerja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya dapat dilihat dari 4 aspek, antara lain aspek keaktifan diri, aspek perencanaan, aspek penerimaan dan aspek religiusitas, dimana hal tersebut dapat diketahui dari lansia dalam menyelesaikan masalah seperti lebih menyibukkan diri dengan kegiatan di lingkungan masyarakat yaitu mengikuti pengajian. Selain itu, lebih suka mengalihkan masalah daripada memikirkan dan menghadapi secara langsung, acuh terhadap situasi yang tertekan, tidak mau ambil pusing, dan memilih untuk diam saat menghadapi masalah, serta berdoa dengan harapan bahwa masalahnya akan segera selesai. Faktor yang mempengaruhi lansia mengambil strategi koping adalah dukungan sosial baik dari keluarga, saudara, teman dan faktor dari diri sendiri serta faktor lingkungan.

***Kata kunci: Strategi Coping, Lansia.***

## PENDAHULUAN

Lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya akan mengalami permasalahan baru sehubungan dengan kematian pasangan, permasalahan yang dihadapi oleh para lansia yang ditinggal mati oleh pasangan hidupnya antara lain: kesepian, kerinduan akan kebersamaan dulu dengan pasangan, dan merasa sendirian ketika harus mengatasi masalah yang datang.

Strategi *coping* adalah usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. (Mu'tadin, 2002). Mu'tadin juga menambahkan strategi *koping* merupakan suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara

melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. *Coping* merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan (Hapsari dkk, 2002).

Berdasarkan sejumlah pendapat dari para ahli yang bervariasi mengenai strategi *coping* maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh individu guna menghadapi, melawan ataupun mengatasi masalah yang sedang dihadapi meliputi usaha untuk menurunkan, meminimalisir, dan juga menahan berbagai perubahan dalam situasi kehidupan.

Menurut Folkman dan Lazarus (Hapsari dkk, 2002) Strategi *coping* yang merupakan respon individu

terhadap tekanan yang dihadapi secara garis besar dapat dibedakan atas dua fungsi utama, yaitu:

- a. *Problem-focused coping* atau yang biasa disebut strategi menghadapi masalah yang berorientasi pada masalah.
- b. *Emotional-focused coping* atau yang biasa disebut strategi menghadapi masalah yang berorientasi pada emosi.

Folkman dan Lazarus (dalam Safaria dan Saputra, 2009) mengidentifikasi beberapa aspek *problem-focused coping* dan *emotion-focus coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek yang termasuk dalam *problem focus coping* adalah sebagai berikut:

- a. *Seeking informational support* (mencari dukungan informasi), yaitu individu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang

lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.

- b. *Confrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- c. *Planful problem-solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

Sedangkan yang termasuk dalam aspek *emosional-fokused coping* adalah sebagai berikut:

- a. *Seeking social emotional support* (mencari dukungan emosional sosial), yaitu individu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b. *Distancing* (menjauhkan), yaitu mengeluarkan upaya kognitif

- untuk menjauhkan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. *Escape avoidance* (melarikan diri/menghindar), yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.
- d. *Self control* (kontrol diri), yaitu individu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Accepting responsibility* (menerima tanggungjawab), yaitu menerima untuk bertanggungjawab pada masalah yang dihadapinya sementara dengan mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- f. *Positive reappraisal* (menerima diri sendiri secara positif), yaitu individu mencoba untuk membuat suatu arti positif dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.
- Carver (Hapsari dkk, 2002) menyebutkan aspek-aspek strategi *coping*, antara lain:
- a. Keaktifan diri, suatu tindakan dengan mencoba menghilangkan atau mengetahui dan memperbaiki akibat dari stres dengan cara tidak langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan



membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.

- c. Penerimaan, suatu keadaan yang penuh dengan stres sehingga memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- d. Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Menurut Safaria dan Saputra, (2009) Keputusan pemilihan strategi *coping* dan respon yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor, yaitu:

- 1. Faktor internal yaitu yang termasuk di dalamnya adalah gaya *coping* yang biasa dipakai seseorang dalam kehidupan

sehari-hari dan kepribadian dari seseorang tersebut.

- 2. Faktor eksternal meliputi ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan.

