

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.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Psychological Well-Being*

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Psychological well-being adalah istilah yang menggunakan dua perspektif dalam pendefinisannya, yaitu perspektif *positive psychological functioning* dan perspektif *life-span development* (Ryff, 1989). *Positive psychological functioning* membedakan antara afek positif dan negatif serta mendefinisikan *happiness*, yang lebih menekankan pada dimensi perasaan *positive functioning* (Bradburn, 1969). Berdasarkan perspektif *positive psychological functioning* menggunakan konsep Maslow (1968) tentang aktualisasi diri, konsep Roger (1961) tentang kepribadian individu yang utuh, dan konsep Allport (1961) tentang kematangan individu (Ryff, 1989). Perspektif kedua yaitu *life-span development*, menyatakan bahwa tantangan yang dihadapi pada tiap fase siklus hidup yang berbeda akan berbeda pula (Ryff, 1996). Perspektif ini menggunakan tahap psikososial Erikson (1959), kecenderungan dasar hidup yang merujuk pada pencapaian kehidupan oleh Buhler (1935) dan teori mengenai perubahan kepribadian pada usia dewasa dan lanjut (Ryff, 1989).

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi positif psikologi. Fungsi positif psikologi merupakan

beberapa aspek yang terdiri dari integrasi teori kesehatan mental, klinis dan perkembangan sepanjang kehidupan. Ryff & Singer (1996) yang mengatakan bahwa kesehatan mental yang positif dipengaruhi oleh kesejahteraan dimana saling berhubungan antara kesehatan dan *self*. Perasaan *well-being* atau *happiness* merupakan evaluasi personal seseorang terhadap hidupnya sendiri (Papalia, 2008).

Berdasarkan definisi yang dipaparkan para tokoh, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah gambaran kesehatan psikologis individu yang disesuaikan berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif. Selanjutnya *psychological well-being* digambarkan melalui enam dimensi yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, baik kekuatan dan kelemahannya, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, dapat menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup serta memiliki pertumbuhan personal.

2. Dimensi *Psychological Well-Being*

Ryff (1989), dalam jurnalnya yang menyebutkan bahwa ada 6 dimensi *psychological well-being*. Setiap dimensi menggambarkan usaha yang dilakukan seseorang untuk menghadapi tantangan-tantangan yang berbeda sehingga individu dapat berfungsi secara positif. Dimensi-dimensi *psychological well-being* antara lain:

a. Penerimaan Diri

Individu yang *psychological well-being*-nya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif



dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan yang telah dijalannya hingga sekarang.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Individu dikatakan memiliki *well-being* yang baik jika individu tersebut memiliki interaksi yang positif dengan orang lain, memiliki kehangatan, kepuasan, dan kepercayaan dengan orang lain, terkait dengan kesejahteraan orang lain, memiliki empati, kasih sayang dan keintiman, serta mengerti, memberi dan menerima dalam hubungan antar manusia.

c. Kemandirian

Pada dimensi kemandirian ini seseorang yang *well-being* lebih terlihat dari kemandiriannya dalam menghadapi sesuatu, melakukan pengambilan keputusan berdasarkan diri sendiri tidak tergantung pada orang lain, berperilaku sesuai standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal.

d. Penguasaan Lingkungan

Ketika seseorang dapat menguasai lingkungan, ia mampu melihat peluang-peluang yang ada dan akan berdampak positif bagi kehidupan orang tersebut. Mampu dan berkompetisi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

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.

e. Tujuan hidup

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik adalah orang yang mempunyai tujuan dan sasaran hidup, merasa menjadi pemimpin dalam hidupnya sendiri, merasakan arti dari kehidupan sekarang dan masa lalu, dan memegang kepercayaan bahwa hidup ini memiliki makna.

f. Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi yang dimaksud adalah mempunyai rasa untuk terus berkembang, memaknai pertumbuhan dan perkembangan diri sendiri, terbuka pada semua pengalaman yang baru, pemahaman terhadap diri sendiri dan melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Berdasarkan penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Ryff dan Singer (1996), responden menilai bahwa tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi merupakan poin penting yang berkaitan dengan perkembangan individu dan sangat berarti bagi kehidupan di usia yang sudah lanjut. Selanjutnya, faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* individu, antara lain:

a. Faktor Demografis

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989), Ryff dan Keyes (1995) dan penelitian Ryff dan Singer (1996), menemukan bahwa faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya mempengaruhi perkembangan *psychological well-being* seseorang.

