

**RESILIENSI LANSIA DI PANTI JOMPO
BPPLU PROVINSI BENGKULU**

Asniti Karni

Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, IAIN Bengkulu
Email: asnitikarni17@gmail.com

Abstrak

Resiliensi merupakan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki individu dalam menghadapi masalah atau situasi yang menekan dalam hidup, sehingga dapat bangkit kembali, memandang masalah dan penderitaan secara positif serta merupakan hal yang wajar dalam kehidupan. Tujuan penelitian ini adalah: mendeskripsikan resiliensi lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Bengkulu dalam kondisi stressor Jauh dari keluarga. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Teknik pemilihan sample dari informan menggunakan teknik purposive sampling, sehingga diperoleh jumlah sample sebanyak 13 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen wawancara, observasi dan dokumentasi. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa: Resiliensi lansia di BPPLU Provinsi Bengkulu dapat dilihat dari tujuh komponen yang membentuk resiliensi seseorang yaitu aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, causal analisis, empati, efikasi diri dan reaching out lansia terhadap kondisi stressor jauh dari keluarga. Dengan kondisi jauh dari keluarga lansia berusaha untuk tenang, dan menyesuaikan dengan keadaan di Panti untuk menghilangkan kerinduan dengan keluarga dengan cara berintraksi berbagi cerita dengan teman-teman di Panti.

Keywords: Resiliensi, lansia

Pendahuluan

Manusia dalam hidupnya mengalami perkembangan dalam serangkaian periode yang berurutan, mulai dari periode *prenatal* hingga lansia. Semua individu mengikuti pola perkembangan dengan pasti. Setiap masa yang dilalui merupakan tahap-tahap yang saling berkaitan dan tidak dapat diulang kembali. Hal-hal yang terjadi di masa awal perkembangan individu akan memberikan pengaruh terhadap tahap-tahap selanjutnya. Salah satu tahap yang akan dilalui oleh individu tersebut adalah masa lanjut usia atau sering disebut lansia.

Lanjut usia merupakan masa akhir dari sebuah rentangan kehidupan. Pada masa ini secara umum terjadi proses degeneratif pada segala aspek, fisik, psikis maupun aktivitas sosial. Proses ini sangat individualistik, individu yang mampu menyadarinya bisa merespon positif, namun individu yang tidak mampu menyadari hal ini akan merespon negatif yang berimbas pada semakin cepatnya proses degeneratif tersebut. Cepatnya proses degeneratif ini banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama faktor proses perkembangan masa lalu. Jika masa lalunya dikembangkan secara positif, maka dia akan merasa puas. Namun, jika masa perkembangan sebelumnya dilalui dengan cara yang negatif, maka akan menampilkan keragu-raguan, kemurungan, dan keputusasaan atas seluruh nilai kehidupannya.¹

Tinjauan terkini dari WHO, seiring majunya informasi terkait kehidupan lansia, populasi lansia pun mulai meningkat. Menurut Mayasari (2012), berdasarkan data WHO, penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia lebih dari 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan meningkat hingga tiga kali lipat pada tahun 2050. Kondisi ledakan lansia

¹ Santrock, John W. Life-Span Development. (Perkembangan Masa Hidup). Jilid II. Edisi ke lima. Jakarta: Renika Cipta.2004.

memberikan sinyal pada para praktisi kesehatan dalam pencegahan ledakan jumlah lansia terutama terkait kesehatan lansia, baik dari aspek fisik, psikis, dan sosial yang akan saling mempengaruhi satu sama lain. WHO, institusi kesehatan dunia, mencanangkan program peningkatan kesehatan agar individu memiliki usia yang lebih panjang dan tetap produktif (<http://health.detik.com/read/>).

