

COPING STRATEGY LANJUT USIA DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KELURAHAN SINDANGKASIH KECAMATAN PURWAKARTA KABUPATEN PURWAKARTA

Catur Hery Wibawa

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung, Jl. Ir. H. Juanda No. 367, +62-22-2504838, 40135, Indonesia

e-mail: caturherywibawa@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the problems of the elderly, who have difficulty fulfilling their daily needs properly. This study aims to obtain an overview of the coping strategies carried out by the elderly in meeting their basic needs, namely clothing, housing, and food, during the COVID-19 pandemic in Sindangkasih Village, Purwakarta District, Purwakarta Regenc. A coping strategy has two aspects, namely emotional-focused coping and problem- focused coping. The research method used is qualitative, with data collection techniques being interviews, observation, and documentation studies. The informants in this study were three elderly people in Sindangkasih Village, Purwakarta District, Purwakarta Regency. The results showed that the coping strategies carried out by the elderly in the sub-aspects of accepting responsibility and planned problem solving have not been carried out properly. Acceptance that is too high for the problems faced by the elderly has an impact on the absence of efforts made by the elderly to solve the problem in a planned manner.

Keywords:

Coping Strategy, Elderly, Fulfilling Needs.

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan seseorang yang dikaruniai umur panjang yaitu berumur di atas enam puluh tahun. Lanjut usia yang produktif atau yang masih dapat bekerja disebut dengan lanjut usia potensial. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, pada pasal 1 ayat 2 menyatakan bahwa, "Lanjut usia adalah seorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas." Ayat 3 menjelaskan bahwa, "Lanjut usia potensial adalah lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan/atau jasa." Lanjut usia tidak potensial memiliki arti kebalikan dari lanjut usia potensial, yaitu lanjut usia yang menghabiskan waktunya di tempat tidur, tidak dapat bekerja karena mengalami penurunan kemampuan fisik, dan bergantung pada bantuan orang lain. Secara biologis, lanjut usia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Secara ekonomi, umumnya lanjut usia lebih dipandang sebagai beban daripada sumber daya. Mereka juga mengalami penurunan pendapatan akibat dari menurunnya kinerja dari lanjut usia tersebut.

Secara sosial, kehidupan lanjut usia sering dipersepsikan secara negatif atau tidak banyak memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat, sehingga menyebabkan berkurangnya bantuan dan dukungan dari anggota lain yang pada akhirnya akan mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan apalagi pada masa pandemi covid 19. Maslow dalam Sri Salmah (2010:14) menyatakan bahwa kebutuhan lanjut usia meliputi kebutuhan fisik, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa memiliki dan dimiliki serta kasih sayang, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan akan rasa aktualisasi diri. Jika kebutuhan-kebutuhan ini

tidak terpenuhi, maka akan menjadi penyebab stres pada lanjut usia yang akan menekan kehidupannya.

Dalam masa pandemi covid 19 ini lansia kurang dalam memenuhi kebutuhan diakibatkan oleh meninggalnya pasangan sebagai pencari nafkah ataupun hilangnya pekerjaan utama mereka. Sisi lain, kebutuhan lanjut usia terus mengalami peningkatan dalam berbagai aspek kehidupan.

Penduduk lanjut usia ini seharusnya sudah menjadi tanggungan dari penduduk usia produktif, namun dalam kenyataannya masih banyak penduduk lanjut usia yang masih aktif dalam kegiatan perekonomian. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 29,3 juta jiwa, Jumlah Lanjut usia di Kabupaten Purwakarta sejumlah 86.693 Jiwa dan jumlah di Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta sejumlah 17.651 Jiwa.

Lanjut usia baiknya tidak hanya berumur panjang, tetapi juga bahagia dan sejahtera di masa tuanya. Sebagai manusia, tentunya lanjut usia akan melakukan pertahanan atau upaya-upaya tertentu untuk mengatasi masalah yang tengah dihadapi. Kesulitan lanjut usia dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya secara layak menjadi penyebab stress pada lanjut usia sehingga mereka harus memiliki coping strategy yang tepat dalam menghadapi permasalahan-permasalahan mereka.

Coping strategy dapat diartikan sebagai suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang yang digunakan untuk menghadapi ataupun mengantisipasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang bersifat menekan dan menegangkan atau mengancam baik fisik maupun psikis. Setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi-situasi menekan tersebut. Beberapa orang segera menyusun rencana untuk memecahkan masalah, menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi hingga permasalahan tersebut dapat terselesaikan, sedangkan beberapa yang lain berpura-pura

baik-baik saja dan bersikap seolah-olah tidak ada permasalahan yang sedang terjadi, berharap masalah tersebut akan selesai dengan sendiri. Kedua perilaku berbeda ini sesungguhnya sama-sama merupakan coping strategy. Jadi, coping lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi atau dengan kata lain, coping adalah reaksi orang ketika menghadapi stres atau tekanan. Lazarus dan Folkman (1984) dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra (2012:104-105) membagi coping menjadi dua fungsi umum, yaitu Emotion-focused coping adalah suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Emotion-focused coping cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya, 2) Problem-focused coping adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin dirinya akan dapat mengubah situasi (Smet, 1994).

Coping Strategy digunakan oleh seseorang khususnya dalam hal ini adalah lanjut usia untuk tetap dalam memenuhi kebutuhan pada masa pandemi covid 19 Perlunya coping strategy pada lanjut usia bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan lanjut usia, tetapi juga untuk menghindarkan pada keadaan yang sangat menekan karena adanya tuntutan-tuntutan kehidupannya sehingga kondisi stress pada lanjut usia dapat dikurangi.

Fenomena lanjut usia di atas, Peneliti tertarik untuk mengetahui kemampuan coping strategy yang dilakukan lanjut usia dalam pemenuhan kebutuhan di masa pandemi covid 19 ini untuk menghadapi tuntutan-tuntutan

kehidupan di masa tua sehingga diharapkan bisa menjadi acuan atau sumber pengetahuan bagi pihak yang membutuhkan. Peneliti mengangkat dengan judul "*Coping Strategy Lanjut Usia Dalam Memenuhi Kebutuhan Pada Masa Pandemic Covid-19 di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta*."

METODE

Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif menurut Bogdan dan Taylor dalam Moleong (2013) adalah: Penelitian kualitatif adalah suatu metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati.

Menurut mereka, pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu secara utuh. Jadi, dalam hal ini perlu untuk memandang individu atau organisasi sebagai bagian dari suatu kebutuhan. Pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk mengeksplor (menjelajahi, menyelami, mengayak-menyaring) data dari sudut pandang yang berbeda dalam arti netral terkait tentang coping strategy lanjut usia. Metode penelitian kualitatif dianggap tepat karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk memperoleh gambaran secara mendetail dan mendalam tentang Coping Strategy Lanjut Usia dalam Pemenuhan Kebutuhan Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta.

1. Sumber Data dan Penentuan Informan

Sumber data adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain dalam Moleong (2016). Sumber data dalam penelitian yang dilakukan dibedakan menjadi dua yaitu: sumber data primer dan sekunder.

a. Data Primer.

Data primer dalam penelitian ini bersumber dari informasi yang dikemukakan oleh informan. Mereka yang menjadi informan

sebagai sumber data primer ada tiga informan. Ketiga informan tersebut merupakan lanjut usia di Kelurahan Sindangkasih Kabupaten Purwakarta.

b. Data Sekunder.

