



## Strategi Coping Lansia dalam Menyesuaikan Diri di Panti Werda Pengayoman Kota Semarang

Hana Ishmah Khoirunnisa<sup>1\*</sup>, Shalsabela Saputri<sup>2</sup>, Abhista Evandhika Aulia<sup>3</sup>, Ainaya Al  
Fatimah<sup>4</sup>, Dhea Sintamaharani<sup>5</sup>, Imam Aqil Macca Safrin Lalaki<sup>6</sup>, Efna Nur Aisyah<sup>7</sup>,

Nailun Ni'mah Mahij<sup>8</sup>, Gading Gumilang<sup>9</sup>, Siti Hikmah<sup>10</sup>

<sup>1-10</sup> Universitas Islam Negeri Walisongo, Indonesia

Alamat: Universitas Islam Negeri Walisongo, Jl. Prof. Hamka (Kampus III), Kota Semarang  
50185

Korespondensi penulis: [hana.ishmah@gmail.com](mailto:hana.ishmah@gmail.com)

**Abstract:** *Elderly people living in nursing homes face complex social and psychological challenges, such as loss of social roles, isolation, and emotional distress due to environmental changes. This study aims to explore the coping strategies used by the elderly in adjusting to living in Pengayoman Nursing Home in Semarang City. A descriptive qualitative approach was used with a purposive sampling technique of three elderly and one nursing home manager as participants. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic methods. The results showed that the elderly applied various coping strategies, with the dominance of emotion-focused coping such as accepting responsibility, positive reappraisal, seeking social support, and self-control. Some participants also used problem-focused coping such as planful problem solving through routine and creative activities to reduce stress. The orphanage also played a role through the provision of daily activities, emotional support, and cooperation with family or professionals. These findings suggest that adaptive coping strategies and adequate environmental support are essential in supporting the adjustment process of the elderly in nursing homes.*

**Keyword:** *Coping strategies, Elderly, Self-adjustment*

**Abstrak:** Lansia yang tinggal di panti wreda menghadapi tantangan sosial dan psikologis yang kompleks, seperti kehilangan peran sosial, keterasingan, serta tekanan emosional akibat perubahan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali strategi coping yang digunakan lansia dalam menyesuaikan diri di Panti Wreda Pengayoman Kota Semarang. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan dengan teknik purposive sampling terhadap tiga lansia dan satu pengelola panti sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan metode tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia menerapkan strategi coping yang bervariasi, dengan dominasi pada emotion-focused coping seperti accepting responsibility, positive reappraisal, seeking social support, dan self control. Beberapa partisipan juga menggunakan problem-focused coping seperti planful problem solving melalui aktivitas rutin dan kreatif untuk mengurangi stres. Pihak panti turut berperan melalui penyediaan kegiatan harian, dukungan emosional, dan kerja sama dengan keluarga atau tenaga profesional. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi coping yang adaptif dan dukungan lingkungan yang memadai sangat penting dalam menunjang proses penyesuaian diri lansia di panti.

**Kata Kunci:** Strategi mengatasi masalah, Lansia, Penyesuaian diri

### 1. LATAR BELAKANG

Di tengah perubahan struktur keluarga modern yang cenderung bersifat nuklir dan mobilitas sosial yang tinggi, peran keluarga sebagai unit utama dalam merawat lansia mulai mengalami pergeseran. Banyak lansia yang tidak lagi tinggal bersama anak-anak atau kerabat dekat karena faktor ekonomi, jarak geografis, atau keterbatasan peran pengasuhan dari keluarga. Akibatnya, panti wreda menjadi alternatif tempat tinggal yang semakin relevan. Namun, tinggal di panti tidak selalu menjadi pilihan yang nyaman atau diinginkan.

Banyak lansia yang harus menghadapi perubahan mendasar dalam hidup mereka, seperti

kehilangan otonomi, terputus dari lingkungan sosial sebelumnya, dan mengalami keterasingan dalam lingkungan baru yang serba terbatas (Suardiman, 2011).