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.

1) Usia

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi kemandirian mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga dewasa madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Sebaliknya, dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan seiring bertambahnya usia, penurunan ini terutama terjadi pada dewasa madya hingga dewasa akhir. Hal ini terjadi karena menurut Ryff dan Keyes (1995), individu pada usia lanjut terbatas dalam memperoleh pengalaman yang bermakna sehingga kurang menghargai pertumbuhan diri dan tujuan hidupnya.

2) Jenis kelamin

Penelitian Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi dibandingkan pria. Hal ini disebabkan karena wanita didominasi oleh hormon estrogen dan progesteron yang dapat meningkatkan serotonin sehingga mempengaruhi kondisi emosionalnya.

3) Tingkat sosial ekonomi

Individu yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalu mereka,

serta lebih memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang berada di kelas sosial yang lebih rendah. Penelitian longitudinal Wisconsin oleh Ryff dan Singer (1996) mengenai tingkat sosial ekonomi mempengaruhi *well-being* dilihat dari beberapa perspektif seperti kesehatan dan kesejahteraan sosial. Artinya, individu dalam kelas sosial yang rendah, lebih besar kemungkinannya untuk meningkatkan kondisi kesehatan yang rentan terhadap penyakit, dan meningkatkan kondisi ekonomi yang rendah yang menjadikan individu tersebut tidak berada dalam kondisi yang sejahtera.

4) Budaya

Penelitian mengenai *psychological well-being* yang dilakukan di Amerika dan Korea Selatan menunjukkan bahwa koresponden di Korea Selatan menunjukkan skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, dan skor yang rendah pada dimensi penerimaan diri. Hal ini dapat disebabkan oleh orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif dan saling ketergantungan. Sebaliknya responden Amerika memiliki skor yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi (untuk responden wanita) dan dimensi tujuan hidup (untuk responden pria), serta memiliki skor yang rendah dalam dimensi kemandirian, baik pria maupun wanita (Ryff & Singer, 1996).

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. Dukungan Sosial

Dukungan sosial meliputi afek positif (kekaguman, penghargaan, kesukaan, cinta), afirmasi (persetujuan dengan atau menyatakan kecocokan beberapa perilaku atau pernyataan), dan beberapa bentuk bantuan (Sarafino, 2011). Dukungan sosial umumnya dipercaya memiliki afek positif baik pada kesejahteraan fisik maupun kesejahteraan psikologis. Dilansir dalam penelitian Millatina dan Yanuvianti (2015), bahwa dukungan sosial berkorelasi positif dengan *psychological well-being* pada wanita yang memasuki masa menopause, artinya dengan menerima dukungan sosial wanita memiliki kesempatan luas dan mudah berbagi solusi untuk menyelesaikan masalah dalam menghadapi perubahan menopause yang dialaminya. Hasil penelitian ini dapat diasumsikan untuk lanjut usia dilihat dari konteks perubahan hormonal dan fungsi tubuh yang dialami sebagai indikasi permasalahan yang terjadi terhadap *psychological well-being* individu yang memasuki perkembangan tingkat lanjut.

c. *Locus of Control*

Locus of Control mengarah kepada pandangan setiap orang terhadap sumber dari apa yang didapatkannya (Rotter, 1996). Menurut Robinson (1991), *locus of control* dapat memberikan peramalan terhadap *well-being* individu. Individu dengan *locus of control* internal pada umumnya memiliki taraf *psychological well-being* yang lebih tinggi daripada individu dengan *locus of control* eksternal. Individu dengan LOC internal akan mencari

informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan individu LOC eksternal. Individu LOC internal akan lebih aktif, konstruktif dalam situasi yang frustrasi, lebih memberikan perhatian atas tindakan mereka dan lebih lama bertahan dalam tekanan sosial dan pengaruh masyarakat.

d. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Menurut Ryff (1989), pemberian arti terhadap pengalaman hidup memberi kontribusi yang sangat besar terhadap pencapaian *psychological well-being*. Pengalaman tersebut mencakup berbagai hal dan berbagai periode kehidupan yang dialami oleh individu. Pengalaman hidup dapat berupa pengalaman religius ataupun pengalaman *abuse*. Jika individu mengevaluasi peristiwa yang dialaminya sebagai sesuatu yang positif maka diperkirakan individu tersebut akan memandangnya sebagai pengalaman hidup yang positif sehingga membuat kesejahteraan psikologisnya baik.

e. Religiusitas

Dalam penelitian yang berjudul *Religious Involvement Among Older African Americans* yang ditulis oleh Levin (dalam Ryff dan Singer, 1996), ditemukan beberapa hal yang menunjukkan fungsi psikososial dari agama bahwa doa dapat berperan penting sebagai *coping* dalam menghadapi masalah pribadi, partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan dapat berdampak pada persepsi rasa penguasaan lingkungan dan meningkatkan *self-esteem*, dan keterlibatan religius merupakan prediktor evaluasi kepuasan 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.



f. *Coping*

Rodriguez (2011) dalam studinya menyebutkan hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri sebagai parameter kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang signifikan dengan *coping* konfrontif yaitu *coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah, sementara aspek autonomi dan penguasaan lingkungan berhubungan dengan *coping* menjauh yaitu *distancing*. Sedangkan jenis *coping* kontrol diri dan dukungan sosial signifikan terlihat pada aspek autonomi, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri. Penelitian Karlsen, Itsoe, Hanestad, Murberg, & Bru (2004) menyebutkan bahwa *coping* dan dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis baik secara langsung maupun tidak langsung.

Kesejahteraan psikologis dan *coping* adalah dua variabel yang berhubungan secara timbal balik, jika individu menggunakan strategi *coping* positif maka kesejahteraan psikologis juga akan meningkat, dan sebaliknya kesejahteraan psikologis yang baik akan membuat individu menghadapi persoalan atau krisis dalam hidup dengan strategi yang positif pula. Studi meta analisis Mawarpury (2013) mengatakan bahwa *coping* merupakan salah satu prediktor kesejahteraan psikologis. Jika individu menggunakan *coping* positif maka kesejahteraan psikologis juga akan meningkat, dan sebaliknya kesejahteraan psikologis yang baik akan membuat individu menghadapi persoalan atau krisis dalam hidup dengan *coping* yang positif pula. Studi meta

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.

analisis ini mendukung kesimpulan bahwa ada korelasi positif antara *coping* dengan *psychological well-being*.

B. *Emotion-Focused Coping*

1. Pengertian *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping menurut Lazarus dan Folkman (1984) merupakan usaha yang dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan stres melalui proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi tekanan emosional. Menurut Sarafino (2011), *emotion-focused coping* adalah pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stres. Menurut Istono (dalam Bakhtiar dan Asriani, 2015) *emotion-focused coping* adalah strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh sumber stres tanpa berusaha untuk mengubah situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Lanjut usia dapat mengatur respon emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau menonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan. Cara lain yang biasa digunakan individu dalam pengaturan emosinya adalah dengan berfikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang *stressful*.

Emotion-focused coping digunakan individu untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu untuk meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif.



Emotion-focused coping cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu berupaya maupun mengubah kondisi yang *stressful* sehingga yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. *Emotion-focused coping* ini mempunyai efek yang bersifat sementara yaitu tidak menyelesaikan masalah namun dapat menjadi efektif untuk mengurangi tekanan ketika situasi masalah yang memicu stres telah dinilai negatif oleh lanjut usia (Hestiningrum, 2012).

