

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA  
LANSIA YANG KEHILANGAN PASANGAN HIDUP DI KELURAHAN  
JANTIHARJO KARANGANYAR**

**Minda Dewi Indah Gayatri<sup>1)</sup>, Febriana Sartika Sari<sup>2)</sup>, Intan Maharani S B<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

[mindagayatri19@gmail.com](mailto:mindagayatri19@gmail.com)

<sup>2,3)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

[febriana.sartikasari@ukh.ac.id](mailto:febriana.sartikasari@ukh.ac.id)

[intan@ukh.ac.id](mailto:intan@ukh.ac.id)

**ABSTRAK**

Stres pada lansia dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Semakin tinggi tingkat stres lansia maka semakin sering mengalami kekambuhan penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada lansia yang kehilangan pasangan hidup di Kelurahan Jantiharjo Karanganyar.

Metode dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang kehilangan pasangan hidup di Desa Kerten Jantiharjo Karanganyar berjumlah 50 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling sebanyak 50 sampel. Data yang digunakan adalah data primer didapat oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner yang telah diisi responden. Data kemudian diuji menggunakan *uji korelasi spearman rank*.

Hasil penelitian diperoleh : (1) dari 50 Responden yang kecil 2 (4,0%) mengalami stres berat, 9 (18,0%) mengalami stres normal, 15 (30,0%) mengalami stres sedang, 24 (48,0%) mengalami stres ringan. (2) sebagian kecil 24 (48,0%) lansia mengalami mekanisme koping maladaptif, 26 (52,0%) mengalami mekanisme koping adaptif. Dari penelitian diatas disimpulkan ada hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada lansia yang kehilangan pasangan hidup.

**Kata Kunci:** lansia, mekanisme koping, stres

NURSING STUDY PROGRAM BACHELOR PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2021

**THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL AND COPING MECHANISM  
IN ELDERLY WHO LOST THEIR PARTNER IN KELURAHAN JANTIHARJO**

***Minda Dewi Indah Gayatri***

**ABSTRACT**

*Stress in the elderly can cause health problems. The higher the stress level of the elderly, the more often they experience disease recurrence. This study aims to indicate the correlation between stress level and coping mechanism in the elderly who lost their life partner in Kelurahan Jantiharjo Karanganyar.*

*The method in this study applies a cross sectional research design. The population in this study are all elderly who lost their life partner in Kerten Village Jantiharjo Karanganyar with a total of 50 people, the sampling in this study applies a total sampling technique with 50 samples. The data used are primary data obtained by researcher using questionnaires that have been filled out by respondents. The data are then tested using Spearman rank.*

*The results indicate: (1) from 50 respondents, 2 (4.0%) experienced severe stress, 9 (18.0%) experienced normal stress, 15 (30.0%) experienced moderate stress, 24 (48.0%) experienced mild stress. (2) some of them, 24 (48.0%) elderly experienced maladaptive coping mechanism, 26 (52.0%) experienced adaptive coping mechanisms. From the research above, it can be concluded that there is a correlation between stress level and coping mechanism in the elderly who lost their life partner.*

**Keywords:** *elderly, coping mechanism, stress*

## PENDAHULUAN

Menurut batas umur untuk usia lanjut dibagi menjadi umur lanjut (*elderly*): 60-74 tahun umur tua (*old*): 75-90 tahun dan umur sangat tua (*very old*): >90 tahun, (World Heart Organization, 2010). Menurut Sensus Penduduk 2020, total lansia di kawasan Asia Tenggara berjumlah 8% atau 141 juta jiwa, untuk ukuran Indonesia sendiri penduduk lansia melonjak dari 2,49% menjadi 5,95% jiwa. Di prediksi jumlah penduduk lansia tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta), dan tahun 2035 (48,19 juta) (Sensus Penduduk, 2020).

Seseorang yang memasuki usia lanjut terjadi perubahan baik yang bersifat fisik, biologis, dan sosial. Sedangkan pada aspek sosial dapat berpengaruh dalam kesejahteraan sosial lansia pada masa tuanya yaitu keberadaan pasangan hidup. Keberadaan pasangan hidup memegang peran penting dalam hidup lansia. Kehilangan orang yang sangat dicintai menimbulkan efek penyesuaian diri pada lansia.

