

Strategi *Coping* pada Lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang

Noviyanti

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia, noviyanti.yanti@gmail.com

Abstrak

Setiap manusia dalam kehidupan sehari-hari tidak terlepas dari masalah. Jika seseorang tidak dapat mengatasi masalah yang dihadapinya kemungkinan manusia tersebut bisa mengalami stres. Penelitian ini bertujuan membahas strategi *coping* stres pada lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan tiga subjek yang merupakan penghuni Panti Jompo Tresna Werdha Palembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek menggunakan *Problem Focused Coping* dengan memilih diam dan tidak membuat masalah semakin membesar. Subjek menggunakan *Emotion Focused Coping* dengan cara melakukan aktivitas sehari-hari yang positif. Subjek menggunakan *Religious Focused Coping* dengan cara mendekati diri kepada Allah SWT, berupa berdoa, salat, mendengarkan ceramah agama yang diadakan panti jompo. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek strategi *coping* memberikan dampak yang positif untuk hidup subjek kedepannya.

Kata Kunci: Strategi *Coping*, Lansia

Abstract

Every human being in daily life can not be separated from problems. If someone cannot overcome the problem they face, it is likely that the person can experience stress. This study aims to discuss stress coping strategies in the elderly at the Tresna Werdha Nursing Home in Palembang. The research method used was descriptive qualitative with three subjects which were residents of the Tresna Werdha Nursing Home Palembang. The results showed that subjects used Problem Focused Coping by choosing to remain silent and not make the problem bigger. The subject uses Emotion Focused Coping by doing positive daily activities. Subjects using Religious Focused Coping by getting closer to Allah SWT, in the form of praying, praying, listening to religious lectures held by nursing homes. So that it can be concluded that the three subjects of coping strategies have a positive impact on living the subject in the future.

Keywords: Coping Strategy, Elderly

Pendahuluan

Kehidupan setiap manusia tidak terlepas dari masalah. Masalah yang dihadapi tidak sama antara satu manusia dengan manusia lainnya. Dampak dari masalah yang dihadapi tidak sama pada setiap manusia. Ada yang bisa mengatasi masalah dengan baik, dan ada pula yang tidak dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Akibat jika seseorang tidak dapat mengatasi masalah yang dihadapi, maka manusia tersebut dapat mengalami stres¹.

Stres adalah respons manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya. Maka dapat dipahami bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi

¹ Pusdiknakes, *Stres Dalam Hidup Kita* (Jakarta: Pusdiknakes, Depkes RI, 1989).

yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut. Jika manusia merasa tidak dapat mencukupi kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhinya, maka manusia akan cenderung merasakan stres. Walaupun kebutuhan setiap manusia berbeda-beda dan respon yang ada pada setiap manusia itu pun berbeda².

Apabila stres tidak dikelola dengan baik akan menyebabkan dampak yang sangat merugikan. Bila tingkat stres sudah sangat tinggi dan mencemaskan maka akan sangat membahayakan kesehatan, apalagi bila usia sudah di atas 40 tahun. Stres akan lebih membahayakan apabila menimpa lansia. World Health Organisation (WHO) menyatakan lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas³.

Jika sudah memasuki masa lansia, manusia banyak mengalami perubahan baik fisik maupun non fisik. Perubahan fisik yang dialami seperti penurunan fungsi-fungsi motorik, perubahan warna rambut dari hitam menjadi putih, perubahan kulit dari yang kencang menjadi kendur, dan masih banyak lagi yang lainnya. Lansia biasanya juga akan mengalami penurunan sosial dan kehidupan sosialnya juga berkurang⁴.

Tingkat stres lansia dipengaruhi juga oleh tempat tinggal dan lingkungannya. Lingkungan dapat mendukung atau mengganggu kelangsungan hidup lansia. Terdapat lansia yang tinggal di rumah sendiri dan di panti jompo yang telah disediakan pemerintah. Jika lingkungan tempat tinggal lansia tidak mendukung atau tidak membuat nyaman, maka akan menimbulkan stres pada lansia tersebut⁵.

