

TINGKAT STRES, KECEMASAN DAN PENYESUAIAN DIRI PADA LANSIA YANG DI TINGGAL PASANGAN HIDUP

Ziya Daturrahmah¹⁾, Duma Lumban Tobing²⁾

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email: duma.tobing@upnvj.co.id

ABSTRAK

Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan adalah salah satu tantangan perkembangan pada lanjut usia. Lansia yang kehilangan pasangan bisa mengalami berbagai perubahan, termasuk mental dan emosional. Stres kehilangan pasangan dapat menimbulkan masalah psikososial yaitu kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan kecemasan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup di Kelurahan Grogol. Penelitian ini menggunakan rancangan korelasional dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui korelasi antara dua variabel, variabel independen tingkat stress dan kecemasan serta variabel dependen penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup. Pengambilan data dilakukan melalui observasi langsung dengan menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10), *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) dan instrument penyesuaian diri lansia yang ditinggal pasangan hidup. Sampel pada penelitian ini berjumlah 32 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji chi square ($p < 0,05$). Hasil penelitian ditemukan responden paling banyak perempuan sebanyak 18 responden (56,3%) berusia 60-70 tahun sebanyak 19 responden (59,4%), tingkat pendidikan terbanyak pada katagori tingkat pendidikan rendah sebanyak 19 responden (59,4%), sebagian besar responden sudah ditinggal pasangan hidup ≥ 3 tahun sebanyak 19 responden (49,4%). Sebagian besar mengalami stress sedang sebanyak 18 responden (56,3%), kecemasan sedang sebanyak 19 responden (59,4%) dan memiliki penyesuaian diri negatif sebanyak 19 responden (59,4%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup dengan nilai p-value 0,041 ($p < 0,05$) dan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup dengan nilai p-value 0,018 ($p < 0,05$). Peneliti menyarankan agar lansia dapat membentuk *self help group* sebagai group pendukung.

Kata Kunci: Kecemasan, Lansia ditinggal pasangan hidup, Penyesuaian diri, Stres

ABSTRACT

Adjusting to the death of a partner is one of the developmental challenges in old age. The elderly person who has lost a partner can experience various changes, including mental and emotional. The stress of losing a partner can cause psychosocial problems, namely anxiety. This study aims to determine the relationship between stress and anxiety levels with adjustment in the elderly who are left by their spouses

in Grogol Village. This study used a correlational design with a cross-sectional approach to determine the correlation between the two variables, the independent variables stress and anxiety levels, and the dependent variable adjustment in the elderly who are left by their spouses. Data collection was carried out through direct observation using the Perceived Stress Scale (PSS-10) instrument, the Geriatric Anxiety Scale (GAS), and the adjustment instrument for the elderly who have been left by a spouse. The sample in this study amounted to 32 respondents who were taken using a purposive sampling technique. The data analysis used was univariate and bivariate analysis using the chi-square test ($p < 0.05$). The results of the study found that most respondents were women, 18 respondents (56.3%) aged 60-70 years, 19 respondents (59.4%), with the highest level of education in the category of low education level, 19 respondents (59.4%), some Most of the respondents had been left by their spouse for ≥ 3 years as many as 19 respondents (49.4%). Most of them experienced moderate stress as many as 18 respondents (56.3%), moderate anxiety as 19 respondents (59.4%), and had negative self-adjustment as many as 19 respondents (59.4%). Bivariate analysis showed that there was a significant relationship between stress levels and adjustment in the elderly who were left by a spouse with a p -value of 0.041 ($p < 0.05$) and there was a significant relationship between anxiety and adjustment in the elderly who were left by a spouse with a p -value value 0.018 ($p < 0.05$). Researchers suggest that the elderly can form a self-help group as a support group.

Keywords: Anxiety, Elderly left by a spouse, Adjustment, Stress

Alamat korespondensi: Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Jl. Raya Cinere, Limo, Depok

Email: duma.tobing@upnvj.ac.id

PENDAHULUAN

Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan adalah salah satu tugas perkembangan lanjut usia. Data Badan Pusat Statistik tahun 2018 menunjukkan sekitar 2,28% lansia di Indonesia mengalami perceraian dan 35,80% lansia mengalami perceraian dan meninggal dunia. Wanita yang lebih tua mengalami perceraian dan meninggal hingga 54,68% lebih banyak daripada pria yang lebih tua, yang sebagian besar sudah menikah, sebesar 82,65%. Perbedaan ini dijelaskan oleh fakta bahwa wanita yang lebih tua memiliki harapan hidup yang lebih lama dan wanita yang lebih tua mampu hidup lebih mandiri (Badan Pusat Statistik Penduduk Lanjut Usia, 2018).