Lansia akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan ketika baru saja ditinggal pasangan hidupnya. Hal ini dapat menimbulkan stressor tersendiri yang akan menghambat penyesuaian diri lansia tersebut. Saat proses berduka lansia merasa kesepian. Akibatnya muncul rasa tidak

percaya diri saat berhadapan dengan kondisi nyata maka lansia tersebut mudah untuk mengalami stres.

Tingkat stres yang terjadi pada lansia bisa berbeda-beda. Kondisi stress ini perlu dicarikan solusi penanganan lebih dini agar tidak berkembang menjadi stress yang berat. Hal ini bisa dilakukan dengan pengenalan dan kewaspadaan tentang stres secara tepat sehingga lansia nantinya menganggap stres adalah bagian dari tantangan dan bukanlah akhir dari segalanya yang tidak bisa dipecahkan (Sunaryo, 2017). Tindakan inilah yang kemudian dikenal dengan mekanisme koping terhadap stres.

Mekanisme koping sebagai suatu cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan dan respon terhadap situasi yang mengancam (Keliat, 2012). Namun demikian setiap orang mempunyai pendekatan yang berbeda menanggulangi dan mengatasi stress. Individu akan melakukan evaluasi untuk seterusnya memutuskan mekanisme koping apa yang seharusnya digunakan. Reaksi koping terhadap permasalahan bervariasi antara individu yang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada individu yang sama (Stuart & Sundeen, 2015).

Respon maladaptif lansia terhadap perubahan akan menimbulkan beberapa masalah seperti berduka yang

berkepanjangan, putus asa, menarik diri, dan isolasi. Sedangkan respon adaptif lansia yaitu akan dapat mengatasi masalah dengan bijak, sehingga dapat melewati masa berduka dengan cepat (Dalam Asih, 2013).

Seseorang merasa jauh atau tersisih dari suatu lingkungan sosial, kesepian juga sering mengancam kehidupan para lansia, seperti kehilangan pasangan hidup, ketidakberdayaan untuk hidup mandiri. Kondisi kehilangan pasangan hidup merupakan salah satu tantangan emosional terbesar yang mungkin dihadapi lansia. Penyesuaian terhadap kematian pasangan sangat sulit bagi pria maupun wanita, karena pada masa ini semua penyesuaian sulit dilakukan, upaya untuk mengatasi masalah stres pada lansia yaitu dibutuhkannya koping yang adaptif (Rahmi, 2015).

Penelitian yang dilakukan Hadi, 2012 (dalam Andrian) lansia yang ditinggal mati pasangan hidup hampir seluruhnya tinggal bersama anak kandungnya. Bagi lansia yang tinggal jauh dengan anak cucu ataupun tinggal dirumah perawatan, kehadiran orang lain sangat berarti. Teori ini sesuai bahwa dukungan dari anak kandung sangat berarti (Dalam Asih, 2011).

Koping adalah suatu proses kognitif dan tingkah laku yang bertujuan untuk mengurangi perasaan tertekan yang

muncul ketika menghadapi situasi stress (Rubbyah, 2012). Reaksi koping lansia terhadap permasalahan sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kesehatan, keyakinan, keterampilan, memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan dukungan keluarga. Lansia yang tidak siap menjalani hari tua tanpa pasangan hidup tidak akan merasakan kepuasan dan kemaknaan hidup seperti yang diharapkan. Bahkan banyak dari mereka yang mengalami stress ataupun juga kesepian (Asih, 2013).

Penelitian yang dilakukan pada bulan Januari di Desa Kerten Jantiharjo Kabupaten Karanganyar. Dilakukan wawancara dengan lansia di Desa Kerten Jantiharjo Kabupaten Karanganyar bahwa dari 8 lansia yang di tinggal mati pasangan hidup, Empat dari lansia tersebut berjenis kelamin perempuan yang berstatus janda dan Empat lansia lagi berjenis kelamin laki-laki yang berstatus duda. Rata-rata usia lansia tersebut sekitar 65-75 tahun. Sebagian lansia tersebut berlatar belakang pendidikan SD dan lama ditinggalkan pasangan hidupnya berbeda-beda setiap lansia. Didapatkan lansia ada yang menggunakan mekanisme koping adaptif seperti mampu menerima kenyataan bahwa itu semua sudah takdir dan tidak bisa dihindari, ketika kesepian memilih untuk pergi kerumah tetangga ataupun

berbincang dengan keluarganya. Dan ada lansia yang jarang berkomunikasi dengan tetangga, lebih banyak menghabiskan waktu di dalam rumah ataupun di dalam kamar, yang menyebabkan kesepian.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada lansia yang kehilangan pasangan hidup di Kelurahan Jantiharjo Karanganyar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Kerten Janiharjo Karanganyar pada periode bulan Oktober 2021. Jenis penelitian ini kuantitatif menggunakan menggunakan desain *cross sectional* dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada *point time approach* (Sugiyono, 2017).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan tehnik *total sampling* yaitu 50 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel pada penelitian ini adalah mekanisme koping lansia dan tingkat stres kehilangan pasangan hidup.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*) dan instrumen mekanisme koping *brief cope*.

