

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan teori psikologi, penuaan dan penurunan kesehatan yang dialami lanjut usia dapat menimbulkan perubahan fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi keberfungsian psikologis lanjut usia (Maryam dkk, 2008). Menurut pandangan Ryff (1989), keberfungsian psikologi yang positif digambarkan melalui konsep *psychological well-being*. Ryff (1989) menyebutkan *psychological well-being* adalah gambaran kesehatan psikologis individu yang disesuaikan berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif dan digambarkan melalui enam dimensi *psychological well-being* yaitu kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri. *Psychological well-being* dapat dilihat dari perkembangan sepanjang rentang kehidupan individu dalam menghadapi tantangan dan perubahan dalam siklus hidup individu (Ryff, 1989).

Kondisi lanjut usia yang peneliti angkat dalam penelitian ini adalah keadaan dimana individu lanjut usia yang sudah mengalami penuaan yang diikuti dengan penurunan fungsi fisik dan kesehatan, namun masih harus mengerjakan rutinitas pekerjaan rumah sehari-hari. Usia yang sudah lanjut menyebabkan lanjut usia menjadi lebih mudah lelah dan secara psikologis mengalami perubahan emosi sehingga menunjukkan sikap mudah marah, mudah sedih, merajuk, dan sulit

menerima perubahan baru. Fenomena yang peneliti temukan di lapangan umumnya lanjut usia lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dengan mengurus cucu, dan merawat tanaman di pekarangan rumah. Dalam seminggu sekali lanjut usia mengikuti pengajian di masjid untuk mendengarkan ceramah. Beberapa orang lanjut usia wanita masih melakukan pekerjaan rumah seperti memasak dan membersihkan rumah, sedangkan lanjut usia laki-laki lebih memilih bekerja di kebun atau menghabiskan waktu di rumah dengan menonton televisi. Kondisi kesehatan yang dikeluhkan lanjut usia umumnya berupa penglihatan yang mulai memudar, pendengaran yang mulai berkurang, otot-otot kaki dan tangan yang mulai melemah sehingga memperlambat gerak dan aktivitas yang dilakukan. Meski demikian, lanjut usia yang peneliti temui tetap terlihat menjalani kehidupannya dengan baik.

Kondisi yang dialami lanjut usia ini berkaitan dengan dimensi *psychological well-being* seperti penerimaan diri, yaitu keadaan dimana individu perlu memiliki perasaan positif tentang kehidupan yang telah dijalannya. Selanjutnya, dimensi hubungan positif dengan orang lain yang berkaitan dengan komunikasi antara lanjut usia sebagai orang tua dengan orang-orang di sekitarnya yakni anak, menantu, cucu, tetangga dan kerabat. Untuk memiliki hubungan yang positif dengan orang lain diperlukan komunikasi yang baik sehingga dapat saling memahami dan tidak menyinggung satu sama lain. Selain daripada itu, usia yang sudah lanjut harus mampu mengatur lingkungan dan menciptakan situasi yang sesuai dengan kebutuhan hidupnya sebagai bentuk adaptasi terhadap perubahan-perubahan yang dialami.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lanjut usia adalah individu yang berusia mulai dari 60 tahun ke atas. Individu lanjut usia sudah menghabiskan lebih dari setengah abad hidupnya untuk melakukan berbagai aktivitas. Menurut Papalia (2008), ketika seseorang menjadi semakin tua, mereka cenderung mengalami atau berpotensi mengalami masalah kesehatan sehingga keadaan fisik individu sudah jauh menurun dari periode sebelumnya. Pada usia yang sudah lanjut, individu mengalami berbagai kejadian hidup yang penting dan biasanya berkaitan dengan fisik, intelektual, kepribadian dan kehidupan sosial seperti meninggalnya pasangan hidup, melepas anak yang sudah berkeluarga, memiliki cucu, menjadi mudah lupa, penurunan fungsi organ, adanya kondisi penyakit kronis, dan kehilangan kemampuan menyembuhkan diri.

