

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa lansia adalah tahap akhir dalam rentang kehidupan yang memiliki karakteristik dan tuntutan perkembangan yang berbeda dari fase-fase sebelumnya. Pada tahap ini, individu memasuki periode yang ditandai dengan perubahan fisik, sosial, dan emosional yang khas. Lansia menurut Santrock (2011) adalah tahapan dari masa dewasa akhir, yang dimulai dari umur 60 tahun keatas. Adapun tugas perkembangan pada masa lansia yaitu menyesuaikan diri dengan penurunan kondisi fisik, memasuki periode pensiun, berkurangnya pendapatan, kehilangan pasangan, menjalin persahabatan dengan orang lanjut usia lainnya, membangun rutinitas dalam aspek fisik, serta beradaptasi dengan peran sosial yang sesuai dengan tahap usia (Putri, 2022).

Usia lanjut pada umumnya juga mengalami beberapa permasalahan. Permasalahan-permasalahan yang biasa dialami oleh lansia mencakup aspek biologis, spiritual dan emosional. Salah satu tantangan yang dihadapi oleh para lansia yaitu berkurangnya penghargaan terhadap nilai-nilai norma dalam perawatan lansia oleh sebagian kecil anggota masyarakat yang tidak menghormati mereka. Selain itu, ada masalah terkait kemampuan fisik dan mental pada lansia, yang mengharuskan mereka memerlukan bantuan orang lain untuk menjalani kegiatan sehari-hari (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Upaya pemerintah dalam penanggulangan permasalahan lansia diatur dalam Undang-Undang No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia dan Undang-Undang No. 43 tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia. Upaya yang diberikan dalam rangka memelihara kondisi fisik, sosial, dan mental lansia agar dapat berfungsi secara normal (Rifiyanto, 2019).

Meskipun telah ada berbagai kebijakan yang mengatur kesejahteraan lansia, pada realitanya mereka tetap menghadapi berbagai tantangan kompleks, tidak hanya terkait kesehatan fisik dan mental, tetapi juga perubahan sosial seperti kehilangan pasangan hidup, berkurangnya interaksi dengan anak-anak karena mereka karena berkeluarga ataupun mengambil pendidikan di luar kota, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan masyarakat (Fitriani & Wibisono, 2021). Lansia berusia di atas 60 tahun juga lebih rentan mengalami gangguan psikologis, ketidakstabilan emosi, kecemasan, serta rasa kesepian yang lebih tinggi, terutama pada mereka yang tinggal sendiri (Himawan dkk., 2023).

Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2023, terdapat sekitar 7,10% lansia yang tinggal sendiri dan hal ini menunjukkan situasi yang berbeda dibandingkan survey pada tahun 2019 yang tercatat sebanyak 9,38% lansia tinggal sendiri berdasarkan data Sensus Penduduk. Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang tinggal sendiri menurun dari tahun ke tahun (Badan Pusat Statistik, 2023).

Menurut laporan WHO tahun 2021 lansia yang tinggal sendiri cenderung lebih rentan merasa kesepian. Kesepian ini menuntut mereka untuk memiliki regulasi emosi yang baik, agar emosi negatif seperti sedih, cemas, takut ditinggalkan bisa

dikelola dengan sehat atau baik. Regulasi emosi pada lansia bukan hanya berasal dari dalam diri lansia itu sendiri. Dukungan eksternal seperti telepon teman, kegiatan-kegiatan komunitas, ruang sosial yang positif dapat memberikan kesempatan bagi lansia untuk mempraktikkan regulasi emosi berbasis hubungan yang terbukti dapat melindungi lansia dari depresi. Hal ini juga menjadi tantangan bagi lansia di usia senjanya (WHO, 2021).

Lansia yang tinggal sendiri sangat rentan untuk mengalami kesepian. Selain karena ditinggal oleh pasangan hidup, interaksi sosial yang tidak terjalin secara baik karena adanya penurunan lansia dalam penilaian diri akan mempengaruhi lansia dalam penyesuaian dirinya. Apabila penyesuaian diri pada lansia terlambat, maka kondisi ini dapat menyebabkan stress dan meningkatkan tekanan mental pada mereka, sehingga kemampuan pengelolaan emosi pada lansia juga akan terpengaruh (Priyanto, dkk 2025).