Hasil penelitian Lazarus dan Folkman (1984), mengatakan bahwa subjek akan cenderung menggunakan strategi yang berorientasi pada emosi bila menilai masalah tersebut di luar kendalinya. Lansia melakukan pengaturan emosi jika situasinya menghendaki demikian, yakni pada saat masalah tindakan yang difokuskan pada masalah akan sia-sia atau kontraproduktif. *Emotion-focused coping* berperan ketika individu yang bersangkutan merasakan adanya kondisi atau tekanan yang dapat menimbulkan ancaman, bahaya atau tantangan dan hal tersebut tidak dapat diubah atau diatasi (Lazarus dan Folkman, 1984).

Berdasarkan uraian di atas, *emotion-focused coping* adalah usaha penyelesaian masalah yang dilakukan oleh individu dengan melakukan pengaturan respon emosional terhadap stres. *Emotion-focused coping* digunakan ketika individu menilai bahwa masalah yang dihadapinya tidak dapat dikendalikan atau merasa sumber dayanya tidak cukup atau tidak mampu untuk mengubah kondisi yang *stressful*.

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.

2. Aspek-aspek *Emotion-Focused Coping*

Lazarus dan Folkman (1984) mengidentifikasi beberapa aspek *emotion focused coping* yang didapat dari penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah :

- a. *Seeking social support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi atau dukungan secara emosional.
- b. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. *Escape avoidance*, yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan.
- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- f. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Individu menggunakan *emotion focused coping* untuk mempertahankan harapan dan optimisme, menyangkal fakta dan implikasinya, menolak mengakui hal terburuk, bertindak seolah-olah hal yang terjadi bukan hal yang penting, dan semua proses tersebut memberi sebuah penipuan atau distorsi kenyataan pada diri mereka sendiri.

Skinner (dalam Sarafino, 2011) mengemukakan pengklasifikasian bentuk *emotion-focused coping* sebagai berikut:

- a. *Avoidance*, adalah tindakan menghindari masalah yang dilakukan lanjut usia dengan cara berkhayal atau membayangkan seandainya ia berada pada situasi yang menyenangkan.
- b. *Denial*, merupakan respon penolakan terhadap masalah yang ada dengan menganggap seolah-olah masalah yang dialami tidak terjadi, artinya lanjut usia mengabaikan masalah yang dihadapinya.
- c. *Self-critism*, adalah keadaan lanjut usia yang karut dalam permasalahan dan menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang dialaminya.
- d. *Positive Reappraisal*, adalah cara lanjut usia melihat sisi positif dari masalah yang dialami dalam kehidupannya dengan mencari arti atau keuntungan dari pengalaman.

Selanjutnya, menurut Carver (1989) dalam penelitiannya mengembangkan macam-macam *emotion-focused coping* yang terdiri dari:

- a. *Seeking for emotional support for emotional reason*. Artinya lanjut usia mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari orang lain untuk menenangkan dirinya atau untuk mengeluarkan perasaan saja.
- b. *Positive reinterpretation and growth*, ialah mengatur emosi yang berkaitan dengan tekanan, namun tidak menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

- c. *Denial*, merupakan tindakan meolak untuk percaya bahwa suatu masalah itu ada, atau mencoba seolah-olah masalah tersebut tidak nyata.
- d. *Acceptance*, yaitu lanjut usia menerima kenyataan akan situasi yang penuh stres dan menerima bahwa kenyataan tersebut pasti terjadi. Penerimaan ini dapat memiliki dua makna yaitu sebagai sikap menerima masalah sebagai suatu kenyataan dan sikap menerima karena belum adanya upaya untuk mengatasi masalah secara efektif.
- e. *Religion*, adalah repson lanjut usia untuk mencoba mengembalikan permasalahan yang dihadapi pada agama, dengan rajin beribadah dan meminta pertolongan Tuhan.
- f. *Venting Emotion*, yaitu kecenderungan melepaskan emosi yang dirasakannya.
- g. *Mental Disengagemet*, merupakan strategi pelarian secara mental dengan melakukan tindakan alternatif untuk melupakan masalah seperti melamun, melarikan diri dengan banyak tidur, atau membenamkan diri dengan menonton televisi.

Pada perkembangannya, ada isu bahwa Carver (1989) merevisi poin-poin diatas dengan menghilangkan dua subskala dan menambahkan subskala baru yaitu *self blame*. Namun, penelitian ini tidak membahas lebih lanjut mengenai subskala tersebut karena pada penelitian ini memfokuskan aspek-aspek dan skala *emotion-focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984).

