

TINGKAT STRES LANSIA DI PANTI WREDHA “PUCANG GADING” SEMARANG

Yeniar Indriana, Ika Febrian Kristiana, Andrewinata A. Sonda, Annisa Intanirian

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Sudharto. SH, Kampus Tembalang, Semarang, 50275

yeni_farnani@yahoo.co.id ; kaf_28@yahoo.com

Abstrak

Tingkat stres lansia penghuni panti merupakan menjadi fenomena yang menarik untuk diteliti. Gambaran mengenai tingkat stres dan faktor-faktor penyebab atau sumber stres bagi lansia di panti akan dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pihak-pihak di sekitar lansia untuk membantu mereka menjalani masa tua dengan sukses. Tingkat stres lansia panti diukur dengan asesmen stress yang diadaptasi dari sub bagian asesmen stress yang sudah tervalidasi yaitu *Stress Assessment Tools : A self assessment Health Promotion Program Work Life staff Alameda-USA*, sub bagian asesmen ke-2 dan ke-3 tentang sumber-sumber stres dan perubahan hidup. Subjek penelitian sejumlah 32 lansia Panti Wredha Pucang Gading Semarang menunjukkan tingkat stres yang tinggi dengan skor di atas 150 dengan 81,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang. Faktor-faktor yang menyebabkan stres bagi para lansia Panti Wredha ini dalam urutan 5 besar antara lain : perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian anggota keluarga, dan perubahan dalam pilihan maupun kuantitas olahraga maupun rekreasi, dan perubahan dalam pekerjaan.

Kata kunci: lansia, tingkat stress, *Stress Assessment Tools*

PENDAHULUAN

Kondisi kehidupan yang penuh dengan tantangan membawa muatan tersendiri dalam mempengaruhi kondisi individu baik kondisi fisiologis maupun psikologis. Bahasan tentang stres semakin marak seiring dengan banyaknya keluhan dan penyakit fisik maupun psikologis yang sebenarnya sebagai respon stres itu sendiri. Stres menurut Robert S. Fieldman merupakan proses menilai sebagai suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan tingkah laku. Memang stres tidak semata disebabkan oleh pengaruh lingkungan atau eksternal tetapi bagaimana pribadi individu juga menentukan dalam kondisi ini.

Stres sebagai suatu respon memiliki karakteristik meliputi respons fisiologis, strategi koping dan adaptasi. Respons fisiologis bersifat otomatis menurut Selye (dalam Bell dkk, 1996) misal detak jantung meningkat, pengeluaran adrenalin, keringat dingin, dll. Strategi koping adalah perpaduan antara fungsi dari faktor individu dan situasional, meliputi melarikan diri dari stressor, serangan fisik atau verbal, dan kompromi. Pada dasarnya ada dua kategori strategi koping, yaitu aksi langsung atau berfokus pada masalah, misal mencari informasi, melarikan diri/menghindari stresor, mencoba memindahkan atau menghentikan stresor, dan paliatif atau berfokuskan emosi, misal menggunakan mekanisme pertahanan diri seperti penyangkalan, rasionalisasi, reaksi formasi, penggunaan obat-obatan, dan relaksasi. Adaptasi terjadi ketika stimulus

aversif muncul berulang kali dan respon stres terhadap stresor menjadi makin lemah dan bertambah lemah. Proses berikutnya setelah adaptasi adalah terjadi *aftereffects*, yaitu akibat jangka panjang setelah stresor berhenti.

Respon stres tersebut selain bergantung pada pribadi individu juga bergantung pada apa-apa yang menyebabkan stres atau disebut dengan sumber stres (stresor). Stresor antara lain: dari (1) dalam diri melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan bila seseorang mengalami konflik; (2) di dalam keluarga yang bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga seperti perselisihan dalam masalah keuangan, kehadiran anggota keluarga baru; (3) di dalam komunitas melalui interaksi subjek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres, misalnya pengalaman stres anak di sekolah.

