

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi tua merupakan proses yang akan dialami setiap manusia dan tidak dapat dihindarkan. Pada tahap ini tubuh akan mengalami kemunduran secara perlahan-lahan dan terus-menerus. “Ciri fisik yang terlihat pada lansia diantaranya kulit yang keriput, berkurangnya fungsi telinga dan mata, rambut menipis atau memutih, serta berkurangnya daya tahan tubuh sehingga lansia merasa cepat lelah walaupun mengerjakan aktivitas yang tidak begitu berat” (Lisnawati, 2017), sehingga pada usia lanjut sudah tidak banyak melakukan kegiatan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dengan tekanan kegiatan yang berlebihan.

“Saat ini, ilmuwan sosial yang memiliki spesialis dalam mempelajari proses penuaan membagi tiga kelompok lansia yakni lansia muda, lansia tua, dan lansia tertua. Secara kronologis lansia muda merujuk pada orang berusia 65 sampai 74 tahun yang biasanya masih aktif, sehat dan masih kuat, sedangkan lansia tua berusia antara 74 sampai 84 tahun dan lansia tertua berusia 85 tahun ke atas, pada lansia tertua lebih mungkin untuk menjadi rapuh dan renta serta mengalami kesulitan untuk mengatur kehidupan sehari-hari” (Papalia, 2014).

“Berdasarkan data yang diperoleh, bahwa Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak didunia, kemudian berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di indonesia yaitu 18,1 juta jiwa, tahun 2014 mencapai 18,781 juta jiwa” (Lisnawati, 2017). “Sementara menurut proyeksi BPS tahun 2015, pada tahun 2018 jumlah lansia diperkirakan

mencapai 9,3% atau 24,7 juta jiwa” (KKRI, 2018). “Sedangkan jumlah lansia secara khusus berdasarkan Badan Pusat Statistik Kabupaten Karawang tahun 2019 pada kelompok usia 65-74 tahun adalah sebesar 79,277 jiwa” (BPSKK, 2015).

“Tumbuh dimasa tua adalah hal yang mungkin dan sudah seharusnya dapat menerima kehidupan yang telah dijalani seperti kehilangan pasangan hidupnya tanpa ada rasa penyesalan besar, tanpa memikirkan tentang “apa yang seharusnya dilakukan” atau “ apa yang seharusnya bisa terjadi”. Hal tersebut berarti menerima ketidak sempurnaan yang ada dalam diri, orang tua, pada anak-anaknya dan juga dalam kehidupan” (Papalia, 2014). Salah satu masalah yang cukup penting yang harus dihadapi lansia adalah kehilangan pasangan hidup.

Cepat atau lambat sebagian besar orang berusia lanjut perlu mempersiapkan dan menyesuaikan diri dengan peristiwa kematian suami atau istri namun rasa kehilangan yang dirasakan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental terutama pada lansia. “Pada kesehatan fisik rasa sakit yang dirasakan adalah sakit kepala, tekanan darah naik, sakit di bagian dada karena kesedihan yang mendalam, serta pusing pada bagian kepala. Kejadian ini berkaitan pula dengan kesehatan mental individu sehingga dapat menyebabkan masalah memori atau ingatan, kehilangan nafsu makanan, kesulitan berkonsentrasi, sulit berpikir logis, mempertinggi kecemasan, depresi, insomnia karena masih membayangkan pasangannya yang telah meninggal” (Oktaviani, 2018).

“Kematian dapat datang kapan saja dalam rentang kehidupan, kematian didefinisikan sebagai kondisi dimana tidak ada lagi detak jantung/denyut nadi atau tidak lagi bernafas dan kematian diusia tua adalah yang paling alami” (Upton,

