

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Setiap orang pasti mengalami proses perkembangan di dalam hidupnya. Dimana perkembangan tersebut akan memberikan efek bagi kehidupan mereka sehari-hari. Bahkan sampai bisa menyebabkan masalah. Namun munculnya masalah tersebut sangatlah normal dan kita sebagai manusia berusaha untuk menghadapi apa yang diberikan Tuhan untuk kita semua yang hidup di dunia ini. Manusia tidak pernah statis. Semenjak pembuahan hingga ajal selalu terjadi perubahan baik dalam kemampuan fisik maupun kemampuan psikologisnya (Hurlock, 1980: 3).

Berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupan seseorang di mulai dari masa bayi yang baru dilahirkan sampai dengan tahap akhir yang sering disebut dengan masa lansia. Walaupun sering terjadi perubahan-perubahan baik itu yang bersifat fisik maupun psikis, masih banyak orang yang tidak menyadarinya, kecuali jika perubahan tersebut terjadi secara mendadak dan setiap manusia pasti akan mengalami masa tua atau lansia yang menurut sebagian orang merupakan masa yang tidak mereka inginkan. Pada masa usia dewasa akhir ini atau yang lebih sering disebut dengan lansia banyak sekali problematika yang harus dihadapi oleh mereka yaitu orang-orang yang telah memasuki masa lansia ini. Namun problematika lansia sangat khas. Selain mengalami penurunan kemampuan fisik, mereka juga mengalami penurunan pada kondisi psikologisnya.

Perubahan yang terjadi pada diri lansia tersebut bisa menyebabkan perubahan kehidupan yang dihadapi oleh individu lanjut usia, dan itu memiliki potensi menjadi sumber tekanan dalam hidup karena stigma menjadi tua adalah suatu yang berkaitan dengan kelemahan, ketidakberdayaan, dan munculnya penyakit-penyakit.

[illegible]

Dengan adanya peningkatan populasi lanjut usia juga berdampak pada munculnya persoalan bagi orang lanjut usia itu sendiri. Seperti penurunan kondisi fisik dan psikis yang mengakibatkan hasil pensiunan menjadi turun. Contoh yang lainnya adalah kesepian akibat ditinggal oleh pasangan atau teman seusianya dan lain-lain juga berdampak pula pada keadaan emosi mereka ketika ditinggalkan oleh pasangan hidupnya tersebut. Oleh karena itu sangat diperlukan adanya suatu perhatian yang khusus dalam menangani para lansia agar mereka tetap bisa menjalani kehidupan sehari-hari dengan menyenangkan.

Menurut Prawitasari (dalam Sari, Endah P, 2002), semakin tingginya usia harapan hidup berarti semakin besar pula individu dapat hidup lebih lama atau lebih besar kemungkinannya untuk menikmati hidup lebih panjang. Hal ini akan mengakibatkan meningkatnya jumlah dan proporsi individu lansia. Keadaan tersebut bisa membawa dampak yang luas, tidak hanya menyangkut

masalah ekonomi dan kesehatan pada lansia. Maka dari itu, agar tidak menjadikan masalah kelak dikemudian hari, diperlukan adanya upaya-upaya inisiatif agar individu lansia dapat sehat fisik maupun psikisnya.

Sama seperti masa perkembangan sebelumnya, masa lansia pun juga memiliki tugas perkembangan. Sebagian besar tugas perkembangan usia lanjut lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang daripada kehidupan orang lain. Proses penyesuaian diri pada setiap lansia berlangsung secara berbeda-beda dalam menghadapi berbagai kemunduran diri serta masalah yang muncul dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Setiap perubahan-perubahan yang terjadi pada individu apalagi pada lansia merupakan *stressor* pada kehidupan. Salah satunya adalah kehilangan pasangan hidup mereka untuk selama-lamanya. Mereka harus menyesuaikan diri lagi ketika biasanya memiliki teman hidup untuk bisa berbagi dalam keadaan suka maupun duka, namun kenyataannya hal itu berubah dengan meninggalnya pasangan hidup mereka yang sekarang. Mereka memerlukan kemampuan dalam menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan serta cobaan hidup secara positif sehingga individu dapat memandang permasalahan tersebut sebagai hal yang wajar, seperti dalam hal emosi.