Stresor yang menghampiri individu akan dipersepsi dan tentu akan dimaknai berbeda antara individu satu dengan yang lain sehingga respon yang dihasilkan pun akan berbeda. Proses mempersepsi dan memaknai stresor ini melibatkan proses mental (kognisi) dan pengalaman-pengalaman individu dalam kehidupannya. Hal ini menjelaskan secara eksplisit bahwa perbedaan usia akan mempengaruhi persepsi dan pemaknaan individu terhadap stres. Hal yang menarik dilihat adalah bagaimana tingkat stres berdasarkan usia, salah satunya tingkat stres pada orang usia lanjut atau lansia.

Lanjut usia menurut UU RI no 13 tahun 1998 adalah mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Indriana, 2008, h.3). Banyak istilah yang dikenal masyarakat untuk menyebut orang lanjut usia, antara lain lansia yang merupakan singkatan dari lanjut usia. Istilah lain adalah manula yang merupakan singkatan dari manusia lanjut usia. Apapun istilah yang dikenakan pada individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas tersebut tidak lebih penting dari realitas yang dihadapi oleh kebanyakan individu usia ini. Mereka

harus menyesuaikan dengan berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Perubahan-perubahan dalam kehidupan yang harus dihadapi oleh individu usia lanjut khususnya berpotensi menjadi sumber tekanan dalam hidup.

Keberadaan panti untuk menampung para lansia di Indonesia merupakan salah satu bentuk perhatian pemerintah pada kelompok usia ini. Lansia yang tinggal dipanti memiliki latar belakang kehidupan dan alasan yang berbeda-beda. Latar belakang, alasan, dan kondisi yang saat ini di panti masing-masing memberikan sumbangan sebagai stresor atau sumber stres dialami para lansia panti. Tentu sumbangan stres dari masing-masing stresor tersebut akan berbeda bergantung pada faktor individu itu pula. Besar kecilnya sumbangan stres dari stresor yang mengelilingi kehidupan lansia panti akan memberikan variasi terhadap tingkat stres yang dialami. Tingkat tekanan atau stress yang dialami individu usia lanjut yang tinggal di panti ini menjadi menarik untuk diteliti. Harapannya setelah mengetahui tingkat stres lansia panti akan dapat menjadi landasan dalam menciptakan program-program intervensi dalam peningkatan kesejahteraan orang-orang lanjut usia dalam melewati akhir kehidupan mereka.

Stres

Definisi stres

Deskripsi tentang stress awalnya dikemukakan oleh Canon melalui penelitiannya tentang respon *fight-or-flight* pada tahun 1932. Canon berpendapat bahwa ketika organisme merasakan adanya suatu ancaman, maka secara cepat tubuh akan terangsang dan termotivasi melalui sistem saraf simpatetik dan endokrin. Respon fisiologis ini mendorong organisme untuk menyerang atau melarikan diri (dalam Bart Smet, 1994, h.107).

Stres menurut Fieldman merupakan proses menilai sebagai suatu yang mengancam, menantang atau membahayakan dan individu

merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan tingkah laku. Sedangkan menurut Charles Spielberg (1979) mendefinisikan stres sebagai interaksi antara kemampuan koping seseorang di satu pihak dan tuntutan orang lain pihak. Pendapat yang lain dikemukakan oleh Hans Selye (1976) menyatakan stres sebagai sebuah respon non-spesifik dari tubuh sebagai suatu tuntutan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa stress merupakan tekanan atau tuntutan pada organisme untuk beradaptasi atau menyalurkan diri dengan lingkungan sehingga memiliki efek fisik dan psikis serta dapat menimbulkan perasaan positif maupun negatif. Pada batasan tertentu, stres sehat untuk diri kita. Stres membantu kita untuk tetap aktif dan waspada. Akan tetapi, stres yang sangat kuat atau berlangsung sangat lama dapat melebihi kemampuan kita untuk mengatasi (*coping ability*) dan menyebabkan distress emosional seperti depresi atau kecemasan, atau keluhan fisik seperti kelelahan dan sakit kepala.

