
STRATEGI *COPING STRESS* PADA PENDAMPING LANSIA DI PANTI WREDHA

Oleh

Monica Harry Pratiwi¹, Emmanuel Satyo Yuwono²

¹Mahasiswa/Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

²Dosen/Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

Email: ¹harrypratiwimonica@gmail.com, ²emmanuel.yuwono@uksw.edu

Article History:

Received: 04-12-2022

Revised: 17-12-2022

Accepted: 04-01-2023

Keywords:

strategi coping stress, stres, pendamping lansia, panti wreda

Abstract: *Pada saat bekerja di panti, seorang pendamping lansia akan menghadapi banyak masalah, seperti kelelahan, stres, emosi, dan berbagai tekanan lainnya. Dengan banyaknya masalah yang terjadi, diperlukan adanya strategi coping stres untuk bisa mengatasi stres yang ditimbulkan. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran strategi coping stres pada pendamping lansia di panti wreda. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, serta pengumpulan data menggunakan teknik observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki strategi yang sama walaupun penerapannya berbeda, yaitu seperti mencari dukungan sosial dari orang lain, mendekati diri kepada Tuhan, dan berpikir positif. Ketiga strategi ini sangat berdampak positif sebagai strategi coping stres, walaupun dalam penerapannya tidak semua strategi diterapkan oleh setiap individu secara keseluruhan.*

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, manusia akan mengalami kemunduran atau ketidakberdayaan yang disebabkan oleh usia yang sudah memasuki tahap lansia. Pada masa ini, akan terjadi proses penuaan yang diakibatkan oleh proses perubahan sel, fisiologis, dan psikologis. Manusia juga berpotensi mengalami masalah-masalah terkait kemunduran fisik, yang ditandai dengan kulit mulai keriput, rambut putih, ingatan yang sudah mulai lupa, gigi yang ompong, pendengaran kurang jelas, dan gerakan tubuh yang mulai tidak seimbang.¹

Dengan adanya kondisi ini, muncul berbagai masalah baru, misalnya kesulitan dalam merawat orang tua yang bersifat kekanak-kanakan, bentrokan dengan pekerjaan dan kebutuhan ekonomi, serta pertengkaran.² Hal tersebut terkadang membuat keluarga atau anak biasanya memilih untuk menitipkan orang tuanya di panti wreda. Panti wreda merupakan tempat pelayanan sosial bagi orang lansia atau lanjut usia.

Penyediaan fasilitas yang disiapkan oleh panti wredha terbagi menjadi beberapa bagian, antara lain materiel dan pelayanan jasa pendamping yang memberikan pendampingan khusus kepada lansia dengan penuh waktu, baik secara fisik, dan emosional

untuk merawat dan membantu lansia dalam bentuk aktivitas yang diinginkan oleh lansia.

Semua kegiatan tersebut dapat memakan waktu, emosional, fisik, dan psikologis si pendamping.³ Selain itu, beban yang dirasakan pendamping juga dapat berpengaruh pada kondisi emosinya, meliputi stres, gelisah, dan khawatir. Dengan adanya beban pekerjaan ini, para pendamping harus mampu menghadapi dan dapat menemukan *coping* stres yang sesuai dengan kebutuhannya.

Coping stres adalah bentuk usaha di mana individu menggunakan secara kognitif (aktivitas mental) maupun perilaku untuk mengatasi peristiwa yang dinilai menimbulkan stres. *Coping* stres dapat dibagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Fokus pada problem terwujud dalam tingkah laku yang terencana untuk mengubah situasi yang menekan, dengan cara mengubah lingkungan. Individu cenderung akan menggunakan cara ini jika ia yakin dapat mengubah situasi dengan cara memecahkan masalah. Sementara itu, *emotional focused coping* yaitu usaha untuk mengontrol emosi atau bentuk usaha dalam mengurangi perasaan yang gelisah atau tidak menyenangkan yang berkaitan dengan situasi yang sudah menekan.⁴

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melihat gambaran mengenai perilaku coping pada pendamping di panti wredha. Penentuan strategi *coping* diharapkan akan memberikan dampak yang baik untuk memenuhi proses kebutuhan pendamping agar bisa digunakan untuk mengatasi stres.

