



## **Coping Stress pada Lansia di Pondok Pesantren Lansia Nurul Iman Karanganyar**

**Bagus Prastyo<sup>1</sup>, Gadis Deslinda<sup>2</sup>, Galih Fajar Fadillah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Email: [bagusprastyo234@gmail.com](mailto:bagusprastyo234@gmail.com)<sup>1</sup>, [gadas.deslinda@staff.uinsaid.ac.id](mailto:gadas.deslinda@staff.uinsaid.ac.id)<sup>2</sup>, [galihfajarf@staff.uinsaid.ac.id](mailto:galihfajarf@staff.uinsaid.ac.id)<sup>3</sup>

**Abstract:** Elderly in the Nurul Iman Islamic Boarding School for the Elderly often face emotional challenges such as feelings of marginalization, loss of purpose, difficulty accepting declining health, loss of a spouse or loved ones, and unpreparedness for death. If these feelings are continuously dwelled upon, they can lead to stress. The aim of this study is to describe the stress coping mechanisms of the elderly residing at the Nurul Iman Islamic Boarding School for the Elderly in Karanganyar. The research method used is qualitative with a phenomenological approach. The research location is at the Nurul Iman Islamic Boarding School for the Elderly in Karanganyar, located at Ngablak RT 01 RW 09, Papahan, Tasikmadu District, Karanganyar Regency. The subjects of this study are 3 individuals selected using purposive sampling technique. Data collection was conducted through interviews and observations. Data analysis techniques include data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results show that the elderly apply stress coping using emotion-focused coping. Furthermore, the subjects continue to strive to live their lives by accepting fate and being grateful for whatever happens. The subjects have formed new social groups at the Nurul Iman Islamic Boarding School for the Elderly in Karanganyar, engaging in activities such as religious study sessions, dhikr, and reading Iqro or the Quran. The conditions experienced by the subjects have enhanced their religiosity.

**Keywords:** Stress, Coping, Elderly

**Abstrak:** Para lansia yang mengikuti program Pondok Pesantren Lansia Nurul Iman sering menghadapi tantangan emosional, seperti perasaan terpinggirkan, kehilangan rasa berguna, kesulitan menerima kondisi kesehatan yang menurun, kehilangan pasangan hidup atau orang terdekat, serta ketidaksiapan menghadapi kematian. Jika perasaan di atas dipikirkan terus menerus mengakibatkan stress. Tujuan dari penelitian ini menggambarkan *coping stress* lansia yang berada di Pondok Pesantren lansia Nurul Iman Karanganyar. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Lokasi penelitian berada di Pondok Pesantren Lansia Nurul Iman Karanganyar yang beralamat di Ngablak RT 01 RW 09, Papahan, kecamatan Tasikmadu, Kabupaten Karanganyar. Subjek dari penelitian ini berjumlah 3 orang yang ditentukan berdasarkan Teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Teknik analisis data dengan reduksi data penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil menunjukkan bahwa menerapkan coping stress menggunakan *emotion focused coping*. Kemudian, subjek tetap berusaha menjalani kehidupan dengan menerima takdir dan mensyukuri apapun yang terjadi. Subjek memiliki kelompok sosial baru di Pondok Pesantren Lansia Nurul Iman Karanganyar yang mempunyai kegiatan seperti pengajian, dzikir, membaca iqro atau al qur'an. Kondisi yang dialami subjek mampu meningkatkan religiusitas subjek.

**Kata kunci:** Coping, Stress, Lansia

### **1. LATAR BELAKANG**

Pondok Pesantren Lansia Nurul Iman Karanganyar. Pondok ini berada dibawah Yayasan Majelis Ta'lim Nurul Iman (MTNI). Santri dipondok ini merupakan lansia yang berasal dari kabupaten Karanganyar dan sekitarnya. Alasan para lansia ini mengikuti program pondok pesantren lansia nurul iman ini diantaranya adalah munculnya perasaan tersisih, ditinggalkan oleh pasangan hidup atau orang tersayang, tidak siap menghadapi kematian, perasaan tidak berguna dan merasa tidak dibutuhkan lagi serta kesulitan menerima penyakit dan penurunan fungsi tubuh. Jika perasaan di atas dipikirkan terus menerus serta dialami

setiap hari maka akan mengakibatkan lansia ini tidak bisa menerima kenyataan yang saat ini dan akan menimbulkan stress.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### **Pengertian Stress**

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan (Andriyani, 2019). Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Menurut Greenbreg stress adalah peristiwa yang menekan sehingga individu dalam keadaan yang tidak berdaya sehingga berdampak negatif (Fahrezi et al., 2020). Beliau mendefinisikan berdampak negatif seperti tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, dll.

