## ***Optimisme* pada Janda Lansia yang di Tinggal Meninggal Pasangan**

***Abstract***

*Living alone is difficult, but this does not apply to optimism. The purpose of this study is to discuss experiment, forms of optimism, and the factors driving optimism for widows. This study uses qualitative-phenomenology with semi-stuctured interviews. Informants were selected using a purposive sampling technique with five elderly widows of informants in the Sragen region. Data analysis techniques using thematic analysis. The result were obtained after questioning pairs who added, increased the number of declines, won, and reduced the decline in the health sector. This problem can be resolved easily and successfully, accept changes in the end, and have good expectations. That can done because of the willingness to rise, attention, and support from the people closest to him. The importance optimism gives rise to enthusiasm for the old widow to rise and be suspicious by moving her life.*

***Keywords****: optimism, elderly, spouse died*

**Abstrak**

Tinggal sendiri merupakan hal yang sulit, namun hal tersebut tidak berlaku untuk lansia yang memiliki *optimisme*. Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan permasalahan, bentuk *optimisme*, dan faktor pendorong *optimisme* janda lansia yang ditinggal meninggal pasangan. Penelitian ini bersifat kualitatif-fenomenologi dengan pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah lima informan janda lansia di daerah Sragen. Teknik analisis data menggunakan *tematic analysis*. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa permasalahan setelah ditinggal pasangan yaitu merasa kehilangan, mengalami perekonomian menurun, kesepian, dan mengalami penurunan pada kesehatan. Permasalahan tersebut dihadapi dengan tidak mudah menyerah dan putus asa, selalu menerima perubahan yang ada pada dirinya, serta berpengharapan baik atas peristiwa dalam hidupnya. Hal itu mampu dilakukan karena adanya kemauan untuk bangkit, perhatian, dan dukungan dari orang-orang terdekatnya. Pentingnya *optimisme* tersebut memunculkan rasa semangat dari dalam diri janda lansia untuk bangkit dan berbaik sangka atas persoalan hidup yang dialaminya.

**Kata kunci**: optimisme, lansia, ditinggal meninggal pasangan

**Pendahuluan**

Bertambahnya usia seseorang akan mengantarkan setiap individu pada proses menua atau periode lansia yang berada pada usia kisaran 60 tahun ke atas (Pasmawati, 2017). Terkait hal itu (Choesni, 2018) menyebutkan bahwa dalam satu dasawarsa jumlah penduduk lansia akan tumbuh pesat dari tahun (2015-2025) sehingga rata-rata peningkatan berkisar 4,48% pertahunnya. Hal itu disebabkan mulai membaiknya keberhasilan pembangunan yang ada dan kondisi kesehatan pada setiap individu.

Badan Pusat Statistika Indonesia pada tahun 2017 telah menyebutkan bahwa meningkatnya umur harapan hidup (UHH) merupakan salah satu faktor utama terkait kesehatan pada setiap orang, tanpa terkecuali lanjut usia juga mempunyai harapan untuk tetap sehat. Penduduk lanjut usia di Indonesia diperkirakan di awal tahun 2020-2025 akan bertambah mencapai 28,99 juta jiwa, dengan tingkat usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan akan mencapai 28,8 juta (11,34%), dengan prosentase usia harapan hidup 71,1% tahun (Basuki, 2015)

 (Impisari, 2017) menyatakan masyarakat Indonesia sejak dahulu senantiasa memberi tempat yang layak bagi para lansia. Karena pada masa dahulu masyarakat hidup dalam keluarga yang luas, bahkan tidak jarang dapat mencapai kehidupan tiga generasi dalam keluarga dan masyarakat. Lansia selalu ditempatkan pada kedudukan yang istimewa, yaitu sebagai panutan, narasumber atau penasihat ketika berupaya untuk pengambilan suatu keputusan dalam keluarga. Namun hasil penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa pada kenyataannya permasalahan yang dihadapi lansia terkadang masih sering terjadi karena kurangnya semangat dan dukungan dari keluarga ataupun orang terdekat yang dapat membuat lansia tersebut mempunyai *optimisme* yang kurang untuk menghadapi persoalan yang dialaminya dan merasa dirinya terasingkan dari lingkungan. Padahal dalam kehidupan sehari-harinya manusia akan menjumpai beberapa persoalan yang harus dilewati, bagaimana individu tersebut dalam menyelesaikan permasalah yang dihadapinya berdasarkan sifat, kemampuan dan jenis masalah yang dihadapinya. Konsep tersebut dapat membuat individu mengerti dan menerima kemudian akan memecahkan persoalannya tanpa bantuan individu lain, tetapi tak jarang ada pula yang tidak mampu dan memerlukan individu lain dalam menghadapi persoalannya, termasuk pada lanjut usia. Beberapa tugas perkembangan pada lanjut usia, yaitu: mampu beradaptasi dengan kekuatan dalam dirinya yang mulai tidak stabil seperti dahulu lagi contohnya pada fisik dan kesehatan, beradaptasi dengan masyarakat sekitar, menyesuaikan diri dengan masa pensiun yang menyebabkan penurunan pendapatan sebelumnya, beradaptasi dengan kepergian pasangan hidup serta membentuk relasi lanjut usia yang sebaya lainnya (Hurlock, 2012).

