

## HUBUNGAN *EMOTION-FOCUSED COPING* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA LANJUT USIA

Sarah Syahraini

[\(sarah.syahraini@students.uin-suska.ac.id\)](mailto:sarah.syahraini@students.uin-suska.ac.id)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

### ABSTRAK

Lanjut usia mengalami perubahan fase menua dan penurunan kesehatan. Di usia yang sudah uzur, lanjut usia lebih mudah sensitif secara psikologis dan mengalami perubahan emosi sehingga berpengaruh terhadap kondisi *psychological well-being* yang dimiliki. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well-being* pada lanjut usia adalah *emotion-focused coping*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *emotion-focused coping* dengan *psychological well-being* pada lanjut usia. Subjek dalam penelitian ini adalah 100 orang lanjut usia di Kelurahan Tuah Karya Kota Pekanbaru yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *emotion-focused coping* dari *The Ways of Coping The Revised Version* (Lazarus dan Folkman, 1985) dan skala *psychological well-being* versi 18 aitem (Ryff, 1995) yang diadaptasi dan dimodifikasi sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Berdasarkan analisis korelasional *product moment* menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* pada lanjut usia yang ditunjukkan dari nilai  $r = 0,223$  dan signifikansi  $= 0,026$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan aspek-aspek yang dimiliki *emotion-focused coping*, aspek yang memberikan kontribusi paling tinggi terhadap *psychological well-being* adalah *self control*. Apabila lanjut usia melakukan *self control* dengan baik maka akan mempengaruhi tingginya pencapaian *psychological well-being* dalam menjalani masa tuanya.

Kata kunci: *emotion-focused coping*, *psychological well-being*, lanjut usia.