

RESILIENSI DAN STRATEGI *COPING* PADA LANJUT USIA YANG DITINGGAL MATI PASANGAN HIDUPNYA

Zahrotul Uyun, Wiwit Widyowati, Wiwi Nur Asih

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl.A. Yani Tromol Pos I Pabelan Kartasura Surakarta 57102

uyun_zahroh@yahoo.co.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan resiliensi dan strategi *coping* pada lanjut usia yang ditinggal mati pasangan hidupnya. Informan penelitian ini adalah tiga perempuan berusia enam puluh satu ke atas, suami telah meninggal selama dua tahun, sudah tidak bekerja dan tidak menikah lagi. Wawancara mendalam dilakukan untuk mendapatkan deskripsi aspek-aspek resiliensi dan aspek-aspek strategi *coping* yang dimiliki subjek. Teknis analisis data menggunakan kategorisasi dan frekuensi tema-tema yang muncul. Hasil penelitian menunjukkan aspek-aspek yang membangun perilaku resilien pada lanjut usia meliputi regulasi emosi, optimisme, empati, efikasi diri, kontrol terhadap impuls, kemampuan mengatasi masalah, dan pencapaian. Faktor pembentuk perilaku resilien pada lanjut usia bersumber dari dalam diri sendiri dan adanya dukungan orang-orang terdekat. Strategi *coping* aspek keaktifan diri adalah menyibukkan diri dengan kegiatan di keluarga dan lingkungan masyarakat. Aspek perencanaan dengan menjaga diri agar tetap sehat dan menginginkan kehidupan yang rukun dalam keluarga. Aspek penerimaan berusaha untuk tetap tegar dan mengikhlaskan kepergian suami dan aspek religiusitas dilakukan dengan memperbanyak ibadah berupa sholat dan pengajian serta menerima kematian suami sebagai kehendak dan takdir Allah SWT. Faktor yang mempengaruhi pengambilan strategi *coping* yaitu dukungan sosial, baik dari keluarga, saudara, teman, lingkungan dan faktor dari diri sendiri.

Kata kunci: *resiliensi; strategi coping; lanjut usia*

PENDAHULUAN

Jumlah lanjut usia di Indonesia pada tahun 2000 sebanyak 14,4 juta jiwa, tahun 2011 meningkat mencapai 19,5 juta jiwa. Jumlah ini merupakan 8,2% dari jumlah penduduk Indonesia. Pada tahun 2020 diperkirakan akan berlipat ganda mencapai 28,9 juta atau menjadi 11,11 persen (Republika.co.id, 14 Mei 2014)). Berdasarkan keterangan bidang sosial Badan Pusat Statistik wilayah Surakarta, rekapitulasi kependudukan dilakukan setiap 10 tahun sekali. Data yang ada pada tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah lanjut usia perempuan lebih banyak dibanding dengan jumlah lanjut usia laki-laki. Lanjut usia laki-laki berjumlah 18,315 jiwa, sedangkan lanjut usia perempuan berjumlah 24.740 jiwa. Lebih lanjut dijelaskan bahwa tingkat perpisahan pasangan perempuan lanjut usia yang ditinggal mati lebih besar dari pada yang disebabkan karena perceraian. Perceraian mencapai 1.118 jiwa, sedangkan kematian pasangan berjumlah 23.622.

Perempuan lanjut usia karena kematian pasangan hidup menghadapi berbagai masalah dan tantangan hidup yang lebih beragam dan kompleks. Setelah pasangan yang

dicintai meninggal, pasangannya yang masih hidup mengalami dukacita mendalam dan sering kali dengan kesulitan keuangan, kesepian, meningkatnya penyakit fisik, gangguan psikologis, termasuk depresi. Selain itu menghadapi berbagai masalah seperti terjadinya berbagai kemunduran fisik, psikologis, dan kognitif memerlukan penyesuaian bagi lanjut usia untuk menjalani peran baru tersebut. Proses penyesuaian diri pada setiap lanjut usia berlangsung secara berbeda-beda dalam menghadapi berbagai kemunduran juga kehilangan seseorang yang berharga dalam hidup. Maka diperlukan suatu kemampuan atau kapasitas individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan dan penderitaan hidup secara positif, bertahan dan bangkit kembali guna memulihkan kebahagiaan setelah menghadapi kesulitan atau situasi yang tidak menyenangkan, dalam psikologi dikenal dengan resiliensi (Reivich dan Shatte, 2002).