Selaras dengan Mehue, Rantetampang, & Sandjaja (2016) yang menyebutkan permasalahan pada lansia diantaranya mengenai perubahan fisik pada penampilan lansia dianggap sebagai bagian dari penuaan normal, seperti rambut beruban, keriput penuaan pada wajah, hilangnya ketajaman indera, dan menurunnya kekebalan tubuh, namun hal tersebut adalah acaman bagi integritas lansia. Belum lagi mereka harus beradaptasi dan berurusan dengan kerugian yang timbul dalam peran diri, status sosial serta pemisahan dari orang yang dicintai baik perceraian maupun karena kematian. Kondisi di atas menyebabkan lansia lebih rentan mengalami berbagai masalah mental terkait perasaan sedih, tidak berdaya, dan pesimisme yang terkait dengan kesengsaraan diri mereka sendiri atau perasaan marah yang mendalam. Hal tersebut dapat terjadi secara spontan atau sebagai reaksi terhadap perubahan dalam proses kehidupan, misalnya karena mengalami cacat fisik atau mental yang menyebabkan ketergantungan pada orang lain, suasana kesedihan, serta kematian dari pasangan.

Paparan diatas sejalan dengan penelitian Ekowati (Rahmawati & Saidiyah, 2016) yang berjudul Penyesuaian Diri terhadap Hilangnya Pasangan Hidup pada Lansia yang terdiri dari 68 subjek lanjut usia dengan jumlah 36 subjek lanjut usia wanita dan 32 subjek lanjut usia pria, subjek dalam penelitian memiliki penyesuaian diri yang positif terhadap hilangnya pasangan hidup yang menunjukkan hasil uji – t yaitu ada perbedaan yang signifikan mengenai penyesuaian diri terhadap hilangnya pasangan hidup pada lanjut usia antara pria dan wanita. Dibanding lanjut usia wanita hasil penelitian menyatakan bahwa kemampuan menyesuaikan diri terhadap hilangnya pasangan hidup pada lanjut usia pria terlihat lebih banyak terjadi.

 Sejalan dengan paparan diatas (Santrock, 2002) berpendapat menurutnya tidak seorang pun mampu membayangkan jika akan menjalankan kehidupannya sendiri terlebih ketika akan ditinggal pergi untuk selamanya ataupun berpisah dengan teman hidupnya dalam jangka waktu lama ditambah lagi jika sudah bersuami istri selama belasan bahkan puluhan tahun lamanya. Karena menurut beberapa survey, kehilangan yang paling sulit dilalui setiap orang adalah ketika harus kehilangan seseorang yang sangat dicintai dan merupakan bagian dari hidupnya seperti pasangan hidup.

Kehilangan seseorang yang sangat penting memang sangatlah menyulitkan bagi seseorang yang telah terbiasa hidup bersama. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Rismawan, 2015) yang menyatakan bahwa dari ke empat responden yang telah diwawancarai semuanya menyatakan merasa sedih dan juga kesepian ketika ditinggal oleh pasangan hidupnya, akan tetapi pada akhirnya responden akan menerima kenyataan yang ada dengan sikap ridha dan menyerahkan diri kepada sang pencipta. Sedangkan salah satu responden tidak dapat menerima kenyataan tersebut dan merasa putus asa sehingga membuat responden itu sakit, namun pada akhirnya responden tersebut mulai menyadari dan menerima hal tersebut sebagai cobaan dari Allah SWT.

Terlebih apabila hal tersebut terjadi pada lansia yang mana diusia lanjutnya mulai mengalami penurunan kemampuan yang sudah tidak seperti semula dalam beberapa hal, belum lagi mereka harus beradaptasi dan berurusan dengan kerugian yang timbul dalam peran diri, status sosial serta pemisahan dari orang yang dicintai baik perceraian maupun karena kematian yang terjadi secara mendadak. Kondisi di atas menyebabkan lansia lebih rentan mengalami berbagai masalah mental terkait perasaan sedih, tidak berdaya, dan pesimisme yang terkait dengan kesengsaraan diri mereka sendiri atau perasaan marah yang mendalam. Hal tersebut dapat terjadi secara spontan atau sebagai reaksi terhadap perubahan dalam proses kehidupan, sama halnya pada seseorang yang mengalami cacat fisik atau mental yang menyebabkan ketergantungan pada orang lain sehingga membuatnya mengalami suasana kesedihan dan sensitifitas yang berlebih (Mehue, Rantetampang & Sandjaja, 2016).

 Solusi yang dapat digunakan dari beberapa hal yang akan terjadi pada lansia, umumnya wanita lanjut usia bisa hidup bersama salah satu dari anaknya yang sudah berumah tangga agar lebih terjamin dan tidak merasa kesepian (Desiningrum, 2014). Selain itu faktor internal dari individu seperti *optimisme* merupakan suatu alternatif yang dapat membuat lansia lebih dapat menikmati hidup. *Optimisme* diharapkan mampu membangkitkan semangat pada lansia dalam menjalankan beberapa tugas-tugas perkembangannya dan menjadi solusi dari permasalahan yang dialami oleh lansia. Mengenai hal tersebut (Safarina, 2016) mengungkapkan bahwa pada umumnya optimis diartikan sebagai keyakinan bahwa apa yang terjadi atau dialami oleh seseorang saat ini adalah baik, dan masa depan akan memberikan suatu harapan seperti apa yang kita angankan. Walaupun terkadang mengalami suatu kesulitan, namun harus tetap optimis dan yakin bahwa kesulitan yang saat ini sedang dialami itu sesungguhnya baik untuk perkembangan diri, dan dibalik kesulitan yang sedang dialami pasti ada kesempatan untuk mencapai suatu harapan yang baik.