2012) “Selain itu kematian adalah bagian normal dari kehidupan, namun dapat beresiko tinggi jika tidak ada dukungan yang tersedia. Reaksi-reaksi parah atas kematian dapat menjalar ke hubungan-hubungan keluarga salah satunya adalah terhadap pasangan” (Upton, 2012). “Setelah pasangan yang sangat dicintai meninggal, maka individu tersebut biasanya mengalami duka cita yakni respon emosional terhadap kehilangan” (Upton, 2012), seperti merasakan sakit yang begitu dalam dan rasa kehilangan yang mungkin baru akan hilang setelah melalui waktu yang cukup lama, sering melamun, tidak nafsu makan, tidak ingin melakukan pekerjaan, waktu habis digunakan untuk berdiam diri, menangis, hingga mengabaikan keadaan dirinya sendiri bahkan tak lama ikut meninggal mengikuti pasangan hidupnya. Santrock (dalam Desiningrum, 2014) “mengatakan bahwa secara umum, kehilangan yang paling sulit dilalui adalah kehilangan pasangan hidup”. Tidak seorangpun sanggup membayangkan akan ditinggal mati oleh orang terdekat (pasangan hidup) baik istri maupun suami. Terlebih lagi jika mereka telah hidup bersama sebagai pasangan suami istri selama belasan bahkan puluhan tahun, dan kini salah satu dari mereka harus tinggal di rumah seorang diri setelah kematian pasangan hidupnya.

“Dalam kehidupan sosial lansia memiliki pilihan untuk tinggal dengan siapa atau dimana akan tinggal. Beberapa pilihannya yaitu hidup seorang diri, tinggal bersama anak atau keluarga, dan tinggal di dalam institusi. Lansia yang hidup seorang diri akan lebih mudah mengalami penurunan derajat kesehatan dan kesejahteraan” (Lestari, 2016). Darmojo (Lestari, 2016) “menyatakan lansia yang tinggal di rumah sendiri 54,7%, tinggal di rumah keluarga 44,4%, dan lansia yang

tinggal di tempat lain seperti panti wredha dan rumah sakit hanya 0,9% saja”. “Tingginya tingkat lansia yang tinggal dirumah sendiri didukung oleh penelitian Lukmanul, bahwa tinggal bersama anak membuat lansia tidak bahagia karena gerakannya menjadi terbatas, dimana lansia merasa dirinya masih mampu untuk melakukan kegiatan yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan sehari-harinya akan tetapi hal tersebut dilarang oleh anaknya dengan alasan keselamatan, dan kegiatan tersebut digantikan oleh anaknya” (Lestari, 2016). “Tinggal sendiri bisa karena keputusan sendiri atau karena keterpaksaan yang membuat individu lanjut usia akhirnya memutuskan untuk tinggal sendiri. Banyak pertimbangan yang diambil sehingga individu harus tinggal sendiri terutama bagi kaum lanjut usia di Indonesia yang sistem sosialnya bersifat kolektif. Kebanyakan lansia meskipun mengalami kesulitan dalam dirinya tapi tidak ingin menjadi beban bagi keluarga walau sebenarnya lansia yang memilih untuk hidup sendiri akan merasa kesepian” (Papalia, 2014).

Dalam mengatasi permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu kemampuan atau kapasitas individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan serta penderitaan hidup secara positif sehingga individu dapat memandang permasalahan tersebut serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan baik dan mampu berfungsi secara baik ditengah situasi yang menekan dan banyak halangan dan rintangan sering disebut dengan resiliensi. Menurut Menurut Rivich dan Shatte, “resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma”. Sejalan dengan definisi tersebut terdapat karakteristik personal yang dikemukakan oleh Rivich

dan Shatte yaitu, “memiliki regulasi yang baik, daya tahan terhadap stres, fleksibel dan mampu menerima perubahan, memiliki hubungan yang lekat dengan orang lain, dan memiliki kontrol diri” (Listiyandini, 2015:3), “dengan karakteristik yang dimilikinya, individu yang resilien memiliki kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif dalam menghadapi kesulitan” (Listiyandini, 2015).