Banyak lansia hidup sendiri tanpa pasangan, namun tidak jarang lansia hidup sendiri karena kematian pasangannya. Situasi kesepian yang dialami dan sikap seperti menangis, diam, dan mengumpulkan benda-benda yang tidak penting merupakan hal yang dilakukan mereka karena menganggap dirinya tidak berguna. (Fadillah, 2016). Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Kartini (2017) dengan hasil bahwa 110 lansia yang ditinggal mati oleh pasangannya mendominasi diantara 65 responden (59,1%) yang menggunakan mekanisme koping yang tidak tepat, sedangkan 45 sisanya (40,9%) menggunakan mekanisme koping adaptif. (Kartini & Wahyudi, 2017).

Orang tua terus beradaptasi saat mereka mengalami kehilangan pasangan. Kegiatan rutin yang biasanya dilakukan bersama-sama, namun setelah meninggalnya pasangan, kegiatan tersebut dilakukan sendiri. Lansia yang pasangannya telah meninggal dunia mengalami berbagai perubahan, termasuk perubahan mental dan emosional, sehingga perubahan ini dapat mempengaruhi orang dewasa yang lebih tua untuk penyesuaian yang buruk. Kematian orang

yang dicintai adalah kejadian umum pada orang tua. Situasi dalam kasus ini bermasalah bagi lansia, yang bisa membuat mereka merasa cemas (Kartini & Wahyudi, 2017).

Stres di usia dapat disebabkan karena fungsi kesehatan yang menurun, kehilangan pasangan dan teman, dan kemungkinan kematian. (O'Brien, Kennedy, & Ballard, 2014). Stres kehilangan pasangan dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan adalah perasaan takut yang samar-samar, sering dikaitkan dengan sesuatu yang tidak aman atau tidak berdaya.. Kecemasan merupakan tanda yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang akan datang (Sawitri, 2018). Epidemi kecemasan pada lansia Indonesia naik dari 3,2% menjadi 14,2% dan terus bertambah sebesar 3,5%. (Sawitri 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) (2013), Orang dewasa yang lebih tua dengan stres dan kecemasan dapat mempengaruhi penyesuaian mereka dengan mengalami penyesuaian yang buruk, seperti penutupan, keengganan untuk meninggalkan rumah, dll. (Dinas Kesehatan Republik Indonesia, 2013)

Kecemasan dan stres yang berkepanjangan jika tidak dikelola dengan benar akan memberikan dampak seperti penilaian negatif tentang makna hidup, perubahan emosi, dan kebingungan mental. (Sawitri, 2018). Penyesuaian diri yang buruk akibat ditinggalkan oleh pasangan di masa tua akan menyebabkan masalah baginya dalam membangun hubungan sosial dan lainnya, dll. (Hurlock, 2017).

Riset awal yang dilakukan menunjukkan ada 270 lansia yang ditinggalkan pasangannya di Desa Grogol. Secara khusus di RW 06 terdapat 32 orang lansia yang ditelantarkan oleh pasangannya dan mewawancarai 7 orang lansia yang ditelantarkan oleh pasangannya, 4 orang lansia mengatakan setelah meninggal dunia karena pasangannya sudah lanjut usia, mereka merasa kurang aktif. aktif di luar keluarga, kurang berpartisipasi dalam pertemuan sosial. atau kegiatan sholat, dan kemudian lalai untuk tinggal di rumah dari pekerjaan karena mengurus anak - anak yang masih kecil yang sebelumnya dibantu oleh pasangan dengan pekerjaan rumah. Setelah kematian, dukungan menurun, lansia mengatakan kadang-kadang menjadi stres dan cemas, merasa cemas karena tidak ada yang menemani dan membantu dalam aktivitas sehari-hari, sehingga sulit tidur di malam hari, otot tegang, atau mudah tersinggung saat berbicara. ke mereka. dan merasa hampa karena kegiatan sehari-hari dilakukan sendiri dan selebihnya para lansia melaporkan bahwa mereka dapat menerima tidak memiliki pasangan, lebih dekat dengan Tuhan, berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan, pengajian mingguan dan dapat mengurus diri. Kerjakan pekerjaan rumah sendiri meski butuh waktu lama untuk menyelesaikannya. Tidak ada penelitian yang menggabungkan dan mempertanyakan tingkat stres dan kecemasan dengan penyesuaian di antara orang dewasa yang ditinggalkan oleh pasangannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan kecemasan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditelantarkan pasangannya di desa Grogol.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui korelasi antara variabel independen tingkat stres dan kecemasan dengan variabel dependen penyesuaian diri lansia yang ditinggal pasangan hidup. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik nonprobability sampling dengan teknik total sampling sehingga diperoleh sebanyak 32 responden. Sampel dari penelitian ini adalah lansia yang ditinggal pasangan hidup mengacu pada kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrument penelitian. Penelitian ini dilakukan di di RW 6 Kelurahan Grogol. Sampel berjumlah 32 responden dengan kriteria inklusi lansia yang ditinggal meninggal pasangan hidup, berusia 60 tahun ke atas, menetap di Kelurahan grogol Depok dan bersedia menjadi responden. Teknik sampling menggunakan tehnik purposive sampling.

