

RESILITENSI PADA LANJUT USIA PEREMPUAN YANG DIITINGGAL MATI PASANGAN HIDUPNYA DI DESA MARGOMULYO KECAMATAN GLENMORE BANYUWANGI

Nasihatus solehati ^{1*}, Muhammad Muhib Alwi ²

¹ Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Kiai Achmad Siddiq Jember

*E-mail: Nasihatussolehati07@gmail.com

Keywords

Resilience, The old age lost their spouse

Abstract

Old age is the last step in the human development period. During this period humans will experience setbacks and changes in their lives. Especially, when they are lose the spouses. Lost spouses make the older experience the deep wound and feel saddened by what happened to them, specifically happen to women old. The women old will experience role changes without their spouse because she will live and fulfill their needs without their husband. Then, they need resilience to build a power the women old who live without their spouse to be able to survive in dealing with their problems. The purpose of this research to know the resilience from the women old who live without their husband and to know the supporting and blocker factors in process of resilience to the women old whom live in Margomulyo village. This research used qualitative descriptive with the kind of research is Case Study. The data were gathered by observation, interview, and document review. Data analysis used data reduction, data presentation, and concluding the data. The result of this research was five subjects of this research have good resilience. It can be known by the women old condition who can control their sad emotion, desire, work spirit, try sincerely, able to positive thinking and caring attitude to another, believing in herself to solve the problems, able to increase the positive aspects in herself. The supporting factors resilience from women olds were spiritual and social factors. The blocker factors from the women old were social and economic factors.

Kata Kunci

Resiliensi,
Lanjut Usia yang
kehilangan
pasangan hidup

Abstrak

Masa tua merupakan tahap terakhir dalam fase perkembangan manusia. Di fase ini manusia akan mengalami kemunduran dan perubahan dalam hidupnya, terutama ketika mereka kehilangan pasangan hidup. Kehilangan pasangan hidup membuat lanjut usia mengalami luka yang mendalam dan merasa terpukul atas kejadian yang dialaminya terutama lanjut usia perempuan. Lanjut usia akan mengalami perubahan peran tanpa dampingan pasangan hidupnya karena ia akan menjalani dan mencukupi kebutuhannya tanpa dampingan suami disisinya. Maka perlu adanya resiliensi untuk membangun kekuatan pada lanjut usia perempuan yang ditinggal mati pasangan hidupnya agar mampu bertahan dalam menghadapi permasalahan dalam hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada lanjut usia perempuan yang ditinggal mati pasangan hidupnya di Desa Margomulyo dan untuk mengetahui faktor pendukung dan menghambat proses resiliensi pada lanjut usia perempuan yang ditinggal mati pasangan hidupnya di Desa Margomulyo. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukan kelima subjek memiliki daya resilien yang baik. Hal ini dapat dilihat dari kondisi lanjut usia yang mampu mengontrol emosi sedih, mampu mengendalikan keinginan dalam dirinya, semangat bekerja, berusaha ikhlas, mampu berfikir positif dan memiliki sikap peduli terhadap orang lain, mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah, mampu meningkatkan aspek positif pada dirinya. Faktor yang mendukung resiliensi lanjut usia perempuan tersebut adalah faktor spiritual dan faktor sosial dan yang menghambat yaitu faktor sosial dan ekonomi.

Pendahuluan

Masa tua merupakan tahapan terakhir dalam kehidupan yang akan dialami setiap manusia. Difase ini, dimana lanjut usia akan mengalami berbagai macam kemunduran kemampuan akal, fisik, sosial dan psikologis yang akan dimulai

dengan beberapa perubahan dalam hidup (Lilis Satriyah, 2018). Masa lanjut usia dimana mereka bisa dinyatakan sebagai usia emas karena tidak semua orang yang hidup di dunia bisa hidup sampai usia tua, maka apabila manusia telah berusia lanjut akan membutuhkan dan memerlukan perawatan dan perhatian yang baik dan menyenangkan, agar lansia bisa menikmati kebahagiaan di usia emas serta menjadi lanjut usia yang bermanfaat bagi orang lain.

Dalam pasal 1 ayat 2 Undang-undang republik indonesia No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, bahwasanya yang dimaksud lanjut usia yaitu manusia yang telah berumur 60 tahun ke atas (UU Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998). Batasan umur pada usia lanjut dari waktu ke waktu berbeda. Menurut World Health Organization (WHO) lansia meliputi : Usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) antara usia 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara usia 75 sampai 90 tahun, usia sangat tua (*very old*) diatas usia 90 tahun. Dimasa ini dimana lanjut usia adalah masa yang ingin lebih banyak mendapat perhatian dari lingkungan disekitarnya. Kepuasan hidup dan kebahagiaan yang diinginkan oleh lanjut usia seutuhnya ingin mendapatkan dari orang-orang terdekatnya orang dicintainya dan selalu ingin mendapatkan perhatian lebih dari seluruh keluarga terutama anak-anaknya, dan tetapi tidak semua lanjut usia bisa merasakan hal tersebut. Harapan lanjut usia bisa merasakan kebahagiaan akan pupus jika anak-anak lanjut usia hidup jauh darinya, terutama lanjut usia yang hidup sendiri tanpa dampingan pasangan hidupnya, lansia akan merasakan kesepian dan rasa sedih secara mendalam. Hal ini akan membutuhkan penyesuaian diri bagi lanjut usia tersebut (Astini Karni, 2018).