Istilah resiliensi diformulasikan pertama kali oleh Block (dalam Klohnen, 1996) dengan nama *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan dari dalam maupun dari luar. Secara spesifik, *ego-resilience* merupakan satu sumber kepribadian yang berfungsi membentuk konteks lingkungan jangka pendek maupun jangka panjang, di mana sumber daya tersebut memungkinkan individu untuk memodifikasi tingkat karakter dan cara mengekspresikan pengendalian ego yang biasa individu lakukan. Wolff (dalam Chandra, 2009), memandang resiliensi sebagai *trait*. Menurutnya, *trait* ini merupakan kapasitas tersembunyi yang muncul untuk melawan kehancuran individu dan melindungi individu dari segala rintangan kehidupan. Pendapat lain dikemukakan oleh Banaag (dalam Chandra, 2009) menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu proses interaksi antara faktor individual dengan faktor lingkungan. Faktor individual berfungsi menahan perusakan diri sendiri dan melakukan konstruksi diri secara positif, sedangkan faktor lingkungan berfungsi untuk melindungi dan melunakkan kesulitan hidup individu. Grotberg (1995), di sisi lain menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal dan dengan kapasitas tersebut, individu, kelompok ataupun komunitas mampu mencegah, meminimalisir ataupun melawan pengaruh yang bisa merusak saat mereka mengalami musibah atau kemalangan.

Resiliensi adalah istilah ketahanan dalam ilmu psikologi positif. Resiliensi mengacu pada kemampuan atau kapasitas yang dimiliki individu untuk mengatasi dan melakukan adaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan bertahan dan bangkit kembali dari suatu keadaan yang menekan, bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupan guna memulihkan kebahagiaan setelah menghadapi situasi yang tidak menyenangkan (Reivich dan Shatte, 2002). Lebih lanjut Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan bahwa individu yang resilien memiliki aspek-aspek: regulasi emosi, optimisme, empati, efikasi diri, kontrol terhadap impuls, kemampuan menganalisis masalah, dan pencapaian.

1. Regulasi emosi, adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Pengekspresian emosi yang tepat merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien.
2. Pengendalian impuls, merupakan kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang.

3. Optimisme, individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu memiliki harapan di masa depan dan percaya dapat mengontrol arah hidupnya. Optimisme mengimplikasikan bahwa individu percaya dapat menangani masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang.
4. Empati, mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain.
5. Analisis penyebab masalah, yaitu merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan individu.
6. Efikasi diri, merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses
7. Peningkatan aspek positif. Resiliensi merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup. Individu yang meningkatkan aspek positif dalam hidup, mampu melakukan dua aspek ini dengan baik, yaitu: (1) mampu membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis, (2) memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi.

Maneerat dan Boonyasopun (2011) mengemukakan bahwa individu yang resilien memiliki tiga domain atau wilayah yang mempengaruhi terbentuknya perilaku resilien. Faktor-faktor yang dapat menggambarkan resiliensi pada individu meliputi:

1. *I Am*, merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu. Faktor *I am* ini dibagi menjadi beberapa bagian seperti bangga pada diri sendiri, perasaan dicintai dan sikap yang menarik, perasaan dipenuhi harapan, iman dan kepercayaan, mencintai, empati, altruistic, mandiri dan bertanggung jawab
2. *I Have*, merupakan dukungan yang berasal dari luar diri individu guna meningkatkan resiliensi, yang terdiri atas beberapa sumber seperti memberi semangat agar mandiri, memperoleh berbagai pelayanan seperti rumah sakit, dokter, atau pelayanan lain yang sejenis, Selain itu dukungan dari teman sebaya, adanya *role models* dari orang terdekat, kesempatan, mempunyai hubungan dengan orang lain, dan perasaan terpenuhi secara spiritual.
3. *I Can*, merupakan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang. Terdiri dari berbagai sumber seperti kemampuan mengatur berbagai perasaan dan rangsangan dimana individu dapat mengenali perasaan mereka sendiri dan orang lain, mengenali berbagai jenis emosi, mencari hubungan yang dapat dipercaya untuk meminta pertolongan, keterampilan berkomunikasi yang membuat individu mampu mengekspresikan berbagai macam pikiran dan perasaan kepada orang lain, dan kemampuan memecahkan masalah.

Individu yang resilien harus memiliki tiga faktor tersebut, yaitu *I am*, *I have* dan *I can*. Individu yang hanya memiliki salah satu faktor saja tidak termasuk orang yang resilien.

Hasil penelitian Luthans (dalam Yuniar dkk, 2011) menyatakan bahwa resiliensi menjadi faktor yang sangat penting untuk mengubah ancaman-ancaman yang ada di sekitar menjadi kesempatan untuk tumbuh, berkembang, dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi demi perubahan kearah yang lebih baik. Penelitian lain dilakukan oleh Maneerat, dkk (2011) menunjukkan bahwa resiliensi adalah bentuk adaptasi sukses dalam

menghadapi kesulitan besar dalam kehidupan, seperti kemiskinan, penyakit, trauma masa lalu, dan kehilangan orang terdekat. Lebih lanjut dijelaskan bahwa resiliensi disebut sebagai kualitas pribadi yang memungkinkan lansia untuk berkembang dan bertahan di tengah-tengah kesulitan. Hasil penelitian Zeng dan Shen (2010) mengindikasikan bahwa program-program untuk mempromosikan resiliensi dapat dijadikan sebagai efek positif terhadap kesejahteraan bagi para lanjut usia dan keluarga mereka.