Analisa hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada lansia

yang kehilangan pasangan hidup menggunakan *uji Spearman rank*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 50 responden dengan pengisian lembar kuesioner selama 10-15menit didapatkan hasil sebagai berikut :

### 1. Analisa Univariat

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=50)

Jenis Kelamin	F (n)	(%)
Laki-Laki	21	42.0
Perempuan	29	58.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini didominasi pada jenis kelamin perempuan 29 (58.0%), dan sisanya laki-laki 21 responden (42.0%). Hal ini sesuai dengan Suadirman (2011) dalam bukunya tentang “Psikologi Usia Lanjut” bahwa angka harapan hidup pada perempuan lebih tinggi dari angka harapan hidup laki-laki sehingga banyak lansia yang berjenis kelamin perempuan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kartini dan Wahyudi (2019) yang menyampaikan bahwa responden perempuan lebih banyak yaitu 102 responden (92,7%) dibandingkan dengan sebanyak 8 responden (7,3%) berjenis kelamin laki-laki. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hungu dimana perempuan memiliki koping yang baik dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan

mempunyai daya tahan lebih baik terhadap stressor dibandingkan dengan laki-laki (Muhajirin dan Haryono, 2018).

Penelitian ini didukung oleh penelitian Astuti dalam Hidayat (2017) dengan penelitiannya yang berjudul “Koping Lanjut Usia Terhadap Penurunan Fungsi Gerak” menyatakan perbedaan yang nyata dalam penerapan koping tampak pada jenis kelamin. Sebagian besar responden perempuan berupaya untuk melawan kondisi penurunan fungsi gerak: 47,83% responden perempuan menggunakan koping konfrontasi yaitu upaya yang digunakan untuk mengubah situasi tertentu dan 36,96% menggunakan koping dukungan sosial yaitu dengan mencari rasa aman secara emosional dan informasi orang lain. Berbeda dengan responden laki-laki hanya 21,7% responden yang menggunakan konfrontasi dan 17,39% yang menggunakan dukungan sosial. Hal ini disebabkan karena umumnya laki-laki akan berusaha untuk menutupi rasa sakit yang dideritanya agar tetap tampak kuat.

**Tabel 2.** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=50)

Usia	Mean	SD	Min	Max
Tahun	67.44	2.07	65	72

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa rata-rata usia responden minimal adalah 65 tahun, usia maksimal 72 tahun, dan rata-rata usia responden 67.44 dengan standar deviasi 2.07. Sehingga rata-rata

usia responden masuk dalam kategori lansia *edelry*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kartini dan Wahyudi (2019) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa responden paling banyak berada pada kategori lansia *edelry* (60-74 tahun) sejumlah 58 responden (52.7%).

Menurut Keraman dkk (2019) menyampaikan bahwa lansia merupakan usia yang beresiko untuk mengalami kemunduran fungsi tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis akibat proses penuaan. Kemunduran psikologis yang sering terjadi pada lansia adalah stres.

Penelitian ini juga sejalan dengan laporan WHO (2013) yang menyatakan bahwa usia harapan hidup (UHH) orang Indonesia pada tahun 2009 adalah 69 tahun yang artinya berada pada kelompok usia lanjut (*elderly*). Euis (2012) menyatakan bahwa UHH yang terjadi di negara Indonesia karena pemerintah berusaha meningkatkan kesejahteraan baik melalui upaya promotif, preventif, kuratif serta rehabilitatif yang tepat dan optimal.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan (n=50)

Pendidikan	F (n)	(%)
SD	38	76.0
SMP	12	24.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan responden paling banyak

adalah tingkat pendidikan SD 38 responden (76.0%), sisanya pendidikan SMP 12 responden (24.0%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Huraini & Sumarsih (2019) dimana dalam penelitiannya menyatakan tingkat pendidikan responden didominasi oleh tingkat pendidikan SD sampai dengan SMP yaitu 36 responden (60%).