Hal ini dikarenakan secara ideal lansia yang tetap produktif di usia lanjut mengindikasikan bahwa kehidupannya berkualitas dan sejahtera. Selain itu berkaitan juga dengan adanya kepuasan hidup lansia. Kepuasan hidup secara luas digunakan sebagai tolok ukur kesejahteraan psikologis pada lansia. Salah satu indikasi individu yang sejahtera adalah individu dengan pribadi resilien dalam proses perkembangan hidupnya.

Pengertian lansia menurut Hadiwinoto dan Setiabudi seperti dikutip Wijayanti menyatakan bahwa kelompok lansia adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas.² Di Indonesia, hal-hal yang terkait dengan usia lanjut diatur oleh suatu Undang-undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia. Dalam pasal 1 ayat 2 bahwa yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Selanjutnya pasal 5 ayat 1 disebutkan bahwa lansia mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Pasal 6 ayat 1 menyatakan bahwa lansia mempunyai kewajiban yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Dari pasal tersebut jelas bahwa lansia memiliki hak dan kewajiban yang sama dengan warga negara lain.³

Periode usia lanjut, seperti halnya periode lain dalam perkembangan, akan ditandai dengan adanya kondisi-kondisi khas yang menyertainya. Kondisi-kondisi khas yang menyebabkan perubahan pada usia lanjut di antaranya adalah tumbuhnya uban; kulit yang mulai keriput; penurunan berat badan; tanggalnya gigi geligi sehingga mengalami kesulitan makan. Selain itu muncul juga perubahan yang menyangkut kehidupan psikologis lanjut usia, seperti perasaan tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidakikhlasan menerima kenyataan baru misalnya penyakit yang tidak kunjung sembuh atau kematian pasangan.⁴

Hurlock juga menjelaskan dua perubahan lain yang harus dihadapi oleh individu lanjut usia, yaitu perubahan sosial dan perubahan ekonomi. Perubahan sosial meliputi perubahan peran, dan meninggalnya pasangan atau teman-teman. Perubahan ekonomi menyangkut ketergantungan secara finansial pada uang pensiun dan penggunaan waktu luang sebagai seorang pensiunan. Sikap tidak senang terhadap kondisi penuaan itu dipengaruhi juga oleh adanya label-label yang berkembang dalam masyarakat terhadap diri individu lanjut usia.⁵

Senada dengan hal itu, Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) seperti dikutip Wijayanti menyebutkan ada tiga aspek yang perlu dilihat pada lansia yaitu : aspek biologi, aspek ekonomi dan aspek sosial.⁶

Idealnya pada usia lansia, individu lebih banyak menghabiskan waktunya untuk kegiatan keagamaan, kegiatan sosial, tidak melakukan pekerjaan yang sifatnya untuk memenuhi kebutuhan hidup, berkumpul bersama dengan anak dan cucu, serta menemukan relasi dengan kelompok seusia, sehingga dapat berbagi cerita dan tidak merasa kesepian, namun tidak semua lansia mampu

² Wijayanti, *Hubungan Kondisi Fisik RTT Lansia terhadap Konsisi Sosial Lansia di RW 03 RT 05 Kelurahan Tegalsari Kecamatan Candisari*, ENCLOSURE Jurnal Ilmiah Perancangan Kota dan Pemukiman, Volume 7 Nomor 1 Maret 2008, h. 38.

³ Suardiman dan Siti Partini, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2010), h. 1.

⁴ Endah Puspitasari dan Naryono, *Penerimaan Diri Pada Lansia Ditinjau dari Kematangan Emosi*, Jurnal Psikologi, Nomor 2 tahun 2002, h. 73-74.

⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), h.239

⁶ Wijayanti, *Hubungan Kondisi Fisik RTT Lansia terhadap Konsisi Sosial Lansia di RW 03 RT 05 Kelurahan Tegalsari Kecamatan Candisari*, ENCLOSURE Jurnal Ilmiah Perancangan Kota dan Pemukiman, Volume 7 Nomor 1 Maret 2008, h. 39.

berada di tengah keluarga, hidup bersama dengan pasangan, mampu memenuhi kebutuhan sendiri dengan uang pensiunnya, serta hidup bahagia bercengkrama dengan cucu.