Konsep untuk memecahkan permasalahan atau kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh lansia disebut juga sebagai *coping*. *Coping* dilakukan untuk menyeimbangkan emosi individu dalam situasi yang penuh tekanan. Sehingga *coping* dapat dikatakan sebagai reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan (Hapsari dkk., 2002). Perilaku *coping* diartikan sebagai tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah. atau tugas (Chaplin, 2011). Strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya baik mental maupun perilaku untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalkan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan, dengan perkataan lain strategi *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan mengasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin, 2010). Menurut Smet (1994) tidak ada satupun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stress, tidak ada strategi *coping* yang paling berhasil. Keberhasilan *coping* lebih tergantung pada penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stress, daripada mencoba menemukan satu strategi *coping* yang paling berhasil.

Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994) membagi *coping* menjadi dua macam bentuk, yaitu: (1) *Problem focused coping* yaitu perilaku coping yang berpusat pada masalah, meliputi: kehati-hatian, tindakan instrumental, dan negosiasi; (2) *Emotion focused coping*, yaitu perilaku coping yang berpusat pada emosi, meliputi: menghindar, pengurangan beban masalah, menyalahkan diri sendiri dan pencarian arti.

Menurut Pareek (dalam Pestanjee, 1992) strategi *coping* ada delapan, yaitu: (1) *impunitive*, idividu menganggap bahwa tidak ada lagi yang dapat dilakukan untuk menghadapi masalah yang dihadapi, (2) *intrapunitive*, yaitu tindakan menyalahkan diri sendiri untuk masalah yang dihadapi, (3) *extrapunitive*, yaitu individu melakukan tindakan agresif untuk mengatasi masalah yang dihadapi, (4) *defensive*, yaitu individu melakukan pengingkaran atau rasionalisasi ketika menghadapi masalah, (5) *impersitive*, yaitu individu merasa optimis bahwa waktu akan menyelesaikan masalah dan keadaan akan menjadi lebih baik, (6) *intropersitive*, yaitu individu percaya bahwa harus bertindak sendiri untuk mengatasi masalahnya, (7) *intrapersitive*, yaitu individu mengharap orang lain akan membantu menyelesaikan masalahnya, (8) *interpersitive*, yaitu individu percaya bahwa kerjasama antara diri dengan oranglain akan dapat menyelesaikan masalah.

Aspek-aspek strategi *coping* menurut Carver dkk (1989) yaitu: (1) keaktifan diri, yaitu suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stress atau memperbaiki akibatnya dengan cara bertindak langsung, (2) perencanaan, yaitu memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress, antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah apa yang perlu diambil untuk menangani suatu masalah, (3) penerimaan, yaitu suatu situasi yang penuh dengan stress sehingga memaksa individu untuk mengatasi masalah tersebut, (4) religiusitas, yaitu sikap individu untuk menenangkan diri dan menyelesaikan masalah yang dihadapi secara keagamaan. Menurut Mu'tadin (2010) cara individu melakukan *coping* dipengaruhi oleh:

kesehatan fisik, keyakinan dan pandangan positif, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

Karakteristik lanjut usia yang berbeda-beda menghasilkan respon yang berbeda pula dalam menghadapi kematian pasangan. Kenyataan yang ada menunjukkan masih banyak lanjut usia yang belum memiliki kesiapan atau antisipasi dalam menghadapi kematian pasangan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada bulan Januari dan Maret 2013 terhadap empat lanjut usia yang telah kehilangan pasangan hidup, peneliti menemukan bahwa tiga dari empat lanjut usia memiliki karakteristik yang hampir sama ketika pasangan meninggal, yaitu merasa kehilangan dan sering merasa kesepian karena tidak ada teman untuk bertukar pendapat.

