

GAMBARAN PENGENDALIAN EMOSI LANSIA DALAM LINGKUNGAN PADAT PENDUDUK PERUM GARDENIA KABUPATEN MALANG

Yulanda Wahyu Anggraini¹, Dian Pitaloka Priasmoro², Tien Aminah³

^{1,2,3} *Jurusan Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Institut Teknologi, Sains & Kesehatan RS.dr.Soepraoen Kesdam V/Brawijaya, Kota Malang*

***Correspondence: Yulanda Wahyu A.**

Email: yulandawahyu3@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Perubahan fisik Lansia mempengaruhi aspek psikologis. Perubahan psikologis mempengaruhi kesehatan jiwa, seperti penurunan fungsi kognitif, perubahan dalam peran sosial, dan perubahan tingkat depresi. Perubahan yang terjadi menjadi penyebab dari lansia beresiko mengalami gangguan mental emosional. Oleh karena itu pengendalian emosi lansia sangat diperlukan untuk mengurangi ketegangan emosi yang meningkat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengendalian emosi lansia di lingkungan padat penduduk Wilayah Perumahan Gardenia RT 3, Desa Saptorenggo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.

Metode: Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasinya seluruh lansia di RT.03 berjumlah 32 orang. Teknik sampling *total sampling* dengan besar sampel 32 responden. Variabel yang diteliti adalah pengendalian emosi lansia. Instrumen menggunakan kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* dan skala *Likert empat poin*.

Hasil: Penelitian didapatkan pengendalian emosi lansia sebagian besar yaitu 20 lansia (62,5%) dikategori rendah, dimana lansia tidak mampu mengendalikan emosinya.

Kesimpulan: masalah pengendalian emosi pada lansia dapat disebabkan oleh faktor yang mempengaruhi ketidak mampuannya dalam mengendalikan emosi seperti faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan, pekerjaan dan penghasilan. Adanya masalah pengendalian emosi lansia diharapkan oleh setiap individu lansia mempunyai kemampuan dalam pengendalian emosi yang dapat dilakukan dengan cara saling terbuka kepada orang terdekat, aktivitas kegiatan dan bersabar.

Kata Kunci: Pengendalian; emosi; lansia

ABSTRACT

Introduction: *Physical changes in the elderly affect the psychological aspect. Psychological changes affect mental health, such as decreased cognitive function, changes in social roles, and changes in depression rates. Changes that occur are the cause of elderly people at risk of emotional mental disorders. therefore, control of elderly emotions is indispensable to reduce the heightened emotional tension. The purpose of this study is to find out the picture of elderly emotional control in a densely populated environment in RT 03 Gardenia Housing Area Saptorenggo Village Pakis District Malang.*

Method: *The research was use descriptive design. All population of all elderly in RT 03 is 32 people. The technique for sampling is totally sampling . The variable was examined is the control of elderly emotions. The instrument was Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) questionnaire and a four-point Likert scale.*

Results: The results of showed that 20 elderly emotional control was (62.5%) low category, which that the elderly cant control their emotional

Conclusion: This is due to factors that affect his inability to control emotions such as age, gender, education, marital status, employment and income. The existence of problems in controlling the emotions of the elderly is expected by every elderly individual to have the ability to control emotions which can be done by being open to the closest people, activities and being patient.

Keywords: Elderly; emotion; control

PENDAHULUAN

Usia lanjut (*old age*) adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan yang disebut dengan orang lanjut usia (Lansia), masa ini di mulai ketika seseorang berusia 60 tahun keatas. Proses menua atau *aging* adalah suatu proses alami pada semua manusia, proses ini ditandai dengan perubahan baik fisik, sosial, mental, sepirtual. Perubahan tersebut akan mempengaruhi psikologis maupun kesehatan jiwa, hal ini membuat lansia beresiko mengalami gangguan mental emosional (Padila, 2013). Perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi (menghayati) suatu situasi tertentu merupakan arti dari sebuah emosi. Yusuf (2011) menyebutkan bahwa emosi terbagi menjadi emosi positif dan emosi negatif.