Beberapa perubahan perkembangan, seperti perubahan dalam tujuan mungkin membuat lansia lebih baik dalam meregulasi emosi mereka dan mengarahkannya pada pengalaman emosional yang lebih positif, sedangkan perubahan perkembangan lainnya, seperti berkurangnya fleksibilitas fisiologis terhadap rangsangan seiring bertambahnya usia, mungkin mengganggu regulasi emosi lansia dan mengarahkannya pada pengalaman emosional yang memburuk atau negatif. Jika lansia dapat memilih situasi yang membuat mereka merasa baik, maka lansia akan bahagia, namun jika tidak dapat menghindari situasi yang menyedihkan, lansia mungkin menghadapi masalah terkait regulasi emosi (Isaacowitz, 2022).

Berangkat dari latar belakang yang telah peneliti jelaskan, peneliti melakukan wawancara awal dengan 2 subjek yang pada masa lansianya tinggal sendiri di rumah, untuk melihat regulasi emosinya pada tanggal 24 Agustus 2025.

“...nenek sebenarnya sakit hati sama anak nenek, padahal nenek cuma numpang dirumah dia tapi dia malah ngungkit-ngungkit biaya makan nenek. Sedangkan nenek ga pernah sekalipun ngungkit biaya ngebesarin dia, bahkan air susu yang nenek kasih kedia ga pernah sekalipun nenek itung. Tapi dia malah mempermasalahkan nenek yang tinggal sebentar sama dia. Makanya sekarang nenek lebih baik tinggal sendiri dari pada harus ngerepotin anak-anak nenek...” (S, 68)

“...sampai sekarang nenek belum bisa maafin anak nenek itu, lebaran kemarin dia datang kemari buat minta maaf sama nenek bahkan sampe sujud-sujud pun dia tetap aja rasa sakit hati nenek ga bisa diilangin, membekas kali rasanya kata-kata dia waktu dia ngusir nenek dari rumahnya itu. Bahkan sampe sekarang nenek masih sakit hati kali, nenek ceritakan sekarang juga tetap masih kerasa sakit hatinya.” (S, 68)

Subjek S, memperlihatkan bahwa subjek sangat sakit hati dengan kata-kata anaknya sehingga subjek merasa sangat membebani anak-anaknya ketika subjek ingin tinggal bersama dengan anaknya, sehingga subjek memilih untuk tinggal sendiri. Lewat pernyataan ini, peneliti melihat emosi dan sakit hati yang masih tertanam dalam diri subjek sehingga subjek tidak mengontrol emosi negatifnya dan tidak mampu untuk mempertahankan suasana hati yang positif sehingga subjek meneteskan air mata ketika menceritakan hal ini kepada peneliti.

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan subjek ke 2. Berikut hasil wawancara awal yang di dapatkan dari subjek berikutnya.

“... yaa saya baru di tinggal suami 2 minggu lalu, sedih masih tapi untung itu ada anak saya yang masih mau nengokin saya kerumah. Kalo nggk ya saya sendirian dirumah, khayal-bayang suami terus lah karenakan kami tinggal berdua dirumah ini...” (MR, 78)

“...kalo sendiri di rumah ya paling kalo siang saya ke tempat tetangga, atau ya ngurusin ayam itu di samping sambil ngilangin rasa sedih. Kalo malam ya tidur abis sholat isya mau ngapain lagi ga ada lagi kawan yang bisa di ajak cerita kalo malam. Biasanya kan cerita-cerita sama almarhum suami saya sambil makan malam...”
(MR, 78)

Hal ini menunjukkan bahwa subjek MR, memerlukan bantuan orang lain untuk mengalihkan kesedihannya karena baru ditinggal oleh sang suami yang telah meninggal dunia. Dalam pernyataan tersebut subjek MR masih belum mampu untuk menerima dan menghadapi emosi negatifnya sehingga memerlukan bantuan orang lain untuk mengalihkan emosi negatifnya tersebut. Ketika subjek merasa sendiri, subjek akan terus terpengaruh dan tidak dapat mengalihkan emosi negatifnya. Subjek juga akan melakukan aktifitas lain sehingga kesedihan yang dirasakan tidak berlarut-larut.

Pemilihan fokus penelitian ini didasarkan pada temuan bahwa meskipun penelitian telah dilakukan mengenai regulasi emosi pada lansia, sebagian besar penelitian belum spesifik memfokuskan pada lansia yang tinggal sendiri di rumah. Mayoritas penelitian di Indonesia membandingkan regulasi emosi pada lansia yang tinggal di panti Wredha dengan lansia yang tinggal bersama keluarganya. selain itu, penelitian mengenai regulasi emosi secara Internasional umumnya melibatkan rentang usia yang luas, yaitu melibatkan remaja, dewasa, hingga lansia sehingga kurang memberikan Gambaran mendalam mengenai kelompok lansia yang hidup secara mandiri. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk dilakukan untuk

mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pengaturan emosi lansia yang tinggal sendiri.