Tingkat pendidikan berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pengetahuan seseorang sehingga kemampuan menghadapi masalah, menganalisa situasi dan pada akhirnya memilih tindakan yang tepat dalam menghadapi masalah (Potter & Perry, 2012). Hal ini juga sejalan dengan yang disampaikan Hidayat (2017) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan lansia akan mempengaruhi lansia dalam melakukan mekanisme koping secara baik bagi setiap stressor yang datang. Semakin tinggi tingkat pendidikan lansia semakin banyak pengalaman hidup yang dilaluinya, sehinggakan lebih siap dalam menghadapi masalah.

**Tabel 4.** Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Ditinggal Pasangan (n=50)

Lama Ditinggal (bulan)	(n)	(%)
3	11	22.0
4	11	22.0
5	12	24.0
6	16	32.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan lama ditinggal pasangan pada penelitian ini paling banyak adalah selama 6 bulan yaitu 16 responden (32.0%). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kozier dalam Kartini dan Wahyudi (2019) menyatakan bahwa lama ditinggal pasangan adalah rentang waktu semenjak pasangan hidup telah pergi hingga sekarang. Lamanya proses berduka yang dialami seseorang sangat individual dan dapat sampai pada beberapa tahun lamanya.

Wortman dan Silver (2013) menyampaikan bahwa kedudukan umum yang dialami oleh lansia yang mengalami stres diawali dengan kecemasan yang dimulai segera setelah kehilangan dan mereda seiring berjalannya waktu serta ketabahan yaitu tingkat kesedihan yang rendah kemudian perlahan berkurang. Hal ini didukung oleh Handayani dan Agustina (2017) yang menyampaikan bahwa reaksi kesedihan ketika ditinggal pasangan terus menerus biasanya reda dalam 6-12 bulan dan berduka yang mendalam mungkin berlanjut 3-5 tahun setelah pengalaman kehilangan orang terdekat.

**Tabel 5.** Variabel Mekanisme Koping (n=50)

Mekanisme Koping	(n)	(%)
Maladaptif	24	48.0
Adaptif	26	52.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa mekanisme koping responden paling banyak adalah kategori adaptif 26 responden (52.0%), sisanya kategori maladaptif 24 responden (48.0%). Pada penelitian ini mekanisme koping adaptif menunjukkan bahwa lansia mampu menerima keadaan mereka yang telah ditinggal oleh pasangannya, tidak mengalami stress berkepanjangan, dan berusaha mencari dukungan sosial guna mengatasi masalah yang dihadapinya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Muhajirin dan Haryono (2018) yang menyampaikan bahwa 25 responden (71,4%) responden memiliki mekanisme koping adaptif.

Hasil penelitian ini didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Stuart & Sundden dalam Kartini dan Wahyudi (2017) yang mengatakan bahwa mekanisme koping adaptif merupakan mekanisme yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategori dari mekanisme koping adaptif adalah pertumbuhan, berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan konstruktif.

Koping merupakan proses yang dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan situasi yang penuh dengan tekanan dan juga terhadap situasi yang mengancam dirinya baik secara fisik

maupun psikologi. Koping yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri, orang lain dan lingkungan (Handayani & Agustina, 2017).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Keraman dkk (2019) bahwa dalam penelitiannya ditemukan dari 42 responden terdapat 16 orang (38,1%) lansia menerapkan mekanisme koping maladaptif, dan 26 orang (61,9%) lansia yang menerapkan mekanisme koping adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia sudah menerapkan mekanisme koping yang adaptif, dimana sesuai dengan hasil pengamatan dan hasil observasi dari peneliti bahwa kebanyakan lansia mempunyai kegiatan dan satu kamar panti terdiri dari beberapa orang lansia, hal ini bertujuan agar lansia tidak merasa sendiri dan ada orang lain untuk di ajak komunikasi.