*Stress* yang dialami individu dapat disebabkan oleh berbagai macam sumber. *Stress* dapat bersumber dari dalam diri individu seperti fisik-biologik dan psikologik, dari keluarga. *Stress* juga dapat bersumber dari komunitas maupun lingkungan atau bisa disebut akibat dari faktor sosial. *Stress* dapat berdampak negatif pada individu. *Stress* dapat mengganggu fungsi organ tubuh sehingga menyebabkan timbulnya penyakit. Selain itu, *stress* juga dapat berdampak negatif pada fisik, kognitif, emosi, dan perilaku individu yang masing-masing memiliki tanda berbeda-beda.

### **Pengertian Coping**

Menurut Lazarus dan Folkman *cit.* (Yusuf & Nurihsan, 2006), *coping* adalah suatu proses mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan sebagai beban karena di luar kemampuan dari individu. Sementara Weiten dan Lloyd *cit.* (Yusuf & Nurihsan, 2006) berpendapat bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentoleransi ancaman berupa beban perasaan yang muncul karena *stress* yang dialaminya.

Lazarus *cit.* (Nursalim, 2013) membedakan strategi *coping* menjadi dua, diantaranya sebagai berikut, pertama *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) *Problem focused coping* merupakan strategi kognitif yang dilakukan oleh individu untuk *coping*. Perilaku *coping* ini cenderung dilakukan ketika individu merasa yakin akan kemampuannya untuk dapat mengubah *stress* yang dialami. Bentuk strategi *problem focused coping* yaitu *Confrontive coping*, *Seeking social support*, *Planful problem solving*. Jenis *coping* yang kedua yaitu *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) Strategi *coping* yang dilakukan individu dengan berfokus pada bagaimana mengontrol dirinya secara

emosional sehingga individu tersebut siap menghadapi *stress* yang dialaminya. *Emotional focused coping* dilakukan dengan fokus pada pengendalian emosional terhadap keadaan yang dianggap membebani. *Emotional foscused coping* terdiri dari *self control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape/avoidance*.

### **Pengertian Coping**

Penuaan merupakan hal yang normal yang diikuti perubahan fisik dan juga tingkah laku yang bisa terjadi pada semua orang saat mereka sudah mencapai usia pada perkembangan kronologis tertentu (Malahati, 2023) Menurut Undang Undang nomor 13 tahun 1998 memaparkan bahwa seseorang dikatakan sebagai lansia ketika berumur lebih dari 60 tahun. Klasifikasi kelompok umur manusia dalam penelitian ini dibagi menjadi empat kelompok yaitu kanak-kanak (5-11 tahun), remaja (12-25 tahun), dewasa (26-45 tahun), dan lansia (46-65 tahun). Klasifikasi kelompok umur manusia dapat didasarkan pada intensitas kerutan yang nampak pada citra wajah (Al Amin & Juniati, 2017).

Lansia memiliki beberapa masalah yang harus dihadapi. Dalam psikologi, timbulnya perasaan tidak nyaman, sedih, cemas, takut, dan bingung merupakan gejala gangguan psikologis. Gangguan ini disebut dengan kondisi stress (Darwati, 2022). Kondisi stres harus dikelola dengan baik, agar tidak berdampak buruk bagi individu yang mengalaminya. Kondisi stress yang berat, akan memperlihatkan gejala –gejala seperti mudah lelah, sakit kepala, kehilangan nafsu makan, kehilangan gairah seksual, mudah lupa, bingung, gugup, mengalami masalah pencernaan dan hipertensi.