1.2. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh Syahputra dan Affandi (2024) dengan judul “Efek Mediator Regulasi Emosi Terhadap Kesepian Dengan Subjective Well-Being Lansia Perempuan”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dampak mediasi dari pengaturan emosi terhadap relasi antara perasaan kesepian dengan kesejahteraan subjektif pada Perempuan lansia. Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan memanfaatkan metode korelasional yang melibatkan 182 perempuan lansia berusia 60 tahun yang mengalami penurunan kondisi fisik yang tinggal di wilayah Kecamatan Jabon. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengaturan emosi berfungsi sebagai perantara antara kesepian dan kesejahteraan subjektif, sehingga kesejahteraan subjektif wanita lanjut usia dapat diperbaiki. Adapun perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah dari segi metode, lokasi penelitian, kajian penelitian dan subjek penelitian. Dimana, fokus penelitian dari peneliti adalah gambaran regulasi emosi pada lansia yang tinggal sendiri dengan metode kualitatif.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Priyanto, Syaifullah, dan Kodi (2025) dengan judul “Konsep Diri dan Regulasi Emosi Dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Ngronggo Kota Kediri”. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah Warga RW 02 Kelurahan Ngronggo Kota Kediri sebanyak 70 orang. Hasil

penelitian ini mengindikasikan bahwa ada hubungan yang saling mempengaruhi antara konsep diri serta pengaturan emosi pada orang tua dengan kualitas hidup mereka. Pemahaman diri dan kemampuan mengatur emosi akan berdampak pada kualitas hidup lansia, jika mereka memiliki pemahaman diri dan kemampuan mengatur emosi yang positif, maka lansia cenderung menikmati kualitas hidup yang lebih baik. Lansia yang mampu mengontrol emosinya akan berpengaruh pada setiap pengambilan keputusan lansia, selain itu lansia yang memiliki konsep diri yang baik cenderung menilai dirinya dengan positif hal ini dapat berpengaruh pada kualitas hidup lansia. perbedaan antara penelitian ini dan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah jenis variabel yang dipakai, peneliti hanya akan meneliti tentang regulasi emosi saja dengan pendekatan kualitatif.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Muliani (2016) dengan judul tesis “Efektifitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia”. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *Perceived Stress Scale*, wawancara dan observasi. Partisipasn dalam penelitian ini adalah 18 partisipan di Panti Wredha Darhma Bhakti Surakarta. Hasil dari penelitian ini memberikan hasil bahwa program pelatihan untuk mengatur emosi guna menurunkan Tingkat stress pada orang tua dapat dilakukan dengan menggunakan materi-materi yang mudah di mengerti oleh mereka. Dalam pelatihan pengaturan emosi, komponen emosi sangat berperan dalam mengatasi stress, tetapi factor-faktor lain juga memiliki sumbangsih, seperti elemen fisik, fisiologis dan kognitif dalam menurunkan stress pada populasi lansia. Hasil penelitian juga

