

**ANALISIS KONDISI DAN FAKTOR PENENTU KESEHATAN  
MENTAL PADA LANSIA BERSTATUS JANDA DI DESA  
SELOK ANYAR KECAMATAN PASIRIAN KABUPATEN  
LUMAJANG**

**SKRIPSI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIA HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
OKTOBER 2025**

**ANALISIS KONDISI DAN FAKTOR PENENTU KESEHATAN  
MENTAL PADA LANSIA BERSTATUS JANDA DI DESA  
SELOK ANYAR KECAMATAN PASIRIAN KABUPATEN  
LUMAJANG**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Oleh :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER  
Annisa'ul Mahmudah  
NIM. 214103030002

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
OKTOBER 2025**

**ANALISIS KONDISI DAN FAKTOR PENENTU KESEHATAN  
MENTAL PADA LANSIA BERSTATUS JANDA DI DESA  
SELOK ANYAR KECAMATAN PASIRIAN KABUPATEN  
LUMAJANG**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Disetujui Pembimbing:  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R**  
*Anisah Prafitria*  
Anisah Prafitria, M.Pd.  
NIP. 198905052018012002

**ANALISIS KONDISI DAN FAKTOR PENENTU KESEHATAN  
MENTAL PADA LANSIA BERSTATUS JANDA DI DESA  
SELOK ANYAR KECAMATAN PASIRIAN KABUPATEN  
LUMAJANG**

**SKRIPSI**

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Hari : Kamis

Tanggal : 30 Oktober 2025

Tim Pengaji

Ketua

Sekretaris

David Ilham Yusuf, S.Sos.I., M.Pd.I.  
NIP: 198507062019031007

Muhammad Muwefik, S.Pd.I, M.A.  
NIP: 199002252023211021

**KIAL HAJI ACHMAD SIDDIQ**

Anggota :

1. Dr. Moh. Mahfudz Faqih, S.Pd., M.Si
2. Anisah Prafitralia, M.Pd.



## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: "Janganlah kamu merasa lemah dan jangan pula bersedih hati, padahal kamu paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang mukmin."(QS. Ali 'Imran ayat 139)<sup>1</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Jakarta: Al-Fattah,2016)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orangtuaku, Bapak Umar syarif dan Ibu Ngatini yang selalu memberikan cinta, do'a tanpa batas semangat dan pengorbanan yang tak terhitung sejak langkah awal dalam dunia perkuliahan sampai saat ini dan terimakasih atas kasih sayang yang tidak pernah pudar dan kepercayaan yang tak ternilai.



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R**

## KATA PENGANTAR

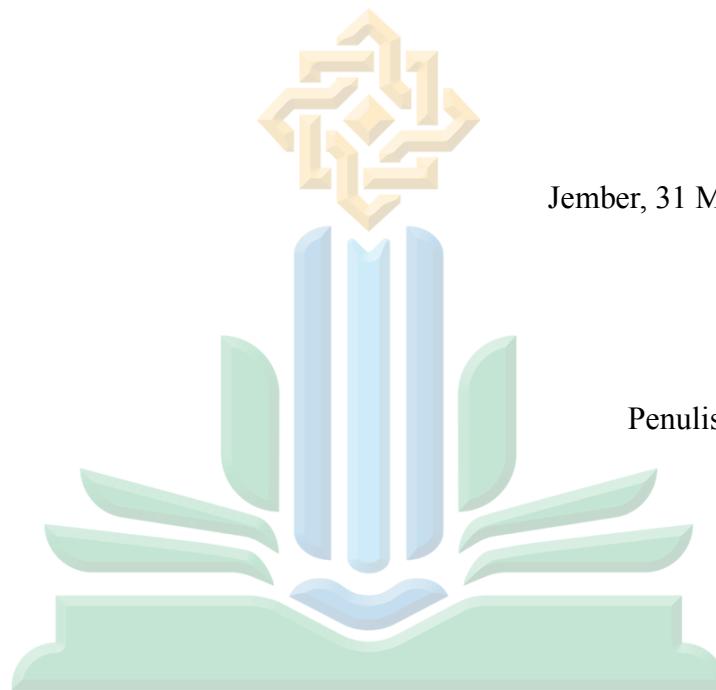
Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah karena atas rahmat dan karunia-Nya, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan lancar.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyadari dan menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H.Hepni, S.Ag., M.M., CEM selaku Rektorat Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah yang telah membimbing kami didalam proses perkuliahan.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A., selaku Kepala Jurusan Psikologi Islam.
4. Bapak David Ilham Yusuf, S.Sos.I., M.Pd.I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
5. Ibu Anisah Prafitralia, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan mengarahkan dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah membimbing, mengajar serta memberikan ilmunya dengan ikhlas.

7. Kepala Desa dan segenap perangkat di Desa Selok Anyar yang telah memberi izin bagi penulis untuk melakukan penelitian di Desa Selok Anyar serta memberi arahan bagi penulis dalam mengenal lokasi penelitian lebih dalam dan mengarahkan pada sasaran informan yang tepat.
8. Seluruh informan yang telah meluangkan waktu untuk memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penulisan skripsi ini.
9. Kepada kakak saya Mu'tinna si'in yang selalu menjadi sumber inspirasi dan motivasi. Terimakasih atas dukungan yang tulus, nasihat yang menenangkan, dan semangat yang tak pernah berhenti mengalir.
10. Kepada kakek saya Paksu terimakasih atas kasih sayang, do'a dan dukungan yang tak pernah putus dan Almarhumah nenek saya Buk Su Halila yang telah lebih dahulu berpulang ke hadirat Allah Swt. Meski ragamu telah tiada, nasihat, teladan, dan kasihmu tetap hidup dalam ingatanku
11. Kepada seseorang yang selalu setia menemani dan selalu ada baik suka maupun duka yakni Muhammad Iqbal Ridho. Saya mengucapkan terimakasih yang tulus karena telah hadir kembali, kehadiranmu memberikan kekuatan dan semangat yang luar biasa serta memberikan makna baru dalam perjalanan kehidupan ini.
12. Kepada teman seperjuangan yakni Rani, Rina, widad, Naim, Marhumah, Luna, Hika yang telah menjadi teman dalam suka, duka dan cerita yang tak terlupakan. Serta terimakasih telah berjalan bersama hingga akhir perjalanan ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan untuk mencapai kesempurnaan, sehingga perlu adanya perbaikan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Penulis juga berharap skripsi ini bisa berfungsi sebagai tambahan pengetahuan, semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis, masyarakat, dan seluruh pihak yang memerlukan.



Jember, 31 Mei 2025

Penulis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## ABSTRAK

**Annisa'ul Mahmudah, 2025 : Analisis dan Faktor Penentu Kesehatan Mental Pada Lansia Berstatus Janda Di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang**

**Kata Kunci :** Kesehatan Mental, Lansia Status Janda

Masa lanjut usia merupakan tahap terakhir dalam siklus kehidupan manusia yang pasti akan dialami. Pada fase ini, seseorang biasanya mengalami penurunan kemampuan fisik sekaligus perubahan dalam aspek psikologis. Salah satu perubahan yang paling berat adalah ketika lansia kehilangan hidup yang berdampak signifikan pada kesehatan mental, terutama bagi perempuan lanjut usia. Kejadian ini sering menimbulkan perasaan kehilangan, kesepian dan kesedihan yang mendalam, serta menyebabkan dalam peran sosial yang sebelumnya dijalankan bersama pasangan.

Fokus penelitian ini adalah : 1.) Bagaimana gambaran kesehatan mental pada lansia status janda di Desa Selok Anyar? 2.) Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia status janda dan upaya yang dilakukan untuk menghadapinya di Desa Selok Anyar?

Tujuan penelitian ini adalah : 1.) Untuk mendeskripsikan kondisi kesehatan mental pada lansia status janda di Desa Selok Anyar. 2.) Untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia status janda dan upaya yang dilakukan di Desa Selok Anyar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Adapun teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Pengecekan keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan teknik.

Hasil dari penelitian ini adalah : 1.) Kondisi kesehatan mental lansia status janda di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang berbeda-beda yang ditandai oleh penerimaan diri, pertumbuhan dan aktualisasi diri, interaksi emosional, otonomi, penguasaan lingkungan serta tujuan hidup sehingga dari ke empat informan mendukung tercapainya kesehatan mental yang cukup baik setelah ditinggal mati pasangan hidup meskipun salah satu informan belum seutuhnya.2.) Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia status janda dan upaya yang dilakukan oleh lansia status janda dalam menghadapi tekanan pasca kehilangan di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang berbeda-beda. Berdasarkan temuan, peneliti menemukan faktor yang mempengaruhi lansia status janda seperti kesehatan fisik, sosial, perubahan psikologis, lingkungan, perubahan hidup dan keterlibatan aktivitas. Sedangkan upaya yang dilakukan oleh lansia status janda pasca kehilangan pasangan hidup yaitu meningkatkan spiritualitas dan religius sehingga mampu menerima dirinya terhadap kenyataan hidup.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	i
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	ii
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	iii
<b>MOTTO .....</b>	iv
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	v
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	vi
<b>ABSTRAK .....</b>	ix
<b>DAFTAR ISI .....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian.....	14
C. Tujuan Penelitian.....	14
D. Manfaat Penelitian.....	15
<b>KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ</b>	
E. Definisi Istilah .....	16
F. Sistematika Pembahasan .....	17
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	19
A. Penelitian Terdahulu .....	19
B. Kajian Teori.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	47
B. Lokasi Penelitian .....	48

C. Subyek Penelitian.....	48
D. Teknik Pengumpulan Data.....	50
E. Analisis Data .....	52
F. Keabsahan Data.....	54
G. Tahap-Tahap Penelitian.....	54
<b>BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....</b>	<b>56</b>
A. Gambaran Objek Pendelitian .....	56
B. Penyajian Data dan Analisis.....	62
C. Pembahasan Temuan.....	107
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>112</b>
A. Kesimpulan .....	112
B. Saran-Saran .....	113
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>114</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>118</b>

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
 J E M B E R**

## **DAFTAR TABEL**

2.1 Penelitian Terdahulu.....	23
4.1 Data Penduduk Berdasarkan Usia Di Desa Selok Anyar .....	59
4.2 Mata Pencaharian Pokok Desa Selok Anyar .....	60
4.3 Agama atau Aliran Kepercayaan Desa Selok Anyar .....	60
4.4 Penduduk Berdasarkan Jenis Pendidikan Desa Selok Anyar .....	61
4.5 Struktur Pemerintahan Desa Selok Anyar .....	62



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **DAFTAR GAMBAR**

4.1 Dokumentasi lansia status janda bersama cucunya.....	90
4.2 Dokumentasi lansia status janda pergi kepengajian.....	91
4.3 Dokumentasi warung lansia status janda .....	92
4.4 Dokumentasi kegiatan lansia status janda di sekitar rumah.....	104
4.5 Dokumentasi lansia status janda berjama'ah di masjid dekat rumahnya ....	105



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Matriks Penelitian
- Lampiran 2 Pedoman Wawancara
- Lampiran 3 Transkip Wawancara
- Lampiran 4 Pernyataan Keaslian Tulisan
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Konteks penelitian**

Salah satu momen paling menyedihkan dalam hidup seseorang adalah kehilangan pasangan hidup, terutama bagi lansia. Pasangan hidup biasanya menjadi tempat untuk berbagi beban emosional, teman dalam aktivitas fisik, dan pusat interaksi sosial sehari-hari di masa tua. Salah satu kehilangan yang paling menyakitkan adalah kematian pasangan, yang mengubah status seseorang menjadi duda atau janda, serta menghancurkan seluruh kehidupan yang telah dibangun selama bertahun-tahun.

Dampak psikologis dari kehilangan ini sering kali muncul dalam bentuk kesepian yang mendalam dan berkepanjangan. Di era sekarang, kesepian telah dianggap sebagai masalah sosial yang serius, terutama di kalangan lansia. Kondisi ini dapat memperburuk kesehatan dan mengurangi kualitas hidup lansia dengan penurunan kondisi fisik maupun kesehatan mental.<sup>2</sup>

Kesehatan mental salah satu masalah yang sering dihadapi oleh individu lanjut usia. Seiring dengan bertambahnya usia, individu perlu menyesuaikan diri dengan peran baru dalam kehidupannya. Setiap orang akan mengalami fase alami yang menandakan akhir dari perjalanan hidup di masa tua, yang merupakan bagian penting dari siklus kehidupan yang wajar. Baik laki-laki maupun perempuan akan menjalani proses penyesuaian, yang dapat terjadi

---

<sup>2</sup> Linda Adriani, Mursyid Yahya, and Riza Ufaira, "Pengaruh Kehilangan Pasangan Hidup Dengan Kecemasan," *Journal Of Nursing and Midwifery* Volume 5, no. No 1 (2023): 11–18.

secara lansung dengan cara positif maupun negatif.<sup>3</sup>

Dalam Pasal 1 Ayat 2 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 mengenai kesejahteraan lansia, lansia didefinisikan sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas.<sup>4</sup> Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kategori lansia dibagi menjadi beberapa kelompok usia pertengahan (middle age) antara 45 hingga 59 tahun, lanjut usia (elderly) antara 60 hingga 74 tahun, lanjut usia tua (old) antara 75 hingga 90 tahun, dan usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun.<sup>5</sup> Dengan demikian, fase lanjut usia dianggap sebagai fase emas, mengingat tidak semua individu memiliki kesempatan untuk mencapai usia lanjut. Pada tahap ini, lansia memerlukan perawatan dan perhatian yang memadai agar dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia serta tetap berkontribusi dalam masyarakat.

Secara global, laporan dari Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) pada tahun 2024 memperkirakan bahwa jumlah individu berusia 60 tahun ke atas akan mencapai sekitar 1,4 miliar orang di seluruh dunia. Peningkatan ini mencerminkan pertumbuhan jumlah lansia yang sejalan dengan meningkatnya harapan hidup. Sementara itu, pada tahun 2025, jumlah lansia diperkirakan mencapai 40 juta.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Sutikno Ekawati, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia : Studi Cross Sectional Pada Kelompok Jantung Sehat Surya Group Kediri,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 7, no. 4 (2023): 90–95, <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24319/13404>.

<sup>4</sup> “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia,” 1997.

<sup>5</sup> Lukman Nul Hakim, “Urgensi Undang-Undang Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia,” *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial* 11, no. 1 (2020): 43–55, <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>.

<sup>6</sup> United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2024). *World Population Ageing 2024: Highlights*. New York: United Nations

Seseorang yang kehilangan pasangan hidup sering kali menghadapi berbagai masalah dan kesulitan seiring bertambahnya usia, termasuk masalah kesehatan fisik, masalah finansial, perasaan kesepian, serta masalah mental dan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, gangguan tidur dan demensia atau penurunan daya ingat pada lansia tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Isnyora mariana dan jaka Santosa bahwa situasi yang dihadapi janda cenderung lebih kompleks dan sulit dibandingkan dengan yang menjadi duda karena kematian pasangannya.<sup>7</sup> Wanita yang kehilangan suami sering mengalami kesedihan yang mendalam, kesulitan dalam beradaptasi, dan risiko kehilangan sumber pendapatan.

