

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan manusia merupakan proses sepanjang hayat yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Santrock, 2011). Setiap tahapan perkembangan memiliki tuntutan dan tantangan tersendiri yang harus dihadapi individu agar dapat berfungsi secara optimal (Dwilianto, dkk., 2024). Salah satu tahapan perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan adalah masa lanjut usia (lansia) (Akbar, dkk., 2021). Pada fase ini, individu tidak hanya menghadapi penurunan kondisi fisik dan kesehatan, tetapi juga perubahan peran sosial, status ekonomi, serta relasi interpersonal yang semakin terbatas (Mahardika, dkk., 2024). Kondisi tersebut menuntut kemampuan penyesuaian diri yang matang agar lansia tetap mampu menjalani kehidupan dengan kesejahteraan psikologis yang baik (Malahati, 2023).

Salah satu peristiwa kehidupan yang paling berat dan berdampak signifikan pada masa lansia adalah kehilangan pasangan hidup (Adriani, dkk., 2023). Pasangan memiliki peran penting sebagai sumber dukungan emosional, sosial, dan praktis dalam kehidupan sehari-hari (Santri, dkk., 2024). Kehilangan pasangan pada usia lanjut tidak hanya berarti kehilangan orang terdekat, tetapi juga kehilangan figur pendamping yang selama bertahun-tahun menjadi bagian utama dari rutinitas, pengambilan keputusan, serta tempat berbagi pengalaman hidup (Assa, dkk., 2020). Kondisi ini sering

kali memunculkan perasaan duka mendalam, kesepian, kekosongan emosional, serta perubahan besar dalam pola kehidupan lansia (Nurpajriah, dkk., 2025).

Dalam kondisi tersebut, kemampuan penyesuaian diri menjadi aspek penting yang menentukan bagaimana lansia menjalani kehidupan setelah kehilangan pasangan (Fadillah, dkk., 2016). Penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menerima kenyataan, tetapi juga mencakup upaya individu dalam mengelola emosi, menata ulang pola hidup, serta membangun kembali relasi dengan lingkungan sekitar (Schneiders, 196). Lansia yang mampu menyesuaikan diri secara adaptif cenderung tetap dapat menjalani kehidupan secara bermakna, meskipun berada dalam situasi kehilangan (Fadillah, dkk., 2016). Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang kehilangan pasangan mengalami peningkatan gejala depresi yang signifikan pada dua tahun pertama setelah kematian pasangan, dengan skor depresi yang lebih tinggi dibanding sebelum kehilangan (Domingue, dkk., 2020).

Namun, tidak semua lansia memiliki kemampuan penyesuaian diri yang sama (Ningsih & Afrinaldi, 2023). Kehilangan pasangan dapat memunculkan respons yang beragam, mulai dari penerimaan yang relatif cepat hingga kesedihan berkepanjangan yang mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari (Loren, dkk., 2023). Pada sebagian lansia, kehilangan pasangan diikuti oleh penarikan diri dari lingkungan sosial, penurunan minat beraktivitas, serta munculnya perasaan hampa yang sulit diungkapkan (Purrrington, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa kehilangan pasangan

merupakan peristiwa yang berpotensi menimbulkan masalah psikologis apabila tidak diimbangi dengan penyesuaian diri yang memadai (Adriani, dkk., 2023).

Penyesuaian diri pada masa lansia memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan tahap perkembangan sebelumnya (Afrizal, 2018). Pada fase ini, individu tidak lagi berfokus pada pencapaian atau ekspansi peran sosial, melainkan pada upaya mempertahankan keseimbangan hidup di tengah berbagai keterbatasan (Khoirunnisa, dkk., 2025). Penyesuaian diri pada lansia menuntut kemampuan menerima perubahan, berdamai dengan kehilangan, serta menemukan cara baru untuk mempertahankan kualitas hidup (Malahati, 2023). Kehilangan pasangan menjadi ujian besar dalam proses ini karena menyentuh aspek emosional, sosial, dan eksistensial secara bersamaan (Nurpajriah, dkk., 2025).