Lansia biasanya lebih senang tinggal di rumah sendiri dengan anak ataupun tinggal terpisah dengan anak. Penelitian di negara Amerika menunjukkan bahwa lansia merasa puas dan bahagia tinggal di rumah sendiri dengan barang-barang miliknya dan mungkin akan mengalami gangguan kerusakan fisik maupun mental jika berada pada suatu institusi seperti panti jompo⁶. Lansia yang tinggal di panti jompo akan dihadapkan dengan situasi yang mengharuskan mereka untuk beradaptasi dengan keadaan yang ada di panti jompo. Keputusan lansia untuk tinggal di panti jompo biasanya dikarenakan untuk mengatasi peningkatan kebutuhan baik fisik maupun psikis. Hal ini pun memungkinkan untuk menimbulkan stres pada lansia itu sendiri⁷.

Salah satu panti jompo tersebut adalah Panti Jompo Tresna Werdha (PSTW) yang berada di Palembang. Hasil studi awal yang dilakukan peneliti, terdapat 40 lansia yang tinggal di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang. Hasil wawancara awal dengan petugas panti jompo ditemukan bahwa alasan lansia tinggal di panti jompo tersebut karena tidak mempunyai keluarga, dan ada

² Ibid.

³ S Tamher, *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan* (Jakarta: salemba Medika, 2009).

⁴ Patricia A Potter and Anne Griffin Perry, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik* (Jakarta: EGC, 2005).

⁵ Eny Hikmawati and Akhmad Purnama, 'Kondisi Kepuasan Hidup Lanjut Usia', *Jurnal PKS* 7, no. 26 (2008): 11.

⁶ Mickey Stanley and Patricia Gauntlett Beare, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Jakarta: EGC, 2006).

⁷ John W Santrock, *Perkembangan Masa Hidup* (Jakarta: Erlangga, 2012).

yang sengaja dititipkan keluarganya dengan alasan keluarga tidak mampu mengurus lansia tersebut. Disamping itu ada juga beberapa lansia dengan keinginan sendiri untuk tinggal di panti jompo dikarenakan tidak mau membebani keluarga. Faktor ekonomi memang menjadi salah satu alasan lansia tidak ingin tinggal dengan keluarganya. Lansia merasa jika dirinya tinggal dengan keluarga maka beban ekonomi akan bertambah.

Dalam psikologi cara bertahan dari masalah itu sering disebut dengan istilah strategi *coping stress*. *Coping* adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk mengatur ketidaksesuaian yang dirasakan antara tuntutan dan situasi yang menimbulkan stres. Menurut Lazarus & Folkman menyebutkan bahwa *coping* adalah upaya perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tekanan eksternal dan internal yang dianggap melebihi batas kemampuan individu.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap kedua lansia dengan inisial T dan S. Permasalahan yang sering dihadapi subjek yang berinisial T yaitu kesalahpahaman dengan penghuni lain, masalah keterlambatan jadwal pembagian makanan. Hal itu membuat subjek merasakan stres, dan mencoba mencari jalan keluar untuk menghadapi masalah yang dihadapi. Sedangkan upaya dari lansia yang berinisial S yaitu dengan cara tidak terlalu memikirkan masalah yang ada.

Dari penjelasan yang diberikan oleh lansia yang tinggal di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang, rata-rata lansia yang tinggal disana tidak mempunyai keluarga dan mempunyai masalah perekonomian pada kehidupannya. Namun tinggal di Panti Jompo juga membuat para lansia mengalami banyak masalah. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri⁸ yang mengatakan bahwa lansia yang tinggal di Panti Jompo mengalami stres yang lebih berat dibanding lansia yang tinggal di rumah sendiri. Hal ini dikarenakan berada di dalam panti jompo, membuat lansia hanya mendapatkan kebutuhan pribadi secara terbatas yang disediakan oleh pihak panti jompo, dan jarang adanya saudara atau keluarga yang mengunjungi karena sebagian besar tidak mempunyai pasangan dan anak.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan tahap pengumpulan, reduksi data, display data, dan kesimpulan/verifikasi.