Istilah stres perlu dibedakan dengan distress. Istilah distress mengacu pada penderitaan fisik atau mental. Jadi, distress adalah suatu keadaan kesakitan atau penderitaan secara fisik atau psikologis.

Gejala-gejala stres

- a) Ada sejumlah gejala stres yang bisa dideteksi secara mudah yaitu:
- b) Gejala fisiologik, meliputi: denyut jantung bertambah cepat, banyak berkeringat (terutama keringat dingin), pernafasan terganggu, otot terasa tegang, sering ingin buang air kecil, sulit tidur, gangguan lambung dan seterusnya,
- c) Gejala psikologik, meliputi : resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, tidak enak perasaan kewalahan (*exhausted*) dan sebagainya.
- d) Tingkah laku, meliputi : berbicara cepat sekali, menggigit kuku, menggoyang-

goyangkan kaki, *tics*, gemeteran, berubah nafsu makan (bertambah atau berkurang) dan seterusnya.

Stresor

Sumber stres dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stress juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Stresor merupakan semua faktor yang mempengaruhi timbulnya stress yang mengganggu keseimbangan dalam tubuh. Sumber-sumber stres (dalam Bart Smet, 1994, h.115-121),

- a) Dari dalam diri: stres juga akan muncul dalam seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan bila seseorang mengalami konflik. Konflik merupakan sumber utama stres.
- b) Di dalam keluarga: stres dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga seperti perselisihan dalam masalah keuangan, kehadiran anggota keluarga baru. Smet (1994) menemukan ada beberapa stresor dalam keluarga, yaitu perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, perbedaan yang tajam dalam menentukan tujuan, kebisingan karena suara radio, televisi atau tape yang dinyalakan dengan suara keras sekali, keluarga yang tinggal di lingkungan yang terlalu sesak, dan kehadiran adik baru. Stresor lain dalam keluarga adalah kehilangan anak yang disayangi akibat bencana alam, kesakitan atau kecelakaan, kematian suami atau istri.

Burr dan Klein (1994) menemukan ada enam stresor dalam stres keluarga, yaitu perekonomian keluarga menjadi bangkrut, anak mengalami cacat fisik atau mental sehingga harus dirawat di rumah sakit, remaja yang sulit dididik sehingga harus dibawa ke psikiater, anak yang mengalami penyempitan otot, ketidaksuportan pasangan suami dan istri, perubahan peran dalam rumah tangga.

- c) Di dalam komunitas: interaksi subjek di luar lingkungan keluarga melengkapinya sumber-sumber stress, misalnya pengalaman stress anak di sekolah. Sedangkan beberapa pengalaman stress orangtua bersumber dari lingkungan kerjanya. Faktor lingkungan yang lain adalah lingkungan fisik seperti kebisingan dan suhu.

Macam-macam stresor antara lain :

- a) Stresor biologis: panas, dingin, nyeri, masuknya organism, trauma fisik, kesulitan eliminasi, kekurangan makan, dan lain-lain.
- b) Stresor psikologis: kritik yang tidak dapat dibenarkan, kehilangan, ketakutan, krisis situasi, dan lain sebagainya.
- c) Stresor sosial: isolasi atau ditinggalkan, status sosial dan ekonomi, perubahan tempat tinggal atau tempat kerja, bertambahnya anggota keluarga, dan lain sebagainya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tanggapan terhadap stressor

Setiap individu memberikan respon yang berbeda terhadap stressor yang sama. Hal ini tergantung pada :

- a) Diri individu: kepribadian yang baik akan mudah beradaptasi dalam menghadapi stressor. Sedangkan pengalaman membuat individu matang dalam mengambil keputusan untuk mengatasi stres.
- b) Hakikat stressor: makna stressor bagi individu, lingkup stressor, durasi dan jumlah stressor, berat atau ringannya stressor.