Sumber data sekunder diperoleh dari dokumen- dokumen yang memberikan informasi terkait coping strategi lanjut usia dalam memenuhi kebutuhan dasarnya di Kelurahan Sindangkasih. Dokumen- dokumen ini berasal dari Kelurahan Sindangkasih selaku pemberi pelayanan sosial

2. Penentuan Informan

Penentuan Informan dilakukan peneliti menggunakan teknik purposive, dengan kriteria masih memiliki kemampuan komunikasi yang baik dalam menjelaskan coping strategi dalam memenuhi kebutuhan dasarnya di masa pandemik covid - 19. Mereka yang memenuhi kriteria tersebut berjumlah tiga orang.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian yang digunakan untuk mendapat data yang akurat, dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara mendalam dan studi dokumentasi. Berikut penjelasannya:

a. Wawancara Mendalam

Peneliti menggunakan wawancara indepth interview agar bisa menggali kedalaman informasi yang dimiliki informan tentang fenomena coping strategi lanjut usia dalam pemenuhan kebutuhan dasarnya pada masa pandemik covid-19. Prosedur awal dalam melakukan wawancara mendalam ini adalah peneliti menyusun pedoman wawancara terbuka agar informan leluasa dalam menjawab pertanyaan dan mendeskripsikan situasi sosial secara utuh dan mendalam. Pedoman wawancara ini dibuat berdasarkan aspek-aspek penelitian yaitu aspek coping strategi.

b. Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi dilakukan untuk mendukung data primer yang diperoleh dari

informan. Studi dokumentasi yang dilakukan peneliti dengan mempelajari data dokumenter administratif kelembagaan terkait informasi mengenai coping strategy lanjut usia coping strategy lanjut usia dalam memenuhi kebutuhan pada masa pandemi covid- 19

4. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data ditujukan untuk dapat mempertanggungjawabkan data yang telah diperoleh secara akurat dan benar. Teknik-teknik pemeriksaan data dalam penelitian ini meliputi: Perpanjangan Keikutsertaan, ketekunan pengamatan, triangulasi data , triangulasi sumber dan triangulasi Teknik .

5. Analisis Data

Menurut Moleong (2016), analisis data kualitatif pada hakekatnya adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mencari dan menentukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Urutan langkah-langkah dalam analisis data adalah sebagai berikut: Pemrosesan, Katagorisasi, dan penafsiran data, Kontrol, yaitu dilakukan dengan cara menyesuaikan analisis data yang diproses dengan catatan atau hasil rekaman.penelitian.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Informan

Informan dalam penelitian ini ada 3 orang, yaitu : 1) LP, jenis kelamin laki-laki, usia 68 tahun dan beragama Islam; 2) AS, berjenis kelamin laki-laki , berusia 74 tahun dan beragama Islam , serta 3) RA, berjenis kelamin Perempuan , usia 71 tahun dan beragama Islam

2. Aspek Upaya Mengendalikan Emosi (*Emotional Focused Coping*)

Berdasarkan hasil studi dokumentasi dari beberapa jurnal ilmiah, terdapat beberapa komponen dari aspek Emotional-Focused Coping atau upaya pengendalian emosi, diantaranya: mencari dukungan emosional sosial (seeking social

emotional support), menjauh (distancing), melarikan diri/menghindar (escape avoidance), control diri (self control), menerima tanggung jawab (accepting responsibility), dan penilaian positif (positive reappraisal). Komponen-komponen tersebut akan diuraikan penjelasannya sebagai berikut:

a. Mencari Dukungan Emosional Sosial (Seeking Social Emotional Support)

Mencari dukungan sosial emosional (seeking social emotional support) adalah usaha atau cara yang dilakukan oleh lansia dalam mengatasi masalah dengan berusaha mendapatkan dukungan emosional dan sosial dari orang lain. Cara ini dilakukan oleh ketiga informan dalam penelitian ini. Informan LP mengungkapkan bahwa:

“didalam hidup ini pastinya akan menghadapi berbagai masalah. Pasti banyak kesulitan dalam hidup ini, terutama dalam memenuhi kebutuhan makan, tempat tinggal, dan pakaian. Dalam menghadapi tekanan itu, saya berusaha untuk tidak menjadi stress, namun saya akan bercerita dengan tetangga disekitar rumah saya. Sekarang saya hidup sendiri, namun saya bersyukur tentang saya masih peduli dan memberikan perhatiannya kepada saya, mereka mau mendengarkan cerita saya, sehingga saya tidak merasa kesepian” (Informan LP).

Pernyataan dari informan LP menunjukkan bahwa banyak sekali masalah yang dihadapi dalam hidupnya. LP seringkali kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sandang, papan, dan pangannya. Agar bertahan dari tekanan tersebut, LP memiliki suatu upaya untuk memperoleh dukungan sosial maupun emosional (seeking sosial emosional support) dari orang-orang sekitarnya yaitu tetangganya. Tetangga LP memberikan perhatian dan kepedulian kepada LP yang sekarang tinggal sendirian. LP menyampaikan curhatan hati atau cerita keluh kesah LP tentang pekerjaannya dan kesulitannya dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya kepada tetangganya yang

disekitar rumahnya. Berbeda dengan informan LP yang mencari dukungan sosial ataupun emosional kepada tetangganya, dua informan yaitu AS dan RA menghadapi permasalahannya dengan mencari dukungan sosial maupun emosional (seeking sosial emosional support) dari keluarga atau kerabat dekatnya.

Keluarga saya sangat peduli kepada saya. Walaupun saat ini saya tinggal dirumah anak kedua, namun anak pertama, ketiga, dan keempat sering menjenguk saya setiap bulannya. Ketika saya dirawat dirumah sakit, saya akan meminta anak-anak saya untuk menjaga saya secara bergantian karena mereka juga memiliki pekerjaan masing-masing. Ketika saya membutuhkan obat, saya akan meminta bantu kepada anak-anak saya untuk mencarikan obat tersebut. Terkadang saya juga meminta anak-anak saya untuk membawa saya jalan-jalan disekitar rumah agar saya dapat berolahraga”. (Informan RA).

Berdasarkan dua pernyataan diatas, dapat dipahami bahwa Informan AS dan RA mencari dukungan sosial ataupun emosional dari keluarga atau kerabatnya. AS memperoleh dukungan dari anak dan cucunya untuk mengatakannya melakukan pengecekan kesehatan di Puskesmas secara rutin setiap bulannya dan membantunya untuk membelikan obat baik di apotik maupun dirumah sakit. Sedangkan RA memperoleh dukungan dari keempat anaknya yang kini sudah berkeluarga. RA sering meminta anak-anaknya untuk bergantian mengajanya ketika sakit dan dirawat dirumah sakit. RA juga sering meminta bantuan kepada anak-anaknya untuk membelikan obat ataupun membakannya jalan-jalan disekitar rumah untuk berolahraga.

b. Menjauh (Distancing)

Menjauh atau distancing adalah upaya kognitif yang dilakukan oleh lansia untuk melepaskan diri / menjauhkan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan yang positif. Lansia mengatasi masalahnya dengan mencoba membuat sebuah harapan positif meskipun

dirinya dihadapkan dengan berbagai permasalahan. Berdasarkan hasil penelitian, satu informan dalam penelitian ini tidak melakukan distancing dalam mengontrol emosinya. Hal tersebut dapat dilihat dari pernyataan berikut ini: “Saya sih lebih ke berpasrah aja dengan keadaan walaupun ada saja masalah yang datang silih berganti”. (Informan LP)

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa informan LP tidak menggunakan distancing (menjauh) dalam menghadapi masalahnya. Hal itu dikarenakan informan memilih untuk berpasrah terhadap keadaan yang sedang dihadapi, bukan melakukan usaha atau aktivitas positif lainnya untuk menghindari masalah yang dihadapi. Berpasrah pada keadaan lebih mengarah pada sub aspek accepting responsibility yang akan dijelaskan pada pembahasan selanjutnya. Berbeda dengan kedua informan lainnya yaitu AS dan RA yang melakukan distancing (menjauh) ketika sedang menghadapi masalah. Berikut ini pernyataannya:

“Saya tidak mau terlalu memikirkan masalah karena kalau saya memikirkan masalah malah itu akan membuat saya sakit kepala dan akan berpengaruh terhadap kesehatan saya baik secara fisik maupun mental. Oleh sebab itu, untuk menghindari pikiran-pikiran negatif ataupun stress, saya melakukan aktivitas lainnya yang menyenangkan. Sekarang saya sedang hobi bercocok tanam disamping rumah. Saya suka menanam sayur-sayuran maupun bunga-bunga. Kegiatan bercocok tanam membuat saya berkerenget, itu sangat bagus untuk kesehatan” (Informan AS)

Sementara informan RA mengemukakan “Saya selalu bersyukur dengan keadaan saya. Walaupun tubuh saya sekarang menjadi lebih lemah dibandingkan waktu muda dulu, itu tidak menjadikan saya untuk tidak bersyukur dengan hidup saya. Karena tubuh saya sekarang sangat lemah, maka saya lebih berhati-hati dalam menjaga kesehatan. Saya menghindari

makanan- makanan yang tidak dianjurkan oleh Dokter, saya berjemur dibawah sinar matahari setiap pagi, dan saya akan berjalan -jalan di sekitaran rumah setiap harinya agar keringat saya keluar”. (Informan RA).

Hal yang dilakukan oleh kedua informan diatas merupakan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah penurunan kondisi kesehatan yang dirasakan. Selain itu, kedua informan tersebut melakukan upaya menciptakan pandangan yang positif. Informan AS tidak mau terlalu memikirkan masalah karena hal tersebut dapat memperburuk kesehatannya. Informan RA selalu bersyukur dengan keadaannya walaupun sekarang tubuhnya menjadi lebih lemah dibandingkan dengan keadaannya waktu muda dulu. Kedua informan tersebut melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya seperti bercocok tanam, berjemur dipagi hari, berjalan-jalan disekitaran rumah, dan sebagainya.

c. Melarikan diri/Menghindar (Escape Avoidance)

Escape avoidance atau melarikan diri/menghindar merupakan strategi berupa perilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan juga dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat-obatan dan beraktivitas. Dengan melakukan strategi ini individu berharap bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berlalu. Tindakan menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan ini biasanya dilakukan dengan mengalihkan perhatian atau beralih pada kegiatan lain. Escape avoidance merupakan kegiatan mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur yang berlebihan atau kegiatan lainnya yang berlebihan.

Ketiga informan dalam penelitian ini mengaku terkadang melakukan upaya melarikan diri/menghindar (*escape avoidance*) dalam mengendalikan emosinya ketika menghadapi sebuah masalah.

Berikut ini pernyataannya: “...., ya sebagai manusia juga, saya memiliki batas kemampuan untuk mengatasi sebuah masalah. Tidak semua masalah dapat diceritakan kepada orang lain. Apalagi kalau masalah yang saya hadapi berkaitan dengan orang lain. Terkadang ketika masalah terjadi, emosi saya tidak terkendali, dan saya takut terlampiaskan kepada orang lain. Sehingga, agar emosi saya reda, saya memilih untuk diam dirumah, dan jarang keluar rumah untuk bersosialisasi, sampai emosi saya sudah reda Kembali” (Informan LP) “pada masa pandemic ini, banyak sekali berita-berita kematian pasien yang terpapar covid 19. Berita tersebut tentunya membuat saya takut terpapar dari Covid 19. Oleh sebab itu, sekarang saya lebih memilih banyak beraktivitas didalam rumah saja, dan sangat jarang melakukan sosialisasi dengan orang lain diluar rumah” (Informan AS)

“Terkadang saya suka membandingkan diri saya dengan orang lain seumuran saya. Ketika saya melihat teman seumuran saya masih sehat dan masih bekerja dengan baiknya, itu membuat saya sedih dan jadinya saya merasa rendah diri, saya malu bertemu dengan mereka. Oleh sebab itu, saya lebih memilih dirumah saja, agar saya terhindar dari pola pikir saya yang selalu membandingkan kondisi Kesehatan saya dengan orang lain. (Informan RA).

Berdasarkan pernyataan dari ketiga informan diatas, dapat dipahami bahwa ketiga informan tersebut melakukan Tindakan mengindar atau melarikan diri (*escape avoidance*) dengan cara jarang keluar rumah untuk menghindari sosialisasi dengan orang-orang dilingkungan sekitarnya.

a. Kontrol Diri (Self Control)

Self control (pengendalian diri) yaitu

bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa. Self control dilakukan dengan cara mengontrol diri agar emosi tidak menguasai pikiran dan tingkah laku. Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan adanya kontrol diri yang baik oleh kegiatan informan. Berikut ini pernyataannya:

“Kunci agar tidak panik atau cemas ketika dihadang masalah adalah dengan menjaga hati dan pikiran agar tetap tenang. Karena kalau sudah panik ataupun cemas, pikiran serasa buntu, dan susah untuk mencari jalan keluarnya. Dan cara paling efektif untuk menjaga hati dan pikiran agar tetap tenang adalah dengan berdoa dan berserah penuh kepada Allah” (Informan LP)

Sedangkan informan lainnya mengemukakan: “masalah akan sulit diselesaikan jika hati tidak tenang, karena dalam menyelesaikan masalah membutuhkan ketenangan agar proses menyelesaikan masalahnya berjalan dengan mudah dan lancar. Berdoalah kepada Allah SWT, insyaallah, Allah akan memberikan ketenangan itu pada umatNya yang meminta”. (Informan AS)

Ketiga informan diatas melakukan control diri terhadap masalah yang dihadapi adalah mencoba untuk sabar dan tabah serta berserah penuh kepada Allah SWT, bahwa Ia mampu memberikan ketenangan hati dan pikiran sehingga masalah yang dihadapi dapat terselesaikan dengan mudah.

Hal ini seperti dikemukakan salah satu informan yaitu

b. Menerima Tanggung Jawab (Accepting Responsibility)

Menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*) yaitu situasi dimana individu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba memikirkan

jalan kelaurnya. Berdasarkan hasil penelitian ini, pada umumnya ketiga informan menerima keadaan dan menjalaninya. Berikut ini pernyataannya:

“sejujurnya saya kecewa dengan keadaan saya karena tidak seberuntung orang lain, namun bagaimanapun ini adalah kondisi saya saat ini, saya tidak punya pilihan lain, selain menerima kondisi saya.” (Informan LP)
Hal lainnya dikemukakan oleh informan AS “mau bagaimanapun, saya harus mampu menerima keadaan saya. karena, yaa..., kondisi saya memang seperti ini, justru kalau saya tidak mau menerima keadaan saya, itu malah membuat saya stress, dan saya semakin sakit”. (Informan AS)

Ketiga informan diatas melakukan penerima dengan keadaannya. Mereka menerima kondisi mereka saat ini, walaupun sering menghadapi masalah, karena menurut mereka, tidak ada pilihan lain selain menerima. Penerimaan terhadap keadaan ini terpaksa dilakukan karena tidak ada lagi yang dapat diperbuat oleh lanjut usia.

c. Penilaian Positif (Positive Reappraisal).

Salah satu upaya yang dilakukan oleh lanjut usia dalam menghadapi masalah yaitu dengan cara mengambil makna positif (penilaian positif dari masalah yang dihadapi). Penilaian positif (positive reappraisal) yaitu upaya yang dilakukan dengan mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi yang dihadapi, kadang - kadang dengan sifat yang religius. Dalam penelitian ini, Peneliti ingin mengetahui makna, hikmah atau pembelajaran yang dapat diambil dari setiap masalah yang dihadapi oleh lanjut usia dalam menghadapi permasalahannya.

Berdasarkan hasil Penelitian, ketiga informan penelitian ini mengambil makna positif terhadap masalah pemenuhan kebutuhan dasar yang dialami. Berikut ini pernyataannya: “jalan hidup saya memang sulit, terkadang itu membuat saya stress.