Hasil dan Pembahasan

1. Latar Belakang Subjek Tinggal di Pantai Jompo

Strategi *coping* stres pada lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang, dengan subjek (AY, HN, dan SY). Subjek penelitian sudah memasuki usia lanjut dan tinggal di Panti Jompo Tresna Werdha lebih dari dua tahun. Sebelum tinggal di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang,

⁸ Suci Tuty Putri, 'Perbedaan Kualitas Hidup Pada Wanita Lanjut Usia Yang Mengikuti Senam Gerak Latih Otak Dan Terapi Musik Angklung', *Jurnal Keperawatan Soedirman* 11, no. 2 (2018): 106–116.

ketiga subjek menjalani kehidupan seperti manusia pada umumnya dimana mereka memiliki kegiatan, pekerjaan, keluarga, dan teman-teman.

Namun dengan berbagai alasan ketiga subjek tinggal di Panti Jompo. Setelah tinggal di panti jompo ketiga subjek juga terkadang mendapatkan masalah yang membuat stres. Banyak faktor dan penyebab masalah yang dihadapi dari masing-masing subjek. Dan ketiga subjek juga mempunyai cara yang berbeda-beda dalam mengatasi masalah atau biasa yang disebut *coping* yang bisa membuat ketiga subjek menjadi stres.

Subjek AY yang berusia 60 tahun mempunyai alasan tinggal di panti jompo karena mengalami sakit stroke dan tidak ada keluarga yang mengurus. Hal ini dikarenakan subjek A tidak mempunyai suami dan anak. Subjek HN (tidak mempunyai suami dan anak) berusia 70 tahun memilih tinggal di panti jompo didasari atas dasar saran dari ketua RT yang kasihan melihat subjek dijadikan tukang cuci oleh saudaranya. Subjek SY yang berumur 66 tahun yang awalnya tidak tahu kalau akan dibawa ke panti jompo. Subjek SY yang diantarkan temannya yang merasa kasihan ke kantor dinas sosial karena melihat subjek yang mempunyai kondisi tidak bisa melihat dan sudah tidak mempunyai keluarga lagi.

Alasan pokok yang membuat ketiga subjek tinggal di Panti Jompo yaitu tidak memiliki keluarga yang akan mengurus kelangsungan hidup mereka. Hal ini dikarenakan subjek AY dan subjek HN tidak pernah menikah sehingga tidak mempunyai suami ataupun anak. Subjek SY pernah menikah namun suami dan anaknya meninggal dunia. Alasan yang kedua yaitu ketiga subjek tidak memiliki rumah untuk dijadikan tempat tinggal, dan alasan yang ketiga yaitu dari segi faktor ekonomi. Ketiga subjek memiliki ekonomi yang sulit. Dan semua subjek menyatakan tidak ada yang tahu ataupun berpikir dulunya bahwa mereka akan tinggal di panti jompo.

2. Perasaan Subjek Selama Tinggal di Panti Jompo

Ketiga subjek memiliki kesamaan perasaan pada awal datang ke Panti Jompo yaitu merasa tidak betah, tidak nyaman, dan ingin pulang kembali kerumah sebelumnya. Subjek AY merasa tidak nyaman ketika baru sampai di panti jompo. Hal ini dikarenakan suasana lingkungan yang masih dirasakan asing dan belum mempunyai teman. Subjek HN juga merasakan hal yang sama, walaupun subjek merasa senang karena dijauhkan dari saudara yang sering menyuruhnya mencuci baju. Hal ini dikarenakan subjek AY belum mempunyai teman ketika baru datang ke panti jompo. Hal yang sedikit berbeda dialami oleh subjek SY. Subjek SY yang awal datang ke panti jompo merasa sangat tidak nyaman karena dengan suasana yang dianggapnya belum bersahabat dengannya. Subjek SY sampai sekarang pun sering merasa sedih tinggal di panti jompo, karena subjek merasa terkurung dan tidak bisa kemana-mana. Hal ini ditambah lagi dengan kondisi penglihatan subjek yang terganggu.