**Tabel 6.** Variabel Tingkat Stres (n=50)

Tingkat Stres	(n)	(%)
Stres Normal	9	18.0
Stres Ringan	24	48.0
Stres Sedang	15	30.0
Stres Berat	2	4.0
Stres Sangat Berat	0	0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden



berdasarkan tingkat stres yaitu paling banyak dalam kategori tingkat stress ringan 24 responden (48.0%). Hasil data penelitian ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori tingkat stres rendah, kemudian disusul kategori tingkat stres sedang, dan sebagian kecil dalam kategori tingkat stres berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Keraman dkk (2019) yang menyampaikan hasil penelitiannya tentang kejadian stres yang terjadi pada lansia yang tinggal di BPPLU Pagar Dewa Kota Bengkulu bahwa dari 42 responden terdapat paling banyak 23 orang lansia (54,8%) dengan tingkat stress ringan.

Menurut Dahlia (2017) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh: kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (stressful event) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya. Handayani & Agustina (2017) menyampaikan ada beberapa faktor-faktor yang menyebabkan stres pada lansia meliputi perubahan dalam aktifitas sehari-hari, kematian pasangan, kematian anggota keluarga, kualitas

olahraga maupun rekreasi, serta perubahan dalam pekerjaan.

Penelitian ini juga didukung dengan apa yang dikemukakan oleh Stuart & Sundden dalam Hidayat (2017) bahwa klasifikasi tingkat stres yaitu stres ringan pada tingkat stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang mungkin terjadi. Kategori stres sedang yaitu individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. Kemudian untuk stres berat yaitu lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi stres individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan dengan cara mengendalikan pola pikir.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 7.** Analisa Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Lansia Yang Kehilangan Pasangan Hidup (n=50)

<i>Spearman rank</i>	<i>p value</i>	<i>r</i>
Tingkat Stres	0,000	-0,698
Mekanisme Koping		

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hasil menggunakan uji korelasi *spearman rank* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) maka

hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada lansia yang kehilangan pasangan hidup di Kelurahan Jantiharjo Karanganyar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dahlia (2017) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara mekanisme koping dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang.

Menurut Natsir & Munith Stres adalah Hidayat (2017) menyampaikan bahwa stress adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Dalam mencegah terjadinya stress seseorang dapat melakukan mekanisme koping. Videbeck dalam Kartini dan Wahyudi (2019) menyampaikan mekanisme koping merupakan usaha yang digunakan seseorang untuk mempertahankan rasa kendali terhadap situasi yang mengurangi rasa nyaman, dan menghadapi situasi yang

menimbulkan stress. Mekanisme koping terbagi atas dua yaitu mekanisme koping adaptif adalah koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan sedangkan mekanisme koping maladaptif adalah koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan.

Individu cenderung menggunakan mekanisme koping adaptif pada situasi yang dapat diatasi dan individu menggunakan mekanisme koping maladaptif pada situasi yang berat dan diluar kemampuan individu. Penggunaan mekanisme koping maladaptif terus menerus juga memiliki dampak lanjut yaitu tingkat stres akan tinggi dan dapat menyebabkan depresi (Handayani & Agustina, 2017). Hal ini didukung oleh Stuart & Sundden dalam Hidayat (2017) menyatakan mekanisme koping adalah berbagai usaha yang dilakukan individu untuk menanggulangi stres yang di hadapinya.

Mekanisme koping dapat dipelajari sejak awal timbulnya masalah atau stresor sehingga individu tersebut menyadari dampak dari stresor tersebut. Kemampuan koping individu tergantung dari temperamen, persepsi, dan kognitif serta latar belakang budaya atau norma tempat dia dibesarkan. Mekanisme koping terbentuk melalui proses belajar dan

mengingat. Belajar yang dimaksud adalah kemampuan menyesuaikan diri (adaptasi) pada pengaruh faktor internal dan eksternal (Nursalam, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Azizah dan Hartanti (2016) mendapatkan bahwa sebagian besar lansia mengalami stress dalam katagori sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa pada umumnya lansia akan mengalami stress, kecemasan dan depresi yang dapat terjadi gangguan baik fisik, mental maupun sosial. Dilihat dari segi mental lansia dengan stress akan menjadi pemarah, pemurung, sering merasa cemas dan lain sebagainya. Dampak dari lansia yang mengalami stress adanya penurunan kualitas hidup lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. Stres merupakan mekanisme yang bersifat individual. Menurut Maramis dalam Hurnani dan Sumarsih (2019) menyampaikan bahwa daya tahan atau penyesuaian individu terhadap stres akan berbeda satu sama lain karena tergantung pada umur, jenis kelamin, tipe kepribadian, tingkat inteligensi, emosi, dan status sosial.