“Sangat penting sekali untuk mengetahui resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya pada lansia yang hidup sendiri, karena pada umumnya resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya pada lansia yang hidup sendiri adalah lansia tersebut memiliki kemampuan atau kapasitas individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan serta penderitaan hidup secara positif sehingga individu dapat memandang permasalahan tersebut serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan baik dan mampu berfungsi secara baik ditengah situasi yang menekan dan banyak halangan dan rintangan” (Desiningrum, 2014). Selain itu resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya pada lansia yang tinggal sendiri harus memiliki kemampuan dimana individu tersebut dapat tetap tenang walau dalam keadaan tertekan, dapat mengendalikan keinginan, mempunyai kemampuan untuk mengatasi kemalangan, dapat mengetahui sebab dari suatu permasalahan, dapat merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, dapat menyelesaikan permasalahan, serta dapat bangkit dari keterpurukan.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Wiwit Widyowati, 2013) dengan judul “Resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya” yang dilakukan pada terhadap 3 informan (lansia I, S, dan M), lansia I mampu bertahan

karena adanya kegiatan keagamaan yang sering diikuti, lansia S merasa mampu bertahan karena dirinya sendiri yang berusaha untuk mengontrol perasaan yang dirasakan, sedangkan lansia M mampu bertahan karena adanya kehadiran anak dan cucu serta keinginan dari dalam diri untuk menjadi lebih baik. (Widyowati, 2013).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Tugade dan Fredricson (2004) “mengambil kesimpulan bahwa individu atau sekelompok orang yang resilien akan banyak melakukan regulasi emosi dengan emosi positifnya untuk menggantikan emosi negatif yang seringkali muncul manakala mereka tengah menghadapi situasi sulit atau kondisi yang menekan” (Hendriani, 2018).

Seperti yang sudah disebutkan diatas, bahwa resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya pada lansia yang hidup sendiri harus memiliki kemampuan atau kapasitas individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan serta penderitaan hidup secara positif sehingga individu dapat memandang permasalahan tersebut serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan baik dan mampu berfungsi secara baik ditengah situasi yang menekan walau lansia harus hidup dirumah sendiri. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Adib (Dalam Lestari, 2016) “hidup dan tinggal di rumah sendiri dirasakan lansia dapat tenang dan tentram, lebih bebas, lebih puas, lebih enak, dapat mengatur dan mengontrol rumahnya karena tempat tersebut sudah merupakan milik lansia sendiri, sekaligus lansia dapat menjaga rumah, dan bahkan dengan tinggal dirumah sendiri lansia merasa lebih nyaman, senang dan bahagia, karena tidak merepotkan orang lain atau anak”.

“Namun pada kenyataannya mengenai lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya pada lansia yang hidup sendiri mengalami kesulitan untuk melakukan upaya dalam menghadapi dan tidak dapat mengatasi berbagai permasalahan serta penderitaan hidup secara positif serta cenderung kurang mampu berfungsi secara baik ditengah situasi yang menekan terlebih lagi jika harus hidup dirumah sendiri. Tinggal sendiri setelah kematian pasangan hidupnya membuat para lansia menjadi kesepian, depresi, masalah penghasilan, ketakutan menjadi korban kejahatan serta masalah dukungan sosial” (Kusumiati, 2009).

Penjelasan tersebut didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 21 Desember 2018 yang telah dilakukan terhadap 2 informan (lansia Y, W, dan I), diketahui bahwa para informan masih teringat pada kematian pasangan hidupnya. Lansia Y masih suka menangis saat lansia Y pulang dari sawah, biasanya ada istri yang menyiapkan minum namun kini istrinya sudah meninggal. Kemudian pada lansia W saat sholat selalu teringat pada almarhum suaminya, kemudian pada lansia I masih suka teringat istrinya jika hendak tidur.

Menjalani hari-hari sebagai lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya pada lansia yang hidup sendiri tentu bukan hal yang mudah ketika seseorang pernah menjalani hidup bersama hingga salah satu dari mereka meninggal dunia. Jika sebelumnya lansia mampu mengerjakan sesuatu di bantu atau dilayani oleh pasangan hidupnya dalam mengerjakan sesuatu, maka tidaklah demikian ketika salah satu dari mereka sudah meninggal dunia segala aktivitas maupun yang dahulu dilakukan bersama kini hanya bisa dilakukan seorang diri.