Namun ketika saya berdoa dan bercerita kepada Allah, saya merasa tenang dan nyaman. Saya percaya bahwa jika dengan melaksanakan kewajiban seperti salat, dan bertawakal kepada Allah SWT akan membantu saya dalam menyelesaikan masalah. (Informan LP)

“masalah seberat dan seringnya apapun menurut saya sama saja. Dengan mengamalkan amalan TQN, saya merasakan ketenangan hati dan kemantapan untuk beribadah kepada Allah.” (Informan AS) “ Mendekatkan diri kepada Sang Maha Kuasa menjadi cara tersendiri bagi saya untuk menyelesaikan masalah. Saya selalu berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah YME di sela-sela waktu saya. (Informan RA)

Ketiga informan dalam penelitian ini melakukan emotional focused coping dengan melakukan pendekatan diri kepada Tuhan dalam menghadapi masalahnya. Hal ini sejalan dengan upaya pengendalian emosi dengan membuat arti positif terhadap masalah yang sedang dihadapi. Masalah dan kesulitan yang dialami oleh informan dipercaya dapat terselesaikan dengan rajin melakukan ibadah dan berdoa kepada Tuhan. Mereka meyakini bahwa Tuhan akan membantunya dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami setelah berdoa kepadaNya dan melaksanakan ibadah.

d. Rekapitulasi Hasil Penelitian pada Aspek Upaya Pengendalian Emosi (Emotional Focused Coping) pada Lanjut Usia di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwarkarta Kabupaten Purwarkarta

Berikut ini Rekapitulasi Hasil Penelitian pada Aspek Upaya Pengendalian Emosi (Emotional Focused Coping) pada Lanjut Usia di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwarkarta Kabupaten Purwarkarta:

1. Aspek upaya mengatasi masalah (problem focused coping)

Selain coping yang berfokus pada emosional (emotional focused coping), individu juga mengatasi masalah dengan coping yang berfokus pada masalah (problem focused coping). Problem focused coping adalah upaya yang dilakukan untuk mengurangi stressor dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru untuk digunakan dalam mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang coping strategy lanjut usia, terdapat beberapa komponen aspek upaya pemecahan masalah (problem focused coping) yang dilakukan, yaitu mencari dukungan informasi (seeking informational support), mengatasi masalah secara langsung (convrotive coping), dan pemecahan masalah yang terencana (planful problem solving). Hal-hal tersebut akan dipaparkan sebagai berikut:

a. Mencari Dukungan Informasi (Seeking Informational Support)

Mencari dukungan informasi (seeking informational support) adalah upaya yang dilakukan untuk memperoleh informasi dari orang lain yang dianggap lebih mengetahui untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki. Pencarian dukungan informasi ini dapat dilakukan dengan berbagai cara dan sumber, tergantung pada masalah yang dialami oleh masing-masing individu.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga informan mencari dukungan informasi dengan menanyakannya pada orang yang dirasa dapat membantunya memberikan informasi yang mereka perlukan seperti anggota keluarga maupun tenaga medis.

b. Mengatasi Masalah Secara Langsung (Confrontive Coping)

Mengatasi masalah secara langsung (confrontive coping) yaitu dimana individu

Aspek	Hasil
Mencari dukungan emosional sosial	Dua informan mendapatkan dukungan sosial emosional dari keluarga, sedangkan satu informan lainnya memperoleh perhatian dari tetangga sekitarnya.
Menjauh	Berpasrah dengan keadaan
Melarikan diri/menghindar	Jarang keluar rumah (bersosialisasi)
Kontrol diri	Mencoba untuk sabar dan tabah serta berserah penuh kepada Allah SWT
Menerima tanggung jawab	Menerima keadaan walaupun sering menghadapi masalah, karena tidak ada pilihan lain selain menerima.
Penilaian positif	Rajin melakukan ibadah di rumah

melakukan penyelesaian masalah secara konkret atau dapat juga diartikan ketika seseorang berupaya mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan risiko. Permasalahan yang dimiliki baiknya diselesaikan.

Setiap orang memiliki Tindakan konkret dalam usaha pemecahan masalahnya, tidak terkecuali lanjut usia. Mereka mempunyai Tindakan konkret yang berbeda-beda dalam pemecahan masalahnya. Hal ini seperti dikemukakan oleh salah satu informan informan “dalam memenuhi kebutuhan dasar saya, saya lebih memilih untuk berpasrah, berapa penghasilan saya hari itu, segitu juga saya mencukupi kebutuhan saya.” (Informan LP)

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat dipahami bahwa setiap informan 2, melakukan tindakan konret yang berbeda-beda sesuai dengan jenis permasalahan yang dihadapi. Dua informan melakukan upaya mengatasi masalah secara langsung, sedangkan satu informan memilih untuk berpasrah.

c. Pemecahan Masalah Yang Terencana

No	Aspek	Hasil
1	Mencari dukungan informasi (<i>seeking informational support</i>)	Ketiga informan mencari dukungan informasi dengan menanyakannya pada orang yang dirasa dapat membantunya.
2	Mengatasi masalah secara langsung (<i>confrontive coping</i>)	Setiap informan melakukan tindakan konkrit yang berbeda-beda sesuai dengan jenis permasalahan yang dihadapi. Dua informan melakukan upaya mengatasi masalah secara langsung, sedangkan satu informan memilih untuk berpasrah.
3	Pemecahan masalah yang terencana (<i>planful focused coping</i>)	Dua informan mencoba untuk Memahami dan menganalisis penyebab dari permasalahan yang dialami Serta melakukan perencanaan untuk mengatasi masalahnya, sedangkan satu informan memilih untuk berpasrah dan tidak melakukan rencana tindak sesuai dengan masalahnya.

(Planful Problem Solving)

Pemecahan masalah yang terencana (planful problem solving) adalah upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah dengan menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi. Penelitian ini dilakukan, karena ingin mengetahui apakah informan menganalisis permasalahan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi ataupun tidak.

Hal ini seperti dikemukakan salah satu informan “ketika saya masih muda dulu, saya sangat senang melakukan perencanaan terhadap aktivitas saya. hal ini juga masih terbawa sampai saya berumur sekarang. Saya suka membuat jadwal olahraga saya, dimana setiap pagi saya akan berjemur dan berjalan-jalan sekitaran rumah, dan di sore hari saya akan bercocok tanam seperti nanam bunga,

sayur dsb”. (Informan AS)

Dan informan RA mengemukakan “dalam setiap permasalahan pasti ada aja jalan keluarnya. Oleh sebab itu, saya perlu menenangkan diri terlebih dahulu, setelah itu saya bisa mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.” (Informan RA)

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat dipahami bahwa dua informan mencoba untuk memahami dan menganalisis penyebab dari permasalahan yang dialami serta melakukan perencanaan untuk mengatasi masalahnya, sedangkan satu informan memilih untuk berpasrah dan tidak melakukan rencana tindak sesuai dengan masalahnya.

d. Rekapitulasi Hasil Penelitian pada Aspek Upaya Penyelesaian Masalah (Problem Focused) Lanjut Usia di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta.

3. Harapan Harapan adalah sebuah upaya untuk mencapai tujuan tertentu yang disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu.

Harapan sebagai proses dari pemikiran yang memiliki tujuan (goal), dengan motivasi untuk meraih tujuan tersebut (agency), dan upaya untuk meraih tujuan tersebut (pathways). Berdasarkan hasil penelitian, harapan dari tiga informan dalam penelitian ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama berharap agar mereka diberi umur yang Panjang dan kesehatan yang baik sehingga mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan mampu mencukupi kebutuhan dasarnya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta mengenai coping strategy lanjut usia dalam pemenuhan kebutuhan pada masa pandemi covid-19, maka diuraikan pembahasan hasil penelitian yang

terdiri dari analisis hasil penelitian, analisis masalah, analisis kebutuhan, dan identifikasi sistem sumber.