## **3. METODE PENELITIAN**

### **Jenis penelitian**

Jenis penelitian untuk mengkaji penelitian tersebut yaitu kualitatif. Menurut (Sugiyono, 2015) penelitian kualitatif adalah metode penelitian untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, peneliti sebagai instrumen kunci, pengumpulan data dengan triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitiannya menekankan pada makna. Dalam penelitian kualitatif, keberadaan sebuah hipotesis tidaklah menjadi keharusan karena penelitian kualitatif tidak diangkat dari asumsi-asumsi tentang masalah yang diteliti melainkan dalam proses penyelesaian masalahnya dapat berkembang sesuai dengan kondisi penelitian (Subana & Sudrajat, 2011).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Pendekatan fenomenologi mempelajari pengalaman-pengalaman yang dialami oleh individu secara

langsung (Novianti & Tripambudi, 2014). Fenomenologi dipilih karena dalam penelitian ini berkaitan dengan pengalaman *coping stress* lansia yang merasa sendiri dalam menanggung hidup. Menurut (Hasbiansyah, 2008) dalam pendekatan fenomenologi, terdapat prosedur yang harus diterapkan peneliti, yakni:

1. *Textural description*

Mencakup apa pengalaman subjek tentang fenomena yang dialaminya. Pengalaman subjek bersifat objektif, data faktual, dan kejadian yang empiris.

2. *Structural description*

Mencakup bagaimana subjek mengalami dan memaknai pengalamannya. Pada aspek ini menyangkut pendapat, penilaian, perasaan, dan respon subjektif lain terkait pengalamannya.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian dapat dimanfaatkan oleh peneliti untuk mencari informasi berupa data yang dibutuhkan. Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam teknik *purposive sampling* subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria-kriteria tertentu disesuaikan dengan tujuan atau masalah penelitian (Sugiyono, 2015). Subjek pada penelitian ini berjumlah tiga orang yang ditentukan berdasarkan pada kriteria-kriteria berikut ini:

1. Lansia yang kesepian ditinggal anak merantau dan suami yang meninggal
2. Lansia yang ditinggal suami meninggal yang mengalami *stress*.
3. Lansia yang ditinggal merantau anaknya kemudian melakukan *coping*.

**Tabel 1.** Data Subjek Penelitian

No	Nama	Usia	Usia ditinggal suami	Usia ditinggal anak	Keterangan
1	S	62	4 tahun	7 Tahun	Subjek Utama
2	N	70	8 tahun		Subjek Utama
3	I	60		8 tahun	Subjek Utama

Berikut merupakan profil subjek pada penelitian ini yang diantaranya:

1. Profil subjek penelitian 1

Subjek pertama berinisial S adalah seorang lansia yang ditinggal suami meninggal dunia dan anak yang juga merantau. Selama kurang lebih 4 tahun sudah ditinggal oleh suami meninggal dunia dan anak yang merantau. Subjek menjalani keseharian sebagai ibu rumah tangga. Subjek masih tinggal di rumah sendiri. Setelah ditinggal oleh suami, subjek jarang juga dikunjungi anaknya. Kadang satu bulan sekali baru dijenguk.

2. Profil subjek penelitian 2

Subjek kedua berinisial N merupakan seorang lansia yang sudah ditinggal oleh suaminya meninggal dunia. Subjek sudah 8 tahun ditinggal oleh suami. Kini subjek sering dikunjungi oleh anaknya namun kesepian dan kerinduan terhadap suami sering hadir.

3. Profil subjek penelitian 3

Subjek ketiga berinisial I. Sama seperti kedua subjek sebelumnya, subjek adalah seorang Lansia, Subjek masih mempunyai suami tapi ditinggal merantau oleh anaknya. Subjek sudah ditinggal merantau anaknya selama 8 tahun. Subjek tinggal di rumah bersama suami dan menjalani keseharian sebagai ibu rumah tangga. Jarang sekali dikunjungi oleh anaknya. Kekhawatiran sebagai ibu yang ingin tahu keadaan anaknya selalu hadir.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data dalam penelitian, peneliti menggunakan dua metode diantaranya:

1. Wawancara

Wawancara merupakan suatu percakapan antara pewawancara yaitu pihak yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yaitu pihak yang memberikan jawaban (Haris, 2015). Pada penelitian ini, wawancara ditujukan kepada ketiga subjek penelitian dengan teknik wawancara mendalam (*indepth interview*). Tujuannya untuk menggali permasalahan tertentu yang dialami subjek.

