

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia merupakan suatu proses berkelanjutan dalam kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan ke arah penurunan. Problematika yang harus dihadapi orang-orang yang telah lanjut usia sangat khas. Selain mengalami penurunan kondisi fisik, mereka juga harus menghadapi masalah psikologis. Faktor psikologis adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan dalam (*inner life*) seorang manusia termasuk lansia. Pada lansia permasalahan psikologis terutama muncul bila lansia tidak berhasil menemukan jalan keluar masalah yang timbul sebagai akibat dari proses menua. Rasa tersisih, tidak dibutuhkan lagi, dan ketidakikhlasan menerima kenyataan baru seperti kematian pasangan merupakan “ketidakenakan” yang harus dihadapi lanjut usia.

Memasuki masa tua, sebagian besar lanjut usia kurang siap menghadapi dan menyikapi masa tua tersebut, sehingga menyebabkan para lanjut usia kurang dapat menyesuaikan diri dalam memecahkan masalah yang dihadapi, padahal seorang lanjut usia tentu mengalami perubahan besar pada seluruh aspek kehidupannya, baik fisik, psikologis maupun sosial. Padahal, seiring dengan perjalanan hidup seseorang ditandai oleh adanya tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Hal ini akan berdampak pada kehidupan lanjut usia. Tugas-tugas ini dalam batas-batas tertentu bersifat khas untuk masa-masa hidup seseorang. Secara umum tugas perkembangan lanjut usia meliputi menyesuaikan diri dengan

menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya pendapatan keluarga, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, dan membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusianya serta menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

Berdasarkan undang-undang Republik Indonesia nomer 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia, pada bab 1 menjelaskan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Nugraheni, 2005). Para ilmuwan psikologi perkembangan dewasa ini memberikan klasifikasi mengenai lanjut usia antara lain: lansia muda (berusia 65-74 tahun), lansia tua (berusia 75-84 tahun), dan lansia tertua (berusia 85 tahun ke atas) (Papalia dkk, 2009). Menurut Hurlock (2002) masa tua atau masa lanjut usia merupakan suatu harapan akhir dari rentang kehidupan manusia yang secara teoritis dimulai ketika seseorang memasuki usia 60 atau 65 tahun sampai dengan meninggal.

Saat ini Indonesia memasuki era penduduk berstruktur lansia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas sekitar 7,18%. Provinsi yang mempunyai jumlah penduduk lansia terbanyak di Indonesia adalah pulau Jawa dan Bali yang memiliki jumlah lansia sebanyak 7%. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini antara lain disebabkan karena: (1) Tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat. (2) Kemajuan di bidang pelayanan kesehatan. (3) Tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (Deputi 1 menkokesra, 2008).

Menurut penuturan bagian sosial Badan Pusat Statistik wilayah Surakarta, sensus penduduk diambil setiap 10 tahun sekali sehingga rekapitulasi data dapat

dilihat pada tahun 2010. Berdasarkan data sensus penduduk dapat diketahui bahwa jumlah lansia perempuan lebih banyak dibanding dengan jumlah lansia laki-laki. Jumlah lansia perempuan di wilayah Surakarta sebanyak 24.740 jiwa sedangkan jumlah lansia laki-laki sebanyak 18.315 jiwa. Selain itu, berdasarkan data kehilangan pasangan pada lansia perempuan yang berusia 60 tahun keatas yang disebabkan oleh kematian meningkat sebanyak 23.622 jiwa dibandingkan dengan data kehilangan pasangan yang disebabkan karena perceraian yaitu sebanyak 1.118 jiwa. Hal yang berbeda bahwa dalam mengatasi masalah perempuan lebih cenderung menggunakan perasaannya sehingga permasalahan yang dihadapi cukup beragam seperti hubungan sosial di masyarakat mengenai status barunya sebagai janda, kesepian yang melanda karena sudah tidak ada teman untuk bertukar pendapat, kerinduan yang dirasakan lansia saat teringat dengan mendiang suami, “ketidakenakan” terhadap keluarga yang mengurus karena takut “merepotkan” dan lain sebagainya. Menurut Utz, (dalam Sholikhatun, 2013) dijelaskan bahwa perempuan yang mengalami kehilangan terombang-ambing diantara pengatasan masalah yang berorientasi pada rasa kehilangannya dan pengatasan masalah yang berorientasi terhadap pemulihan. Pengatasan masalah yang berorientasi pada kehilangan membawa perempuan pada rasa kehilangan yang bersifat sangat emosional terhadap pasangan hidup, sedangkan pengatasan masalah yang berorientasi pemulihan perempuan pada keadaan untuk membangun kembali aktivitas harian dan hubungan sosial yang mungkin terganggu karena hilangnya pasangan. Oleh karena itu, kehilangan

pasangan merupakan proses multidimensi yang mana perempuan mengalami kehilangan harus menghadapi secara sosial dan psikologis.