(James et al., 2019) menyebutkan bahwa *optimisme m*erupakan harapan bahwfa hal-hal baik akan terjadi.

*Optimisme merupakan suatu kata yang* berasal dari bahasa Latin “optimal”, yang berarti 'terbaik”. Tepat saat itu, optimisme telah sering dikaitkan dengan kesejahteraan yang lebih baik secara fisiologis dan psikologis. Istilah itu memiliki banyak definisi namun pada penggunaan yang paling khas itu mengacu pada pola pikir di mana seseorang memegang harapan positif secara keseluruhan dalam situasi tertentu dan tentang masa depan (Abdullah, 2018).

Pendapat tersebut sesuai dengan pernyataan (Anzaldi & Shifren, 2018) bahwa *optimisme* berhubungan positif antara emosi-fokus dan masalah pada fokus koping.

(Chung, Bakas, Plue, & Williams, 2016) berpendapat bahwasannya *optimisme* didefinisikan sebagai harapan umum untuk pengalaman positif dari pada pengalaman negatif di masa depann setiap individu.

Sejalan dengan pendapat Putri, Priyatama dan Karyanta (2015) bahwa *optimism* kecenderungan individu untuk mengharapkan hasil yang baik, yang membuat individu mengatribusikan masalah dan hambatan yang muncul dalam hidupnya sebagai sesuatu yang bersifat tidak stabil, eksternal dan penyebabnya spesifik sehingga individu harus tetap menjalankan hidupnya sesuai dengan tujuan.

Sesuai dengan hasil penelitian Pratikto (Rahayu, Widyastuti, & Ridfah, 2014) menyebutkan bahwa subjek memiliki nilai tinggi pada item 1, yaitu mengukur harapan baik sebesar 89,65% dengan begitu *optimisme* merupakan bagaimana seseorang selalu memiliki harapan bahwa sesuatu yang baik akan terjadi meskipun sedang mengalami masa-masa sulit atau buruk karena itu hanya bersifat sementara. *Optimisme* dibutuhkan dalam diri lansia agar dapat menghadapi kehidupan yang akan datang dengan keyakinan diri yang penuh dan mampu mengatasi tantangan tanpa rasa cemas dalam diri. Salah satu dimensi *optimisme* yaitu harapan, harapan untuk masa depan diperoleh dari pandangan individu terhadap penyebab kejadian masa lalu.

Penelitian yang dilakukan (Chopik, Kim, & Smith, 2015) juga menunjukkan bahwa *optimisme* semakin meningkat pada orang dewasa dari usia 50 sampai sekitar 70 tahun, kemudian menurun pada orang dewasa di atas usia 70, menunjukkan bahwa puncak *optimisme* pada sekitar usia 68 dalam analisis cross-sectional. Selain itu, peningkatan *optimisme* selama periode 4 tahun dikaitkan dengan peningkatan kesehatan yang telah dilaporkan sendiri dan penyakit kronis lebih sedikit selama rentang waktu yang sama. Meskipun penelitian sebelumnya menyinggung beberapa temuan yang sama, penelitian ini merupakan studi pertama yang meneliti bagaimana perubahan *optimisme* pada orang dewasa yang lebih tua dan bagaimana perubahan optimisme terkait dengan perubahan dalam kesehatan.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara awal yang dilakukan kepada nenek W di Sragen, nenek W tetap memilih tinggal sendiri dirumahnya yang terkadang saat akhir pekan barulah cucu beliau datang untuk menemaninya. Beliau mengungkapkan bahwa permasalahan yang timbul setelah suaminya meninggal antara lain beliau mulai merasa kehilangan akan kehadiran sang suami yang biasanya setia menemani baik saat didalam rumah maupun beberapa acara diluar rumah dan harus menghadapi permasalahannya sendiri seperti ketika harus meneruskan pekerjaannya sendiri untuk mencukupi kebutuhannya tanpa mengandalkan hasil pensiunan sang suami. Namun selang waktu berjalan, nenek W menyatakan bahwa beliau hanya butuh waktu untuk beradaptasi, karena setiap yang hidup pasti akan mati, jadi nenek W memilih tetap semangat dengan tidak mudah menyerah untuk tetap berusaha melanjutnya hidupnya dengan melakukan aktifitas seperti biasanya tanpa mengeluh, tetap bekerja semampunya dan tetap berkomunikasi dengan anak – anak juga tetangganya agar tidak merasa kesepian. Motivasi terpenting menurutnya yaitu karena melihat anak-anaknya yang selalu ada untuknya juga keyakinannya terhadap kebaikan sang kuasa yang akan menolongnya dalam keadaan apapun. Kegigihannya dalam berupaya menghadapi permasalahan dan tantangan hidup yang ada seperti bangkit dari rasa kehilangan dan kesepian juga selalu berusaha tetap manjalankan aktifitasnya dengan berkeyakinan baik membuatnya mampu bertahan menjalankan kehidupannya hingga sekarang meskipun tanpa suaminya.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui permasalahan yang dirasakan oleh janda lansia sebelum dan sesudah ditinggal meninggal pasangan, bentuk-bentuk optimisme pada janda lansia yan telah ditinggal meninggal pasangan dan faktor pendorong optimisme pada lansia yang ditinggal meninggal pasangan sehingga lansia tersebut disarankan agar tetap mempunyai harapan dan semangat untuk hidup dan tidak perlu berputus asa untuk melanjutkan hidupnya kedepan.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dimana peneliti akan mencoba memahami makna kejadian atau peristiwa dan kaitannya terhadap orang-orang yang berada dalam situasi tertentu. Penelitian kualitatif ini juga dapat mendorong peneliti menemukan fakta baru yang belum pernah diungkap pada penelitian sebelumnya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria lansia: 1) usia lebih dari 60 tahun, 2) janda (pasangan meninggal), 3) tidak menikah lagi, 4) tinggal di Sragen. Penelitian ini melibatkan lima informan. Peneliti memperhatikan beberapa hal yang menjadi etika dalam penelitian kualitatif sebelum proses pengambilan data. Pertama, harus ada *informed consent* (persetujuan dari informan bahwa ia akan menjadi bagian dari penelitian). Kedua, prinsip kerahasiaan (penulis akan menjamin kerahasiaan identitas informan, kecuali apabila informan tidak menuntut kerahasiaan identitas dirinya). Ketiga, adanya prinsip bahwa penelitian yang akan dilakukan tidak membahayakan atau memungkinkan terjadinya bahaya terhadap informan.