LANDASAN TEORI

Folkman & Lazarus (1984) mendefinisikan *coping* sebagai usaha-usaha yang dilakukan individu, baik secara kognitif maupun perilaku, untuk mengatasi, mengurangi, atau menoleransi tuntutan-tuntutan yang disebabkan oleh hubungan individu dengan peristiwa yang dinilai menimbulkan stres. *Coping* juga berfungsi mengubah situasi yang menyebabkan munculnya stres atau mengatur reaksi emosional yang timbul karena suatu masalah (*stressor*).⁴ Bentuk *coping* stres ada dua, yakni:

1. *Emotional Focused Coping*

- *Seeking social emotional support*, yaitu tindakan mencoba memperoleh dukungan secara emosional, maupun dukungan sosial dari orang lain.
- *Distancing*, yakni mengeluarkan bentuk kognitif untuk melepas diri dari masalah bertujuan untuk membuat harapan yang positif.
- *Escape avoidance*, bentuk tindakan untuk menghibur diri dari situasi yang kurang menyenangkan.
- *Self control*, mencoba mengontrol perasaan diri sendiri dalam menyelesaikan sebuah masalah.
- *Accepting responsibility*, dalam menerima menjalankan masalah yang sedang dihadapinya dan untuk memikirkan bagaimana jalan keluarnya dari masalah.
- *Positive reappraisal*, mencoba membuat sesuatu hal yang positif dari situasi, dengan sifat yang religius.

2. *Problem Focused Coping*

- *Seeking informational support*, mencoba mendapatkan informasi dari para profesional seperti psikolog atau dokter.
- *Confrontive coping*, sebuah strategi untuk mengubah situasi dalam

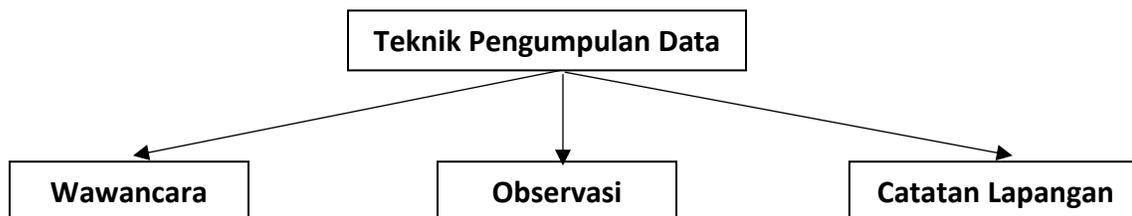
- menyelesaikan permasalahan.
- *Planfull problem solving*, menganalisis situasi yang berdampak masalah serta mencoba mencari solusi secara langsung terhadap permasalahan yang sedang dihadapi.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan deskriptif berarti peneliti mendeskripsikan dan menggambarkan bagaimana setiap partisipan memberikan arti untuk pengalamannya. Hasil dari deskripsi ini adalah paham inti/esensi dari pengalaman partisipan.

Partisipan dalam penelitian ini menggunakan subjek 2-3 orang yang sesuai dengan permasalahan topik penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini pendamping yang bekerja di panti wredha, dan mengalami stres dalam melakukan pekerjaan untuk merawat lansia di panti wreda.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, jenis yang digunakan dalam wawancara menggunakan pedoman umum. Peneliti menggunakan pedoman wawancara bersifat umum karena berkaitan dengan topik penelitian tanpa menentukan urutan pertanyaan namun tetap dalam fokus penelitian. Teknik pengumpulan data ini dalam bentuk penelitian kualitatif dengan melakukan observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan.



Gambar 1. Skema Teknik Pengumpulan Data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan 1 (P1) adalah perempuan berusia 58 tahun yang bekerja di Panti Wredha Merbabu selama 13-14 tahun sebagai pendamping lansia. Alasan partisipan bekerja di panti werda yaitu untuk memenuhi kebutuhan hidup, membiayai anak yang masih bersekolah, dan membantu perekonomian keluarganya. Partisipan 1 mengungkapkan bahwa ia mengalami stres saat sedang merawat lansia karena beban yang begitu berat.

Partisipan terkadang jengkel ketika ada lansia yang sulit diatur bahkan tidak mau bekerja sama. Bahkan, kesabaran partisipan diuji ketika ada lansia yang suka main kotorannya sendiri. Namun, partisipan sangat menyadari bahwa merawat lansia pasti capai dan susah diatur. Dengan timbulnya berbagai permasalahan, partisipan 1 bisa

mengendalikan dirinya agar tidak terbawa suasana saat sedang menjalani pekerjaan dan menjalani pekerjaan dengan penuh kesabaran.

Partisipan 2 (P2) adalah perempuan berusia 54 tahun yang bekerja menjadi pendamping lansia di panti werda mulai 8 Oktober 2008 sampai 2022 (15 tahun). Alasan partisipan bekerja menjadi pendamping lansia ialah untuk membantu perekonomian keluarga. Partisipan juga memiliki pengalaman 2 tahun merawat lansia di rumahnya.

Partisipan merasa beban pekerjaan membuatnya stres, tetapi dengan adanya kesabaran dan selalu menyertakan Tuhan di dalam kehidupannya, partisipan dapat mengontrol dirinya agar tidak terpancing emosinya ketika sedang jengkel. Di samping itu, dukungan sosial pun sangat diperlukan oleh partisipan 2. Misalnya, dukungan dari rekan sesama pendamping lansia yang selalu menguatkan dan memecahkan masalah bersama.