Proses penyesuaian diri pada setiap lansia berbeda-beda dalam menghadapi kemunduran diri dan permasalahan-permasalahan yang dihadapi. Permasalahan ini membutuhkan kesiapan diri agar lansia tetap bisa bertahan dengan keadaan walaupun tanpa pasangan yang selama ini menemani dimasa hidupnya. Proses penyesuaian diri bagi lanjut usia yang ditinggal pasangan hidupnya akan lama apabila lansia tidak bisa menerima keadaan yang terjadi.

Proses menyesuaikan diri pada lanjut usia merupakan kemampuan manusia yang berusia lanjut mengalami tekanan atau konflik dalam hidupnya (F. F. Dkk, 2016).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Afrizal menyatakan bahwa, masalah umum yang terjadi yang sering dialami lanjut usia yaitu yang berkaitan dengan kesehatan fisik. Sedangkan permasalahan yang paling berat pada lanjut usia terutama pada lanjut usia perempuan yaitu masalah kematian pasangan hidup karena lanjut usia sering dihindangi rasa kesepian dan terjadi perubahan peran di antara lanjut usia (Afriza, 2018).

Kemudian dalam penelitian lain dari penelitian Winda Aprilia, ditemukan bahwa lanjut usia mengalami kesulitan dalam hidupnya diperlihatkan dengan kesedihan yang mendalam, rasa kehilangan, merasa kesepian, berutus asa dan sering merasa tidak mampu. Kejadian kehilangan ini menjadi suatu fenomena yang membuat lanjut usia trauma dan bisa memberikan efek kelemahan bagi setiap orang (Winda Aprilia, 2013).

Hal serupa dijelaskan oleh Rama Bahkruddinsyah dalam penelitiannya, bahwasanya mayoritas lanjut usia yang tinggal di panti Werdha memilih untuk tinggal disana dengan alasan lanjut usia merasa akan terjadi perubahan peran didalam keluarga, kehilangan pasangan hidup. Di sisi lain perpindahan ke lokasi baru akan dapat menimbulkan rasa kesepian. Kesepian merupakan suatu masalah yang dapat memberikan dampak negatif yang akan mempengaruhi psikologis lanjut usia tersebut (Rama Bahkruddinsyah, 2016). Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa dalam kehidupan keluarga lanjut usia mengalami beberapa masalah seperti rasa kesepian begitupun dalam kehidupan lanjut usia di panti (bagi mereka yang memilih untuk menetap di panti).

Dari beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi lanjut usia tidak mudah dihadapi terutama ketika kehilangan seseorang yang disayangi, peristiwa yang akan menimbulkan luka kesedihan yang mendalam bagi orang yang kehilangan. Terutama terjadi pada lanjut usia yang ditinggal mati pasangan hidupnya dengan berbagai kemunduruan fungsi tubuh dalam hidupnya, lanjut usia akan sangat merasa terpukul atas kejadian tersebut, karena lanjut usia

tidak menginginkan kehilangan pasangan hidup, yang mana kehilangan pasangan hidup akan merubah kondisi dan situasi yang tidak diinginkan tersebut, sehingga lanjut usia cukup rentan mengalami stres, stres pada lanjut usia akan mencerminkan adanya tekanan yang dialami oleh seseorang akibat persoalan atau kondisi yang terjadi di luar harapan. Stres terjadi apabila individu menilai dirinya tidak mampu menghadapi kondisi dan situasi yang tidak sesuai dengan harapannya (Wiwin Hendriyani, 2019). Lanjut usia yang mengalami stress membutuhkan penerimaan diri untuk menghadapi kejadian yang tidak diinginkan atau tidak sesuai harapannya tersebut. Penerimaan diri yang dilakukan lanjut usia yaitu dengan melakukan tindakan-tindakan yang membuat lanjut usia bisa lepas dari situasi yang tidak diinginkan. Maka tindakan-tindakan tersebut bisa dilakukan dengan resiliensi diri, untuk membangun kekuatan agar mampu bertahan dan bangkit dalam menghadapi permasalahan hidup.