Pengukuran pada variabel tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)* yang berjumlah 10 pertanyaan yang mencakup 3 subvariabel yaitu perasaan tidak terprediksi (4 pertanyaan), perasaan tidak terkontrol (3 pertanyaan) dan perasaan tertekan (3 pertanyaan). Peneliti juga melakukan uji validitas dan realibitas terhadap kuesioner tingkat stres ini dengan hasil uji validitas valid seluruhnya dengan nilai $> r$ tabel 0,413 dan hasil reliabilitas dengan hasil r hitung sebesar 0,797 yang berarti tingkat reliabilitas pada kuesioner ini ialah reliabel. Penilaian kuesioner berdasarkan pertanyaan dengan skala favorable dan unfavorable. Skor 0-13 dikategorikan sebagai stress ringan, skor 14-26 dikategorikan stress sedang, dan skor 27-40 dikategorikan stress berat.

Pengukuran variabel kecemasan menggunakan kuesioner Geriatric Anxiety Scale (GAS). Kuesioner ini terdapat 25 pernyataan yang mencakup 3 sub variabel yaitu gejala somatic, gejala kognitif, dan gejala afektif, dengan pilihan tidak pernah sama sekali dengan skor 0, pernah (satu kali dalam seminggu) dengan skor 1, jarang (tiga kali dalam seminggu) diberi skor 2, sering (hampir setiap hari) diberi skor 3. Setelah responden mengisi pernyataan dalam setiap kolom, lalu setelah itu dijumlahkan skornya dengan jumlah skor total minimal 0 dan skor maksimal 75. Bila jumlah skor yang diperoleh dalam rentang 0-13 maka dikatakan tidak memiliki kecemasan, skor 14 - 24 dikatakan memiliki kecemasan ringan, skor 25-49 dikatakan memiliki kecemasan sedang dan skor total 50-75 dikatakan memiliki kecemasan berat. Hasil validitas pada setiap item pernyataan hasilnya valid seluruhnya dengan nilai $> t$ tabel 0,413 dan reliabilitas hasil nilai r Alpha sebesar 0,923 sehingga bermakna kuesioner ini sangat reliabel

Pengukuran variabel kecemasan penyesuaian diri lansia yang ditinggal pasangan hidup yang diambil dari Ekowati (2008) yang terdiri dari 40 pernyataan tentang penyesuaian diri lansia yang ditinggal pasangan hidup mencakup 4 subvariabel yaitu kepuasan psikis, efisiensi kerja, gejala fisik, penerimaan sosial. Peneliti juga sudah melakukan uji validitas dan reliabilitas pada 40 pertanyaan dan hasil validitas setiap item pertanyaan seluruhnya valid nilainya $> r$ tabel 0,413 dan hasil uji reliabilitas yaitu r Alpha sebesar 0,953 yang artinya kuesioner ini sangat reliabel. Teknik pengolahan data menggunakan Uji Chi Square. Penelitian ini sudah mendapatkan ethical approval dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dengan nomor surat B/2503/VI/2020/KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Yang ditinggal pasangan hidup (n=32)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	56,3
Perempuan	18	43,8
Total	32	100
Usia		
60 - 74 tahun	19	59,4
75 - 90 tahun	13	40,6
Total	32	100
Tingkat Pendidikan		
Rendah	19	59,4
Menengah	13	40,6
Total	32	100

Lama ditinggal pasangan hidup		
< 3 tahun	13	40,6
≥ 3 tahun	19	59,4
Total	32	100

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden paling banyak perempuan sebanyak 18 responden (56,3%) berusia 60-70 tahun sebanyak 19 responden (59,4%), tingkat pendidikan terbanyak pada katagori tingkat pendidikan rendah sebanyak 19 responden (59,4%), sebagian besar responden sudah ditinggal pasangan hidup ≥ 3 tahun sebanyak 19 responden (59,4%).

Data yang dijabarkan oleh Badan Pusat Statistik Penduduk Lanjut Usia (2018) menunjang hasil penelitian diatas yaitu terdapat perbedaan pada pola status perkawinan laki-laki dan perempuan. Status cerai mati lebih didominasi oleh lansia perempuan (54,68%), sedangkan lansia laki-laki lebih banyak berstatus kawin (82,65%). Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor perempuan mempunyai usia harapan hidup lebih tinggi daripada laki-laki dan perempuan lebih mampu untuk hidup secara mandiri (Badan Pusat Statistik Penduduk Lanjut Usia, 2018). Kartini & Wahyudi (2017) mengemukakan hasil serupa yaitu jenis kelamin responden pada penelitiannya didominasi oleh perempuan sebesar 102 responden (92,7%) dari 110 responden yang mengikuti penelitian. Hal tersebut dapat disebabkan oleh mekanisme koping yang baik lebih banyak dimiliki oleh perempuan dibandingkan laki-laki (Kartini & Wahyudi, 2017). Berdasarkan uraian diatas, kesimpulan yang diperoleh ialah mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dapat disebabkan oleh usia harapan hidup yang lebih tinggi pada wanita serta perempuan lebih mampu hidup secara mandiri dibandingkan dengan laki-laki.