Tingkat stres pada Lanjut Usia (Lansia)

Orang lanjut usia adalah sebutan bagi mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia Bab I pasal 1, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah

mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia potensial adalah lanjut usia tidak potensial adalah lanjut usia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

Lanjut usia potensial biasanya hidup di rumah sendiri atau tidak tinggal di Panti Wredha. Mereka masih mampu bekerja dan mencari nafkah baik untuk dirinya sendiri maupun keluarganya. Lanjut usia tidak potensial membutuhkan bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Bagi yang masih memiliki keluarga, maka mereka bergantung pada keluarganya. Bagi yang tidak lagi memiliki keluarga, bahkan hidupnya terlantar, biasanya menjadi penghuni Panti Wredha yang berada di bawah naungan Departemen Sosial. Segala kebutuhan hidupnya menjadi tanggung jawab Panti Wredha dan biasanya mereka tinggal di sana sampai akhir hidupnya.

Pada waktu seseorang memasuki masa usia lanjut, terjadi berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Jadi, memasuki usia lanjut tidak lain adalah upaya penyesuaian terhadap perubahan-perubahan tersebut. Sebagai proses alamiah, perkembangan manusia sejak periode awal hingga masa usia lanjut merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Perubahan-perubahan menyertai proses perkembangan termasuk ketika memasuki masa usia lanjut. Ketidaksiapan dan upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut justru akan menempatkan individu usia ini pada posisi serba kalah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stress dan frustrasi belaka (Indriana, 2008, h.5).

Pada akhirnya, stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari

stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia.

Adapun perubahan fisik yang menjadi indikator penentu dalam tingkat stres individu, dalam hal ini lansia antara lain: panas, dingin, nyeri, masuknya organisme, trauma fisik, kesulitan eliminasi, dan kekurangan makan. Perubahan mental atau psikologis yang menjadi indikator antara lain: kritik yang tidak dapat dibenarkan, kehilangan, ketakutan, serta krisis situasi. Sedangkan perubahan sosial sebagai stresor dan penentu tingkat stres pada lansia antara lain: isolasi atau diasingkan, status sosial dan ekonomi, perubahan tempat tinggal atau tempat kerja, dan bertambahnya anggota keluarga.

METODE

Identifikasi Variabel

Variabel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah tingkat stress pada lansia yang tinggal di panti. Tingkat stres merupakan variabel bebas yang akan dilihat dan dianalisa variasinya.

Definisi Operasional

Definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tingkat stres dilihat dari banyak sedikitnya stressor yang menghampiri dan dirasakan oleh individu baik stressor fisik/biologis, mental/psikologis, dan sosial. Semakin banyak stresor yang menghampiri individu dan dirasakan sebagai tekanan oleh individu dalam penelitian ini lansia maka semakin tinggi pula tingkat stres pada lansia begitu pula sebaliknya.

Populasi dan Sampling

Menurut Azwar (2001, h.77) populasi merupakan sekelompok subjek yang akan

dikenai generalisasi hasil penelitian. Sekelompok subjek yang akan dikenai generalisasi tersebut terdiri dari sejumlah individu yang setidaknya-tidaknya mempunyai ciri atau karakteristik yang sama.

Populasi yang akan menjadi sumber data penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Wredha “Pucang Gading” Semarang. Alasan pengambilan Panti Wredha Pucang Gading adalah dengan pertimbangan sebagai berikut:

- a) Panti Wredha “Pucang Gading” merupakan Panti Wredha yang bernaung di bawah Departemen Sosial RI sehingga para lansia yang tinggal di panti adalah lansia yang hampir sebagian besar latar belakangnya atau alasan tinggal di panti lebih dikarenakan adanya tekanan di luar dirinya.
- b) Untuk memudahkan dan meminimalisasi kesalahan generalisasi hasil penelitian dengan mengambil kancah penelitian yang jelas dan terfokus.