Resiliensi menurut Grotberg merupakan kemampuan yang dimiliki manusia ketika mengatasi, menghadapi dan mempunyai ketangguhan ketika menghadapi permasalahan dalam kehidupan. Manusia mempunyai kemampuan dan kekuatan untuk menjadi manusia yang resilien dan setiap manusia dapat untuk belajar bagaimana menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Kemampuan bertahan bisa dilakukan lansia dengan mengetahui sumber-sumber dari resiliensi yaitu, *I am* (Kemampuan individu) sumber ini meliputi kekuatan pribadi dalam diri individu, *I have* (Dukungan eksternal) sumber yang meliputi besarnya dukungan dari lingkungan sekitar, *I can* (Kemampuan sosial dan interpersonal) sumber yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh individu dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri.

Erat kaitannya dengan masalah resiliensi hal tersebut sudah dijelaskan dalam beberapa firman Allah berikut, yaitu dalam ayat di dalam Surat Al-Baqarah ayat 155- 156 :

Artinya : Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun".(RI, 2004)

Firman Allah di atas dapat dijelaskan bahwasanya tidak ada manusia saatupun orang di dunia ini yang tidak diberikan cobaan atau masalah oleh Allah SWT. Manusia yang menyerahkan semua yang terjadi kepada Allah SWT dan membuat hati seseorang akan merasa lebih tenang dan terhindar dari sikap kekecewaan dan putus asa. Dan manusia yang tetap mau dan mampu bertahan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dan dapat bangkit kembali yang akan mendapat kebahagiaan dari Allah SWT untuk balasan keberhasilannya dalam menghadapi masalah (Wahidah, 2018). Hal tersebut diperkuat dengan Surat Al-Baqarah Ayat 286 berikut :

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang di kerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari kejahatan yang di perbuatnya. (Mereka berdoa). “ ya tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir “(RI, 2004)

Dari firman Allah SWT di atas dijelaskan bahwasanya semua manusia akan mengalami masalah dalam hidupnya. Masalah yang dihadapi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki pada dirinya. Artinya seseorang akan dihadapkan dengan masalah namun seseorang juga dibekali dengan kemampuan untuk menghadapinya yang artinya mereka sudah memiliki daya resiliensi dalam menghadapi masalah-masalah tersebut. Hal tersebut dalam Islam erat kaitannya dengan ujian keimanan, keimanan belum dikatakan tangguh apabila belum dapat ujian dari Allah SWT. Melalui masalah yang dialami merupakan sebuah ujian keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Individu yang sabar dan selalu berusaha bangkit merupakan salah satu karakteristik bahwa individu memiliki daya resiliensi. Kesabaran dan ketabahan berbeda-beda, perlu di latih agar sabar itu dapat tumbuh dalam diri seseorang.

Desa Margomulyo merupakan desa yang berada di Kecamatan Glenmore Banyuwangi, di Desa Margomulyo ditemukan jumlah lanjut usia perempuan lebih banyak dibandingkan lanjut usia laki-laki. Jumlah lanjut usia laki-laki yaitu sekitar

101 orang dan lanjut usia perempuan sekitar 174 orang (Nanik, Interview, 5 April 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwasanya lebih banyak jumlah lanjut usia perempuan sehingga menunjukkan bahwa banyak lanjut usia perempuan yang sudah tidak memiliki pasangan. Dari data yang telah ditemukan peneliti diketahui bahwa permasalahan yang sering dialami lanjut usia di desa tersebut yaitu mengenai masalah ekonomi akibat lanjut usia tersebut yang rata-rata perempuan sudah ditinggal pasangannya sehingga tidak ada lagi suami yang bekerja dan memenuhi nafkahnya. Masalah lainnya yang cukup dominan adalah masalah psikologis karena lanjut usia mengalami perubahan dalam hidupnya dan mengalami kesedihan dan kesepian. Lanjut Usia yang sudah ditinggal pasangannya tersebut beberapa masih tinggal beberapa anaknya namun tak jarang juga ada yang tinggal sendirian (Atipa, Interview, 5 April 2021).

Menurut hasil observasi yang telah dilakukan peneliti di Desa Margomulyo. Terdapat tiga lanjut usia perempuan yang ditinggal mati oleh pasangan hidupnya. Ketiga lanjut usia tersebut mengalami permasalahan yang berbeda-beda setelah ditinggal pasangan hidupnya. Subjek pertama mengalami kesedihan selama 40 hari setelah ditinggal pasangan hidupnya, lanjut usia ini sering melamun dan kehilangan nafsu makan. Berbeda dengan subjek kedua setelah ditinggal pasangan hidupnya lanjut usia mengalami gangguan kognitif lanjut usia merasa kesepian dan sendiri. Lain halnya dengan subjek ketiga ketika ditinggal pasangan hidup, lanjut usia mengalami sedih yang mendalam sampai lanjut usia memiliki keinginan untuk ikut dengan pasangan hidupnya yang lebih awal meninggalkannya. Kelima lanjut usia tersebut ada yang tinggal sendiri dan ada yang tinggal bersama anak-anaknya (Observasi, 17 Juni 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada lanjut usia perempuan yang ditinggal mati pasangan hidupnya di Desa Margomulyo dan untuk mengetahui faktor yang mendukung dan menghambat proses resiliensi pada lanjut usia yang ditinggal mati pasangan hidupnya di Desa Margomulyo. Melihat dari permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam terkait dengan permasalahan-permasalahan hidup yang dirasakan lanjut usia