Kartini & Wahyudi (2017) mengemukakan hal serupa dalam penelitiannya yaitu mayoritas lansia yang telah ditinggal pasangan hidup berusia antara 60 sampai 74 tahun dengan jumlah 58 lansia (52,7%) sedangkan 47,3% responden lainnya dengan rentang usia 75 sampai 90 tahun. Hal tersebut menunjukkan mayoritas lansia beruia *elderly* (60-74 tahun) dikarenakan terjadinya peningkatan usia harapan hidup. Hasil serupa ditunjukkan oleh Hidayanti (2015) sebanyak 78,1% (25) responden dalam penelitiannya berada dalam rentang usia 60 sampai 74 tahun. Usia berhubungan dengan penerimaan individu dengan stres dan stressor yang paling mengusik. Penurunan fungsi organ tubuh akan dialami seseorang jika usia semakin tua dan akan berpengaruh dalam pengambilan sikap jika dihadirkan pada problematika yang rumit.

Susenas (2012) menjabarkan hasil serupa pada penelitiannya bahwa lebih dari setengah jumlah responden memiliki tingkat pendidikan rendah karena tingginya presentase responden yang belum pernah sekolah (26,84%), tidak tamat SD (32,32%) dan tamat SD (23,49%) (Kemenkes RI, 2013).

Ma'rifah & Zahro (2017) memperoleh berdasarkan pendidikan responden diperoleh data dari 32 responden yaitu hampir seluruhnya responden mempunyai latar belakang pendidikan dasar sebanyak 28 responden (87,5%). Hal tersebut karena peneliti beranggapan bahwa data tersebut merujuk ke latar belakang pendidikan yang dimiliki oleh responden termasuk pendidikan dasar sehingga dengan pendidikan itu responden belum memiliki kesadaran yang cukup baik dalam melalui aktivitas yang harus dijalankan saat kehilangan pasangan hidupnya

Kozier (2010) mengemukakan bahwa lamanya kepergian pasangan yang dirasakan individu sangat individual dan sampai beberapa tahun lamanya. Respon kepedihan terjadi bekerpanjangan dan umumnya mulai membaik dalam setengah bulan sampai satu tahun dan kedukaan yang dalam biasanya berlanjut 3 – 5 tahun setelah peristiwa kepergian orang terdekat.

Setianingrum (2017) dalam penelitiannya mendapatkan hasil serupa yaitu dari 3 responden, 3 lansia secara keseluruhan yang ditinggal pasangan hidup jangka waktu lama ditinggal pasangannya ≥ 3 tahun. Kesepian yang dirasakan oleh lansia dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti kurangnya perhatian yang lansia peroleh dari anak-anak mereka yang telah dewasa, serta kematian istri ataupun suami. Jangka waktu kurang dari 5 tahun setelah lansia ditinggal pergi oleh pasangan akan lebih sukar merasakan kesepian daripada lansia yang telah lama ditinggal oleh pasangannya.

Salah satu responden telah ditinggal pasangannya selama 4 tahun dan mengatakan merasakan kesepian sehingga beranggapan kurang menerima dukungan sosial yang mengakibatkan terganggunya relasi sosial. Ditinggalkan pasangan hidup dan menetap sendiri, pada awal mula merasa sebagai hal yang tidak menguntungkan, bersamaan dengan waktu dan pertumbuhan spiritualitas masalah tersebut menjadi penolong seseorang untuk bertahan (Setianingrum et al., 2017). Berdasarkan penjabaran diatas maka kesimpulan yang diperoleh ialah bahwa lama lansia ditinggal pasangan hidup di Kelurahan Grogol yaitu ≥ 3 tahun karena reaksi berduka yang mendalam masih berlanjut setelah pengalaman kehilangan orang terdekat pada lansia.

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Stres dan Kecemasan pada Lansia yang ditinggal pasangan hidup (n=32)

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
Ringan	14	43,8
Sedang	18	56,3
Total	32	100

Berdasarkan tabel 2 diatas sebagian besar responden stress dalam katagori sedang yaitu sebanyak 18 responden (56,3). Azizah & Hartanti (2016) memaparkan dalam penelitiannya sejumlah besar lansia mengalami stres dalam kategori sedang. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan gangguan fisik, mental maupun sosial yang dialami oleh lansia dapat memicu timbulnya stres, ansietas dan depresi.

Ma'rifah & Zahro (2017) dalam penelitiannya menyebutkan dari 32 responden sebagian besar responden sejumlah 19 responden (59,4%) mempunyai tingkat stres dalam kategori sedang dan 6 responden (18,8%) lainnya mengalami stres dalam kategori berat. Hal ini terjadi karena responden masih belum cakap dalam menyesuaikan diri terhadap situasi yang timbul pada diri lansia, saat lansia mendapat status janda, sehingga responden merasa bingung dan cemas.