Populasi dalam penelitian adalah warga yang memenuhi karakteristik sebagai berikut:

- a) Lansia yang tinggal di Panti Wredha “Pucang Gading” Semarang
- b) Lansia yang masih mampu berkomunikasi dalam arti masih mampu bertukar informasi verbal dengan orang lain
- c) Tidak mengalami gangguan psikologis yang berat

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi, yaitu alat ukur yang mengukur aspek atau atribut psikologis melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam item-item pernyataan atau pertanyaan. Menurut Azwar (2003, h.4) skala sebagai alat ukur psikologis mempunyai karakteristik, yaitu :

- a) Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur,

melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.

- b) Berisi banyak item sehingga kesimpulan baru dapat diambil apabila semua jawaban sudah direspon.
- c) Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh.

Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala stres yang diadaptasi dari "*Stress Assessment Tools : A self assessment Health Promotion Program Work Life staff Alameda-USA*". Adaptasi dilakukan dengan mengambil dua sub asesmen yang berisi stresor atau hal-hal yang menimbulkan stress dimana dalam sub asesmen ini menilai tingkat keluhan individu atas stresor personal, keluarga, dan komunitas serta stresor dari hal-hal yang mengubah kehidupan dengan tingkatan poin yang sudah ditetapkan. Stresor yang berasal dari hal-hal yang mengubah kehidupan beberapa itemnya disesuaikan dengan latar belakang dan kondisi lansia di panti. Penentuan tingkat stress lansia dilihat dari kategori keluhan dan total poin yang diperoleh dari skala tersebut.

Metode Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk melihat tingkat atau frekuensi tinggi rendahnya stres lansia yang tinggal di panti. Adapun analisa data dilakukan dengan statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk membantu memaparkan (menggambarkan) keadaan yang sebenarnya (fakta) dari satu sampel penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif tidak untuk menguji suatu hipotesis.

Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian

Berdasarkan pertimbangan karakteristik lansia di panti dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat stres lansia di panti serta sumber-sumber penyebabnya, adaptasi terhadap asesmen stres di lakukan dengan

mengambil dua sub bagian asesmen "*Stress Assessment Tools : A self assessment Health Promotion Program Work Life staff Alameda-USA*". Sub bagian yang digunakan adalah sub bagian asesmen ke-2 dan ke-3 tentang hal maupun peristiwa yang dirasa sebagai penyebab stress dan mengubah kondisi kehidupan dalam 1 tahun terakhir.

Penelitian di lakukan selama 1,5 bulan dimulai dari awal Bulan Mei hingga pertengahan/minggu ke-2 Bulan Juni dengan memanfaatkan jadwal kunjungan ke panti yaitu setiap hari Jum'at. Penelitian di lakukan dengan menanyakan aitem-aitem pernyataan dalam alat ukur pada subyek penelitian kemudian mencatat apapun jawaban yang diberikan oleh subjek. Jawaban yang diberikan tersebut kemudian dikategorikan dalam poin penilaian sesuai alat ukur. Subjek penelitian berjumlah 32 lansia laki-laki dan perempuan yang memenuhi karakteristik populasi penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan untuk meneliti tingkat stres lansia di panti serta peristiwa apa sajakah yang dialami dan menimbulkan stres dalam waktu satu tahun terakhir pada lansia yang bertempat tinggal di Panti Wredha menunjukkan, bahwa perubahan dalam perkumpulan keluarga selama mereka tinggal dipanti menjadi salah satu permasalahan yang paling banyak dialami lansia dan dirasa menyebabkan stres.