Dalam konteks ini, pengalaman lansia laki-laki yang kehilangan pasangan memiliki dinamika tersendiri (Saragih & Soetjningsih, 2024). Secara sosial dan kultural, laki-laki cenderung dibesarkan dengan nilai kemandirian dan pembatasan ekspresi emosi (Rahayu & Adriansyah, 2014). Akibatnya, lansia laki-laki sering kali menghadapi kehilangan pasangan dengan cara memendam perasaan dan mengurangi keterbukaan terhadap lingkungan (Murayama, dkk., 2022). Pola ini dapat mempersulit proses penyesuaian diri, terutama ketika lansia tidak terbiasa mencari dukungan emosional atau membangun relasi sosial baru setelah kehilangan pasangan (Yamauchi & Hirakawa, 2020).

Ditinjau dari sudut pandang psikologi perkembangan, Santrock (2024) menjelaskan bahwa pada masa lanjut usia individu berada pada tahap psikososial *ego integrity versus despair* sebagaimana dikemukakan oleh Erikson (1968). Tahap ini ditandai oleh proses refleksi terhadap kehidupan masa lalu, di mana individu berupaya menerima kehidupan yang telah dijalani secara utuh, termasuk keberhasilan, kegagalan, keterbatasan, dan berbagai kehilangan yang dialami. Keberhasilan mencapai integritas ego ditunjukkan melalui kemampuan menerima masa lalu dan memandang kehidupan secara bermakna, sedangkan kegagalan dalam tahap ini dapat memunculkan perasaan penyesalan dan keputusasaan. Dalam konteks tersebut, kehilangan pasangan hidup merupakan salah satu bentuk kehilangan signifikan pada masa lansia yang dapat memperberat proses pencapaian integritas ego (Sessiani, 2018).

Apabila lansia mampu menyesuaikan diri secara adaptif terhadap kehilangan pasangan, individu cenderung dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis dan menjalani masa tua dengan sikap yang lebih tenang (Purrinton, 2021). Penyesuaian diri yang adaptif memungkinkan lansia menerima kehilangan sebagai bagian dari perjalanan hidup, sehingga mendukung pencapaian tugas perkembangan pada masa lanjut usia. Sebaliknya, kegagalan dalam penyesuaian diri dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan lansia dan memunculkan perasaan putus asa, kesepian yang mendalam, serta pandangan negatif terhadap kehidupan yang telah dijalani (Afrizal, 2018).

Peneliti melakukan wawancara awal pada tanggal 12 April 2025, pukul 16:27 WIB dengan subjek pertama, yaitu M yang berusia 66 tahun. M merupakan lansia yang telah kehilangan pasangannya sejak akhir tahun 2023. Berikut kutipan hasil wawancara:

“Ya semenjak mbah Putri gak ada, mbah jadi sendiri. Sering nangis, selama beberapa bulan. Jadi biar gak keingat ya pergi ke tempat ponakan biar gak sedih-sedih terus. Dulu kalo mau makan tinggal makan, udah disediakan, pagi siang malam. Tapi kalo sekarang susah... kan gak ada lagi yang nyediain, jadinya kalo mau makan tunggu laper baru masak. Terus juga dulu kan cari duit ya sama mbah Putri, dia yang jual bakso bakar di depan. Tapi, sekarang... ya gak bisa lagi, karena kan mbah sakit. Jadi, ponakan ngasih duit.” (M, 66 tahun, 12 April 2025).

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara awal pada tanggal 05 Januari 2026, pukul 13:19 WIB dengan subjek kedua, yaitu S yang berusia 90 tahun. S merupakan lansia yang telah kehilangan pasangannya sejak akhir tahun 2022. Berikut kutipan hasil wawancara:

“Ya sedih, apalagi kalau lagi sendiri, sering teringat... Kalo dulu kan tidurnya ada yang kawanin jadi bisa cerita. Jadi kalo mau tidur sering nangis. Terus mau makan apa kan dimasakkan, tapi kalo sekarang gak bisa gitu lagi, gak bisa minta ini it uke anak, gak enak. Dulu buat jala ikan pasti dibantuin, tapi pas dia meninggal jadi buat sendiri. Kalo mau pergi mancing itu selalu disiapkan bajunya, alatnya, tapi kalo sekarang ya nyiapkan sendiri. Apa-apa sendiri.” (S, 90 tahun, 05 Januari 2025).