Berdasarkan penelitian dari Nursasi dan Fitriyani (2002), lanjut usia mengalami perubahan berupa fase menua dan rentan mengidap berbagai penyakit seperti rematik, tekanan darah tinggi, kolesterol dan penurunan fungsi fisik sehingga menjadi lamban dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Selanjutnya, masalah kesehatan yang dialami lanjut usia umumnya adalah penurunan fungsi fisik seperti kulit yang mulai mengendur, kemampuan penglihatan yang menurun, fungsi pendengaran yang berkurang, otot-otot persendian yang mulai melemah atau kaku, perubahan pada gigi sehingga memerlukan penggunaan gigi palsu, perubahan sistem pernafasan sehingga menjadi lebih mudah sesak, dan penurunan imun tubuh sehingga lebih mudah terserang penyakit merupakan bagian dari proses penuaan. Penuaan adalah menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri

atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita (Maryam, 2008).

Beberapa penelitian terdahulu telah memperlihatkan bahwa kondisi fisik lanjut usia berhubungan dengan *psychological well-being*. Penelitian Ryff dan Singer (1996) menemukan bahwa lanjut usia wanita yang memiliki kesehatan fisik yang buruk namun terlibat dalam lingkungan sosial yang positif memiliki tingkat *psychological well-being* yang sebanding dengan lanjut usia wanita dengan kesehatan fisik yang baik. Hal ini berkaitan dengan pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, dan sikap dalam menghadapi depresi dan kecemasan selama mengalami transisi kehidupan. Penelitian selanjutnya oleh Ryff dan Keyes (1995) menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada lanjut usia cenderung rendah apabila dibandingkan dengan dewasa awal dan dewasa madya. Hasil penelitian inilah yang menjadikan usia sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, karena pada usia lanjut individu terbatas dalam memperoleh pengalaman baru sehingga lanjut usia kurang menghargai pertumbuhan diri dan tujuan hidupnya di usia yang sudah lanjut (Ryff & Keyes, 1995).

Psychological well-being yang baik apabila keenam dimensi berdasarkan pemenuhan fungsi positif psikologis terpenuhi (Ryff & Singer, 1996). *Psychological well-being* tentunya dipengaruhi beberapa faktor antara lain faktor demografis (usia, jenis kelamin, kelas sosial, budaya), evaluasi terhadap pengalaman hidup dan religiusitas (Ryff & Singer, 1996), dukungan sosial (Sarafino, 2011), *locus of control* (Robinson, 1991), dan *coping* (Rodriguez, 2011). Berdasarkan kondisi awal yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



peneliti paparkan, lanjut usia mengalami perubahan secara psikologis dalam menghadapi persoalan hidupnya baik mengenai masalah kesehatan maupun masalah terkait *psychological well-being* yang dirasakan. Perubahan psikologis yang dialami lanjut usia perlu diatasi dengan melakukan *emotion-focused coping* sehingga lanjut usia dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Penelitian ini menyoroti *emotion-focused coping* terhadap *psychological well-being* yang dimiliki oleh lanjut usia karena *coping* yang berfokus pada emosi adalah strategi yang dilakukan lanjut usia dalam menghadapi masa tua yang penuh tekanan (Sarafino, 2011). Studi meta analisis Mawarpury (2013) mendukung kesimpulan bahwa ada korelasi positif antara *coping* dengan *psychological well-being*. Kesejahteraan psikologis dan *coping* adalah dua variabel yang saling berhubungan. *Coping* dianggap sebagai mediator antara stres dan hasil adaptasi. Maka, jika individu menggunakan *coping* positif akan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang baik akan membuat individu menghadapi persoalan atau krisis dalam hidup dengan *coping* yang positif pula (Mawarpury, 2013). Rodriguez (2011) dalam studinya menyebutkan bahwa jenis *coping self control* dan hubungan positif dengan orang lain signifikan terlihat pada aspek autonomi, penguasaan lingkungan dan penerimaan diri.

