

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Penyesuaian diri terhadap kematian pasangan hidup adalah salah satu tugas perkembangan lansia. Pada lansia baik wanita maupun pria sukar melakukan penyesuaian diri dengan terjadinya kematian maupun perceraian dengan pasangan, karena masa lansia keseluruhan penyesuaian sukar untuk dijalani (Hurlock, 2017). Hal tersebut di kuatkan oleh hasil pendataan dari Badan Pusat Statistik 2018 bila dilihat berdasarkan status perkawinan pada lansia di Indonesia terdapat sekitar 2,28 % mengalami perceraian dan 35,80 % lansia mengalami cerai mati. (Badan Pusat Statistik Penduduk Lanjut Usia, 2018).

Lansia laki-laki memiliki perbedaan pola status perkawinan dengan lansia perempuan. Status cerai mati lebih banyak dialami oleh lansia perempuan sebanyak 54,68% dibandingkan lansia laki-laki yang sebagian besar berstatus kawin sebesar 82,65%. Perbedaan tersebut dikarenakan lansia perempuan mempunyai usia harapan hidup lebih tinggi dan lansia perempuan dianggap lebih mampu untuk hidup mandiri (Badan Pusat Statistik Penduduk Lanjut Usia, 2018).

Tingkat kemandirian rendah dapat membuat ketidakteraturan pola makan, pola tidur, maupun manajemen kerja yang dapat memicu *stressor* sehingga dapat menyebabkan stres pada lansia. Penelitian lain yang dilakukan di Prancis oleh Bratt (2016) menunjukkan bahwa kehilangan anak, kehilangan pasangan hidup atau keduanya memiliki hubungan negatif dengan kualitas hidup. Lansia laki-laki memiliki kualitas hidup lebih rendah di banding lansia perempuan (Bratt et al., 2016).

Banyak dari lansia yang menjalani hidupnya seorang diri tanpa pasangan, namun tidak jarang pula lansia tinggal seorang diri karena pasangan hidupnya meninggal. Situasi kesendirian yang dialami dan sikap seperti menangis ,

mengurung diri, dan mengumpulkan barang tidak bermakna adalah gambaran konsep diri lansia yang menganggap dirinya tidak bermanfaat (Fadillah, 2016). Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Kartini (2017) dengan hasil terhadap 110 responden lansia yang ditinggal mati oleh pasangan hidupnya didominasi oleh responden dengan penggunaan mekanisme koping maladaptive dalam menyesuaikan dirinya sebesar 65 responden (59,1%), sedangkan sisanya sejumlah 45 responden (40,9%) memakai mekanisme koping adaptif (Kartini & Wahyudi, 2017).

Penyesuaian diri terus dilakukan oleh lansia akibat berbagai perubahan dan kehilangan yang terjadi pada lansia, perubahan tersebut seperti kegiatan yang setiap hari dilakukan bersama tetapi semenjak pasangan hidup pergi kegiatan sehari-hari dilakukan sendiri, lansia sering mengalami rasa kehilangan yang tertuju pada stres emosional. Lansia yang ditinggal mati pasangannya dapat mengalami berbagai perubahan termasuk mental dan emosional sehingga perubahan tersebut dapat membuat lansia melakukan penyesuaian diri yang tidak baik. Kematian orang yang dicintai adalah keadaan yang sering ditemui pada lansia. Situasi pada keadaan tersebut adalah problematika pada lansia yang dapat memicu lansia mengalami kecemasan (Kartini & Wahyudi, 2017).

Annisa & Ifdil (2016) dalam penelitiannya menegaskan mengenai persoalan psikologis kecemasan pada lansia adalah keadaan penurunan yang diikuti pengaruh kesehatan fisik dan masalah mental meliputi pola dan sikap hidup, perasaan kesepian, tidak berharga, peningkatan emosi, serta tidak ada upaya untuk menyelesaikan tugas perkembangan lansia yaitu salah satunya menyesuaikan diri terhadap meninggalnya pasangan hidup (Annisa & Ifdil, 2016).