perempuan di Desa Margomulyo tersebut dan bagaimana resiliensi yang mereka lakukan sehingga mereka mampu bertahan terhadap permasalahan tersebut dan dapat menjalankan kehidupan terutama disaat mereka sudah ditinggal pasangannya bahkan beberapa sudah benar – benar hidup sendirian tanpa adanya keluarga. Sehingga dalam penelitian ini peneliti memberi judul “Resiliensi Pada Lanjut Usia Perempuan Yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya Di Desa Margomulyo Kecamatan Glenmore Banyuwangi”.

Metode Penelitian

Penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif, metode kualitatif menggunakan latar yang sifatnya natural atau sesuai dengan apa yang ditemukan di lapangan. Penelitian kualitatif berusaha menemukan dan menggambarkan secara naratif bagaimana proses penelitian dan penemuan yang ditemukan di kehidupan mereka (Abi Anggito dan Joham Setiawan, 2018). Penelitian ini bersifat deskriptif karena Proses penelitian dan pemanfaatan landasan teori dilakukan agar fokus dilakukan sesuai dengan fakta lapangan tentang resiliensi pada lanjut usia perempuan yang ditinggal mati pasangan hidupnya di Desa Margomulyo. Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu studi kasus. Jenis penelitian studi kasus dilakukan pada suatu kegiatan atau peristiwa atau sekelompok individu yang ada pada kondisi dan keadaan tertentu. Tujuan dari penelitian mendapat gambaran yang mendalam mengenai studi kasus yang akan diteliti.

Subjek penelitian disini adalah informan yang dapat memberikan informasi terkait dengan data yang dicari. Dalam hal ini informan diambil melalui teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik untuk pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2013). Maka dari itu informan yang dipilih disini mereka yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan dan tujuan dari penelitian. Informan utama yang dipilih yaitu lanjut usia dengan kriteria sebagai berikut: lanjut usia perempuan yang berusia minimal 60 tahun, lanjut Usia perempuan yang ditinggal mati pasangan hidupnya minimal 1

tahun, tidak menikah lagi, lanjut usia yang masih sehat, tidak pikun dan mampu berkomunikasi dengan baik. Informan lainnya yang dijadikan subjek yaitu kaur pelayanan umum, ketua rating fatayat Desa Margomulyo, tetangga dan keluarga yang dekat dengan lanjut usia.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut: observasi, wawancara, dokumentasi. Observasi merupakan teknik untuk memperoleh data dengan pengamatan yang dilakukan di dalam penelitian (Masri singarimbun, 2008). Wawancara merupakan teknik untuk memperoleh informasi atau keterangan secara langsung dengan tanya jawab secara bertatap muka dengan subjek-subjek yang telah ditentukan. Teknik dokumentasi ini untuk mendukung dan memperkuat teknik observasi dan wawancara. Dokumen bisa berbentuk gambar, tulisan beserta berkas-berkas yang bersangkutan dengan subjek yang diteliti.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik Miles dan Huberman. Analisis data ini terus dilakukan selama proses pengumpulan data hingga tuntas. Menurut Miles dan Huberman kegiatan dalam menganalisis data kualitatif dilakukan secara berlangsung secara terus menerus sampai tuntas hingga datanya sudah penuh (Masri singarimbun, 2008). Berikut langkah-langkah analisis: reduksi data, penyajian data, verifikasi.

Tahap keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi (Meloeng, 2010). Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa model triangulasi, sebagai berikut; triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Dalam triangulasi sumber peneliti mengumpulkan data dari beberapa sumber yang berbeda, sebagaimana yang telah disebutkan. Selain lanjut usia yang menjadi subyek utama, ada beberapa sumber data lainnya yaitu keluarga atau tetangga terdekat subjek dan kaur pelayanan umum dan ketua rating fatayat untuk mengetahui kehidupan lanjut usia. Triangulasi teknik merupakan bentuk pengujian kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik

yang berbeda. Peneliti menggunakan data dari hasil observasi partisipatif, wawancara mendalam dan dokumentasi untuk mengetahui data apakah menghasilkan data yang sama atau tidak.