Penelitian Wortman dan Silver (dalam Santrock, 2012) mengenai reaksi terhadap meninggalnya orang yang dicintai, menyimpulkan bahwa kedukaan umumnya diawali dengan depresi yang dimulai segera setelah kehilangan dan mereda seiring berjalannya waktu dan ketabahan yaitu tingkat kesedihan yang rendah kemudian perlahan-lahan berkurang. Beberapa individu yang berduka menunjukkan tingkat depresi yang tinggi sebelum kehilangan dan akan meningkat selama kehilangan. Hasil penelitian Wahyuningsih (2010) menyimpulkan bahwa mekanisme *coping* lanjut usia yang kehilangan pasangan hidupnya sebagian besar menggunakan *problem solving* sebanyak 61,1% sedangkan yang menggunakan pertahanan ego sebanyak 38,9%. Hasil penelitian Prenda dan Lachman (dalam Hapsari dkk, 2002) membuktikan bahwa individu yang memiliki strategi *coping* akan mampu mengontrol kejadian atau masalah hidup yang dihadapi dan dapat meningkatkan kepuasan hidup individu tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah resiliensi dan strategi *coping* yang dilakukan oleh lanjut usia yang ditinggal mati pasangan hidupnya? Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan resiliensi dan strategi *coping* pada lanjut usia yang ditinggal mati pasangan hidupnya.

METODE

Partisipan

Informan dalam penelitian ini berjumlah tiga perempuan yang dipilih secara *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan dengan menggunakan kriteria atau ciri-ciri yang telah ditentukan sebelumnya. Secara khusus kriteria yang dimaksud adalah: Lanjut usia perempuan yang berusia enam puluh satu ke atas, suami telah meninggal selama dua tahun, sudah tidak bekerja dan tidak menikah lagi.

Prosedur

Data penelitian diungkap melalui wawancara mendalam untuk mendapatkan deskripsi aspek-aspek resiliensi dan aspek-aspek strategi *coping* yang dimiliki informan. Pedoman wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) dan aspek-aspek strategi *coping* yang dikemukakan oleh Carver dkk (1989). Penelitian ini menggunakan teknik analisis data interaktif menurut Miles dan Huberman (Herdiansyah, 2010) terdiri atas empat tahapan, yaitu: pengumpulan data, reduksi data, *display* data, dan penarikan kesimpulan.

ANALISIS & HASIL

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap tiga informan penelitian, maka dapat diketahui gambaran mengenai regulasi emosi sebagai berikut: Informan I ketika suami meninggal merasakan susah, kesepian dan menangis. Kematian pasangan tidak membawa perubahan yang besar. Ekspresi yang ditunjukkan dengan bercerita pada orang terdekat tentang yang dirasakan. Cara agar tetap tenang dengan memperbanyak kegiatan keagamaan seperti pengajian dan membaca Al-Qur'an. Informan S merasa biasa saja meskipun sebenarnya merasa bersedih, kematian pasangan tidak membawa perubahan yang besar, tidak menunjukkan ekspresi kepada orang sekitar, dan mendapat ketenangan dengan berusaha mengatur atau mengontrol perasaannya sendiri. Sedangkan Informan M merasa susah dan kesepian, kematian pasangan tidak membawa perubahan besar, tidak menunjukkan ekspresi kepada orang sekitar dan mendapat ketenangan dengan menunjukkan sikap kesiapan diri dalam menghadapi kematian pasangan dan berusaha mengikhlaskan kematian pasangan.

Informan I merasa optimis dan bertahan menjalani kehidupan karena adanya kegiatan keagamaan yang selama ini diikutinya. Informan S merasa optimis dan bertahan karena usaha dari dalam dirinya untuk tetap tenang. Sedangkan informan M merasa optimis serta mampu bertahan karena kehadiran anak cucu dalam kehidupan sehari-hari serta adanya keinginan untuk tetap belajar menjadi individu yang lebih baik.

Empati yang dimiliki informan yaitu: Informan I dekat dengan seluruh anggota keluarga, ikatan keluarga masih erat, berhubungan baik dengan tetangga sekitar rumah, ketika orang lain mengalami hal yang sama yaitu kehilangan pasangan ikut merasa sedih dan memberi dukungan serta nasehat. Memiliki teman dekat yang mampu memberi masukan, semangat dan dukungan. Informan S kurang dekat dengan anggota keluarga terutama anak-anaknya, berhubungan baik dengan tetangga sekitar rumah, ikut memberi nasehat dan dukungan untuk bersabar bila ada orang lain mengalami hal yang sama. Tidak menceritakan masalah yang dihadapi kepada orang lain dan lebih suka menyimpan masalah sendiri. Sedangkan informan M berhubungan baik dengan semua anggota keluarga, dengan tetangga sekitar rumah, membayangkan dirinya sendiri ketika merasakan hal yang sama, menceritakan masalah yang dihadapi kepada anak-anaknya sehingga tidak terbebani dan merasa lega.