Persoalan atau krisis bagi lanjut usia yang dapat menjadi problem emosi dan merupakan situasi yang tidak dapat dihindari antara lain fakta bahwa lanjut usia mudah terinfeksi penyakit diabetes (Angraeni dan Cahyanti, 2012), menjalani pensiun di akhir hidupnya (Nastiti dan Hendriani, 2014), dan meningkatkan kemandirian di

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



usia yang sudah lanjut (Suwarti dan Nirmalawati, 2015) sehingga lanjut usia menjadi rentan memunculkan emosi mudah marah, mudah sedih atau merendahkan diri (Kartinah dan Sudaryanto, 2008). Kondisi ini menimbulkan perubahan psikologis bagi lanjut usia dan menyebabkan lanjut usia memunculkan respon-respon emosional. Untuk menyeimbangkan emosi dan menyesuaikan diri terhadap perubahan dan masalah yang dihadapi, lanjut usia dapat menerapkan *coping* yang mengarah pada *emotion-focused coping*. *Emotion-focused coping* melibatkan lanjut usia untuk melakukan usaha-usaha dalam *coping* emosi, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan suatu kondisi atau situasi mencemaskan yang tidak dapat dihindari (Suwarti dan Nirmalawati, 2015).

Emotion focused coping adalah strategi yang dilakukan untuk mengatur respon emosional lanjut usia terhadap situasi yang menekan (Sarafino, 2011). Lanjut usia dapat mengatur respon emosionalnya dengan mencari dukungan emosional dari teman-teman, melakukan aktivitas yang dapat mengalihkan perhatian dari masalah, atau membuat perbandingan dengan lanjut usia lain sehingga mengubah cara pandang lanjut usia terhadap situasi yang lebih menekan. Para lanjut usia seringkali dipersoalkan dan diteliti aspek psikologis dan perilakunya dalam kerangka kognitif, padahal pengalaman emosi berdampak signifikan terhadap *psychological well-being* (Mawarpury, 2013). Apabila emosi negatif menurun dan emosi positif meningkat berdampak terhadap kepuasan hidup yang lebih besar. Hal ini didukung oleh pendapat Ryff (1989), bahwa perbedaan individual dalam mengelola emosi akan mempengaruhi kebahagiaan hidup.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *emotion focused coping* dengan *psychological well-being* pada lanjut usia?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara *emotion focused coping* dengan *psychological well-being* pada lanjut usia.

D. Keaslian Penelitian

Riset-riset terkait lanjut usia sudah banyak diteliti sebelumnya. Penelitian dari Nastiti, Citraning, dan Hendriani (2014) merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada guru yang telah menjalani masa pensiun. Hasilnya menjelaskan bahwa kondisi *psychological well-being* subjek yang telah menjalani pensiun cukup baik karena adanya dukungan positif dari lingkungan dan keluarga, penerimaan diri yang baik, penguasaan emosi, dan keinginan untuk mencapai tujuan yang masih kuat meskipun di usia lanjut dan sudah pensiun. Selanjutnya lanjut usia akan menonjolkan kondisi *psychological well-being* yang khas dalam dirinya dan sesuai dengan dimensi *psychological well-being*. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti melihat bahwa penerimaan diri, penguasaan emosi, dukungan positif dari lingkungan dan keluarga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi lanjut usia untuk memperoleh *psychological well-being* yang tinggi.

Penelitian Mawarpury (2013) membuktikan bahwa *coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin baik individu menggunakan *coping* dalam menghadapi persoalan maka semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya. Penelitian Mawarpury (2013) menjadi landasan bagi peneliti bahwa *coping* dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Peneliti memilih lanjut usia sebagai subjek penelitian karena lanjut usia adalah individu yang usianya berada pada tahap akhir kehidupan dan sudah banyak mengalami berbagai persoalan hidup sehingga menarik untuk diteliti secara psikologis. Lanjut usia mengalami fase penuaan yang dapat mempengaruhi psikologisnya apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu contoh kondisi fisik dan psikologis yang turut dialami lanjut usia adalah kemandirian. Kemandirian yang dimaksud tidak hanya secara psikis, dan kemandirian merupakan salah satu dimensi dalam *psychological well-being* yang sangat berkaitan dengan lanjut usia.