Menurut penelitian Winda Aprilia, bahwa lansia sering menghadapi kesulitan dalam hidupnya, perasaan sedih yang mendalam, rasa kehilangan, kesepian, putus asa, dan perasaan tidak mampu. Kehilangan yang dialami tersebut menjadi fenomena yang dapat menyebabkan trauma pada lansia dan berdampak negatif, sehingga dapat melemahkan kondisi lansia secara psikologis terutama lansia yang ditinggal mati oleh suami sering menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.<sup>8</sup>

Lansia kehilangan pasangan mungkin kesulitan menyesuaikan diri karena tekanan emosional yang ia alami. lansia sering mengalami kesepian selama periode berduka, yang pada gilirannya dapat mengurangi keyakinan lansia

---

<sup>7</sup> Isanyora Mariana Fielda Fernandez and Jaka Santosa Soedagijono, “Resiliensi Pada Wanita Dewasa Madya Setelah Kematian Pasangan Hidup,” *EXPERIENIA : Jurnal Psikologi Indonesia* 6, no. 1 (2018): 27–38, <http://ojs.wima.ac.id/index.php/EXPERIENIA/article/view/1788>.

<sup>8</sup> Winda Aprilia, “Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda),” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 3 (2013): 157–63, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>.

terhadap kenyataan. Hal ini berpotensi meningkatkan kemungkinan stres bagi lansia. Salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan stres pada lansia dan berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik lansia adalah kematian pasangan hidup.<sup>9</sup> Ketika lansia merasa tidak mampu mengatasi situasi atau kondisi yang tidak sesuai dengan harapan, ia cenderung mengalami stres. Oleh karena itu, lansia perlu mengembangkan kemampuan untuk menerima diri sendiri dalam menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Penerimaan diri ini dapat dicapai dengan mengambil langkah-langkah yang memungkinkan untuk keluar dari keadaan yang merugikan.<sup>10</sup>

Menurut Gunarsa, tidak semua lansia dapat menikmati masa pensiun bersama keluarga karena sering menghadapi berbagai masalah psikisnya. Perubahan gaya hidup dan penurunan kondisi fisik adalah dua faktor utama yang berkontribusi terhadap permasalahan tersebut. Selain itu, banyak lansia merasa kesepian karena kurangnya hubungan dengan orang-orang terdekat. Selain itu, individu berusia 65 tahun ke atas yang telah pensiun sering mengalami *post power sindrom*, yang dapat menyebabkan hilangnya peran, pendapatan, dan kebahagiaan. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Isolasi sosial juga dapat memperburuk perasaan kesepian yang biasanya semakin meningkat setelah kehilangan pasangan hidup.<sup>11</sup>

Beberapa lansia mengalami isolasi sosial, terutama jika lansia tersebut

<sup>9</sup> Simon Graff et al., “Long-Term Risk of Atrial Fibrillation after the Death of a Partner,” *Open Heart* 3, no. 1 (2016): e000367, <https://doi.org/10.1136/openhrt-2015-000367>.

<sup>10</sup> wiwin hendriani, “Resiliensi Psikologi,” *Resiliensi Psikologis*, 2019, 1–208.

<sup>11</sup> Singgih D.Gunarsa, “Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan,” 2004, 183.

tidak memiliki dukungan sosial yang memadai atau jaringan keluarga yang kuat. Maka dari itu lansia yang kehilangan pasangan hidup sangat memerlukan dukungan dari keluarga dan orang-orang di sekitarnya agar mereka merasa dihargai dan diperhatikan. Dukungan ini sangat penting untuk membantu lansia menyesuaikan diri dengan aktivitas sehari-hari dan melanjutkan hidup tanpa kehadiran pasangan yang selalu mendampinginya.<sup>12</sup>

Secara umum, lansia sering mengalami perubahan psikologis akibat perasaan tidak produktif dan berkurangnya produktivitas jika dibandingkan dengan individu yang berada dalam usia produktif. Hal ini mencakup penurunan fungsi fisik, kesulitan dalam menerima diri sendiri, serta tantangan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Tingginya tingkat kesepian di kalangan lansia dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, sehingga membuat ia lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan<sup>13</sup>. Hasil penelitian yang dilakukan oleh lembaga *Independent Age* atau lembaga kesejahteraan sosial yang menunjukkan bahwa wanita hampir dua kali lebih mungkin mengalami perasaan kesepian, kesedihan, dan depresi setelah mengalami kehilangan pasangan dibandingkan dengan pria.<sup>14</sup> Hal ini terjadi karena kehilangan pasangan tidak hanya berarti kehilangan dukungan emosional, akan tetapi juga rasa aman, dan makna hidup.

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lanjut usia

---

<sup>12</sup> Retno Indriyani, "Hubungan Kualitas Hidup Dan Kehilangan Pasangan Pada Lansia Di Desa Beji Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas," *Skripsi*, 2018, 13–36.

<sup>13</sup> Sarah Hapsari and Ratriana YEK, "Hubungan Antara Psychological Well Being Dan Kesepian Pada Lansia Di Desa Ringinawe Kota Salatiga," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 13, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38721>.

<sup>14</sup> Independent Age. *Minding the Gap: The Impact of Bereavement on Older People*. London: Independent Age, 2018.

(lansia) di Provinsi Jawa Timur terus menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2024, jumlah lansia tercatat sebanyak 5,91 juta jiwa, atau sekitar 14,3% dari total populasi Jawa Timur. Angka ini menunjukkan pertumbuhan yang signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Sementara itu, proyeksi untuk tahun 2025 memperkirakan jumlah lansia meningkat menjadi 6,30 juta jiwa, atau sekitar 14,8% dari keseluruhan penduduk.<sup>15</sup>

Dilihat dari distribusi jenis kelamin, jumlah lansia perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Pada tahun 2024, jumlah lansia perempuan mencapai 3,01 juta jiwa, sedangkan laki-laki sebanyak 2,90 juta jiwa. Maka dari itu diperkirakan berlanjut pada tahun 2025, dengan jumlah perempuan lansia sebanyak 3,20 juta jiwa, dan laki-laki sebanyak 3,10 juta jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki harapan hidup yang lebih panjang dibandingkan laki-laki, sehingga populasi lansia perempuan lebih dominan.<sup>16</sup> Fenomena ini menandai bahwa Jawa timur kini memasuki fase *aging population* atau penduduk menua, yang menuntutnya adanya kebijakan yang lebih inklusif dan program intervensi yang lebih sensitif terhadap kebutuhan lansia, termasuk dari sisi kesehatan mental, kesejahteraan sosial, serta partisipasi dalam kehidupan bermasyarakat.

Peningkatan jumlah penduduk lansia ini memberikan dampak yang

---

<sup>15</sup> Mufida, Syahrina Nur, Hepta Nur Anugrahini, and Anita Joelantina. "Kepatuhan Lansia Dalam Kegiatan Posyandu Rutin Di Posyandu Lansia Sumur Welut RW 1 Kecamatan Lakarsantri Surabaya." *JURNAL KEPERAWATAN* 18.2 (2024): 171-177.

<sup>16</sup> stepanus Mambrisauw, Aris, Moh Hadi Moh Hadi, and Baithesda Suba. "PERBANDINGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN STATUSMENTAL LANSIA DI PENATI WERDA DAN KOMUNITAS KOTA TOMOHON." *DHARMA MEDIKA* 4.2 (2024): 46-55.

signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, terutama dalam bidang kesehatan, sosial, dan ekonomi. Lansia merupakan kelompok yang rentan, baik secara fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, perhatian terhadap aspek kesehatan mental mereka menjadi sangat penting, terutama bagi lansia yang berstatus janda yang mungkin mengalami kesepian, kehilangan, atau keterbatasan dalam dukungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian Utami bahwasanya lansia janda memiliki skor kesehatan mental 15% lebih rendah dibandingkan lansia yang masih menikah. Aspek yang paling terpengaruh ialah perasaan kesepian dan kecemasan terhadap masa depan.<sup>17</sup> Demikian juga hasil penemuan Sari bahwasanya menemukan adanya hubungan yang signifikan antara status pernikahan dan tingkat depresi pada lansia janda yang cenderung lebih mudah mengalami perasaan sedih, kehilangan semangat hidup dan menarik diri dari lingkungan sosial.<sup>18</sup> Dampak yang ditimbulkan oleh masa menjanda merupakan isu yang lebih serius bagi perempuan dibandingkan laki-laki. Selain itu, dampak negatif jangka panjang dari masa menjanda lebih banyak dipengaruhi oleh rendahnya faktor sosial ekonomi daripada status menjanda itu sendiri. Oleh karena itu, kehilangan pasangan hidup lebih sering dianggap sebagai masalah yang dihadapi oleh wanita.<sup>19</sup>

Menurut Papalia dan Feldman bahwa kebutuhan emosional pada lansia

---

<sup>17</sup> Rina Utami, *Perbandingan Kesehatan Mental antara Lansia Janda dan Lansia Menikah di Kecamatan Sukamaju* (Skripsi, Universitas Gadjah Mada, 2020),45.

<sup>18</sup> Dewi Sari, *Hubungan Status Pernikahan dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Wreda Bhakti Luhur Malang* (Skripsi, Universitas Brawijaya, 2021), 52.

<sup>19</sup> E Hurlock, “Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan,” *Psikologi Perkembangan*, 1980, 47.

mencakup rasa diterima, dihargai, dan dicintai oleh lingkungan sosialnya.<sup>20</sup>

Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, lansia rentan mengalami tekanan psikologis pada kesehatan mental. Fenomena yang terjadi di Desa Selok Anyar, Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang memperlihatkan bahwa lansia berstatus janda umur 60-80 tahun keatas, yang tinggal bersama keluarganya menjanda selama 1 hingga 5 tahun. Setelah ditinggal mati pasangan hidup lansia status janda merasakan kesepian, kecemasan, kehawatiran dan sering mengingat kenangan bersama suaminya serta kurang dukungan dari keluarga. Namun lansia statatus janda cepat pulih kembali untuk menjalani hidup. Kondisi ini mencerminkan bahwa keberadaan keluarga tidak selalu menjamin terpenuhinya kebutuhan emosional para lansia status janda secara optimal.

Menurut Santrock dukungan sosial dan religiusitas merupakan dua faktor penting yang berperan dalam menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan resilensi pada individu lanjut usia.<sup>21</sup> Hasil observasi di Desa Selok Anyar yang diungkapkan oleh informan SM, RN, JY, KM bahwa mereka setelah kehilangan pasangan hidup mengalami perubahan psikologis dengan banyak diam, melamun, mudah tersinggung dan juga menghadapi perasaan kesepian, kecemasan, kehawatiran dan sering mengingat kenangan bersama suaminya. Namun seiring berjalannya waktu lansia status janda mampu pulih dan berdaptasi dengan cepat seperti mulai menerima kehilangan pasangan hidup, ada tujuan hidup kembali serta membangun hubungan positif dengan

---

<sup>20</sup> Diane E. Papalia dan Sally Wendkos Feldman, *Human Development* (New York: McGraw-Hill, 2014), 481.

<sup>21</sup> K John W. Santrock, *Life-Span Development*, 17th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2018), 552.

lingkungan sekitar, meningkatkan spiritualitas.<sup>22</sup> Sehingga yang dilakukan oleh informan SM,RN,JY, KM menunjukkan adanya faktor-faktor tertentu yang mendukung tercapainya kesehatan mental lansia status janda dalam menghadapi duka. Meskipun salah satu lansia status janda belum merasakan kesehatan mental secara sepenuhnya.

Kecamatan Pasirian merupakan salah satu wilayah administratif di abupaten Lumajang, Provinsi Jawa Timur, dan dikenal sebagai Kecamatan dengan jumlah penduduk terpadat, melampaui Kecamatan Lumajang yang menjadi pusat pemerintahan kabupaten. Pada tahun 2024, jumlah penduduknya tercatat sebanyak 90.502 jiwa dengan tingkat kepadatan 705 jiwa dan diproyeksikan meningkat menjadi sekitar 91.700 jiwa pada tahun 2025.<sup>23</sup>

Seiring pertumbuhan penduduk, jumlah lanjut usia (lansia) juga mengalami peningkatan, dengan laju pertumbuhan sekitar 1,5% per tahun. Di Kecamatan Pasirian, jumlah lansia pada tahun 2024 tercatat sebanyak 6.877 jiwa estimasi lansia laki-laki 2.751 jiwa dan lansia perempuan 4.126 jiwa. Sehingga diperkirakan mencapai 6.980 jiwa. Tahun 2025 Estimasi lansia laki-laki 2.792 jiwa dan lansia perempuan 4.188 jiwa<sup>24</sup>

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang di lakukan oleh peneliti di balai Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian memiliki jumlah penduduk tahun 2023 sebanyak 6.226 jiwa. 3.053 laki-laki dan 3.173 perempuan. Sedangkan

---

<sup>22</sup> Observasi di Desa Selok Anyar, 9 Desember 2024

<sup>23</sup>“Badan Pusat Statistik, Kabupaten Lumajang Kecamatan Pasirian,” 2024, <https://lumajangkab.bps.go.id/id/publication/2024/09/26/6bb0d1541adb29254643fe8e/kecamatan-pasirian-dalam-angka-2024.html>.

<sup>24</sup>“Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk, Dan Keluarga Berencana Kabupaten Lumajang. Laporan Kinerja Tahun,” 2024.

jumlah penduduk pada tahun 2024 yaitu 2.164 jiwa jumlah penduduk berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 1.060 jiwa dan perempuan 1.104 jiwa.<sup>25</sup> Namun, hingga saat ini belum tersedia data resmi yang memuat jumlah penduduk Desa Selok Anyar untuk tahun 2025.

Peneliti juga mendapatkan data mengenai keseluruhan lansia status janda dan duda tahun 2023-2024 sedangkan jumlah lansia status duda dan janda tahun 2025 belum tersedia data resmi.<sup>26</sup> Dari jumlah penduduk di Desa Selok Anyar tersebut, terdapat jumlah 25 orang lansia berstatus duda dan 40 orang lansia status janda. Jika dipaparkan lebih rinci jumlah lansia status duda 10 orang dikarenakan bercerai dan tinggal sendiri. Sedangkan jumlah lansia status duda yang ditinggal mati oleh pasangan hidup dan tinggal bersama keluarganya 15 orang. Sementara jumlah lansia janda jika dipaparkan lebih rinci yaitu 5 orang dikarenakan bercerai dan tinggal sendiri. Sedangkan 35 orang lansia status janda ditinggalkan pasangan hidup dan tinggal bersama keluarga. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa jumlah lansia janda di Desa Selok Anyar lebih tinggi dibandingkan lansia duda.<sup>27</sup>

Desa Selok Anyar, yang terletak di Kecamatan Pasirian, Kabupaten Lumajang, merupakan salah satu wilayah pedesaan di Jawa Timur yang dikenal dengan kehidupan sosial yang masih kental dengan nilai-nilai tradisional, gotong royong, serta kebersamaan antar warga. Masyarakat desa ini menjunjung tinggi adat istiadat, menghargai peran keluarga besar, dan menjadikan agama sebagai pedoman utama dalam kehidupan sehari-hari.

<sup>25</sup>Bidin diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 20 Desember 2024

<sup>26</sup>Profile Jumlah penduduk di Desa Selok Anyar 2024,<https://sid.kemendesa.go.id/sdgs>

<sup>27</sup>Observasi di Desa Selok Anyar, 9 Desember 2024

Interaksi sosial di Desa Selok Anyar umumnya berlangsung dengan akrab dan terbuka. Setiap warga saling mengenal, dan hubungan antara individu didasarkan pada rasa saling percaya serta keterikatan emosional yang kuat. Namun, di balik kehidupan masyarakat yang tampak harmonis dan religius tersebut, terdapat kelompok rentan yang kerap kali terpinggirkan secara tidak sengaja dari perhatian sosial, yakni perempuan lanjut usia (lansia) yang berstatus janda. Lansia tersebut menjalani masa tua dalam situasi yang tidak mudah, menghadapi tantangan yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga sosial dan psikologis.