Perasaan yang dirasakan dari ketiga subjek tersebut dapat memicu ketidaknyamanan dan akhirnya menyebabkan stres. Hal ini selaras dengan pendapat dari Vincent Cornelli stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang

dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut⁹. Hal ini juga selaras disampaikan oleh Santrock¹⁰ yang mengatakan stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) yang mengancam dan mengganggu seseorang untuk menanganinya.

3. Hubungan Subjek dengan Penghuni dan Pegawai Panti Jompo

Ketiga subjek menyatakan mempunyai hubungan yang cukup baik terhadap penghuni lain dan pegawai dari panti jompo tersebut. Ketiga subjek juga berusaha membangun komunikasi yang baik terhadap penghuni lain dan pegawai panti jompo untuk meminimalisir terjadinya kesalahpahaman yang menimbulkan masalah. Hal ini didukung oleh pernyataan dari informan yang berperan sebagai pegawai dan pengurus di panti jompo yang menyatakan bahwa ketiga subjek tidak pernah mempunyai masalah dengan pegawai panti jompo.

4. Aktivitas-Aktivitas di Panti Jompo

Sejalan dengan bertambahnya usia maka kondisi fisik akan mengalami penurunan fungsi akibat dari penuaan alamiah. Hal ini dapat menimbulkan terjadinya penurunan produktivitas, bahkan akhirnya tidak mampu lagi bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup. Oleh karenanya manusia berharap untuk bisa tetap aktif dan sehat, hal ini juga yang diinginkan oleh para lansia¹¹. Hal ini sesuai dengan subjek AY dan subjek HN yang masih banyak melakukan kegiatan di panti jompo. Namun tidak dengan subjek SY yang tidak bisa banyak melakukan kegiatan di panti jompo karena subjek SY mengalami gangguan penglihatan atau kebutaan. Dari pernyataan ketiga subjek, tidak ada kegiatan yang berarti yang dilakukan oleh ketiga subjek di panti jompo setiap harinya. Kegiatan yang monoton dilakukan tersebut dapat memicu terjadinya stres.

5. Ibadah Sehari-Hari yang Dilakukan oleh Ketiga Subjek

Selain melakukan kegiatan-kegiatan rutinitas sehari-hari di panti jompo, ketiga subjek juga melaksanakan ibadah untuk melengkapi kebutuhan beragama dan menjalankan kewajiban dari Allah SWT. Tentunya cara pelaksanaan ibadah yang dilakukan dari ketiga subjek berbeda, hal ini sesuai dengan pemahaman dan ilmu agama yang mereka miliki masing-masing. Selain itu, keagamaan juga menjadikan seseorang untuk bertingkah laku berkaitan dengan agama.

Pendapat diatas selaras dengan ibadah yang dilakukan oleh ketiga subjek sebagai kebutuhan dan mengisi aktivitas sehari-hari. Memanfaatkan waktu dengan kegiatan yang positif adalah cara lansia di panti jompo untuk mengisi kegiatan dengan baik. Hal ini juga dilakukan ketiga subjek yang mengisi waktu luang dengan sebaik mungkin. Subjek AY, HN, dan SY yang menjalankan salat dengan tepat waktu, mengaji, dan berzikir, berpuasa, dan mengikuti ceramah agama yang diadakan pihak panti.

⁹ Grant Brecht, *Mengenal Dan Menanggulangi Stres* (Jakarta: Prenhallindo, 2000).

¹⁰ Santrock, *Perkembangan Masa Hidup*.

¹¹ Siti Partini Suardiman, *Psikologi Usia Lanjut* (Gadjah Mada University Press, 2011).