Masalah lansia yang tinggal bersama keluarga maupun dengan pasangannya sangatlah kompleks, terlebih lagi jika lansia harus tinggal di Panti Jompo, kondisi jauh dari keluarga, anak atau cucu, sehingga lansia merasa kesepian, ketidakcocokan dengan kondisi di Panti, mulai dari makanan, tempat tinggal dan dukungan sosial rekan sebaya. Berdasarkan studi awal terhadap beberapa lansia yang tinggal di Panti Jompo Provinsi Bengkulu kondisi ideal sebagai lansia tidak mereka dapatkan ketika mereka tinggal bersama keluarga dan anak, dan banyak ketidaksesuaian yang mereka sampaikan ketika tinggal bersama keluarga.

Masalahnya adanya kebutuhan untuk berinteraksi dengan teman seusia, namun karena keterbatasan tenaga dan perbedaan lingkungan tempat tinggal di tempat anak yang berbeda tidak ditemukan komunitas yang sama dengan kebutuhan lansia, kesibukan mengasuh cucu yang tidak semua lansia mampu untuk melakukannya lagi karena keterbatasan fisik. Kesepian karena anak yang bekerja, dan hari-hari lansia hanya ditemani Televisi. Tidak adanya keluarga atau anak yang menghidupi. Hidup sebatang kara, dan ketidakcocokan dengan keluarga atau anak. Namun ketika berada di Panti, kondisi lansia juga ada yang mengalami kenyamanan, namun banyak juga justru muncul permasalahan baru setelah tinggal di Panti, karena lansia membutuhkan penyesuaian untuk bertahan dalam situasi-situasi yang sulit di Panti Jompo, atau kemampuan Resiliensi lansia dalam menghadapi kondisi di Panti.

Berdasarkan fenomena di atas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana resiliensi lansia di BBPLU Propinsi Bengkulu”?

Sebuah penelitian tidak terlepas dari keterbatasan. Oleh karena itu penulis membatasi penelitian ini pada:

1. Resiliensi dalam penelitian ini akan dibatasi pada kondisi stressor bagi lansia yang jauh dari keluarga.
2. Resiliensi akan digambarkan dari tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, *self efficacy*, dan *reaching out*.

Landasan Teori

A. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan atau mampu menyesuaikan diri, beradaptasi terhadap situasi yang tidak mengenakkan, tekanan, atau perubahan yang terjadi dalam dirinya, sebagaimana pendapat para ahli bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit.⁷ Pendapat yang sama juga dikemukakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukkan atau kesengsaraan dalam hidup⁸. Karena setiap orang itu pasti mengalami kesulitan ataupun sebuah masalah dan tidak ada seseorang yang hidup di dunia tanpa suatu masalah ataupun kesulitan.

1. Komponen Resiliensi

Ada beberapa faktor atau komponen yang membentuk daya resiliensi. Ada tujuh komponen yang membentuk resiliensi seseorang inidividu, yaitu sebagai berikut⁹:

a) Regulasi Emosi

⁷Reivich, K & Shatte, A. *The Resilience Factor ; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York, Broadway Books. 2002.

⁸ Schoon, Ingrid. (2006). *Risk and Resilience*. New York: Cambridge University Press.

⁹ Reivich, K & Shatte, A. *The Resilience Factor ; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York, Broadway Books. 2002.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang saat berada di bawah tekanan. Individu yang resilien menggunakan sekumpulan keterampilan dengan baik yang dapat membantu mereka untuk mengontrol emosi, perhatian, dan perilaku mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan pertemanan. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai macam alasan di antaranya adalah tidak ada orang yang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas, khawatir serta gelisah setiap saat. Emosi yang dirasakan seseorang cenderung menular kepada orang lain. Semakin kita terasosiasi dengan kemarahan dan rasa cemas maka kita juga akan semakin menjadi seseorang yang pemarah dan mudah cemas.