Partisipan 3 (P3) adalah perempuan berusia 43 tahun yang bekerja di Panti Wredha Merbabu selama 8 tahun. Alasan partisipan bekerja di panti werda karena mencari kesibukan. Partisipan ditugaskan sebagai juru masak untuk seluruh warga panti. Di samping itu, partisipan juga membantu menyuapi dan menggandeng lansia yang susah jalan. Partisipan tidak mengurus para lansia dalam bentuk memandikan.

Partisipan selalu mendapatkan komplain yang tidak menyenangkan dan hal itu membuat partisipan terbebani dan merasa stres. Namun, partisipan selalu memperbaiki makanan untuk warga panti karena komplain tersebut.

Beberapa lansia yang tidak suka dengan makanannya mau tidak mau harus menurut karena sudah ada standar makanan yang memenuhi syarat kesehatan untuk para lansia. Partisipan selalu membujuk dan mengajak berbicara agar lansia mau diatur dan tidak seenaknya sendiri.

Hasil

Setelah diteliti, diperoleh hasil informasi mengenai gambaran strategi *coping* stres pada pendamping lansia di panti werda. Berikut ini gambaran strategi *coping* ketiga partisipan.

1. Mencari Dukungan Orang Lain

Ketiga partisipan berupaya untuk mencari dukungan orang lain untuk mengatasi stres yang dialami ketika dihadapkan dengan masalah yang terjadi di panti. Ketiga partisipan merasa stres mereka dapat berkurang ketika mendapatkan dukungan sosial dari orang lain, baik dengan sekadar menceritakan masalah mereka kepada rekan kerja maupun dengan berdiskusi hingga mendapatkan solusi.

2. Religiusitas

Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga partisipan, selain mencari dukungan sosial dari orang lain, para partisipan juga melakukan hal-hal yang berkaitan dengan aspek religius, seperti berdoa dan mengucapkan syukur. Terdapat dua partisipan yang merasa bahwa mereka tidak mungkin bisa menghadapi masalah tersebut tanpa penyertaan dari Tuhan. Hal itu telah disampaikan oleh partisipan 2 dan 3. Hanya Tuhan yang memberikan mereka hikmat dan kebijaksanaan untuk bisa mengendalikan emosi dan mengurangi stres saat menghadapi masalah.

Partisipan 2 selalu melibatkan Tuhan dalam menghadapi permasalahan. Dengan cara berdoa, partisipan mampu mengendalikan emosinya karena ketika melibatkan

Tuhan semua terasa ringan.

3. Berpikir Positif

Kemampuan mengontrol diri sangat membantu partisipan 2 dalam menghadapi stres. Berpikir positif membuat partisipan 2 bisa lebih sabar ketika dihadapkan dalam suatu situasi yang menimbulkan stres sehingga tidak memperburuk keadaan. Pada partisipan 3, berpikir positif juga membantu untuk lebih tenang dalam menghadapi masalah. Juga memungkinkan partisipan untuk memahami bahwa setiap masalah pasti ada solusinya. Dengan demikian berpikir positif membuat partisipan memiliki harapan untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara kepada pendamping lansia di Panti Wredha Merbabu, ditemukan bahwa terdapat beberapa strategi *coping* stres yang dilakukan oleh ketiga partisipan. Strategi *coping* stres pertama dilakukan oleh ketiga partisipan, yakni mencari dukungan sosial dari orang lain. Dukungan sosial tersebut didapatkan ketika partisipan menceritakan atau memberikan masalah yang dialami kepada rekan kerja mereka. Ada yang merasa lega walau hanya didengarkan ketika menceritakan masalah tersebut sebagaimana yang dialami oleh partisipan satu, dua, dan tiga. Ada juga yang mendapatkan solusi atas masalah yang dihadapi.

Mencari dukungan sosial merupakan salah satu aspek dari *Emotional Focused Coping*, yaitu strategi *seeking social emotional support*, yang berupa suatu tindakan yang dilakukan oleh individu yang mengalami stres untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun dukungan sosial dari orang lain. Menurut Xu dan Burleson (2001), dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh orang lain untuk membantu seseorang mengatasi suatu tuntutan situasional.⁵ Dukungan tersebut bisa berupa dukungan emosional berupa bantuan untuk mengatasi tekanan emosional, dukungan penghargaan untuk meningkatkan *self-efficacy* seseorang, dukungan nyata berupa pemberian bantuan atau sumber daya, dan dukungan informasi yang berupa pemberian saran atau informasi.