menunjukkan bahwa ada manfaat baik ketika mengatur emosi pada orang tua, seperti berkurangnya kecemasan, tidur yang lebih baik, dan meningkatnya rasa tenang serta santai. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah metode dan lokasi penelitian. Peneliti menggunakan metode kualitatif dan tempat penelitiannya bukan di panti jompo.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Rusminingsih, Siti & Endang (2022) yang berjudul “Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dengan Lansia Yang Tinggal Sendiri di Desa Sukorini Manisrenggo”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Studi komparatif dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah 48 orang lansia, 24 orang lansia yang di rumah bersama keluarganya dan 24 lansia yang di rumah sendirian di Desa Sukorini Manisrenggo. Hasil penelitian ini lansia yang tinggal bersama keluarga umumnya memperoleh perhatian lebih dalam pemenuhan kebutuhan setiap harinya, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Dukungan keluarga yang berfungsi dengan baik dapat menciptakan kesejahteraan sehingga menurunkan angka kesakitan dan kematian. Sebaliknya, lansia yang tinggal sendiri juga dapat merasakan kenyamanan apabila lingkungan sekitarnya mendukung, misalnya dengan kedekatan tetangga, kebebasan beraktivitas, serta kondisi lingkungan fisik yang sejahtera. Situasi ini dapat memberikan rasa tenang, tentram, kepuasan, dan kebebasan, sehingga tetap memungkinkan lansia mencapai kualitas hidup yang baik meski tanpa tinggal bersama keluarga. Penelitian ini berbeda dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dalam variabel yang diteliti dan metode yang dipakai.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Johnson dkk (2023) yang berjudul “*Emotional Regulation in Older Adulthood: Roles of Executive Functioning and Social Relationships*”. Penelitian ini melibatkan 90 lansia yang berusia 60-88 tahun yang tinggal mandiri dan direkrut dari komunitas sekitar University of Iowa, USA. Para peserta menjalani serangkaian tes neuropsikologis untuk mengukur fungsi eksekutif, khususnya kemampuan shifting, updating, dan inhibition, serta berbagai kemampuan kognitif lain seperti memori, bahasa, kecepatan proses, dan kemampuan visuospatial. Selain itu, peserta juga mengisi kuisioner untuk menilai penggunaan strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, serta kualitas hubungan sosial yang mereka miliki. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan fungsi eksekutif, khususnya shifting sangat penting dalam penggunaan strategi *cognitive reappraisal* pada lansia. Orang-orang dengan kemampuan shifting yang baik lebih mampu memaknai situasi secara adaptif dalam mengatur emosi mereka. Hubungan sosial yang positif dapat membantu mengatasi keterbatasan kognitif. Selain itu, lansia yang memiliki hubungan sosial yang baik cenderung lebih bebas mengekspresikan emosi mereka karena Tingkat hubungan sosial yang tinggi juga dikaitkan dengan penggunaan penyingkiran ekspresif yang lebih rendah. Meskipun demikian, elemen kognitif lain, seperti memori, bahasa, dan kecepatan proses, tidak berdampak signifikan, menunjukkan bahwa tidak semua kemampuan kognitif terait langsung dengan regulasi emosi pada lansia. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah metode. Peneliti

menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

1.3. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran regulasi emosi pada lansia yang tinggal sendiri berdasarkan proses regulasi emosi?

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana para lansia yang tinggal sendiri di rumah meregulasi emosinya secara baik sesuai dengan proses regulasi emosi.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman baru tentang bagaimana lansia mengatur emosinya ketika menghadapi kesepian, menjadi ilmu yang berguna khususnya bagi psikologi perkembangan, psikologi gerontologi dan psikologi sosial.

1.5.2. Manfaat praktis

Terdapat beberapa manfaat praktis dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Lansia

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang dapat membantu lansia mengenali perubahan emosi yang mereka alami, serta menemukan strategi yang lebih adaptif seperti reappraisal atau teknik relaksasi untuk mengelola kesepian, kecemasan, dan stress. Dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi,

lansia dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis, meningkatkan rasa nyaman saat menjalani hari, serta meminimalkan risiko masalah mental seperti depresi dan isolasi sosial.

2. Keluarga

Hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi keluarga dalam memahami kebutuhan emosional lansia, terutama mereka yang tinggal sendiri. Keluarga dapat mengetahui bentuk dukungan apa yang paling efektif seperti komunikasi rutin, kunjungan terjadwal atau pemberian ruang bagi lansia untuk mengekspresikan perasaan. Dengan demikian, keluarga mampu membangun interaksi yang lebih hangat dan mendukung, yang berdampak pada meningkatnya kualitas hidup lansia.

3. Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat membantu masyarakat lebih peka terhadap kondisi emosional lansia yang hidup sendiri dan mendorong terciptanya lingkungan sosial yang lebih inklusif. Masyarakat bisa mengembangkan kegiatan komunitas yang ramah lansia, seperti arisan kampung, posyandu lansia, senam bersama, atau layanan sosial berbasis relawan yang membantu mengurangi rasa kesepian. Hal ini akan memperkuat solidaritas sosial dan meningkatkan kesejahteraan bersama.

4. Pemerintah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program atau kebijakan yang mendukung kesehatan mental lansia yang tinggal sendiri.

Pemerintah dapat mengembangkan intervensi berbasis komunitas, layanan konseling gratis, pelatihan kader, hingga kebijakan yang mendorong terciptanya ruang sosial yang aman bagi lansia. selain itu, data penelitian dapat menjadi bahan evaluasi untuk merancang strategi nasional dalam menghadapi peningkatan jumlah lansia di Indonesia.