6. Masalah-Masalah yang Dihadapi Ketiga Subjek

Subjek AY menceritakan bahwa masalah-masalah kecil yang terjadi itu dianggap subjek hal biasa, namun ketika subjek mempunyai masalah dengan pengurus panti yang dianggapnya mempunyai jabatan yang lebih tinggi dibanding dirinya di Panti Jompo, subjek merasa sangat tidak nyaman dan membuat subjek stres. Hal itu yang dianggap subjek AY adalah masalah terbesar yang dialaminya selama di Panti Jompo Tresna Werdba Palembang.

Sedangkan subjek HN mengalami hal yang berbeda, walaupun subjek HN juga menganggap masalah-masalah kecil yang terjadi itu biasa. Namun, subjek menceritakan bahwa ketika subjek merasa dirinya difitnah dan dianggap mempunyai masalah dengan penghuni lain padahal subjek tidak mempunyai masalah apa-apa, subjek HN sangat merasa tidak nyaman dan stres. Subjek HN mengatakan bahwa masalah itu adalah masalah yang terbesar yang pernah dialaminya selama tinggal di Panti Jompo Tresna Werdba.

Kemudian subjek SY yang menganggap kalau masalah antar penghuni itu adalah masalah normal. namun, subjek SY merasa terganggu dan merasa tidak nyaman jika mendapat teman satu kamar yang menyebabkan dirinya kehilangan uang dan barang-barangnya. Hal itu membuat subjek SY menjadi stres, hal ini ditambah juga dengan kekurangan yang diderita oleh subjek SY yang menderita gangguan penglihatan (tunanetra). Dari penjelasan yang diceritakan ketiga subjek, semuanya pernah mengalami masalah selama berada di Panti Jompo. Walaupun masalah yang dianggap masalah kecil dan masalah terbesar berbeda-beda.

7. Subjek dalam Mengatasi Masalah Selama Berada di Panti Jompo

Setiap manusia tidak ada yang tidak mempunyai masalah, begitu pun dengan lansia yang berada di panti jompo. Ketika masalah datang menghampiri, perasaan tidak nyaman akan dirasakan. Hal yang bisa menghilangkan perasaan tidak nyaman tersebut yaitu dengan cara mencari cara untuk mengatasi masalah itu sendiri.

Masalah yang dihadapi ketiga subjek tidak jauh berbeda, yaitu kesalahpahaman dengan penghuni atau pegawai panti jompo, merasa tidak nyaman dengan lingkungan panti jompo, dan merasa sedih karena sudah tidak mempunyai kekuatan untuk menjalankan aktivitas seperti pada usia muda dulu. Ketika dihadapi dengan suatu masalah, subjek AY memilih untuk tidak menghiraukan dan memilih diam. Hal ini selaras dengan bagian dari *Problem Focused Coping* dimana subjek menanggulangi permasalahan dengan cara menganalisa dan memahami permasalahan. Selain itu subjek AY juga menggunakan strategi untuk melepaskan diri dari tekanan stres atau dari permasalahan dengan cara salat, mengaji, berdoa. Hal ini sejalan dengan strategi *coping* jenis *Religious Focused Coping* dimana individu melakukan kegiatan keagamaan untuk melepaskan diri dari tekanan stres atau dari permasalahan yang dihadapi.

Tidak jauh berbeda, subjek HN juga terkadang memilih diam ketika dihadapi dengan suatu masalah. hal ini berarti subjek HN pun menggunakan strategi *coping* berjenis *Problem Focused Coping* dimana subjek memilih mengubah apa yang menyebabkan masalah terjadi sehingga dapat menghindari stres. Subjek HN juga terkadang menggunakan strategi *coping* berjenis *Escape*

Avoidance Strategy bagian dari *Emotion Focused Coping*. Dimana subjek untuk menghindari dan melupakan permasalahan dengan cara beraktivitas, refreshing dan meyakini bahwa semua masalah ini akan berlalu. Subjek HN juga menggunakan jenis strategi berjenis *coping Religious Focused Coping* dimana subjek mendekatkan diri kepada Allah dengan kegiatan keagamaan seperti salat, berdo'a, berzikir, berpuasa, serta bersabar dalam menghadapi suatu permasalahan.