Tahap-tahap penelitian yang dilakukan peneliti di Desa Margomulyo sebagai berikut: Pada tahap awal sebelum melaksanakan penelitian peneliti melakukan beberapa tahapan sebagai bentuk persiapan bagi peneliti untuk meneliti di tahap selanjutnya. Menyusun rancangan penelitian, rancangan ini berupa judul penelitian, latar belakang penelitian, fokus penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, kejian teori, serta metode yang digunakan. Mengurus dan menyiapkan surat perizinan. Setelah rancangan penelitian tersusun peneliti mulai menyiapkan surat perizinan untuk melaksanakan penelitian di Desa Margomulyo sesuai prosedur dan kebijakan kampus yaitu mengisi form surat penelitian di website fakultas dan mencetaknya kemudian meminta nomor surat ke bagian akademik dan meminta tandatangan kepada Wakil Dekan I Bidang Akademik, Siti Raudhatul Jannah. Setelah surat izin penelitian dari kampus selesai dibuat peneliti menemui kepala desa Desa Margomulyo untuk meminta izin melakukan penelitian di desa tersebut secara lisan dan dibekali oleh surat tertulis dari kampus. Menyiapkan perlengkapan penelitian yang dibutuhkan. Dalam tahap persiapan ini peneliti juga mulai mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk penelitian seperti alat tulis dan HP untuk dijadikan kamera dan perekam, perlengkapan lainnya berupa pedoman wawancara sesuai status narasumber yang dituju.

Setelah tahap persiapan terlaksanakan peneliti melanjutkan pada tahap pelaksanaan, yaitu peneliti mulai terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian. Tahap penelitian ini dimulai sejak perizinan dari desa di dapatkan, peneliti memulai penelitian dengan berkonsultasi dengan aparat desa yaitu kaur umum untuk mengetahui kondisi desa lebih detail dan kondisi lansia di Desa Margomulyo. Konsultasi ini dilanjutkan dengan konsultasi bersama sekretaris desa sekaligus pengumpulan dokumen desa yang berupa profil desa dan beberapa data lainnya yang dibutuhkan dalam penelitian. Kemudian peneliti menuju subjek yang

menjadi informan yaitu 5 lanjut usia perempuan, keluarga atau tetangga yang dekat dengan lanjut usia, kaur pelayanan umum dan ketua rating fatayat. Pada tahap analisis data, tahap ini penulis menganalisis data yang diperoleh dari lapangan. mengolahnya sesuai model analisis yang digunakan yaitu analisis data model Miles dan Huberman, peneliti mulai mereduksi data, menyajikannya, serta menyimpulkannya, hingga data final.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Resiliensi Lanjut Usia Perempuan yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya di Desa Margomulyo

Kehilangan pasangan hidup merupakan bentuk kehilangan yang harus dihadapi lanjut usia. Kehilangan yang disebabkan oleh kematian pasangan hidup dapat menyebabkan terjadinya stress yang akan dialami lanjut usia apabila lanjut usia tidak mampu menghadapinya. Dalam hal ini resiliensi menjadi kemampuan psikologis yang dibutuhkan dan dimiliki oleh individu diberbagai usia. Secara umum resiliensi dapat ditandai dengan kemampuan dan kemauan seseorang dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stress dan bangkit dari trauma yang dialami. Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki setiap manusia untuk tetap bertahan dan beradaptasi ketika sedang mengalami masalah dalam kehidupannya sehingga mampu bangkit dari keterpurukan dalam hidupnya. Setiap manusia pada dasarnya memiliki kapasitas resiliensi yang berbeda-beda. Resiliensi akan muncul ketika individu mengalami masalah yang menekan dan individu tersebut mampu bangkit dari tekanan yang dialaminya. Resiliensi tersebut dapat dilihat dari aspek regulasi emosi, aspek pengendalian impuls, aspek optimis, aspek analisis penyebab masalah, aspek empati, aspek efikasi diri dan aspek *reaching out* (kemampuan meningkatkan hal positif).

Berdasarkan hasil penemuan peneliti di lapangan dari kelima subjek, lanjut usia memiliki kemampuan dalam bisa menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup. Sebagian besar lanjut usia perlu mempersiapkan dan menyesuaikan diri dengan peristiwa kematian pasangan hidup. Dalam hal ini kematian pasangan hidup lebih berpengaruh pada lansia perempuan karena lanjut

usia perempuan akan mengalami kekurangan pendapatan dan akan menimbulkan perubahan peran setelah ditinggal suami (Afrizal, 2018). Perubahan peran yang terjadi seperti yang dialami kelima subjek mayoritas dari mereka bekerja keras untuk mencukupi kebutuhan hidupnya. beberapa dari mereka masih ada anak yang peduli namun sebagian besar mereka bekerja keras tanpa bantuan dari siapapun. Diusia tua lanjut usia harusnya beristirahat dan mengkonsumsi makanan yang sehat tetapi lansia ini masih tetap berjuang untuk melanjutkan kehidupan agar mampu bertahan menjadi kehidupan lebih baik. Setelah ditinggal pasangan hidup lanjut usia membentuk hubungan dengan orang-orang seusianya, dengan begitu akan membuat lanjut usia mudah untuk menyesuaikan diri setelah ditinggal pasangan hidup. Mendekatkan diri dan membentuk hubungan dengan orang-orang seusianya akan membuat lanjut usia terhindar dari rasa kesepian. Kelima lanjut usia yang telah diteliti seringkali bermain ke rumah teman-temannya untuk mencari hiburan agar tidak kesepian.