2. Observasi

Observasi adalah proses penggalan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara detail perilaku individu sebagai objek observasi (Haris, 2015). Observasi dipilih untuk mengantisipasi perbedaan antara perilaku individu dengan apa

yang dikatakannya ketika wawancara. Peneliti memilih teknik observasi non partisipan. Dalam pelaksanaan observasi non partisipan, peneliti berperan sebagai pengamat independen dan tidak terlibat secara langsung dengan objek yang menjadi kajian peneliti (Sugiyono, 2015).

### **Keabsahan Data**

Dalam setiap penelitian, data yang diperoleh harus dapat dipertanggungjawabkan keaslian dan keabsahannya. Peneliti menguji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Menurut (Moleong, 2010) triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan dan mengecek kembali suatu informasi yang diperoleh melalui alat yang berbeda dan di waktu yang berbeda pula. Dengan teknik ini, peneliti dapat membandingkan data hasil wawancara dengan data hasil observasi dan membandingkan perkataan subjek di depan umum dengan perkataannya secara pribadi.

### **Teknik Analisis Data**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data di lapangan. Proses pelaksanaan analisis data berdasarkan pendapat (Sugiyono, 2015) dilaksanakan mulai dari sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah penelitian di lapangan selesai. Model analisis Miller dan Huberman *cit.* (Sugiyono, 2015) dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Reduksi data

Reduksi data merupakan proses seleksi, penggabungan, dan penyederhanaan data yang diperoleh. Proses tersebut dilakukan supaya data yang diperoleh dapat menghasilkan informasi yang bermakna dan memudahkan dalam menarik kesimpulan.

2. Penyajian data

Pada proses penyajian data, data yang diperoleh disajikan dalam bentuk naratif dan kemudian diubah menjadi bentuk matriks, grafik, atau bagan. Proses tersebut dilakukan peneliti supaya lebih mudah memahami apa yang terjadi, apakah sudah tepat atau masih perlu dilakukan analisis kembali.

3. *Verification* atau kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan secara terus menerus selama berada di lapangan. Jadi, kesimpulan sifatnya masih sementara karena masih dapat berubah sampai ditemukan bukti-bukti lain yang mendukung pada tahap pengumpulan data. Peneliti

harus memahami arti dari hal-hal yang sedang diteliti sehingga akan membuat penarikan kesimpulan akhir menjadi lebih maksimal.

Analisis penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data terlebih dahulu melalui wawancara dan observasi untuk memperoleh data yang kemudian peneliti melakukan analisa terhadap data-data tersebut.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan penyajian rangkuman hasil temuan data yang telah peneliti lakukan:

**Tabel 2.** Rangkuman Temuan Data

No	Jenis-Jenis Coping	Subjek	Temuan
4.	<i>Self control</i>	S	Subjek mengendalikan diri dengan berusaha menerima keadaan . Subjek juga mengendalikan diri dengan bersyukur.
		N	Subjek mengendalikan diri dengan selalu mengingat Allah dengan cara beribadah.
		I	Subjek mengendalikan diri dengan selalu ikhlas, Melalui pesan dari ustadz di pondok.
5.	<i>Distancing</i>	S	Subjek memilih tempat untuk bercerita. Kalau dekat secara personal akan diceritakan. Kalau tidak, tidak akan diceritakan
		S	Subjek menyembunyikan <i>stress</i> yang dialami dari orang lain.
		I	-
6.	<i>Positive reappraisal</i>	S	Subjek memaknai keadaannya secara religius.
		N	Subjek memaknai keadaannya secara religius.
		I	Subjek memaknai keadaannya secara religius.
7.	<i>Accepting responsibility</i>	S	Subjek menyadari keadaannya saat ini sebagai tanggungjawab kehidupan yang harus dijalani
		N	Subjek menyadari keadaannya saat ini sebagai tanggungjawab kehidupan yang harus dijalani
		I	Subjek menerima keadaannya karena merasa keadaannya yang mengharuskannya seperti ini.
8.	<i>Escape/ avoidance</i>	S	Subjek menghindar dari <i>stress</i> dengan membaca Al Qura dengan teman

		N	Subjek menghindari dari <i>stress</i> dengan rutin pengajian.
		I	Subjek menghindari dari <i>stress</i> dengan rutin pengajian.