Permasalahan yang dihadapi oleh para lanjut usia dapat bersumber dari dirinya sendiri atau dari luar. Permasalahan yang bersumber dari dirinya sendiri antara lain tampak pada lanjut usia yang kurang pasrah menerima keadaan sehingga sering timbul kecurigaan yang berlebihan. Permasalahan yang berasal dari luar antara lain adanya anggapan dari lingkungan bahwa lanjut usia adalah manusia yang tidak produktif dan membebani. Menjadi tua adalah sebuah proses alamiah dan tak ada seorangpun yang dapat menghindari. Berbagai penurunan baik fungsi maupun mental yang terjadi pada lansia membuat banyak orang khawatir saat mulai memasuki masa usia lanjut. Mereka tidak hanya mengkhawatirkan tentang perubahan fisik, tetapi juga memikirkan tentang kelangsungan hidup, keluarga dan masa depan, bahkan kematian.

Kehilangan dapat dalam berbagai bentuk dalam kehidupan manusia, tetapi tidak ada kehilangan yang lebih besar selain kematian dari seseorang yang sangat dicintai dan sayangi seperti orang tua, saudara kandung, pasangan hidup. Hilangnya pasangan karena kematian selama lanjut usia merupakan bahaya terhadap penyesuaian sosial dan pribadi yang baik, karena banyaknya masalah yang berasal dari akibat kematian. Kehilangan seseorang yang dekat dan proses penyesuaiannya dapat mempengaruhi nyaris seluruh aspek kehidupan mereka yang ditinggalkan, karena kematian merupakan kepastian maka secara psikologis pengaruhnya amat besar dalam perilaku manusia. Secara psikologis kematian adalah sebuah proses puncak kehidupan dimana tubuh sudah terpisah dari

jiwanya. Kematian merupakan suatu yang absurd. Rocfouhauld (Ghazali, 2000) memberikan ungkapan bahwa kematian secara utuh merupakan cerminan manusia modern terhadap persoalan yang sangat menggugah dan sekaligus menakutkan.

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: status ekonomi seperti berkurangnya pendapatan, kesejahteraan kesehatan di lingkungan orang-orang lanjut usia, dan dukungan bagi keluarga yang merawat orang-orang lanjut usia. Hal ini memerlukan adanya pemecahan sebagai upaya untuk tetap menjalankan hidupnya sehingga mampu untuk dapat beradaptasi terhadap masalah dari tekanan yang menimpa mereka baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini dikarenakan bahwa kehilangan khususnya pada pasangan hidup sering kali membawa perubahan dalam status dan peran.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi tersebut memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka. Konsep untuk memecahkan permasalahan ini disebut dengan *coping*. Kata *coping* berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan ataupun mengatasi. *Coping* dilakukan untuk menyeimbangkan emosi individu dalam situasi yang penuh tekanan. *Coping* merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan (Hapsari dkk, 2002).

Pada dasarnya, proses *coping* tidak hanya satu penyebab, melainkan memiliki proses yang dinamis antara perilaku dengan lingkungan. Jadi, dalam

melakukan *coping* terhadap tekanan yang sangat mengancam, individu akan melakukan *coping* sesuai dengan pengalaman, keadaan dan waktu saat ia melakukan *coping* tersebut. Murphy (Smet, 1994) mengatakan bahwa tingkah laku *coping* merupakan segala usaha untuk mengatasi suatu situasi baru yang secara potensial dapat mengancam, menimbulkan frustrasi, dan tantangan. Strategi koping akan lebih efektif dalam menghadapi konflik apapun bila mendapat bantuan atau dukungan dari saudara, orang tua, teman, tenaga profesional yang tentunya akan membantu individu tersebut dalam melakukan *coping* yang tepat dalam usaha menghadapi dan memecahkan masalah yang dihadapi Taylor (dalam Hapsari dkk, 2002).