Efikasi diri informan I memiliki keyakinan untuk menyelesaikan setiap masalah, dan menganggap kematian pasangan sebagai takdir Allah dan tidak ada yang mampu mencegah. Informan S memiliki keyakinan untuk menyelesaikan setiap masalah dan kematian pasangan adalah takdir tetapi tidak mampu mengekspresikan perasaan kepada orang lain. Sedangkan informan M memiliki keyakinan untuk menyelesaikan setiap masalah dan berpikir bahwa kematian pasangan adalah takdir Allah SWT.

Kemampuan untuk mengontrol impuls yang muncul pada informan I yaitu memasrahkan dan memantapkan dirinya kepada Allah sehingga menjalani dengan tenang. Informan S mengikuti kegiatan keagamaan dan berkumpul dengan orang banyak. Sedangkan informan M sering melakukan diskusi dengan anak-anak dan selalu berusaha menjaga kesehatan dan berharap senantiasa diberi kekuatan oleh Allah.

Kemampuan menganalisa masalah pada informan I dan informan M pada awalnya berusaha menyelesaikan sendiri masalahnya kemudian meminta bantuan dan berdiskusi dengan anak-anaknya. Sedangkan informan S lebih suka menyelesaikan masalahnya sendiri dan tidak bercerita kepada orang lain.

Pencapaian diri para informan secara umum merasa bersyukur dan sudah berkecukupan, merasa puas, senang dan bahagia. Keinginan yang masih ingin dicapai

pada informan I berharap dapat menunaikan ibadah haji, informan M berharap melihat cucu-cucunya dapat tumbuh dan menjadi orang berguna, sedangkan informan S tidak ada lagi keinginan yang ingin dicapai.

Gambaran strategi *coping* pada aspek keaktifan diri setelah ditinggal pasangan pada informan I sebagai ibu rumah tangga, memomong cucu dan kegiatan pengajian. Bila ada masalah bercerita kepada teman dekat, dukungan diperoleh dari keluarga dan tetangga, terhadap orang lain yang mengalami masalah yang sama memberi dukungan untuk tabah dan tidak terlalu memikirkan berlarut-larut, yang mendorong untuk tetap menjalani hidup adalah kehadiran cucu. Informan S sebagai ibu rumah tangga, bersih-bersih rumah dan santai di rumah, mencari suasana baru dengan pergi keluar rumah dan bersepeda, datang ke rumah tetangga dan mengikuti pengajian, tidak memiliki teman dekat, dukungan diperoleh dari tetangga, pada orang yang mengalami hal sama yaitu memberi dukungan untuk tetap tabah dan sabar. Yang mendorong untuk tetap menjalani hidup adalah cucu dan buyut. Sedangkan informan M sebagai ibu rumah tangga, aktifitas yang dijalani pengajian dan arisan, menghadapi masalah dengan berdo'a, dukungan dari keluarga, saudara dan tetangga. Cucu dan menantu mendorong informan untuk tetap menjalani kehidupan.

Perencanaan menghadapi hidup tanpa pasangan pada informan I biasa saja karena sudah tidak membutuhkan apa-apa lagi yang terpenting adalah menjaga diri untuk tetap sehat, ada keinginan untuk menunaikan ibadah haji. Pada informan S menghadapi hidup tanpa pasangan biasa saja, mengurus diri sendiri dan rencana dalam pembagian harta waris untuk dua anaknya. Sedangkan informan M berharap tetap hidup rukun dalam keluarga, tidak mempunyai rencana apapun, yang terpenting menjaga diri untuk tetap sehat.

Aspek penerimaan pada informan I memandang hidup setelah kematian pasangan biasa-biasa saja, kehidupan sekarang sudah mencukupi, menjaga perilaku dan sikap di lingkungan masyarakat, sikap ketika pasangan meninggal sedih dan menangis. Pada informan S, biasa saja, tetap setia dan bertanggung jawab terhadap keluarga, dan mengikhlaskan kematian suami. Sedangkan pada informan M menjalani hidup apa adanya, menjaga diri agar tetap dihormati di lingkungan masyarakat, sikap ketika pasangan meninggal merasa tabah dan tidak menangis.

Aspek religiusitas pada informan I pandangan tentang kematian pasangan karena kehendak Allah. Sumber kekuatan karena ditinggal pasangan yaitu kegiatan keagamaan yang diikuti (aktif mengikuti pengajian) dan sholat. Pada informan S, kehendak Allah, sumber kekuatan karena adanya uang pensiun dan pemasukan dari kos-kosan, kegiatan keagamaan dengan sholat dan pengajian. Sedangkan informan M, panggilan dari Allah dan takdir Allah, sumber kekuatan adalah cucu dengan tetap menjaga kesehatan, sholat, mengucap istighfar, dan masih belajar membaca Al-Qur'an.