Kehilangan pasangan hidup merupakan salah satu momen emosional paling berat dalam hidup seorang lansia, yang seringkali disertai dengan kehilangan peran dalam keluarga, keterbatasan finansial, serta kurangnya makna dan semangat hidup. Setelah kehilangan pasangan, para lansia status janda ini mengalami perubahan peran sosial yang drastis, terutama dalam struktur keluarga dan komunitas. Sebelumnya, ia memiliki pasangan untuk berbagi keputusan, peran, dan dukungan emosional. Kini harus mengambil keputusan sendiri, menghadapi hari-hari sunyi tanpa teman berbicara, dan sering merasa tidak lagi memiliki tempat dalam struktur sosial keluarga yang semakin sibuk dengan urusannya masing-masing.

Secara ekonomi, banyak dari lansia status janda yang mengalami kesulitan karena kehilangan sumber nafkah utama, terutama bagi lansia status janda yang tidak memiliki pekerjaan mandiri atau anak-anak yang mampu memberikan bantuan finansial secara rutin. Ketergantungan ekonomi pada anak

terkadang juga menjadi beban mental tersendiri, karena merasa tidak ingin merepotkan, namun juga tidak memiliki pilihan lain.

Proses penyesuaian diri pada setiap lansia yang ditinggalkan oleh pasangan hidup bervariasi. Dalam menghadapi tantangan ini, kesiapan mental sangat diperlukan agar lansia dapat terus bertahan meskipun tanpa kehadiran pasangan yang selama ini menemani hidupnya. Penyesuaian diri bagi lansia yang kehilangan pasangan akan memakan waktu lebih lama jika lansia mengalami kesulitan dalam menerima kenyataan yang terjadi. Proses penyesuaian diri pada lansia merujuk pada kemampuan individu yang berusia lanjut untuk mengatasi tekanan atau konflik yang muncul dalam kehidupan.

Dalam ajaran Islam, terdapat pemahaman bahwa lansia yang mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan masalah emosional, dapat diatasi dengan meningkatkan praktik berdzikir dan berdoa. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT yang tercantum dalam Al-Qur'an

الَّذِينَ إِمَانُوا وَتَطْبَّعُنَ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئْنُ الْقُلُوبُ

Artinya : "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"(Q.S ar-Ra "d(13): 28.<sup>28</sup>

Dari ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa mengingat Allah dapat memberikan ketenteraman bagi hati. Ayat ini menekankan pentingnya dzikir dan pengingat akan Allah sebagai pedoman untuk mencapai ketenangan batin, yang merupakan salah satu upaya dalam menjaga kesehatan mental. Selain itu, ayat ini juga menyoroti pentingnya kedamaian dan ketenteraman hati dalam

---

<sup>28</sup>Departemen Agama RI., “Al.Qur’ an Dan Terjemahannya.,” ,<https://doi.org/https://quran.kemendag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=1&to=43>diakses tanggal 12 Juli 2024 19:00.

mempertahankan kesejahteraan mental. Dalam konteks lansia yang kehilangan pasangan hidup, pendekatan spiritual dapat menjadi salah satu metode untuk mengurangi kecemasan yang di rasakan.

Pendekatan ini berpotensi membantu lansia merasa lebih tenang dan lebih dekat dengan Tuhan, serta berfungsi sebagai sumber kekuatan batin dalam memahami dan menghadapi tantangan hidup. Pemahaman dan penghayatan yang mendalam terhadap nilai-nilai spiritual dapat mendorong persepsi positif terhadap kehidupan kecemasan yang dihadapi serta membangun rasa kedekatan dengan sang pencipta.<sup>29</sup> Berdasarkan latar belakang kondisi yang dialami lansia status janda yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait kajian lebih mendalam mengenai kesehatan mental lansia yang berstatus janda di Selok Anyar, Kecamatan Pasirian. Dalam hal ini yang akan di teliti mengenai perubahan kondisi kesehatan mental yang di alami oleh lansia status janda setelah ditinggal mati oleh pasangan hidup, faktor-faktor yang mempengaruhi dalam kehidupan sehari-harinya serta upaya yang dilakukan oleh lansia berstatus janda.

Beberapa penelitian sudah ada yang membahas kesehatan mental lansia, Namun belum ada studi yang secara khusus meneliti kondisi kesehatan mental lansia status janda setelah ditinggal mati pasangan hidup dan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam menjalankan kehidupan setiap harinya serta upaya yang dilakukan oleh lansia status janda dalam menghadapinya. Penelitian yang ada

<sup>29</sup> Rudyiyanto et al., “Spiritualitas Dan Kecemasan Pada Lansia Yang Tidak Mempunyai Pasangan Hidup,” *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 6, no. 2 (2022): 76–84, <https://doi.org/10.33366/nm.v6i2.2504>.

cenderung lebih menitik beratkan pada masalah kesehatan fisik atau membahas kesehatan mental lansia secara psikologis tanpa mempertimbangkan dampak emosional yang ditimbulkan akibat kehilangan pasangan hidup. Selain itu, masih terdapat keterbatasan dalam studi yang mendalami kondisi kesehatan mental pada lansia berstatus janda dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, upaya yang dilakukan oleh lansia status janda dalam menghadapinya. Sehingga dalam penelitian ini peneliti memberi judul **“ANALISIS KONDISI DAN FAKTOR PENENTU KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA BERSTATUS JANDA DI DESA SELOK ANYAR KECAMATAN PASIRIAN KABUPATEN LUMAJANG”**

### B. Fokus Penelitian

Dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka Fokus Penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran kesehatan mental pada lansia status janda di Desa Selok Anyar?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia status janda dan upaya yang di lakukan untuk menghadapinya di Desa Selok Anyar?

### C. Tujuan Penelitian

Sesuai fokus penelitian yang telah ditetapkan maka penelitian ini memiliki tujuan:

1. Untuk mendeskripsikan kondisi kesehatan mental pada lansia status janda di Desa Selok Anyar

2. Untuk mendeskripsikan faktor-faktor kesehatan mental lansia status janda dan upaya yang dilakukan di Desa Selok Anyar

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan keilmuan dan menjadi referensi ilmiah baru mengenai kondisi kesehatan mental lansia status janda dan untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental fisik, sosial, psikologis, lingkungan, perubahan hidup, keterlibatan aktivitas, serta upaya dalam menghadapi tekanan tersebut.

##### **2. Manfaat praktis**

###### **a. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru baik dari segi teori maupun praktik, berdasarkan pengalaman yang diperoleh selama proses penelitian. Selain itu, hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam bidang konseling keluarga, khususnya yang berkaitan dengan masalah psikologis yang dihadapi oleh lansia janda yang ditinggal mati oleh pasangan hidup.

###### **b. Bagi Mahasiswa Prodi BKI UIN KHAS Jember**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai kesehatan mental pada lansia janda yang ditinggal mati oleh pasangan hidup. Selain itu, penelitian ini juga dapat berfungsi

sebagai sumber referensi bagi mahasiswa dalam mengembangkan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya terkait dengan kondisi kesehatan mental yang dialami oleh lansia janda dan upaya mereka dalam menghadapi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental demi menjaga kesehatan mentalnya tersebut. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengaplikasikan teori yang dipelajari di kelas dalam praktik nyata, sehingga mereka dapat lebih memahami kondisi psikis lansia janda yang ditinggal mati oleh pasangan hidup di lingkungan masyarakat sekitarnya.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru bagi masyarakat sekitar tentang kondisi kesehatan mental yang dialami lansia berstatus janda dan upaya mereka dalam menghadapi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mentalnya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memperluas wawasan masyarakat dalam memahami dengan lebih baik berbagai gangguan psikis yang terjadi pada lansia. Khususnya pada lansia janda yang ditinggal mati pasangan hidup agar lebih menyadari dan menerima kondisi yang mereka alami agar dapat melanjutkan hidup dengan baik melalui tindakan positif

#### E. Definisi Istilah

Definisi istilah merupakan penjelasan mengenai beberapa istilah penting yang terdapat dalam karya ilmiah. Istilah-istilah tersebut menjadi fokus utama

bagi peneliti dalam judul penelitian. Tujuan dari penegasan ini adalah untuk menghindari adanya kesalahpahaman mengenai makna istilah yang dimaksud oleh peneliti. Oleh karena itu, penegasan terhadap istilah sangat diperlukan. Beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian antara lain :

### 1. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, yang memungkinkan lansia janda untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

### 2. Lansia Status Janda

Lansia status janda Adalah seorang perempuan berusia 65-80 tahun keatas yang ditinggal mati oleh suaminya dan tidak menikah lagi.

## F. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan dalam agar lebih mudah bagi para pembaca untuk memahaminya terbagi menjadi lima bab dengan penjelasan sebagai berikut :

**BAB I PENDAHULUAN**  
 Dalam bab ini berisi mengenai latar belakang dari masalah yang diangkat, yaitu berupa gambaran masalah terkait, judul yang diangkat. Selain itu bab ini berisi rumusan masalah, tujuan, dan manfaat dari penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

Dalam bab ini berisi kajian teori. Penelitian-penelitian terdahulu yang dikaji merupakan penelitian yang memiliki relevansi dengan masalah yang

diangkat. Sedangkan kajian teori bersi tentang teori-teori yang terkait dengan variabel.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

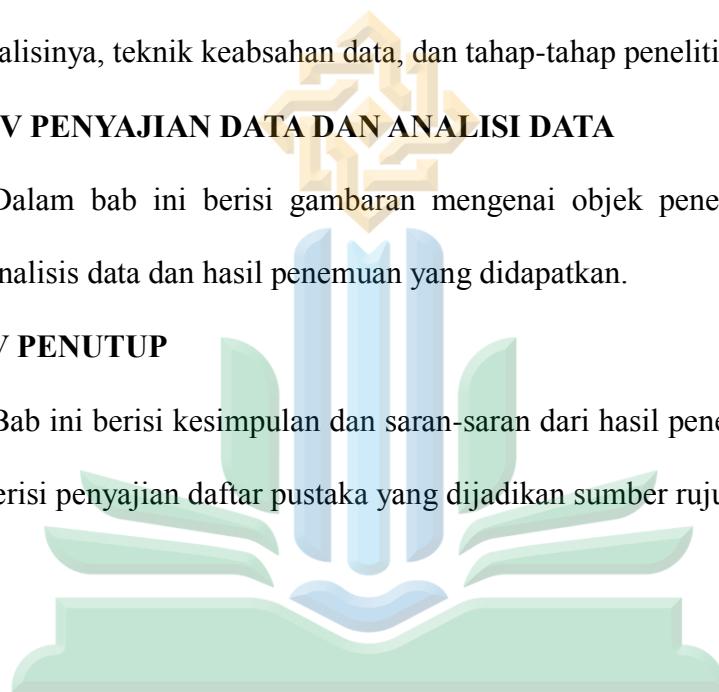
Dalam bab ini berisi pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, kemudian berisi lokasi dan subyek penelitian serta teknik pengumpulan data dan analisinya, teknik keabsahan data, dan tahap-tahap penelitian.

### **BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISI DATA**

Dalam bab ini berisi gambaran mengenai objek penelitian, penyajian data, analisis data dan hasil penemuan yang didapatkan.

### **BAB V PENUTUP**

Bab ini berisi kesimpulan dan saran-saran dari hasil penelitian. Selain itu juga berisi penyajian daftar pustaka yang dijadikan sumber rujukan refrensi



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Penelitian terdahulu**

Adapun penelitian terdahulu yang relevan dengan judul penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian oleh Nikita Cestin Nalle dan Christiana Hari Soetjiningsih, dengan judul “ *Gambaran Psychological Well Being Pada Lansia yang Berstatus Janda*” Pada tahun 2020. Temuan penelitian ini berhasil mengidentifikasi aspek kesejahteraan psikologis bahwa kedua partisipan mampu menerima kondisinya sebagai janda dan mengatasi perbuatan buruknya di masa lalu, dengan mendapatkan dukungan sosial dari anak-anaknya, mengikuti kegiatan positif di luar rumah dan terus meningkatkan hubungannya dengan tuhan.<sup>30</sup> Persamaan peneliti ini dengan penelitian yang di lakukan oleh peneliti memiliki subyek yang sama pada lansia janda dan tinggal bersama anak. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang di lakukan peneliti yaitu pendekatan penelitian dan fokus penelitian. Penelitian ini lebih menekankan pada pengalaman pribadi lansia janda dan bagaimana mereka merasakan kesejahteraan psikologis setelah kehilangan pasangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Sedangkan penelitian yang di lakukan peneliti lebih menekankan pada kondisi kesehatan mental pada lansia status janda dan hanya mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia

---

<sup>30</sup> Christiana Hari Soetjiningsih Nikita Cestin Nalle, “GAMBARAN PYSCHOLOGICAL WELL BEING PADA LANSIA YANG BERSTATUS JANDA,” *Psikologi Konseling* 16, no. 1 (2020): 624–33.

status janda serta upaya dalam menghadapi tekanan tersebut di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif.

2. Penelitian oleh Widya Destria Nurti , Reni Zulfitri dan Jumaini. dengan judul “ *Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Activity of Daily Living Dengan Kondisi Kesehatan Mental Emosional Pada Lansia Di Desa Banjar Guntung* ” Pada tahun 2022. Temuan penelitian ini bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian lansia melakukan activity of daily living dengan kondisi kesehatan mental emosional pada lansia. Persamaan penenelitian ini dengan penelitian yang di lakukan oleh peneliti sama-sama membahas kesehatan mental lansia. namun memiliki pendekatan dan fokus penelitian yang berbeda.<sup>31</sup> Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang di lakukan peneliti terletak pada pendekatan penelitian dan fokus penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus menyoroti hubungan antara kemandirian fisik lansia laki-laki dan perempuan dengan kondisi mental emosional. Sementara itu, penelitian yang di lakukan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus yang secara khusus meneliti lansia berstatus janda, dengan fokus pada kondisi kesehatan mental dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental serta upaya yang dilakukan oleh lansia status janda di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang.

---

<sup>31</sup> Widya Destria Nurti, Reni Zulfitri, and Jumaini, “Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Activity of Daily Living Dengan Kondisi Kesehatan Mental Emosional Pada Lansia Di Desa Banjar Guntung,” *Jurnal Medika Hutama* 03, no. 02 (2022): 2508–18, <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/475>.

3. Penelitian oleh Alne Vitayala , Nasya Putri Nariswati dan Syahnur Rahman dengan judul “*Pentingnya Menjaga Kesejahteraan Emosional Lansia Janda/Duda di Panti Sosial: Peran Loneliness dan Depresi*” Pada tahun 2023. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dan tingkat depresi pada lansia berstatus janda atau duda di panti sosial maka dari itu, lansia yang mengalami kesepian di panti sosial memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi. Persamaan penelitian ini sama-sama membahas kesehatan mental lansia.<sup>32</sup> Perbedaan penelitian ini terletak pada subyek yang berbeda, dimana penelitian ini berfokus pada kondisi emosional lansia status janda/duda dengan penekanan pada hubungan antara kesepian (loneliness) dan depresi, pada lansia yang tinggal di panti sosial dengan pendekatan studi literatur, Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus yang menggali secara langsung pengalaman lansia status janda di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang yang berfokus mendeskripsikan kondisi kesehatan mental mereka dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada lansia status janda serta upaya dalam menghadapinya.