Sebagai makhluk sosial dalam mencapai kebahagiaannya, lansia membutuhkan orang lain untuk berinteraksi. Berkaitan dengan ditinggal mati pasangan hidupnya, resiliensi juga dapat mempengaruhi lansia, karena untuk tetap bertahan dan optimis menjalani kehidupan masa depan setelah kematian pasangan adalah berbeda-beda. Dengan demikian upaya mengelola berbagai resiko yang terjadi pada lansia salah satunya adalah kehilangan pasangan hidupnya (hal-hal yang tidak menyenangkan, hambatan persoalan, konflik) dan bukan upaya menghindari risiko tersebut, bahwa lansia harus menjalani kehidupannya walau harus hidup sendiri tanpa didampingi lagi oleh pasangan hidupnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti akan meneliti resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya pada lansia yang hidup sendiri. Pemilihan subjek pada penelitian ini adalah seorang lansia yang dimana pada umur tersebut mempunyai proses yang berbeda-beda dalam menghadapi penyesuaian tersebut. Hal itu dimungkinkan akan mempengaruhi kehidupan lansia yang ditinggalmati pasangan hidupnya pada lansia yang hidup sendiri.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, bahwa pada umumnya resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya dan kemudian hidup sendiri, mereka akan memiliki kemampuan atau kapasitas individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan serta penderitaan hidup secara positif. Sehingga individu tersebut dapat memandang permasalahan serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan baik dan

mampu berfungsi secara baik ditengah situasi yang menekan dan banyak halangan dan rintangan.

Namun pada kenyataannya mengenai lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya pada lansia yang hidup sendiri mengalami kesulitan untuk melakukan upaya dalam menghadapi dan tidak dapat mengatasi berbagai permasalahan serta penderitaan hidup secara positif serta cenderung kurang mampu berfungsi secara baik ditengah situasi yang menekan terlebih lagi jika harus hidup dirumah sendiri. “Tinggal sendiri setelah kematian pasangan hidupnya membuat para lansia menjadi kesepian, depresi, masalah penghasilan, ketakutan menjadi korban kejahatan serta masalah dukungan sosial” (Kusumiati, 2009).

Pada penelitian ini peneliti memilih lansia muda berusia 65-74 tahun karena menurut (Papalia, 2014) “hampir tiga perempat dari kematian masih terjadi antara orang-orang usia 65 tahun keatas”. Subjek yang akan di sertakan sebanyak dua orang yakni terdiri dari laki-laki dan perempuan yang ditinggal mati oleh pasangan hidupnya maksimal dua tahun. Olson dan DeFrain (Dalam Hendriani, 2018) “mengatakan komponen yang paling tepat dalam menyikapi beratnya tantangan hidup adalah resiliensi”. “Resiliensi ditengah situasi krisis ini menjadi kemampuan psikologis yang sangat penting dimiliki individu yakni dalam penelitian ini adalah lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya pada lansia yang tinggal sendiri” (Hendriani, 2018).

Oleh karena itu yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya pada lansia yang tinggal sendiri. Resiliensi adalah kemampuan seseorang dapat menghadapi, dan mengatasi

rintangan dalam proses hidup ketika seorang individu mengalami keterpurukan, kesedihan, atau suatu peristiwa yang tidak menyenangkan. Sejalan dengan definisi tersebut terdapat tujuh faktor yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatee yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu, regulasi emosi, pengendalian implus, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, reaching out.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui lebih mendalam tentang gambaran resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1.5.1 Manfaat Teoritis :

- a. Menambah pengetahuan serta sumber referensi bagi para lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya.

1.5.2 Manfaat Praktis :

- a. Bagi keluarga, agar bisa memahami resiliensi dan menerima keadaan subjek dalam kondisi yang sedang dialami yakni ditinggal mati pasangan hidupnya, dengan cara memberikan dukungan, kasih sayang dan perhatian sehingga dapat membantu pemulihan keadaan psikis pada subjek.
- b. Bagi lansia, agar dapat menjadi motivasi bagi para lansia yang mengalami hal yang sama dengan subjek, dan belajar bahwa harus bisa menghadapi semua masalah yang sedang dialami.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian mengenai permasalahan dengan tema yang sama yakni mengenai resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya ditinjau dari lansia yang hidup dirumah sendiri.