Hasil penelitian Suwarti dan Nirmalawati (2015) tentang strategi *coping* yang dilakukan lanjut usia untuk meningkatkan kemandiriannya menunjukkan bahwa 4 dari 10 responden menggunakan *problem solving focused coping* dalam menghadapi masalah yang bisa dikontrol seperti masalah pendidikan dan pekerjaan. Selanjutnya, 5 dari 10 responden memilih menggunakan *emotion focused coping* untuk menghadapi persoalan-persoalan yang menurutnya sulit dikontrol seperti masalah kesehatan atau yang berhubungan dengan penyakit. Sementara 1 responden memilih menggunakan kedua strategi *coping*. Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauhmana kondisi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



permasalahan yang dialaminya. Lanjut usia mengalami persoalan yang umumnya terkait dengan kesehatan, keluarga, dan komunikasi dengan anak sehingga strategi yang cenderung dilakukan adalah *emotion focused coping*. *Emotion focused coping* merupakan salah satu strategi *coping* yang khas dilakukan oleh lanjut usia dengan memperbanyak istighfar, sabar dan berdoa memohon petunjuk Allah SWT. dalam menghadapi persoalan hidupnya.

Penelitian terkait lanjut usia selanjutnya dilakukan oleh Nursasi dan Fitriyani (2002) tentang *coping* lanjut usia terhadap penurunan fungsi gerak akibat rematik. Penelitian ini menggunakan delapan jenis *coping* yang mencakup *problem solving focused coping* dan *emotion focused coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1985) dan mendistribusikan hasil penelitiannya dalam tiga kategori yaitu berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status perkawinan. Hasil penelitian menyatakan bahwa perbedaan usia tidak menentukan jenis *coping* yang digunakan. Lanjut usia yang lebih jompo (usia 85-89 tahun) lebih cenderung menerima keadaan dirinya tanpa melakukan perlawanan yang optimal yang termasuk *accepting responsibility* dalam *emotion focused coping*. Pada kategori jenis kelamin, lanjut usia wanita cenderung mencari jalan keluar untuk mengatasi masalah yang dihadapinya dibandingkan dengan pria dengan menggunakan *confrontive coping* dan *seeking social support*, karena umumnya pria akan berusaha menutup rasa sakit yang diderita agar tetap tampak kuat. Pada kategori status perkawinan umumnya lanjut usia yang masih memiliki pasangan menggunakan kedua strategi *coping* yang berfokus pada *problem solving* maupun *emotion focused coping*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Untuk memperkuat variabel penelitian *emotion focused coping* terhadap *psychological well being*, terdapat riset yang telah dilakukan oleh Angraeni dan Cahyanti (2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan *psychological well-being* pada penderita diabetes tipe 2 usia dewasa madya apabila ditinjau dari strategi *coping*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 19 orang subjek menggunakan tipe strategi *problem focused coping* dan 21 orang subjek menggunakan tipe strategi *emotion-focused coping*, dan tidak ada perbedaan *psychological well being* pada penderita diabetes. Hal ini disebabkan karena tipe penyakit diabetes yang dialami berlangsung dalam jangka waktu lama sehingga penderita akan menggunakan kedua strategi *coping* yaitu *problem focused coping* pada saat awal terdiagnosis, dan selanjutnya menggunakan *emotion focused coping* karena kelelahan menghadapi proses penyakit yang sangat lama.

Berdasarkan penelitian Suwarti dan Nirmalawati (2015), Nursasi dan Fitriyani (2002), dan Angraeni dan Cahyanti (2012) peneliti menemukan bahwa dalam mengatasi permasalahan kesehatan yang terkait penurunan fungsi fisik, individu lanjut usia akan melakukan *coping*. Peneliti lebih memilih *emotion focused coping* sebagai variabel dalam meneliti lanjut usia karena semakin individu memasuki usia lebih lanjut, permasalahan yang dialami cenderung lebih efektif ditangani dengan *coping* berfokus emosi mengingat situasi yang dialami lanjut usia tidak dapat diubah. Hal ini sesuai dengan pandangan yang dikemukakan oleh Di Matteo (2002, dalam Angraeni dan Cahyanti, 2012) bahwa *emotion focused coping* digunakan apabila suatu masalah merupakan situasi yang tidak mungkin diubah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan kajian ilmiah psikologi khususnya di bidang kesehatan mental, psikologi positif dan psikologi lanjut usia atau gerontologi mengenai *emotion focused coping* dengan *psychological well-being* khususnya pada lanjut usia.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat terutama subjek lanjut usia untuk menggunakan *emotion focused coping* dengan tepat dalam mengatasi permasalahan hidup, sehingga akan berpengaruh pada *psychological well-being* yang tinggi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.