Beberapa individu cenderung untuk lebih sering mengalami rasa gelisah, sedih, dan marah daripada orang yang lainnya. Ketika mereka kecewa, mereka kesulitan untuk mengembalikan emosi menjadi positif seperti semula. Mereka sering terpaku pada rasa marah, sedih, dan gelisahnya sehingga mereka menjadi kurang efektif dalam memecahkan dan mengatasi masalah yang muncul. Mereka pun biasanya merasa kesulitan mencari pertolongan orang lain dan mengutip pembelajaran dari suatu kejadian ketika mereka sedang dikuasai oleh emosi mereka tersebut.

Reivich dan Shatte mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu dalam meningkatkan regulasi emosi, yaitu *calming* (tenang) dan *focusing* (fokus). Dua buah keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, memfokuskan pikiran individu ketika muncul banyaknya hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

b) Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampilkan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain.

Sedangkan individu dengan pengendalian impuls yang tinggi dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. Kemampuan individu untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi *resilience quotient* emosi yang ia miliki. Seorang individu yang memiliki skor yang tinggi pada faktor regulasi emosi cenderung memiliki skor *resiliensi quotient* pada faktor pengendalian impuls.

c) Optimisme

Optimis sangat terkait dengan karakteristik yang diinginkan oleh individu, kebahagiaan, ketekunan, prestasi dan kesehatan. Individu yang optimis percaya bahwa situasi yang sulit suatu saat akan berubah menjadi situasi yang lebih baik. Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Individu yang optimis memiliki harapan terhadap masa depan mereka dan mereka percaya bahwa mereka lah pemegang kendali atas arah hidup mereka. Individu yang optimis memiliki kesehatan yang lebih baik, jarang mengalami depresi, serta memiliki produktivitas yang tinggi, apabila dibandingkan dengan individu yang cenderung pesimis.

Optimisme akan menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan *self-efficacy*. Berbeda dengan *unrealistic optimism* dimana kepercayaan akan masa depan yang cerah tidak dibarengi dengan usaha yang signifikan untuk mewujudkannya. Pada kenyataannya *unrealistic optimism* akan membuat individu mengabaikan ancaman yang

sebenarnya yang perlu mereka antisipasi. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan self-efficacy adalah kunci resiliensi dan kesuksesan.

d) Causal Analisis

Causal Analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Gaya berpikir *explanatory* ini yang erat kaitannya dengan kemampuan *causal analysis* yang dimiliki individu. Gaya berpikir *explanatory* dapat dibagi dalam tiga dimensi: personal (saya-bukan saya), permanen (selalu-tidak selalu), dan pervasive (semua-tidak semua).

e) Empati

Secara sederhana empati dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan memiliki kepedulian terhadap orang lain. Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial.

f) Efikasi Diri

Self-Efficacy adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-Efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* adalah perasaan kita bahwa kita efektif dalam dunia.

g) Reaching Out

Reaching out adalah kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan.

2. Fungsi Resiliensi

Dalam menghadapi situasi sulit, sangat dibutuhkan resiliensi yang baik, sehingga individu akan terhindar dari kondisi frustrasi dan stres, adapun manfaat dari resiliensi adalah sebagai berikut.¹⁰

a) Mengatasi hambatan-hambatan pada masa kecil

Melewati masa kecil yang sulit memerlukan usaha keras, membutuhkan kemampuan untuk tetap fokus dan mampu membedakan mana yang dapat dikontrol dan mana yang tidak.

b) Melewati tantangan-tantangan dalam kehidupan sehari-hari Setiap orang membutuhkan resiliensi karena dalam kehidupan ini kita diperhadapkan oleh masalah, tekanan, dan kesibukan-kesibukan. Penelitian menunjukkan hal esensi yang paling penting untuk menghadapi tantangan adalah *self-efficacy*, yakni suatu kepercayaan bahwa kita dapat menghadapi lingkungan dan menyelesaikan masalah.