Hasil dari pengumpulan data dengan ketiga subjek membuktikan bahwa mereka melakukan *emotional focused coping*. *Emotional focused coping* yang muncul pada penelitian ini yaitu *self control* atau pengendalian diri. Ketiga subjek melakukan *Self control* untuk mengatasi *stress* yang dialaminya. *Self control* dilakukan subjek dengan pengendalian perasaan. Alasan subjek melakukan pengendalian perasaan yaitu untuk meyakinkan diri mereka sendiri bahwa dirinya sebenarnya mampu menjalani kehidupannya. Mulai dari subjek S yang selalu berusaha bersyukur, subjek N yang selalu mengingat Allah dan beribadah sebagai pengendali dirinya, dan subjek I yang terus berusaha menahan emosi negatifnya dengan mencoba ikhlas dan sabar berdasarkan nasehat dari ustadz di pondok.

*Distancing* juga muncul pada penelitian ini, meskipun hanya diterapkan oleh subjek S dan subjek N. Kedua subjek tersebut melakukan *distancing* dengan bersikap cuek akan masalah yang sebenarnya ada pada dirinya. Hanya subjek I yang menolak mengakuinya dan menganggap bahwa tidak terjadi apa-apa pada dirinya. Selain itu kedua subjek yang menerapkan *distancing* selalu berusaha menghindari untuk bercerita kepada orang lain mengenai apa yang sedang dirasakan. Hal tersebut dilakukan subjek untuk melupakan beratnya menjalani kehidupan tanpa didampingi suami dan anak. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian (Winta & Nugraheni, 2019) yang menyatakan hal yang sama bahwa individu terkadang pasif dalam menyikapi *stress* yang dialaminya dengan membiarkan dan menyangkal akan *stress* yang sebenarnya mereka alami.

*Emotional focused coping* yang juga muncul yaitu *positive reappraisal*. Pada penelitian ini, *positive reappraisal* dilakukan oleh seluruh subjek penelitian. *Positive reappraisal* dilakukan subjek dengan mengambil makna positif terkait masalah yang sedang dihadapi. Mereka mengambil makna bahwa semua yang terjadi pada diri mereka merupakan takdir yang sudah digariskan oleh Allah. Selain itu, *positive reappraisal* yang muncul pada subjek yaitu berserah pada Allah terkait keadaan yang dijalani. Dengan ditinggal oleh suami/anak, subjek meminta pertolongan kepada Allah dengan lebih tekun dalam beribadah dan juga berdo'a. *Positive reappraisal* berhasil membuat dampak yang positif bagi subjek dengan menjadikannya lebih religius.

Pada penelitian ini, ketiga subjek menerapkan *accepting responsibility*. Sebagai manusia yang diciptakan oleh Allah maka harus siap menerima konsekuensi ditinggal dalam

waktu yang cukup lama. Meskipun berat antara ikhlas dan tidak ikhlas subjek tetap menjalaninya. Ketiga subjek menerapkan *accepting responsibility* dengan berusaha menerima tanggungjawab sebagai seorang hamba dari Yang Maha Kuasa. Subjek juga berusaha menyadari bahwa apa yang terjadi sekarang merupakan risiko atas apa yang menjadi pilihannya dulu. Selain itu, lingkungan yang ada di pondok pesantren menjadi alasan subjek untuk bisa bertahan pada kondisinya saat ini, meskipun *stress* tidak akan hilang begitu saja. Perilaku subjek pada penelitian ini sesuai dengan penelitian (Sari & Wulandari, 2015) yang menyatakan bahwa resiliensi pada lansia akan muncul ketika dihadapkan pada keadaan yang menekan.