4. Penelitian oleh Ronan Himawan dan Berta Esti Ari Prasetya, Mahasiswa dengan judul “*Coping Stress Pada Pelajar Kawruh Jiwa Lansia Duda Pasca Kematian Pasangan*“ Pada tahun 2024. Temuan penelitian ini

<sup>32</sup> Alne Vitayala, Nasya Putri Nariswari, and Syahnur Rahman, “Pentingnya Menjaga Kesejahteraan Emosional Lansia Janda/Duda Di Panti Sosial: Peran Loneliness Dan Depresi,” *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)* 4, no. 1 (2023): 30–36, <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.91>.

terdapat informan yang mengalami perubahan drastis dalam hidup mereka pasca kematian pasangan dan mengharuskan mereka untuk beradaptasi dengan kesendirian. Butuh proses yang tidak mudah untuk menerima kenyataan bahwa mereka telah kehilangan pasangan hidup. Kedua informan tersebut tetap melalui berbagai tahap kedukaan. Kehadiran *kawruh jiwa* dalam kehidupan sedikit banyak memiliki andil dalam melakukan *coping stress* untuk menghadapi kenyataan pahit menjadi duda di usia lansia.<sup>33</sup> Penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti memiliki kesamaan dalam mengkaji kesehatan mental lansia pasca kehilangan pasangan serta strategi coping yang digunakan dan sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada fokus penelitian. Penelitian ini berfokus untuk menggali pengalaman emosional secara mendalam dan berfokus pada lansia duda dengan latar belakang spiritualitas lokal *kawruh jiwa*, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti berfokus meneliti tentang kondisi kesehatan mental lansia status janda, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental serta upaya yang dilakukan oleh lansia status janda agar tetap menjaga kesehatan mentalnya di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang.

5. Penelitian yang ditulis oleh Euprasia Sarah Agibina Saragih dan Christina Hari Soetjiningsih, dengan judul “*Gambaran psychology well-being pada lansia duda setelah kematian pasangan hidup*” Pada tahun 2024. Temuan

<sup>33</sup> Ronan Himawan and Berta Esti Ari Prasetya, “Coping Stress Pada Pelajar Kawruh Jiwa Lansia Duda Pasca Kematian Pasangan,” *Jurnal Psikologi Integratif* 12, no. 1 (2024): 32–51, <https://doi.org/10.14421/jpsi.v1i1.3028>.

penelitian ini menunjukkan keadaan menjadi duda butuh proses waktu lama untuk menerima dirinya sendiri dikarenakan subyek mengalami perasaan kesepian dan tetap memiliki tujuan hidup serta hubungan yang baik dengan orang lain.<sup>34</sup> Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sama-sama membahas tentang lansia dan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang di lakukan oleh peneliti yaitu dari subyek penelitian dan fokus penelitian. Penelitian ini lebih mengkaji pada dampak psikologis yang terjadi pada lansia duda setelah mengalami kehilangan pasangan hidup, dengan fokus pada dimensi kesejahteraan psikologis. Sedangkan penelitian yang di lakukan peneliti hanya mendeskripsikan kondisi kesehatan mental pada lansia yang berstatus janda dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada lansia status janda yang mereka alami setelah kehilangan pasangan hidup serta upaya yang dilakukan oleh lansia status janda di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang.

Tabel 2.1

Daftar Penelitian Terdahulu

No	Judul	Persamaan	Perbedaan	Hasil
1.	Gambaran Psychological Well Being Pada Lansia yang Berstatus Janda, 2020	Sama-sama membahas mengenai psikis lansia yang ditinggal mati pasangan hidup yang	Penelitian ini menggunakan istilah “Psychological Well Being” yang lebih menekankan pada aspek positif dari kondisi psikologis, pada lansia janda.	Partisipan mampu menerima kondisinya sebagai lansia janda dan mengatasi pengalamannya di masa lalu, dengan

<sup>34</sup>Euprasia Sarah et al., “Gambaran Psychology Well-Being Pada Lansia Duda Setelah Kematian Pasangan Hidup,” *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4 (2024): 5159–67.

		berstatus janda	<p>menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis sedangkan peneliti menggunakan istilah analisis dan faktor penentu kesehatan mental lansia status janda yang berfokus pada kondisi kesehatan mental lansia status janda setelah ditinggal mati pasangan hidup, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental serta upaya lansia status janda menghadapinya dengan Menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan jenis studi kasus.</p>	<p>mendapatkan dukungan dari anak-anak serta mengikuti kegiatan positif diluar rumah, membangun hubungan dengan tuhan.</p>
2.	Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Activity of Daily Living Dengan Kondisi Kesehatan Mental Emosional Pada Lansia Di Desa Banjar Guntung, 2022	sama-sama membahas terkait psikis pada lansia	<p>Penelitian ini lebih menekankan pada kondisi emosional pada lansia dan aktivitas sehari-harinya dengan menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional sedangkan peneliti sendiri berfokus pada kondisi kesehatan mental lansia status janda setelah ditinggal mati pasangan hidup, faktor-faktor yang mempengaruhi serta upaya lansia status janda menghadapinya</p>	<p>Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian lansia melakukan <i>activity of daily living</i> dengan kondisi Kesehatan mental emosional pada lansia</p>

			dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis studi kasus	
3.	Pentingnya Menjaga Kesejahteraan Emosional Lansia Janda/Duda di Panti Sosial: Peran Loneliness dan Depresi, 2023	Sama-sama Membahas tentang psikis pada lansia	Menggunakan metode studi literatur untuk mengambil dua artikel nasional dan tiga artikel internasional sebagai referensi sedangkan peneliti sendiri menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis studi kasus. Penelitian sebelumnya lebih menekankan hubungan kesepian (loneliness) dan tingkat depresi pada lansia berstatus janda/duda. sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada kondisi kesehatan mental lansia status janda setelah ditinggal mati pasangan hidup, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia status janda dan upaya yang dilakukan lansia status janda	Menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dan tingkat depresi pada lansia berstatus janda atau duda di panti sosial
4.	Coping Stress Pada Pelajar Kawruh Jiwa Lansia Duda Pasca	Sama-sama membahas terkait lansia yang ditinggal	Menggunakan metode penelitian studi kualitatif fenomenologi, sedangkan peneliti	Terdapat konsep spiritual kawruh jiwa yang dimafaatkan sebagai strategi coping stres

	Kematian Pasangan, 2024	mati pasangan hidup	<p>sendiri menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis studi kasus. Penelitian sebelumnya lebih menekankan mengeksplorasi sudut pandang duda pasca kematian pasangan dalam kearifan budaya lokal sedangkan penelitian yang di lakukan peneliti berfokus pada kondisi kesehatan mental lansia status janda setelah ditinggal mati pasangan hidup, faktor-faktor yang mempengaruhi serta upaya lansia status janda dalam menghadapinya</p>	dan menawarkan kebaharuan dari sisi analisis yang menggunakan konsep spiritual kawruh jiwa sebagai sumber strategi pemecahan masalah bagi lansia duda pasca kematian pasangan.
5.	Gambaran psychology well-being pada lansia duda setelah kematian pasangan hidup, 2024	Sama-sama membahas tentang lansia yang ditinggal mati pasangan hidup Sama-sama menggunakan Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus	<p>Subjek penelitian ini lansia yang berstatus duda dengan menggunakan istilah gambaran psychology well-being sedangkan peneliti sendiri menganalisis kondisi dan faktor penentu kesehatan mental lansia yang berstatus janda Penelitian ini menekankan untuk menyelidiki gambaran psychology well-being pada lansia duda setelah kehilangan pasangan hidupnya. Sedangkan penelitian yang di</p>	Subjek mengalami perasaan kesepian dan tetap memiliki tujuan hidup serta hubungan yang baik dengan orang lain dan mereka mampu menyelesaikan masalah secara mandiri, mengelola lingkungan dengan baik, megalami pertumbuhan pribadi. Dalam hal ini Psychology well-being pada lansia duda dipengaruhi oleh kematian pribadi dan dukungan sosial.

		<p>lakukan peneliti berfokus pada kondisi kesehatan mental lansia status janda setelah ditinggal mati pasangan hidup, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental serta upaya yang di lakukan lansia status janda dalam menghadapinya</p>	
--	--	--	--

Berdasarkan penelitian terdahulu, perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian dan subjek penelitian. Kelima penelitian tersebut, memiliki subjek penelitian yaitu lansia yang status janda atau duda yang ditinggal oleh pasangan hidup. Subjek penelitian berfokus pada kondisi mental emosional, kesejahteraan psikologis dan latar belakang spiritualitas lansia setelah ditinggal mati oleh pasangan hidupnya baik tinggal bersama anaknya ataupun tinggal sendiri. Kebaruan dalam penelitian ini terdapat lansia status janda yang ditinggal mati oleh pasangan hidup dan tinggal bersama keluarga, merasakan kurang dukungan dari keluarga, kecemasan, kehawatiran, melamun, mengingat kenangan bersama pasangan hidup dan mudah tersinggung. Namun, lansia status janda cepat pulih dalam keadaan duka dengan meningkatkan spiritualitas dan membangun kembali makna hidup melalui kegiatan positif dengan lingkungan sekitar. selain itu penelitian ini hanya berfokus untuk menggambarkan atau mendeskripsikan kondisi kesehatan mental serta mendeskripsikan faktor-faktor yang

mempengaruhi kesehatan mental pada lansia status janda yang ditinggal mati oleh pasangan hidup serta upaya yang dilakukan dalam menghadapinya.

## B. Kajian Teori

### 1. Kesehatan Mental

#### a. Pengertian Kesehatan Mental

Istilah “kesehatan mental” sendiri berasal dari konsep mental hygiene. Kata “mental” berasal dari bahasa Yunani dan berarti sama dengan “*psyche*” dari bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa, atau kejiwaan. Psikis atau kejiwaan, pengujian mental hygiene juga mengacu pada kesehatan mental atau kesehatan jiwa.<sup>35</sup> Berbagai literatur dapat melibatkan pepatah mental *hygiene* untuk merujuk pada kesehatan mental. Namun, ada beberapa kata lain yang juga digunakan dengan arti yang sama. Kata-kata tersebut adalah *psychological medicine*, *nervous health* atau *mental health*. Dengan konsep yang serupa, akan tetapi memiliki arti yang berbeda.

Menurut Yusuf Dalam buku *Mental Hygiene*, yang ditulis oleh Diana Vidya Fakhriyanti<sup>36</sup> kesehatan mental dihubungkan dengan beberapa hal penting. Pertama, bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan menjalani kehidupan sehari-harinya. Kedua, bagaimana cara seseorang memandang dirinya sendiri serta orang lain di sekitarnya.

<sup>35</sup>Latipun, *Kesehatan Mental (Konsep Dan Penerimaan)* Edisi Kelima, 2019, [https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku\\_Kesehatan.pdf](https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku_Kesehatan.pdf) [https://www.google.co.id/books/edition/KESEHATAN\\_MENTAL/ZzRxEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&pg=PA23&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/KESEHATAN_MENTAL/ZzRxEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&pg=PA23&printsec=frontcover)

<sup>36</sup>Yusuf, dalam Diana Vidya Fakhriyanti, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)* (Pamekasan: CV Dutamedia Publishing, 2019), 18 [https://www.researchgate.net/publication/348819060\\_Kesehatan\\_Mental](https://www.researchgate.net/publication/348819060_Kesehatan_Mental)

Ketiga, bagaimana seseorang menilai berbagai pilihan solusi dan membuat keputusan dalam menghadapi situasi yang dialaminya.

Kesehatan mental mencakup keseluruhan aspek perkembangan seseorang, baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini juga berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, menyesuaikan diri dengan lingkungan, membangun hubungan sosial, serta membuat keputusan yang tepat. Setiap individu memiliki kondisi kesehatan mental yang berbeda-beda dan selalu berubah seiring waktu.

Pada dasarnya, manusia selalu dihadapkan pada berbagai tantangan hidup yang memerlukan penyelesaian dengan berbagai alternatif solusi. Tidak jarang, pada saat tertentu, banyak orang mengalami masalah kesehatan mental yang memengaruhi kehidupan mereka.

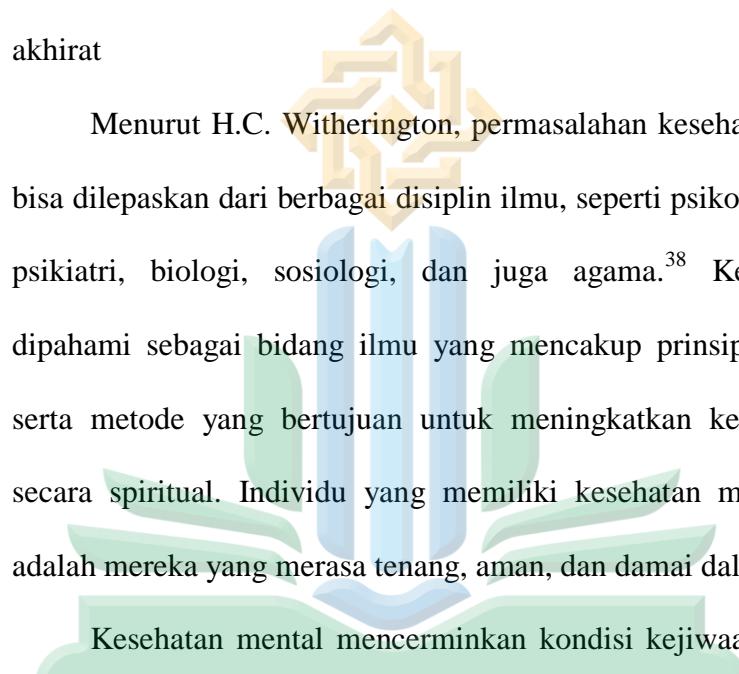
Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental didefinisikan sebagai pencapaian keseimbangan yang nyata antara berbagai fungsi psikologis serta kemampuan individu untuk beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungan. Konsep ini berlandaskan pada nilai-nilai keimanan dan ketakwaan, dengan tujuan akhir untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.<sup>37</sup> Nilai-nilai keimanan dan ketakwaan menjadi landasan penting dalam menciptakan ketenangan batin dan kestabilan emosi.

Dalam perspektif ini, kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis atau tekanan hidup, tetapi juga mencerminkan kemampuan seseorang untuk berpikir secara

---

<sup>37</sup> Zakiah Daradjat, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 2015), 45.

rasional, mengambil keputusan dengan bijak, dan menjalani hidup dengan arah dan tujuan yang selaras dengan ajaran islam. Pada akhirnya, kesehatan mental yang ideal ditandai dengan kebahagiaan sejati, yang mencakup keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani di dunia, serta keberhasilan meraih keselamatan dan kenikmatan yang kekal di akhirat



Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental tidak bisa dilepaskan dari berbagai disiplin ilmu, seperti psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan juga agama.<sup>38</sup> Kesehatan mental dipahami sebagai bidang ilmu yang mencakup prinsip-prinsip, aturan, serta metode yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan jiwa secara spiritual. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah mereka yang merasa tenang, aman, dan damai dalam batinnya.

Kesehatan mental mencerminkan kondisi kejiwaan manusia yang seimbang dan harmonis, di mana aspek perasaan, pikiran, dan fisik seseorang berada dalam keadaan yang selaras. Jiwa yang sehat akan menjaga kestabilan antara kondisi fisik dan psikis, sehingga terhindar dari gangguan emosional seperti stres, frustrasi, atau penyakit jiwa lainnya. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki mental yang sehat juga menunjukkan kecerdasan yang utuh, baik secara intelektual, emosional, maupun spiritual.

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa kesehatan

---

<sup>38</sup> H.C. Witherington, *Mental Hygiene* (Jakarta: Bulan Bintang, 2001), 27.

mental adalah keadaan kebebasan dan kebahagiaan yang disadari oleh individu, yang mencakup kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, bekerja secara produktif, dan berpartisipasi dalam komunitas.

<sup>39</sup> Kesehatan mental tidak sekedar berarti bebas dari gangguan jiwa, melainkan juga menunjukkan adanya keseimbangan emosional dan psikologis yang membantu seseorang dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari dengan ketahanan yang kuat.