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.

C. Lanjut Usia

1. Pengertian Lanjut Usia

Menurut UU No 13 Pasal 1 Ayat 2-4 tentang kesehatan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Dalam psikologi perkembangan, lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Dalam kajian ilmu kesehatan, lanjut usia mengalami proses menjadi tua yaitu menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa manusia secara perlahan mengalami kemunduran struktur dan fungsi organ. Kondisi ini mempengaruhi kemandirian dan kesehatan lanjut usia.

2. Tugas-tugas Perkembangan Lanjut Usia

Menghadapi usia tuanya, individu lanjut usia juga harus menyesuaikan diri dengan penurunan kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan situasi pensiun dan penghasilan yang semakin berkurang, menyesuaikan diri dengan keadaan kehilangan pasangan (suami/istri), membina hubungan dengan teman sesama usia lanjut, melakukan pertemuan-pertemuan sosial, membangun kepuasan kehidupan dan kesiapan menghadapi kematian. Menurut Havighurst (1961) mengenai *task development*, lanjut usia mengalami beberapa hal sebagai berikut:

- a. Klimatorium/menopause, yaitu terhentinya hormon reproduksi.
- b. Sakit kronis, karena menurunnya fungsi fisik secara biologis.
- c. Pikun, dapat diminimalisirkan dengan latihan fisik dan dukungan dari keluarga.
- d. Keterbatasan kemampuan fisik maupun kognitif yang menurun seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan individu mencapai usia yang semakin tua.
- e. Pensiun, ketika mengalami pensiun agar kesejahteraan hidupnya tetap terjaga individu lanjut usia perlu menemukan tujuan hidup yang baru dan menciptakan kemandirian yang sesuai dengan kondisi dirinya.
- f. Pindah tempat tinggal, beberapa fenomena berpindah tempat tinggal mempengaruhi individu lanjut usia dalam dimensi penguasaan lingkungan untuk beradaptasi terhadap hal-hal yang berbeda.
- g. Masuk panti adalah pilihan terakhir bagi individu lanjut usia yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Sikap positif dan negatif yang ditimbulkan berpengaruh pada penerimaan diri sendiri, dan pertumbuhan pribadinya.

Task Development yang dialami lanjut usia merupakan perubahan-perubahan yang dialami individu lanjut usia baik secara fisik dan psikis. Menurun atau terhentinya hormon reproduksi secara langsung mempengaruhi kondisi emosional individu khususnya wanita yang didominasi oleh hormon estrogen. Apabila emosi individu dipenuhi dengan afek negatif maka akan menyebabkan

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.



penurunan *psychological well-being* sebagaimana yang dijelaskan Ryff dan Singer (1996).

Sakit kronis, pikun, dan keterbatasan kemampuan fisik maupun kognitif juga mempengaruhi *psychological well-being* pada lanjut usia karena dengan perubahan ini individu harus melakukan adaptasi kembali dan menyesuaikan perubahan dirinya agar sesuai dengan dimensi *psychological well-being* yang baik. Pensiun, pindah tempat tinggal dan masuk panti tidak dialami oleh semua lanjut usia. Namun, *psychological well-being* individu akan dapat terpengaruh apabila fenomena ini dialami. Jadi, tugas-tugas perkembangan yang dialami lanjut usia dapat menyebabkan menurunnya *psychological well-being* individu lanjut usia apabila individu lanjut usia tidak mampu mengatasi atau menerima perubahan yang dialaminya.