Data *National Institute of Mental Health* mengemukakan bahwa gangguan mental yang paling sering pada lanjut usia adalah gangguan depresif, gangguan kognitif, fobia dan gangguan stabilitas emosional (Priasmoro, 2021). Berdasarkan data *World Health Organization* 2019 menunjukkan sebanyak 20% dari orang dewasa yang berusia 60 tahun mengalami gangguan mental emosional dan 6.6% hingga 17,4%. Menurut data Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2018 disebutkan data statistik bahwa masalah gangguan kesehatan mental emosional berdasarkan kelompok umur jumlah presentase tertinggi pada usia 65 sampai 75 tahun keatas sebanyak 28,6%, diikuti oleh kelompok usia 55 sampai 64 tahun sebanyak 11%.

Masalah gangguan kesehatan mental emosional yang dialami pada lansia merupakan masalah dimana lansia tidak dapat untuk mengendalikan emosi hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal didalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis.(Rusma, 2016). Menurut Nadhiroh (2015) menyebutkan bahwa adapun bentuk upaya pengendalian emosi pada lansia diantaranya adalah pengendalian pikiran yang timbul akibat adanya emosi negatif, pada aspek religi lebih mendekatkan diri pada keyakinannya, menghindari stress seperti mengalihkan dengan berkumpul bersama orang-orang terdekat (keluarga), berinteraksi sosial sesama lansia dalam mengikuti terapi relaksasi dan kegiatan kebugaran jasmani. Menurut Hariyanto (2016) menyebutkan bahwa pengendalian emosi lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, dan status perkawinan.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasinya seluruh lansia di Perumahan Gardenia Kabupaten Malang berjumlah 32 orang. Teknik sampling *total sampling* dengan besar sampel 32 responden. Variabel yang di teliti adalah pengendalian emosi lansia. Instrumen menggunakan kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* dan skala *Likert empat poin*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membagikan lembar kuesioner secara *door to door* dalam batas waktu yaitu 1 minggu. Analisis data menggunakan analisis univariat

HASIL
Tabel 1. Data umum responden

Variabel	f	(%)
Usia Responden		
50-60 tahun	8	25
61-70 tahun	13	40,6
>71 tahun	11	34,4
Total	32	100
Jenis Kelamin Responden		
Laki-laki	12	37,5
Perempuan	20	62,5
Total	32	100
Pendidikan Terakhir Responden		
Tidak Tamat SD	1	3,1
SD	14	43,8
SMP	6	18,7
SMA	8	25
Perguruan Tinggi	3	9,4
Total	32	100
Pekerjaan Responden		
Bekerja	10	31,2
Tidak Bekerja	22	68,8
Total	32	100
Penghasilan Responden		
Tidak Berpenghasilan	21	65,6
<1.000.000,-	7	21,9
1.500.000,-	0	0
2.000.000,-	1	3,1
>2.000.000,-	3	9,4
Total	32	100
Status Pernikahan		
Menikah	17	53,1
Duda	3	9,4
Janda	12	37,5
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden berusia 61-70 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, hampir setengahnya berpendidikan terakhir adalah SD, sebagian besar responden tidak bekerja dan tidak memiliki penghasilan, dan sebagian besar status pernikahan berstatus menikah.

Tabel 2. Pengendalian emosi lansia

Kategori	f	(%)
Sangat Tinggi	2	6,3
Tinggi	10	31,2
Rendah	20	62,5
Sangat Rendah	0	0
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dalam pengendalian emosi dalam kategori rendah sebanyak 20 orang lansia (62,5%).