### **Strategi Koping Pada Lansia yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya**

Kematian pasangan pada lansia secara tidak langsung akan membawa lansia untuk beradaptasi pasca kematian pasangan. Berbagai kemunduran dan karakteristik yang berbeda pada setiap lansia akan mempengaruhi kepuasan dan kebahagiaan hidup pada lansia yang merupakan fase akhir dari kehidupan individu. Banyak hal yang dapat mempengaruhi kepuasan dan kebahagiaan hidup pada lansia, salah

satunya adalah kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah (*cope*) dengan baik. Perilaku koping yang digunakan oleh lansia dalam menghadapi masalah merupakan hasil dari ketahanan diri (resiliensi) dalam menyelesaikan dan memecahkan masalah (Hidayatulq, 2013). Lansia yang memiliki strategi koping yang baik akan dapat melewati fase kematian pasangan secara positif dan dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi secara bijak, berbeda dengan lansia yang tidak memiliki strategi koping yang baik akan mengalami kesedihan yang mendalam, menghindar dari masalah yang dihadapi dan lain sebagainya.

## **METODE**

**Informan Penelitian.** Informan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang lansia perempuan dengan

karakteristik sebagai berikut: a) Lansia perempuan yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, b) Memiliki pasangan yang sudah meninggal maksimal selama 2 tahun, c) Tidak menikah lagi dan sudah tidak bekerja.

**Lokasi.** Dalam penelitian ini, lokasi penelitian tidak ditentukan secara mutlak dan bersifat fleksibel, karena fenomena yang akan diungkap tidak dapat ditentukan pada satu wilayah tertentu. Akan tetapi guna mempersempit wilayah jangkauan penelitian maka penelitian ini difokuskan di wilayah Surakarta.

**Alat Pengumpulan Data.** Berupa wawancara dan observasi sehingga data-data yang diperoleh berupa deskripsi. Langkah dalam analisis data penelitian ini menggunakan metode model interaktif menurut Miles & Huberman (Herdiansyah

2010) sebagai berikut yaitu tahap pengumpulan data, reduksi data, *display* data, dan penarikan kesimpulan dan atau tahap verifikasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Selama ditinggal mati pasangan, informan I, S dan M dalam melakukan kegiatan sehari-harinya adalah sebagai ibu rumah tangga, “momong” cucu, pengajian dan arisan. Kematian pasangan tidak begitu mempengaruhi kehidupan sehari-hari informan hanya saja terkadang masih mengingat akan kenangan bersama saat dulu dan merasa sedih sampai terkadang menagis saat teringat dengan mendiang suami serta merasa kesepian. Selama ditinggal mati pasangan tidak ada permasalahan yang muncul baik dari segi ekonomi maupun sosial. Dalam mengatasi kesedihan dan kesepian ini, ada

banyak cara yang dilakukan lansia diantaranya dengan mengikuti pengajian yang menurutnya bisa membuat dirinya senang, tenang dan agar tidak teringat dengan suami, ada juga dengan mengalihkannya pada suasana baru seperti pergi keluar bersepeda, menonton televisi dan berkumpul dengan cucu, buyut dan keponakan serta tidak mau ambil pusing dengan apa yang terjadi selama ditinggal mati pasangan. Selain itu, ada yang hanya diam saat mengatasi masalah yang terjadi dengan menantu di rumah dan memberikan nasihat.

Ketika ditinggal mati pasangan semua informan mendapat dukungan dari banyak pihak antara lain dukungan dari keluarga, saudara, teman dekat dan masyarakat sekitar. Dalam mencari dukungan informan I dan M lebih suka bercerita mengenai

perasaannya setelah ditinggal mati suami dengan teman dekat dan anak-anaknya sedangkan informan S dengan mengikuti kegiatan kerohaniannya. Semua informan merasa cukup dengan kehidupannya yang sekarang sehingga menganggap bahwa dalam memandang kehidupan setelah ditinggal mati suami biasa-biasa saja. Ada yang berencana membagi harta waris rumah kepada anak-anaknya, akan tetapi informan I dan M sudah tidak ada rencana ke depan kecuali menjaga kesehatan dan cukup dengan kehidupan yang sekarang. Informan I merasa sedih dan menangis saat ditinggal mati suami karena merasa hidup sendiri sudah tidak lagi ditemani suami. Lain pula dengan informan S dan M merasa siap dengan kematian suami karena menurutnya sudah cukup mengurus suami selama sakit dan

tidak menangis. Kematian suami merupakan kehendak Allah dan takdir dari manusia karena kita semua berasal dari Allah dan akan kembali kepada Allah.