Seseorang memiliki kondisi mental yang baik, dia dapat melaksanakan peran sosial, pekerjaan, dan tanggung jawabnya secara efektif, sekaligus mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Purmansyah Ariadi kesehatan mental perspektif islam ialah adanya harmonisasi yang nyata antara berbagai fungsi psikologis dan terbangunnya adaptasi yang baik antara individu dengan dirinya serta lingkungan sekitarnya, yang didasarkan pada iman dan ketakwaan, serta bertujuan untuk meraih kehidupan yang berarti dan bahagia di dunia serta kebahagiaan di akhirat.<sup>40</sup> Konsep ini sesuai dengan firman Allah SWT yang sudah di jelaskan dalam al-qur'an surah Al-Isra' 17: 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْءَانِ مَا هُوَ شَفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا

<sup>39</sup> World Health Organization (WHO), *The World Health Report: Mental Health: New Understanding, New Hope* (Geneva: World Health Organization, 2001), 15.

<sup>40</sup> Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118, <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.

Artinya: Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim Al-Qur'an itu hanya akan menambah kerugian.(Al-Isra'17:82)<sup>41</sup>

Dari pandangan Purmansyah Ariadi dan penegasan dalam Surah Al-Isra' ayat 82, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif islam tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga terintegrasi erat dengan nilai-nilai spiritual. Keseimbangan fungsi jiwa, kemampuan beradaptasi secara positif, serta keterhubungan dengan Allah SWT melalui iman dan ketakwaan menjadi fondasi utama tercapainya kesehatan mental yang hakiki. Al-Qur'an berperan sebagai penawar dan rahmat yang memberikan ketenangan, kekuatan batin, serta bimbingan hidup bagi orang-orang beriman, sehingga mereka mampu menjalani kehidupan dunia dengan penuh makna dan meraih kebahagiaan abadi di akhirat.

#### b. Ciri-Ciri Mental yang Sehat

Menurut Jahoda didalam bukunya ciri-ciri kesehatan mental individu yang sehat sebagai berikut :<sup>42</sup>

##### 1) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Lansia dengan kesehatan mental yang baik mampu menerima dirinya secara utuh, menyadari kelebihan dan kekurangan dengan cara yang realistik serta tidak menolak kenyataan tentang kondisi pribadinya.

<sup>41</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an, Surah Al-Isra' [17]: 82.

<sup>42</sup> Marie Jahoda, *Current Concepts of Positive Mental Health* (New York: Basic Books, 1958), 22

2) Pertumbuhan dan Aktualisasi Diri (*Personal Growth and Self Actualization*)

Lansia yang sehat secara psikologis cenderung terus mengembangkan potensi dan kemampuan diri, belajar dari pengalaman hidup dan mencari peluang untuk meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan.

3) Integrasi Emosional (*Interation*)

Lansia yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat mengatur emosi dengan seimbang, menyesuaikan diri terhadap perubahan hidup dan menghadapi tekanan tanpa kehilangan kendali atas dirinya sendiri.

4) Otonomi (*Autonomy*)

Lansia yang sehat secara mental mampu mengambil keputusan secara mandiri, bertanggung jawab atas pilihan yang dibuat serta tidak terlalu bergantung pada persetujuan atau opini orang lain saat menghadapi masalah.

5) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan yang sehat mentalnya lansia dapat mengelola dan memanfaatkan lingkungan sekitar untuk memenuhi kebutuhan pribadi, beradaptasi dengan situasi sosial maupun fisik serta memaksimalkan penggunaan sumber daya yang tersedia secara efektif.

6) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Kesehatan mental juga tercermin dari kemampuan lansia untuk memiliki tujuan hidup yang jelas, menemukan makna dalam aktivitas

sehari-hari dan tetap termotivasi meskipun menghadapi tantangan atau kesulitan hidup

c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Menurut latipun di dalam bukunya mengemukakan bahwasanya faktor-faktor kesehatan mental di antaranya ialah :<sup>43</sup>

1) Faktor Fisik (Kesehatan Fisik)

Seiring bertambahnya usia, penurunan kesehatan fisik dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental para lansia. Berbagai masalah kesehatan, yaitu penyakit kronis, kecacatan fisik, dan penurunan kemampuan kognitif, sering kali memicu kecemasan, depresi, serta perasaan putus asa. Lansia yang mengalami penyakit fisik tertentu memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental.

2) Faktor Sosial

Faktor sosial meliputi dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan masyarakat. Lansia yang merasa tersinggung atau kurang mendapatkan perhatian dari orang lain lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Kehilangan pasangan atau teman dekat juga dapat memperburuk kondisi mentalnya.

---

<sup>43</sup>Latipun, *Kesehatan Mental (Konsep Dan Penerimaan)Edisi Kelima.*[https://www.google.co.id/books/edition/KESEHATAN\\_MENTAL/ZzRxEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&pg=PA23&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/KESEHATAN_MENTAL/ZzRxEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&pg=PA23&printsec=frontcover)

### 3) Perubahan Psikologis

Proses penuaan sering kali disertai dengan penurunan kemampuan berpikir dan perubahan cara pandang. Para lansia mungkin merasakan kecemasan tentang masa depan atau merasa kehilangan makna hidup setelah pensiun atau saat mengalami perubahan peran dalam keluarga.

Perubahan psikologis ini bisa memicu stres dan depresi.

### 4) Faktor Lingkungan

Kesehatan mental lansia dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggalnya, baik di rumah maupun di fasilitas perawatan. Lingkungan yang aman, nyaman, dan suportif sangat krusial bagi kesejahteraan mental. Sebaliknya, lingkungan yang kurang ramah, misalnya aksesibilitas yang terbatas bagi lansia dengan keterbatasan fisik, dapat memicu kecemasan dan stress.

### 5) Kehilangan dan Perubahan Hidup

Kehilangan orang-orang terdekat, seperti pasangan, teman, atau anggota keluarga, serta perubahan besar dalam kehidupan, seperti pensiun, berkurangnya mobilitas, dan hilangnya peran sosial, sering kali berpengaruh negatif pada kesehatan mental para lansia. Hal ini dapat menyebabkan kesedihan mendalam dan berujung pada penurunan kualitas hidup.

### 6) Keterlibatan Aktivitas

Lansia yang tetap aktif dalam kegiatan sosial, fisik, dan mental cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Keterlibatan

dalam kegiatan sosial atau hobi dapat memberikan rasa tujuan hidup dan meningkatkan perasaan kontrol diri, yang berdampak positif pada kesehatan mental.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak tantangan dan masalah yang dihadapi oleh individu maupun keluarga. Ketika masalah-masalah tersebut muncul secara berulang dan terus menerus, hal ini dapat menimbulkan kebingungan dan tekanan mental yang berujung pada stres. Tekanan psikologis ini seringkali menjadi lebih kompleks dan berat dirasakan oleh lansia yang berstatus janda. Lansia janda tidak hanya menghadapi kesepian akibat kehilangan pasangan hidup, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan perubahan besar dalam kehidupan sosial dan ekonomi mereka.

Kehilangan sosok pendamping yang selama ini menjadi sumber dukungan emosional dapat membuat mereka merasa terisolasi dan kurang mendapat perhatian dari lingkungan sekitar. Selain itu, banyak lansia janda yang menghadapi keterbatasan finansial, baik karena hilangnya penghasilan atau kurangnya dukungan ekonomi dari keluarga, sehingga menambah beban pikiran mereka. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan perasaan cemas, depresi, dan menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, lansia janda rentan mengalami tekanan psikologis yang signifikan, yang jika tidak mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka.

Oleh karena itu, penting bagi masyarakat dan keluarga untuk memberikan dukungan sosial dan emosional guna membantu mengurangi beban stres yang dialami oleh lansia janda.

Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stres yang dialami individu dapat menyebabkan efek buruk, baik secara fisik maupun mental.<sup>44</sup> Seseorang tidak akan membiarkan efek negatif itu berlanjut tanpa henti, sehingga ia akan mengambil langkah-langkah untuk mengatasi tekanan yang dialaminya. Tindakan yang dilakukan ini dikenal sebagai strategi pemecahan masalah. Lazarus dan Folkman membagi cara seseorang mengatasi stres menjadi dua strategi utama yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berfokus pada tindakan langsung untuk menyelesaikan atau mengubah sumber stres sedangkan *emotion-focused coping* berfokus pada mengelola dan mengatur respon emosional terhadap

stres. Pemilihan strategi ini tergantung pada jenis masalah dan kontrol yang dimiliki individu terhadap situasi stres tersebut. Keduanya penting dan saling melengkapi dalam membantu seseorang menghadapi tekanan hidup.

Strategi mengatasi masalah dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi tantangan, keadaan lingkungan, sifat kepribadian, pandangan diri, serta faktor sosial. Semua faktor ini sangat memengaruhi kemampuan

---

<sup>44</sup> Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 21–30.

individu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Sedangkan mengelola atau mengatur respons emosional terhadap situasi stres yaitu mengubah situasi itu sendiri dengan bagaimana seseorang mengatasi perasaan negatif yang dialaminya.

Kesehatan mental lansia merupakan hasil interaksi antara faktor fisik (termasuk penurunan fungsi tubuh dan aspek seksual) serta faktor sosial ekonomi lingkungannya. Oleh karena itu, penanganan yang komprehensif terhadap faktor-faktor tersebut dapat menjamin kualitas hidup lansia di usia senja.

#### d. Aspek-aspek Kesehatan Mental

Darajat mengemukakan bahwa kesehatan mental meliputi aspek-aspek yang luas, dengan penekanan pada keseimbangan optimal dimensi psikologis.<sup>45</sup>

##### a) Terjalinnya keselarasan yang mendalam terhadap aspek kejiwaan

Pengembangan potensi diri secara seimbang memungkinkan tercapainya kesehatan holistik, fisik dan mental, sehingga individu terbebas dari konflik internal, kecemasan, keragu-raguan, dan tekanan emosi akibat pertentangan dorongan dan keinginan.

##### b) Terjadinya proses penyesuaian antara individu dengan dirinya sendiri

Adaptasi yang sehat memerlukan pengembangan dan optimalisasi seluruh potensi individu. Hal ini memungkinkan

---

<sup>45</sup> Darajat Jaelani, "Aspek-Aspek Kesehatan Mental," 2001.

pemanfaatan potensi maksimal untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan diri sendiri serta orang lain

c) Penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan dan masyarakat

Manusia bukan hanya berperan dalam membangun dan memperbaiki tatanan sosial, tetapi juga dalam pengembangan diri yang sejalan dengan tujuan tersebut. Keberhasilan dalam usaha ini sangat bergantung pada komitmen setiap individu untuk meningkatkan kualitas diri mereka sesuai dengan petunjuk allah swt.

d) Berdasarkan keimanan dan ketakwaan

Keselarasan yang sebenarnya antara fungsi-fungsi psikologis dan lingkungan hanya dapat terwujud dengan baik dan sempurna ketika upaya tersebut didasari oleh iman dan ketaatan kepada Allah

e) Bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat

Kesehatan mental bertujuan untuk mewujudkan kehidupan yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Sedangkan Menurut Kartono Aspek-aspek kesehatan mental yaitu orang yang memiliki mental sehat ditandai dengan sifat-sifat khas, antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya,

memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian, dan batinnya selalu tenang.<sup>46</sup>

## **2. Lansia (Lanjut Usia)**

### a. Pengertian Lanjut Usia

Lanjut usia merupakan tahap kehidupan di mana terjadi penurunan kemampuan mental dan fisik, yang dimulai dengan berbagai perubahan dalam hidup. Usia tua adalah bagian terakhir dari perjalanan hidup seseorang, yaitu fase di mana seseorang menjauh dari periode sebelumnya yang lebih menyenangkan atau penuh manfaat. Pada masa ini, seseorang sering kali lebih banyak mengingat masa lalu dan menikmati kehidupan saat ini, tanpa banyak memikirkan masa depan.

Menurut Hurlock mendefinisikan masa lansia sebagai tahap akhir kehidupan yang menandai penutupan siklus hidup setelah periode-periode sebelumnya yang lebih produktif dan menyenangkan.<sup>47</sup> Fase ini umumnya dibagi menjadi dua periode lansia awal (60-70 tahun) dan lansia lanjut (70 tahun hingga meninggal dunia)

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, selaras dengan definisi World Health Organization (WHO), menetapkan usia 60 tahun ke atas sebagai batasan usia lanjut di Indonesia. Kelompok usia ini merupakan tahap akhir

---

<sup>46</sup> Shofia Utami putri, Nuraini, Armita, *Buku KESEHATAN MENTAL - Google Books*, Azka Pustaka,2022,[https://www.google.co.id/books/edition/MODUL\\_KESEHATAN\\_MENTAL/yL\\_MEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/MODUL_KESEHATAN_MENTAL/yL_MEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&printsec=frontcover).

<sup>47</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Developmental Psychology: A Life-Span Approach* (New York: McGraw-Hill, 1980), 395

kehidupan yang ditandai oleh proses penuaan (*Aging Process*).<sup>48</sup>

Masa lanjut usia, yang dimulai sejak usia 60 tahun hingga akhir kehidupan, adalah tahap akhir dalam perjalanan hidup manusia. Pada fase ini, sering kali mengalami penurunan kondisi fisik dan mental, serta menghadapi tantangan yang semakin kompleks dalam upaya mempertahankan kualitas hidup yang optimal.<sup>49</sup>

### 1) Klasifikasi Lanjut Usia

Menurut Papalia beberapa ahli sosiologi mengklasifikasikan lanjut usia ke dalam tiga kelompok berdasarkan rentang usia<sup>50</sup>:

- a) Lanjut usia muda (*young old*) 65-74 tahun
- b) Lanjut usia tua (*old old*) 75-84 tahun
- c) Lanjut usia tertua (*oldest old*) 85 tahun ke atas

### 2) Ciri-Ciri Lansia

Menurut Hurlock ada beberapa ciri-ciri orang lanjut usia yaitu<sup>51</sup>:

- a) Kemunduran fisik dan psikis sebagai proses penuaan
- b) Status sosial sebagai kelompok minoritas
- c) Perubahan peran yang menyertai proses penuaan
- d) Penyesuaian yang buruk pada lansia

<sup>48</sup> Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1998 Nomor 190, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3796; World Health Organization, *World Report on Ageing and Health* (Geneva: WHO, 2015), <https://www.who.int/publications/i/item/9789240694811>

<sup>49</sup> Yudrik. Jahja, *Psiko Perkembangan*. (Jakarta: Prenadamedia Group., 2015).

<sup>50</sup> Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, dan Ruth Duskin Feldman, *Human Development*, 9th ed. (New York: McGraw-Hill, 2004), 575

<sup>51</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Developmental Psychology: A Life-Span Approach* (New York: McGraw-Hill, 1980), 395

Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi seiring bertambahnya usia memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan individu, baik pria maupun wanita, untuk beradaptasi. Ciri-ciri yang muncul pada usia lanjut seringkali memperburuk proses adaptasi, sehingga seringkali menimbulkan rasa penderitaan daripada kebahagiaan. Oleh karena itu, fase ini sering dianggap lebih menegangkan dibandingkan dengan fase dewasa. Berikut adalah beberapa karakteristik yang menyertai usia lanjut tersebut<sup>52</sup>:

- a) Usia lanjut merupakan tahap kehidupan yang ditandai dengan penurunan

Pada tahap usia lanjut, kemunduran fisik dan mental berlangsung secara perlahan dan bertahap. Proses penuaan menyebabkan perubahan pada sel-sel tubuh, yang menjadi penyebab utama kemunduran fisik, bukan akibat dari penyakit tertentu.

Di samping itu, lansia juga mengalami penurunan psikologis, banyak individu merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, orang lain, pekerjaan, dan kehidupan secara keseluruhan.

Hal ini disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada struktur otak.

