

MODEL STRATEGI COPING UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN PADA LANJUT USIA (LANSIA) DI PURWOKERTO

¹Suwarti, ²Widya Nirmalawati

¹Fakultas Psikologi, ²Fakultas Sastra

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. Raya Dukuwaluh Kembaran Purwokerto 53182

e-mail: suwartidarman@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan meneliti model strategi coping untuk meningkatkan kemandirian pada lanjut usia. Penelitian ini melibatkan 10 orang responden. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi maka diperoleh temuan bahwa 5 responden memilih melakukan emotion-focused coping, 4 responden memilih melakukan problem-focused coping, dan 1 responden melakukan baik emotion-focused coping maupun problem-focused coping. Persoalan yang masih banyak dialami lansia terkait dengan kesehatan, keluarga, maupun komunikasi dengan anak. Emotion-focused coping yang khas pada lansia adalah dengan memperbanyak istigfar, sabar dan banyak berdoa memohon petunjuk kepada Allah dalam menghadapi persoalan hidupnya. Sedangkan problem-focused coping yang khas pada lansia adalah setelah emosinya reda baru memiliki keberanian untuk menghadapi persoalan. Misalnya dengan cara mengajak diskusi anaknya, memilih untuk tetap bekerja apa saja (berjualan, buruh laundry, pembantu) daripada mengandalkan suami ataupun meminta anaknya

Kata kunci: Strategi coping, lansia, kemandirian

1. Pendahuluan

Badan kesehatan dunia WHO menyatakan bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang diperkirakan mencapai angka 28,8 juta orang atau tercatat 11,34%, balitanya tinggal 6,9% yang menyebabkan jumlah penduduk lansia terbesar. Penduduk lanjut usia dua tahun terakhir mengalami peningkatan yang signifikan pada tahun 2007 jumlah penduduk lanjut usia sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 pada tahun 2009 (U.S. Census Bureau, International Data Base, 2009). Pertumbuhan jumlah penduduk lansia di Indonesia tercatat sebagai paling pesat di dunia. Pada tahun 2000, Indonesia merupakan negara urutan ke-4 dengan jumlah lansia paling banyak sesudah Cina, India, dan USA. Berdasarkan sensus penduduk yang diperoleh bahwa pada tahun 2000 jumlah lansia mencapai 15,8 juta jiwa atau 7,6%. Pada tahun 2005 diperkirakan jumlah lansia menjadi 18,2 juta jiwa atau 8,2%.

Jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2008 sekitar 241,97 juta jiwa dengan usia harapan hidup 69,57 tahun. Untuk laki-laki 67,3 tahun dan wanita 72,13 tahun. Wirakartakusuma dan Anwar (1994) memperkirakan angka kebergantungan usia lanjut pada tahun 1995 adalah 6,93% dan tahun 2015 menjadi 8,74% yang berarti bahwa pada tahun 1995 sebanyak 100 penduduk produktif harus menyokong 7 orang

usia lanjut yang berusia 65 tahun ke atas. Jumlah penduduk di daerah kabupaten Ponorogo sekitar 856.649 jiwa, yang terdiri dari lansia berjumlah 132.429 jiwa, jumlah lansia terbanyak di kabupaten Ponorogo di desa Sukorejo, penduduk Sukorejo sendiri sekitar 49.643, dan jumlah lansia 7.807 jiwa yang terdiri atas perempuan berjumlah 4.337 jiwa dan laki-laki 3.470 jiwa. Pada penelitian awal kemandirian lansia yang dilakukan oleh peneliti di Dukuh Blimbing Desa Sukorejo Kecamatan Sukorejo dengan jumlah lansia 10 responden dengan hasil 60% mandiri, dan 40% tidak mandiri.

Ketika seseorang memasuki masa lansia maka kebutuhan utama adalah menyiapkan datangnya kematian. Banyak orang yang kemudian kurang memperhatikan kebutuhan lansia dan mencoba untuk menggagap aneh apabila lansia masih berkarya atau melakukan banyak hal. Lanjut usia adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikarunia usia panjang dan tidak bisa dihindari oleh siapapun, namun manusia dapat berupaya untuk menghambat kejadiannya.

