

## PERBEDAAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP HILANGNYA PASANGAN HIDUP PADA LANSIA DI RUMAH DENGAN LANSIA DI PANTI WEDHA

Ferra Fadillah<sup>1,a)</sup>, Mulyati<sup>1,b)</sup>, Metty Muhariati<sup>1,c)</sup>

<sup>a)</sup>[ferrafadillah52@yahoo.co.id](mailto:ferrafadillah52@yahoo.co.id), <sup>b)</sup>[imoel.mulyati@gmail.com](mailto:imoel.mulyati@gmail.com), <sup>c)</sup>[mettymuhariati@yahoo.co.id](mailto:mettymuhariati@yahoo.co.id)

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta  
Jln. Rawamangun Muka, Jakarta Timur. 13220

---

### Abstrak

Kondisi kehilangan pasangan hidup merupakan salah satu tantangan emosional terbesar yang dihadapi lansia. Berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan manusia hampir selalu berkaitan dengan penyesuaian diri. Penyesuaian diri pada lanjut usia adalah kemampuan lansia untuk menghadapi konflik untuk mencapai keselarasan dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan, dan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis untuk dapat memenuhi kebutuhannya tanpa menimbulkan masalah baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan penyesuaian diri terhadap hilangnya pasangan hidup pada lansia di rumah dan di Panti Werdha. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan survey. Populasi pada penelitian ini adalah lansia di daerah Rawamangun dan di Panti Werdha yang telah kehilangan pasangan hidup baik bercerai maupun meninggal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Simple random sampling* dan *Purposive Sampling*. Sampel penelitian ini adalah lansia yang telah kehilangan pasangan di Rumah dan di Panti Werdha berjumlah 60 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan perbedaan penyesuaian diri terhadap hilangnya pasangan hidup pada lansia di rumah dan di Panti Werdha berdistribusi normal dan hasil uji homogenitas menunjukkan data berdistribusi homogen. Hasil pengujian hipotesis statistik menggunakan uji-TFhitung=1,245 dengan dengan  $dk_1 = dk \text{ pembilang } (n_1 - 1)$  dan  $dk_2 = dk \text{ penyebut } (n_2 - 1)$ ,  $dk \text{ pembilang} = 30 - 1 = 29$  dan  $dk \text{ penyebut} = 30 - 1 = 29$ , berdasarkan tabel F (tingkat kesalahan 5%). Karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $1,245 < 1,850$ ), maka  $H_0$  diterima berarti data berdistribusi homogen.

**Kata Kunci:** *Penyesuaian Diri, Kehilangan Pasangan, Lansia*

### ***Differences of adaptation of loss spouse in elderly at home and wardha***

#### **Abstract**

*Conditions of losing a spouse is one of the greatest emotional challenges for the elderly. Various problems that arise in human life is almost always associated with the adaptation. Adaptation in the elderly is the ability of the elderly to deal with conflicts to achieve harmony in the demands of the environment, and the ability to develop psychological mechanisms to meet their needs without creating new problems. This study aims to determine differences adaptation of loss spouse of elderly at home and Wardha. The research method used quantitative method with survey approach. The population in this study were elderly people in Rawamangun and Wardha who have lost a spouse either divorced or died. The sampling technique used was simple random sampling and purposive sampling. Samples were elderly people who have lost a spouse in the house and in the Home Werdha of 60 respondents. Normality test results showed differences in the adaptation of loss spouse in elderly at home and Wardha. Normal distribution and homogeneity test results show a homogeneous distribution data. Results of statistical hypothesis testing using test-TFcount = 1.245 with the*

*DK1 = dk numerator (n11) and the denominator dk2 dk = (n2 - 1), dk = 30-1 = 29 numerator and denominator df = 30-1 = 29, based on the table F (error rate of 5%). Because of  $F < F$  table (1.245 < 1.850), then  $H_0$  accepted means homogen.*

**Keywords:** *Adaptation, Loss of Spouse, Elderly, Home, Wardha*

---

## PENDAHULUAN

Penyesuaian diri merupakan masalah yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan manusia hampir selalu berkaitan dengan penyesuaian diri, namun tidak semua tingkah laku manusia dapat dikatakan sebagai proses penyesuaian diri. Penyesuaian diri timbul apabila terdapat kebutuhan, dorongan, dan keinginan yang harus dipenuhi oleh seseorang, termasuk juga saat seseorang menghadapi suatu masalah atau konflik yang harus diselesaikan.

