

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi tua membuat individu mengalami ketakutan, karena setiap individu percaya bahwa dengan bertambahnya usia maka individu akan kehilangan fungsi fisik dan aspek yang menyenangkan dalam hidup (Snyder & Lopez, 2002). Pada masa ini, faktor lingkungan merupakan faktor yang cukup berpengaruh pada faktor psikis berupa ketegangan dan stres lansia. Lansia adalah tahap akhir siklus hidup manusia yang merupakan bagian dari proses kehidupan yang tak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Pada tahap ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Perubahan penampilan fisik adalah sebagian dari proses penuaan normal, seperti rambut yang mulai memutih, kerut-kerut penuaan di wajah, berkurangnya ketajaman panca indera, serta kemunduran daya tahan tubuh, merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut (Pulungan, 2019).

Cunha mengatakan (dalam Fitria & Candrasari, 2010) lansia merupakan kelompok penduduk yang menjadi fokus perhatian para ilmuwan, masyarakat, dan pemerintah karena membawa berbagai permasalahan yang harus diantisipasi dan dicarikan jalan keluarnya, termasuk bidang psikisnya. Secara alami seseorang akan mengalami proses penuaan yang tidak dapat dihindarkan oleh siapapun atau apapun kedudukan seseorang. Secara biologis tubuh akan mengalami perubahan, sel-selnya menua dan mulai melemah ketahanannya. Proses penuaan ini akan diikuti dengan penurunan kualitas fisik, mental, moral, kesehatan, dan potensi seseorang (Jannah, 2020).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa tahun 2017 jumlah penduduk lansia di Jawa Barat sebanyak 4,16 juta atau sekitar 8,67 persen dari total penduduk Jawa Barat, yang terdiri dari sebanyak 2,02 juta jiwa (8,31 persen) lansia laki-laki dan sebanyak 2,14 juta jiwa (9,03 persen) lansia

perempuan (Statistik, 2017). Peningkatan jumlah lansia yang cukup signifikan menunjukkan bahwa Indonesia memiliki angka harapan hidup yang harus semakin membaik dari tahun ke tahun.

Dilansir dari Republika.Id (2021) berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Barat, persentase jumlah lansia di Jawa Barat terus bertambah. Pada 2018, jumlah lansia 8,53 persen dan 2019 naik menjadi 8,84 persen. Jumlah itu terus bertambah pada 2020 sebanyak 9,19 persen dari total jumlah penduduk Jawa Barat atau sekitar 253.751 lansia. "Jelas satu Griya Werdha yang dimiliki Jawa Barat saat ini tidak mampu menampung lansia yang ingin tinggal di Griya Werdha. Apalagi jumlahnya sangat terbatas, maksimal hanya menampung 160 orang".

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai masa usia 60 tahun keatas dengan kemampuan fisik dan kognitifnya yang semakin menurun. *World Health Organization* menggolongkan lansia menjadi 4 yaitu usia pertengahan (*middle age*) adalah 45 – 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) adalah 60 – 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) adalah 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun (Ns. Dwi Retraningsih, S.Kep., 2008).

Nilai-nilai kemandirian lansia dan ketidakinginan tergantung kepada anak sebagai bentuk perwujudan harga diri yang umumnya dimiliki lansia telah membuat lansia memilih hidup terpisah dari anak-anaknya, agar tetap merasa berguna dan bahagia. Berbagai proses yang digunakan dalam mengatasi dan merefleksi kebiasaan hidup, nilai dan konsep diri (Jannah, 2020). Banyak lansia yang mengalami kesepian disebabkan karena perasaan kehilangan dan kurangnya dukungan sosial. Akibat dari perasaan kesepian ini lansia akan merasa terasing (terisolasi), tersisihkan, terpencil dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain menurut Aristawati (dalam Astutik, 2019). Perasaan-perasaan seperti ini cenderung memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi kesehatan lansia baik fisik maupun psikologis, apabila kondisi ini tidak segera teratasi maka lansia akan sulit untuk mendapatkan keadaan yang dinamakan kesejahteraan psikologi atau *Psychological Well-being*.

