

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Latar Permasalahan

Manusia diciptakan untuk tumbuh dan berkembang. Kehidupan seseorang dimulai ketika dia baru lahir, kemudian menjadi anak-anak, dewasa, lanjut usia dan meninggal. Lanjut usia merupakan periode penutup dalam rentang kehidupan seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat (Hurlock, 1980: 380). Periode perkembangan hidup seseorang beragam. Lanjut usia pasti dialami oleh semua orang yang diberikan umur panjang

Seperti halnya pada tahap perkembangan lain, masa lansia juga memiliki batasan-batasan. Sementara itu, Hurlock (1980: 14) mengemukakan bahwa lansia dimulai pada usia 60 tahun sampai meninggal. Diperjelas menurut Peraturan Pemerintah RI Nomor 43 tahun 2004 yang menjelaskan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kemenkes, 2017). Prof Boedhi Darmojo dalam bukunya yang berjudul geriatri mengenai ilmu kesehatan usia lanjut juga menyampaikan bahwa batasan usia lanjut usia ialah 60 tahun.

Proses penuaan yang terjadi sepanjang hidup mempengaruhi manusia. Hal yang dapat dipengaruhi yaitu antara lain usia, emosi, serta kecerdasan. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti mata, telinga, otak. Berkurangnya fungsi organ tubuh pada lansia merupakan dampak dari berkurangnya jumlah sel tubuh, sehingga kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsi normal menghilang dan memberi efek tidak dapat mempertahankan diri dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Fatma, 2010).

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik tahun 2025 sebesar 11,93 % penduduk Indonesia pada tahun 2025 adalah lansia. Provinsi dengan proporsi lansia terbesar di Indonesia berada di DI Yogyakarta yaitu 17,78 %. Lansia yang masih

memiliki pasangan sebanyak 67,15 %. Lansia laki-laki dengan status kawin 86,16 % memiliki presentase lebih tinggi dibandingkan lansia perempuan dengan status kawin 49,66 %. Lansia perempuan dengan status cerai mati sebesar 46,71 % dibandingkan lansia laki-laki 12,15 %. Jumlah wanita lanjut usia di kabupaten Gunung Kidul tercatat pada Semester pertama 2022 tercatat ada 53.827 perempuan di Gunungkidul berstatus janda. Rinciannya, 9.403 perempuan bercerai. Sisanya sebanyak 44.424 perempuan menjadi janda karena ditinggal mati suami mereka. Secara demografis, distribusi penduduk berdasarkan usia menunjukkan bahwa 18,89% berusia 0–14 tahun, 65,98% berusia produktif (15–64 tahun), dan 15,12% berusia lanjut (65 tahun ke atas).(BPS,2022).

Kehilangan pasangan hidup dapat terjadi karena perceraian dan kematian pasangan. Perceraian dan kematian dapat terjadi pada lansia yang kehilangan pasangan hidup. Namun kebanyakan lansia yang mengalami kehilangan pasangan hidup disebabkan oleh kematian pasangan hidup (Hurlock, 2017). Proses kehilangan ini melibatkan berbagai aspek psikologis, sosial, dan fisik yang saling berkaitan dan dapat memengaruhi individu dalam jangka pendek maupun panjang. Salah satu model yang sering digunakan untuk memahami respons terhadap kehilangan adalah tahapan berduka dari (Kübler-Ross, 1969), yang mencakup lima tahap yaitu penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan.

Kematian pasangan hidup membuat seseorang mengalami perubahan status dan peran sehingga menyandang status sebagai duda atau janda dan mengalami permasalahan psikologis dalam kehidupannya, terutama bagi lansia. Hidup menjanda atau menduda berbeda bagi lansia pria dan wanita, kematian pasangan merupakan suatu hal yang tidak mudah, terkhususnya dalam melakukan penyesuaian (Sari, 2006). Pria dan wanita sama-sama mengalami penurunan kesehatan mental setelah kematian pasangan, tetapi wanita memiliki tingkat kesedihan, depresi, dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria (Ghali, 2015)

Proses menjadi tua seseorang dipandang dalam hubungannya dengan diri sendiri dan dengan lingkungannya (Monks dkk., 2001). Ciri-ciri usia lanjut

cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk ke yang lebih baik dan dari kesengsaraan menjadi ke kebahagiaan (Hurlock, 2017). Proses penyesuaian diri sangat dibutuhkan ketika individu kehilangan pasangan hidup. Proses penyesuaian diri menjadi aspek penting dalam menghadapi kehilangan pasangan. Individu dituntut untuk membentuk kembali identitas personal, mengatur ulang rutinitas hidup, serta mencari makna dan arah hidup tanpa kehadiran pasangan. Model dual process yang dikembangkan oleh Schut dan Stroebe (1999) menekankan pentingnya keseimbangan antara aktivitas yang berfokus pada kehilangan (*loss-oriented*) dan aktivitas pemulihan (*restoration-oriented*), yang keduanya saling melengkapi dalam proses berduka yang adaptif.