Perilaku *coping* juga diartikan sebagai tingkah laku dimana individu melakukan interaksi (Chaplin, 2011). Jika individu dapat menggunakan perilaku *coping*nya dengan baik maka ia dapat melakukan penyesuaian sosial dengan baik pula. Begitu pula dengan lansia yang ditinggal mati pasangan hidup harapannya bahwa lansia memiliki kesiapan dalam menghadapi kematian dari salah satu pasangannya sehingga lansia mampu memiliki strategi koping yang baik dalam menghadapi masalah-masalah yang dihadapi setelah ditinggal mati pasangan hidup. Akan tetapi, pada kenyataannya, tidak semua lansia memiliki strategi koping yang baik sehingga memerlukan penyesuaian diri terhadap kondisi saat ditinggal mati pasangan hidup, seperti kesedihan yang mendalam yang dirasakan oleh lansia ketika ditanya mengenai pasangan hidupnya yang telah meninggal.

Selain itu, berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap tiga lansia perempuan (K, M & L) dengan usia 60 tahun keatas, dimana dua dari tiga

lansia (K & M)¹ usia kurang lebih 68 tahun mengalami hal yang sama ketika ditinggal mati pasangan hidup yaitu kematian pasangan yang dicintai membawa pengaruh besar dalam kehidupannya antara lain merasa kesepian karena tidak ada lagi teman untuk *sharing* dan bertukar pendapat, merasakan kerinduan kebersamaan dengan orang tercinta serta beban ekonomi yang ditanggungnya untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, tanpa pekerjaan dan harus membiayai sekolah anak-anaknya, sedangkan lansia (L)² usia kurang lebih 70 tahun menganggap kematian suami bukanlah hal yang menjadi gejala psikologis yang mendalam, dikarenakan rasa ikhlas akan kepergian pasangan ataupun adanya hubungan emosional yang kurang dekat antara keduanya sehingga menganggap kematian pasangan adalah hal yang wajar dan bersikap biasa saja yang menurutnya akan membuat dirinya merasa lebih tenang, tidak lagi terbayang-bayang pada pasangannya yang sudah meninggal. Selain itu, ketiga wanita lansia tersebut juga tidak memiliki keinginan untuk menikah lagi, karena mereka merasa sudah tua dan ingin tetap setia dengan suami yang telah meninggal.

Penelitian yang dilakukan Zulfiana dkk, (2012) menunjukkan hasil bahwa penyebab seseorang mempertahankan status janda dan tidak menikah lagi adalah penilaian yang sangat positif tentang suami yaitu persepsi bahwa suami tidak bisa digantikan. Seorang janda memutuskan untuk tidak menikah lagi karena merasa khawatir akan beban ekonomi menjadi bertambah apabila menikah lagi. Ketidakinginan untuk menikah lagi semakin kuat dengan tidak ada dukungan dari keluarga. Selain itu, keinginan untuk berkonsentrasi pada keluarga juga menjadi

¹ Wawancara awal terhadap lansia K dilakukan di daerah Brebes pada 6 Januari 2013, sedangkan terhadap lansia M dilakukan di wilayah Surakarta pada 2 Maret 2013.

² Wawancara awal terhadap lansia L dilakukan di daerah Colomadu pada 6 Maret 2013.

penyebab seseorang menjanda pasca kematian pasangan hidupnya. Hasil penelitian Sari (2006) menyimpulkan bahwa kematian pasangan mempengaruhi kehidupan mereka, hanya saja keberadaan anak dan keluarga serta partisipasi mereka dalam aktivitas sosial mampu memberikan kekuatan lain untuk bisa menerima keadaan. Didukung dengan faktor religiusitas masing-masing individu juga membantu untuk menerima kenyataan.

Hasil penelitian Sawitri (2009) yang meneliti tentang kehidupan seorang janda menjalani hidup sepeninggal suami: kenangan, perjuangan, dan harapan menghasilkan lima tema khusus yang muncul ketika kehilangan pasangan pertama sosok suami yang tidak terlupakan dan tidak tergantikan, kedua peran ganda menjadi ibu sekaligus ayah bagi keluarga, kehilangan *partner* berbagi dan penyesuaian diri anak terhadap keadaan, ketiga hubungan interpersonal yang baik antara istri dengan keluarga suami dan dukungan secara finansial bagi subjek cukup dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari karena telah memiliki penghasilan tetap disamping itu subjek merupakan anak bungsu, keempat kemampuan subjek dalam mengatasi masalah setelah kematian suami dan kelima dalam menjalani hidup saat ini tanpa pasangan, subjek mendapat dukungan dari teman, bahkan tidak ada rencana untuk menikah lagi karena subjek ingin konsentrasi pada keluarga. Lebih lanjut menurut Miller & Rahe (dalam Sholichatun, 2009), hasil-hasil penelitian memberikan perbedaan antara kehilangan yang disebabkan oleh kematian pasangan dan kehilangan yang disebabkan oleh perceraian. Dibandingkan perceraian, kematian pasangan dipandang sebagai kejadian hidup yang paling besar potensinya untuk mendatangkan tekanan. Akibat dari