Orang lanjut usia yang tinggal di panti wreda biasanya akan mengalami perubahan atau transisi sosial dalam kehidupannya. Dalam hal ini lansia menghadapi berbagai tantangan sosial dan psikologis, seperti perubahan lingkungan, berpisah dengan keluarga, dan juga keterbatasan fisik yang dimiliki oleh lansia seiring bertambahnya usia. Hal-hal tersebut dapat menimbulkan tekanan psikososial, seperti kesepian, perasaan tidak berdaya, hingga depresi (Sujarweni, 2019). Pada kondisi tersebut, kemampuan lansia untuk menyesuaikan diri sangat bergantung pada strategi coping yang mereka miliki. Strategi *coping* untuk mengelola tekanan emosional, stres, dan juga meningkatkan kualitas hidup para lansia (Noviyanti, 2019). Lansia yang tidak mampu menyesuaikan diri akan menyebabkan stres atau ketegangan jiwa. Hal ini menuntut kemampuan mereka untuk melakukan penyesuaian diri (Afida, dkk, 2000).

Selain penggunaan strategi *coping* yang sesuai, keberadaan lingkungan sosial yang suportif sangat menentukan bagaimana lansia dapat menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan dan situasi hidup yang baru. Dalam Panti Werdha tidak hanya para lansia yang berperan dalam lingkungannya, tetapi pengasuh dan staf panti juga sangat penting untuk menciptakan suasana yang baik dalam mendukung proses penyesuaian diri. Masalah-masalah yang timbul diakibatkan ketidaksesuaian lansia di panti werda mencerminkan tantangan sosial yang lebih luas, yaitu belum optimalnya sistem dukungan sosial dan kebijakan negara dalam menjamin kesejahteraan lansia. Menurut hasil studi oleh Nugroho & Notobroto (2021), masih banyak panti werda yang belum mampu memberikan layanan yang komprehensif dalam aspek psikososial, spiritual, dan rekreasional. Padahal, keberadaan sistem dukungan yang holistik sangat krusial dalam membantu lansia menjalani proses penuaan yang sehat secara mental dan emosional. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai dinamika sosial lansia di panti wreda, termasuk strategi coping yang mereka gunakan, menjadi penting untuk dijadikan landasan dalam perumusan penelitian ini.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Lansia**

Lanjut usia (lansia) adalah fase akhir dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Menurut World Health Organization (WHO), seseorang dikategorikan sebagai lansia ketika telah memasuki usia

60 tahun ke atas (WHO, 2021). Lansia mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif, serta peningkatan risiko terhadap berbagai penyakit degeneratif, yang secara signifikan memengaruhi kualitas hidup mereka (Chung et al., 2020).

Secara psikologis, masa lansia sering kali diiringi dengan berbagai tantangan emosional seperti perasaan kesepian, ketidakberdayaan, hingga depresi, terutama ketika terjadi kehilangan pasangan hidup, perubahan peran sosial, atau berkurangnya dukungan dari keluarga (Santrock, 2019). Lansia yang mengalami isolasi sosial lebih rentan terhadap gangguan psikologis, yang kemudian memengaruhi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru seperti panti wreda (Taube et al., 2016).

Aspek sosial juga memainkan peran penting dalam kehidupan lansia. Dukungan sosial yang memadai terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia. Penelitian oleh Chao (2018) menunjukkan bahwa lansia yang memiliki relasi sosial yang positif dan terlibat dalam kegiatan sosial cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan coping yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang mengalami keterasingan sosial.