Hal yang sama pun hampir dirasakan oleh subjek SY. Dalam cara mengatasi masalah yang terjadi, subjek SY selain menggunakan strategi *coping* berjenis *Problem Focused Coping* yang memilih mengubah apa yang menyebabkan masalah terjadi sehingga terkadang subjek memilih diam. Subjek SY juga menggunakan strategi *coping* berjenis *Emotion Focused Coping* dimana subjek mencoba mengurangi ketegangan yang ada pada saat ada masalah dengan cara menangis untuk menenangkan diri. Selain itu subjek SY juga memilih mencari nasihat dan dukungan emosional untuk membantunya meringankan masalah yang dihadapi. Subjek SY memilih mencari dukungan emosional dengan penghuni panti lainnya yang dianggapnya bisa dipercaya. Menurut Lazarus dan Folkman¹² termasuk dalam strategi *coping Problem Focused Coping* dalam bentuk seeking social support yaitu strategi yang ditandai dengan usaha-usaha untuk mencari nasihat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain.

Subjek SY juga menggunakan strategi *coping* berjenis *Religious Focused Coping* dimana subjek mendekatkan diri dengan kegiatan keagamaan seperti salat, berzikir, berdo'a untuk melepaskan permasalahan. Subjek SY juga percaya jika dengan melaksanakan kewajiban seperti salat, dan bertawakal kepada Allah SWT akan membantunya dalam menyelesaikan masalah. Setelah melakukan berbagai macam strategi *coping* yang digunakan untuk melepaskan permasalahan atau untuk menanggulangi permasalahan yang dihadapi. Adapun dampak yang dirasakan dari ketiga subjek tersebut. Menurut Pستانjee¹³, *coping* memiliki tiga efek, yaitu secara psikis, sosial dan fisik. Adapun secara psikis, *coping* memberikan efek pada kekuatan perasaan tentang konsep diri dan kehidupan, reaksi emosi, tingkat depresi atau kecemasan, atau keseimbangan antara perasaan yang positif atau negatif.

Dan pada dasarnya strategi *coping* untuk mengatur stres dapat dimasukkan dalam dua dimensi umum yang terpisah satu sama lain, yaitu manifestasi *coping*. Manifestasi *coping* dimana cara *coping* dapat dibagi menjadi strategi kognitif dan behavioral. Teknik *coping* kognitif adalah percobaan intrapsikis untuk menghadapi situasi stres dan konsekuensinya, sedangkan *coping* behavioral terjadi dari tindakan-tindakan nyata untuk mengatasi stres.

Dan dampak yang dirasakan dari ketiga subjek tersebut hampir sama walau mereka menggunakan strategi *coping* yang berbeda saat dihadapkan dengan berbagai macam masalah, adapun dampak dari segi sosial yang dirasakan yaitu ketiga subjek berusaha lebih menjaga hubungan antar penghuni dan dengan pegawai panti jompo agar meminimalisir terjadinya

¹² Hena Rustiana, 'Gambaran Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Dan Perilaku Coping Anak-Anak Korban Kerusuhan Maluku Utara', *Tazkiya* 3, no. 1 (2003): 46-64.

¹³ D M Pستانjee, *Stress and Coping: The Indian Experience* (Sage Publications Ltd, 1992).

permasalahan. Hal ini selaras dengan pendapat pestanjee¹⁴ yaitu dampak yang dirasakan secara *social coping* memberikan pengaruh pada fungsi seperti keberadaan di dalam lingkungan dan sosialisasi serta hubungan interpersonal yang baik. Dari segi fisik mereka merasakan cukup baik karena semua kebutuhan mereka ditanggung oleh pihak Panti Jompo Tresna Werdha Palembang.