D. Kerangka Berfikir

Kondisi lanjut usia yang di angkat dalam penelitian ini adalah keadaan dimana individu lanjut usia yang sudah mengalami penurunan fungsi fisik dan kesehatan, namun masih harus mengerjakan rutinitas pekerjaan rumah sehari-hari sehingga menyebabkan individu lanjut usia lebih mudah lelah dan secara psikologis mengalami perubahan emosi berupa sikap mudah marah, mudah sedih, merajuk, dan sulit menerima perubahan baru. Kondisi ini mengacu pada beberapa hal yang berkaitan dengan dimensi *psychological well-being* yaitu hubungan positif dengan orang lain meliputi anak, menantu, cucu, tetangga dan saudara, penerimaan diri dalam menjalani

masa tua, penguasaan lingkungan terhadap kondisi tempat tinggal sekitar, serta tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi sesuai dengan penelitian Ryff & Keyes (1995). *Psychological well-being* penting bagi lanjut usia karena melalui *psychological well-being* setiap lanjut usia dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, tetap terlibat dalam kehidupan bermasyarakat, dan semakin banyak individu yang peduli dalam memperlakukan lanjut usia dengan baik secara kognisi, afeksi dan perilaku.

Berdasarkan teori psikologi pada lanjut usia, proses penuaan dan penurunan kesehatan yang dialami dapat menimbulkan perubahan psikologis berupa kemunduran kognitif, persepsi, memori dan belajar sehingga lanjut usia menjadi sulit dipahami dan sulit menerima perubahan baru (Papalia, 2008). Perubahan fisik dan psikologis yang dialami lanjut usia dapat mempengaruhi keberfungsian psikologis lanjut usia (Maryam, 2008). Menurut pandangan Ryff (1989), keberfungsian psikologi yang positif digambarkan melalui konsep *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi positif psikologis (Ryff, 1989).

Psychological well-being memiliki enam dimensi yang menjadi tolak ukur dalam menggambarkan kesejahteraan individu secara psikologis. Apabila dilihat dari perkembangan sepanjang kehidupan, *psychological well-being* yang baik bagi lanjut usia adalah lanjut usia sebagai individu yang menerima secara positif perubahan kehidupan yang dialaminya, mampu menjaga hubungan dengan keluarga, kerabat, dan antar sesama, mampu mengevaluasi kemampuan diri sendiri terkait kemandirian, dapat

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.



beradaptasi dengan lingkungan sekitar melalui aktivitas yang sesuai usianya, memiliki kepercayaan terhadap makna hidup dan terbuka pada pengalaman baru.

Penelitian yang dilakukan oleh Patrisia (2015) mengungkapkan bahwa ada perbedaan *psychological well-being* pada lanjut usia yang tinggal di panti dan di rumah. Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa lanjut usia yang tinggal di panti memiliki *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan lanjut usia yang tinggal di rumah. Secara umum, hasil penelitian ini menemukan bahwa lanjut usia lebih merasa bahagia apabila bisa tetap tinggal bersama keluarganya. Lanjut usia yang tinggal di rumah, dapat meminimalkan beban psikologis dan kemunduran fisik yang beresiko pada kelupaan dengan melakukan aktivitas secara mandiri dengan perasaan bahagia bersama keluarga. Berangkat dari penelitian Patrisia (2015), peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana lanjut usia yang tinggal di rumah bersama keluarga dapat memiliki *psychological well-being* yang baik.

Penelitian selanjutnya dari Nastiti, Citraning, dan Hendriani (2014) 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. Untuk mencapai *psychological well-being* yang baik, perlu melihat beberapa faktor, salah satunya adalah *coping*. Berdasarkan kondisi awal yang telah peneliti paparkan, lanjut usia mengalami perubahan secara psikologis dalam menghadapi persoalan hidupnya baik mengenai masalah kesehatan maupun masalah terkait *psychological well-being* 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.



dirasakan. Perubahan psikologis ini membawa individu lanjut usia menunjukkan respon untuk mengatasi permasalahan yang di alami.

Penelitian ini menyoroti *emotion-focused coping* terhadap *psychological well-being* yang dimiliki oleh lanjut usia karena *emotion-focused coping* adalah strategi yang dilakukan individu untuk menangani masalah dan menyeimbangkan emosi dalam situasi yang penuh tekanan yang dapat dilakukan dalam menghadapi masa tua (Sarafino, 2011). *Coping* dianggap sebagai mediator antara stres dan hasil adaptasi. Dalam penelitian Mawarpury (2013), *coping* menjadi prediktor penting dalam membentuk *psychological well-being*. Artinya, semakin baik individu menggunakan *coping* dalam menghadapi persoalan maka semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya. *Coping* adalah strategi yang dilakukan individu untuk menangani masalah dan menyeimbangkan emosi dalam situasi yang penuh tekanan yang dapat dilakukan dalam menghadapi masa tua (Sarafino, 2011).