Psychological Well-being atau Kesejahteraan Psikologis adalah suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Fitriani, 2016). Menurut (Garima Gupta & Neha Nafis, 2014) *Psychological Well-being* atau kesejahteraan psikologis dilihat sebagai fungsi positif individu dan digambarkan sebagai kualitas hidup individu. Hal ini mencakup “kebahagiaan”, “perdamaian”, dan “kepuasan hidup”. Didukung oleh Ryff menyatakan *Psychological Well-being* adalah evaluasi hidup individu yang menggambarkan bagaimana cara dirinya mendapatkan gambaran menghadapi tantangan dalam hidup (Ryff, 1989).

Psychological Well-being adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri baik positif dan negatif, memiliki keadaan psikologis yang seimbang antara dirinya dengan sosial, sehingga dapat mengembangkan kemampuan dirinya (Aini, 2017). Melihat masalah-masalah yang potensial terjadi pada lansia maka perlu diperoleh suatu cara untuk mencegah atau mengurangi beban dari masalah-masalah tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh para lansia adalah dengan berusaha mencapai *Psychological Well-being* (Ahmad et al., 2017). Berdasarkan penelitian Pratiwi et al., (2021) menyatakan Strategi *Coping* berpengaruh terhadap *Psychological Well-being* individu, di mana individu diharuskan untuk menerapkan Strategi *Coping* yang baik untuk mencapai kondisi kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*).

Peneliti melakukan observasi dan wawancara terarah terhitung sejak tanggal 16 November sampai dengan 22 Desember 2021 kepada para lansia yang bertempat di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Dharma Depsos Bekasi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, kebanyakan lansia yang berada di panti dapat dikatakan merasa terisolasi karena rendahnya adaptasi yang dilakukan lansia, yang di mana dapat peneliti lihat mereka merasa kesepian terlebih jika tidak ada kegiatan di dalam panti.

Dalam menjalani masa tua, para lansia juga memerlukan dukungan sosial dimana layanan panti seperti menjalankan kegiatan bersama merupakan salah satu bentuknya, maka lansia bisa sedikit berdamai dengan dirinya sendiri dan lebih percaya diri dalam menghadapi kehidupan mereka di hari itu serta membangun kembali kesejahteraan diri menghadapi kemunduran-kemunduran yang dialami pada masa lansia baik secara fisik maupun psikis dengan melakukan hal-hal positif dan mengikuti kegiatan yang ada.

Peneliti melakukan wawancara terarah kepada 10 Subjek lansia yang diantaranya 5 Subjek laki-laki, dan 5 Subjek perempuan yang di mana mereka tinggal di panti lebih dari 5 tahun, dapat dikatakan bahwa mereka belum bisa berdamai dalam kurun waktu yang tidak bisa ditentukan, dengan situasi yang belum bisa menemukan kegiatan-kegiatan yang membuat mereka nyaman tinggal di sana. Menurut hasil wawancara terarah yang dilakukan peneliti menunjukkan adanya permasalahan pada lansia yang tinggal di panti dalam kurun waktu kurang dari 5 tahun, yang diantaranya seperti belum bisa menerima keadaan yang mengharuskan mereka untuk tinggal di panti werdha ditambah dengan permasalahan masa lalu yang masih membayangnya.

Konsep *Psychological Well-being* yang digambarkan oleh Ryff (1989) terdiri dari enam dimensi, yaitu; penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-being* menurut Faisal, (2019) yaitu; pertama adalah Strategi *Coping*, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Strategi *Coping* dengan mengambil tindakan yang positif, bertindak terencana serta perasaan menerima berpengaruh terhadap *Psychological Well-being*. Kedua adalah *Sosial Support*, faktor ini dapat diberikan oleh pasangan, keluarga, teman, dokter, atau organisasi masyarakat, dengan adanya hal tersebut diharapkan individu merasa dicintai, dihargai, dan diakui sebagai bagian dari komunitas sosialnya, sehingga individu tersebut merasa bahwa dukungan selalu ada untuknya. Ketiga adalah Demografis, menemukan bahwa pria memiliki skor *Psychological Well-being* yang lebih tinggi dibandingkan wanita. Berikutnya *Locus*

Of Control, terdapat pengaruh yang signifikan *locus of control external* terhadap *Psychological Well-being*, dengan arah hubungan negatif. Arah hubungan yang negatif menandakan bahwa semakin rendah *locus of control external* individu maka semakin tinggi *Psychological Well-being*. Faktor yang terakhir adalah Resiliensi, faktor ini memiliki hubungan positif dengan *Psychological Well-being*, yang artinya semakin tinggi resiliensi individu maka semakin tinggi pula *Psychological Well-beingnya*.