Stres pada kehidupan seorang lansia dipicu dari kehilangan terhadap kematian pasangan (Santrock, 2012). Ketika individu merasakan ketidakadilan antara masalah yang dihadapi dengan usaha dalam mengatasi permasalahan tersebut menimbulkan terjadinya reaksi fisiologis maupun psikologis yaitu stress (Buanasari, 2019). Stres pada usia lanjut meliputi hidup dengan penghasilan tetap, merasakan berkurangnya fungsi kesehatan, kehilangan pasangan dan teman, dan pada penghujung waktu mengalami kematian (O'Brien et. al 2014).

Ziya Daturrahmah, 2020

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KECEMASAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA LANSIA YANG DITINGGAL PASANGAN HIDUP DI KELURAHAN GROGOL

UPN Veteran Jakarta, FIKES, Keperawatan Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id - www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

Ma'rifah & Zahro (2017) mengatakan bahwa dari 32 responden dalam penelitiannya sebanyak 19 responden (59,4%) mempunyai tingkat stres dalam kategori sedang dan sebagian kecil lainnya yang berjumlah 6 responden (18,8%) mengalami stres dalam kategori berat. Stres yang dialami responden terjadi karena responden merasa harus melakukan seluruh kehidupan sendiri diantaranya memikul biaya hidup anak, selain itu responden juga merasakan kesepian akibat pasangan mereka yang pergi meninggalkan. Kecenderungan lansia mengalami stres dikarenakan lansia tersebut sudah kehilangan pasangannya karena meninggal dunia. Ditambah dengan problematika ekonomi dengan menjadi kepala keluarga. Keadaan tersebut terjadi karena lansia masih belum berusaha beradaptasi dengan keadaan yang terjadi pada diri mereka ketika mereka mendapat status janda, sehingga merasa bingung dan cemas (Ma'rifah & Zahro, 2017).

Stres pada kehilangan pasangan hidup menyebabkan diikuti nya masalah psikososial lain yaitu kecemasan, kecemasan adalah perasaan takut yang samar dan sering kaitkan dengan sesuatu yang tidak pasti dan tidak berkuasa. Kecemasan merupakan tanda yang memberitahu individu akan adanya bahaya yang mengancam (Sawitri, 2018). Prevalensi kecemasan di Indonesia pada lansia meningkat mulai dari 3,2% menjadi 14,2% dan semakin meningkat 3,5% pertahun (Sawitri 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013), lansia yang mengalami stress dan cemas dapat mempengaruhi penyesuaian diri lansia tersebut dengan menjalani penyesuaian diri tidak baik, seperti menutup diri, tidak mau keluar rumah, dan lain sebagainya (Dinas Kesehatan Republik Indonesia, 2013)

Kecemasan dan stres yang berkelanjutan dan tidak dapat diatasi dengan baik akan menimbulkan beberapa dampak, yaitu cenderung memiliki penilaian negatif tentang makna hidup, perubahan emosional dan gangguan psikosal. (Sawitri, 2018). Baiknya penyesuaian diri yang dilakukan seseorang menimbulkan dorongan efek yang baik yaitu tergapainya kesejahteraan, ketika seseorang tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik akan mengakibatkan terjadinya permasalahan baru, sebagai contoh, terjadinya permasalahan dalam menjalani

relasi sosial dapat dialami jika lansia tidak menyesuaikan diri dengan baik ketika ditinggalkan pasangan hidup (Hurlock, 2017).

Fadillah, (2016) mendapatkan hasil serupa yaitu penelitian terhadap masing-masing 30 lansia di rumah maupun Panti Werdha memiliki perbedaan yang signifikan dalam dimensi kepuasan psikis dan penerimaan sosial terhadap hilangnya pasangan hidup. Penyesuaian diri kehilangan pasangan hidup lansia merupakan keadaan dimana lansia harus dapat menyesuaikan diri terhadap kenyataan ditinggal pasangan hidupnya baik ditinggal meninggal atau bercerai (Fadillah, 2016).

Lansia dalam penyesuaian diri dengan hilangnya pasangan hidup memenuhi bagian diantaranya kepuasan psikis, gejala fisik, dan penerimaan sosial. Kemampuan positif dalam penyesuaian diri pada lansia menunjukkan kemampuan lansia dalam menyesuaikan diri dengan permasalahan baru yang dihadapi yaitu kepergian pasangan hidup. Pengaruh positif didapatkan ketika seseorang melakukan penyesuaian diri secara efektif seperti tergapainya kepuasan psikis, gejala fisik dan penerimaan sosial. (Fadillah, 2016).