### **Strategi Coping**

Strategi coping adalah upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi tekanan, baik dari dalam maupun luar diri (Lazarus & Folkman, 1984). Coping dibagi menjadi dua jenis utama: strategi coping berfokus pada masalah (problem-focused coping), yang bertujuan menyelesaikan sumber stres secara langsung, dan strategi coping berfokus pada emosi (emotion-focused coping), yang ditujukan untuk mengelola reaksi emosional terhadap stres. Carver et al., (1989) juga menambahkan jenis ketiga, yaitu strategi coping penghindaran (avoidance coping), yang meliputi upaya menjauh dari sumber stres secara fisik maupun psikologis.

Pemilihan strategi coping dipengaruhi oleh kepribadian, khususnya locus of control (Hayati & Wibawanti, 2022). Individu dengan locus internal meyakini bahwa dirinya memiliki kendali atas hidupnya cenderung menggunakan strategi coping berfokus pada masalah. Sebaliknya, individu dengan locus eksternal, yang merasa hidupnya dipengaruhi faktor luar, lebih cenderung menggunakan strategi coping berfokus pada emosi (Irahana & Hanurawan, 2021).

Jenis stresor juga berperan penting, stresor yang bisa dikendalikan lebih cocok ditangani dengan coping berfokus pada masalah, sedangkan stresor yang tidak bisa

dikendalikan—seperti kehilangan atau bencana—lebih tepat dihadapi dengan coping berfokus pada emosi (Novianty, 2022).

Efektivitas coping sangat tergantung pada konteks. Strategi coping berfokus pada masalah dianggap lebih efektif untuk mengatasi masalah jangka panjang karena bersifat solutif dan rasional. Namun, dalam situasi yang tidak bisa diubah, strategi coping berfokus pada emosi membantu individu menerima kenyataan dan menyesuaikan diri secara psikologis (Faidah, 2024). Sebaliknya, penggunaan strategi coping penghindaran secara terus-menerus dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis.

Pada lansia, strategi coping cenderung bersifat emosional dan reflektif. Keterbatasan fisik serta pengalaman hidup yang panjang membuat mereka lebih memilih menerima keadaan daripada mengubahnya secara langsung. Coping berfokus pada emosi menjadi strategi utama yang banyak digunakan, misalnya melalui penerimaan, doa, serta aktivitas religius dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas menjadi sumber coping penting bagi lansia, terutama saat menghadapi penyakit kronis atau kondisi yang tidak dapat diubah (Prio & Rekawati, 2023).

### **Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri adalah proses dinamis di mana individu merespons perubahan lingkungan, tekanan psikologis, dan tuntutan sosial. Bagi lansia, penyesuaian diri menjadi penting karena mereka menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, seperti kehilangan pasangan, pensiun, penurunan status sosial, hingga tinggal di panti wreda (Malahati, 2023). Menurut Tobing (2023), penyesuaian diri mencerminkan kemampuan individu menghadapi tuntutan internal dan eksternal secara realistis dan fleksibel. Lansia yang tinggal di panti sering mengalami ketidakstabilan psiko-sosial karena harus meninggalkan lingkungan lama, dan keputusan tinggal di panti sering bukan berasal dari keinginan pribadi (Satria & Wibowo, 2022).

Proses adaptasi di panti mencakup membangun hubungan baru, mengikuti rutinitas, dan menerima kondisi hidup baru. Gagal beradaptasi dapat menyebabkan isolasi sosial, kesepian, hingga depresi (Alpianti & Zulamri, 2020). Keberhasilan penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Lansia dengan kepribadian terbuka, optimis, dan kontrol diri yang baik lebih mudah beradaptasi (Triwanti et al., 2014). Dukungan sosial dari penghuni lain, pengasuh, dan keluarga juga penting dalam mengurangi perasaan keterasingan dan meningkatkan semangat hidup (Fadlurrohman, 2020).