Pada usia lanjut, penting bagi seseorang untuk memiliki motivasi yang tinggi untuk menghadapi tantangan hidup yang semakin berat.

Penurunan yang terjadi pada lansia dipengaruhi oleh

---

<sup>52</sup> jahya yuridik, "Psikologi Perkembangan," (*Jakarta: Kencana*, 311–316 (2011)).

perubahan fisik dan psikis. Individu dengan motivasi belajar rendah dan performa yang kurang optimal dalam aspek penampilan, sikap, atau perilaku mengalami penurunan kemampuan yang lebih signifikan dibandingkan individu dengan motivasi tinggi

b) Perbedaan individu akibat penuaan

Setiap individu akan menjalani proses penuaan yang unik. Proses penuaan ini berlangsung dengan cara yang berbeda-beda untuk setiap orang, dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa di antaranya adalah pengalaman hidup yang khas, karakteristik bawaan, gaya hidup yang beragam, serta latar belakang pendidikan yang dimiliki. Selain itu, aktivitas yang dilakukan di luar rumah juga turut berkontribusi dalam proses ini.

c) Usia tua seringkali diukur berdasarkan berbagai kriteria yang berbeda

Dalam kehidupan sehari-hari, orang-orang memandang usia

lanjut dengan berbagai sudut pandang, terutama terkait penampilan

dan aktivitas fisik. Sebagian orang yang memasuki usia tua memilih untuk lebih banyak berdiam di rumah, sementara yang lain justru lebih menikmati waktu mereka dengan beraktivitas di luar rumah.

d) Sikap sosial pada lansia

Pandangan umum mengenai usia lanjut memiliki dampak

yang signifikan terhadap kaum lansia. Banyak orang beranggapan bahwa lansia tidak lagi membutuhkan banyak energi, sementara sebagian lainnya masih memandang lansia sebagai individu yang layak dihargai atas kontribusinya. Sikap sosial memainkan peran penting terhadap lansia sikap yang negatif atau tidak menghargai dapat membuat lansia merasa tidak berguna bagi lingkungan sekitarnya .

Menurut Kholifah dkk dalam bukunya Sandy Ardiansyah ciri-ciri lansia dibagi menjadi empat bagian sebagai berikut:<sup>53</sup>

a) Lansia Mengalami Masa Kemunduran

Lansia dapat menghadapi penurunan kondisi fisik dan mental. Mereka yang memiliki motivasi rendah cenderung mengalami kemunduran fisik lebih cepat, sedangkan mereka dengan motivasi tinggi cenderung mengalami penurunan yang lebih lambat.

b) Lansia sebagai Kelompok Minoritas

Status lansia sebagai kelompok minoritas dapat menyebabkan kurangnya toleransi terhadap orang lain, yang sering kali menimbulkan pandangan negatif dari masyarakat.

c) Penuaan Membutuhkan Perubahan Peran

Ketika lansia menduduki posisi tertentu di masyarakat, diharapkan dapat menyesuaikan peran seiring dengan menurunnya kemampuan dan fungsi mereka.

---

<sup>53</sup> Kholifah dkk., dikutip dalam Sandy Ardiansyah, *Psikologi Perkembangan Lansia* (Yogyakarta: Deepublish, 2021), 42

d) Perlakuan yang Kurang Baik pada Lansia

Sikap yang kurang menghargai lansia sering kali berdampak pada konsep diri yang negatif. Ketidak mampuan lansia dalam menyesuaikan diri, seperti di kecualikan dalam pengambilan keputusan karena dianggap memiliki pandangan usang, sehingga dapat menyebabkan mereka mengalami gangguan penarikan diri.

e) Permasalahan-Permasalahan yang Terjadi Pada Lansia

Usia lanjut adalah usia yang sangat mudah rentan mengalami permasalahan di setiap harinya sesuai dengan bertambah usianya, Menurut Suardiman ada beragam permasalahan umum yang sering yang di alami pada lansia anatara lain<sup>54</sup>:

(1) Masalah Ekonomi

Usia lanjut ditandai dengan berkurangnya aktivitas kerja.

Pada tahap ini, seseorang memasuki masa pensiun atau berhenti dari pekerjaan. Lansia yang sudah memasuki usia rentan akan menghadapi peningkatan kebutuhan, seperti kebutuhan makanan bergizi dan pemeriksaan kesehatan secara teratur. Bagi lansia yang tidak memiliki penghasilan pensiun, hal ini bisa membuat mereka bergantung pada keluarga karena tidak ada sumber pendapatan. Perubahan dalam status ekonomi dan penurunan pendapatan menyebabkan lansia harus menyesuaikan pola hidupnya

---

<sup>54</sup> Suardiman, Siti Partini. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011, 45

## (2) Masalah Sosial

Memasuki usia lanjut biasanya ditandai dengan penurunan interaksi sosial, baik dengan anggota keluarga maupun lingkungan sekitar, sehingga menyebabkan perasaan kesepian pada lansia. Selain itu, perilaku regresi juga sering muncul, seperti mudah menangis, menarik diri, atau bahkan bersikap kekanak-kanakan saat berinteraksi dengan orang lain, sehingga perilaku lansia tersebut menjadi mirip dengan perilaku anak kecil.

## (3) Masalah psikologis

Masalah psikologis sering dialami oleh lansia meliputi perasaan kesepian, terisolasi dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, rendahnya rasa percaya diri, serta ketergantungan pada orang lain. Hilangnya perhatian dan interaksi sosial dapat mengakibatkan timbulnya konflik. Masalah-masalah tersebut berasal dari penurunan fungsi fisik dan mental yang terjadi akibat proses penuaan

## (4) Masalah Kesehatan

Masalah utama yang dialami oleh lansia adalah kesehatan, karena pada usia lanjut, cenderung lebih mudah terpapar penyakit. Proses penuaan tersebut dapat menyebabkan penurunan fungsi sel-sel tubuh yang berdampak pada melemahnya organ-organ tubuh

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menganalisis fenomena yang terjadi seacra alami. Menurut Moleong, Metode ini dipilih karena efektif menggambarkan secara detail variabel-variabel penelitian dengan rinci dan menggali makna di balik gejala yang diamati sesuai dengan konteksnya.<sup>55</sup> Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus metode penelitian yang efektif untuk menjawab pertanyaan mengenai "apa" dan "bagaimana" suatu fenomena terjadi dalam konteks kehidupan nyata.<sup>56</sup> Dimana bertujuan untuk memahami secara mendalam kondisi kesehatan mental lansia berstatus janda setelah kehilangan pasangan hidup serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, upaya yang dilakukan oleh lansia status janda.

Peneliti mengambil pendekatan ini untuk menggali informasi dari berbagai sumber data guna memperoleh gambaran mendetail tentang peristiwa sosial yang terjadi di masyarakat Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. Dimana peneliti hanya menganalisis atau menggambarkan secara utuh terkait kondisi kesehatan mental yang dialami oleh lansia status janda (tidak menikah) setelah ditinggal mati oleh pasangan

---

<sup>55</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 6.

<sup>56</sup> Robert K. Yin, *Studi Kasus: Desain dan Metode*, terj. M. Djauzi Mudzkir (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), 23

hidup, faktor-faktor kesehatan mental lansia status janda dan upaya lansia janda tersebut dalam mengahadapinya.

### **B. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian menunjukkan di mana penelitian tersebut hendak dilakukan. Lokasi dalam penelitian ini di Desa selok Anyar. Desa Selok Anyar berada di wilayah Kecamatan Pasirian yang merupakan salah satu kecamatan yang terletak di Kabupaten Lumajang, Jawa Timur. Peneliti memilih Desa Selok Anyar dikarenakan jumlah lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan jumlah lansia laki-laki terdapat 25 orang lansia berstatus duda dan 40 jiwa berstatus janda dan belum ada yang melakukan penelitian di lokasi tersebut terkait kondisi kesehatan mental lansia status janda, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia status janda dan upaya yang dilakukan oleh lansia status janda setelah ditinggal mati oleh suaminya.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian menurut Sugiono merujuk pada individu, kelompok, atau objek tertentu yang dijadikan sebagai sumber utama pengumpulan data dalam suatu studi ilmiah.<sup>57</sup> Pemilihan subjek didasarkan pada karakteristik khusus yang dinilai relevan dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Subjek ini dapat berupa manusia, peristiwa, atau fenomena tertentu yang diamati untuk memperoleh informasi yang valid dan mendalam.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu.

---

<sup>57</sup> Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.

Teknik ini dipilih karena informan yang terlibat dianggap memiliki pengetahuan, pengalaman, atau peran langsung terhadap fenomena yang diteliti.<sup>58</sup> Dengan *purposive sampling*, peneliti dapat memperoleh data yang lebih mendalam dan relevan, serta memahami konteks sosial dan situasi penelitian secara lebih akurat. Adapun kriteria yang digunakan oleh peneliti yaitu :

1. Lansia status janda yang berumur 65-80 tahun keatas
2. Lansia berstatus janda yang ditinggal mati pasangan hidup (tidak menikah lagi)
3. Lansia status janda yang tinggal bersama keluarganya atau anaknya.
4. Lansia yang tidak pikun dan mampu berkomunikasi dengan baik.
5. Lama menjadi janda kisaran 1-5 Tahun.

a. Nama : Ibu SM

Usia : 80 Tahun

Lama Janda : 2 Tahun

b. Nama : Ibu RN

Usia : 85 Tahun

Lama Janda : 3 Tahun

c. Nama : Ibu JY

Usia : 60

Lama Janda : 5 tahun

---

<sup>58</sup> Y. Handoko, H. A. Wijaya, and A. Lestari, *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis untuk Penelitian Administrasi Pendidikan* (Tangerang: Pt. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024)

d. Nama : Ibu KM  
 Usia : 75 Tahun  
 Lama Janda : 4 Tahun

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan adalah metode tertentu yang bertujuan mendapatkan informasi dari sumber terpercaya sebagai dasar untuk menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian. Menurut Sugiyono Teknik pengumpulan data mencakup berbagai metode seperti observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi, yang penggunaannya disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dan karakteristik data agar hasil yang diperoleh valid serta mendukung pencapaian tujuan penelitian.<sup>59</sup> Berikut ini adalah penjelasan mengenai teknik yang digunakan dalam proses pengumpulan data yaitu :

##### 1. Observasi

Teknik pengumpulan data observasi dilakukan dengan terjun langsung ke lapangan untuk mengamati lansia berstatus janda yang ditinggal mati oleh pasangan hidup (tidak menikah) dan tinggal bersama keluarganya. Dalam hal ini peneliti mengamati atau mengobservasi lansia status janda dalam melakukan aktivitas sehari-harinya seperti penerimaan diri, pertumbuhan dan aktualisasi diri, interaksi emosional, otonomi, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Dalam melakukan observasi peneliti melihat lansia status janda merasakan kesepian, kecemasan dan masih mengenang suaminya. Namun lansia status janda tersebut cepat

---

<sup>59</sup> Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.

pulih tetap beraktivitas dengan baik serta meningkatkan spiritualitas setelah ditinggal mati pasangan hidupnya.

## 2. Wawancara

Teknik wawancara dilakukan dengan cara tatap muka langsung antara peneliti dan informan. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara semi terstruktur. Dengan menggunakan wawancara semi terstruktur, peneliti menyusun terlebih dahulu pedoman wawancara sesuai dengan kebutuhan. Selain berpacu pada pedoman wawancara ini, peneliti dapat meminimalisir adanya pertanyaan yang tertinggal, sehingga adanya kesempatan bagi peneliti untuk memperoleh data lebih luas dan mendalam.

Dalam penelitian ini, wawancara yang dilakukan oleh peneliti ditujukan untuk :

- a. Kondisi kesehatan mental yang dialami lansia status janda (tidak menikah) setelah ditinggal mati pasangan hidup di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang.
- b. Faktor-faktor kesehatan mental mental, Upaya yang dilakukan oleh lansia janda untuk mengatasinya yang sedang dialami setelah ditinggal mati pasangan hidup di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang.

## 3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi dilakukan dengan mengambil gambar atau foto sebagai bukti visual dari kegiatan yang terjadi di lapangan. Dokumentasi

ini melengkapi data yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Foto-foto diambil pada saat mewawancara lansia janda yang ditinggal mati pasangan hidup dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh lansia janda tersebut di Desa Selok Anyar. Dokumentasi juga mencakup gambar aktivitas yang menunjukkan kondisi kesehatan mental pada lansia yang berstatus janda yang ditinggal mati pasangan hidup, faktor-faktor kesehatan mental lansia status janda serta upaya lansia status janda dalam menghadapinya. Dalam hal ini, peneliti memperoleh beberapa data yaitu :

- a. Identitas lansia Status janda yang tinggal bersama keluarganya di Desa Selok Anyar
- b. Sejarah Desa Selok Anyar
- c. Struktur Pemerintahan Desa Selok Anyar
- d. Profile Desa Selok Anyar

## **E. Analisis Data**

Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan pengumpulan data berlangsung dan setelahnya dalam periode tertentu. Menurut Miles dan Huberman ada tiga tahapan utama dalam analisis data, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.<sup>60</sup> Berikut adalah langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini :

### 1. Kondensasi Data

Kondensasi data merupakan tahap awal analisis yang meliputi pemilihan, penyederhanaan, dan pemasatan data dari catatan atau

---

<sup>60</sup> Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*, terj. Tjetjep Rohendi Rohidi (Jakarta: UI Press, 1992),

wawancara dengan menyeleksi informasi secara relevan sesuai fokus penelitian. Dalam hal ini data dari wawancara dengan Kepala Desa atau perangkat Desa, perawat Desaa, tokoh masyarakat, warga desa setempat, dan lansia janda. Data difokuskan pada kondisi kesehatan mental yang dialami lansia status janda, faktor-faktor kesehatan mental dan upaya lansia status janda dalam menghadapinya setelah ditinggal mati pasangan hidup.

## 2. Penyajian Data

Penelitian ini akan membahas tantangan kesehatan mental yang dialami oleh para lansia janda setelah kehilangan pasangan, serta bagaimana mereka beradaptasi dengan situasi tersebut. Penjelasan akan disajikan melalui narasi deskriptif, tabel, dan diagram, yang mencakup masalah seperti kesepian, minimnya dukungan emosional keluarga, dan keterbatasan dalam interaksi sosial sebagai tantangan, serta aktivitas sehari-hari pada lansia status janda tersebut.

## 3. Penarikan Kesimpulan & Verifikasi

Dalam hal ini mengidentifikasi data, seperti hubungan antara dukungan keluarga dan kesehatan mental , kondisi kesehatan mental yang dialami, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental serta upaya yang di lakukan oleh lansia status janda untuk menghadapi tekanan yang mempengaruhi kesehatan mental lansia janda tersebut. setelah itu hasil akhir diverifikasi untuk memastikan kevaliditasannya.

## F. Keabsahan Data

Keabsahan atau validitas data berperan dalam memastikan bahwa data yang dimiliki peneliti memenuhi standar ilmiah. Untuk menguji keabsahan data yang diperoleh di lapangan, peneliti menerapkan teknik triangulasi. Teknik ini digunakan sebagai acuan guna menjamin kebenaran serta keandalan data yang dikumpulkan.

Penelitian ini menerapkan Triangulasi sumber dengan melakukan wawancara kepada keluarga atau anaknya yang berinteraksi secara langsung dengan lansia status janda. Data yang di peroleh kemudian dianalisis dengan mendeskripsikan pernyataan yang serupa maupun berbeda. Pendekatan ini membantu peneliti mendapatkan gambaran yang lebih akurat mengenai kondisi kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhinya serta upaya yang dilakukan untuk menghadapinya.