Hasil penemuan yang dilakukan peneliti mereka mampu bertahan dan terus bangkit dari kondisi yang dialaminya atau masalah yang dihadapinya. Kelima subjek mempunyai harapan untuk melanjutkan masa depan hidup yang lebih baik, mereka meningkatkan aspek positif yang ada pada dirinya dan dapat bertahan walau tanpa pasangan hidup. Kehilangan pasangan hidup merupakan suatu bentuk kehilangan yang harus dihadapi lanjut usia. Kehilangan yang disebabkan oleh kematian pasangan hidup merupakan penyebab utama terjadinya stress yang dialami lanjut usia (Santrock, 2002) Lanjut usia yang kehilangan pasangan hidupnya akan dihindangi rasa kesepian dan kesendirian bahkan kehilangan nafsu makan (I Ketut Andika Priastana dkk, 2018). Hal tersebut terjadi karena lanjut usia belum mampu menyesuaikan dirinya setelah ditinggal pasangan hidupnya. Seperti yang dialami kelima subjek, mereka mengalami kesedihan yang mendalam, sering melamun, kehilangan nafsu makan, bahkan sampai ada keinginan untuk ikut pasangan hidupnya yang telah meninggal. Hubungan lanjut usia perempuan yang memiliki keterikatan kuat dengan pasangan hidupnya serta sebelumnya terdapat ketergantungan lanjut usia perempuan terhadap suaminya akan menyulitkan

lanjut usia perempuan untuk menyesuaikan diri terhadap kematian pasangan hidupnya. Untuk memudahkan lanjut usia dalam menyesuaikan diri terhadap kejadian yang telah terjadi kepadanya yaitu kematian pasangan hidup maka dibutuhkan resiliensi pada dalam dirinya.

Menurut Grotberg menyatakan resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki lanjut usia untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi permasalahan dan kesengsaraan dalam hidup (Wiwin Hendriyani, 2019). Subjek dalam penelitian ini merupakan lanjut usia yang ditinggal pasangan hidupnya, lanjut usia perempuan yang resilien adalah lanjut usia yang mampu bertahan, beradaptasi dan bangkit dalam situasi sulit setelah ditinggal pasangan hidupnya. hal ini dapat dilihat dari tujuh aspek resiliensi antaranya (Ibid, n.d.).

Regulasi emosi, dalam hal ini ketiga subjek mampu mengatur dan mengontrol emosi setelah ditinggal pasangannya, hal tersebut dapat dilihat ketika lanjut usia mampu mengatur dan mengatasi rasa sedih yang berlebihan seperti melamun, pikiran kosong, menangis, merasa kesepian dan sendirian. Hal tersebut diatasi lanjut usia dengan mengirim doa ke suaminya, bekerja keras, kumpul bersama teman-teman. Lanjut berfikir bahwa rasa sedih yang berterusan akan menjadikan diri lanjut usia semakin terpuruk.

Pengendalian impuls dimana mampu mengatasi keinginan dan dorongan yang ada pada dalam dirinya hal ini dapat dilihat kelima lanjut usia mampu mengatasi keinginan ikut bersama suaminya, ketika ada keinginan suaminya hidup kembali dan keinginan tinggal bersama anak-anaknya. Hal tersebut bisa diatasi dengan cara berfikir lanjut usia, ketika lanjut usia ingin ikut suaminya ia segera berfikir bahwa dirinya masih mempunyai anak-anak yang membutuhkannya, ketika lanjut usia suami hidup lagi karena kesepian ia membawa anak tetangga untuk main dirumahnya, ketika ingin anak-anaknya tinggal bersamanya ia berfikir itu tidak mungkin karena anak-anaknya kerja dan sudah mempunyai keluarga masing-masing.

Optimisme dimana lanjut usia berusaha untuk bertahan dan menerima keadaan yang dialaminya dan subjek memiliki harapan masa depan hidup yang

lebih baik. Hal ini dapat dilihat ketika subjek berusaha kerja keras bekerja untuk mencukupi kehidupannya dan menerima dan mengiklaskan kepergian pasangan hidupnya.