Walaupun tinggal di panti jompo tidak bisa membuat mereka kembali muda yang dalam keadaan sehat dan bugar, namun ketiga subjek cukup senang dengan keadaan yang sekarang. Hal ini selaras dengan pendapat Pestanjee¹⁵ dimana secara fisik dampak *coping* tidak terlalu besar yaitu sekitar perkembangan, kemajuan suatu kesehatan dan lain sebagainya. Adapun efek atau dampak yang dirasakan dari segi psikis ketiga subjek tersebut yaitu subjek tersebut yaitu subjek merasakan lebih tenang dan lebih santai saat mereka melakukan strategi *coping*.

Selain menggunakan strategi *coping* berjenis *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* yang membuat ketiga subjek menjadi tenang dan tidak terlalu memikirkan masalah yang dihadapi, *Religious Focused Coping* adalah strategi *coping* yang paling sering digunakan oleh ketiga subjek. Hal ini dikarenakan ketiga subjek menganggap bahwa ketika melakukan kewajiban agama dan lebih mendekatkan diri dengan Allah SWT, lalu ditambah sabar dan terus bertawakal kepada Allah SWT akan membuat masalah yang dihadapi menjadi ringan dan pasti bisa terselesaikan.

Menurut Lazarus dan Folkman hal ini juga termasuk ke dalam *Emotion Focused Coping* dalam bentuk seeking meaning yaitu suatu proses dimana individu mencari arti kegagalan yang dialami bagi dirinya sendiri dan mencoba mencari segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya. Strategi *coping* yang juga dilakukan ketiga subjek yaitu percaya dengan janji Allah SWT yang tidak akan memberi kesusahan tanpa kemudahan kepada umatnya¹⁶.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan peneliti bahwa cara mengatasi masalah pada ketiga subjek ialah ketiga subjek menggunakan strategi *coping* berjenis *Problem Focused Coping* yang implementasinya ketiga memilih mengubah apa yang menyebabkan masalah terjadi sehingga dapat menghindari stres, berupa memilih diam dan tidak membuat masalah semakin membesar.

Ketiga subjek juga menggunakan *Emotion Focused Coping* dimana subjek mempunyai strategi untuk mengatasi stres dengan cara berfokus pada pengelolaan emosi negatif dengan mengubah perhatian pada masalah atau arti dari apa yang terjadi dan mencoba mengurangi ketegangan yang ada, dengan cara melakukan aktivitas sehari-hari yang positif.

Lalu menggunakan strategi *coping* berjenis *Religious Focused Coping* yang implementasinya mendekatkan diri kepada Allah SWT, berupa berdoa, salat, mendengarkan ceramah agama yang diadakan panti jompo.

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Rustiana, 'Gambaran Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Dan Perilaku Coping Anak-Anak Korban Kerusuhan Maluku Utara'.

Daftar Pustaka

- Brecht, Grant. *Mengenal Dan Menanggulangi Stres*. Jakarta: Prenhallindo, 2000.
- Hikmawati, Eny, and Akhmad Purnama. 'Kondisi Kepuasan Hidup Lanjut Usia'. *Jurnal PKS* 7, no. 26 (2008): 11.
- Pestonjee, D M. *Stress and Coping: The Indian Experience*. Sage Publications Ltd, 1992.
- Potter, Patricia A, and Anne Griffin Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta: EGC, 2005.
- Pusdiknakes. *Stres Dalam Hidup Kita*. Jakarta: Pusdiknakes, Depkes RI, 1989.
- Putri, Suci Tuty. 'Perbedaan Kualitas Hidup Pada Wanita Lanjut Usia Yang Mengikuti Senam Gerak Latih Otak Dan Terapi Musik Angklung'. *Jurnal Keperawatan Soedirman* 11, no. 2 (2018): 106–116.
- Rustiana, Hena. 'Gambaran Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Dan Perilaku Coping Anak-Anak Korban Kerusakan Maluku Utara'. *Tazkiya* 3, no. 1 (2003): 46–64.
- Santrock, John W. *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga, 2012.
- Stanley, Mickey, and Patricia Gauntlett Beare. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC, 2006.
- Suardiman, Siti Partini. *Psikologi Usia Lanjut*. Gadjah Mada University Press, 2011.
- Tamher, S. *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: salemba Medika, 2009.