Pada penelitian ini, *escape/avoidance* hanya diterapkan oleh ketiga subjek. Ketiga subjek tersebut melakukan *escape/avoidance* dengan membuat kegiatan yang menyenangkan. Subjek S melakukan *escape/avoidance* dengan kegiatan dengan membaca Al Quran dengan teman ketika di pondok pesantren. S tidak sering meluangkan waktu untuk liburan. Sementara *escape/avoidance* dilakukan oleh subjek N dan subjek I dengan rutin berpartisipasi dalam pengajian di pondok pesantren dan merasa nyaman berada di lingkungan pondok pesantren. Alasan ketiga subjek tersebut menggunakan *escape/avoidance* yaitu untuk menjadi pelipur akan beban yang ada pada diri mereka. Perilaku subjek pada penelitian ini sesuai dengan penelitian (Nuraini & Masykur, 2015) yang menyatakan bahwa melakukan aktivitas yang menyenangkan dapat membantu mengurangi rasa kesepian pada kehidupan lansia yang ditinggal suami / anak.

Penerapan strategi *coping* sangat tergantung pada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi penerapan *coping stress* yaitu usia subjek. Berdasarkan penelitian (Rahmawati & Rembulan, 2014) menyatakan bahwa individu yang berusia di bawah 49 tahun cenderung lebih menggunakan perpaduan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dan yang berusia lebih dari 49 tahun cenderung memakai *emotion focused coping*. Pernyataan tersebut sesuai dengan temuan dalam penelitian ini. Ketiga subjek dalam penelitian ini juga menggunakan *emotion focused coping*. Faktor eksternal yang mempengaruhi penerapan strategi *coping* yaitu lingkungan sekitar. Dengan adanya lingkungan sekitar yang membawa dampak positif maka lansia menggunakan *emotion focused coping*.

Hasil observasi dengan tabel monitoring menunjukkan informasi bahwa ketiga subjek dalam mengatasi *stress* dengan menggunakan *emotion focused coping*. Ketiga subjek penelitian meluapkan emosi dalam menanggapi permasalahannya, mencari dukungan sosial, membuat rutinitas sampingan dengan berjualan, sabar, ikhlas, syukur sebagai pengendalian

diri, menyembunyikan masalah yang dialami, lebih tekun dalam agama, bertanggung jawab sebagai hamba Allah, dan melakukan kegiatan rutin yang positif maupun pengajian. Hal tersebut selaras dengan hasil wawancara, ketika peneliti melakukan observasi subjek juga menunjukkan perilaku yang sama dengan informasi yang diungkapkan subjek pada saat wawancara dengan peneliti.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan, peneliti mengambil kesimpulan untuk mengeksplorasi gambaran *coping* yang digunakan lansia untuk mengatasi *stress* dalam menjalani kehidupan ketika ditinggal suami yang telah meninggal atau anak merantau. Dilihat dari perilaku yang ditunjukkan oleh ketiga subjek penelitian, dapat peneliti simpulkan bahwa strategi *coping stress* yang dilakukan oleh masing-masing subjek yang ditinggal suami yang telah meninggal atau anak merantau memiliki gambaran yang berbeda-beda satu sama lain. Meskipun sebenarnya ketiga subjek penelitian menggunakan strategi *coping* yang sama, yaitu *emotion focused coping*. Penerapan *emotion focused coping* masing-masing subjek juga berbeda sama lain. Dari tiga subjek, subjek S dan subjek N yang menerapkan seluruh jenis dari *emotion focused coping*. Sedangkan subjek I dalam menerapkan *emotion focused coping* tidak melakukan *distancing*.

Kondisi yang dialami ketiga subjek dalam penelitian ini disikapi subjek secara positif. Subjek tetap berusaha menjalani kehidupan dengan menerima takdir dan mensyukuri apapun yang terjadi. Subjek memiliki kelompok sosial baru yang berada di Pondok Pesantren Lanisa Nurul Iman Karanganyar yang didalamnya ada bermacam macam kegiatan seperti pengajian, dzikir, membaca iqro atau al qur'an dan banyak kegiatan yang lain. Meskipun memiliki kelompok sosial yang baru, subjek tetap menjaga batasan dalam mengungkapkan *stress* yang dialami dari kelompok sosialnya. Kondisi yang dialami juga menjadikan religiusitas subjek meningkat.