Perubahan dalam perkumpulan keluarga menjadi pilihan kedua yang merupakan permasalahan yang menimbulkan stres pada lansia yang tinggal dipanti wreda, lalu diikuti dengan masalah yang lainnya. Keterangan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Frekuensi pemilihan aitem asesmen 3

Item	Frekuensi
1	23 (III)
2	10
3	22
4	15
5	11
6	8
7	6
8	14
9	21(V)
10	18
11	3
12	17
13	26 (I)
14	0
15	22 (IV)
16	14
17	19
18	17
19	25 (II)
20	16
21	16

Keterangan :

- I. Perubahan dalam aktivitas sehari-hari
- II. Perubahan dalam perkumpulan keluarga
- III. Kematian pasangan
- IV. Kematian anggota keluarga & perubahan dalam pilihan maupun kuantitas olahraga maupun rekreasi
- V. Perubahan dalam pekerjaan

Perubahan dalam aktivitas sehari-hari yang menjadi salah satu faktor yang banyak dipilih sebagai penyebab stres. Mereka merasakan perbedaan yang terjadi selama mereka tinggal dipanti dengan keadaan mereka sebelumnya. Aktivitas mereka yang semula bekerja dan sekarang sebagai pengangguran, terlebih ketika mereka mulai mengalami kemunduran fisik yang dirasakan sebagai beban seperti penglihatan yang mulai menurun, dan penyakit yang diderita. Ketika kemunduran fisik mereka menyebabkan mereka berada dipanti, hal tersebut dirasakan amat berat bagi mereka dan terkadang mereka menyesalkan kondisi saat ini, sehingga mereka menjadi stres karena merasa sudah tidak dapat berbuat apa-apalagi.

Mereka yang dulu terbiasa bekerja dan memiliki penghasilan sekarang hanya berdiam diri di panti dan tidak memiliki penghasilan lain kecuali uang yang diperoleh dari panti. Ketersediaan mereka mengikuti kegiatan di panti disebabkan karena keharusan bukan karena ingin. Perubahan dalam aktivitas sehari-hari dapat berkaitan pula dengan keberadaan keluarga bagi mereka. Dimana perubahan dalam perkumpulan keluarga merupakan penyebab stres pula bagi mereka.

Keluarga menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menyebabkan stres bagi lansia panti. Keberadaan keluarga dirasakan sangat penting bagi mereka. Hal tersebut dapat dilihat dari latar belakang keberadaan para lansia hingga tinggal di Panti Wredha. Seperti beberapa kasus yang terjadi pada lansia panti. Beberapa diantara mereka merasa terbuang, menjadi sampah masyarakat, tidak berarti lagi dengan kondisi fisik yang semakin melemah. Mereka merasa dicampakkan oleh keluarganya, bahkan bagi beberapa lansia yang semula hidup dengan keluarganya mereka merasa tidak betah lagi berada di dunia ini dan mempertanyakan keberadaan mereka ini untuk siapa, lain halnya dengan lansia yang memang dari semula tidak memiliki keluarga sama sekali, mereka memang menyangkal hidup mereka yang sebatang kara akan tetapi keberadaan teman sesama lansia dipanti membuat mereka merasa ada keluarga baru akan tetapi terkadang mereka pun merindukan keberadaan keluarganya sebelum mereka hidup sendiri.

Kematian pasangan menjadi penyebab stres no.3 yang dirasakan oleh para lansia panti. Mereka merasa hidup sendiri dan tak berarti. Pada beberapa kasus yang terjadi di panti wredha, hampir semua lansia menceritakan bahwa pasangan mereka merupakan semangat hidup mereka dan ada beberapa lansia yang memilih untuk tidak menikah kembali setelah kematian pasangan mereka. Mereka mencoba bertahan hidup untuk anak-anak mereka

ataupun bagi mereka yang tidak memiliki anak mereka memilih untuk menyibukan diri mereka dengan pekerjaan untuk menghilangkan kesedihan. Kesendirian di masa lanjut membuat beberapa lansia merasa putus asa dan mempertanyakan keberadaan mereka di dunia, dan mereka hanya tinggal menunggu panggilan Sang Ilahi untuk hidup lebih tenang. Pada tabel 2 disajikan data lengkap dari asesmen 2 dan asesmen 3.