Kesehatan fisik yang baik mendukung partisipasi sosial, sedangkan gangguan kesehatan dapat menghambat adaptasi (Afriansyah et al., 2019). Selain itu, motivasi dan persepsi lansia terhadap kehidupan di panti turut menentukan proses penyesuaian. Mereka yang tinggal atas kehendak sendiri cenderung lebih siap secara mental (Ani & Yuniawati, 2015). Kualitas lingkungan panti juga berpengaruh. Panti yang menyediakan kegiatan sosial rutin dapat meningkatkan kebersamaan dan kesejahteraan lansia (Sustrami, 2021). Lansia yang aktif secara sosial dan menggunakan strategi coping seperti coping emosional dan religius terbukti lebih mampu menyesuaikan diri (Wianti & Muchlisin, 2020).

Pada akhirnya, penyesuaian diri bukan sekadar menerima lingkungan baru, tetapi juga menciptakan keseimbangan emosional dan sosial. Dukungan sosial dan strategi coping menjadi kunci penting agar lansia dapat menjalani masa tua dengan kualitas hidup yang lebih baik (Susilawati & Utomo, 2018).

### 3. METODE PENELITIAN

Fokus dalam penelitian ini adalah strategi coping yang dilakukan lansia dalam menghadapi penyesuaian diri di panti werda Pengayoman Kota Semarang. Penentuan tema penelitian didasarkan pada penemuan di lapangan bahwa lansia yang berada di panti werda seringkali mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri di lingkungan yang baru. Penggunaan pendekatan kualitatif deskriptif sangat cocok untuk menggali tujuan dari tema penelitian tersebut. Adapun data primer yang digunakan berupa wawancara mendalam yang dilakukan secara tatap muka kepada beberapa lansia dan kepala Panti Werda Pengayoman di Kota Semarang. Kriteria lansia yang diambil adalah lansia yang telah bertempat tinggal di Panti Werda Pengayoman selama minimal dua tahun dan masih dapat berkomunikasi secara lancar. Partisipan dalam penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan perannya sebagai informan kunci atas pertanyaan-pertanyaan penelitian.

Proses penelitian melalui beberapa tahapan yang diawali dengan tahap persiapan berupa penentuan tema masalah, metode penelitian, dan studi pustaka terkait macam strategi *coping stress* dan penyesuaian diri lansia, serta penyusunan pedoman panduan wawancara. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan dilakukan pengumpulan data dengan wawancara mendalam jenis semi-terstruktur. Hasil dari proses wawancara kemudian dilakukan analisis data menggunakan analisis tematik, yaitu mengidentifikasi pola, kategori dan tema yang muncul dari narasi informan.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Macam Strategi Coping Lansia

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tiga lansia penghuni Panti Werda, ditemukan berbagai bentuk strategi *coping* yang merefleksikan upaya adaptif dalam menghadapi tekanan psikososial akibat perubahan lingkungan dan peran sosial pada masa lanjut usia. Strategi *coping* yang ditunjukkan oleh para subjek mencerminkan penerapan teori *coping stress* dari Lazarus dan Folkman (1984), yang membagi *coping* ke dalam dua kategori besar, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

##### a. Problem Focused Coping

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan mengungkapkan adanya penggunaan jenis model *planful problem solving* sebagai bagian dari kategorisasi strategi *problem focused coping*. Strategi coping ini merujuk pada upaya individu dalam menghadapi dan menyelesaikan sumber stres secara langsung melalui tindakan yang konkret dan terencana. Pada wawancara ditunjukkan pada kalimat:

“Suka nyanyi, suka gambar, suka baca novel, main gitar, bikin lagu.”

(Oma Jenny, Wawancara, 2025)

“Saya bangun jam 4 pagi, jalan-jalan muter, terus olahraga... habis itu mandi, sarapan, berjemur, ibadah.”

(Bu Lilik, Wawancara, 2025)

Oma Jenny dan Bu Lilik menunjukkan bentuk *problem-focused coping* dengan melibatkan diri dalam berbagai aktivitas yang positif dan produktif, seperti bernyanyi, menggambar, bermain gitar, membaca novel, hingga menciptakan lagu. Aktivitas tersebut selain sebagai bentuk pemecahan masalah terhadap rasa jenuh dan stres, juga berfungsi untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental lansia secara berkelanjutan. Kegiatan ini menjadi cara mereka menyelesaikan ketegangan emosional secara aktif.