Schafer (dalam, Mutiara et al., 2019) berpendapat bahwa Strategi *Coping* adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan *Psychological Well-being* dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga seseorang lebih baik dalam menguasai stres dalam kehidupan daripada dihipit oleh stres itu sendiri. Melihat berbagai permasalahan yang dihadapi oleh lansia, maka salah satu bagian dari penuaan pada individu adalah kesuksesannya dalam melakukan coping atas permasalahan yang dihadapinya (Nurhayati, 2015).

Papalia (dalam Prihatin, 2019) mengatakan bahwa Strategi *Coping* adalah cara untuk berpikir atau berperilaku adaptif dengan tujuan mengurangi bahkan menghilangkan stress yang terjadi dari kondisi yang berbahaya, mengancam atau menantang. Sehingga *coping* yang dipilih untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi seseorang dapat memberikan perasaan nyaman dan dapat menghilangkan berbagai masalah yang sedang dihadapinya.

Strategi *Coping* merupakan respons organism untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang tidak menguntungkan. Strategi mengatasi masalah dapat muncul sebagai respons terhadap suatu peristiwa atauantisipasi terhadap tuntutan yang akan datang. Menurut Lazarus (dalam Jannah, 2020), menyatakan bahwa *coping* adalah suatu proses untuk menata tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan sumber daya individu.

Jumlah lansia akan terus meningkat setiap tahunnya, antara lain disebabkan karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang mulai meningkat, kemajuan di bidang kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang semakin meningkat.

Peningkatan populasi lansia sering tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang bermakna sebagai persepsi subyektif individu (lansia) terhadap kesehatan fisik dan psikologis serta fungsi sosial dan lingkungan sebagai tolak ukur kesehatan dan kualitas hidup di masa tua (Mazloomymahmoodabad et al., 2014).

Penelitian Folkman et al., (1986) mengklasifikasikan salah satu bentuk program Strategi *Coping* yakni antara lain *emotion focused coping*, strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Tingkat stres lansia dipengaruhi juga oleh tempat tinggal dan lingkungannya. Lingkungan dapat mendukung atau mengganggu kelangsungan hidup lansia. Terdapat lansia yang tinggal di rumah sendiri dan di panti werdha yang telah disediakan oleh pemerintah. Jika lingkungan tempat tinggal lansia tidak mendukung atau tidak membuat nyaman, maka akan menimbulkan stres pada lansia tersebut (Noviyanti, 2019).

Psychological Well-being lansia menjadi penting untuk diteliti karena hal itu akan menjelaskan seberapa besar kebahagiaan yang dirasakan lansia saat bertempat tinggal di panti werdha tersebut dan seberapa besar emosi negatif yang dirasakan oleh lansia tersebut. Putri et al., (2020) berpendapat bahwa Strategi *Coping* untuk mencapai *Psychological Well-being* baik merupakan suatu keadaan yang di dalamnya terdapat fungsi kognitif dan afektif. Fungsi kognitif yaitu adanya suatu evaluasi oleh individu termasuk dalam membuat suatu keputusan tentang kepuasan dan keutuhan hidup.