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber pengetahuan untuk lembaga formal dan non-formal dalam memilih strategi *coping* untuk mengatasi *stress* lansia karena ditinggal suami yang telah meninggal atau anak yang merantau. Selain itu, memberikan referensi dalam mengadakan program penanganan *stress* bagi para lansia. disekitar lingkungannya maupun desa bisa disarankan menjadikan penelitian ini sebagai sumber.

## DAFTAR REFERENSI

- Al Amin, M., & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Ounting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 2(6), 1–10.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/Taujih.V2i2.6527>
- Darwati, Y. (2022). Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita*, 6(1), 1–16. <https://doi.org/10.30762/Spiritualita.V6i1.295>
- Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. (2020). Peran Pekerja Sosial Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stres Masyarakat. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 53. <https://doi.org/10.24198/Focus.V3i1.28730>
- Hanum, P., & Lubis, R. (2017). HUBUNGAN KARAKTERISTIK DAN DUKUNGAN KELUARGA LANSIA DENGAN KEJADIAN STROKE PADA LANSIA HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM PUSAT HAJI ADAM MALIK MEDAN Support From The Elderly Families, Stroke In The Elderly With Hypertension. *Jumantik*, 3(1), 72–88.
- Haris, H. (2015). Wawancara, Observasi, Dan Focus Sebagai Instrumen Penggalan Kualitatif. In *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*. Rajawali Pers.
- Hasbiansyah, O. (2008). Phenomenological Approaches: Introduction To Research Practices In Social And Communication Sciences [Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian Dalam Ilmu Sosial Dan Komunikasi]. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 163–180.
- Hidayati, S., & Baequny, A. (2021). Pengaruh Karakteristik Lansia Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 12(1), 17–25. <https://doi.org/10.36308/Jik.V12i1.284>
- Jonathan, A. C., & Herdiana, I. (2020). Coping Stress Pascacerai: Kajian Kualitatif Pada Ibu Tunggal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.20473/Jpkm.V5i12020.71-87>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/Jkp.V7i2.24475>
- Litiloly, F., & Swastiningsih, N. (2014). Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami Long Distance Marriage. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(2), 53–61.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 48–57.
- Malahati, F. (2023). Gambaran Penerimaan Diri Pada Lansia Di Indonesia. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1055–1064. <https://doi.org/10.55681/Sentri.V2i4.702>

- Moleong, L. J. (2010). *Metode Penelitian Kualitataif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Monica Harry Pratiwi, & Emmanuel Satyo Yuwono. (2023). Strategi Coping Stress Pada Pendamping Lansia Di Panti Wredha. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1761–1768. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.V2i5.4589>
- Novianti, D., & Tripambudi, S. (2014). Studi Fenomenologi : Tumbuhnya Prasangka Etnis Di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(2), 119–135.
- Ramli, R., & Masyita Nurul Fadhillah. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Window Of Nursing Journal*, 01(01), 23–32. <https://doi.org/10.33096/Won.V1i1.246>
- Rastika, G. O., Putri, S. Q., Setiawan, D., & Edy, D. F. (2024). Gambaran Coping Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 4(4), 140–152. <https://doi.org/10.17977/10.17977/Um070v4i42024p140-152>
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdimas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/Abd.V7i2.3958>
- Subana, & Sudrajat. (2011). *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. CV. Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Tampubolon, L. F., Simorangkir, L., & Octavia, H. (2022). Gambaran Tingkat Stres Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khususul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Antara Keperawatan*, 5(3), 199–204.
- Usia, P., Terhadap, L., Lansia, K., Effect, T. H. E., Older, O. F., On, A. G. E., Health, T. H. E., & The, O. F. (2024). *Jurnal Keperawatan*. 16, 363–372.
- Zakaria, A. M. (2022). *Pengalaman Kesepian Dan Strategi Koping Pada Santri Lanjut Usia Lonely Experiences And Coping Strategies For Elderly Students*. 14(1), 71–88.