Setianingrum (2017) mengungkapkan ketika lansia sudah ditinggalkan oleh pasangan hidupnya bermunculan berbagai macam problematika yang dialami oleh lansia seperti kesepian, depresi, berkurangnya penghasilan, merasakan gelisah, serta merasakan kurangnya dukungan sosial. Rasa kesepian dan kehidupan yang dialami sendiri membuat responden mengampu biaya hidup anak yang menyebabkan responden menjadi stres. Keadaan tersebut terjadi dikarenakan saat pasangan hidup pergi atau meninggal maka orang yang berada paling dekat akan cenderung mengalami stres di tambah dengan problematika ekonomi dengan menjadi kepala keluarga. Sehingga istri yang ditinggal meninggal oleh pasangan hidupnya harus menanggung peran sebagai kepala keluarga sehingga mungkin saja mengalami stres sedang (Ma'rifah & Zahro, 2017).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Lansia Yang yang ditinggal pasangan hidup (n=32)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Ringan	13	40,6
Sedang	19	59,4
Total	32	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas sebagian besar responden memiliki kecemasan sedang yaitu sebanyak 19 responden (59,4%). Aprillina Kartini (2017) mengemukakan kecemasan yang dialami oleh lanjut usia diakibatkan oleh berbagai hal yaitu purnabakti, masalah fisik, kematian orang yang disayang dan kestabilan ekonomi yang terganggu. Kecemasan bagi lansia dipandang dengan suatu hal yang normal yang nyatanya memiliki efek tidak sehat bagi kesehatan. Insomnia sebagai salah satu efek cemas dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia.

Problematika psikologis yang dialami lansia dapat berupa terganggunya kesehatan mental seperti pola dan sikap hidup yang terganggu, perasaan kesepian akibat ditinggal pergi pasangan, merasa tidak berharga, peningkatan emosi, dan ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan tugas perkembangan lansia (Annisa & Ifdil, 2016). Kesimpulan dari penjabaran diatas ialah kecemasan sedang yang dialami lansia disebabkan karena penurunan kesehatan fisik dan juga merasa kesepian ditinggal pasangan hidup.

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Penyesuaian diri pada Lansia yang ditinggal pasangan hidup (n=32)

Penyesuaian Diri	Frekuensi	Presentase
Positif	13	40,6%
Negatif	19	59,4%
Total	32	100%

Tabel 4 data penelitian terhadap 32 responden menggambarkan lansia dalam penelitian didominasi oleh lansia yang memiliki penyesuaian diri negatif sebanyak 19 orang (59,4%) dan 13 lansia lainnya (40,6%) memiliki penyesuaian diri positif. Hurlock (2017) mengemukakan penyesuaian diri terhadap kematian pasangan hidup adalah salah satu tugas perkembangan lansia. Keseluruhan penyesuaian yang dialami oleh lansia terhadap perubahan keadaan seperti kehilangan pasangan hidupnya baik kematian maupun perceraian sangat sukar dijalani oleh lansia perempuan maupun lansia laki-laki.

Setianingrum (2017) mengatakan kualitas hidup dan penyesuaian diri terhadap relasi sosial dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya termasuk bagi lansia laki-laki dan perempuan yang telah ditinggal oleh pasangannya baik dalam kematian atau perceraian. Tingginya kualitas hidup dan penyesuaian diri positif pada lansia sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diperoleh, coping stress yang digunakan, serta persepsi lansia pada lingkungan.

Dapat diamati dari keluhan kesah nya bahwa lansia lebih sering merasakan sendiri kesepian, merasa tidak mempunyai teman, serta jarang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar seperti tetangga. Kondisi ketika tempat tinggal jarang dikunjungi oleh orang lain dan jarang berkumpul dengan anak-anaknya karena kesibukan bekerja membuat lansia selalu merasa kesepian. Kesimpulan yang dapat diperoleh ialah penyesuaian diri negatif pada lansia dipengaruhi karena adanya rasa kesepian dan kurang tertariknya minat dalam melakukan interaksi sosial serta menurunnya kesehatan fisik seiring menua nya usia.

Tabel 5. Analisa Hubungan Tingkat Stres dengan Penyesuaian Diri pada Lansia yang ditinggal pasangan hidup (n=32)

Tingkat Stres	Penyesuaian Diri				Total		OR (95% CI)	P Value
	Positif		Negatif		n	%		
	n	%	n	%				
Stres Ringan	9	64,3	5	35,7	14	100	6,300 (1,325 - 29,945)	0,041
Stres Sedang	4	22,2	14	77,8	18	100		
Total	13	40,6	19	59,4	32	100		

Tabel 5 data penelitian diatas terhadap 32 responden menunjukkan responden dengan tingkat stres ringan memiliki penyesuaian diri positif sebanyak 9 lansia (64,3%) dan sebanyak 5 lansia (35,7%) memiliki penyesuaian diri negatif. Sedangkan, responden dengan tingkat stres sedang memiliki penyesuaian diri positif sebanyak 4 lansia (22,2%) dan sebanyak 14 lansia (77,8 %) memiliki penyesuaian diri negatif.

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* dengan hasil nilai p sebesar 0,041 yang bernilai lebih kecil dibandingkan nilai 0,05 yang bermakna tingkat stress memiliki keterkaitan atau hubungan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidupnya. Hasil nilai OR diketahui sebesar 6,300 dan CI 95% = 1,325 - 29,945. Hasil tersebut dimaknai lansia dengan tingkat stress ringan memiliki peluang 6,3 kali lebih besar untuk melakukan penyesuaian diri positif dibandingkan dengan lansia dengan tingkat stress sedang.

Stres adalah problematika kesehatan jiwa yang paling sering dirasakan pada lansia. *World Health Organization* (WHO) mengestimasi secara umum tingkat stress lansia mencapai 10% dan 20% berdasarkan kebudayaan. Stres ringan, stres sedang, dan stres berat beragam dalam jenjang keparahan pada setiap populasi lansia secara menyeluruh (Katuuk & Wowor, 2018)

Penelitian Ma'rifah & Zahro, (2017) menunjang hasil penelitian ini yaitu 32 responden dalam penelitian didominasi oleh 59,4% (19) responden yang mengalami stress dalam kategori sedang, sedangkan responden yang mengalami stress kategori ringan hanya terdapat 18,8% (6) responden. Ma'rifah & Zahro (2017) mengatakan bahwa efek dari tekanan hidup yang dirasakan memicu kejadian stres. Tekanan bisa bersumber dari internal pada seseorang. Keadaan genting pada situasi mendadak yang memicu stres, seperti kepergian suami atau istri, kecelakaan dan masalah kesehatan yang harus di operasi. Stres bisa terjadi dengan beberapa alasan sekaligus, seperti kegagalan, perpecahan dan tuntutan.

Stres yang dialami responden terjadi karena responden merasa harus melakukan segala sesuatunya sendiri termasuk menghidupi anaknya, selain itu responden juga merasa kesepian karena pasangannya telah pergi. Kecenderungan lansia untuk merasa stres karena kehilangan pasangan. Seiring dengan masalah ekonomi karena menjadi kepala keluarga. Keadaan ini terjadi karena lansia belum dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang dialaminya ketika menjanda, sehingga merasa bingung dan khawatir.

Penelitian yang dilakukan oleh Ekowati (2008) mengatakan bahwa dibandingkan laki-laki, penyesuaian diri wanita terhadap kehilangan pasangan hidup lebih baik, meskipun dalam keadaan keuangan lebih baik dimiliki oleh laki-laki, namun kebanyakan laki-laki kesulitan dalam melaksanakan tugas rumah tangga. Hal tersebut yang membuat duda mengalami kesulitan dan stres setelah ditinggal istri. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Bratt (2016) tentang "*Effects on life satisfaction of older adults after child and spouse bereavement*" mengatakan bahwa orang yang kehilangan anak atau pasangan hidup berhubungan dengan tingkat kesejahteraan hidup yang lebih rendah, artinya lansia yang ditinggal pasangan hidup memiliki resiko stres pada diri mereka.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Buanasari (2019) banyak lansia yang merasakan stres sedang dengan tanda yaitu perasaan sensitif mudah sakit hati, mudah kesal karena hal kecil. Ketika lansia ditinggalkan pasangan hidup maka lansia akan menanggung dan mengatasi dirinya dengan beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Lansia tersebut akan terus memikirkan dan memiliki anggapan yang buruk jika tidak dapat mengatasi dan menyesuaikan diri dengan keadaannya. Bila lansia terus memiliki anggapan yang tidak baik, maka akan menjadi sakit kepala atau pusing, mudah lelah, sukar tidur dan lain-lain.

Teori yang menunjang hasil penelitian disampaikan oleh Stuart (2013) reaksi psikologis lansia ditampilkan dalam bentuk sering melamun, secara mendadak menangis, menjadi pendiam tidak mau berbicara, dan banyak melakukan tidur dimana lansia lebih menaruh diri dengan lebih sering berada di rumah. Kebutuhan lansia terhadap perhatian keluarganya menjadi lebih besar sehingga lansia tidak lagi merasakan kesepian dalam kehidupannya dan memiliki teman untuk berbagi cerita.