¹⁰Siebert, Al. (2005). *The Advantage Resiliency*. [online].
<https://www.practicalpsychologypress.com/aboutus.shtml>. Tanggal Akses: 10 Februari 2019

c) Bangkit kembali setelah mengalami kejadian traumatik atau kesulitan besar. Beberapa kesulitan tertentu dapat membuat trauma dan membutuhkan resiliensi yang lebih tinggi dibanding tantangan kehidupan sehari-hari.

d) Mencapai prestasi terbaik

Merasa nyaman dan bahagia ketika segala sesuatunya berjalan dengan lancar, sebaliknya, ada juga orang yang merasa senang ketika bisa menjangkau orang lain dan mencari pengalaman baru.

B. Lansia

1. Definisi

Lansia adalah tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia dan ditandai oleh gagalnya seorang untuk mempertahankan keseimbangan kesehatan dan kondisi stres fisiologisnya. Lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup dan kepekaan secara individual. Usia lanjut juga dapat dikatakan sebagai usia emas karena tidak semua orang dapat mencapai usia lanjut tersebut, maka jika seseorang telah berusia lanjut akan memerlukan tindakan keperawatan yang lebih, baik yang bersifat promotif maupun preventif, agar ia dapat menikmati masa usia emas serta menjadi usia lanjut yang berguna dan bahagia. Jika dilihat dari segi usia, batasan usia lansia berkisar di atas 60 atau 65 tahun ke atas, adapun acuan yang dijadikan alasan dalam menentukan masa lansia ini adalah alasan ekonomi, seperti sudah pensiun, dan pembebasan pajak penghasilan.¹¹

2. Tugas Perkembangan Lansia

Tugas perkembangan lansia menurut Havighurts (dalam Hurlock)¹²:

- a. Mampu melakukan penyesuaian terhadap kekuatan fisik yang menurun
- b. Mampu melakukan penyesuaian diri dengan kematian teman hidup.
- c. Mampu menemukan relasi dengan teman kelompok sebaya
- d. Mampu melakukan kewajiban-kewajiban sosial dan warga negara
- e. Mampu melakukan penyesuaian dengan gaji yang berkurang dan keadaan pensiun
- f. Mampu merealisasikan keadaan hidup fisik yang sesuai.

Sejalan dengan pendapat di atas, menurut Erikson tugas perkembangan lansia di antaranya yaitu; a) Memperoleh kepuasan dalam keluarga sebagai tempat tinggal di hari tua, b) menyesuaikan hidup dengan penghasilan sebagai pensiun, c) Mampu membina kehidupan rutin yang menyenangkan, d) mampu melakukan hubungan dengan anak dan cucu-cucu, d) mampu mengembangkan minat dan perhatian terhadap orang di luar keluarga, mampu menemukan arti hidup.¹³

C. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif.

1. Informan Penelitian

Pemilihan informan diambil dengan teknik *purposive sampling*. yaitu pengambilan subjek penelitian dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Adapun aspek-aspek yang dijadikan pertimbangan dalam pengambilan sampel adalah lansia yang masih memiliki pendengaran yang baik, mampu berbicara dengan menggunakan bahasa Indonesia, serta pelafalan kalimat yang jelas. Karakteristik ini bertujuan untuk keakuratan data dalam proses wawancara terhadap Informan

¹¹ Santrock, John W. Life-Span Development. (Perkembangan Masa Hidup).Jilid II. Edisi Ke lima.Jakarta: Renika Cipta.2004.