##### b. Emotion Focused Coping

Coping jenis ini berfokus pada pengelolaan emosi individu saat menghadapi stres, tanpa secara langsung mengubah sumber stres. Strategi ini ditemukan pada ketiga lansia dengan jenis yang berbeda-beda mencakup bentuk *seeking social support*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, dan *self-controlling*.

##### 1) Coping Seeking Social Support

Strategi coping yang dilakukan dengan cara mencari bantuan, dukungan emosional, informasi, atau nasihat dari orang lain. Dukungan ini bisa berasal

dari keluarga, teman, tenaga profesional, atau orang-orang yang dipercaya. Terbukti dalam kalimat wawancara:

*“Tadi aku diajak kakak jalan-jalan. Tadi pagi dia kesini. Sebentar aja. Kalo ada yang dateng gini aku senang.”*

(Oma Jenny, Wawancara 2025)

## 2) Accepting Responsibility

Kemampuan menerima kenyataan atas segala yang terjadi dalam hidup tercermin dari strategi *accepting responsibility* yang ditunjukkan oleh Oma Jenny dan Om Lim. Kedua partisipan memaparkan dalam kalimat:

*“Aku tu bisa menjaga kontrol kok. Aku dulu kan pernah depresi, terus dimasukin ke RSJ. Aku sering nangis, gabisa tidur. Tapi ndapapa. Itu pengalaman masa lalu yang menyedihkan. Sekarang kan aku sudah happy...”*

(Oma Jenny, Wawancara 2025)

*“Saya terserah sama Tuhan aja, saya yakin dari Tuhan, Tuhan mau apa juga terserah.”*

(Om Lim, Wawancara 2025)

## 3) Positive Reappraisal

Strategi ini melibatkan usaha untuk memaknai ulang situasi stres dengan cara yang lebih positif. Individu mencoba melihat sisi baik dari masalah, belajar dari pengalaman, atau menganggapnya sebagai bagian dari rencana Tuhan atau proses pendewasaan. Jenis coping ini terlihat pada partisipan Bu Lilik, yang terwujud dalam kalimat:

*“Waktu pertama-tama ya bosen, jenuh, tapi lama-lama ya menyesuaikan... sekarang sudah seperti keluarga. Saya malah bersyukur dan senang sama Nike (teman kamar), perhatian sekali sama saya... kalau saya batuk, disuruh minum. Setiap hari pakaian saya disiapkan dia.”*

(Bu Lilik, Wawancara 2025)

## 4) Self-Controlling

Adapun proses penyesuaian diri yang menggambarkan kategorisasi jenis coping *Self-controlling* yang ditunjukkan dalam kalimat:

*“biasane sendiri, nek ndak bisa yo ngomong (Biasanya mengatasi sendiri terlebih dahulu, tapi kalau tidak bisa baru bilang dengan lainnya)”*

(Om Lim, Wawancara 2025)

Pernyataan tersebut menjelaskan mengenai bentuk strategi coping self-controlling yang berfokus pada emosi di mana individu mencoba mengatur atau mengendalikan emosi, pikiran, serta perilaku secara mandiri agar tetap stabil dalam menghadapi situasi yang menekan atau membuat stres.

### Penanganan Pihak Panti

Adapun temuan hasil wawancara dengan pengelola Panti Werda Pengayoman Kota Semarang yang membahas mengenai penanganan dan pencegahan penyesuaian diri lansia di lokasi tersebut dalam bentuk aktivitas, kegiatan, maupun penanganan medis. Bu Manis selaku pimpinan penanggung jawab Panti mengungkapkan untuk mendukung proses penyesuaian diri, pihak panti mengembangkan berbagai aktivitas yang dirancang sebagai upaya intervensi preventif terhadap kemunduran fungsi kognitif dan emosional para lansia. Dalam wawancara, ia mengatakan:

*“Kami usahakan setiap hari bagaimana caranya agar mereka itu ya tidak menunggu... karena untuk menunggu itu kan sesuatu hal yang tidak enak. Jadi biasanya kami memang sudah membuat ragam kegiatan sehari-hari.”*

(Bu Manis, Wawancara 2025)

Pernyataan ini menggambarkan bentuk perencanaan kegiatan yang terstruktur dan konsisten untuk menjaga stabilitas psikologis lansia. Merupakan usaha untuk mengubah situasi yang menekan melalui tindakan langsung yang terorganisir dan sistematis.

Selain itu, adapun dukungan sosial yang dinilai membantu para lansia dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis maupun emosional yang mereka alami. Seperti halnya yang diungkapkan Bu Manis dalam wawancara:

*“Kalau saya tidak bisa menyelesaikan nanti kita ketemu dengan psikolog... kadang kami tidak bisa menyelesaikan sendiri hanya dengan umat tetapi juga pihak keluarga pun juga harus ikut andil.”*

(Bu Manis, Wawancara 2025)

Di sisi lain, Bu Manis menjelaskan dalam mengatasi rasa kehilangan, kekecewaan, atau kerinduan pada lansia pihak panti biasanya akan mencoba sesekali menghubungi kerabat lansia. Kalaupun tidak memungkinkan biasanya pihak panti akan merekayasa seperti yang dikatakan dalam kalimat:

*“Kalau itu yang menjadi masalah yang kangen itu orangnya sudah pikun... kami biasanya ya merekayasa... saya sebagai anaknya, itu sudah membuat dia ayem.”*

(Bu Manis, Wawancara 2025)



Dalam kepengurusan lansia di Panti Werda Pengayoman Bu Manis menekankan pentingnya empati sebagai bentuk menghargai dan bakti kepada tuhan. Seperti halnya memperlakukan dengan baik dan tidak marah-marah kepada mereka. Terlihat pada klimat:

*“Yang penting kita tidak boleh marah-marah gitu ya. Dilarang marah-marah dengan orang seperti itu. Kita yang jadinya apa kalau kita marah-marah sama orang seperti itu.”* (Bu Manis, Wawancara 2025)

Berbagai macam strategi yang digunakan ada intinya berfokus pada membantu lansia beradaptasi dengan kondisi di panti, serta menciptakan suasana yang tenang, aman, dan nyaman bagi seluruh penghuni. Agar lansia merasa aman tinggal di panti werda, sejak awal pihak panti berupaya untuk transparansi dengan cara menjelaskan kepada para lansia dengan memberikan pemahaman bahwa panti bukanlah rumah sakit, melainkan tempat tinggal bersama yang tetap menjunjung nilai kemanusiaan dan kebebasan. Pendekatan ini dilakukan agar lansia tidak merasa terpaksa dan lebih siap secara mental untuk beradaptasi.

## 5. PEMBAHASAN

Jika ditinjau lebih lanjut, para subjek dalam penelitian ini mempraktikkan strategi *coping* secara integratif, dengan kombinasi antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, meskipun dengan porsi yang berbeda-beda. Temuan ini sejalan dengan pandangan Malahati (2023) bahwa penyesuaian diri pada lansia merupakan proses dinamis yang melibatkan penerimaan perubahan serta upaya mempertahankan keseimbangan psikologis. Penelitian ini juga mendukung temuan Wianti and Muchlisin (2020), yang menyebutkan bahwa lansia dengan aktivitas sosial yang terpelihara cenderung memiliki strategi *coping* yang lebih adaptif dan aktif. Sementara itu, dalam penelitian oleh (Anon n.d.) *coping* pasif seperti penghindaran atau menarik diri cenderung muncul pada lansia dengan dukungan sosial rendah atau keterbatasan peran.

Dengan demikian, keberhasilan adaptasi lansia di lingkungan panti jompo tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti spiritualitas, kontrol diri, dan makna hidup, tetapi juga oleh dukungan eksternal berupa rutinitas harian, interaksi sosial, dan akses terhadap bantuan profesional.

Strategi *coping* yang teridentifikasi dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa lansia mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka melalui pendekatan aktif (*problem solving*, dukungan sosial) maupun *pasif-adaptif* (penerimaan dan penilaian ulang positif). Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pihak pengelola panti jompo untuk lebih peka dalam mengenali kebutuhan psikologis lansia, serta

menyusun intervensi yang tidak hanya berorientasi pada perawatan fisik dan medis, tetapi juga mendukung regulasi emosi dan pemaknaan hidup mereka.

Upaya seperti penyediaan layanan psikologis, aktivitas harian, pelibatan keluarga, serta pembinaan spiritual menjadi kunci penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi penyesuaian diri lansia. Kepekaan dan kesiapan pihak panti dalam mendampingi lansia menghadapi transisi hidup ini akan sangat menentukan kualitas keberfungsian psikologis lansia selama tinggal di panti.

## 6. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di Panti Wreda Pengayoman menghadapi berbagai tantangan psikososial yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi. Strategi coping memainkan peran penting dalam proses penyesuaian diri lansia terhadap lingkungan baru yang jauh dari keluarga dan rutinitas lama. Terdapat dua jenis strategi coping utama yang digunakan oleh lansia, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*, dengan variasi penggunaan tergantung pada latar belakang pribadi, kondisi emosional, dan dukungan sosial yang tersedia. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi lansia tidak hanya bergantung pada coping individu, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan dan sistem pelayanan panti. Dengan demikian, strategi coping yang efektif dan dukungan sosial yang memadai terbukti menjadi faktor krusial dalam meningkatkan penyesuaian diri serta kualitas hidup lansia di panti werdha. Penelitian ini memberikan dasar penting bagi pengembangan intervensi psikososial yang lebih humanis dan responsif terhadap kebutuhan lansia di lingkungan panti.

Adapun kelebihan dari penelitian ini terletak pada pendekatan kualitatif mendalam yang memungkinkan penggambaran konteks emosional dan sosial secara nyata penggunaan teori coping Lazarus & Folkman secara tepat, serta perhatian terhadap peran pengelola panti dalam mendukung adaptasi lansia. Namun demikian, penelitian ini juga memiliki beberapa kekurangan, di antaranya adalah jumlah partisipan yang terbatas sehingga hasil belum dapat digeneralisasi, keterbatasan konteks lokasi yang hanya mencakup satu panti, serta belum mendalamnya analisis terhadap faktor sosio-demografis seperti latar belakang pendidikan dan ekonomi. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam, menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) agar memperoleh data yang lebih komprehensif, serta mengevaluasi efektivitas program intervensi tertentu seperti aktivitas seni, konseling

kelompok, atau pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan strategi coping dan penyesuaian diri lansia di panti werdha.