Menurut Sarafino (2011), *emotion focused coping* adalah respon yang dimunculkan secara emosional yang dilakukan individu untuk menghadapi masalah dan situasi yang menimbulkan stres. *Emotion-focused coping* digunakan ketika individu menilai bahwa masalah yang dihadapinya tidak dapat dikendalikan atau merasa sumber dayanya tidak cukup atau tidak mampu untuk mengubah kondisi yang *stressful*. Penelitian Suwarti dan Nirmalawati (2015) menemukan bahwa 5 dari 10 responden lanjut usia menerapkan *emotion focused coping* dalam bentuk memperbanyak istighfar, sabar dan berdoa dalam menghadapi persoalan hidupnya. Penelitian Nursasi dan Fitriyani (2002) tentang *coping* lanjut usia terhadap penurunan

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.



fungsi gerak akibat rematik menemukan bahwa berdasarkan tingkat usia, lanjut usia yang berusia 85-89 tahun cenderung melakukan *emotion focused coping*.

Selanjutnya dalam bidang kesehatan, penelitian Angraeni dan Cahyanti (2012) menemukan bahwa usia dewasa madya yang menderita diabetes tipe 2 akan melakukan *coping* sebagai upaya meningkatkan *psychological well-being*. Tidak ada perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari strategi *coping* yang digunakan. Dalam mengatasi persoalan kesehatan, individu cenderung menggunakan *problem-focused coping* terlebih dahulu, kemudian menggunakan *emotion-focused coping*. *Emotion-focused coping* akan digunakan apabila suatu masalah merupakan situasi yang tidak mungkin diubah. Proses penuaan yang meliputi penurunan fungsi fisik yang dialami lanjut usia merupakan perubahan yang tidak dapat dihindari dan diubah. Maka, penelitian ini menjadi landasan tentang *emotion focused coping* yang dilakukan oleh individu lanjut usia. Apabila *emotion-focused coping* yang tepat dilakukan akan menghasilkan *psychological well-being* yang baik bagi lanjut usia, seperti pengontrolan emosi dan relaksasi yang dapat meningkatkan afek positif dan mengurangi afek negatif.

Emotion-focused coping adalah salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Apabila emosi negatif menurun dan emosi positif meningkat akan berdampak terhadap kepuasan hidup yang lebih besar. Penanganan masalah yang menimbulkan stres dapat diatasi dengan pengelolaan emosi yang mencakup semua hal yang dipikirkan atau dilakukan seseorang dalam usaha menyesuaikan diri dengan memilih strategi yang paling sesuai serta menuntut evaluasi yang berkesinambungan

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.



(Papalia, 2008). Perbedaan individual dalam mengelola emosi akan mempengaruhi kebahagiaan hidup. Ketika persoalan kesehatan seperti penurunan fungsi fisik, proses penuaan, dan kepekaan psikologis yang menjadi problem emosi lanjut usia dapat teratasi dengan *emotion focused coping* yang tepat, maka akan meningkatkan *psychological well-being* bagi lanjut usia. Sebaliknya, jika tidak dapat teratasi dengan penggunaan *emotion focused coping* yang tepat, maka akan memperburuk *psychological well-being* bagi lanjut usia.

Akhirnya, peneliti menyimpulkan bahwa kondisi perubahan yang dialami individu lanjut usia berpengaruh pada bagaimana cara individu tersebut melakukan *emotion-focused coping* untuk menghadapi permasalahan dengan tekanan yang dihadapinya, sehingga lanjut usia dapat memiliki gambaran *psychological well-being* yang tinggi berdasarkan pengalaman dan cara pandang terhadap potensi diri yang dimilikinya. Dengan demikian, *emotion focused coping* mempengaruhi kondisi *psychological well-being* pada lanjut usia.

E. Hipotesis

Ada hubungan *emotion focused coping* dengan *psychological well-being* pada lanjut usia.

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.