1. Analisa Hasil Penelitian

Analisis hasil penelitian yang didapatkan dengan menggunakan teknik wawancara, observasi dan studi dokumentasi telah memberikan gambaran mengenai coping strategy lanjut usia dalam pemenuhan kebutuhan pada masa pandemi covid-19 di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta, yaitu sebagai berikut:

a. Aspek upaya mengendalikan emosi (emotional focused coping)

Lazarus dan Folkman dalam Safaria dan Saputra (2012:108) mengidentifikasi emotional focused coping yaitu usaha-usaha yang dilakukan individu untuk memodifikasi fungsi emosi, tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Aspek-aspek dalam strategi ini adalah Mencari dukungan emosional sosial (seeking social Emotional support), Menjauh(distancing), Melarikan diri/menghindar (escape avoidance), Kontrol diri (self control), Menerima tanggung jawab (accepting responsibility), dan Penilaian positif (positive reappraisal).

Hasil yang diperoleh dari peneliti terkait upaya mengendalikan emosi (emotional focused coping) lanjut usia dalam pemenuhan kebutuhan pada masa pandemi covid-19 di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta, yaitu:

1) Mencari Dukungan Sosial Emosional (Seeking Social Emotional Support)

Seiring dengan beranjaknya usia, seorang lanjut usia dapat merasakan kesepian, sedih, tertekan dan merasakan kekurangan kasih sayang dan perhatian. Persaaan-perasaan tersebut ditimbulkan

akibat kesulitan-kesulitan yang informan alami dalam menghadapi masalah-masalah yang ada dalam kehidupannya sebagai lanjut usia.

Hasil peneltiian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial maupun emosional lanjut usia diperoleh dengan menceritakan masalah yang mereka alami kepada orang-orang yang dekat dengan mereka dan dapat dipercaya dan menarik simpati dan perhatian dari orang lain melalui kondisi atau situasi yang dialami.

Dukungan yang diperoleh berupa mendapatkan nasehat, motivasi, atau saran-saran dalam mengatasi masalah yang sedang dialami. Pentingnya mencari dukungan sosial emosional pada lanjut usia dalam proses pembentukan coping strategy guna memenuhi kebutuhan primer lanjut usia, yaitu kebutuhan psikologis meliputi kasih sayang, mendapatkan perhatian dari orang lain, kebutuhan rasa aman, merasa berguna, memiliki jati diri, dan status jelas sesuai dengan yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dalam Safaria dan Saputra (2012:108).

N Informan paling sering melakukan upaya untuk mencari dukungan sosial dan emosional (seeking social emotional support) dengan bercerita dan meminta masukan dari kerabat yang dipercaya dan beberapa informan lainnya mencari dukungan sosial dan emosional dari orang lain disekitarnya seperti tetangga.

2) Menjauh (Distancing)

Upaya-upaya yang dilakukan lanjut usia untuk melepaskan diri dari situasi yang menekan yaitu dengan membuat harapan positif dari masalah yang dihadapi. Lanjut usia beranggapan bahwa mereka telah berusaha

dan dengan berdoa maka Tuhan akan memberikan jalan keluar dari semua masalah yang dihadapi. Kesulitan dalam menjalani kehidupan di masa tua sering kali menyebabkan stress bagi lanjut usia, namun dengan tidak terlalu memikirkan masalah yang

dihadapi, lanjut usia dapat mengurangi situasi yang menekannya. Keyakinan-keyakinan positif yang dipegang oleh lanjut usia dapat membantu mereka dalam mengurangi situasi yang menekan terkait masalah yang dihadapi dengan baik. Maramis dalam Veni dan Ali (2017) mengatakan bahwa secara mental, pikiran positif dapat menimalkan dan mencegah kejadian depresi, menurunkan angka stress, secara psikologis akan merasa lebih sejahtera dan mempunyai kemampuan mengatasi masalah yang lebih baik. Dua dari tiga informan melakukan upaya pengendalian emosi (emotional focused coping) dengan melakukan upaya menjauh (distancing) dari masalah. Informan memilih untuk tidak memikirkan masalah yang dapat menjadi beban pikirannya dan bersyukur atas apa yang dimiliki. Upaya ini dilakukan agar masalah yang dihadapi oleh informan tidak bertambah berat. Informan lainnya memilih untuk berpasrah dan menerima untuk menjalan masalah yang dihadapi.

3) Melarikan Diri/Menghindar (Escape Avoidance)

Tindakan menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan biasanya dilakukan dengan mengalihkan perhatian atau beralih pada kegiatan lain. Seorang biasanya tidur lebihlama dari biasanya untuk menghindari dari masalah yang dihadapi. Lanjut usia menghindari tekanan yang dihadapi dengan melakukan aktivitas lain dan memperbanyak melakukan ibadah.

Beribadah dilakukan oleh lanjut usia untuk memperoleh ketenangan dan mempertahankan kualitas hidupnya. Menentukan cara untuk mempertahankan kualitas hidup dan dapat belajar menerima aktivitas baru untuk mempertahankan kualitas hidup pada lanjut usia merupakan salah satu perkembangan lanjut usia menurut Havighust dalam Lilik (2011).

Ketiga informan dalam penelitian ini mengaku terkadang melakukan upaya melarikan diri/menghindar (escape avoidance) dalam mengendalikan emosinya ketika menghadapi sebuah masalah. Upaya yang dilakukan berupa mengalihkan perhatian dari situasi menekan dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan tersebut dilakukan informan ketika mengalami tekanan dalam memikirkan masalah yang sedang dihadapi.

Adapun kegiatan yang dilakukan oleh lanjut usia dengan cara jarang keluar rumah untuk menghindari sosialisasi dengan orang-orang dilingkungan sekitarnya. Ketiga informan mengaku bahwa tidak semua masalah dapat dibicarakan atau diceritakan kepada orang lain.

4) Kontrol Diri (Self Control)

Kontrol diri (self control) adalah upaya mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan untuk menyelesaikan masalah. Lanjut usia mengatur perasaan diri sendiri dan tindakan dengan cara berbeda-beda ketika mengalami hambatan ataupun kesulitan dalam menjalani kehidupannya.

Lanjut usia dapat mengendalikan perasaannya dengan cara melamun, menangis, ataupun bahkan dengan media ibadah untuk mengelola emosinya. Berdoa dan berserah diri kepada Tuhan dapat menjadi alternatif untuk melakukan kontrol diri pada lanjut usia. Pelatihan kontrol diri ini bisa bermanfaat dan berimbas pada banyak pengaruh yang diinginkan, ketika lanjut usia juga memiliki keinginan yang kuat dalam mengatasi masalah sosial di wilayahnya. di dalam dirinya untuk mengontrol diri mereka sesuai dengan dikemukakan oleh Smeichel dan Inzlicht (2012) dalam Veni dan Ali (2017).

Semua informan melakukan kontrol diri (self control) dengan cara yang berbeda-beda sesuai dengan jenis masalah yang dihadapi. Kontrol diri yang dilakukan oleh informan

diantaranya dengan menangis, melamun, diam, ataupun dengan beribadah. Informan menuturkan bahwa dengan berdoa, pikiran dan perasaannya menjadi tenang. Informan juga menceritakan masalah yang mereka hadapi kepada kerabat terdekat bagi mereka untuk mengendalikan emosinya.