Kenyataan yang dihadapi oleh seorang pasangan hidupnya sudah meninggal adalah bahwa ia harus melanjutkan hidupnya tanpa pasangannya lagi. Beberapa orang memilih untuk menikah lagi setelah kehilangan pasangan hidup, tetapi lansia banyak yang memilih untuk menduda atau menjanda di

Pada tahapan emosi tugas utama seorang individu adalah belajar mengenali, memahami dan mempertimbangkan emosi dirinya dan orang lain. Menurut Hurlock (2012: 380), ciri-ciri usia lanjut cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk daripada yang baik dan kepada

kesengsaraan daripada kebahagiaan. Itulah sebabnya mengapa usia lanjut lebih ditakuti daripada usia madya dalam kebudayaan Amerika.

Faktor psikologis tidak bisa terpisahkan dari kehidupan dalam (*inner-life*) seorang manusia, termasuk lansia. Sejak dulu telah diketahui bahwa faktor emosional berkaitan erat dengan kesehatan mental lansia. Ketika aspek emosional terganggu, kecemasan apalagi stres berat, akan mengakibatkan terjadinya gangguan fisik. Begitu juga ketika kesehatan fisik terganggu akan berakibat buruk pada stabilitas emosi (Munandar, 2001: 197).

Lansia sering beresiko kesepian dari gangguan serta hubungan sosial mereka dari waktu ke waktu. Misalkan anak-anak mungkin pindah ke kota lain atau negara lain yang menjadikan jarang untuk pulang ke rumah orang tuanya, dan cucu menjadi lebih mandiri yang sebelumnya diasuh oleh mereka atau secara tidak langsung menjadi teman saat cucunya diasuh olehnya. Dan yang lebih berat lagi adalah ketika menghadapi kematian pasangan hidupnya, sehingga otomatis lansia tersebut harus hidup seorang diri tanpa teman yang bisa diajak untuk berbagi seperti ketika pasangan hidup mereka masih bisa menikmati kehidupan. Bahkan jauh dari anak-anaknya membuat mereka merasa kesepian dan membutuhkan suatu lingkungan dengan komunitas yang sama. Karena kesepian menjadikan orang-orang cenderung menghabiskan waktu senggang mereka pada aktivitas yang sendiri dan hanya memiliki teman atau kenalan. Individu yang kesepian merasa disingkirkan dan percaya bahwa mereka hanya memiliki sedikit kesamaan dengan orang-orang yang mereka temui (Baron dan Byrne, 2005: 16).

Bahaya psikologis pada lansia dianggap memiliki dampak lebih besar dibandingkan dengan usia muda, akibatnya penyesuaian pribadi dan sosial pada lansia tidaklah mudah. Dengan demikian dibutuhkan kondisi hidup yang menunjang agar lansia dapat menjalani masa lansia dengan baik dan memuaskan, kondisi hidup yang menunjang juga dibutuhkan agar lansia tidak tertekan karena memasuki masa lansia bahkan dalam menghadapi kematian pasangan hidup mereka. Kondisi hidup ini antara lain adalah sosial ekonomi, kesehatan dan kesehatan mental.

Berdasarkan pada kenyataan diatas tersebut, maka diperlukan suatu kemampuan dalam menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi di dalam kehidupannya secara positif. Regulasi emosi diperlukan dalam keadaan tersebut. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar (Gross, 1998a; Gross & Thompson, 2007 dalam Fitri.Ahyani). Regulasi emosi ini akan menjadikan pencapaian keseimbangan emosional yang akan dilakukan oleh seseorang, dalam hal ini adalah lansia, baik melalui sikap maupun perilakunya.

Berbagai permasalahan yang muncul saat usia dewasa akhir pasca kematian pasangan hidupnya salah satunya adalah menjadi stress. Tidak semua orang dapat menentukan coping stress yang tepat ketika orang-orang yang mereka sayangi dipanggil Tuhan. Santrock (2002) mengungkapkan bahwa pada urutan penyebab stress dalam kehidupan yang menempati urutan pertama adalah karena kematian pasangan hidupnya. Kesedihan pada masa

berkabung seringkali berkepanjangan dan sedikit banyak mempengaruhi kehidupan orang yang ditinggalkan. Jika hal tersebut terus terjadi membuat individu tersebut telah melewatkan berbagai peluang hidup yang sebenarnya bisa ia lakukan namun terlewatkan begitu saja karena terlalu lama bersedih karena ditinggalkan oleh orang yang ia sayangi.