Jika penyebab stres dapat diatasi atau ditanggulangi dengan baik sehingga stres tidak akan terpicu dan begitu juga sebaliknya, jika tidak dapat mengatasi maka akan memicu stres. Dalam mengatasi penyebab stres maka tidak semua individu dapat mengatasinya dengan baik. Jika penyebab stres dapat diatasi maka individu dapat kembali seperti keadaan awal. Jika problematika penyesuaian diri ini terjadi dalam waktu lama maka dapat memicu kecemasan menahun atau kronik (Musradinur, 2016)

Musradinur (2016) mengungkapkan efek tidak baik pada stres yaitu tekanan darah tinggi, pusing, sedih, sukar berfikir dan fokus, sukar tidur, perasaan sensitif, depresi, dan lainnya serta dalam keadaan khusus, stres memicu berbagai keluhan. Berdasarkan tabel di atas tingkat stres sedang memiliki penyesuaian diri negatif yang tinggi karena dari banyaknya lansia belum mampu dalam menyesuaikan diri dengan baik. Tingkat stres yang dimiliki membuat lansia kurang minat dalam melakukan aktifitas diluar rumah, menjadi pikiran pada lansia setelah ditinggalkan pasangan membuat lansia mudah mengeluh dalam melakukan pekerjaan dikarenakan pekerjaan yang biasanya dibantu tapi saat ini tidak ada yang membantu, beban ekonomi juga mempengaruhi stres pada lansia setelah ditinggalkan pasangan.

Tabel 6. Analisa Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri pada Lansia yang ditinggal pasangan hidup (n=32)

Tingkat Kecemasan	Penyesuaian Diri				Total		OR (95% CI)	P Value
	Positif		Negatif		n	%		
	n	%	n	%				
Kecemasan Ringan	9	69,2	4	30,8	13	100	8,438 (1,681 - 42,363)	0,018
Kecemasan Sedang	4	21,1	15	78,9	19	100		
Total	13	40,6	19	59,4	32	100		

Tabel 6 data penelitian di atas terhadap 32 responden menunjukkan responden dengan tingkat kecemasan ringan memiliki penyesuaian diri positif sebanyak 9 lansia (69,2%) dan sebanyak 4 lansia (30,8%) memiliki penyesuaian diri negatif. Sedangkan, responden dengan tingkat kecemasan sedang memiliki penyesuaian diri positif sebanyak 4 lansia (21,1%) dan sebanyak 15 lansia (78,9 %) memiliki penyesuaian diri negatif.

Pada pengujian *Chi Square* didapatkan hasil nilai p sebesar 0,018 yang bernilai lebih kecil dibandingkan nilai 0,05 yang bermakna tingkat kecemasan memiliki keterkaitan atau hubungan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangannya. Hasil nilai OR diketahui sebesar 8,438 dan CI 95% = 1,681 - 42,363. Hasil tersebut dimaknai lansia dengan

tingkat kecemasan ringan memiliki peluang 8,4 kali lebih besar untuk melakukan penyesuaian diri positif dibandingkan dengan lansia dengan tingkat kecemasan sedang.

Sejalan dengan teori Stuart (2013) bahwa kehilangan merupakan pemicu adanya kecemasan dan sesuai dengan teori interpersonal yang menyatakan terjadinya kecemasan disebabkan takut terjadinya penolakan pada hubungan manusia antar manusia yang di korelasikan dengan masa pertumbuhan seperti terjadinya kehilangan, perpisahan sehingga tidak berdayanya seseorang. Kecemasan adalah emosi negative yang terlihat pada adanya firasat serta terjadi ketegangan somatic seperti jantung berdetak lebih kencang, berkeringat dan kesulitan bernapas. Kecemasan dan rasa takut tidak jauh berbeda namun kecemasan dengan fokus yang kurang detail. Sedangkan ketakutan biasanya merupakan reaksi terhadap beberapa ancaman langsung, rasa khawatir mengenai bahaya tak terduga yang ada di masa depan merupakan tanda kecemasan (Annisa & Ildil, 2016).

Stuart, (2013) menjelaskan keadaan yang berkaitan dengan ketegangan di kehidupan sehari-hari, kewaspadaan dan meningkatkan lapang persepsi merupakan tanda seseorang merasakan kecemasan ringan dan jika focus seseorang hanya pada hal penting serta mengacuhkan hal lainnya merupakan tanda seseorang merasakan stres sedang. Kecemasan pada tingkat ini mempersempit lapang persepsi individu, namun dapat diberi panduan atau arahan.

Kaloeti & Hartati (2017) mengemukakan lansia yang mentoleransi keterbatasan keadaannya memiliki penilaian positif pada hidupnya, yaitu lansia akan menatap kematian sebagai hal normal dalam proses yang dijalani dalam hidup dan menampilkan kecemasan dengan tingkat rendah daripada lansia dengan ketidakmampuan mentoleransi keterbatasan yang dimiliki. Kehilangan orang yang disayangi dan dicintai yang dialami oleh lansia juga dapat menimbulkan kecemasan terhadap kematian.

Stuart, (2013) mengelompokkan kecemasan dalam tiga aspek yaitu perilaku, kognitif dan afektif. Tanda pada perilaku yaitu diantaranya adalah rasa gelisah, ketegangan fisik, gemetar, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, hambatan otot-otot dalam bekerja, meninggalkan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi, dan sangat waspada. Tanda kognitif ditandai dengan kurang focus atau terganggunya perhatian, kehilangan konsentrasi, menjadi pelupa, salah dalam penyampaian penilaian, hambatan berpikir; penurunan pada lapang persepsi, kreativitas dan produktivitas; bingung, sangat waspada, kesadaran diri; takut akan gambaran visual, terjadi cidera, kematian, dan mimpi buruk.