5) Menerima Tanggung Jawab (Accepting Responsibility)

Seseorang dapat menerima tanggung jawab (accepting responsibility) dengan menerima untuk menjalankan masalah sementara memikirkan jalan keluarnya. Lanjut usia pada umumnya menerima keadaan dan menjalani masalah dan kehidupan apa adanya. Tipe lanjut usia yang seperti ini merupakan tipe pasrah, yaitu lanjut usia cenderung untuk menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan beribadah, ringan kaki, pekerjaan apa saja dilakukan. Hal ini selarah dengan yang diungkapkan oleh Lilik (2011) tentang tipe-tipe lanjut usia.

Ketiga informan menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya. mereka melakukan penerima dengan keadaannya. Mereka menerima kondisi mereka saat ini, walaupun sering menghadapi masalah, karena menurut mereka, tidak ada pilihan lain selain menerima. Penerimaan terhadap keadaan ini terpaksa dilakukan karena tidak ada lagi yang dapat diperbuat oleh lanjut usia. Tingginya sikap penerimaan yang dilakukan oleh informan ini tentu menyebabkan dirinya larut dalam masalah dan kesulitan dalam mengembangkan diri untuk menjalankan kehidupannya. Kesulitan-kesulitan yang informan alami dijalani dengan syukur lapang dada. Informan berusaha menghibur dan menyemangati diri sendiri serta menganggap bahwa kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi adalah cobaan dari Tuhan sehingga informan memilih untuk berserah

diri kepada-Nya dengan harapan masalah yang dialami dapat terselesaikan.

6) Penilaian Positif (Positive Reappraisal)

Penilaian positif (positif reappraisal) yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi yang dialami dan terkadang melibatkan hal-hal yang religious. Setiap informan mengambil makna dan pembelajaran yang berbeda-beda dari setiap masalah yang dihadapi, namun pada umumnya semua informan melakukan hal yang sama dalam memberikan nilai positif. Informan menilai bahwa masalah-masalah yang mereka hadapi menjadikan mereka lebih sabar, tidak mudah putus asa dan lebih kuat dalam menghadapi masalah. Mendekatkan diri kepada Tuhan menjadi cara tersendiri bagi lanjut usia untuk meningkatkan coping yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Seybold dan Hill dalam Papljian (2008) yang menyebukan bahwa ada hubungna positif antara religiusitas atau spritualitas dengan well-being, kepuasan pernikahan, dan keberfungsian psikologis.

Ketiga informan dalam penelitian ini mengambil makna positif terhadap masalah pemenuhan kebutuhan dasar yang dialami. Mereka melakukan emotional focused coping dengan melakukan pendekatan diri kepada Tuhan dalam menghadapi masalahnya. Mereka memperbanyak melakukan ibadah dan melibatkan hal-hal yang religious dalam memaknai masalah atau situasi sulit yang dialami. Melalui ibadah, informan memanjatkan doa supaya tetap diberikan kesehatan dan ketabahan dalam menjalani setiap situasi sulit yang menekan dalam hidupnya. Hal ini sejalan dengan upaya pengendalian emosi dengan membuat arti positif terhadap masalah yang sedang dihadapi.

Masalah dan kesulitan yang dialami oleh informan dipercaya dapat terselesaikan dengan rajin melakukan ibadah dan berdoa kepada Tuhan. Mereka meyakini bahwa Tuhan akan membantunya dalam menyelesaikan

permasalahan yang dialami setelah berdoa kepadaNya dan melaksanakan ibadah. Sub aspek penilaian positif (positive reappraisal) ini merupakan sub aspek yang kuat pada informan. Hal ini dapat dilihat pada banyaknya informan yang melakukan penilaian positif terhadap masalah yang dihadapi.

7) Aspek upaya mengatasi masalah (problem focused coping)

Folkman dan Lazarus dalam Safaria dan Saputra (2012:109) mengidentifikasi aspek kedua dari coping strategy adalah problem focused coping upaya yang dilakukan individu yang diarahkan kepada pemecahan masalah atau dengan mengubah situasi. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini, apabila dirinya menilai situasi yang dihadapinya masih dapat dikontrol, dan ia yakin dapat mengubah situasi.

Membahas mengenai Mencari dukungan informasi (seeking informational support), Mengatasi masalah secara langsung (confrontive coping), dan Pemecahan masalah yang terencana (planful problem-solving). Hasil yang diperoleh dari peneliti terkait upaya mengatasi masalah (problem focused coping) lanjut usia dalam pemenuhan kebutuhan pada masa pandemi covid-19 di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta, yaitu:

1. Hasil penelitian tersebut apabila dikaitkan dengan pendapat ahli Folkman dan Lazarus dalam Safaria dan Saputra (2012:109) mengidentifikasi aspek kedua dari coping strategy adalah problem focused coping upaya yang dilakukan individu yang diarahkan kepada pemecahan masalah atau dengan mengubah situasi sudah sesuai.

2. Analisa Masalah Hasil penelitian yang telah dilakukan tentang coping strategy

lanjut usia dalam pemenuhan kebutuhan pada masa pandemi covid-19 di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta, menunjukkan bahwa lanjut usia dalam manajemen kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan telah dilakukan dengan cukup baik, artinya ketiga informan dalam penelitian ini sesuai dengan aspek-aspek coping strategy yaitu upaya pengendalian emosi (emotional focused coping) dan upaya penyelesaian masalah (problem focused coping). Akan tetapi, terdapat beberapa aspek yang dilakukan masih kurang tepat.

Apabila ditinjau dari aspek upaya pengendalian emosi (emotional focused coping) terkait dengan permasalahan yang dihadapi oleh lanjut usia, ketiga informan dalam penelitian ini memperoleh dukungan sosial dan emosional dengan menerima simpati dan pengertian dari keluarga/kerabat dan dari orang lain atas masalah yang dideritanya dan menceritakan masalahnya. Hal ini dapat membantu meringankan masalah yang dihadapi oleh lanjut usia karena mendapatkan simpati, nasehat, motivasi, maupun hanya mendengarkan keluh kesah yang dialaminya.

Ditinjau dari sub aspek manjeuh (distancing), dua informan memilih untuk tidak memikirkan masalah yang terjadi dan beryukur atas apa yang dimiliki saat ini. Sikap tidak terlalu memikirkan masalah yang dihadapi oleh informan tersebut dapat mengurangi situasi yang menekan terkait dengan masalah yang dihadapi. Akan tetapi, pandangan positif tersebut cenderung menyebabkan lanjut usia larut dalam keadaan dan tidak berusaha keras untuk keluar dari masalah.

Ditinjau dari sub aspek melarikan diri/menghindar (escape avoidance), dua informan melakukan aktivitas peralihan dikarenakan merasa tidak mampu mengubah kondisi menekan yang dialami. Selain itu, ada

juga informan yang menerima untuk menjalankan masalah tanpa menghindar atau melirani diri. Ditinjau dari sub aspek kontrol diri (self control) semua informan melakukan kontrol diri dengan baik. ketika informan mengalami hambatan kesulitan dalam menjalani kehidupan dan merasa tertekan, informan mengatur perasaan diri sendiri dan tindakan dengan cara yang berbeda-beda. Informan lebih banyak melakukan kontrol diri (self control) dengan cara beribadah kepada Tuhan untuk mendapatkan ketenangan dalam menghadapi permasalahannya.

Ditinjau dari sub aspek menerima tanggung jawab (accepting responsibility, ketiga informan mempunyai penerimaan diri yang tinggi dalam menghadapi tekanan dari permasalahan yang dihadapinya. Penerimaan yang dilakukan oleh lanjut usia yang dimaksud yaitu lanjut usia lebih bersikap pasrah terhadap keadaan yang ada dan menganggap masalah ini merupakan takdir sudah menjadi ketentuan dari Tuha. Hal ini menyebabkan lanjut usia tidak banyak melakukan tindakan untuk mengatasi masalahnya sehingga ia kurang berkembang dalam kehidupannya. Penerimaan ini dilakukan oleh lanjut usia dikarenakan situasi pada lanjut usia dalam melakukan coping terhadap masalah yang dialami, yaitu tidak ada yang bisa dilakukan oleh lanjut usia selain menerima untuk menjalankan masalah.