Peneliti juga menggunakan Triangulasi teknik dengan memanfaatkan beberapa metode pengumpulan data yang berbeda seperti observasi, wawancara dan dokumentasi untuk memperoleh informasi yang lebih komprehensif dan mendalam mengenai kondisi kesehatan mental lansia status janda setelah ditinggal mati oleh pasangan hidup dengan tujuan untuk menilai gambaran kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi serta upaya dukungan yang diterima oleh lansia status janda.

## G. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa tahap yang perlu dijelaskan, yaitu tahap persiapan sebelum di lapangan, tahap pengumpulan data di lapangan,

tahap analisis data, dan tahap pelaporan.

1. Tahap Persiapan Sebelum di Lapangan: Pada tahap ini, peneliti melakukan persiapan sebelum memasuki lapangan. Persiapan ini mencakup penyusunan pertanyaan yang akan diajukan kepada informan, pelaksanaan observasi, dan perencanaan jadwal wawancara dengan informan.
2. Tahap Pengumpulan Data di Lapangan: Tahap ini adalah langkah di mana peneliti mengumpulkan data yang relevan dengan fokus penelitian dari lokasi lapangan. Dalam proses pengumpulan data ini, menggunakan metode wawancara dan juga mendokumentasikan informasi dalam bentuk catatan lapangan dan foto bersama informan.
3. Tahap Analisis Data: Pada tahap analisis data, peneliti melakukan transkripsi wawancara dan mengorganisir data yang telah terkumpul. Data ini diatur dengan sistematis agar dapat dipahami oleh audiens atau pihak yang tertarik.
4. Tahap Pelaporan: Tahap pelaporan merupakan tahap terakhir dalam penelitian. Pada tahap ini, peneliti menyusun laporan yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian selama proses di lapangan.

## **BAB IV**

### **PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS**

#### **A. Gambaran Objek Penelitian**

##### **1. Sejarah Desa Selok Anyar**

Desa Selok Anyar awalnya merupakan bagian dari Desa Selok Awar-Awar, lalu resmi berdiri sendiri sebagai desa mandiri sejak tahun 2002. Proses pemekaran ini dilakukan untuk mempercepat pembangunan dan pemerataan pelayanan publik, mengingat jumlah penduduk Desa Selok Awar-Awar yang mencapai sekitar 18.000 jiwa. Setelah pemekaran, Desa Selok Anyar dibentuk terbagi menjadi beberapa pemukiman, pertanian, ladang, perkebunan, fasilitas umum, jalan, dan pengairan. Nama "Selok Anyar", yang berasal dari bahasa Madura. Selok yang artinya cincin sedangkan Anyar artinya baru yang mencerminkan harapan akan terwujudnya sebuah pusat peradaban baru yang aktif dan terus berkembang.

Adapun kepala desa yang pada tahun 2001 s.d. 2005 Suwondo setelah beberapa tahun setelah itu, tepatnya pada 20 Desember 2006, barulah desa ini punya kepala desa definitif untuk pertama kalinya, yaitu Nurasim, yang menjabat sampai tahun 2012. Di masa kepemimpinannya, fokus utama pemerintah desa adalah membangun pondasi pemerintahan mulai dari lembaga desa, pelayanan untuk warga, sampai pembangunan di sektor pertanian, infrastruktur, dan administrasi. Maklum, waktu itu desa masih baru, jadi semua masih perlu ditata dari awal. Setelah Nurasim

selesai menjabat, desa masuk ke masa transisi yang cukup panjang, dari tahun 2012 sampai 2020. Selama itu, belum ada kepala desa yang dipilih langsung oleh warga.

Tohar Hasan sempat ditunjuk sebagai Pelaksana Harian (PLH) dan pernah diusulkan menjadi Penjabat (PJ) melalui musyawarah desa, tapi informasi resmi soal siapa saja yang sempat memimpin selama periode ini masih minim dan tidak terdokumentasi dengan baik. Kemungkinan besar, posisi kepala desa diisi oleh pejabat sementara dari kecamatan atau kabupaten yang bertugas menjaga jalannya pemerintahan dan layanan masyarakat.

Pada tahun 2020, Selok Anyar kembali memiliki kepala desa hasil pemilihan langsung, yaitu Nurasm beliau menjabat sampai 2026. Masa kepemimpinannya dari dulu sampai sekarang terkait kelembagaan masyarakat di desa pun semakin kuat. Berbagai program pemberdayaan digalakkan, termasuk pengembangan kelompok tani dan pelatihan kewirausahaan yang disesuaikan dengan potensi lokal. Tak hanya itu, Bapak Nurasm juga memberikan perhatian besar pada pengelolaan lingkungan, khususnya dalam menjaga keberlanjutan sektor pertanian dan kawasan pesisir. Tidak hanya menjalankan tugas administratif, beliau menjadi teladan yang membawa semangat perubahan positif bagi desa.

Kepemimpinannya mampu menyelaraskan nilai-nilai lokal dengan kebutuhan pembangunan yang terus berkembang, menjadikan Desa Selok Anyar sebagai komunitas yang mandiri, kompetitif, dan tetap menjunjung

tinggi identitas budayanya. Salah satu kegiatan menarik yang digagasnya adalah lomba kerapan sapi tingkat Kabupaten yang diadakan saat ulang tahun Desa, bukan cuma untuk melestarikan tradisi, tapi juga untuk mendongkrak ekonomi lokal. Selain itu, beliau juga mendorong warganya untuk siap siaga menghadapi bencana dengan membentuk Desa Tangguh Bencana (Destana), mengingat letak geografis Desa yang cukup dekat dengan wilayah rawan tsunami di pesisir selatan

Desa Selok Anyar terletak di bagian selatan Kabupaten Lumajang, tepatnya di Kecamatan Pasirian. Desa ini berbatasan langsung dengan Pantai Selatan, yang memberikan karakteristik geografis yang khas. Berikut adalah batas-batas wilayah Desa Selok Anyar sebagai berikut :

- a. Sebelah Utara: Berbatasan dengan Desa Lempeni
- b. Sebelah Timur: Berbatasan dengan Desa Pandanarum
- c. Sebelah Barat: Berbatasan dengan Desa Selok Awar-Awar
- d. Sebelah Selatan: Berbatasan langsung dengan Laut Selatan (Samudra Hindia).

Desa Selok Anyar ada di ujung selatan Pasirian, agak terpencil.

Batas timurnya Desa Pandanarum, baratnya Desa Selok Awar-Awar yang unik. Utaranya Desa Lempeni, lalu selatannya langsung ke laut selatan yang misterius. Luas desa ini sekitar 1.493 hektar. Rumah-rumah warga memakai 246 hektar, sawah 862 hektar, kebun 111 hektar. Fasilitas umum cuma 2 hektar, jalan 36 hektar, dan air untuk irigasi 227 hektar. Desa ini punya 11 RT dan 7 RW yang dibagi jadi 5 dusun aneh: Krajan, Jugil,

Timur Persil, Kali Kembar, Tempuran Meskipun Selok Anyar merupakan desa yang relatif baru, namun desa ini memiliki potensi ekonomi yang cukup besar, terutama di sektor pertanian dan peternakan.

## 2. Jumlah Penduduk Berdasarkan Usia

**Tabel 4.1**  
**Data Penduduk Berdasarkan**  
**Usia Di Desa Selok Anyar**

NO	Usia Penduduk	Jumlah	
		Laki-laki	Perempuan
1.	Usia 0-4 (tahun)	26	28
2.	Usia 5-9 (tahun)	61	78
3.	Usia 10-14 (tahun)	75	75
4.	Usia 15-19 (tahun)	76	69
5.	Usia 20-24 (tahun)	74	84
6.	Usia 25-29 (tahun)	81	73
7.	Usia 30-34 (tahun)	80	80
8.	Usia 35-39 (tahun)	82	79
9.	Usia 40-44 (tahun)	80	83
10.	Usia 45-49 (tahun)	64	73
11.	Usia 50-54 (tahun)	81	91
12.	Usia 55-59 (tahun)	80	90
13.	Usia 60-64 (tahun)	81	81
14.	Usia 65-69 (tahun)	50	28
15.	Usia 70-74 (tahun)	34	31
16.	Usia 75 (tahun) ke atas	33	50

Sumber: Profile Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang 2023-2024

### 3. Mata Pencaharian Pokok

**Tabel 4.2**  
**Mata Pencaharian Pokok Desa Selok Anyar**

NO	Jenis Pekerjaan	Jumlah	%
1.	Petani Pemilik Lahan	391 Orang	56,91 %
2.	Buruh Tani	156 Orang	22,71 %
3.	Pedagang	69 Orang	10,04 %
4.	Guru	29 Orang	4,22 %
5.	Pengolahan Industri /	27 Orang	3,93 %
6.	TKI	4 Orang	0,58 %
7.	Petani Penyewa	3 Orang	0,44 %
8.	Perangkat Desa	3 Orang	0,44 %
9.	Pegawai Kantor Desa	3 Orang	0,44 %
10.	PNS	2 Orang	0,29 %
11.	Nelayan Pemilik Kapal/Perahu	0 Orang	0,00 %
12.	Nelayan Penyewa Kapal/Perahu	0 Orang	0,00 %
13.	Buruh Nelayan	0 Orang	0,00 %
14.	Guru Agama	0 Orang	0,00 %
15.	TNI	0 Orang	0,00 %

Sumber: Profile Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang 2023-2024

### 4. Jumlah Penduduk Berdasarkan Agama

**Tabel 4.3**  
**Agama atau Aliran Kepercayaan**  
**Desa Selok Anyar**

NO	Agama	Jumlah	%
1.	Islam	2.162 Orang	99,91
2.	Kristen	2 Orang	0,09
3.	Katolik	0 Orang	0,00
4.	Hindu	0 Orang	0,00
5.	Budha	0 Orang	0,00
6.	Khonghucu	0 Orang	0,00

Sumber: Profile Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang 2023-2024

## 5. Jumlah Penduduk Berdasarkan Jenis Pendidikan

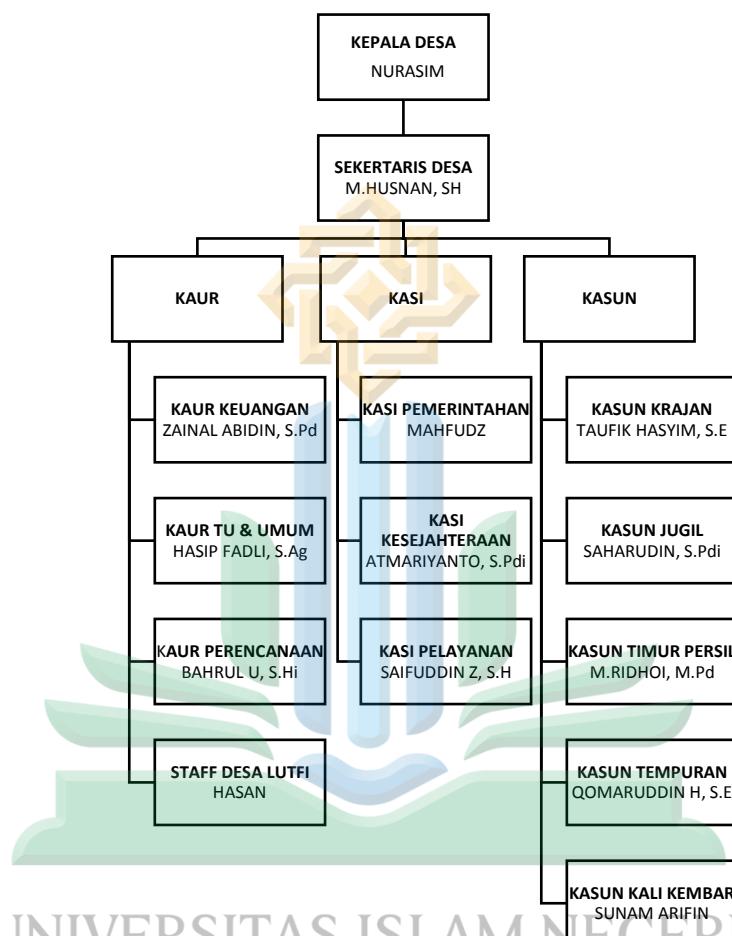
**Tabel 4.4**  
**Penduduk Berdasarkan Jenis pendidikan**  
**Desa Selok Anyar**

NO	Jenis Pendidikan	Total	Grafik
1.	Tidak sekolah/ Tidak Tamat SD	640 Orang	38,25 %
2.	SD dan Sederajat	626 Orang	37,42 %
3.	SMP dan Sederajat	205 Orang	12,25 %
4.	SMA dan sederajat	156 Orang	9,32 %
5.	Diploma 1-3	10 Orang	0,60 %
6.	S1dan Sederajat	26 Orang	1,55 %
7.	S2 dan Sederajat	1 Orang	0,06 %
8.	S3 dan Sederajat	0 Orang	0,00 %
9.	Pesantren, seminarisasi, Wihara dan Sejenisnya	5 Orang	0,30 %
10.	Lainnya	4 Orang	0,24 %

*Sumber:* Profile Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang 2023-2024

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**  
**J E M B E R**

**Tabel 4.5**  
**STRUKTUR PEMERINTAHAN**  
**DESA SELOK ANYAR KECAMATAN PASIRIAN KABUPATEN**  
**LUMAJANG**



## B. Penyajian Data dan Analisis

Pada bagian penyajian dan analisis akan disajikan dan juga dipaparkan data-data secara terperinci yang telah ditemukan oleh peneliti selama melakukan penelitian di lapangan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi, selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisis dengan harapan akan memperoleh data yang akurat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang yang bertujuan untuk melihat gambaran kondisi

kesehatan mental lansia status janda di Desa tersebut, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan upaya yang di lakukan lansia status janda dalam menghadapi tekanan tersebut di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang.

Oleh karena itu di paparkan data-data yang telah di peroleh dengan melalui beberapa metode baik melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang bertujuan untuk memperjelas hasil penelitian ini dan sesuai dengan fokus penelitian sebagai berikut:

### **1. Gambaran kesehatan mental pada lansia status janda yang ditinggal mati pasangan hidup di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang**

Penyajian dan analisis data adalah proses menjelaskan informasi yang sudah dikumpulkan dari lapangan agar lebih mudah dipahami dan diolah. Untuk mengumpulkan data ini, peneliti menggunakan wawancara dan dokumentasi sebagai metode. Tujuannya adalah untuk mendeskripsikan secara jelas dan mendalam tentang bagaimana gambaran kesehatan mental lansia status janda setelah kepergian pasangan hidup di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang.

#### **a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)**

Penerimaan diri merupakan salah satu aspek utama dalam kesehatan mental yang menggambarkan kemampuan individu untuk kondisi dirinya dan kehilangan pasangan dengan lapang, sehingga tetap mampu berfikir positif dan menyesuaikan diri dengan kehidupan

baru. Seperti yang di sampaikan oleh Ibu SM sebagai lansia status janda yang ditinggal mati oleh suaminya di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang :

*“awalah engkok arassah tang odik tadek gunannah polannah tang lakeh mateh, tapeh ginglah ambit engkok ajer biasa nerimah . engkok parcajeh kabbi derih allah swt.<sup>61</sup>”*

Artinya:”Awalnya saya merasa hidup sudah tidak berarti lagi setelah suami meninggal tapi lambat laun saya berusaha menerima semuanya. Saya percaya semua sudah kehendak allah swt ”

Dari hasil wawancara Ibu SM menunjukkan bahwa awal kehilangan suami, ia merasa hidupnya tidak berarti dan mengalami kesedihan mendalam. Seiring berjalannya waktu, ia mulai menerima kenyataan kehilangan tersebut dan menaruh kepercayaan pada takdir allah, sehingga lebih tenang menjalani hari-harinya

Demikian juga ungkapan dari anak kandungnya yaitu Ibu KY mengatakan bahwasanya :

*“Tangemmak emmak mon sabbenah sering ngelamun bektoh edinah bapak tapeh mareh dekyeh pola tang emak nyadaren kabbi oreng matiah pas dengkadeng yeh norok pengajien mon bedeh pengajian semmak<sup>62</sup>”*

Artinya:”ibu saya dulu sering melamun waktu ditinggal suaminya setelah itu ibu menyadari bahwa manusia akan mati semuanya dan biasanya ibu itu ikut pengajian kalau dekat”

Berdasarkan hasil ungkapan wawancara dari anak yaitu Ibu KY bahwa keluarga menyebutkan setelah ditinggal suami, ibu beliau sering melamun, namun kini sudah ikhlas dan menenangkan diri dengan

---

<sup>61</sup> SM diwawancarai oleh peneliti, Selok Anyar, 25 Maret 2025

<sup>62</sup> KY diwawancarai oleh peneliti, Selok Anyar, 25 Maret 2025

mengikuti pengajian disekitar rumah. Hal ini menunjukkan bahwa ibu SM sudah mampu menerima kondisi dirinya yang dialami.