Tabel 2. Data asesmen 2 dan asesmen 3

Subjek	Total nilai Asesmen 2	Total nilai Asesmen 3
1	5	320
2	6	423
3	4	334
4	7	420
5	11	251
6	17	373
7	8	299
8	1	314
9	7	274
10	6	373
11	5	312
12	6	213
13	5	299
14	9	437
15	8	463
16	8	349
17	4	387
18	8	370
19	10	497
20	4	369
21	1	405
22	3	265
23	7	369
24	2	347
25	1	429
26	5	294
27	3	445
28	2	488
29	3	321
30	1	212
31	8	318
32	14	431

Pada waktu seseorang memasuki masa usia lanjut, terjadi berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Jadi, memasuki usia lanjut tidak lain adalah upaya penyesuaian terhadap perubahan-perubahan

tersebut. Sebagai proses alamiah, perkembangan manusia sejak periode awal hingga masa usia lanjut merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Perubahan-perubahan menyertai proses perkembangan termasuk ketika memasuki masa usia lanjut. Indriana menyatakan bahwa ketidaksiapan dan upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut justru akan menempatkan individu usia ini pada posisi serba kalah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stres dan frustrasi belaka (2008, h.5).

Hal yang menarik adalah bagaimana perubahan ini dipersepsikan berbeda-beda oleh individu sehingga memunculkan dinamika dalam respon emosi, sosial, dan perilaku penyesuaian. Persepsi yang berbeda memunculkan respon yang berbeda salah satunya respon yang terkategori stress. Peristiwa-peristiwa kehidupan dan berbagai perubahan yang dialami para lansia penghuni panti baik yang telah maupun sedang dialami tidak jarang dirasakan sebagai beban dan tekanan dalam hidup. Kenyataan ini didukung oleh data penelitian yang diperoleh bahwa sejumlah 26 dari 32 lansia panti atau sebesar 81,25 % subyek mengeluhkan menghadapi peristiwa-peristiwa kehidupan yang berat. Kategori keluhan berat tersebut didukung oleh data dari Tabel 3 dimana seluruh subjek tergolong dalam kondisi stres. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh subyek penelitian yaitu lansia di panti Wredha Pucang Gading Semarang mengalami stres yang tinggi dengan skor yang dihasilkan lebih dari 150.

Tabel 3. Tingkat stres penghuni panti wredha

Asessmen 3		
Total Score	Frekuensi	Kategori
212	1	Stres
213	1	Stres
251	1	Stres
265	1	Stres
274	1	Stres
294	1	Stres
299	2	Stres
312	1	Stres
314	1	Stres
318	1	Stres
320	1	Stres
321	1	Stres
334	1	Stres
347	1	Stres
349	1	Stres
369	2	Stres
370	1	Stres
373	2	Stres
387	1	Stres
405	1	Stres
420	1	Stres
423	1	Stres
429	1	Stres
431	1	Stres
437	1	Stres
445	1	Stres
463	1	Stres
488	1	Stres
497	1	Stres

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat stress lansia yang tinggal di panti. Ketika berbicara tentang faktor yang mempengaruhi tingkat stres, kita tidak bisa lepas dari sumber-sumber penyebab stres atau yang biasa disebut dengan stresor. Stresor merupakan semua faktor yang mempengaruhi timbulnya stress yang mengganggu keseimbangan dalam tubuh (dalam Bart Smet, 1194, h.115-121). Hal-hal yang dirasakan oleh sebagian besar lansia di panti sebagai penyebab stres antara lain perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian anggota keluarga dan perubahan dalam pilihan maupun kuantitas olahraga maupun rekreasi, dan perubahan dalam pekerjaan. Kelima peristiwa

tersebut berurutan sebagai sumber stres lansia di panti.