Studi pendahuluan yang dilakukan diketahui terdapat 270 lansia di Kelurahan Grogol yang telah ditinggal oleh pasangan hidupnya. Tepatnya di RW 06 terdapat 32 lansia yang ditinggal pasangan hidup dan didapatkan data dari hasil wawancara dengan 7 orang lansia yang ditinggal pasangan hidup, 2 diantaranya merupakan lansia laki laki dan sisanya 5 orang lansia perempuan. 4 orang lansia mengatakan bahwa setelah kehilangan pasangan lansia merasa kegiatan diluar rumah berkurang, jarang mengikuti kegiatan arisan ataupun pengajian, lalu pekerjaan dirumah terabaikan karena sibuk mengurus cucu yang sebelumnya pekerjaan rumah dibantu oleh pasangan hidup.

Setelah meninggal bantuan berkurang, lansia mengatakan terkadang menjadi stres dan cemas, merasa gelisah karena tidak ada yang mendampingi dan membantu kegiatan sehari-hari sehingga ketika malam hari sulit tidur, otot tegang, mudah tersinggung ketika diajak berbicara dan merasa hampa karena kegiatan sehari-hari dilakukan sendiri dan sisanya lansia mengatakan bahwa sudah mampu menerima ketidakberadaan pasangan hidup, lebih mendekat kepada Allah,

Ziya Daturrahmah, 2020

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KECEMASAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA LANSIA YANG DITINGGAL PASANGAN HIDUP DI KELURAHAN GROGOL

UPN Veteran Jakarta, FIKES, Keperawatan Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id - www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

mengikuti kegiatan pengajian setiap minggu, dan pekerjaan rumah sudah bisa teratasi sendiri walau pekerjaannya lama selesai. Peran perawat dalam menangani masalah kesehatan jiwa beragam yaitu dengan memberikan asuhan keperawatan untuk mengatasi masalah psikososial dengan cara melakukan pengkajian, deteksi dini, menetapkan, memberikan rencana keperawatan serta melaksanakan rencana keperawatan pada masalah psikososial dengan cara penyuluhan konseling, kunjungan rumah, dan juga berperan sebagai pendidik, *case manager*, *administrator*, *konselor*, dan advokasi (Sahar et. al 2019).

Pada penelitian ini, peran perawat sebagai *care giver* yaitu memberikan tindakan keperawatan dalam masalah kesehatan jiwa pada lansia yang ditinggalkan pasangannya, lalu perawat berperan sebagai pendidik yaitu memberikan pengetahuan berupa pendidikan kesehatan terkait masalah psikologis yang dialami lansia yang ditinggalkan pasangannya, selain memberikan tindakan perawat juga berperan sebagai konselor yaitu perawat bersama anggota keluarga melakukan diskusi secara terbuka dan memilih prioritas masalah yang ada pada lansia, dan juga perawat bertugas memberikan motivasi kepada lansia yang bertujuan agar lansia mempunyai semangat untuk menjaga kesehatannya dengan menerapkan pola hidup sehat sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan lansia. Belum ada penelitian yang menggabungkan dan mengangkat masalah tingkat stres dan kecemasan dengan penyesuaian diri lansia yang ditinggal oleh pasangan hidup. Maka dari penguraian diatas peneliti tertarik mengambil penelitian mengenai Hubungan tingkat stres dan kecemasan dengan penyesuaian diri lansia yang ditinggal pasangan hidup di Kelurahan Grogol.

I.2 Rumusan Masalah

Kehilangan yang disebabkan oleh kematian pasangan merupakan masalah yang menyebabkan stres pada kehidupan seorang lansia (Santrock, 2012). Stres pada kehilangan pasangan hidup menyebabkan diikuti nya masalah psikososial lain yaitu kecemasan, kecemasan adalah perasaan takut yang samar dan sering kaitkan dengan sesuatu yang tidak pasti dan tidak berkuasa. Kecemasan merupakan tanda yang memberitahu individu akan adanya bahaya yang

Ziya Daturrahmah, 2020

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KECEMASAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA LANSIA YANG DITINGGAL PASANGAN HIDUP DI KELURAHAN GROGOL

UPN Veteran Jakarta, FIKES, Keperawatan Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id - www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

mengancam (Sawitri, 2018). Fenomena yang dipotret oleh peneliti di Kelurahan Grogol Depok tepatnya di RW 06, yaitu fenomena yang terjadi dan dihadapi lansia yang ditinggal pasangan hidup yaitu stres dan kecemasan sehingga mengakibatkan penyesuaian diri yang kurang baik. Lansia mengatakan bahwa setelah kehilangan pasangan lansia merasa kegiatan diluar rumah berkurang, jarang mengikuti kegiatan arisan ataupun pengajian, lalu pekerjaan dirumah terabaikan karena sibuk mengurus cucu yang sebelumnya pekerjaan rumah dibantu oleh pasangan hidup.