Ditinjau dari sub aspek penilaian positif (positive reappraisal), ketiga informan melakukan pendekatan diri kepada Tuhan dengan cara beribadah. Informan ketika sedang memikirkan banyak hal, kebanyakan mengalihkan perhatian dengan berdoa sehingga pikiran informan menjadi tenang atau juga dengan menyibukkan diri dengan pekerjaan masing-masing. Informan melakukan penilaian positif dengan

memperbanyak melakukan ibadah dan melibatkan hal-hal yang religious dalam memaknai masalah atau situasi sulit yang dialami. Informan memanjatkan doa melalui ibadah supaya tetap diberikan kesehatan dan ketabahan dalam menjalani setiap situasi sulit yang menekan dalam hidupnya. Informan menilai bahwa masalah-masalah yang mereka hadapi menjadikan mereka lebih sabar, tidak mudah putus asa dan lebih kuat dalam menghadapi masalah. Informan memaknai bahwa dengan lebih banyak berdoa, mereka akan mendapat solusi dari masalah yang dihadapi.

Apabila ditinjau dari aspek upaya penyelesaian masalah (problem focused coping) terkait dengan masalah yang dihadapi oleh lanjut usia, ketika informan mencari dukungan informasi (seeking informational support) dengan memperoleh pengetahuan dan bantuan terhadap masalah yang dihadapi. Informan-informan tersebut mencoba menyelesaikan masalah dengan cara mencari pengetahuan dan bantuan terkait dengan masalah pada individu masing-masing, sedangkan informan lain memilih untuk berdiam diri dan berpasrah dalam menghadapi masalah.

Ditinjau dari sub aspek mengatasi masalah secara langsung (confrontive coping), kedua informan telah menggunakan upaya problem focused coping atau coping yang berfokus pada masalah dengan cara rutin berolahraga dan minum vitamin untuk menjaga kesehatannya. Satu informan memilih untuk bekerja meskipun dalam kondisi yang kurang baik dan mencari pinjaman uang untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Meminjam uang merupakan coping yang kurang efektif karena upaya tersebut akan menimbulkan masalah dikemudian hari. Coping strategi yang dilakukan informan dengan meminjam uang bukanlah strategi yang positif karena uang yang dipinjam tersebut suatu saat harus dilunasi.

Apabila informan tidak dapat melunasi, maka akan menimbulkan persoalan lain. Informan mencari pinjaman uang untuk memenuhi kebutuhannya karena tidak ada lagi yang dapat dilakukan. Penghasilan yang rendah dengan kebutuhan yang meningkatkan menyebabkan lanjut usia memilih untuk mencari pinjaman ataupun tetap bekerja meskipun dalam keadaan sakit.

Ditinjau dari sub aspek pemecahan masalah yang terencana (planful problem-solving), dua informan lebih banyak melakukan analisis terhadap penyebab masalah yang dihadapi namun tidak melakukan perencanaan dalam mengatasi permasalahannya. Informan lainnya memahami bahwa penyebab masalah kesulitan menghadapi kehidupan dimasa usia lanjut ini adalah berpisahnya dengan pasangan hidupnya.

Informan juga menilai bahwa setelah mereka ditinggal oleh pasangan hidup (baik karena meninggal, bercerai, maupun ditinggal tanpa kejelasan) dan berperan sebagai tulang punggung utama keluarga, sejak itu mereka mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Langkah atau rencana yang dilakukan informan dalam mengatasi masalah adalah dengan menyerahkan semuanya pada Tuhan. Hal ini menunjukkan bahwa lanjut usia tidak melakukan perencanaan terhadap penyelesaian masalah yang dihadapi, dengan artian masalah akan tetap ada sedangkan lanjut usia hanya bisa berpasrah dalam menjalani masalah tersebut dengan lapang dada.

Berdasarkan uraian diatas, permasalahan yang dialami oleh lanjut usia adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya keefektifan lanjut usia dalam mengembangkan upaya pengendalian emosi (emotional focused coping), yaitu tingginya sikap penerimaan terhadap

masalah (accepting responsibility) lanjut usia.

2. Tingginya sikap penerimaan terhadap masalah pada lanjut usia berdampak pada tidak adanya upaya pemecahan masalah yang terencana (planful problem solving) lanjut usia dalam menyelesaikan permasalahannya. Hal tersebut dapat terjadi karena situasi pada lanjut usia dalam melakukan coping terhadap masalah yang dialami, yaitu tidak ada lagi yang bisa dilakukan oleh lanjut usia. Hal tersebut berdampak pada tidak adanya perencanaan yang dilakukan dalam menangani masalah yang dihadapi serta pengambilan upaya pemecahan masalah yang kurang tepat.

Lanjut usia cenderung untuk menerima dan pasrah terhadap masalah yang dihadapi. Adanya permasalahan tersebut dapat menyebabkan lanjut usia tidak berkembang dalam kehidupan dan berpengaruh terhadap ketidaktercapaian kesejahteraan sosial pada lanjut usia.

Analisa Kebutuhan Berdasarkan hasil analisis masalah yang diuraikan diatas, maka peneliti membuat analisis kebutuhan bagi lanjut usia di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta. Berikut ini rincian analisisnya:

a. Pengurangan sikap penerimaan yang tinggi terhadap masalah (accepting responsibility) pada lanjut usia. Informan telah menggunakan upaya coping dalam merespon masalah yang dihadapinya, akan tetapi upaya pemecahan masalah yang dilakukan informan terlalu tinggi pada penerimaan terhadap masalah sehingga menjadikan lanjut usia laurt dalam masalah dan tidak berkembang dalam menjalani kehidupan.

Tingginya sikap penerimaan terhadap masalah ini ditandi dengan sikap pasrah dan tidak melakukan suatu tindakan untuk keluar dari masalah yang dihadapi oleh lanjut usia. Hal tersebut belum cukup untuk membuat lanjut usia keluar dari permasalahannya

sehingga mengakibatkan kelelahan dan tekanan bagi lanjut usia, baik secara fisik maupun emosional. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah pada lanjut usia diperlukan adanya penurunan sikap penerimaan terhadap masalah pada lanjut usia. Penurunan sikap penerimaan terhadap masalah pada lanjut usia ini dapat dicapai dengan melakukan perubahan perilaku.

b. Peningkatan keefektifan lanjut usia dalam mengembangkan upaya pemecahan masalah (problem focused coping) yaitu penyelesaian masalah yang terencana (planful problem solving) lanjut usia. Informan harus keluar dari masalah dengan cara mengembangkan coping strategy.

Tingginya sikap penerimaan lanjut usia terhadap masalah yang dihadapi menyebabkan lanjut usia larut dalam keadaan sehingga berdampak pada tidak adanya perencanaan yang dilakukan oleh lanjut usia dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Upaya penguatan coping lanjut usia dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan menentukan dan melakukan Langkah-langkah perencanaan penyelesaian masalah atau solusi terbaik dalam menyelesaikan masalah.

Peningkatan efektivitas bagi lanjut usia ini menjadi penting diadakan karena hal ini menyangkut pembentukan coping strategy pada lanjut usia. Perencanaan menjadi aspek yang paling rendah karena hampir keseluruhan informan tidak memiliki perencanaan dalam menyelesaikan masalah. Peningkatan efektivitas bagi lanjut usia ini menjadi penting untuk diadakan karena hal ini menyangkut pembentukan coping strategy pada lanjut usia. Perencanaan menjadi aspek yang paling rendah karena hampir keseluruhan informan tidak memiliki perencanaan dalam menyelesaikan permasalahannya sehingga informan tidak memiliki coping strategy dalam menghadapi

permasalahannya dan memilih untuk menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapi.