kehilangan pasangan sering dihubungkan dengan meningkatnya resiko munculnya simtom-simtom depresi serta simtom yang berhubungan dengan kecemasan. Terdapat beragam faktor yang menyebabkan berbedanya kemampuan adaptasi para wanita terhadap kehilangan. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang membentengi efek-efek negatif dari kehilangan pasangan. Teman, anggota keluarga, dan tetangga dapat memberikan berbagai dukungan emosional dan instrumental untuk membantu meringankan transisi dalam masa-masa sulit Utz (dalam Sholichatun, 2009).

Penelitian yang dilakukan Wortman dan Silver (dalam Santrock, 2002) mengenai reaksi terhadap meninggalnya orang yang dicintai, menyimpulkan bahwa kedukaan umumnya diawali dengan depresi yang dimulai segera setelah kehilangan dan mereda seiring berjalannya waktu dan ketabahan yaitu tingkat kesedihan yang rendah kemudian perlahan-lahan berkurang. Dalam hal ini orang yang berduka dan tabah mengungkapkan penerimaan kematian sebagai proses alami. Banyak dari individu setelah kehilangan menghabiskan sedikit waktu untuk memikirkan, membicarakan mengenai kematian pasangan, merasakan kerinduan serta kepedihan emosional selama enam bulan pertama. Beberapa individu yang berduka menunjukkan tingkat depresi yang tinggi sebelum kehilangan dan akan meningkat selama kehilangan. Hasil penelitian Rhee (2003) menyimpulkan bahwa sejalan dengan penelitian mengenai berbagai peristiwa kehilangan, partisipasi kelompok sosial yang aktif dapat membantu individu untuk mengatasi hilangnya pasangan hidup. Orang yang menikah melaporkan keseluruhan sedikit mengalami depresi dan stres serta kepuasan hidup lebih dari pada individu yang mengalami

hilangnya pasangan, perbedaan antara individu yang kehilangan pasangan dan berpartisipasi dalam kelompok sosial lebih tinggi kesejahteraan subjektifnya dibandingkan yang tidak berpartisipasi dalam lingkungan sosial.

Hasil penelitian Wahyuningsih (2010) menyimpulkan bahwa mekanisme coping lansia yang kehilangan pasangan hidupnya sebagian besar menggunakan *problem solving* sebanyak 61,1%, sedangkan yang menggunakan pertahanan ego sebanyak 38,9% lansia. Hasil penelitian yang dilakukan Elegbeleye and Oyedeji (2003) menyimpulkan bahwa ada perbedaan, tetapi tidak signifikan antara strategi *coping* yang dilakukan oleh kedua janda tengah umur baya dan tua dan ada perbedaan yang signifikan pada kemampuan coping usia menengah dan tua usia janda. Hasil penelitian Prenda dan Lachman (dalam Hapsari dkk, 2002) membuktikan bahwa individu yang memiliki strategi coping akan mampu mengontrol kejadian atau masalah hidup yang dihadapi dan dapat meningkatkan kepuasan hidup individu tersebut.

Berdasarkan uraian dan fenomena di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan secara mendalam strategi *coping* pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya? Berdasarkan perumusan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Strategi Coping Pada Lansia yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan secara mendalam strategi coping pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dari penelitian yang berjudul “Strategi Koping Pada Lansia yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya” antara lain:

1. Bagi Lansia

Menjadikan lansia memahami strategi koping yang digunakan guna untuk membantu permasalahan yang terjadi pada kehidupan yang dijalani.

2. Bagi Keluarga

Memberikan masukan bagi keluarga informan agar dapat membantu anggota keluarganya dalam menjalani hidup tanpa pasangan hidupnya.

3. Bagi masyarakat

Memberikan masukan aplikatif bagi masyarakat khususnya pada lanjut usia untuk bisa menerapkan strategi koping dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya terkait dengan kondisi ketika ditinggal mati pasangan hidupnya.

4. Bagi peneliti lain

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan pertimbangan atau data awal untuk melakukan penelitian selanjutnya khususnya mengenai strategi koping pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya.