

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukann mengenai strategi *coping* emosional pada lansia yang tinggal sendiri di Desa Pekik Nyaring Bengkulu Tengah, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, lansia yang tinggal sendiri di Desa Pekik Nyaring Bengkulu Tengah mengalami berbagai bentuk tekanan emosional yang terdiri dari kesepian (*loneliness*), kehilangan (*loss*), kecemasan (*anxiety*). Kesepian dirasakan karena berkurangnya interaksi dengan keluarga, terutama anak-anak yang tinggal berjauhan, kehilangan akibat meninggalnya pasangan hidup yang selama ini menjadi pendamping dan sumber dukungan emosional. Tekanan emosional lainnya berupa kecemasan terhadap berbagai kondisi kehidupan, seperti kekhawatiran ketika sakit tidak ada yang merawat, keterbatasan ekonomi.

2. Strategi *Coping* Emosional pada lansia yang tinggal sendir di Desa Pekik Nyaring Bengkulu Tengah dalam menghadapi tekanan emosional tersebut, lansia menggunakan berbagai strategi coping emosional yang termasuk dalam aspek *emotion-focused coping* menurut Lazarus dan Folkman. Strategi tersebut meliputi *self controlling*, yaitu kemampuan mengendalikan emosi dengan berusaha tetap tenang dan menahan kesedihan yang dirasakan. Lansia juga menggunakan *distancing*, yaitu mengalihkan perhatian dari masalah melalui aktivitas sehari-hari seperti berkebun, membersihkan rumah, berjalan-jalan, menonton televisi, dan berbincang dengan tetangga. Strategi berikutnya yang mana lansia juga menunjukkan *positive reappraisal*, yaitu memaknai kehidupan secara lebih positif melalui rasa syukur, kesabaran, penerimaan diri, serta pendekatan religius seperti berdoa dan beribadah.

E. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan temuan penelitian mengenai strategi *coping* emosional pada lansia yang tinggal sendiri di Desa Pekik Nyaring Bengkulu Tengah, peneliti merumuskan beberapa saran ditujukan kepada pihak-pihak berikut:

1. Bagi Keluarga Lansia

Berdasarkan temuan bahwa lansia kerap merasa kesepian dan memilih untuk menahan keluhan (memendam rasa sakit atau masalah) agar tidak merepotkan anak cucunya, disarankan kepada pihak keluarga yang merantau atau tinggal terpisah untuk lebih proaktif dalam memberikan dukungan emosional. Keluarga diharapkan dapat meningkatkan frekuensi dan kualitas komunikasi, baik melalui kunjungan rutin maupun telepon.

2. Bagi Pemerintah Desa Pekik Nyaring dan Praktisi Kesehatan

Mengingat temuan penelitian menunjukkan tingginya tingkat kecemasan lansia terhadap ketidakpastian

ekonomi, ancaman keamanan, serta ketakutan jatuh sakit saat sendirian, disarankan bagi pemerintah desa dan kader kesehatan untuk lebih memperhatikan kelompok rentan ini.

3. Bagi Akademisi

Diharapkan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dapat memperluas kajian mengenai kesehatan mental lansia dan strategi *coping* emosional sehingga mahasiswa memiliki pemahaman yang lebih mendalam terkait permasalahan psikologis pada usia lanjut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai strategi coping emosional pada lansia dengan cakupan informan yang lebih luas serta menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda agar hasil penelitian lebih mendalam dan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makasar: Syakir Media Press, 2021.
- Andriani, Susi, Arti Lukitasari, and Kartini Hasbalah. "Strategi Koping Lansia Dengan Tempat Tinggal Di Ulee Kareng Banda Aceh." *Jurnal Sains Dan Aplikasi* VII, no. 2 (2019): 74–83.
- Arianto, Puji. *Modul Metode Penelitian Kualitatif. Metode Penelitian*. Vol. 5. Yogyakarta: Komunitas UII, 2020.
- "Arsip Desa Pekik Nyaring," 2025.
- Ayudiaty, Soraya Eka. *Analisis Pengaruh Locus of Control Terhadap Kinerja Dengan Etika Kerja Islam Sebagai Variabel Intervening*, 2016.
- Barron Atalarik Sihab dan Nurchayati. "Loneliness Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 8 (2021).
- Batubara, Siti Maryam ; Mia Fatma Ekasari ; Rosidawati ; Ahmad Jubaedi ; Irwan. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika, 2011.
- Bengkulu, BPS Kota. *Statistik Daerah Provinsi Bengkulu 2025*. Bengkulu: BPS Provinsi Bengkulu, 2025.
- BPS Kabupaten Bengkulu Tengah. *Statistik Kesejahteraan Rakyat Kabupaten Bengkulu Tengah 2024*. Vol. 8. Bengkulu Tengah: BPS Bengkulu Tengah, 2024.
- Christy, Natasha, Wieka Dyah Partasari, and Kata Kunci. "Gambaran Kesepian Dan Strategi Coping Pada Lansia Di Masa Pandemi." *Jurnal Psikogenesis* 10, no. 2 (2022): 169–83.
- Creswell, Jhon, and Cheryl Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design*. 4th ed. SAGE Publications, 2017.
- Erikson, Erik Homburger. *Identity and the Life Cycle*. New York: W. W. Norton, 1980.
- Folkman, Susan, and Judith Tedlie Moskowitz. "Coping: Pitfalls and Promise." *Annual Review of Psychology* 55, no. 1 (2004).
- Folkman, Susan, and Judith Tedlie Moskowitz. "Stress , Positive

- Emotion , and Coping.” *Journal Current Directions in Psychological Science* 9, no. 4 (2000): 115–18.
- Harahap, Nursapiah. *Penelitian Kualitatif*. Sumatra Utara: Wal ashri Publishing, 2020.
- “Hasil Informan Pendukung Khanza Anjelika 15 Mei 2026,” n.d.
- “Hasil Observasi Pada Tanggal 13 Mei 2026,” n.d.
- “Hasil Wawancara Informan Pendukung Amsi 13 Mei 2026,” n.d.
- “Hasil Wawancara Informan Pendukung Mira Wati 14 Mei 2026,” n.d.
- “Hasil Wawancara Informan Pendukung Nurhayati 15 Mei 2026,” n.d.
- “Hasil Wawancara Informan Pendukung Yuli Yanti 13 Mei 2026,” n.d.
- “Hasil Wawancara Informan Utama Ismail Abunawar 15 Mei, 2026.
- “Hasil Wawancara Informan Utama Maria Ngatinem 14 Mei 2026,” n.d.
- “Hasil Wawancara Informan Utama Sarmikem 13 Mei 2026,” n.d.
- “Hasil Wawancara Informan Utama Sudarmo 15 Mei 2026,” n.d.
- “Hasil Wawancara Informan Utama Tugiyem 13 Mei 2026,” n.d.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 2011.
- Indonesia, Republik. Undang Undang Republik Indonesia No 13 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (1998).
- Insriani, Hezti, Robi Mitra, and Elisabeth Schröder-butterfill. “Older People Living Alone and Their Strategies to Face Life : Case Studies from Yogyakarta and West Sumatra.” *Jurnal Humaniora* 36, no. 1 (2024): 57–71.
- Karimuddin, Abdullah, Misbahul Jannah, Suryadin Hasda, Zahara Fadila, Taqwin, Masita, Ketut Ngurah Ardiawan, and Meilida Eka Sari. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 2022. <http://penerbitzaini.com>.
- Kross, Ethan, and Ozlem Ayduk. “Making Meaning out of Negative Experiences by Self-Distancing.” *Journal Psychological Scinene* 20, no. 3 (2011): 311–14.

- Kusumasthuti, Adhi, and Ahmad Mustamil Khoiron. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019.
- Kusumawardani, Dian, 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.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkam. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Lazarus, Richard S, and D Ph. "Psychological Stress and Coping in Adaptation and Illness." *Jurnal Psychiatry In Medicine* 5, no. 4 (1975).
- Lunstad, Julianne Holt, Timothy Smith, Mark Baker, Tyler Harris, and David Stephenson. "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality : A Meta-Analytic Review." *Psychological Science* 10 (2015): 233–34.
- Mouwn Erland. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rake Sarasin, 2020.
- Mujiadi, and Siti Rachmah. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. STIKes Majapahit Mojokerto, 2022.
- Muzar, Zukhrofi, and Chindy Jelita Barus. "Perbandingan Tingkat Resiliensi Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri Antara Perkotaan Dan Pedesaan Di Kecamatan Sei-Rampah." Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2026.
- Nasution, Abdul Fattah. *Metode Penelitian Kualitatif*. Vol. 17. Bandung: Harfa Creative, 2023.
- Nazira, Rahma Yurliani, Elvi Andriani Yusuf, and Dina Nazriani. "Correlation between Mindfulness and Death Anxiety among the Elderly." *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 15, no. 2 (2021): 55–61. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v15i2.4705>.
- Nicholson, Nicholas R. "A Review of Social Isolation : An Important but Underassessed Condition in Older Adults." *Journal Primary Prevent* 3, no. 3 (2012): 137–52.
- Noviyanti. "Strategi Coping Pada Lansia Di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang." *Jurnal Keislaman, Sosial, Dan Sains* 8, no. 1 (2019): 32–38.
- Nugroho, Adityo. "Persepsi Anak Muda Terhadap Keberadaan

- Lansia Di Indonesia.” *Journal of Urban Sociology* 2, no. 2 (2020): 44.
- Papalia, Diane E, Sally Wendkos Olds, and Ruth Duskin Feldman. *Human Development*. Eleventh e. New York: McGraw-Hill, 2009.
- Pemerintahan Desa Pekik Nyaring. “Data Statistik Penduduk Berdasarkan Rentang Umur Desa Pekik Nyaring,” 2024. <https://www.pekiknyaring.desasid.my.id/index.php/data-statistik/rentang-umur>.
- Psychiatry, American Association, For Geriatric. “Anxiety and Older Adults: Overcoming Worry and Fear.” <https://aagponline.org/patient-article/anxiety-and-older-adults-overcoming-worry-and-fear/>, 2025.
- Rachma, Najwa Mutiara, 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.
- Raut, Nitin B, Shipra Singh, Alka A Subramanyam, Charles Pinto, Ravindra M Kamath, Sunitha Shanker, and Henry Wadsworth Longfellow. “Study of Loneliness , Depression and Coping Mechanisms in Elderly.” *Journal of Geriatric Mental Healty* 1, no. 1 (2014): 20–21.
- Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. Jogjakarta: KBM Indonesia, 2022.
- Salim, and Syahrums. “Metodologi Penelitian Kualitatif Konsep Dan Aplikasi Dalam Ilmu Sosial, Keagamaan Dan Pendidikan.” Bandung: Citapustaka Media, 2012.
- Sidiq, Umar, Miftachul Choiri, and Anwar Mujahidin. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019.
- Slamet. “Coping Sebagai Strategi Dan Memecahkan Masalah Dalam Konteks Bimbingan Konseling Islam.” *Jurnal Hisbah* 9, no. 1 (2022): 4.
- Sroebe, Margaret, and Henk Schut. *The Dual Process Model Of Coping With Berevemet: Rationale And*. London: Routledge, 2010.
- Statistik, Badan Pusat. “Lansia Indonesia 2024.” Jakarta: BPS, 2024.

- Statistik, Badan Pusat. “Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025.” Jakarta, 2025.
- Tan, Jacinth J X, 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.
- Tengah, BPS Kabupaten Bengkulu. *Kabupaten Bengkulu Tengah Dalam Angka 2025*. Bengkulu Tengah: BPS Bengkulu Tengah, 2025.
- Uyun, Zahrotul, Wiwit Widyowati, and Wiwi Nur Asih. “Resiliensi Dan Strategi Coping Pada Lanjut Usia Yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya.” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2024.
- WHO. *Ageing and Healty*. World Healty Organization, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- WHO. “Mental Healty Of Older Adults.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>, 2025.
- Yusanto, Yoki. “Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif.” *Journal of Scientific Communication (Jsc)* 1, no. 1 (2020): 1–13.