Setelah meninggal bantuan berkurang, lansia mengatakan terkadang menjadi stres dan cemas, merasa gelisah karena tidak ada yang mendampingi dan membantu kegiatan sehari-hari sehingga ketika malam hari sulit tidur, otot tegang, mudah tersinggung ketika diajak berbicara dan merasa hampa karena kegiatan sehari-hari dilakukan sendiri dan sisanya lansia mengatakan bahwa sudah mampu menerima ketidakberadaan pasangan hidup, lebih mendekat kepada Allah, mengikuti kegiatan pengajian setiap minggu, dan pekerjaan rumah sudah bisa teratasi sendiri walau pekerjaanya lama selesai. Semua itu perlu adanya adaptasi terhadap stres dan kecemasan yang terjadi sehingga tidak menimbulkan akibat pada penyesuaian diri lansia tersebut. Berdasarkan data yang didapatkan rumusan masalah penelitian yaitu "Apakah ada hubungan tingkat stres dan kecemasan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggalkan pasangan hidup di Kelurahan Grogol"

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini ialah menganalisis hubungan tingkat stres dan kecemasan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup di Kelurahan Grogol Depok

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik lansia (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan dan lamanya ditinggal pasangan hidup) di Kelurahan Grogol Depok
- b. Mengidentifikasi gambaran stres pada lansia di Kelurahan Grogol Depok
- c. Mengidentifikasi gambaran kecemasan pada lansia di Kelurahan Grogol Depok
- d. Mengidentifikasi gambaran penyesuaian diri pada lansia di Kelurahan Grogol Depok
- e. Menganalisis hubungan karakteristik usia dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup di Kelurahan Grogol Depok
- f. Menganalisis hubungan karakteristik jenis kelamin dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup di Kelurahan Grogol Depok
- g. Menganalisis hubungan karakteristik pendidikan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup di Kelurahan Grogol Depok
- h. Menganalisis hubungan karakteristik pekerjaan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup di Kelurahan Grogol Depok
- i. Menganalisis hubungan karakteristik lama ditinggal pasangan hidup dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup di Kelurahan Grogol Depok
- j. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup di Kelurahan Grogol Depok
- k. Menganalisis hubungan kecemasan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup di Kelurahan Grogol Depok

I.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini, dimaksudkan agar dapat memberikan manfaat kepada pembaca atau pihak terkait:

a. Manfaat Bagi Lansia

Lansia mendapatkan pengetahuan mengenai aspek-aspek penyesuaian diri yang baik dan termotivasi untuk belajar menghadapi masalah yang dialami dalam kehilangan pasangan hidup diikuti penyebab yang berpengaruh dalam penyesuaian diri hingga pada akhirnya bisa mengaplikasikannya di aktivitas keseharian lansia.

b. Manfaat Bagi Keluarga

Keluarga mengetahui kondisi lansia terkait stres dan cemas terhadap kehilangan pasangan hidup sehingga keluarga dapat memotivasi lansia menyesuaikan diri dengan baik terhadap hilangnya pasangan hidup.

c. Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan mampu digunakan oleh pihak pelayanan khususnya keperawatan sebagai dasar untuk pengembangan kebijakan dalam pemberian penyuluhan kesehatan secara rutin terkait stres dan kecemasan khususnya pada lansia yang ditinggal pasangan hidup.

d. Manfaat bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan mendukung ilmu pengetahuan khususnya keperawatan kesehatan jiwa tentang lansia

e. Manfaat bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi oleh penelitian selanjutnya yang terkait serta diharapkan dapat memajukan penelitian lebih lanjut dengan mengembangkan pembahasan dengan cara merubah atau menambahkan variabel lain yang berhubungan.