Metode pengambilan data lain yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Peneliti menyiapkan panduan wawancara sebelum penelitian dilaksanakan. Panduan wawancara meliputi pertanyaan penelitian seputar permasalahan apa saja yang dialami janda lansia sebelum dan sesudah ditinggal meninggal pasangan, bagaimana *optimisme* yang muncul dalam menghadapi beberapa permasalahan hidup dan faktor apa saja yang mendorong janda lansia tersebut agar dapat bangkit dari peristiwa yang dialaminya. Panduan tersebut dimaksudkan untuk mengantisipasi jawaban atau respon informan agar tidak melenceng terlalu jauh dari fokus penelitian. Setelah proses wawancara selesai kemudian informasi atau data ditranskip dalam bentuk tulisan oleh peneliti. Setelah itu peneliti kembali melakukan pencatatan informasi dengan mengambil konten dari masing – masing pernyataan yang telah dilontarkan oleh informan. Lalu setelahnya baru peneliti akan melakukan *member check* dari hasil catatannya barulah peneliti menyampaikan kembali kepada informan untuk memastikan jawaban yang telah diutarakan peneliti sesuai dengan keakuratan data informan sehingga tidak terjadi perbedaan persepsi antara peneliti dengan informan.

Data yang didapat oleh peneliti dikatakan valid apabila informan dapat menyetujui bahwa serangkaian kalimat yang telah diucapkan kembali oleh peneliti tersebut dapat sesuai dengan penyampaian informan sebelumnya dan sesuai dengan pengalaman informan. Teknik pengolahan data yang peneliti gunakan yaitu dengan melakukan teknis *tematic analysis*. Teknik analisis menggunakan *tematic analysis* merupakan salah satu cara untuk menganalisa data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola dan menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti.

**Hasil Penelitiandan Pembahasan**

Hasil dari wawancara yang telah dilakukan kepada informan menunjukkan temuan adanya beberapa permasalahan yang terjadi sebelum lansia tersebut ditinggal meninggal oleh pasangan hidupnya, diantaranya adalah permasalahan pertama permasalahan ketika mendidik anak, tiga dari lima informan yaitu informan 1 dan 2 mengalami kesulitan dalam mengatur pergaulan dan masa depan anak serta mengatur kesabaran dan kedisiplinan sang anak. Sedangkan informan 3 mengalami kesulitan dalam mengatur pergaulan dan masa depan anak.

*“...kalau gimana caranya mendidik anak biar jadi orang bener...”* [I.1 sa]

*“...mbilangin anak-anak kalau lagi nakal ya gimana sih minta uang mestinya ya itu minta jajan gitu paling ya kayak gitu itu pasti pasti ada salahnya...”* [I.2 se]

*“...dulu itu anak-anak tu bertengkar gitu saling bertengkar...”* [I.3 su]

Selain itu permasalahan selanjutnya yaitu perselisihan paham yang dialami informan 3 dan 4, hal ini ditunjukan saat pasangan hidupnya masih ada mereka sempat berselisih paham karena perbendaan pendaapat mengenai permasalahan yang mereka alami saat itu. Ketika suami masih ada suaminya lah yang lebih sering diajak berkomunikasi untuk mengatasi beberapa persoalan yang dialaminya sehingga ketika suaminya tiada informan merasa ada yang berubah ketika membutuhkan teman untuk bertukar pikiran sehingga membuatnya harus meminta bantuan orang lain seperti anak ataupun saudaranya. Selain itu tiga dari lima informan yaitu informan 2,4 dan 5 juga mengalami permasalahan yang sama seperti setelah ditinggal meninggal suami yaitu masalah perekonomian sehingga ketika suami tiada pun permasalahan tersebut masih saja terjadi bahkan lebih berat dikarenakan saat suami masih ada, suaminya lah yang membantu menjadi tulang punggung keluarga oleh karena itu saat suaminya harus bekerja keras dan akhirnya sakit kemudian tiada, hal tersebutlah yang akhirnya membuat informan 2,4 dan 5 harus berusaha untuk mencukupi kebutuhannya seperti untuk membayar listrik dan untuk mencukupi kebutuhan pokok seperti untuk membeli beras dan sembako juga untuk membayar hutang yang dalam hal ini hanya dialami oleh informan. Begitu juga yang dialami oleh informan 3 karena setelah kepergian suaminya barulah informan merasa perekonomiannya berkurang sehingga membuatnya harus berusaha untuk mencukupi kebutuhan hidupnya seperti untuk membeli beras, sembako dan kebutuhan pokok lainnya. Berbeda dengan informan 1 yang tidak mengalami permasalahan perekonomian setelah sepeninggalan suaminya karena selain dari sisa uang pensiun yang ditinggalkan oleh suaminya, anak-anaknya lah yang berusaha untuk selalu mencukupi kebutuhan informan 1.