Dampak yang terjadi ketika masa menjanda merupakan masalah yang serius bagi wanita dibandingkan pria, hal ini diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh lembaga independent age yang mengatakan bahwa wanita hampir dua kali lebih mungkin untuk merasa kesepian, sedih, bahkan depresi, setelah berkabung ketimbang dengan pria. Dampak dari setiap masalah yang dihadapi lansia janda menunjukkan bahwa *psychological well-being* menjadi sangat penting bagi kehidupan lansia janda. Usaha yang dapat dilakukan para lansia janda untuk menghadapi masalah tersebut yaitu dengan mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Menurut Ryff (1995) *psychological well being* diartikan sebagai sebuah kondisi di mana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan-keputusan sendiri dan mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup untuk membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dirinya secara positif. *Psychological well being* merupakan suatu keadaan di mana individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri sebagaimana adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan dirinya sendiri untuk berperilaku positif, mampu mengembangkan potensi dirinya secara positif dan berkelanjutan, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, serta memiliki tujuan dalam hidupnya. Pencapaian *psychological well being* berkaitan dengan adanya hasrat untuk selalu bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang produktif melalui

pedoman dan kebermaknaan dalam hidup (Wells, 2010). *Psychological well being* tidak ditentukan oleh faktor tunggal, tetapi juga dipengaruhi oleh banyak faktor.

Aspek-aspek *psychological well-being* seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup seringkali mengalami penurunan (Ryff & Singer, 2013). Kesedihan yang berkepanjangan juga dapat memengaruhi kesehatan fisik dan kognitif, seperti gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh, serta penurunan fungsi kognitif (O'Connor, 2019). Dampak lain yang umum dirasakan adalah kesepian dan isolasi sosial, terutama di usia lanjut, yang semakin memperburuk kondisi psikologis (Luo dkk., 2012). Meskipun demikian, sebagian individu mampu beradaptasi secara positif dalam jangka panjang melalui dukungan sosial, spiritualitas, atau keterlibatan dalam aktivitas bermakna dalam menghadapi duka yang mendalam (Bonnanno, 2009).

Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada ketiga partisipan terdapat beberapa aspek kesejahteraan psikologis yang sudah terpenuhi dan juga terdapat beberapa aspek yang belum terpenuhi. Partisipan yang diwawancarai menunjukkan dalam keadaan baik-baik saja, namun ketika wawancara dilakukan lebih mendalam, partisipan menunjukkan perasaan yang emosional, seperti kesedihan, kesepian, dan perasaan hampa. Ketiga partisipan menyampaikan mengalami gangguan tidur, kecemasan, bahkan gejala depresi ringan. Namun, strategi koping seperti memperkuat hubungan spiritual, tetap aktif secara sosial, dan berbagi cerita dengan orang yang dipercaya menjadi cara utama mereka menjaga keseimbangan emosi. Wawancara ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis lansia setelah kehilangan pasangan sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial, spiritualitas, dan kemampuan adaptasi terhadap perubahan hidup.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *psychological well-being* janda lansia pasca kematian pasangan di Paliyan Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang diteliti berdasarkan latar belakang diatas adalah :

1. Apa saja aspek dan faktor serta dampak kesejahteraan psikologi pada janda lansia pasca kematian pasangan di Paliyan Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta?
2. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologi pada janda lansia pasca kematian pasangan di Paliyan Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang kesejahteraan psikologis pada janda lansia pasca kematian pasangan di Paliyan, Gunung Kidul, D.I. Yogyakarta

2. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini akan memberikan gambaran tentang kesejahteraan psikologis pada janda lansia pasca kematian pasangan di Paliyan, Gunung Kidul, D.I. Yogyakarta dan bisa menjadi referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada janda lansia pasca kematian pasangan serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

b. Manfaat Praktis

- **Bagi Orang Tua (Lansia)**

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi mengenai kesejahteraan psikologis seorang lansia pasca kematian pasangan.

- **Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini akan menambah pengetahuan mengenai kesejahteraan psikologis lansia.