Penyesuaian diri pada lanjut usia adalah kemampuan orang yang berusia lanjut untuk menghadapi tekanan atau konflik akibat perubahan-perubahan fisik, maupun sosial-psikologis yang dialaminya dan kemampuan untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan, yang disertai dengan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang tepat sehingga dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dirinya tanpa menimbulkan masalah baru.

Lanjut usia merupakan masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia yang ditandai dengan perubahan fungsi fisik, psikologis, maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain (Kuntjoro, 2002). Seiring bertambahnya usia, maka seseorang secara alamiah akan menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Mekanisme tersebut dinamakan penyesuaian diri. Penyesuaian diri pada masa perkembangan ini dinilai sulit karena lansia masih berorientasi pada tahapan perkembangan sebelum pensiun. Menurut Hurlock (2002) penyesuaian diri lanjut usia dipengaruhi oleh faktor-faktor berupa persiapan untuk hari tua, pengalaman masa lampau, kepuasan dari kebutuhan, kenangan akan persahabatan lama, anak-anak yang telah dewasa, sikap sosial, sikap pribadi, metode penyesuaian diri, kondisi fisik, kondisi hidup dan kondisi ekonomi.

Kondisi kehilangan pasangan hidup yakni salah satu tantangan emosional terbesar yang dihadapi lansia. Banyak lansia yang menjalani kehidupan masa tuanya secara mandiri tanpa adanya keluarga, namun tidak jarang juga mereka hanya tinggal seorang diri karena pasangan hidupnya sudah meninggal. Perasaan sendiri yang dialami dalam kesendirian serta perilaku regresi seperti menangis, mengurung diri, mengumpulkan barang-barang tidak berguna merupakan cerminan konsep diri yang menggambarkan lansia tersebut merasa tidak berguna. Konsep diri tersebutlah yang menjadikan konsep diri lansia sebagai konsep diri negatif (Safitri, 2011).

## METODOLOGI

Penelitian dilakukan di dua tempat yakni di RW 12 Kelurahan Rawamangun Jakarta Timur dan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung, Jakarta Timur.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia yang berusia 50 – 90 tahun, pria dan wanita yang telah kehilangan pasangan hidup baik itu karena meninggal atau bercerai.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013). Sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang untuk mewakili lansia yang kehilangan pasangan

di rumah dan 30 orang untuk mewakili lansia yang kehilangan pasangan di Panti Werdha. Jadi total seluruh sampel berjumlah 60 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah lansia yang diteliti penyesuaian diri terhadap hilangnya pasangan hidup yakni 30 responden di rumah dan di 30 responden di Panti Werdha. Penyesuaian diri terhadap hilangnya pasangan hidup pada lansia merupakan situasi dimana lansia harus dapat beradaptasi dan melakukan sebuah penyesuaian dalam dirinya terhadap kenyataan ditinggal pasangan hidupnya baik ditinggal mati atau bercerai. Adapun penyesuaian diri terhadap hilangnya pasangan hidup pada lansia harus memenuhi aspek-aspek diantaranya kepuasan psikis, gejala fisik, dan penerimaan sosial. Kemampuan penyesuaian diri yang positif baik pada lansia yang tinggal di rumah dan lansia yang tinggal di Panti Werdha dalam penelitian ini berarti menunjukkan bahwa individu tersebut mampu menyesuaikan diri terhadap permasalahan baru yang timbul yakni hilangnya pasangan hidup. Penyesuaian diri yang efektif memberikan pengaruh yang positif terhadap individu yang bersangkutan, seperti tercapainya kepuasan psikis, gejala fisik dan penerimaan sosial.