Hal tersebut diatas kemudian diikuti dengan beberapa permasalahan lain seperti permasalahan karena rasa kehilangan yang dialami oleh keseluruhan informan ketika kepergian suami seperti saat dirumah selalu bersama dan ditemaninya kini harus merelakan bahwa suaminya sudah tak bisa menemani hari-harinya lagi dirumah, lalu permasalahan munculnya rasa kesepian karena tidak adanya sosok suami disampingnya seperti yang dirasakan informan 2, 3 dan 4 sehingga yang dulunya ada teman untuk berdiskusi dan berkeluh kesah terkadang harus menjalani hari-harinya yang mulai terasa menjenuhkan, berbeda dengan yang dirasakan informan 1 dan 5 karena menurutnya kehadiran sang anak dan cucu yang tinggal bersamanya mampu membuatnya tidak merasakan kesepian dan permasalahan yang terakhir mengenai kesehatan yang mulai menurun karena faktor pertambahan umur yang juga dialami oleh informan1, 2 dan 5 seperti mulai merasa pegal apabila harus jongkok terlalu lama yang dialami informan 1, lalu kesulitan untuk berdiri terlalu lama sehingga harus membutuhkan bantuan tongkat yang dialami oleh informan 2 dan 5 juga ketidakmampuan membaca dengan jelas dan memerlukan alat bantu kaca mata hal itu dialami oleh informan 1 dan 5.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Santrock (2002) menurutnya kehilangan yang paling mendalam adalah ketika ditinggal meninggal oleh pasangan hidupnya, tidak seorang pun mampu membayangkan jika akan menjalankan kehidupannya sendiri terlebih ketikaakan ditinggal pergi untuk selamanya ataupun berpisah dengan teman hidupnya dalam jangka waktu lama ditambah lagi jika sudah bersuami istri selama belasan bahkan puluhan tahun lamanya. Hal tersebut yang kemudian membuat lansia tersebut harus *survive* dan tidak terpuruk akan keadaan sehingga mampu bangkit dan melanjutkan hidupnya meskipun tanpa pasangan hidupnya.

Selaras dengan yang dipaparkan oleh (Hurlock, 2012); (Kelen, Hallis, & Putri, 2016); (Hanum, Lubis, & Rasmaliah, 2018) bahwa beberapa masalah yang menyertai lansia yaitu lanjut usia akan mengalami ketergantungan terhadap orang lain yang disebab kan karena ketidakberdayaan fisik dan menghadapi perubahan total dalam pola hidup karena ketidakpastian perekonomiannya, dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa rasa sedih merupakan suatu permasalahan psikis pada lansia yang merupakan faktor penting yang bisa mempengaruhi kehidupan seorang lansia di antaranya itu kesepian. Seorang lansia yang mengalami suatu proses menua dengan terus menerus ditandai adanya permasalahan pada penurunan daya tahan fisik sehingga membuatnya semakin renta terhadap penyakit. Hal tersebut yang menyebabkan beberapa lansia tidak dapat menjalankan aktifitas biasanya dan hanya berdiam dirumah sehingga menyebabkan lansia tersebut mulai merasa kesepian, oleh karenanya beberapa lansia tersebut mulai berusaha dan berbaik sangka atas kehidupannya kedepan dengan melakukan hal-hal yang baik pula sesuai dengan kemampuannya.

Permasalahan

Penurunan kemampuan daya tahan tubuh (fisik) :

1. Merasa pegal apabila jongkok terlalu lama ( 1 )
2. Kesulitan untuk berdiri terlalu lama sehingga harus memakai tongkat ( 2, 5 )

Penurunan kemampuan dalam penglihatan :

1. Kurang dapat membaca dengan jelas dan memerlukan bantuan kaca mata (1,5)

Kesehatan menurun

1. Kesulitan untuk membayar listrik ( 2, 4,5 )
2. Kesulitan memenuhi kebutuhan hidup (2,3,4,5)
3. Kesulitan dalam membayar hutang (5)

Perekonomian

1. Rasa kehilngan karena ditinggalkan oleh sosok suami yang biasanya selalu menemani setiap hari dirumah telah tiada (1,2,3,4,5)

Kehilangan

1. Tidak ada teman untuk berbagi keluh kesah ketika dirumah sendiriansehingga membuatnya merasa jenuh (2,3,4)

Kesepian

*Gambar 1.* Permasalahan pada lansia

Keseluruhan informan dalam hal ini mampu menganggap setiap permasalahan hidup yang terjadi padanya hanya sementara dan dapat dihadapi jika tidak terlalu berlarut-larut dalam kesedihan karena selalu berusaha bangkit saat ditimpa kesedihan karena kehilangan suami yang dicintainya dan bersemangat melanjutkan kehidupannya seperti dengan melakukan kegiatan yang positif dan dapat memanfaatkan hidupnya dengan hal-hal yang baik. Begitu juga saat mengalami kesulitan ekonomi informan 2,3,4,5 tidak mudah putus asa kembali berjuang untuk mencukupi kebutuhan dan membayar beberapa hutangnya dengan berdagang dan memanfaatkan hasil kebunnya untuk dijual.