¹² Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, (Jakarta: Erlangga, 1980), h.385

¹³ Elida Prayito dan Erlamsyah. Psikologi Perkembangan Orang Dewasa. Padang: UNP Perss.2002.h.79

penelitian, dari 60 orang lansia yang menjadi objek penelitian ada 13 orang yang memiliki karakteristik di atas, yang menjadi Informan kunci dalam penelitian ini.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi wawancara, dan dokumentasi.

a. Observasi

Observasi adalah pengamat (*observer*) secara teratur berpartisipasi dan terlibat dalam kegiatan yang diamati.¹⁴ Observasi ini dilakukan untuk memperkuat dan mempertajam data yang akan diperoleh dari penyebaran angket nantinya, sehingga data tersebut dapat dideskripsikan secara baik dan benar.

b. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden dengan menggunakan alat yang dinamakan interview guide (panduan wawancara).¹⁵ Sebagai narasumber dalam wawancara tersebut adalah peneliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan sejumlah besar fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi. Sebagian besar data berbentuk brosur, catatan harian, arsip foto, hasil rapat, jurnal kegiatan dan sebagainya.¹⁶

Menurut Sugiyono.¹⁷ dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk gambar, tulisan, atau karya-karya monumental seseorang. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain.¹⁸

3. Teknik Analisis Data

Teknik analisa data yang digunakan peneliti adalah analisis model Miler dan Huberman dan analisis model Spydley. Diantaranya :¹⁹

- a. Pengumpulan data; proses pengumpulan data penelitian
- b. Reduksi data; proses penggabungan dan penyeragaman segala bentuk data yang diperoleh menjadi satu bentuk tulisan (*script*) yang akan
- c. Penyajian data; data yang telah diperoleh disajikan dalam bentuk daftar kategori setiap data yang didapat dengan bentuk naratif
- d. Mengambil kesimpulan; proses lanjutan dari reduksi data dan penyajian data. Data yang disimpulkan berpeluang untuk menerima masukan. Penerikan kesimpulan sementara, masih dapat diuji dengan data di lapangan.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Lansia yang berada di Panti Jompo secara umum jauh dari keluarga, mereka tinggal disana banyak faktor yang mempengaruhinya seperti kecewa dengan anak dan menantunya, tidak ingin menjadi beban dan memberatkan anaknya, menginginkan suasana yang nyaman, ingin memiliki waktu lebih banyak untuk mendekatkan diri kepada Allah dan tidak suka disibukan oleh anak, menantu serta cucu dan sebagainya.

¹⁴A. Muri Yusuf. Metodologi Penelitian. UNP. 2007, hal 289

¹⁵ A.Muri Yusuf. Metodologi Penelitian. UNP. 2007, hal 275

¹⁶ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2010), hal. 6.

¹⁷ M.Burhan Bungin,*Metodologi Penelitian Kualitatif (AktualisasiMetodelogis Kearah Ragam Varian Kontemporer)*, hal.124.

¹⁸Prastowo ,Andi, *Menguasai Teknik-Teknik Koleksi Data Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Diva Press, 2010), hal. 191.

¹⁹Reivich, K & Shatte, A. *The Resilience Factor ; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York, Broadway Books. 2002.

Psikologis lansia yang jauh dari keluarga memiliki perasaan sedih, tertekan, gembira, tenang, nyaman dan tidak nyaman. Berbagai macam perasaan ini lansia dapat bertahan, beradaptasi dalam suasana yang tidak mengenakkan karena mereka memiliki Resiliensi. Senada dengan pendapat Reivich, K & Shatte, A Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan atau mampu menyesuaikan diri, beradaptasi terhadap situasi yang tidak mengenakkan, tekanan, atau perubahan yang terjadi dalam dirinya, sebagaimana pendapat para ahli bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit.²⁰

Berdasarkan hasil penelitian bahwa lanjut usia yang berada di Panti Jompo provinsi Bengkulu secara umum memiliki resiliensi yang baik, karena dari semua informan menjawab bahwa mereka yang jauh dari keluarga semuanya merasakan kesedihan, kesepian, ketidaknyamanan, namun walaupun demikian mereka berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, berusaha untuk bertahan dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup.