Salah satu tugas perkembangan lansia menurut Havingurst dalam Hurlock (2002) adalah menyesuaikan diri terhadap kematian pasangan hidup. Kemampuan menyesuaikan diri yang positif ditunjang oleh kemampuan individu dan lingkungan. Lansia mengalami banyak perubahan kegiatan dan memiliki lebih banyak waktu luang daripada tahap perkembangan sebelumnya. Bagi lansia yang mampu menerima perubahan hidupnya banyak yang mengisi kehidupan dengan kegiatan-kegiatan yang positif seperti yang dilakukan pada lansia di Panti Werdha yakni dengan membuat kerajinan tangan, kerja bakti, senam rutin, pengajian bersama dan kegiatan sosial lainnya. Sedangkan pada lansia yang tinggal di rumah memiliki kegiatan rutin seperti pengajian bulanan, senam sehat jumat, dan kegiatan kemasyarakatan lainnya.

Teori sosial mengenai penuaan dari ahli perkembangan menyatakan adanya teori aktivitas (*activity theory*) (Santrock, 1995) yang mengatakan semakin lansia banyak melakukan aktivitas dan terlihat dalam kegiatan-kegiatan maka semakin kecil kemungkinan lansia tersebut menjadi renta serta mengalami kesepian dan semakin besar pula kemungkinannya untuk merasa puas dengan kehidupannya. Individu harus terus meneruskan peran-peran dan tugas perkembangan selanjutnya dan memelihara hubungan sosial yang baik. Banyaknya kegiatan akan membantu lansia untuk melupakan perasaan negative seperti perasaan kehilangan dan kesepian akan kehilangan pasangan hidup.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan penyesuaian diri Berdasarkan pengolahan deskriptif, pengolahan data statistic dan analisis data yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang signifikan dalam dimensi Kepuasan Psikis dan Penerimaan Sosial Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup pada Lansia di Rumah dengan Lansia di Panti Werdha.
2. Adapun dimensi Gejala Fisik tidak terdapat perbedaan yang signifikan Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup pada Lansia di Rumah dengan Lansia di Panti Werdha.
3. Hasil perhitungan dengan uji homogenitas (uji-T)  $F_{hitung} = 1,245$  dengan  $dk_1 = dk$  pembilang  $(n_1 - 1)$  dan  $dk_2 = dk$  penyebut  $(n_2 - 1)$ ,  $dk$  pembilang =  $30 - 1 = 29$  dan  $dk$  penyebut =  $30 - 1 = 29$ , berdasarkan tabel F (tingkat kesalahan 5%). Karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $1,245 < 1,850$ ), maka  $H_0$

diterima berarti data berdistribusi homogen. Artinya, terdapat perbedaan penyesuaian diri terhadap hilangnya pasangan hidup pada lansia di rumah dan di panti werdha.

### SARAN

Responden diharapkan dapat memikirkan kembali mengenai keputusan untuk tinggal antara di rumah dengan di panti werdha. Keputusan ini karena sangat berkaitan erat dengan hasil penyesuaian diri terhadap hilangnya pasangan hidup dan dampaknya pada aspek kepuasan psikis, gejala fisik dan penerimaan sosial.

Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga diharapkan dapat menyisipkan sub materi tentang penyesuaian diri pada lansia beserta cara penilainnya agar nantinya dapat dijadikan referensi untuk penelitian terhadap lansia yang selanjutnya.

Untuk peneliti selanjutnya disarankan agar dapat melanjutkan penelitian dengan lebih luas dan mendalam, terutama yang berkaitan dengan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri terhadap hilangnya pasangan hidup. Sehingga hasil penelitiannya dapat dipergunakan untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E.B. 2002. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Kuntjoro.2002. *Dukungan Sosial Pada Lansia*. E-Psikologi. <http://www.psikologi.com/usia/160802.htm>. diakses tanggal 19 April 2016
- Santrock, J.W.1995. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (Edisi Kelima)*. Alih bahasa oleh Achmad Chusairi dan Juda Damanik. Erlangga. Jakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.