Strategi *Coping* menjadi penting untuk diteliti dikarenakan dapat menjadi cara untuk para lansia terhindar dari kondisi rendahnya *Psychological Well-being*. Seperti yang diungkapkan oleh (Noviyanti, 2019), dalam penelitiannya yang menemukan hasil yang menunjukkan bahwa strategi *coping* dapat menjadikan para lansia yang menjadi subjek penelitiannya lebih terhindar dari kondisi rendahnya *Psychological Well-being* yang seringkali dialami oleh lansia. Hal tersebut yang menjadikan peneliti ingin meneliti hubungan antara Strategi *Coping* dengan *Psychological Well-being* pada lansia yang bertempat tinggal di Panti Werdha.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian yang dilakukan oleh (Heri Setiawan & Budiningsih, 2014) yang berjudul “*Psychological Well-Being* Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang” Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Minimnya kesejahteraan guru honorer telah menyebabkan konsentrasi guru honorer terpecah menjadi beberapa sisi. Disatu sisi seorang guru harus menambah kapasitas akademis pembelajaran dengan terus memperbaharui dan berinovasi dengan media, metode pembelajaran, dan kapasitas dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Desa et al., 2015) yang berjudul “Kemahiran Keibubapaan, Kefungsian Keluarga Dan Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Ibu Bapa” penelitian ini merupakan Keterampilan mengasuh anak, fungsi keluarga, dan kesejahteraan psikologis di antara orang tua adalah tiga hal yang sangat penting aspek penting untuk memastikan kesejahteraan keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh (Noviyanti, 2019) yang berjudul “Strategi Coping pada Lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang” penelitian ini bertujuan untuk membahas strategi coping stres pada lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan tiga subjek yang merupakan penghuni Panti Jompo Tresna Werdha Palembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek menggunakan *Problem Focused Coping* dengan memilih diam dan tidak membuat masalah semakin membesar.

Penelitian yang dilakukan oleh (Prihatin, 2019) yang berjudul “Strategi Coping Terhadap Kesepian Pada Lansia” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh para lansia yang mengalami kesepian, kemudian strategi coping yang digunakan para lansia untuk mengatasi masalah kesepian yang terjadi pada lansia. Metode yang digunakan adalah kualitatif-deskriptif yang datanya diambil dari wawancara kepada 6 orang. Penentuan informan menggunakan purpose sampling.

Penelitian yang dilakukan oleh (Jannah, 2020) yang berjudul “Dinamika Stres, Coping dan Adaptasi dalam Resiliensi pada Lansia terhadap Permasalahan

Hidup” penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana hubungan antara coping dan resiliensi lansia perempuan dalam menyingkapi permasalahan hidup. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara coping dan resiliensi pada lansia perempuan dalam menyikapi permasalahan hidup. Adapun metode yang digunakan adalah menerapkan metode deskriptif kualitatif, dengan menggunakan pendekatan penelitian dalam pandangan fenomenologis yang berusaha memahami arti peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap orang-orang yang berada dalam situasi-situasi tertentu. Sumber data dalam penelitian ini dipilih secara purposive.

Dari pemaparan penelitian sebelumnya yang dilakukan peneliti lain, dapat disimpulkan bahwa adanya *gap* atau perbedaan yang dilakukan peneliti sebelumnya dengan yang akan dilakukan peneliti saat ini. Dalam hal ini perbedaan penelitian yang akan dilakukan saat ini meneliti tentang Hubungan Strategi *Coping* dengan *Psychological Well-being* Pada Lansia di Panti Werdha.

Seperti yang tertera di atas, serta pemaparan dari penelitian-penelitian terdahulu dapat ditarik kesimpulan bahwa rumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah menyatakan bahwa ”Apakah terdapat hubungan antara Strategi *Coping* terhadap *Psychological Well-being* para lansia di panti werdha?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yakni antara lain adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Strategi *Coping* dengan *Psychological Well-being* pada lansia di panti werdha.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan bisa menambah pengetahuan dan pembelajaran bagi masyarakat umum dan mahasiswa untuk dapat memberi manfaat dalam menambah pengetahuan ilmu psikologi dalam bidang ilmu klinis, khususnya gerontologi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti, dapat disadari bahwa penelitian di panti adalah salah satu kegiatan yang dapat membantu terbentuknya strategi *coping* yang baik untuk lansia, dikarenakan para lansia merasa senang dengan adanya kegiatan yang berbeda di dalam panti.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan suatu kegiatan yang bermanfaat berjalan beriringan dengan pengambilan data untuk penelitian, agar para lansia dapat merasakan kesejahteraan tanpa merasa dirinya berbeda.
3. Bagi lansia diharapkan untuk meningkatkan strategi *coping* dengan cara menjalani suatu kegiatan yang positif agar mendapatkan kesejahteraan psikologis yang baik, tidak terkecuali untuk lansia yang tidak tinggal di panti.
4. Bagi pihak panti diharapkan dapat membantu lansia dengan baik dalam menjalankan kegiatan-kegiatan yang berlaku di dalam panti, dan memberikan tambahan kegiatan yang mana dapat membantu kesejahteraan psikologi para lansia.