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden dalam pengendalian emosi kategori rendah sebanyak 20 responden (62,5%), dimana dalam hal ini ketidakmampuan individu lansia dalam mengendalikan perasaan emosi positif maupun emosi negatif. Jaenudin, (2012) menjelaskan bahwa adanya perasaan subjektif individu yang dirumuskan sebagai kecenderungan yang terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap sesuatu merupakan makna dari emosi. Perilaku yang terjadi ketika individu merasakan emosi pada umumnya disertai adanya ekspresi raut muka ataupun gerak tubuh serta pola perubahan individu yang kompleks dan menyangkut pembangkitan fisiologis, perasaan subjektif, proses kognitif, dan reaksi tingkah laku seseorang. Emosi yang terjadi pada diri individu dapat diketahui melalui rentang respon emosional. Dimana rentang respon emosional merupakan reaksi respon individu dalam penyesuaian terhadap kondisi perasaan yang dirasakan, rentang respon emosi bergerak dari *emotional responsive* sampai mania/depresi (Mubarak, dkk 2015). Sehingga dalam hal ini pengendalian emosi lansia diperlukan sebagai upaya mengurangi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Menurut Zainal (2015), menjelaskan bahwa pengendalian emosi adalah proses upaya yang dilakukan individu untuk mengendalikan, mengekang, atau mengelola sesuatu menjadi lebih baik, dengan menggunakan kapasitas dalam dirinya sehingga perasaan emosi tersebut secara sosial dapat diterima.

Berdasarkan usia hampir setengahnya responden berusia 61-70 tahun sebanyak 13 responden (40,6%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan, Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi berbagai perubahan fisik, sosial, mental, dan spiritual. Menurut Azizah, (2011) menyebutkan bahwa faktor penyebab lansia tidak mempunyai kemampuan dalam pengendalian emosinya diantaranya faktor usia, dimana faktor usia merupakan kematangan emosi individu terutama lansia yang dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisiologis seseorang. Sehingga semakin bertambahnya usia maka kadar hormonal seseorang menurun dan mengakibatkan penurunan aspek psikologi yang nantinya akan mempengaruhi perasaan emosional seseorang. Pendapat yang sama oleh Hutapea, (2011) mengemukakan bahwa akibat penurunan fungsi fisik maupun kognitif pada lansia, akan mempengaruhi pula aspek psikologis dimana lansia merasakan emosi positif maupun emosi negatif. Emosi yang dirasakan pada lansia merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh usia lanjut, terutama jika emosi positif maupun emosi negatif tersebut memuncak maka akan mengakibatkan berbagai masalah yang nantinya akan membuat lansia mengalami ketidakstabilan emosi (NIH, 2011).

Berdasarkan pendidikan hampir setengahnya responden berpendidikan jenjang SD sebanyak 14 responden (43,8%). Purwaningsih, (2010) menjelaskan bahwa tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi kemampuan individu dalam mengendalikan perasaan emosi positif maupun emosi negatif yang dirasakan. Pengalaman seperti berinteraksi dengan orang lain pada lingkungan pendidikan akan menjadikan referensi bagi individu untuk menampilkan emosi dalam dirinya. Sehingga pada keadaan ini membuat seseorang mampu mengenali perasaan emosional tersebut, Hartono (2016). berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa sebagian besar lansia tidak bekerja dan tidak memiliki penghasilan hal ini menimbulkan permasalahan ekonomi dan kesenjangan yang terjadi sehingga memunculkan perasaan emosional, jika perasaan tersebut semakin memuncak maka akan berakibat lansia tersebut tidak dapat mengendalikan perasaan emosionalnya. Priasmoro, (2021) menjelaskan bahwa emosi pada lansia muncul akibat dari permasalahan intrin maupun ekstrin ketika seseorang lansia tersebut masih bekerja atau sudah tidak bekerja. Status pernikahan merupakan faktor yang mempengaruhi lansia dalam mengendalikan emosi, Berdasarkan status pernikahan diketahui bahwa lansia dengan status pernikahan duda dan janda akan merasakan ketidakstabilan emosi seperti perasaan sedih

dan kehilangan. Yusuf, (2011) menjelaskan bahwa masalah yang mempengaruhi emosi lansia adalah kematian pasangan, dengan ditinggalnya seseorang dalam berumah tangga dan telah bersama sampai dengan lansia maka seseorang ini akan merasa kesepian ketika melakukan kegiatan sehari-hari tanpa pasangan.