*“...usahanya itu jangan putus asa, harus doa yang banyak pokoknya supaya dimudahkan terus, yang penting yakin aja kita bisa melewati persoalan hidup....”* [I. 2 sa]

*“...Ya kalau saya masalah itu insha allah kita ya bisa melalui,masalah kan cuma sementara nanti juga selesai sendirijika kita tidak mudah menyerahdan melalui dengan ikhlas…”* [I. 4 p]

*“...bersyukur tidak mengeluh, tidak bersedih hati menyalahkan diri sendiri karena semuanya juga mengalami ujian hanya saja kan carane niku kan benten jadi ya tidak berlarut-larut menjadikan beban...“* [I.1 sa]

Keseluruhan informan dalam hal ini mengalami kesamaan bahwa dengan keadaan fisik nya yang semakin renta membuat orang-orang disekelilingnya memperlakukannya tidak seperti ketika muda dulu. Contohnya saat kegiatan kerja bakti semua informan tidak diperkenankan ikut dalam kegiatan kerja bakti bahkan ada tetangga yang kasian dan melarangnya, namun mereka tetap mengikuti beberapa acara dikampung dengan penuh semangat sehingga meskipun banyak yang mengatakan sudah tua bahkan melarangnya, tidak pernah dimasukan hati karena keseluruhan informan menyadari bahwa keadaannya yang memang sudah tua namun mereka tetap mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan kemampuannya. Lalu dengan status barunya sebagai janda, namun semua informan pun sudah menerimanya dengan ikhlas.

*“...namanya orang udah tua keriput semua gini badannya kurus ya pasti dikasihani, dianggapnya nanti capek tapi saya nggak papa namanya sudah tua ya kaya gini keadaannya tapi tetep tak jawab aku dah tua masih bisa nyapu hm gitu sambil bawa sapu hehe...”* [I.2 se]

*“...anu janda niku ya mbak, insha allah saya lillah , ikhlas mbak karena sudah takdirnya allah jadi saya legowo...”* [I.1 sa]

Harapan dan tujuan hidup yang baik juga tetap optimis ketika dilanda kebosanan akan mendorong setiap orang yakin dapat melewati hari-harinya dengan berbaik sangka atas kejadian yang akan terjadi padanya. Seperti saat informan 1,2,3,4,5 ditimpa permasalahan hidup seperti kehilangan suami, menghadapi perekonomian yang serba kekurangan, merasa kesepian dan mengalami penurunan pada kesehatannya tetapi tetap memiliki harapan dan tujuan hidup yang baik seperti hasil wawancara pada keseluruhan informan yang mengatakan hal yang sama dengan informan 2.

*“ ...kecukupan itu kalau ada apa-apa tidak kesusahan, tujuannya ya kita kan masih hidup ya jadi kita usaha yang semangat jadi anak-anak cucu biar lihat aku sehat senang begitu kehidupannya.”* [I.2 se]

Namun tak jarang aktifitas yang ada terkadang membuat setiap orang mengalami kejenuhan dalam melewatinya karena beberapa sebabakan tetapi informan 1,2,3,4,5 tetap dapat mengatasinya dengan melakukan hal-hal yang bisa membuatnya semangat lagi seperti berkebun, melihat tv atau pergi ke tempat tetangganya, hasil wawancara tersebut dirasakankeseluruhan informan yang mengatakan hal yang sama dengan hasil wawancara pada informan 3.

*“...kalau bosen ya cuma ngaji ya nonton tv itu kan hiburan mbak ya teman saya biar ketawa gitu aja biar nggak bosen lagi gitu.”* [I.3 su]

Hasil penelitian diatas diatas ditemukan dalam (Suwarsi & Handayani, 2017) yang menyebutkan beberapa ciri – ciri individu yang optimis diantaranya selalu siap jika dihadapkan pada kesulitan, memiliki harapan yang baik akan masa depannya,tidak pantang menyerah jika dihadapkan pada masalah, selalu memandang bahwa setiap permasalahan yang ada memiliki jalan keluar dan hikmah disetiap peristiwanya, selalu berpikir postif dan memandang persoalan yang ada tidak hanya dari satu sudut pandang saja namun juga dari sudut pandang yang lain dengan positif, logis dan realistis, memiliki cinta dan kasih, mencintai terhadap sesama dan selalu memberikan pertolongan bagi yang membutuhkan karena kasih itu memberi dan menerima dengan baik segala perubahan yang ada pada dirinya bahkan yang tidak bisa diubah sekalipun.

Bentuk-bentuk *optimisme*

1. Tidak berlarut-larut dalam kesedihan dengan mengikuti pengajian dilingkungan rumah agar hati lebih ikhlas melepas sang suami ( 1,2,3,4,5 )
2. Meskipun ditinggal oleh suami namun tetap berusaha mengikuti kegiatan kerja bakti untuk mengisi waktu luang dan berinteraksi dengan tetangga (1,2,3,4,5)
3. Tidak menjadikan masalah menjadi beban dengan tetap berusaha mencukupi kebutuhan dengan membuka warung, berkebun, dan menjadi tukang pijat ( 1,2,3,4,5 )