## **KESIMPULAN**

1. Keaktifan diri. Secara umum, keaktifan diri pada semua lansia ditunjukkan dengan mengikuti kegiatan pengajian, sebagai ibu rumah tangga, dan “momong” cucu. Kematian suami tidak mempengaruhi kehidupan mereka, hanya saja masih suka teringat dengan suami dan merindukan kenangan saat bersama. Selain itu, ada juga yang menyibukkan diri pada kegiatan pengajian yang diikuti. Dalam mengatasi masalah yang terjadi lebih mengalihkannya dengan mengaji, bercerita kepada teman, mencari suasana baru,

bersepeda, datang ke rumah tetangga untuk kegiatan kerohanian dan dijalani saja dengan berdoa. Hal lain juga dilakukan dengan berusaha untuk mencari dukungan kepada keluarga yaitu anak dan cucu, teman dekat, saudara serta masyarakat sekitar.

2. Perencanaan. Dalam perencanaan ke depan, dua dari tiga lansia sudah tidak ada rencana apa-apa yang terpenting adalah menjaga dirinya agar tetap sehat dan menginginkan kehidupan yang rukun dalam keluarga. Sedangkan seorang memiliki rencana ke depan yaitu pembagian harta waris rumah untuk kedua anaknya. Dalam menghadapi masa hidup setelah kematian suami, semua informan merasa biasa-biasa saja karena

bagi mereka sudah tidak membutuhkan apa-apa lagi dan merasa sudah tidak ada urusan selain mengurus diri sendiri.

3. Penerimaan. Semua lansia dalam menerima kematian suami ada yang merasa sedih, susah, biasa-biasa saja, dan merasa hidup sendiri. Dalam menyikapi kematian suami awalnya merasa berat dan sakit akan tetapi semua informan merasa sudah siap dengan kepergian suami karena merasa sudah merawat selama suami sakit dan tidak menangis. Hal ini karena semua informan berusaha untuk tetap tegar dan mengikhlaskan kepergian suami meskipun terkadang masih sering teringat dengan suami sampai terkadang menangis.
4. Religiusitas. Secara umum, semua informan dalam

religiusitasnya terlihat aktif pada kegiatan pengajian dan sholat lima waktu. Banyak hal yang dilakukan untuk mendapatkan ketenangan hati diantaranya kegiatan pengajian, sholat, berkumpul dengan cucu dan mengucapkan istigfar. Hal lain terlihat berbeda pada sumber kekuatan semua informan dalam menjalani kehidupan, ada yang karena kegiatan keagamaannya seperti mengaji dan sholat, ada yang karena cucu serta ada juga yang menganggap materi seperti uang pensiun dari mendiang suami dan kos-kosan yang diperolehnya perbulan. Kematian suami diartikan sebagai kehendak dan takdir dari Allah.

(Studi Kasus tentang Perilaku *Coping* pada Pengungsi di Madura). *Indegenous Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. Vol. 6, No: 2. 122-129.

Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Hidayatulq, N. (2013). Resilient Personality: Strategi Mencapai Kebahagiaan Lansia. <https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:CJUL81FvGh4J:nurrohmah-hidayatulq.ugm.ac.id/files/2013/01/RESILIENT-PERSONALITY.pdf+strategi+mencapai+kebahagiaan+lansia>. Diakses pada tanggal 27 April 2013. Pukul 14.23 WIB.

Mu'tadin. (2002). Strategi Koping (online). Diperoleh dari <http://www.e.psikologi.com>. Diakses pada tanggal 10 November 2012. Pukul 15.30 WIB.

Safaria, T, & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.

## DAFTAR PUSTAKA

Hapsari, R. A, Usmi, K, dan Taufik. (2002). *Perjuangan Hidup Pengungsi Kerusakan Etnis*