Kemandirian sangat penting untuk merawat dirinya dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia. Meskipun sulit bagi anggota keluarga yang lebih muda untuk menerima orang tua melakukan aktivitas sehari-hari secara lengkap dan lambat. Dengan pemikiran dan caranya sendiri lansia diakui sebagai individu yang mempunyai karakteristik yang unik oleh sebab itu perawat membutuhkan pengetahuan untuk memahami kemampuan lansia untuk berpikir, berpendapat, dan mengambil keputusan untuk meningkatkan kesehatannya (Kozir, 2004).

Penurunan fisik ini dapat dilihat dari kemampuan fungsional lansia, terutama kemampuan lanjut usia untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari seperti berpakaian, buang air besar atau kecil, makan, minum, berjalan, tidur, dan mandi. Dari kemampuan melakukan aktivitas tersebut dapat dinilai apakah lanjut usia mandiri atau bergantung pada orang lain. Mandiri dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (*activities of daily living*=ADL) adalah kebebasan untuk bertindak, tidak bergantung pada pihak lain dalam merawat diri maupun dalam beraktivitas sehari-hari. Dengan mengetahui kondisi-kondisi itu maka keluarga dapat memberikan perlakuan sesuai dengan masalah yang menyebabkan orang lanjut usia bergantung pada orang lain. Jika lanjut usia dapat mengatasi persoalan hidupnya maka mereka tidak bergantung pada orang lain. Dengan demikian angka rasio kebergantungan akan menurun.

Penelitian Suwarti (2006) yang berjudul "Kemandirian lansia ditinjau dari dukungan sosial dan optimisme" menjelaskan bahwa mayoritas lansia masih menghendaki untuk mandiri, tidak mau bergantung dengan anaknya, tidak mau merepotkan anaknya. Hal ini dapat dilihat dengan masih banyaknya lansia yang bekerja atau berkarya, tinggal di rumah sendiri walaupun jelek daripada bergabung dengan anaknya. Akan tetapi hal ini pun tidak mampu dilakukan lansia sendiri, dimana lansia membutuhkan dukungan sosial yang meliputi : dukungan instrumental (berupa sarana prasarana), dukungan informasi (berupa informasi yang selalu berkembang yang tidak mampu mereka ikuti, mengajak berdiskusi, komunikasi,) dukungan emosi (berupa pemberian semangat, motivasi, perhatian) maupun dukungan penilaian (berupa penghargaan atas karya lansia meski hal sepele). Dan diharapkan lingkungan terutama kerabat memberikan kepercayaan, rasa optimis sehingga lansia pun akan tertular semangat optimis tersebut dan dapat menjalankan akhir hidupnya dengan tetap optimis.

Kebergantungan lansia lebih disebabkan karena faktor fisik yang mulai menurun, dan penelitian diatas lebih pada aktivitas fisik/motorik. Sedangkan aktivitas yang lain masih sangat banyak misalnya aktivitas sosial, religi, kognitif, maupun emosi lansia masih memiliki pengaruh yang sangat besar. Sehingga dibutuhkan suatu kaian

untuk mengetahui aktivitas lansia ketika dihadapkan pada persoalan hidupnya. Karena jika dibiarkan akan dapat menimbulkan suatu kondisi psikologis yang cukup serius sehingga perlu dilakukan berbagai upaya atau strategi untuk mengatasi permasalahan yang ada. Hal inilah yang disebut dengan strategi coping. Coping adalah suatu proses yang digunakan seseorang dalam mencoba mengelola perasaan karena terjadi ketidakcocokan antara berbagai tuntutan kemampuan yang ada (Sarafino, 1998). Strategi coping menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan perkataan lain strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menanggapi dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Korchin, 1999)

Para ahli menggolongkan dua strategi *coping* yang biasanya digunakan oleh individu, yaitu *problem-solving focused coping*, individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan kecemasan; dan *emotion-focused coping*, individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang mencemaskan tersebut. Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (Lazarus & Folkman, 1984).

Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat bergantung pada kepribadian seseorang dan sejauh mana tingkat stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. Contoh: seseorang cenderung menggunakan *problem-solving focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya bisa dikontrol seperti masalah yang berhubungan dengan sekolah atau pekerjaan; sebaliknya ia akan cenderung menggunakan strategi *emotion-focused coping* ketika dihadapkan pada masalah-masalah yang menurutnya sulit dikontrol seperti masalah-masalah yang berhubungan dengan penyakit, kecemasan, dan stres (Schneider, 1998). Seorang individu yang mengalami stres atau tekanan berupaya untuk menghilangkan stres tersebut dengan melakukan strategi coping. Berdasarkan permasalahan di atas maka dalam penelitian ini dirumuskan model strategi *coping* apa yang banyak dilakukan lansia terkait dengan permasalahan yang dihadapinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi *coping* yang dilakukan lansia dalam upaya meningkatkan kemandiriannya dan merumuskan model strategi *coping* yang banyak dilakukan lansia untuk meningkatkan kemandiriannya.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini melibatkan 10 orang lanjut usia. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi diperoleh temuan sebagai berikut ini: 5 responden memilih melakukan *emotional focused coping*, 4 responden memilih melakukan *problem focused coping* dan 1 responden melakukan baik *emotional focused coping* maupun *problem focused coping*

3. Hasil dan Pembahasan

Mandiri merupakan suatu kemampuan seseorang untuk tidak bergantung pada orang lain dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya. Kemandirian disini memiliki konteks yang lebih luas dan tidak hanya sekedar aspek fisik (Soejono, 2002). Sementara menurut Greenberger and Sorensen (1981) kemandirian dikaitkan dengan ciri-ciri orang yang mandiri antara lain : tidak adanya kebutuhan yang menonjol untuk memperoleh pengakuan dari orang lain, dan merasa mampu untuk mengontrol tindakannya sendiri dan penuh inisiatif. Hal ini diperjelas oleh Kartari (1990) yang menyatakan kemandirian mengandung pengertian suatu keadaan dimana seseorang memiliki hasrat bersaing untuk maju demi kebaikannya sendiri ; hasrat untuk mengerjakan segala sesuatu bagi dirinya sendiri ; mampu mengambil keputusan dan inisiatif untuk mengatasi masalah yang dihadapi ; memiliki kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya ; bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Banyak lagi faktor yang melatar belakangi munculnya strategi coping pada lansia, seperti :jenis kelamin, tingkat pendidikan, usia,dan status sosial ekonomi yang dimiliki seseorang. Penggunaan *emotion focused coping* memang akan lebih sesuai untuk mengatasi stres yang diakibatkan oleh kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah. Rutter (dalam Puspitasari,2009) berpendapat bahwa strategi *coping* stres yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasi. Hal senada juga dikatakan oleh Rasmun (dalam Puspitasari, 2009) mengenai coping stres yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan *coping* stres yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan.

Lansia termasuk makhluk sosial, strategi *coping* yang dimunculkan pada lansia akan sangat dipengaruhi pula oleh dukungan lingkungan sekitarnya baik secara moril maupun materil dan dukungan ini akan menjadi lebih penting untuk membangun kepribadian lansia ketika menghadapi permasalahan atau tekanan yang menurut penderita sulit dihadapi. Dukungan antar individu dengan lingkungan sosial bersifat timbal balik, lingkungan mempengaruhi individu dan individu mempengaruhi perkembangan lingkungan.

Para ahli menggolongkan dua strategi *coping* yang biasanya digunakan oleh individu, yaitu (1) *problem-solving focused coping*, individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan kecemasan; dan (2) *emotion-focused coping*, individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang mencemaskan tersebut (Korchin, 1999). Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (Lazarus & Folkman, 1984).

Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat bergantung pada kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. Contoh: seseorang cenderung menggunakan *problem-solving focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya bisa dikontrol seperti masalah yang berhubungan dengan sekolah atau pekerjaan; sebaliknya ia akan cenderung menggunakan strategi *emotion-focused coping* ketika dihadapkan pada masalah-masalah yang menurutnya sulit dikontrol seperti

masalah-masalah yang berhubungan dengan penyakit atau tindak kekerasan yang dilakukan oleh suaminya atau pasangannya (Schneider, 1998).

Menurut Fitri (2008) permasalahan yang dihadapi lansia memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa lansia. Secara umum, *coping* dapat muncul begitu individu merasa adanya situasi yang menekan atau mengancam sehingga individu dituntut untuk segera mungkin mengatasi ketegangan yang dialaminya. Mekanisme *coping* adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan respon terhadap situasi yang mengancam. Reaksi *coping* terhadap permasalahan bervariasi antara lansia yang satu dengan yang lainnya dari waktu ke waktu pada lansia yang sama. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor yang meliputi: kesehatan fisik, keyakinan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, serta dukungan sosial dan materi (Wahyudi, 2010).

Menurut Friedman (1998, dalam Akhmadi, 2009) ikatan kekeluargaan yang kuat sangat membantu ketika lansia menghadapi masalah dan memegang peranan dalam menentukan bagaimana mekanisme yang akan ditunjukkan lansia. Hal ini dikarenakan keluarga adalah orang yang paling dekat hubungannya dengan lansia. Dukungan keluarga memainkan peranan penting dalam mengintensifkan perasaan sejahtera. Orang yang hidup dalam lingkungan suportif, kondisinya jauh lebih baik daripada lansia yang tidak memilikinya. Dukungan tersebut akan tercipta bila hubungan interpersonal di antara lansia baik.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat beragam strategi *coping* yang dilakukan lansia, yaitu *emotional fokus coping*, *problem fokus coping*, atau melakukan *emotional fokus coping* maupun *problem fokus coping*. Persoalan yang masih banyak dialami lansia terkait dengan kesehatan, keluarga, maupun komunikasi dengan anak. *Emotional focus coping* yang khas pada lansia adalah dengan memperbanyak istigfar, sabar, dan banyak berdoa memohon petunjuk kepada Allah dalam menghadapi persoalan hidupnya. *Problem focus coping* yang khas pada lansia adalah memiliki keberanian untuk menghadapi persoalan setelah emosi reda.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyarankan kepada pengurus Posyandu lansia untuk memberikan pelatihan relaksasi ataupun *self disclosure* agar lansia memiliki tempat untuk *sharing*, berbagi persoalan hidup dengan sesama lansia.

Daftar Pustaka

- Baltes MM. Dependency in Old Age: Gains and Loses. *Current Directions in Psychological Science*. 1995; Vol. 4 (1): 549 – 557
- Basri H. Orang Tua Perlu Persiapan Diri: Sindroma Sangkar Kosong Mulai Merebak. *Kedaulatan Rakyat*. Yogyakarta; 23 November 1997.
- Darmojo B. Populasi Lanjut Usia dan Kebijakan Sosial bagi Lansia di Indonesia. *Buletin Gerontologi dan Geriatri*. 2002: 15-16.
- Hurlock. Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan Sepanjang rentang kehidupan. ((terjemahan). Jakarta: Penerbit Erlangga; 2000

- Kartari DS. Manusia lanjut Usia. Disampaikan dalam diskusi ilmiah Badan Litbangkes Depkes RI. Jakarta: 30 januari 1990
- Pickering Peg. Menangani Konflik. (Terjemahan: Masri Maris). Jakarta: Esensi; 2006
- Prawirohusodo S. Stres dan Kecemasan. Simposium Stres dan Kecemasan. Lab FK UGM. Yogyakarta; 1988
- Suwarti. Penerimaan diri dan Hubungan interpersonal pada lanjut usia. Skripsi. Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta; 1999
- Kemandirian lansia ditinjau dari Dukungan Sosial dan Optimisme pada lanjut usia. Tesis. Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta; 2006