Kegiatan ini dilakukan bagi lanjut usia dalam hal sikap penerimaan terhadap masalah yang dihadapi agar tidak semata-mata berpasrah namun dengan meningkatkan motivasi dan menentukan perencanaan yang tepat agar masalah yang dihadapi dapat terselesaikan. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan casework ataupun groupwork pada pekerjaan sosial, baik dilakukan dengan konseling individu ataupun konseling kelompok ataupun dengan pembentukan kelompok untuk membantu individu menyelesaikan masalah melalui kelompok.

Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah agar lanjut usia dapat Menyusun perencanaan untuk menangani permasalahannya sehingga mampu melakukan coping strategy dengan baik tanpa harus berpasrah terus-menerus Ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis mengenai Coping Strategy Lanjut Usia Dalam Pemenuhan Kebutuhan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu Mendiskripsikan karakteristik informan; Menganalisis upaya mengendalikan emosi (emotional focused coping) lanjut usia dalam memenuhi kebutuhan pada masa pandemi covid- 19 di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta; Menganalisis upaya mengatasi masalah (problem focused coping) lanjut usia dalam memenuhi kebutuhan pada masa pandemi covid- 19 di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta. Penelitian ini juga dilihat dari aspek upaya mengendalikan emosi (emotional

focused coping) dan aspek upaya mengatasi masalah (problem focused coping).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan teknik wawancara dan studi dokumentasi telah memberikan gambaran mengenai coping strategy lanjut usia dalam pemenuhan kebutuhan pada masa pandemi covid-19 di Kelurahan Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta. Adapun hasil penelitian ini adalah permasalahan yang dialami oleh lanjut usia adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya keefektifan lanjut usia dalam mengembangkan upaya pengendalian emosi (emotional focused coping), yaitu tingginya sikap penerimaan terhadap masalah (accepting responsibility) lanjut usia.

2. Tingginya sikap penerimaan terhadap masalah pada lanjut usia berdampak pada tidak adanya upaya pemecahan masalah yang terencana (planful problem solving) lanjut usia dalam menyelesaikan permasalahannya. Hal tersebut dapat terjadi karena situasi pada lanjut usia dalam melakukan coping terhadap masalah yang dialami, yaitu tidak ada lagi yang bisa dilakukan oleh lanjut usia. Hal tersebut berdampak pada tidak adanya perencanaan yang dilakukan dalam menangani masalah yang dihadapi serta pengambilan upaya pemecahan masalah yang kurang tepat.

Lanjut usia cenderung untuk menerima dan pasrah terhadap masalah yang dihadapi. Adanya permasalahan tersebut dapat menyebabkan lanjut usia tidak berkembang dalam kehidupan dan berpengaruh terhadap ketidaktercapaian kesejahteraan sosial pada lanjut usia.

SARAN

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna, terdapat kelemahan,

kekurangan dan keterbatasan. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain yaitu, jumlah informan yang sedikit, diharapkan pada penelitian selanjutnya bisa memperbanyak jumlah informan yang diteliti agar informasi yang didapat bisa lebih kaya. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi penelitian selanjutnya coping strategi lanjut usia dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi untuk penelitian selanjutnya dengan metode, pendekatan, dan lokasi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Fahrudin. (2012). *Pengantar Ilmu Kesejahteraan Sosial*. Bandung: Reflika Aditama.
- . (2014). *Pengantar Kesejahteraan Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Dini Yudistira. (2019). *Coping Strategy Lanjut Usia dalam Menghadapi Kesepian di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung Jakarta Timur*. Skripsi. Bandung: Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung.
- Dwi Heru Sukoco. (1991). *Prasofesi Pekerjaan Sosial dan Proses Pertolongannya*, Bandung: Koperasi Mahasiswa Sekolah Tinggi Kesejahteraan Sosial
- Elizabeth B Hurlock. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta:
- Erlangga. Wilkinson, Kenneth. P. 1970. *The Community As a Social Fields. Social Forces*. Oxford University Press.
- Edi Suharto. (2014). *Membangun Masyarakat Memberdayakan Rakyat*. Bandung: Refika Aditama.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Cetakan Pertama. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Herry Koswara dkk. (2011). *Garvin Tentang Group Work*. Bandung: Koperasi Mahasiswa STKS
- Johnston, Melissa P. (2014). *Secondary Data Analysis: A Method that which a Time Has Come. Quantitative and Qualitative*

Methods in Library (QOQL) 3.

- Lexy J. Moleong. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdya Karya.
- Lilik Ma'rifatul Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu. Lina Favorita, dkk. (2016). *Metode Praktik Pekerjaan Sosial*. Bandung: STKS Press
- _____. (2011). *Profesi Pekerjaan Sosial dan Proses Pertolongannya*. Bandung: STKS Press.
- Papalia. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Ramadhani Widyarini. (2019). *Coping Strategy Lanjut Usia Terlantar dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar di Kelurahan Kebon Kangkung Kecamatan Kiaracandong Kota Bandung*. Skripsi: STKS Bandung.
- Sarwono, S, & E.A, Meinarno. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Siti Maryam, dkk. (2010). *Buku Saku Asuhan Keperawatan pada Lansia*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Siti Partini Suardiman. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sri Salmah. (2010). *Bahagia dan Sejahtera di Usia Lanjut*. Yogyakarta: B2PP3KSPress.
- Todi Lalengh. (1993). *Grantologi Lanjut Usia*. Bandung: Sekolah Tinggi Kesejahteraan Sosial.
- _____. (1996). *Lanjut Usia dan Usia Lanjut*. Bandung: Sekolah Tinggi Kesejahteraan Sosial.
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Cetakan Kedua. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Yeniar Indriana. (2012). *Gerontologi & Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Book Chapter

- Andrews, Lorraine, et.al. (2012). Classic Grounded Theory to Analyze Secondary Data: Reality and Reflections. *The Grounded Theory Review*. Volume 11, Issue 1.

Journal

- Noviyanti. (2019, Juni). Strategi *Coping* pada Lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang. *Jurnal Intelektualitas: Keislaman, Sosial, dan Sains*, 8(1), 31-40. Retrived Juni 16, 2020, from <http://jurnal.radenfatah.ac.id>.
- Nurrohmi. (2019). Proceedin of International Conference on Social Sciences. In Iwan Soematri, Ma'mun Murod (Eds.), & Adi Fahrudin. *Coping Strategy of the Elderly in Meeting Needs at Ciburial Village Cimenyan Sub-District Bandung District* (pp. 177-184). Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta. Retrived Juni 18, 2020, from <https://jurnal.umj.ac.id>.
- Veni Fatmawati dan M. Ali Imron. (2017, Maret). Perilaku *Coping* pada Lansia yang Mengalami Penurunan Gerak dan Fungsi. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 26-38. Retrived Agustus 13, 2019, from <https://journal.unnes.ac.id>

Undang-Undang

- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Pekerja Sosial.

Magazine Articles

- Anas Mahfudin. (2018). *Strategy Coping Lansia Tareqat Qodariyah wa Naqsyabandiyah dalam Menghadapi Kesulitan Hidup (Adversities) di Desa Podorejo Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung*. Tulungagung:

- Institut Agama Islam Negeri Tulungagung. Retrived Agustus 12, 2019, from <http://repo.iain-tulungagung.ac.id>.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. Retrived Juni 05, 2020, from <https://bps.go.id>.
- McCaston, M. Katherine. (2005). *Tips for Collecting, Reviewing, and Analyzing Secondary Data*. Retrieved Mei, 2020, from www.pqdl.care.org.
- Wallace Foundation. *Workbook B: Conductiong Secondary Research*. [Other information restricted]. Retrieved June, 2014, from, <http://www.wallacefoundation.org/>