Tidak mudah menyerah dan putus asa

1. Menerima perubahan usia yang sudah tua (1,2,3,4,5)
2. Menerima perubahan status nya yang sudah menjanda (1,2,3,4,5)

Menerima perubahan yang ada pada dirinya

1. Selalu semangat ketika dilanda rasa bosan dengan melakukan kegiatan seperti berkebun, melihat tv, menjahit, bersih-bersih halaman, mengikuti pengajian, mengikuti senam, dan renang supaya tetap sehat dan dapat menghibur hati (1,2,3,4,5)
2. Mampu optimis dengan selalu beribadah kepada Allah agar diberikan kemudahan dalam meneruskan hidupnya kedepan (1,2,3,4,5)

Berpengharapan baik

*Gambar 2.* Bentuk-bentuk *optimisme*

Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang ditinggal meninggal oleh pasangan hidupnya tersebut pasti akan merasakan beberapa kondisi yang baru dan tidak pernah dirasakan sebelumnya, tetapi lansia yang memiliki semangat dan keinginan untuk bangkit dari beberapa permasalahan yang dihadapinya pasti akan membuatnya tetap optimis dan mampu melanjutkan kehidupannya kedepan dengan beberapa kegiatan dan hal-hal yang baik pula.

*Optimisme* yang dimiliki oleh lanjut usia janda bertujuan untuk membuat lansia janda tersebut bangkit dari beberapa permasalahan yang dihadapinya. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh penulis bahwa optimisme pada lansia janda muncul karena adanya faktor kemauan dari dalam diri sendiri untuk bersemangat, memiliki religiusitas yang baik dan dukungan dari lingkungan sekelilingnya terutama keluarga dan tetangganya yang merupakan orang-orang terdekatnya juga selalu memberikan support dan mendukung lansia tersebut, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan informan 1 adanya dukungan yang baik dan rasa perhatian penuh dari ketiga anaknya membuatnya merasa bersemangat dan tidak mengalami kesepian karena kehadiran anak dan cucu yang selalu mewarnai hari-hari nya dengan beberapa kegiatan yang positif bersama, juga karena adanya perlakuan yang baik dari tetangga sekitarnya terhadap lansia tersebut yang dapat meningkatkan kemauan untuk dapat bertahan dan bangkit dari segala permasalahan hidupnya seperti yang dirasakan oleh keseluruhan informan karena adanya dukungan yang baik dan selalu memberikan bantuan ketika membutuhkan dari lingkungan membuatnya lebih bersemangat dan mampu untuk optimis melanjutkan hidupnya.

Hal diatas selaras dengan penelitian yang dilakukan Sari, (2014) yang menambahkan selain kemauan dari dalam diri responden untuk bangkit dan meyakini akan hal-hal baik setelah peristiwa yang terjadi padanya, bentuk dukungan sosial yang diberikan berupa perhatian dan mendengarkan keluhan-keluhan responden juga menjadi faktor yang akan meningkatkan rasa optimis responden. Seligman, (2006) pun menambahkan bahwa *religiusitas* juga dapat berpengaruh ke individu pada pengembangan sikap *optimisme*. Dalam hal ini agama dapat menimbulkan seseorang memiliki harapan serta memungkinkan orang itu mampu melewati cobaan didunia dengan baik lagi.

Faktor pendorong *optimisme*

Memiliki semangat pada dirinya

1. Menjalankan aktifitas bangun pagi, sholat, memasak, dan bekerja (1,2,3,4,5)

Mendekatkan diri dan berserah pada Allah

1. Selalu beribadah tepat waktu dimasjid (1,3,4)
2. Mengikuti kajian rutin (1,2,3,4,5)

Selalu berdzikir dan istigfar apabila menghadapi suatu ujian (1,2,3,4,5)

Faktor internal

1. Memiliki semangat untuk bangkit
2. Memiliki religiusitas yang baik

Faktor eksternal

1. Dukungan lingkungan

Adanya dukungan dari keluarganya terutama anak dan cucu

1. Anak dan cucu yang selalu menjenguknya dan memberikan semangat (2,5)
2. Anak dan cucu yang selalu menemaninya apabila ingin ke makam suami (1,2,3,4,5)
3. Anak dan cucu meluangkan waktu untuk sekedar ngobrol dan tak jarang melakukan rekreasi bersama (1,2,3,4,5)

Adanya *support* yang positif dari tetangga dan masyarakat

1. Tetangga yang selalu memberikan bantuan seperti beras lauk pauk (2,5)
2. Tetangga yang selalu membantu mengantar ke pasar (3,4)
3. Tetangga yang selalu mengajaknya sholat ke masjid berjamaah, mengikuti pengajian dan bekerja bakti bersama (1,2,3,4,5)

*Gambar 3.* Faktor pendorong *optimisme*

**Simpulan**

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa permasalahan yang muncul setelah ditinggal meninggal oleh suaminya seperti rasa kehilangan, perekonomian yang serba kekurangan, kesepian dan kesehatan yang mulai menurun hal tersebut dihadapi oleh keseluruhan informan. Beberapa bentuk optimisme yang muncul pada keseluruhan informan itu sendiri diantaranya dengan tidak mudah menyerah dan putus asa dengan mencoba bangkit dan berusaha menyelesaikan permasalahan hidupnya dengan bersemangat, menerima perubahan yang ada pada dirinya terkait dengan kondisi fisik dan psikis yang mulai renta dan status baru yang dimilikinya pasca sepeninggalan suaminya juga selalu berpengharapan baik atas segala hal yang menimpanya dengan memasrahkan kepada sang kuasa dan selalu memperkuat iman dengan beribadah. Hal tersebut mampu dilakukan karena adanya faktor yang berpengaruh dalam *optimisme* pada keseluruhan informan itu sendiri yaitu adanya religiusitas yang yang baik sehingga lansia tersebut memiliki kemauan dari dirinya untuk bangkit juga dukungan dari lingkungannya seperti dukungan dari keluarga yaitu anak dan cucunya dan juga dukungan dari tetangga yang selalu memberikan perlakuan yang baik kepadanya sehinggamembuatnya selalu bersemangat dalam mencapai harapan dan tujuan yang baik atas hidupnya kedepan.