Kondisi tersebut memunculkan emosi yang negatif seperti mudah marah, mudah tersinggung, cemas tanpa sebab, gelisah, merasa sendirian dan bahkan merasa tidak berguna lagi. Emosi-emosi negatif yang dialami para lansia tersebut bisa berubah menjadi emosi-emosi positif. Dengan cara tadi, regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan (Barret, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001, dalam Muttaqin, 2012).

Hasil studi terdahulu yang dilakukan oleh Gottaman (1997) bahwa pengaplikasian regulasi emosi dalam kehidupan akan membawa dampak yang positif baik dalam kesehatan fisik maupun psikis, juga kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain serta meningkatkan resiliensi. Regulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri.

Menurut Santrock (2002), semakin orang dewasa lanjut atau lansia aktif dan terlibat, semakin kecil kemungkinan mereka menjadi renta dan semakin besar kemungkinan mereka merasa puas dengan kehidupannya. Pernyataan

tersebut bisa diterapkan individu-individu bahwa seharusnya melanjutkan peran-peran masa dewasa tengahnya disepanjang masa dewasa akhir, jika peran-peran masa dewasa tengahnya diambil seperti terkena PHK, maka sebaiknya segera mencari kesibukan yang lain yang dapat menggantikan peran yang diambil tadi, sehingga tetap bisa memelihara keaktifan dan keterlibatan mereka di dalam aktivitas-aktivitas kemasyarakatan.

Individu yang memiliki kontrol impuls yang tinggi akan memiliki regulasi emosi yang tinggi pula. Ketika seseorang tidak mampu mengontrol impuls, ia akan menerima *belief* yang pertama kali muncul pada dirinya tanpa mempertimbangkan hal lainnya. Akibatnya ia akan percaya setiap kejadian negatif dan berlaku dengan *belief*-nya. Individu yang memiliki kontrol impuls dapat menahan dan mengevaluasi kejadian negatif yang menyimpannya dan berpikir secara rasional. Ia tidak akan terjebak dan menerima kejadian negatif secara cuma-cuma (Widuri, 2012).

Dalam hal ini adalah lansia pasca kematian pasangan hidupnya. Ketika pasangan hidup mereka sudah meninggal dunia, lansia tersebut diharapkan tidak merasa kesepian bahkan perasaan tidak berharga pun jangan sampai terpikirkan oleh lansia tersebut. Karena kondisi emosi lansia seperti remaja yang labil dan butuh perhatian lebih, khususnya dari pihak keluarga lansia tersebut. Sehingga lansia tidak lagi merasa kesepian dan mampu mengungkapkan dan mengekspresikan apa yang meraka rasakan saat itu dengan benar dan tepat.

Berdasarkan dari sedikit wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 April 2016 di rumah subyek, mengenai regulasi emosi lansia pasca kematian pasangan hidupnya diketahui subyek dalam penelitian ini dapat mengendalikan emosi dan perilakunya ketika setelah kehilangan pasangan hidup subyek. Hal ini dikarenakan keluarga subyek terutama anak-anak subyek selalu mendukung dan menemani subyek sehingga tidak merasa sendirian. Selain itu juga karena sejak masih muda subyek berada pada kehidupan yang dapat dikatakan kekurangan sehingga emosi subyek telah terlatih sejak dahulu yang sering dihadapkan pada keadaan yang tidak menyenangkan.

Pada hal ini adalah lansia pasca kematian pasangan hidupnya diharapkan mampu untuk mengelola emosi-emosi negatif yang dialami, seperti sedih, frustrasi ataupun marah. Tak lupa juga peran keluarga terutama anak-anak dari lansia tersebut yang harus selalu memberikan dukungan kepada orang tua mereka, agar beliau tetap merasa memiliki teman selain pasangan hidupnya tersebut.