## DAFTAR REFERENSI

- Afriansyah, A., Meilanny, D., & Santoso, B. (2019). Pelayanan panti werdha terhadap adaptasi lansia. *Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Padjadjaran*, 2, 192–192. <https://jurnal.unpad.ac.id/responsive/article/view/22925/12609>
- Alpianti, A., & Zulamri, Z. (2020). Implementasi bimbingan sosial dalam penyesuaian diri bagi lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 29. <https://doi.org/10.24014/0.877287>
- Ani, & Yuniawati, R. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti werdha. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1–7. <https://www.neliti.com/publications/241730>
- Anon. (n.d.). View of dukungan sosial dan strategi coping para lansia. *Humaniora*. Retrieved June 3, 2025, from <https://journal.uny.ac.id/index.php/humaniora/article/view/3081/2570>
- Anugrah Hayati, R., & Wibawanti, I. (2022). Pengaruh kepribadian hardiness dan strategi coping terhadap burnout pada pekerja di masa pandemi Covid-19. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 37–50. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2505>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chung, S., Son, Y. J., & Lee, H. (2020). The impact of health status on depression among elderly living alone: Evidence from Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 789. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030789>
- Fadlurrohim, I. (2020). Integrasi pelayanan sosial untuk membantu penyesuaian diri lanjut usia (Studi kasus di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Kabupaten Bandung). *Sosiohumaniora*, 22(2), 146–154. <https://doi.org/10.24198/sosiohumaniora.v22i2.19789>
- Faidah, R. N. (2024). Strategi coping lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. *Indonesian Research Journal on Education*, 4, 550–558.
- Helvi Permana, F., Sumarwati, M., Rosyadi, I., Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto, J., & RSUD Banyumas, P. (2009). Hubungan penurunan fungsi gerak lansia terhadap strategi koping stres lansia di Panti Jompo Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 4(3).
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of*

*Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658–666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>

- Irahana, M., & Hanurawan, F. (2021). Hubungan antara lokus kendali internal dan strategi coping stress berfokus masalah pada karyawan PHK. *Flourishing Journal*, 1(5), 395–403. <https://doi.org/10.17977/um070v1i52021p395-403>
- Kuswardinah, A. (2019). *Ilmu kesejahteraan keluarga*. UNNESPRESS.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.co.id/books?hl=id&id=i-ySQQuUpr8C>
- 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>
- Novianty, L. (2022). Strategi coping keluarga korban bencana tanah longsor di Desa Sinaresmi Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 11(2), 76–87.
- Noviyanti, N. (2019). Strategi coping pada lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*, 8(1), 31–40. <https://doi.org/10.19109/INTELEKTUALITA.V8I1.4226>
- Nursasi, A. Y., & Fitriyani, P. (2010). The elderly's coping to the decrease of musculoskeletal function at Kelurahan Cipinang Muara, Kecamatan Jatinegara, East Jakarta. *Makara Journal of Health Research*, 6(2). <https://doi.org/10.7454/msk.v6i2.67>
- Prasetyo, D. A., & Puspitaningsih, D. H. (2014). Adaptasi diri pada lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. *Hospital Majapahit*, 6(2), 43–53. <https://doi.org/10.55316/hm.v6i2.99>
- Prio, A., Zainal, A., Sahar, J., & Rekawati, E. (2023). Manajemen stres pada lansia dengan hipertensi: Scoping review. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(3), e1197.
- Santi Susilawati, Agus Setyo Utomo, N. H. (2018). Konsep diri pada lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 3(2013), 16–25.
- Satria, R. P., & Wibowo, N. Y. (2022). Pengalaman kesepian pada lansia. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 13(1), 90–99. <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>
- Sugiharto, B., & Yuniarti, K. W. (2022). Kualitas hidup lansia yang tinggal di panti wreda dan di rumah sendiri: Studi komparatif. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 17(2), 135–144. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2022.17.2.4181>
- Sustrami, D. (2021). Hubungan konsep diri dengan penerimaan diri dan kemandirian pada lansia: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 11–18. <https://doi.org/10.36916/jkm.v6i1.119>
- Tobing, D. L. (2023). Tingkat stres, kecemasan dan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 39–50. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.116>

- Triwanti, S. P., Ishartono, I., & Gutama, A. S. (2014). Peran Panti Sosial Tresna Werdha dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lansia. *Share: Social Work Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/share.v4i2.13072>
- Wianti, S., & Muchlisin, U. O. (2020). Studi fenomenologi: Pengalaman adaptasi diri pada lansia di masa pensiun. *Healthcare Nursing Journal*, 2(2), 36–41. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v2i2.863>