

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Strategi *Coping* Emosional

##### 1. Pengertian Strategi *Coping* Emosional

*Coping* berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan sebagai melawan, menghadang, atau mengatasi suatu tekanan atau kesulitan.<sup>1</sup> Perilaku *coping* dalam psikologi, *coping* adalah suatu proses aktif yang dilakukan oleh individu untuk merespons situasi stres atau tegang, baik yang berasal dari lingkungan sekitar maupun dari dalam diri mereka sendiri. Studi tentang stres dan adaptasi manusia, yang menekankan bahwa manusia adalah aktor yang berusaha secara mental menyesuaikan diri dengan tuntutan hidup daripada sekadar objek pasif dari tekanan, melahirkan konsep *coping*.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Slamet, "Coping Sebagai Strategi dan Memecahkan Masalah Dalam Konteks Bimbingan Konseling Islam," *Jurnal Hisbah* 9, no. 1 (2022): 4.

<sup>2</sup> Richard S Lazarus and D Ph, "Psychological Stress and Coping in Adaptation and Illness," *Jurnal Psychiatry In Medicine* 5, no. 4 (1975).

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* adalah upaya kognitif dan perilaku yang terus berkembang untuk mengatasi tuntutan dari lingkungan luar maupun dalam yang dianggap berat atau melebihi kemampuan seseorang.<sup>3</sup> Mekanisme strategi *coping* emosional lebih diutamakan dari pada mekanisme strategi *coping* pemecahan masalah dalam konteks kehidupan lansia, terutama bagi mereka yang hidup sendirian. Hal ini disebabkan oleh batasan institusional, sosial, dan fisik yang menghalangi lansia untuk selalu memiliki kendali penuh dalam mengubah faktor stres yang mereka hadapi, seperti kehilangan pasangan, terpisah dari anak-anak, dan kesehatan yang memburuk. Akibatnya, untuk menjaga keseimbangan psikologis dan tujuan hidup, lansia sering kali mengadopsi strategi penyesuaian yang berfokus pada regulasi emosional.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

<sup>4</sup> Jhon Creswell and Cheryl Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design*, 4th ed. (SAGE Publications, 2017).

Bagi lansia, strategi *coping* emosional dapat mengambil berbagai bentuk, seperti menerima keadaan hidup, menyesuaikan ekspektasi, memperkuat spiritualitas dan keagamaan, serta membangun hubungan sosial dengan lingkungan sekitar.<sup>5</sup> Dalam konteks lansia yang tinggal sendiri, strategi *coping* emosional menjadi sangat penting karena keterbatasan kondisi fisik, sosial, dan situasional seringkali membuat lansia tidak mampu mengubah sumber stres yang dihadapi. Oleh karena itu, pengelolaan emosi menjadi bentuk adaptasi utama untuk mempertahankan keseimbangan psikologis dan kesejahteraan mental. Dengan demikian, strategi *coping* emosional ini merupakan suatu konsep teoretis yang sangat relevan dalam memahami bagaimana lansia yang tinggal sendiri menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

## **2. Jenis Strategi *Coping* Emosional**

Dalam teori stres dan *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, *emotion focused coping*

---

<sup>5</sup> Papalia, Olds, and Feldman, *Human Development*.

diklasifikasikan berdasarkan fungsi adaptifnya terhadap pengelolaan emosi, bukan pada penyelesaian masalah. Secara konseptual, jenis strategi *coping* emosional dibedakan menjadi dua, yaitu *coping* emosional adaptif dan *coping* emosional maladaptif.

a. Strategi *Coping* Emosional Adaptif

Sebuah jenis manajemen emosi yang dikenal sebagai teknik *coping* emosional adaptif membantu orang dalam menjaga keseimbangan psikologis dan melakukan penyesuaian sehat terhadap situasi yang secara emosional mengganggu. Untuk mencegah gangguan emosional berkembang menjadi masalah psikologis, teknik-teknik ini membantu orang menerima, rileks, dan memahami situasi yang mereka hadapi. Namun, teknik-teknik ini tidak menghilangkan penyebab stres. Strategi *coping* emosional adaptif pada lansia yang tinggal sendirian ditunjukkan melalui tindakan seperti menerima kondisi hidup sebagai bagian alami dari kehidupan, mengelola emosi negatif untuk mencegah agar tidak berlanjut, mencari dukungan