Regulasi emosi dapat terjadi dalam proses yang berbeda tiap antar individu yang pastinya akan diakhiri dengan respon-respon perilaku yang berbeda-beda pula (Hendriana, 2015). Hal tersebut menarik untuk diteliti karena peneliti bisa mengetahui bagaimana regulasi emosi tersebut bisa terjadi dan apa saja upaya dalam regulasi emosi tersebut khususnya pada lansia menghadapi kematian pasangan hidupnya.

orang tua mereka supaya tidak merasa kesepiaan yang bahkan bisa menyebabkan depresi.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Kajian tentang regulasi emosi tersebut pernah diteliti oleh Jannah, dkk (2014) dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap perilaku Agresif dalam menyelesaikan Konflik Interpersonal pada siswa SMK. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa regulasi emosi dapat menurunkan sikap agresivitas siswa SMK.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Adinda Istiqomah, mahasiswi Program Studi Psikologi dan Ilmu Kesehatan dengan judul “Regulasi Emosi Ibu yang Memiliki Anak Autis”. Dari hasil penelitian itu didapatkan hasil bahwa ibu dengan anak autis tersebut memiliki emosi yang sangat beragam. Strategi regulasi emosi yang digunakan oleh subyek adalah *blaming other, acceptance, positive refocusing, refocusing on planning* dan tindakan lainnya. Selain itu faktor pola asuh, hubungan interpersonal dan perbedaan individual juga turut mempengaruhi strategi regulasi emosi yang digunakan oleh masing-masing subyek.

Lain halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprisandityas dan Elfida, dalam judul penelitian “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Ibu Hamil”. Dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi berperan penting terhadap kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil. Semakin baik kemampuan regulasi emosi ibu hamil, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Jekjati dkk (2015) yang berjudul “*Comparing Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-being in Women with Breast Cancer and Healty Women*”, dalam penelitiannya mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan antara regulasi emosi pada wanita yang sehat dengan wanita penderita kanker payudara. Dimana regulasi emosi yang dilakukan oleh wanita dengan kanker payudara adalah merupakan regulasi emosi yang negatif seperti *self rebuke*, *acceptance*, *ruminative thinking*, dan *blamed others*. Sedangkan regulasi emosi yang digunakan oleh wanita sehat adalah *positive refocusing*, *refocusing on planning*, and *positive evaluation*.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Gross (2002). Dalam penelitiannya yang berjudul “*Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*”. Hasil dari penelitian tersebut bahwa regulasi dapat berpengaruh terhadap afeksi, kognitif dan konsekuensi sosial.

Penelitian oleh Pamela dan Dennis (2004) dengan judul “*Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research*”. Dari penelitian tersebut

diperoleh hasil bahwa regulasi emosi sangat penting bagi anak dan seharusnya dilatih sejak dini karena akan berpengaruh untuk perkembangan anak itu di masa depannya, juga membantu mereka memperoleh kemampuan untuk mengatur emosi anak itu sendiri.

Penelitian Gross yang lain (2001) yang berjudul “*Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything*”. Dalam penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa regulasi emosi dapat mengubah cara pandang yang lebih baik dan dapat mengurangi dampak emosi yang negatif. Dan dalam penelitian ini menerangkan bahwa strategi yang digunakan dalam regulasi emosi adalah *reappraisal (revolution)*.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas yang mengenai regulasi emosi dan lansia dalam menghadapi kematian pasangan hidupnya, belum ada penelitian mengenai regulasi emosi pasca kematian pasangan hidup pada usia dewasa akhir. Selain dengan metode penelitian yang berbeda penelitian menggunakan subyek lansia janda. Lansia yang dipilih menjadi subyek ini yang suaminya meninggal belum dua tahun karena dari segi emosi masih teringat dengan jelas bagaimana dan apa yang dirasakan ketika suaminya meninggal dunia dahulu. Yang menjadi alasan lainnya memilih lansia yang perempuan karena perempuan memiliki perasaan yang lebih dalam dari pada laki-laki.

Karena setiap lansia memiliki karakter yang berbeda-beda dan pasti memiliki cara tersendiri dalam mengelola emosi yang dimilikinya pada keadaan yang tersulit sekalipun meskipun dalam kasus yang sama yaitu dalam