DISKUSI

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan diperoleh gambaran mengenai regulasi emosi ketika suami meninggal, yaitu merasa kesusahan, kesedihan, kesepian, dan bahkan menangis. Namun hal tersebut tidak ditunjukkan terhadap orang-orang sekitar, selain itu para informan berusaha tetap tenang dengan cara memperbanyak kegiatan dalam bidang keagamaan, mengontrol perasaannya sendiri, menunjukkan sikap kesiapan diri dalam menghadapi kematian dan berusaha mengikhlaskan kematian pasangan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun suami telah meninggal, subjek tidak larut dalam kesedihan yang mendalam, tetap melanjutkan aktifitas sebagaimana biasanya. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) bahwa individu yang mampu meregulasi emosinya adalah individu yang dapat mengatur emosi sehingga tenang

meskipun sedang berada dalam situasi yang tertekan dan mampu mengontrol perasaan yang sedang dirasakan ketika sedang dalam keadaan sulit.

Maneerat dan Boonyasopun (2011) dan Grotberg (1995) mengidentifikasi mengenai sumber-sumber perilaku resilien pada masing-masing individu dapat berbeda. Informan I yang memperoleh rasa optimis dan mampu bertahan karena adanya kegiatan keagamaan yang diikuti merupakan contoh sumber resiliensi yang diperoleh dari dukungan eksternal (*I Have*). Informan S merasa optimis dan mampu bertahan karena usaha dan keyakinan yang berasal dari dalam diri sendiri, merupakan contoh sumber resiliensi yang berasal dari dalam kekuatan diri (*I Am*). Sedangkan informan M merasa optimis dan kemampuan bertahan dari masalah karena kehadiran orang-orang terdekat seperti anak dan cucu serta keinginan dari dalam diri untuk menjadi individu yang lebih baik, merupakan pembentuk resiliensi yang bersumber dari dukungan eksternal (*I Have*) dan kekuatan diri (*I Am*).

Secara umum semua informan menyatakan bahwa mereka akan saling memberi dukungan dan semangat kepada orang lain jika ada orang lain mengalami hal yang sama yaitu ditinggal mati pasangannya. Hal ini menunjukkan adanya rasa empati di antara para informan terhadap orang di sekitar mereka. Mengenai keterbukaan antara informan dengan orang-orang terdekat yang menjadi tempat berkeluh kesah berbeda-beda. Informan I memiliki teman dekat yang mampu memberi informan masukan, semangat, dan dukungan. Informan M ketika ada masalah, memiliki orang terdekat dengan dirinya, yaitu salah satu anaknya. Sedangkan Informan S, merupakan individu yang tertutup dan lebih suka menghadapi dan menyelesaikan masalahnya sendiri. Reivich dan Shatte (2012) menyatakan bahwa empati merupakan kemampuan individu untuk dapat mengerti dan memahami perasaan orang lain sekaligus dapat memberi motivasi kepada orang-orang di sekitarnya.

Para informan memiliki keyakinan diri dapat mengatasi masalah yang ada. Semua informan tidak mencoba melakukan kegiatan baru yang belum pernah dilakukan selama ini. Para informan memiliki pandangan yang objektif, yaitu menganggap bahwa kematian pasangan merupakan takdir dari Allah SWT yang tidak dapat dihindari oleh siapapun. Teori Reivich dan Shatee (2002) menyatakan bahwa individu yang resilien memiliki keyakinan dan kepercayaan untuk dapat mengatasi setiap masalah yang ada serta memiliki keyakinan akan berhasil.

Para informan memiliki cara yang berbeda agar tetap dapat berfikir secara optimis, yaitu: informan I lebih memilih cara memasrahkan dan memantapkan hatinya kepada Allah SWT, Informan S dengan cara melakukan kegiatan keagamaan dan berkumpul dengan orang banyak sehingga merasa terhibur. Sedangkan informan M lebih memilih dengan cara berdiskusi dengan anak-anaknya dan berharap senantiasa diberi kesehatan dan kekuatan oleh Allah SWT. Hal tersebut sesuai dengan teori Reivich dan Shatee (2002) yang menyatakan bahwa kemampuan mengontrol impuls dalam diri dapat membuat seseorang dapat berpikir secara bijak dan jernih sehingga tahu harus bagaimana dan melakukan apa ketika menghadapi keadaan sulit.

Para informan berpendapat sama mengenai mengapa pasangannya meninggal lebih dahulu, yaitu karena semua adalah takdir Allah SWT. Hal ini menunjukkan bahwa semua informan mampu menganalisa masalah secara objektif dan tidak menyalahkan sesuatu kepada orang lain. Ketika menghadapi dan mengatasi masalah yang ada, awalnya informan akan berusaha menyelesaikan sendiri masalahnya, kemudian akan meminta bantuan kepada orang terdekat. Hal ini menunjukkan sikap keterbukaan dan tahu harus melakukan apa jika menghadapi kesulitan. Kecuali S yang lebih suka menyelesaikan masalahnya sendiri dan terbiasa melakukan semuanya sendiri. Reivich dan Shatte (2002)

menyatakan bahwa individu yang mampu menganalisa masalah adalah individu yang terbuka, realistis, dan menghindari untuk menyalahkan orang lain atas sesuatu hal.