Strategi berikutnya berkaitan dengan aspek religius. Ditemukan ada dua partisipan yang selalu berdoa dan mengucap syukur ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan. Sejalan dengan strategi *coping* di atas, maka berdasarkan teori dari Folkman dan Lazarus (1985), strategi yang berkaitan dengan religius atau keagamaan masuk ke dalam aspek *positive reappraisal*, yaitu ketika individu yang terpapar stres mencoba membuat sesuatu hal yang positif dari situasi, dengan sifat yang religius.

Strategi terakhir yang juga tidak kalah pentingnya dengan dua strategi sebelumnya adalah dengan berpikir positif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, strategi ini ditemukan pada partisipan kedua dan ketiga. Berpikir positif membuat mereka menjadi lebih tenang dan mampu berpikir dengan jernih untuk menemukan cara mengatasi masalah tersebut. Selain dapat berpikir dengan jernih, partisipan mengakui bahwa ketika mereka berpikir positif maka mereka bisa dengan sabar dalam menghadapi masalah sehingga bisa

menyelesaikan masalah tersebut sebelum menjadi lebih buruk.

Terakhir, berdasarkan hasil penelitian, wujud berpikir positif salah satunya dengan mengambil hikmah dari setiap masalah yang membuat partisipan bisa fokus hanya kepada hal positif.

Strategi berpikir positif di atas masuk ke dua aspek, baik itu aspek *positive reappraisal* seperti pada *coping* religius, maupun aspek *distancing*, berupa cara untuk mengeluarkan bentuk kognitif agar melepas diri dari masalah yang bertujuan untuk membuat harapan yang positif. Strategi ini dinilai efektif untuk menghadapi stres dikarenakan sumber permasalahan yang timbul biasanya berupa pikiran negatif baik terhadap diri sendiri, lingkungan, maupun masalah yang dihadapi dan hal ini tentunya menjadi suatu ancaman bagi individu tersebut.

KESIMPULAN

Coping stres menjadi bentuk strategi yang dilakukan oleh pendamping lansia ketika mengalami tekanan dalam menjalankan pekerjaannya. Adapun hal-hal yang mengakibatkan stres muncul yaitu rasa capai, emosi, dan tekanan dalam bekerja. Faktor-faktor tersebut sangat memengaruhi pekerjaan yang sedang dijalankan oleh pendamping lansia. Dengan demikian ketika pendamping lansia melakukan proses strategi *coping* stres maka mereka akan lebih mudah dan terbantu untuk mengontrol dirinya agar lebih tenang, senang, dan betah dalam menjalankan pekerjaannya.

Saran bagi pihak pendamping lansia, sebaiknya sebisa mungkin mencari dan mendapatkan dukungan sosial dari orang lain. Baik dalam bentuk emosional dengan memberikan semangat, dukungan sosial instrumental ketika dibantu diringankan masalah yang dihadapi, maupun segala jenis dukungan sosial yang lain. Selain itu, diharapkan agar para pendamping lansia tidak lupa selalu menyertakan Tuhan karena telah dibuktikan bahwa strategi *coping* religius merupakan salah satu alternatif yang dapat membantu para pendamping dalam meminimalisasi stres yang dialami. Terakhir, berpikir positif terbukti dapat menyelesaikan masalah yang menimbulkan stres, sehingga sangat disarankan bagi para pendamping untuk selalu berpikir positif secara berkala.

PENGAKUAN

Terima kasih kepada dosen Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Emmanuel Satyo Yuwono, yang telah memberikan arahan dan bimbingannya dalam mengerjakan penelitian ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada tiga partisipan penelitian yang bekerja di Panti Wredha Merbabu Kota Salatiga untuk berbagai informasi dan pengalaman yang dibagikan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alpin, H. (2016). Hubungan fungsi gerak sendi dengan tingkat kemandirian lansia di panti sosial tresna werdha gau mabaji kabupaten gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 3(1), 43-49.
- [2] Marjohan, M. (2018) Perlindungan hukum terhadap orang jompo di panti (study kasus di panti jompo kota pelembang) *jurnal Kajian Syari dan Masyarakat* 18,(2) 77 – 98.
- [3] Sari, N., L., P., D., Y. (2013). Hubungan beban kerja terhadap burnout syndrome pada pendamping pelaksana ruang intermediet RSUP Sanglah. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2).
- [4] Folkman, S., & Lazarus, R., S. (1985). If it changes it must be a process : study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 48 (1), 15-22. Doi: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.48.1.150>.
- [5] Xu, Y., & Burleson, B. R. (2001). Effects o sex, culture, and support type on perceptions of spousal social support: An assessment of the “support gap” hypothesis in early marriage. *Human Communication Research*, 27(4), 535-566.

HALAM INI SENGAJA DI KOSONGKAN