emosional dari lingkungan, dan memandang peristiwa hidup dari sudut pandang positif atau religius.<sup>6</sup>

b. Strategi *Coping* Emosional Maladaptif

Strategi *coping* emosional maladaptif merupakan upaya pengelolaan emosi yang bersifat sementara dan cenderung kurang efektif dalam jangka panjang. Strategi ini sering digunakan untuk menghindari perasaan tidak nyaman, namun tidak membantu individu dalam menyesuaikan diri secara konstruktif terhadap tekanan emosional yang dihadapi. Pada lansia yang tinggal sendiri, *coping* emosional maladaptif dapat terlihat melalui perilaku menarik diri secara berlebihan dari lingkungan sosial, menghindari pembicaraan tentang masalah pribadi, bersikap pasrah tanpa refleksi diri, atau menekan emosi secara ekstrem. Penggunaan strategi ini dalam jangka

---

<sup>6</sup> Susan Folkman and Judith Tedlie Moskowitz, "Stress , Positive Emotion , and Coping," *Journal Current Directions in Psychological Science* 9, no. 4 (2000): 115–18.

panjang dapat meningkatkan risiko kesepian kronis, kecemasan, dan penurunan kesehatan mental pada lansia.<sup>7</sup>

Dengan demikian, *coping* emosional adaptif merupakan upaya penerimaan, pengendalian emosi, pencarian dukungan emosional, serta penafsiran positif terhadap situasi yang dihadapi sehingga membantu menjaga keseimbangan psikologis dan kesejahteraan mental, sedangkan *coping* emosional maladaptif ditandai oleh kecenderungan menghindari masalah, menarik diri, atau menekan emosi secara tidak konstruktif yang berpotensi meningkatkan tekanan emosional.

### **3. Aspek – Aspek Strategi *Coping* Emosional**

Upaya pada strategi ini untuk mengatur perasaan atau mengelola emosi seseorang untuk beradaptasi dengan dampak dari keadaan atau kondisi yang membuat stres untuk mengatasi stres tersebut. Pada strategi ini terdapat lima cara yaitu:

---

<sup>7</sup> Jacinth J X Tan, Michael W Kraus, and Nancy E Adler, “The Association between Objective and Subjective Socioeconomic Standing and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis,” *Journal Psychological Bulletin* 146, no. 11 (2020): 970–1020.

- a. *Self controlling*: Merupakan aspek *coping* emosional yang merujuk pada kemampuan individu untuk meregulasi dan mengendalikan perasaan serta respon naluriah saat menghadapi situasi yang menekan. Mekanisme ini melibatkan upaya kognitif untuk menahan ekspresi emosi yang berlebihan dan menjaga ketenangan batin agar individu tetap dapat berfungsi secara optimal meskipun berada di bawah beban stres yang berat serta menstabilkan emosi, menafsirkan situasi secara lebih positif, dan memilih respons yang lebih adaptif guna menjaga keseimbangan psikologis.<sup>8</sup>
- b. *Distancing*: Kemampuan individu untuk mengambil jarak secara psikologis dari situasi yang menekan, baik melalui pengalihan perhatian, mengurangi keterlibatan emosional, maupun melihat masalah secara lebih objektif agar tidak terlalu larut dalam tekanan yang dirasakan. Strategi ini bukan berarti menghindari

---

<sup>8</sup> Najwa Mutiara Rachma and Fahrul Rozi, "Pengaruh Self-Control Dan Loneliness Terhadap Nomophobia Pada Generasi Z," *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 5, no. 4 (2024): 903–11.

masalah sepenuhnya, melainkan lebih kepada upaya menurunkan intensitas emosi negatif sehingga individu tetap mampu berpikir jernih dan menjaga kestabilan psikologis.<sup>9</sup>

c. *Escape avoidance*: Merupakan upaya individu untuk menghindari atau melarikan diri dari tekanan emosional yang dihadapi, baik secara fisik maupun psikologis, dengan tujuan mengurangi ketegangan yang dirasakan. Mekanisme ini sering kali diwujudkan melalui perilaku pengalihan, seperti berkhayal, makan secara berlebihan, tidur, menarik diri dari situasi sosial, atau melakukan aktivitas lain yang bertujuan untuk melupakan masalah sementara waktu.<sup>10</sup>

d. *Accepting responsibility*: Merupakan aspek yang melibatkan pengakuan serta penerimaan individu terhadap peran diri sendiri dalam sebuah situasi atau masalah yang dihadapi. Strategi ini tidak sekadar

---

<sup>9</sup> Ethan Kross and Ozlem Ayduk, "Making Meaning out of Negative Experiences by Self-Distancing," *Journal Psychological Scinene* 20, no. 3 (2011): 311–14.