Hal ini akan mempengaruhi kondisi emosi dalam diri individu yang lebih sensitif dan tidak stabil. Adanya permasalahan pengendalian emosi yang dialami pada usia lanjut dapat menjadi *stressor* bagi lansia yang dapat menimbulkan resiko mengalami gangguan mental emosional. Kondisi seperti ini apabila tidak segera diatasi dapat berlanjut selama kehidupan lansia (Suardiman, 2011). Menurut Aditya (2015) menyebutkan beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan emosi tersebut adalah dengan pengendalian emosi, adapun cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu berlatih bersabar, tidak berbalas debat, perlu adanya kehadiran pihak ketiga yang netral, dan mencari titik temu/solusi.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi lansia di RT 03 Wilayah Perumahan Gardenia Kabupaten Malang sebagian besar pengendalian emosi lansia dikategorikan rendah. dimana dalam hal ini lansia tidak mempunyai kemampuan dalam mengendalikan emosi positif maupun emosi negatif yang dirasakan ketika emosi tersebut memuncak. Sedangkan hanya sebagian kecil pengendalian emosi lansia dikategorikan sangat tinggi, dimana dalam hal ini lansia mempunyai kemampuan dalam mengendalikan emosi positif maupun emosi negatif yang dirasakan ketika emosi tersebut memuncak. Adapun penyebab yang mempengaruhi pengendalian emosi lansia diantaranya yaitu faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, status ekonomi dan status pernikahan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kepada Rektor Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditya, Coky Z. (2015). *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-hari*. hal.13 Jakarta: Fashbooks.
- Azizah, Lilik M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Goleman, Daniel. (2015). *Emotion Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Cetakan ke-25.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for effect, relationships, and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hariyanto, Imendha. (2016). *Pengendalian Emosi, Psikologi Pengendalian Emosi, Psikologi Populer*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Hartono, D. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Psikologi*. Ed.1. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hutapea, B. (2011). *Emotional Intelligence Dan Psychological Well-Being Pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan*. Di Jakarta: Psychological. 13 (3):64-73.
- Jaenudin, Ujam. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Bandung: CV Pustaka Mulia.
- Mubarak, W, Indrawati, L et.al. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jilid 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Nadiroh, Yahdinil F. (2015). *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis) tentang Psikologi Manusia*. *Saintifika Islamica*. 2 (1):56.

- NIH. (2016). *National Institute Of Mental Healty-Oider Aduts And Mental Healty*.Pembaruan Sains.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerotik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Priasmoro, D. P., & Kurniawan, S. B. (2021). Gambaran Faktor Personal Penyebab Ketidakberdayaan Penderita Covid-19 Yang Isolasi Di Safe House. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(3), 420-430.
- Purwaningsih, Rohma et al. (2010). Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan*. ISSN (2086-3071).
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. (1-100). <https://doi.org/1Desember2018>.
- Rusma, Aprilia. (2016). *Masalah-masalah Pada Lansia dan Solusinya*. Jakarta: <http://lets-shering-information.blogspot.com>.
- Suardiman, SP. (2011). *Elisabet Harlock Psikologi*. Yogyakarta: Gajah Mada Univercity Press
- WHO. (2017). *Mental Health Of Oider Adults*. Jakarta: <http://www.WHO.int/Mediacantre/Factsheets/Fs381/en/>.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zainal Aqib. 2015. *Konseling Kesehatan Mental*,hal.9. Bandung: Yrama Widya.