Berdasarkan wawancara awal dengan dua lansia yang kehilangan pasangan, terlihat bahwa mereka menghadapi kesepian dan kesedihan dengan cara memendam perasaan dan membatasi keterbukaan kepada lingkungan. Mereka cenderung menyendiri, tetapi kadang mencari interaksi sosial terbatas, misalnya dengan keluarga dekat atau beraktivitas di luar rumah,

untuk mengurangi rasa sepi. Aktivitas sehari-hari seperti pergi ke rumah ponakan, duduk di warung, berdoa, atau melakukan hobi sederhana membantu mereka menata kehidupan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis meski kehilangan pasangan tetap menimbulkan tantangan emosional.

Penelitian mengenai kehilangan pasangan pada lansia di Indonesia sebagian besar berfokus pada perempuan, sehingga gambaran penyesuaian diri pada laki-laki duda masih jarang dibahas. Studi yang ada biasanya meneliti aspek tingkat stres, kecemasan, dan penyesuaian diri (Daturrahmah & Tobing, 2023), kesejahteraan psikologis (Saragih & Soetjningsih, 2024), depresi pada santri (Santri, dkk., 2024), atau kondisi emosional terkait kehilangan dan kesepian (Nurpajriah, dkk., 2025), namun belum banyak kajian yang menyoroti penyesuaian diri lansia laki-laki duda secara spesifik setelah kehilangan pasangan. Padahal, dua tahun pertama setelah kehilangan merupakan fase paling kritis bagi laki-laki (Domingue, dkk., 2020). Dengan demikian, dibutuhkan penelitian yang fokus pada penyesuaian diri lansia laki-laki duda menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi.

Berdasarkan paparan uraian masalah di atas, pada penelitian ini peneliti tertarik untuk melihat penyesuaian diri pada lansia laki-laki yang kehilangan pasangan.

1.2. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Ningsih dan Afrinaldi (2023) berjudul *“Gambaran Penyesuaian Diri Lansia Dalam Penurunan Kemampuan Fisik*

dan Psikis di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.”

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran penurunan kemampuan fisik dan psikis pada lansia yang tinggal di panti sosial. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan informan utama lansia yang masih dapat berkomunikasi dan informan pendukung berupa pengasuh lansia. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kemampuan melihat, mendengar, serta ketahanan tubuh terhadap rasa sakit, serta beberapa lansia yang sudah tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari sehingga ditempatkan di wisma khusus. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek dan pendekatan penelitian. Penelitian terdahulu berfokus pada lansia di panti sosial dengan penurunan kemampuan fisik dan psikis, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada lansia laki-laki di Kecamatan Beringin yang mengalami kehilangan pasangan, dengan menggunakan metode kualitatif fenomenologi.

Penelitian yang dilakukan oleh Faemy, dkk. (2021) dengan judul *“Elderly Self Adjustment at Tresna Werdha Blitar Social Services Tulungagung Dormitory”* bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik lansia, penyesuaian diri pribadi, penyesuaian diri sosial, serta hambatan penyesuaian diri lansia yang tinggal di panti sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan enam informan yang ditentukan melalui purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat lansia yang mengalami kesulitan dalam menerima kondisi

fisik dan penyakitnya, serta hambatan dalam penyesuaian sosial seperti hubungan yang kurang harmonis dan ketidakpercayaan terhadap staf panti. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek dan fokus kajian. Penelitian terdahulu meneliti penyesuaian diri lansia di panti sosial secara umum, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada lansia laki-laki di Kecamatan Beringin yang mengalami kehilangan pasangan, dengan menggunakan metode kualitatif fenomenologi untuk menggali pengalaman penyesuaian diri secara lebih mendalam.