Gambaran pencapaian diri, para informan merasa bersyukur, berkecukupan, sudah merasa puas dan bahagia dengan hidupnya. Keinginan mereka lebih bersifat sederhana dan berusaha memantapkan diri di masa tua. Informan I berharap dapat melaksanakan ibadah haji jika diberi kesempatan oleh Allah SWT, informan S tidak ada keinginan lain yang ingin di capai, sedangkan informan M berharap melihat cucu-cucunya tumbuh dan menjadi orang berguna. Sesuai teori yang diungkapkan oleh Erikson (Santrock, 2012) menyatakan bahwa pada masa lanjut usia individu berada dalam tahap integritas ego atau integritas diri. Individu berusaha mengembangkan kebijaksanaan dan menerima serta mengevaluasi hidup mereka guna mencapai keseimbangan. Individu yang sukses dalam tahap ini akan berusaha menerima berbagai kekurangan dalam hidupnya tanpa penyesalan yang berlebihan. Faktor pembentuk perilaku resilien pada lanjut usia bersumber dari dalam diri dan adanya dukungan dari orang-orang terdekat.

Strategi *coping* aspek keaktifan diri pada semua lanjut usia ditunjukkan dengan menyibukkan diri dengan kegiatan di keluarga dan lingkungan masyarakat. Hal ini sesuai dengan pendapat Carver dkk (1989) yang menyebutkan bahwa keaktifan diri merupakan suatu dengan cara tidak langsung seperti mengaji, bercerita pada teman, mencari suasana baru dengan ke luar rumah dan bersepeda, datang ke rumah tetangga untuk kegiatan pengajian serta menjalani hidup dengan berdoa. Semua Informan menganggap bahwa kehadiran keluarga baru seperti cucu. menantu membuat bahagia dan tenang. Informan mendapat dukungan dari keluarga, teman dekat dan tetangga sekitar rumah. Sesuai pendapat Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994) bahwa individu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain. Aspek perencanaan dengan menjaga diri agar tetap sehat dan menginginkan kehidupan yang rukun dalam keluarga Sesuai pendapat Pavek (Pestanjee, 1992) satu dari delapan bentuk strategi coping yaitu impunitif yang menganggap bahwa tidak ada lagi yang dapat dilakukan individu dalam menghadapi tekanan dari luar. Sehingga bagi informan I dan S sudah tidak ada yang dilakukan selain menjalani masa hidup dengan menjaga diri untuk tetap sehat. Informan M menginginkan kehidupan yang rukun dalam keluarga. Aspek penerimaan berusaha untuk tetap tegar dan mengikhlaskan dilakukan dengan memperbanyak kepergian suami. Selain itu menjaga diri, perilaku dan sikap mereka di lingkungan masyarakat agar tetap dihormati di masyarakat meskipun statusnya menjanda. Sesuai pendapat Hurlock (2002) dalam penyesuaian diri menunjuk pada keberhasilan individu memainkan peranannya untuk mengadakan hubungan dengan orang lain atau keluarga dan memperlihatkan sikap, serta tingkah laku yang menyenangkan. Sedangkan aspek religiusitas dilakukan dengan memperbanyak ibadah berupa sholat, aktif mengikuti kegiatan pengajian, membaca Al-Qur'an serta menerima kematian suami dengan ikhlas sebagai kehendak dan takdir Allah SWT.

SIMPULAN & SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan diskusi yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Aspek-aspek yang membangun perilaku resilien, meliputi: aspek regulasi emosi, yaitu mengekspresikan apa yang dirasakan dengan bercerita kepada orang terdekat, tetap tenang ketika ada masalah dengan melakukan kegiatan keagamaan dan usaha dari dalam diri sendiri. Aspek optimisme, yaitu tetap merasa semangat dan bertahan

ketika menghadapi kesulitan. Berusaha menyelesaikan sendiri masalah yang ada, baru kemudian berdiskusi dengan orang terdekat. Aspek empati yaitu merasa sedih jika ada orang lain mengalami hal yang sama. Aspek efikasi diri, yaitu keyakinan dalam diri bahwa mereka akan berhasil mengatasi masalah yang ada. Aspek kontrol terhadap impuls, yaitu mereka tetap berpikir positif dengan memasrahkan hidup kepada Allah SWT dengan melakukan kegiatan keagamaan. Aspek kemampuan menganalisa masalah, yaitu memandang kematian suami dengan tidak menyalahkan pihak lain dan berusaha mengikhlaskan kematian suami. Aspek pencapaian yaitu sudah merasa tercukupi, merasa puas dan bahagia dengan keadaan mereka. Selain itu mereka hanya berharap kehidupan yang tenang dan tidak ada masalah berat yang menghadang. Faktor pembentuk perilaku resilien bersumber dari dalam diri sendiri dan adanya dukungan dari orang-orang terdekat.