Bagi lansia janda, lansia tersebut harus tetap mempunyai harapan dan semangat untuk hidup dan tidak perlu berputus asa untuk melanjutkan hidupnya kedepan dengan perubahan yang terjadi setelah menjanda. Bagi Keluarga, perubahan dari segi psikis terjadi pada lansia yang telah menjanda menimbulkan penurunan semangat hidup. Hal tersebut membutuhkan semangat dari keluarga untuk memotivasi hidup lansia tersebut agar tetap optimis dan mempunyai harapan yang baik atas hidupnya. Bagi Masyarakat, perubahan status menjadi janda terkadang menimbulkan persepsi buruk di lingkungannya. Oleh sebab itu masyarakat harus memberikan semangat untuk bangkit dan tetap optimis dalam melanjutkan hidupnya meskipun tanpa pasangan hidupnya.

**Daftar Pustaka**

Abdullah, M. Q. (2018). Optimism / Pessimism and Its Relationship with Locus of Control Among Children and Adolescents. *Mathews Journal of Psychiatry & Mental Health*, *3*(2001), 2474–7564.

Anzaldi, K., & Shifren, K. (2018). Optimism , Pessimism , Coping , and Depression : A Study on Individuals With Parkinson ’ s Disease. *The International Journal of Aging and Human Development*, *0*(0), 1–19. https://doi.org/10.1177/0091415018763401

Basuki, W. (2015). Faktor – Faktor Penyebab Kesepian Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Penghuni Panti, *4*(1), 713–730.

Choesni, A. (2018, September 23). Memperkuat Hubungan Lintas Generasi Yang Harmonis Menuju Lansia Bermartabat. *KemenkoPMK*. Diakses dari https://kemenkopmk.go.id/artikel/choesni-negara-memiliki-perhatian-yang-tinggi-terhadap-kesejahteraan-lansia.

Chopik, W. J., Kim, E. S., & Smith, J. (2015). Changes in Optimism Are Associated With Changes in Health Over Time Among Older Adults. *Social Psychological and Personality Science*, *6*(7), 814–822. https://doi.org/10.1177/1948550615590199

Chung, M. L., Bakas, T., Plue, L. D., & Williams, L. S. (2016). Effects of Self-esteem , Optimism , and Perceived Control on Depressive Symptoms in Stroke Survivor-Spouse Dyads. *Journal of Cardiovascular Nursing*, *31*(2), 8–16. https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000232

Desiningrum, D. R. (2014). Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda atau Duda Ditinjau dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial dan Gender. *Psikologis UNDIP*, *13*(2), 102–106.

Hanum, P., Lubis, R., & Rasmaliah. (2018). Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga Lansia dengan Kejadian Stroke pada Lansia Hipertensi di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *Jumantik*, *3*(1), 72–88.

Hurlock, E. . (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.

Impisari, I. (2017). Makna Kebahagiaan pada Lansia Muslim yang Tinggal di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang. *Intelektualita*, *6*(2), 211–228.

James, P., Kim, E. S., Kubzansky, L. D., Zevon, E. S., Trudel-fitzgerald, C., & Grodstein, F. (2019). Optimism and Healthy Aging in Women. *American Journal of Preventive Medicine*, *56*(1), 116–124. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.07.037

Kelen, A. P., Hallis, F., & Putri, R. M. (2016). Tugas Keluarga dalam Pemeliharaan Kesehatan dengan Mekanisme Koping Lansia. *Jurnal Care*, *4*(1), 17–22.

Mehue, D., Rantetampang, A. L., & Sandjaja, B. (2016). Factors Affecting Depression to Old Age at Rehabiliy Old Age and Home Family Registered Health Primary Sentani Jayapura Regency Papua Province. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, *30*(5), 263–279.

Pasmawati, H. (2017). Pendekatan Konseling Untuk Lansia. *Syi’ar*, *17*(1).

Rahayu, P., Widyastuti, & Ridfah, A. (2014). Hubungan Optimisme Masa Persiapan Pensiun dengan Sindrom Purna Kuasa Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Guru di Kota Makasaar. *Jurnal Administrasi Negara*, *23*(3), 36–41.

Rahmawati, F., & Saidiyah, S. (2016). Makna Sukses di Masa Lanjut. *Ilmiah Psikologi*, *3*(1), 51–68. https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.783

Rismawan, W. (2015). Pemenuhan Kebutuhan Seksualitas Lansia di PSTW Panti Wredha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya. *Kesehatan Bakti Tunas Husada*, *13*(1).

Safarina, N. (2016). Hubungan Harga Diri Dan Optimisme Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *Analitika*, *8*(2), 99–107.

Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development* (Ed. Ketiga). Jakarta: Erlangga.

Sari, K. (2014). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Optimisme Kesembuhan pada Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Kedokteran*, *1*(2), 125–127.

Seligman, M. . (2006). How to Change Your Mind and Your Life. In *Learned Optimism* (pp. 112–114). New York.

Suwarsi, S., & Handayani, A. (2017). Hubungan antara Optimisme dan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Proyeksi*, *12*(1), 35–45.