Dari observasi dan wawancara diperoleh hasil bahwa para lansia memiliki **regulasi emosi** yang baik karena mereka bisa menghadapi kondisi jauh dari keluarga seperti jauh dengan saudara, anak, cucu. Jauh dari keluarga mereka berada dibawah tekanan, seperti mengalami kesedihan, ketidaknyamanan, kegalauan, kehampaan dan sebagainya. Namun itu semua lansia di panti ini dapat mengatasinya dengan cara sholat, berdoa, berzikir, membaca alquran, serta menggunakan waktu luang dengan ngobrol/curhat dengan teman di panti.

Begitu juga hasil wawancara dan observasi kemampuan lansia dalam **mengendalikan impuls** berada pada tingkatan baik, karena dari 13 informan 10 informan dapat mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan dari dalam diri. Misalnya mereka berkeinginan ketemu dengan keluarga tetapi keluarganya jauh, mereka berkonsultasi dengan pimpinan atau dengan pembina panti, dan mereka menuruti apa yang disampaikannya. Sedangkan 3 orang informan memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, seperti mudah marah, tidak mau mendengarkan pembina panti.

Lansia yang memiliki resiliensi biasanya memiliki sifat **optimisme** berdasarkan hasil wawancara dari 13 informan 9 orang memiliki sifat optimis yang rendah, mereka sudah pasrah dengan kehidupan yang mereka jalani, namun ada sebagian kecil yaitu 4 informan yang masih memiliki sikap optimis yang tinggi dalam kehidupan mereka, mereka optimis situasi yang sulit yang dihadapinya suatu saat akan berubah menjadi situasi yang lebih baik, seperti mereka optimis masih dapat menggapai kebahagiaann dan kesehatan walaupun tinggal di panti.

Lansia di panti jompo memiliki kemampuan **causal analisisnya** dengan kategori rendah, hal ini terlihat dari kemampuannya dalam melihat penyebab masalah, sebagian besar mereka belum dapat mengidentifikasi masalah yang dihadapi, dan cenderung menyalahkan orang lain, ketika ada permasalahan. Lansia yang tidak mampu mengidentifikasikan penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

Disamping itu ada sebagian besar lansia yang peduli dan memiliki rasa **empati** yang bagus, seperti kalau ada temannya sakit dia membantu untuk mengantar ke klinik untuk berobat, mengambilkan nasi ditempat dapur ketika sudah tiba saatnya makan, membimbing temannya ke mushalla untuk sholat. namun ada juga sebagian kecil yang tidak peduli, misalnya ketika saya sampai di wisma mereka, ada beberapa yang tidak mengajak temannya untuk ikutan kelompok yang saya wawancarai, padahal dari ekspresinya nenek atau datuk tersebut ingin untuk bergabung. Dari observasi dan wawancara diperoleh hasil bahwa ada beberapa lansia yang rasa empatinya tidak berkembang, namun ada juga yang sudah bagus dalam menghadapi kondisi jauh dari keluarga sebagai sebuah stressor dengan empati dan rasa memiliki keluarga di Panti Jompo

Lansia di panti jompo memiliki efikasi diri yang rendah, dari 13 informan 4 informan yang memiliki efikasi diri yang tinggi seperti mereka mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya secara efektif dan memiliki keyakinan akan sukses, walaupun kondisi jauh dari

²⁰Reivich, K & Shatte, A. *The Resilience Factor ; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York, Broadway Books. 2002.

keluarga. Sedangkan 9 informan memiliki efikasi diri yang rendah, seperti apabila ada permasalahan mereka terlihat ragu-ragu dalam mengatasinya

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh gambaran bahwa sebagian besar lansia memiliki *raching out* yang baik, seperti saya menderita sakit stroke yang ringan, saya masih bersyukur, karena disini saya bisa menemukan makna hidup saya, saya jadi sering ke masjid untuk mengaji, berdoa dan sholat, serta berkumpul dengan teman-teman yang seusia. Namun ada sebagian kecil yang masih menyesali kondisi yang terjadi atau dialami mereka dengan keadaan masa tua harus tinggal jauh dari keluarga dan hidup di Panti Jompo.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa lansia di Panti Jompo Provinsi Bengkulu memiliki resiliensi, yang mana dapat dilihat dari tujuh komponen yang membentuk resiliensi seseorang individu yaitu: aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *causal* analisis, empati, efikasi diri dan *reaching*.