<sup>10</sup> Lazarus and Folkam, *Stress, Appraisal, and Coping*.

mengakui kesalahan, tetapi juga melibatkan refleksi diri dan kesadaran personal yang mendorong individu untuk bersikap lebih bijak terhadap pengalaman hidupnya.<sup>11</sup>

- e. *Positive reappraisal*: Suatu upaya individu untuk menciptakan makna positif dengan menekankan pembelajaran, atau pada pertumbuhan pribadi, serta sering kali melibatkan dimensi religius dalam menghadapi situasi sulit. Strategi ini tidak mengubah fakta dari situasi yang dihadapi, tetapi mengubah cara individu memaknainya, sehingga emosi negatif seperti kesedihan, kecemasan, atau keputusasaan dapat berkurang dan digantikan dengan sikap yang lebih optimis dan adaptif.<sup>12</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, teknik *coping* menurut Lazarus dan Folkman memberikan kerangka teoritis yang kuat untuk memahami variasi respons

<sup>11</sup> Susan Folkman and Judith T. Moskowitz, "Coping: Pitfalls and Promise," *Annual Review of Psychology* 55, no. 1 (2004).

<sup>12</sup> Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

individu terhadap stres. Kedua bentuk strategi ini menegaskan bahwa keberhasilan seseorang dalam mengatasi stres bergantung pada kemampuannya menyeimbangkan tindakan nyata dengan regulasi emosi secara adaptif.

## **B. Lansia**

### **1. Pengertian Lansia**

Lanjut usia merupakan tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai oleh proses penuaan secara biologis, psikologis, dan sosial. Proses ini bersifat alamiah dan tidak dapat dihindari, yang menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh serta perubahan dalam peran dan kemampuan individu.<sup>13</sup> Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Definisi ini menjadi dasar hukum dalam perumusan

---

<sup>13</sup> Dian Kusumawardani and Putri Andanawarih, "Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan," *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal* 7, no. 1 (2018): 273–77.

kebijakan dan program kesejahteraan lansia di Indonesia, serta sering dijadikan rujukan dalam penelitian akademik yang berkaitan dengan lansia dalam konteks sosial dan budaya Indonesia.<sup>14</sup>

Erikson melalui teori perkembangan psikososial menjelaskan bahwa lansia berada pada tahap ego integrity versus despair, yaitu fase ketika individu mengevaluasi kehidupannya secara menyeluruh. Lansia yang berhasil mencapai integritas ego akan memiliki perasaan puas, menerima diri dan kehidupannya, sedangkan kegagalan dalam tahap ini dapat memunculkan keputusasaan dan penyesalan. Definisi ini menempatkan lansia sebagai individu yang sedang menjalani proses psikologis penting dalam memaknai kehidupannya.<sup>15</sup>

Dengan demikian, lansia dapat dipahami sebagai individu yang telah memasuki usia lanjut dan mengalami

---

<sup>14</sup> Republik Indonesia, “Undang Undang Republik Indonesia No 13 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia” (1998).

<sup>15</sup> Erik Homburger Erikson, *Identity and the Life Cycle* (New York: W. W. Norton, 1980).

berbagai perubahan fisik, psikologis, serta sosial yang memerlukan kemampuan adaptasi dan dukungan yang memadai. Pemahaman teoritis mengenai pengertian lansia menjadi landasan penting dalam penelitian ini untuk menjelaskan kondisi subjek penelitian dan dinamika emosional yang mereka alami.