Analisis penyebab masalah dimana subjek bisa mengetahui dan mengatasi permasalahan yang dialami. Beberapa masalah yang dialami yaitu masalah kesepian, ekonomi, keluarga dan yang menjadi masalah yang dominan dialami yaitu masalah psikologis. Menurut Hurlock pada umumnya masalah psikologis yang dialami lanjut usia meliputi kesepian, kesedihan yang mendalam (Astini Karni, 2018). Seperti yang dialami kelima subjek, mereka mengalami kesedihan yang mendalam dan juga kesepian setelah ditinggal pasangan hidupnya.

Empati dimana lanjut usia mempunyai sikap dan rasa peduli terhadap orang lain atau orang sekitarnya, hal ini dapat dilihat ketika melihat keluarga atau tetangganya sakit dan membutuhkan bantuan lanjut segera pergi untuk menolongnya meskipun mereka belum meminta pertolongan kepada lanjut usia. Lanjut usia juga seringkali membantu lembaga pendidikan yang berada di dekat rumahnya apabila mempunyai acara yang membutuhkan pertolongannya. Rasa empati dimiliki lanjut usia berdasarkan kemauan mereka masing-masing.

Efikasi diri dari kelima lanjut usia memiliki keyakinan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya. Terutama masalah setelah ditinggal mati pasangan hidupnya. Wujud keyakinan dan kepercayaan datang dari Allah SWT. Sehingga lanjut usia yakin mampu keluar dari masalah yang dihadapinya. Lanjut usia memiliki keyakinan bahwa di dalam dirinya terdapat kemampuan yang dapat membantunya untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang terjadi dalam hidupnya.

Meraih atau meningkatkan aspek positif yang ada pada dalam dirinya, aspek positif yang pada lanjut usia setelah ditinggal pasangan hidupnya yaitu ibadah semakin rajin, mengikuti kegiatan rutin masyarakat, mengikuti pengajian di masjid, merasa dirinya lebih bermanfaat karena bisa bekerja sembari membantu orang lain dan selalu merasa bersyukur dengan apa yang diberikan Allah SWT.

Mengatasi permasalahan dan berusaha bangkit dalam keterpurukan tidak hanya akibat dari kehilangan pasangan hidup. Tetapi lebih difokuskan pada bagaimana subjek dalam bertahan dan bangkit setelah ditinggal pasangan hidupnya. Dalam hal ini sesuai dengan apa yang dirasakan oleh subjek bahwasanya kondisi setelah ditinggal pasangan lebih sulit dihadapi karena subjek mengalami rasa sedih, kesepian, putus asa dan merasa dirinya tidak mampu hidup tanpa pasangan hidup.

Faktor pendukung dan penghambat resiliensi pada lanjut usia yang ditinggal mati pasangan hidupnya di Desa Margomulyo.

Menjadi lanjut usia yang ditinggal mati oleh pasangan hidup bukan hal mudah dalam menjalaninya. Tentunya ada faktor yang mempengaruhi resiliensi pada lanjut usia perempuan yang ditinggal mati pasangan hidupnya tersebut. Faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor pendukung (internal dan eksternal), yaitu dukungan spiritualitas dan dukungan sosial. Spiritualitas adalah faktor yang dapat meningkatkan resiliensi. Spiritual adalah dorongan internal yang menentukan resiliensi pada individu (Vallahatullah Missasi dan Indah Dwi Cahya Izzati, 2019). Individu yang memiliki spiritualitas tinggi akan mudah terbantu dalam penyelesaian masalahnya. Sesuai dengan apa yang diterapkan subjek, bahwasanya ia mampu meningkatkan spiritualitasnya dengan baik. Sebagaimana yang dilakukan subjek ia mampu menjalankan sholat jamaah lima waktu yang mana sebelumnya jarang ia lakukan dan mengikuti kegiatan keagamaan.

Sedangkan dukungan sosial yang mempengaruhi resiliensi yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial adalah dorongan yang berasal dari orang lain sebagai bentuk perhatian dan memberi semangat atas apa yang dilakukan individu (W. S. Dkk, 2015). Dalam hal ini dukungan sosial berasal dari keluarga. Keluarga merupakan orang-orang yang paling dekat yang mempunyai potensi besar sebagai sumber dukungan lanjut usia yang selalu bersedia dalam memberikan bantuan ataupun pertolongan (Ibid, n.d.). Dalam hal ini sebagian lanjut usia masih tinggal bersama keluarga mempunyai sandaran ketika lanjut usia membutuhkan pertolongan atau apapun itu. Selain dari keluarga dukungan sosial dari teman dan

masyarakat sekitar juga menjadi pendukung bagi lanjut usia. Dalam hal ini lanjut usia yang mengalami kehilangan pasangan hidup mereka yang menjadi tangan kedua ketika lanjut usia berada jauh dari keluarga dan membutuhkan bantuan.