Penelitian yang dilakukan oleh Nouri, dkk. (2023) berjudul “*Explaining the Experiences of the Elderly After the Death of a Spouse: A Content Analysis.*” Penelitian ini bertujuan menjelaskan pengalaman lansia setelah kehilangan pasangan dalam konteks sosial budaya Iran. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan *content analysis*, melibatkan 24 lansia yang dipilih melalui purposive sampling dan diwawancarai menggunakan teknik semi-terstruktur. Hasil penelitian menemukan tiga kategori utama, yaitu *the purgatory of separation*, *manifestation of interests*, dan *on the way to resilience*, yang menggambarkan pengalaman emosional, perubahan kebutuhan, serta proses menuju ketahanan pada lansia yang kehilangan pasangan. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada konteks dan fokus penelitian. Penelitian terdahulu menitikberatkan pada pengalaman lansia di Iran dalam konteks sosial budaya yang spesifik, sedangkan penelitian yang akan dilakukan

berfokus pada penyesuaian diri lansia laki-laki di Kecamatan Beringin setelah kehilangan pasangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi.

Penelitian yang dilakukan oleh Saragih, dkk. (2024) berjudul “*Gambaran Psychology Well-Being Pada Lansia Duda Setelah Kematian Pasangan Hidup.*” Penelitian ini bertujuan menyelidiki gambaran *psychology well-being* pada lansia duda setelah kehilangan pasangan hidup, yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menerima diri sendiri, memiliki kemandirian, menjalin hubungan positif, menguasai lingkungan, memiliki otonomi, memiliki tujuan hidup, dan merealisasikan potensi diri. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, melibatkan wawancara mendalam dengan tiga lansia duda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keadaan menjadi duda merupakan proses yang memerlukan waktu untuk diterima, dengan para subjek mengalami perasaan kesepian namun tetap memiliki tujuan hidup dan hubungan baik dengan orang lain, mampu menyelesaikan masalah secara mandiri, mengelola lingkungan dengan baik, dan mengalami pertumbuhan pribadi. Kesimpulannya, *psychology well-being* pada lansia duda dipengaruhi oleh kematangan pribadi dan dukungan sosial. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus penelitian dan pendekatan yang digunakan. Penelitian terdahulu berfokus pada gambaran *psychological well-being* pada lansia duda setelah kematian pasangan hidup dengan pendekatan studi kasus, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus

pada penyesuaian diri pada lansia laki-laki yang kehilangan pasangan hidup di Kecamatan Beringin dengan pendekatan fenomenologi.

Penelitian yang dilakukan oleh Daturrahmah dan Tobing (2023) berjudul *“Tingkat Stres, Kecemasan dan Penyesuaian Diri pada Lansia yang Ditinggal Pasangan Hidup”* bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan kecemasan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan. Penelitian ini menggunakan rancangan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, melibatkan 32 responden dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi PSS-10, GAS, dan instrumen penyesuaian diri lansia. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia mengalami stres dan kecemasan pada tingkat sedang serta memiliki penyesuaian diri yang negatif. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kecemasan dengan penyesuaian diri lansia yang kehilangan pasangan. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada jenis penelitian dan subjeknya. Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan fokus pada lansia laki-laki di Kecamatan Beringin untuk memahami pengalaman penyesuaian diri setelah ditinggal pasangan secara lebih mendalam.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, bagaimana penyesuaian diri pada lansia laki-laki yang kehilangan pasangan dilihat berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri?

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat penyesuaian diri pada lansia laki-laki yang kehilangan pasangan dilihat berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi gerontologi, konseling perkawinan, dan psikologi keluarga. Serta diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin menggali lebih dalam mengenai penyesuaian diri pada lansia yang kehilangan pasangan.

1.5.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Lembaga Pelayanan Sosial

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program pendampingan atau layanan yang sesuai dengan kebutuhan lansia yang kehilangan pasangan, khususnya dalam membantu lansia menghadapi perubahan kehidupan setelah kehilangan pasangan.

2. Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat membantu keluarga dalam memahami kebutuhan emosional lansia setelah kehilangan pasangan, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang sesuai dan efektif dalam mendampingi proses penyesuaian diri lansia.

3. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap lansia yang kehilangan pasangan, sehingga masyarakat dapat memberikan perhatian dan pendampingan yang sesuai dalam membantu lansia menghadapi perubahan kehidupan setelah kehilangan pasangan.