Tanda pada afektif yaitu diantaranya mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu (Annisa & Ildil, 2016). Sejalan dengan teori yang di kemukakan oleh Daradjat, (2016) yaitu penyesuaian diri lebih banyak dipengaruhi oleh berasal dari dalam diri yaitu salah satunya adalah kecemasan. Maka lansia yang mengalami kecemasan akan berpengaruh pada penyesuaian diri negatif karena lansia mengalami tanda seperti pada aspek kecemasan seperti menarik diri, merasa takut, dan tegang.

Penelitian yang dilakukan oleh Kaloeti & Hartati (2017) mengatakan bahwa pada lansia laki-laki maupun perempuan tidak ditemukannya perbedaan *subjective well-being* dan kecemasan terhadap kematian baik lansia dengan status menikah dengan lansia yang telah ditinggal mati pasangan hidupnya. Berdasarkan tabel diatas masih terdapat 4 lansia yang mengalami kecemasan ringan dan 15 lansia dengan kecemasan sedang yang memiliki penyesuaian diri negatif hal tersebut karena kecemasan ringan yang dialami oleh lansia yang ditinggal pasangan pada penelitian ini dapat mengelola stres yang dirasakan sehingga tidak menimbulkan kecemasan dan lansia yang mengalami kecemasan sedang, lansia yang ditinggal

pasangan hidup pada penelitian mengungkapkan merasa stres saat menjalani awal masa kesendiriannya setelah ditinggal pasangan sehingga menimbulkan kecemasan pada lansia tersebut sehingga lansia memiliki penyesuaian diri negatif.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ditemukan responden paling banyak perempuan sebanyak 18 responden (56,3%) berusia 60-70 tahun sebanyak 19 responden (59,4%), tingkat pendidikan terbanyak pada katagori tingkat pendidikan rendah sebanyak 19 responden (59,4%), sebagian besar responden sudah ditinggal pasangan hidup ≥ 3 tahun sebanyak 19 responden (49,4%). Sebagian besar mengalami stress sedang sebanyak 18 responden (56,3%), kecemasan sedang sebanyak 19 responden (59,4%) dan memiliki penyesuaian diri negatif sebanyak 19 responden (59,4%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stress dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup dengan nilai p-value 0,041 ($p < 0,05$) dan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup dengan nilai p-value 0,018 ($p < 0,05$). Lansia diharapkan dapat dapat membentuk *self help group* sebagai group pendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, Vol 5(No 2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Bratt, A. S., Stenström, U., & Rennemark, M. 2016. Effects on life satisfaction of older adults after child and spouse bereavement. *Aging & Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1135874>
- Buanasari, A. 2019. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia*, 7(2).
- Daradjat, Z. 2016. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. 87-90. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1135874>
- Ekowati, C. R. (2008). *Penyesuaian Diri Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup Pada Lansia*. Universitas Sanata Dharma.
- Hamka; Hariyanto, T, Adi, H. S. 2017. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Pada Lansia Usia 60-70 Tahun Setelah Purna Tugas (Pensiun) Di Posyandu Lansia Permadi Kelurahan Tlogomas, Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, Vol 2(No 3). <https://doi.org/10.1021/BC049898Y>
- Hurlock, E. B. 2017. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Ed 5). Jakarta: Erlangga.
- Kaloeti, D. V. S., & Hartati, S. 2017. Subjective Well-Being Dan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia. *Jurnal Ecopsy*, 4(3), 138. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i3.4293>
- Kartini, A., & Wahyudi, C. T. 2017. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Harga Diri Pada Lansia Yang Ditinggalkan Pasangan Hidupnya diwilayah Kelurahan Limo, Depok 2017. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Katuuk, M., & Wowor, M. 2018. Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 6.
- Kozier, et al. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses & Praktik* (Edisi 7). Jakarta: EGC.

- Ma'rifah, A., & Zahro, F. 2017. *Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Status Janda Di Desa Kalijajar Wetan Paiton Probolinggo*.
- Maryam, S. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Musradinur. 2016. Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2.
- O'Brien, P. G., Kennedy, W. Z., & Ballard, K. A. 2014. *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatrik : Teori & Praktik*. Jakarta: EGC.
- Santrock, J. W. 2012. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sawitri E. 2018. Hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada lansia. *Motorik*, 13(27).
- Schneider, A. . A. 2010. *Personal Adjustment and Mental Health*. NewYork: Holtt. Renehart and Winston Inc.
- Statistik Penduduk Lanjut Usia*. 2018. Badan Pusat Statistik.
- Stuart, G. W. 2013. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing (10 th Edit)*. St. Loius: Mosby Years Book Inc.