Selain faktor pendukung terdapat faktor penghambat yang menjadi pengaruh resiliensi pada lanjut usia yang ditinggal mati oleh pasangan hidupnya. Yang menjadi faktor penghambat yaitu faktor ekonomi dan faktor sosial. Faktor sosial selain menjadi faktor pendukung juga bisa menjadi faktor penghambat, yaitu ketika lanjut usia tidak memiliki keluarga dan lanjut usia berada jauh dari keluarganya sehingga hal tersebut menjadi penghambat dalam resiliensi.

Faktor penghambat selanjutnya yaitu masalah ekonomi, permasalahan yang dialami lanjut usia yaitu masalah ekonomi, hal ini terjadi karena terjadi penurunan aktivitas kerja yang dialami lanjut usia. Lanjut usia perempuan yang kehilangan pasangan hidup akan mengalami perubahan peran. Perubahan peran tersebut lanjut usia perempuan masih tetap bekerja ditengah kondisi yang semakin melemah. Masalah ekonomi ini yang mayoritas dialami lanjut usia yang diteliti, lanjut usia masih bekerja keras untuk mencukupi kebutuhan hidupnya. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, kelima lanjut usia tidak mendapat bantuan dari desa. Bantuan dari desa tidak diberikan kepada sasaran yang tepat hal ini dapat dilihat dari kelima lanjut usia yang tidak mendapatkan bantuan apapun dari desa ataupun masyarakat sekitar (Astini Karni, 2018).

Simpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan peneliti dalam penelitian dan menganalisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa lanjut usia perempuan yang ditinggal pasangan memiliki daya resiliensi yang baik. Hal ini bisa dilihat dari tujuh aspek resiliensi yang dimiliki lanjut usia tersebut. Aspek tersebut diantaranya: lanjut usia mampu mengontrol dan mengatur emosi sedih setelah ditinggal pasangan hidupnya, mampu mengendalikan keinginan dan dorongan yang muncul dalam dirinya, memiliki sikap optimis dan tidak mudah menyerah terhadap masalah yang dihadapi, memiliki rasa peduli terhadap orang

lain dan mampu mengenali keadaan yang dialami orang lain, mampu mengetahui dan menyelesaikan masalah yang dihadapi, mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah, mampu meningkatkan dan meraih aspek positif pada dirinya. Sedangkan faktor yang mendukung resiliensi lanjut usia perempuan tersebut adalah faktor spiritual berupa peningkatan ibadah dan faktor sosial berupa keluarga dan masyarakat sekitar. Namun faktor sosial ini juga bisa menjadi penghambat dalam resiliensi ketika subjek berada jauh dari keluarga dan faktor penghambat lainnya yaitu faktor ekonomi. Dalam hal ini faktor sosial dan ekonomi menjadi faktor yang dominan dalam faktor penghambat dan mendukung.

Daftar Pustaka

- Abi Anggito dan Joham Setiawan. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jawa Barat.
- Afriza. (2018). permasalahan yang dialami lansia dalam menyesuaikan diri terhadap penguasaan tugas-tugas perkembangan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Vol.2 No 2*.
- Afrizal. (2018). *Jurnal Bimbingan dan Konseling. Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangan, Vol.2 No 2*.
- Astini Karni. (2018). Subjective Well-Being pada Lansia. *Jurnal Syiar, Vol. 18 No*.
- Dkk, F. F. (2016). Perbedaan Penyesuaian Diri Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup pada Lanjut Usia di Rumah dengan Lanjut Usia di Pantu Wedha. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan, Vol. 3 No*.
- Dkk, W. S. (2015). Self Esteem Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi, Vol. 42 No*.
- I Ketut Andika Priastana dkk. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Berduka Kronis pada Lanjut Usia yang Mengalami Kehilangan Pasangan dalam Budaya Pakurenan. *Indonesia Journal Of Health Research, Vol. 1, No*.
- Ibid. (n.d.). *No Title*.
- Lilis Satriyah. (2018). *Bimbingan dan Konseling Keluarga*. Bandung.
- Masri singarimbun, S. efendi. (2008). *metode penelitian survei*. Jakarta.
- Meloeng, L. J. (2010). *metodelogi penelitian kualitatif*. Bandung.
- Rama Bahkrudinsyah. (2016). Makna Hidup Dan Arti Kebahagiaan Pada Lansia Di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Jurnal Psikologi, Vol. 4 No*.
- RI, D. A. (2004). *Al-Qur'an dan Terjemah*. Bandung: CV Penerbit Jumanatul Ali-Art.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta.

-
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Alfabeta, ed.). Bandung.
- Vallahatullah Missasi dan Indah Dwi Cahya Izzati. (2019). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resileinsi*.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara, Vol 02. No.*
- Winda Aprilia. (2013). Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda). *Jurnal Psikologi, Vol. 1 No.*
- Wiwin Hendriyani. (2019). *Resiliensi Psikologi*. Jakarta Timur.