Lansia memiliki regulasi emosi yang baik karena mereka bisa menghadapi dan mengatasi permasalahan seperti mengalami kesedihan, ketidak nyamanan, kegalauan, kehampaan dengan kondisi jauh dari keluarga. Lansia dalam mengendalikan impuls berada pada tingkatan baik, karena dari 13 informan, 10 informan dapat mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan dari dalam diri. Lansia memiliki sifat optimisme, dari 13 informan 9 orang memiliki sifat optimis yang rendah, mereka sudah pasrah dengan kehidupan yang mereka jalani.

Sedangkan lansia memiliki kemampuan *causal analisisnya* dengan kategori rendah, hal ini terlihat dari kemampuannya dalam melihat penyebab masalah, sebagian besar mereka belum dapat mengidentifikasi masalah yang dihadapi, dan cenderung menyalahkan orang lain. Lansia juga memiliki kemampuan empati yang tinggi, seperti kalau ada temannya sakit dia membantu untuk mengantar ke klinik untuk berobat, mengambilkan nasi ditempat dapur ketika sudah tiba saatnya makan, membimbing temannya ke mushalla untuk sholat. Efikasi diri yang rendah, dari 13 informan 9 informan yang memiliki efikasi diri yang rendah seperti apabila ada permasalahan mereka terlihat ragu-ragu dalam mengatasinya. Sebagian besar lansia memiliki *raching out* yang baik, seperti ketika menderita sakit atau stroke yang ringan, mereka masih bersyukur, karena disini mereka bisa menemukan makna hidup, sehingga mereka jadi sering ke masjid untuk mengaji, berdoa dan sholat, serta berkumpul dengan teman-teman yang seusia. Namun ada sebagian kecil yang masih menyesali kondisi yang terjadi atau dialami mereka dengan keadaan masa tua harus tinggal jauh dari keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. Metodologi Penelitian. UNP. 2007, hal 289
- Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, (Jakarta: Erlangga, 1980), h.239
- Elida Prayito dan Erlamsyah. Psikologi Perkembangan Orang Dewasa. Padang: UNP Perss.2002.h.79
- Endah Puspitasari dan Naryono, *Penerimaan Diri Pada Lansia Ditinjau dari Kematangan Emosi*, Jurnal Psikologi, Nomor 2 tahun 2002, h. 73-74.
- M.Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif (AktualisasiMetodelogis Kearah Ragam Varian Kontemporer)*, hal.124.
- Prastowo ,Andi, *Menguasai Teknik-Teknik Koleksi Data Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Diva Press, 2010), hal. 191.
- Reivich, K & Shatte, A. *The Resilience Factor ; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York, Broadway Books. 2002.
- Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2010), hal. 6.
- Santrock, John W. *Life-Span Development*. (Perkembangan Masa Hidup). Jilid II. Edisi ke lima. Jakarta: Renika Cipta. 2004.
- Schoon, Ingrid. (2006). *Risk and Resilience*. New York: Cambridge University Press.

Siebert, Al. (2005). *The Advantage Resiliency*. [online].
<https://www.practicalpsychologypress.com/aboutus.shtml>. Tanggal Akses: 10 Januari 2016

Suardiman dan Siti Partini, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2010), h. 1.

Wijayanti, *Hubungan Kondisi Fisik RTT Lansia terhadap Konsisi Sosial Lansia di RW 03 RT 05 Kelurahan Tegalsari Kecamatan Candisari*, ENCLOSURE Jurnal Ilmiah Perancangan Kota dan Pemukiman, Volume 7 Nomor 1 Maret 2008, h. 38