## **KESIMPULAN**

1. Responden berdasarkan jenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 29 orang (58.0%) dan laki-laki sebanyak 21 orang (42.0%). Usia rata-rata responden

berusia 67.44 tahun. Responden pada penelitian ini didominasi banyak yang perempuan.

2. Skor tingkat stres yang paling banyak terjadi pada lansia yang kehilangan pasangan hidup adalah mengarah pada stres ringan sebanyak 24 responden (48.0%).
3. Mekanisme koping yang paling banyak digunakan pada lansia yang kehilangan pasangan hidup adalah mengarah pada mekanisme koping adaptif sebanyak 26 responden (52.0%).
4. Ada hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada lansia yang kehilangan pasangan hidup di Kelurahan Jantiharjo Karanganyar. Dengan uji korelasi *spearman rank* nilai *p-value* sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ).

## **SARAN**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman berharga bagi peneliti dalam melakukan penelitian dan dapat menyelesaikan tugas akhir dan dapat menjadi informasi dan pedoman bagi lansia untuk menggunakan mekanisme koping adaptif dengan menceritakan masalah dengan anggota keluarga tentang perasaannya demi tercapainya kesejahteraan. Penelitian ini dapat menjadi acuan rumah sakit kepada pelayanan kesehatan untuk memberikan penanganan yang tepat untuk mengurangi

tingkat stres Serta untuk peneliti selanjutnya penelitian ini dapat menjadi acuan bagi rekan peneliti lain dalam mengembangkan penelitian dengan menggunakan variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2010). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Astari NLI. (2014). *Uji diagnostik HHIE-5 Versi Indonesia untuk skrining gangguan pendengaran Usia Lanjut (Thesis)* Denpasar. Universitas Udayana ; 2014. Siti, dkk (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta Salemba Medika.
- BPS. (2016). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Dahlia, W. (2017). *Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres* Kota Surakarta. (2017). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Surakarta 2017*. Surakarta:
- Kemendes. (2017). Infodatin: *Pusat Informasi Kementerian*
- Keliat. B.A. (2011). *Penatalaksanaan stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kozier.(2010). *Buku ajar fundamental keperawatan Edisi 7 Vol 2*. Jakarta: EGC
- Handayani, S & Agustina, WN .(2017). *Koping Maladaptif Saat Ditinggalkan Keluarga Sebagai Faktor Resiko Penurunan Kualitas Hidup Lanjut Usia*. Stikes Muhamadiyah Klaten. Jurnal Kesehatan. UAD Yogyakarta. ISBN : 978-979-3812-42-7.
- Hidayanti .(2015). *Mekanisme Koping Lansia Yang DiTinggal Mati Pasangan Hidupnya DiDusun GayamanDesa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*, Skripsi: 07 Juli 2015.
- Eko & Purwaningsih, P .(2014). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Mekanisme Koping Pada Lansia Didesa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang* Jurnal Stikes Ngudi Waluyo.2014,hlm.1-10.
- Maramis WF, Maramis AA. (2009). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi ke-2 Surabaya: Balai Penerbit Airlangga University.
- Muhajirin, A., & Haryono, Y. (2018). *The Relationship Of Coping Mechanism With Thefamily Structure Among Children With Mental Retardation Atbogor: Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Orang Tua Pada Anak Yang Retardasi Mentaldi Kota Bogor*. Jurnal Ilmiah Wijaya,10(1).
- Nauli, et.al .(2014). *Hubungan Keberadaan Pasangan Hidup Dengan Harga Diri Pada Lansia*. Jurnal Keperawatan Jiwa. Vol 2, No.1, Mei 2014, Hlm.24-30.
- Pottet & Perry, (2010). *Buku ajar fundamental keperawatan ; Konsep , proses dan praktik*. ( Vol. 1 ) , Jakarta : EGC
- Rahmi. (2015). *Gambaran tingkat kesepian pada lansia di Panti Tresna Werdha Pandaan*. Seminar Psikologi Kemanusiaan. 2015, Hlm 257-6.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Utami, AA. (2014). *Analisis perbedaan mekanisme koping berdasarkan karakteristik lansia yang mengalami penurunan fungsi gerak di Desa Moncobalang, Kecamatan Barombong, Kabupaten Gowa tahun 2014*. Universitas Hasanuddin: 2014.
- WHO. (2010). *Definisi of an older or elderly person*. Diperoleh tanggal 21 Desember 2014 dari <http://www.who.int/healthinfo/survey/geingdefnolder/en/>.