2. Aspek strategi *coping*, meliputi: aspek keaktifan diri, yaitu menyibukkan diri dengan kegiatan di keluarga dan lingkungan masyarakat. Aspek perencanaan, yaitu menjaga diri agar tetap sehat dan menginginkan kehidupan yang rukun dalam keluarga. Aspek penerimaan, berusaha untuk tetap tegar dan mengikhlaskan kepergian suami. Aspek religiusitas dilakukan dengan memperbanyak ibadah dengan kegiatan pengajian, sholat, tadarus Al-Qur'an, mengucapkan istighfar, dan kematian suami diartikan sebagai kehendak, panggilan dan takdir dari Allah SWT. Faktor yang mempengaruhi pengambilan strategi *coping* yaitu dukungan sosial.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian ini dapat dipertimbangkan oleh beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi Informan, agar mempertahankan sika-sikap positif yang telah dimiliki seperti empati, rasa optimis, keyakinan diri, penerimaan, perencanaan sehingga perilaku resilien semakin meningkat. Tetap menyibukkan diri dengan Kegiatan-kegiatan positif, membangun relasi sosial sehingga lanjut usia menjadi individu yang lebih bermakna.
2. Bagi keluarga, agar menunjukkan perhatian yang lebih kepada lanjut usia, seperti menyempatkan diri meluangkan waktu untuk bertukar pikiran, rekreasi bersama seluruh keluarga, dan melibatkan lanjut usia dalam berbagai keputusan di dalam keluarga agar lanjut usia yang telah ditinggal mati pasangan tidak merasa hidup sendiri, merasa kesepian dan tidak merasa menjadi individu yang tidak berguna lagi. Hal ini dapat membuat lanjut usia merasa bahwa mereka masih dibutuhkan dan tidak menjadi beban dalam keluarga
3. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan memperhatikan aspek-aspek lain dan faktor-faktor lain dari resiliensi dan strategi *coping* agar lebih terwujud perilaku yang resilien dan mampu mengungkap strategi *coping* lain yang ada dalam diri lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Carver, C.S, Weintraub, J.K, and Scheiner, M.F. (1989). Assessing Coping Strategies: Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 56. No 2. 267-283
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Grotberg, E. (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit. *Benard Van Leer Foundation*
- Hapsari, R.A, Usmi, K, dan Taufik. (2002). Perjuangan Hidup Pengungsi Kerusuhan Etnis (Studi Kasus Tentang Perilaku Coping pada Pengungsi di Madura). *Indegenous Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. Vol. 6. No. 2, 122-129.
- Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Klohn, E.C. (1996), Conceptual analysis and measurement of the construct of ego resilience *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (5), 1067-1079
- Maneerat, S. dan Boonyasopun, U. (2011) A Conceptual Structure of Resilience among Thai Elderly. *International Journal of Behavioral Science* Vol. 6. No. 1, 25-40
- Pestanjee, D.M. (1992). *Stress and Coping: The Indian Experiences*. New Delhi: Sage Publication
- Reivich, K dan Shatte, A. (2002). *The Resilience Faktor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo
- Wahyuningsih, T.N, Titik, S, dan Abdul, M. (2010). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Mekanisme Coping Pada Lanjut Usia yang Kehilangan (Kematian) Pasangan Hidupnya di Kelurahan Kutorejo Tuban. *Jurnal Keperawatan*. Vol.III, No: 1, 25-28
- Yuniar, I.G.A.A, Nurtjahjanti, H dan Rusmawati, D. (2011). Hubungan antara Kepuasan Kerja dan Resiliensi Dengan Organization Citizenship Behavior (OCB) pada Karyawan Kantor Pusat PT. BPD Bali. *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 9. No. 1, 1-10
- Zeng, Y dan Shen, K. (2010). Resilience Significantly Contributes to Exceptional Longevity. *Current Gerontology & Geriatrics Research*, Vol.2. No. 3, 1-3
- Internet dan/atau Media Massa*
- Chandra, S. (2009). <http://putrassyamsuri-blogspot.com/2009/02/resiliensi.html>. Diakses pada 01 April 2012 pukul 14.02 WIB
- Mu'tadin. (2012). Strategi Coping (online). [http://: www.e.psikologi.com](http://www.e.psikologi.com). Diakses pada tanggal 10 November 2012 pukul 15.30 WIB