Bahwa inti dari kesuksesan di masa lansia adalah kemampuan untuk beradaptasi terhadap berbagai perubahan dan peristiwa hidup yang membawa perubahan ternyata belum bisa dilakukan oleh seluruh lansia subyek penelitian ini Tingkat stress yang tinggi menunjukkan ketidakmampuan mereka dalam menyesuaikan terhadap berbagai perubahan tersebut. Tanggung jawab selanjutnya berada pada *caregivers* atau pihak-pihak di sekitar lansia antara lain pengurus panti, keluarga, teman-teman, maupun *helper* untuk membantu para lansia panti menjalani masa tuanya dengan sukses atau dengan kata lain mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan sehingga meminimalkan stress yang dialami. Ketika lansia mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan berbagai peristiwa yang mengubah kehidupannya maka hal ini berarti pula tingkat stress yang dialami akan menurun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stress yang dialami lansia penghuni Panti Wredha Pucang Gading Semarang tergolong tinggi dengan skor total dari 32 subyek semuanya di atas 150. Stresor atau faktor-faktor penyebab stress 5 besar berurutan antara lain perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian anggota keluarga dan perubahan dalam pilihan maupun kuantitas olahraga maupun rekreasi, dan perubahan dalam pekerjaan.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka beberapa saran yang direkomendasikan antara lain sebagai berikut:

a) Bagi lansia

Penerimaan diri terhadap berbagai peristiwa hidup baik terdahulu maupun sekarang perlu terus diasah dan ditingkatkan karena penerimaan ini

merupakan kunci dalam beradaptasi dan mengurangi tekanan.

b) Bagi Pihak Panti

Lansia perlu dibantu dalam beradaptasi dengan diri dan lingkungannya sekarang (panti) melalui penyediaan dan peningkatan layanan-layanan baik psikologis, medis, maupun sosial. Pemilahan lansia-lansia berdasarkan kemampuan psikologis terutama perlu diperbaiki dengan tidak mencampurkan lansia yang memiliki kemampuan psikologis bagus dengan yang tidak dalam satu bangsal.

c) Bagi Pemerintah

Panti Wredha Pucang Gading sebagai badan sosial milik pemerintah sebaiknya memberikan pelayanan dan fasilitas yang semakin optimal agar para lansia tetap berdaya.

d) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian akan semakin dirasakan manfaatnya jika diperluas kancan penelitian misalnya pada lansia yang tinggal di rumah atau di luar panti sehingga diperoleh gambaran yang lebih kaya dan lengkap tentang stres pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (1994). *Seleksi Item dalam Penyusunan Skala Psikologi*. Buletin Psikologi, Tahun II. No 2 Desember 1994
- _____. (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- _____. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Blackburn, J.A. & Dulmus, C.N. (2007). *Handbook of Gerontology: Evidence-Based Approach to Theory, Practice, and Policy*. New Jersey: John & Willey Sons.
- Boyle, G. (2005). The Role of Autonomy in Explaining Mental ill-Health and Depression among Older People in Long Term Care Setting. *Journal of Ageing and Society*, 25, 731-748.
- Davidson, G.D. & Neale, J.M. (2001). *Abnormal Psychology: eight edition*. Boston: Willey & sons.
- Erwin J. Tan, M.D, dkk. (April 2010). Marketing Public Health Through Older Adult Volunteering : Experience Corps as a Social Marketing Intervention. *American Journal of Public Health*, 100 (4).
- Indriana, Y. (2008). *Gerontologi: Memahami Kehidupan Usia Lanjut*. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Minichiello, V. & Coulson, I (editors). (2005). *Contemporary Issues in Gerontology Promoting Positive Aging*, Crows Nest: Allen & Unwin.
- Monks, Knoersm Haditono, S.R. (1998). *Psikologi Perkembangan: pengantar dari berbagai bidang*. Yogyakarta: UGM Press.
- Nevid, dkk. (2006). *Psikologi Abnormal jilid I*, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy Happiness: effects of Happiness on Physical Health and The Consequences for Preventive Health Care. *Journal Happiness Study*, 9, 449-469.
- Wilmoth, J.M. & Ferraro, K., F (editors). (2007). *Gerontology Perspectives and Issues*. New York: Springer Publishing Company, LLC