## **2. Batasan Usia Lansia**

Lansia di Indonesia merupakan usia 60 tahun keatas. Hal ini dipertegas dalam Undang – Undang no 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia pada bab 1 pasal 1 ayat 2, bahwa yang disebut dengan lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas baik pria maupun wanita.<sup>16</sup> Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam Adityo Nugroho ada empat tahapan lansia yaitu: usia pertengahan (*middle age*) 45 – 59 tahun, lansia (*elderly*) 60 – 74 tahun, lanjut

---

<sup>16</sup> Indonesia, Undang Undang Republik Indonesia No 13 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.

usia tua (*old*) 75 – 90 tahun, sangat lanjut usia (*very old*) 90 tahun atau lebih.<sup>17</sup>

Berdasarkan ketentuan perundang-undangan dan klasifikasi usia menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), peneliti menyimpulkan bahwa lansia di Indonesia secara resmi didefinisikan sebagai individu yang telah berusia 60 tahun ke atas, baik laki-laki maupun perempuan, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Sementara itu, secara konseptual lansia merupakan kelompok usia yang heterogen karena terbagi ke dalam beberapa tahapan perkembangan, mulai dari usia pertengahan hingga sangat lanjut usia, yang masing-masing memiliki karakteristik dan kebutuhan fisik, psikologis, serta sosial yang berbeda.

### **3. Ciri – Ciri Lansia**

Usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu, sama seperti setiap tahap lain dalam

---

<sup>17</sup> Adityo Nugroho, “Persepsi Anak Muda Terhadap Keberadaan Lansia Di Indonesia,” *Journal of Urban Sociology* 2, no. 2 (2020): 44.

kehidupan baik perubahan tertentu pada tubuh dan pikiran. Diantarnya berikut ini ciri – ciri pada orang lanjut usia:<sup>18</sup>

a. Ciri Fisik (biologis)

Proses penuaan alami menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada lansia.

- 1) Berkurangnya fungsi hati, ginjal, dan jantung.
- 2) Pemutihan rambut, berkurangnya elastisitas, dan kerutan pada tubuh.
- 3) Hilangnya massa otot dan tulang.
- 4) Berkurangnya penglihatan, penciuman, dan pendengaran.

b. Ciri Psikologis

Proses penyesuaian diri terhadap tahap penuaan menyebabkan perubahan psikologis yang rumit pada lansia.

- 1) Lebih mudah tersinggung atau sensitif dalam

---

<sup>18</sup> Yoki Yusanto, “Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif,” *Journal of Scientific Communication (Jsc)* 1, no. 1 (2020): 1–13.

emosional.

- 2) Kecenderungan untuk menderita kecemasan dan kesedihan.
- 3) Proses berpikir yang lebih lambat.
- 4) Memori jangka pendek berkurang.
- 5) Ketergantungan emosional pada lingkungan sekitar atau keluarga.

c. Ciri Sosial

Hubungan dan posisi sosial dalam masyarakat akan berubah seiring dengan bertambahnya usia.

- 1) Meningkatnya perasaan ditinggalkan atau kesepian.
- 2) Kehilangan tanggung jawab sosial atau pensiun dari pekerjaan.
- 3) Ikatan sosial memburuk, terutama ketika teman – teman sudah meninggal dunia.
- 4) Ketersediaan teknologi atau informasi yang terbatas.<sup>19</sup>

Dengan demikian, Usia lanjut merupakan tahap kehidupan yang ditandai oleh proses penuaan alami yang

---

<sup>19</sup> Mujiadi and Siti Rachmah, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, STIKes Majapahit Mojokerto*, 2022.

membawa perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Lansia mengalami penurunan fungsi organ dan indera, berkurangnya kekuatan fisik, serta perubahan pada kondisi tubuh. Secara psikologis, lansia cenderung lebih sensitif secara emosional, mengalami perlambatan berpikir, penurunan daya ingat jangka pendek, dan meningkatnya kebutuhan akan dukungan emosional. Dari sisi sosial, lansia menghadapi berkurangnya peran sosial, menyempitnya hubungan sosial, serta meningkatnya risiko perasaan kesepian.

#### **4. Tekanan Emosional Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri**

Memasuki usia lanjut, individu menghadapi berbagai perubahan yang tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga psikologis dan sosial. Lansia yang tinggal sendiri berada dalam posisi yang lebih rentan terhadap tekanan emosional akibat berkurangnya dukungan sosial, perubahan peran, serta keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Tekanan emosional ini menjadi

faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia sekaligus menjadi dasar munculnya strategi *coping* dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup.<sup>20</sup> Adapun bentuk – bentuk tekanan emosional yang umum dialami oleh lansia yang tinggal sendiri dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Kesepian (*Loneliness*)

Kesepian merupakan kesenjangan kognitif subjektif antara hubungan sosial aktual yang dimiliki dengan kualitas interaksi yang diharapkan, di mana individu merasa kurang memiliki hubungan sosial yang bermakna. Dalam kajian psikologi, fenomena ini tidak sekadar dipandang sebagai kondisi fisik sendirian, melainkan sebagai stresor emosional yang muncul akibat hilangnya figur lekat atau keterlibatan dalam jaringan sosial, yang sering kali dipicu oleh kematian pasangan hidup atau keterpisahan dengan keluarga. Hurlock menjelaskan

---

<sup>20</sup> WHO, “Mental Healty Of Older Adults,” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>, 2025.

bahwa kesepian pada lansia bukanlah sekadar keadaan di mana mereka sedang sendirian secara fisik, melainkan sebuah kondisi psikologis di mana mereka merasa terasing, tidak dipahami, atau kehilangan ikatan emosional yang bermakna dengan orang lain. Dampaknya tidak hanya bersifat emosional seperti perasaan sedih, cemas, depresi, dan kehidupan yang tidak berarti, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan.<sup>21</sup>

b. Kehilangan (*Loss*)

Kehilangan didefinisikan sebagai suatu pengalaman individu pada keadaan deprivasi atau perpisahan individu dengan sesuatu yang sebelumnya ada, baik yang bersifat nyata seperti pasangan hidup maupun yang bersifat abstrak seperti peran sosial dan kemandirian. respons di mana seseorang berfokus langsung pada rasa duka dan orang yang meninggal. Pendapat Stroebe dan Schut hal ini meliputi menangis, merindukan, mengenang kenangan

---

<sup>21</sup> Lunstad et al., "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality : A Meta-Analytic Review."

bersama, serta merasakan rasa sakit dan kesedihan yang mendalam akibat kehilangan tersebut. Kondisi ini tidak hanya bersifat peristiwa objektif, tetapi juga melibatkan respons emosional yang mendalam seperti kesedihan, kehampaan, kecemasan, bahkan perasaan tidak berdaya, dan hilangnya makna hidup. Bagi lansia yang tinggal sendiri, kehilangan merupakan stresor kronis yang memicu duka cita mendalam karena hilangnya figur lekat serta sistem pendukung utama dalam kehidupan sehari-hari.<sup>22</sup>

c. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan pada lansia didefinisikan sebagai keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan ketegangan, takut, gelisah akan sesuatu yang belum terjadi, kekhawatiran yang berlebihan, serta respons fisiologis yang muncul akibat penilaian individu terhadap ancaman yang tidak jelas atau ketidakpastian di masa depan. Kecemasan cenderung bersifat samar dan berlangsung terus-menerus,

---

<sup>22</sup> Margaret Sroebe and Henk Schut, *The Dual Process Model Of Coping With Bereavement: Rationale And* (London: Routledge, 2010).

sehingga dapat mengganggu ketenangan batin dan keseimbangan psikologis. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek emosional, seperti sulit rileks dan mudah panik, tetapi juga dapat memunculkan gejala fisik seperti gangguan tidur, jantung berdebar, dan kelelahan.<sup>23</sup>

Dengan demikian, tekanan emosional pada lansia yang tinggal sendiri merupakan konsekuensi dari berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dialami pada masa tua, terutama akibat berkurangnya dukungan sosial dan perubahan peran dalam kehidupan. Kondisi ini memunculkan beberapa bentuk tekanan utama seperti kesepian karena minimnya hubungan sosial yang bermakna, perasaan kehilangan akibat ditinggal pasangan atau berkurangnya peran sosial, kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan terutama terkait kesehatan dan kemandirian. Keseluruhan tekanan emosional tersebut saling berkaitan dan berpotensi menurunkan kesejahteraan

---

<sup>23</sup> For Geriatric Psychiatry, American Association, "Anxiety and Older Adults: Overcoming Worry and Fear," <https://aagponline.org/patient-article/anxiety-and-older-adults-overcoming-worry-and-fear/>, 2025.

psikologis lansia apabila tidak diimbangi dengan kemampuan *coping* yang baik.