Berbeda lagi yang dialami oleh Ibu RN setelah kepergian suaminya ia mengungkapkan :

*“Tang perasaan edinah tang lakeh engkok arassah seddih. Tapeh engkok sadar, ariah tang ujian dari allah segudu engkok jelenin peikhlas.<sup>63</sup>”*

Artinya : ”Setelah suami saya meninggal, awalnya saya merasa sangat terpukul dalam sedih. Tapi saya sadar bahwa ini ujian dari allah yang harus saya Jalani dengan Ikhlas.”

Ungkapan Ibu RN bahwa beliau menyadari pentingnya bangkit dari kesedihan setelah kehilangan suaminya dan beliau menyadari bahwa ini ujian hidup yang harus dijalani dengan Ikhlas.

Hal ini di dukung oleh ungkapan anak kandungnya yaitu Bapak BT yang mengungkapkan :

*“Embuk riah molaen edinh bapak sabbenah tak nangis tapeh karogun lah jelling seddi sarah jeklah lakeh nik. Mareh ging lah olle bit abiten ging rassaagin bik engkok tang embuk riah robenah bisa Nerima ben ngejelenin odik seperti biasanah pole<sup>64</sup>”*

Artinya : Ibu dulu waktu ditinggal mati bapak, awalnya tidak nangis, tapi matanya sudah terlihat sembab karena terlalu sedih kehilangan suaminya. Tapi setelah berjalan cukup lama, ibu seprtinya sudah belajar menerima dna menjalani kehidupan dengan ikhlas. Saya senang karena ibu sudah mulai seperti biasanya lagi.”

Dari hasil ungkapan bapak BT sebagai anak kandung lansia status janda bahwasanya ibunya awalnya ibunya tidak menangis

---

<sup>63</sup> RN diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

<sup>64</sup> BT diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

namun matanya tampak sembab. Namun seiring berjalananya waktu ibu beliau tampak menjalani kehidupan dengan ikhlas. Hal ini menunjukkan penerimaan diri yang semakin baik sehingga lansia status janda menjalani kehidupan sehari-harinya dengan tenang

Berbeda dengan yang di alami oleh Ibu JY bahwasanya :

*'Pak junaidinah tadek omor tang ateh arasah seppeh nik, tadek pole lah sebisanh bik engkok eperatenin, tadek pole sebik engkok egebei sanderen tang ateh rearenah. Yeh kadeng gik engak dekyeh ruah nik ketang lakeh tapeh Ginglah kerpekker engkok guduh kuat karna gik bedeh tanganak sebisah gebei engkok tenang ben syokkor',<sup>65</sup>*

Artinya : Pak junaidi saat baru meninggal dunia .Awalnya saya bingung harus bagaimana, tidak adalagi seseorang yang saya sayang dan di perhatiin setiap harinya . Kadang masih terasa sedih kalau mengingat almarhum, tapi saya berusaha tetap kuat karena saya masih punya anak-anak yang perlu saya urus. Dengan memikirkan mereka, hati saya jadi lebih tenang dan saya belajar untuk lebih bersyukur

Dalam hal ini Ibu JY mampu menghadapi kesedihan setelah kehilangan suaminya beliau tetap memfokuskan diri pada tanggung jawab terhadap anak-anaknya dan belajar bersyukur, sehingga secara emosional menjadi lebih mudah tenang. Dengan belajar bersyukur dan rasa tanggung jawab kepada anaknya tersebut menunjukkan penerimaan diri

Hal ini juga di ungkapkan oleh anak kandungnya yaitu Ibu MZ bahwasanya :

*'Tang emmak mon engak kebapak pasteh nangis, jek tang emmak tek sayang sarah kebapak makelah padeh tuah. Yeh mon anoh tang emmak cerita ka engkoklah biasanah mon*

---

<sup>65</sup> JY diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

*kerrong ruah ceretah gik odik en bapak ben biasannh pole tang emmak mintah nyengok fotonah bapak ning tang HP mon kerrong ruah*,<sup>66</sup>

Artinya : "Ibu ketika ingat kebapak pasti nangis di karenakan ibu sangat sayang kebapak. Terkadang dia cerita kesaya tentang bapak pas waktu bapak masih hidup dan biasanya beliau masih melihat foto al-marhum di HP saya ketika Ibu rindu"

Dengan demikian ungkapan dari anak kandungnya Ibu MZ yang telah di wawancarai bahwa JY terkadang ada rasa rindu yang mendalam yang masih dirasakan dan juga menceritakan kenangan bersama almarhum. Hal ini menunjukkan penerimaan dengan tetap bisa mengenang dengan penuh kasih tanpa larut sepenuhnya dalam kesedihan.

Berbeda lagi yang di ungkapkan oleh Ibu KM bahwa beliau merasa sangat kesepian saat anaknya keluar rumah bahwasannya :

*'Engkok edinah tang lakeh tang perasaak an engak seppeh sarah mon tang anak keluar romah. Tapeh engko lah terbiasa engkok biasanah sering entar ketanggeh riah ajongan ruahlah'*<sup>67</sup>

Artinya : Setelah suami saya meninggalkan saya saya merasa kesepian ketika anak saya sedang keluar rumah. saya biasanya kalau bosen di rumah ke tetangga di depan rumah dengan mengobrol.

Dalam hal ini Ibu KM mampu mengenali dirinya, menyesuaikan dengan tetap berinteraksi ke tetangga. Hal tersebut menunjukkan adanya proses penerimaan diri terlihat dari kemampuannya menyesuaikan diri dengan kesepian yang dialaminya.

---

<sup>66</sup> MZ diwawancarai peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

<sup>67</sup> KM diwawancarai oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Mei 2025

Hal ini juga diungkapkan oleh anaknya yaitu Ibu ZB bahwasanya ibu beliau bercerita terkadang merasa kesepian saat ditinggal olehnya

*''Encak en tang embuk ruah seggut ngalamin rasa seddi bik engak seppeh engkok edinah tpeh monsetiahlah enjek bisa nerimah keadaan tpeh embuk tetep agerak mon bedeh romo, norok pengajian dengkadeng mongomongan bik tetanggeh.''*<sup>68</sup>

Artinya :''kata ibu saya beliau sering mengalami rasa sedih dan kesepian waktu ditinggal suami. Setelah saya lihat ibu sekarang sudah mulai bisa menerima keadaan. Ibu tetap beraktivitas dirumah, ikut pengajian dan terkadang mengobrol dengan tetangga.

Ungkapan dari Ibu ZB bahwa Ibu KM merasa kesepian sejak ditinggal suami, namun beliau tetap beraktivitas di rumah, ikut pengajian, dan terkadang mengobrol dengan tetangga. Hal ini menunjukkan bahwa ibu mulai menerima dirinya dan situasi yang dihadapinya sehingga mampu menyesuaikan diri serta menjaga kesehatan mentalnya meskipun menghadapi kesepian.

Hasil wawancara diatas juga di benarkan oleh pernyataan yang disampaikan oleh bapak Zuhri perangkat Desa Slok Anyar sebagaimana berikut:

'' Secara ekonomi, kondisi para lansia janda di Desa Selok Anyar cukup beragam, ada yang masih mendapatkan dukungan dari anak-anaknya, tetapi sebagian besar hidup sederhana dan mengandalkan anaknya sedangkan menurut saya pribadi lansia status janda tersebut terkadang mengalami kesepian akibat ditinggal suaminya. Namun, saya tidak sepenuhnya mengetahui kondisi dari psikisnya dan penerimaan diri lansia status janda didesa. Cuma dari Desa sendiri menunjukkan kepedulian

---

<sup>68</sup> ZB diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Mei 2025

melalui berbagai program seperti posyandu lansia , bantuan sosial dan bekerjasama dengan dengan puskesmas.”<sup>69</sup>

Pernyataan tersebut juga dibenarkan oleh Bapak Hariyanto perawat Desa Selok Anyar sebagai mana berikut:

”Didesa ini ada program khusus mbak, yaitu posyandu lansia kebetulan saya sendiri yang turun kelapangan. Program lansia di Desa ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia. Kegiatan ini biasanya dilaksanakan secara rutin setiap bulannya, meliputi pemeriksaan kesehatan berkala, penyuluhan kesehatan dan kegiatan sosial seperti senam bersama”<sup>70</sup>

Dari hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwasanya dari keempat informan lansia status janda yang tinggal bersama keluaraga atau anaknya setelah kehilangan suami, seperti SM, RN, JY, dan KM, mengalami sedih dan kesepian setelah ditinggal suami. Namun seiring berjalananya waktu. Mereka mulai bisa menerima kenyataan, menyesuaikan diri dengan kondisi tetap aktif dirumah, mengikuti pengajian, dan berinteraksi dengan tetangga. Sedangkan

Umenurut keluarga atau anak kandung dari lansia status janda tersebut lansia status janda belajar ikhlas dan tenang secara emosional dengan menunjukkan bahwa lansia status janda telah mampu menerima dirinya dan menjalain kehidupan sehari-hari dengan damai.

Hal ini juga selaras dengan pernyataan bapak zuhri dan bapak hariyanto meskipun sebagian besar lansia status janda hidup dalam kesederhanaan dan mengandalkan dukungan dari keluarga. Secara

---

<sup>69</sup> Bapak Zuhri, diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 17 Januari 2025

<sup>70</sup> Bapak Hariyanto, diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Januari 2025

emosional, beberapa dari mereka kemungkinan merasakan kesepian akibat kehilangan pasangan. Namun, perhatian dari pihak desa terhadap para lansia cukup baik, salah satunya melalui pelaksanaan program Posyandu Lansia. Program ini rutin dilaksanakan setiap bulan dan mencakup kegiatan seperti pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, serta aktivitas sosial seperti senam bersama. Tujuan dari kegiatan ini tidak hanya untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memberikan ruang bagi para lansia untuk bersosialisasi, sehingga dapat membantu mereka merasa lebih diperhatikan dan mengurangi rasa kesepian.

#### **b. Pertumbuhan dan Aktualisasi Diri (*Personal Growth and Self Actualization*)**

Pertumbuhan dan aktualisasi diri merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental pada lansia. Aspek ini mencerminkan kemampuan seseorang untuk terus mengembangkan diri, mengenali potensi yang dimiliki dan berusaha meningkatkan kualitas hidup meskipun telah memasuki usia lanjut.

Seperti yang dialami oleh ibu SM, ia mengungkapkan

*“engkok edinah tang lakeh riah, engkok ngelakonin kegiatan sepositif engak dengkadeng norok pengajian ben nolongi tetanggeh dengkadeng noroten pentaknah tang kompoj riah”<sup>71</sup>.*

Artinya :Semenjak saya ditinggal mati oleh suami saya melakukan kegiatan positif terkadang ikut pengajian , bantu tetangga dan kadang menurutin keiginan cucu.

---

<sup>71</sup> SM, diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 25 Maret 2025

Dari hasil wawancara dengan Ibu SM menunjukkan bahwa setelah kehilangan suami, ia berusaha tetap aktif dengan mengikuti pengajian membantu tetangga, dan memenuhi keinginan cucu. Hal ini menunjukkan adanya pertumbuhan dan aktualisasi diri, dimana ibu mampu beradaptasi, mengembangkan diri, dan menemukan makna baru dalam kehidupannya meskipun telah mengalami kehilangan.

Hal ini didukung oleh anak kandung Ibu SM, yaitu Ibu KY mengatakan bahwasanya :

*’sabbenah tang ibu seggut tak semangat, tapeh setiah tang ibu lebih seneng banyak aktivitas engak nolongan tetanggeh ben ejeling agi bik engkok lebih tenang..<sup>72</sup>*

Artinya : kemarennya ibu sering tidak semangat dalam hal apapun namun sekarang, ibu lebih bahagia karena melakukan banyak berbagai aktivitas seperti halnya bantu tetangga ketika hajatan dan ibu terasa lebih tenang.

Dari hasil wawancara diatas kehilangan suami dulunya ibu ini tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas apapun, namun kini ibu tampak lebih bahagia dan tenang karena aktif mengikuti berbagai kegiatan dengan membantu tetangga saat hajatan. Hal ini menunjukkan pertumbuhan aktualisasi diri dengan dukungan dan interaksi keluarga serta lingkungan sangat berperan penting sehingga ibu tersebut menjalani hidup dengan penuh bermanfaat.

Berbeda dengan yang dialami Ibu RN, ketika ditinggal mati oleh suaminya, ia mengatakan :

---

<sup>72</sup> KY diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 25 April 2025

*''Engkok edinah tang lakeh engkok ngelakonin apah setak taoh engkok , engak ngoddih ngorpas kajuh ejuel yeh engak mennamen sayuran pole ruah'',<sup>73</sup>*

Artinya : semenjak saya ditinggal mati saya melakukan aktivitas yang sebelumnya belum saya ketahui seperti memotong kayu dihalaman untuk dijual dan menanam sayuran buat kebutuhan sehari-hari.

Dari hasil hasil wawancara diatas Ibu RN setelah ditinggal suami mulai melakukan aktivitas baru seperti memotong kayu untuk dijula dan menannam sayuran untuk kebutuhan setiap harinya. Kegiatan ini menunjukkan pertumbuhan dan aktualisasi diri karena belajar mandiri, mengeksplorasi kemampuan baru dan merasakan kepuasaan pribadi melalui pencapaian yang bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun keluarganya

Hal ini juga di dukung oleh anak kandungnya Ibu RN, yaitu Bapak BT yang menyatakan :

*'' mon tang embuk biasanan molaen bapak tadek bedeh beih sekelakoah ning teggel bik ning sabe mennamen dekyeh ruah tak nyaman nenneg<sup>74</sup>*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HATIACHMAD SIDDIQ

Dari hasil wawancara anak kandungnya yaitu beliau setiap harinya mampu mengeksplorasi kemampuan baru dengan potensi dirinya sehingga menjadi prosuktif.

Berbeda dengan yang dialami Ibu JY, ia menyatakan bahwasanya :

---

<sup>73</sup> RN diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

<sup>74</sup> BT diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

*''engkok mungkak berung pole tembek nyaman bedeh seeklakoah mareh engkok lebbih percajeh pole keengkok dibik ben pole mareh engkok bedeh kegiatan<sup>75</sup>*

Artinya : Saya buka warung lagi supaya enak ada kegiatan setiap harinya dan lebih percaya diri sendiri dengan keadaan yang dialami.

Hasil wawancara dari Ibu JY dapat disimpulkan bahwasanya dengan membuka warung, ibu JY menunjukkan pertumbuhan dan aktualisasi diri melalui kemandirian, rasa perca diri, dan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan setelah ditinggal suami.

Hal ini didukung oleh anak kandungnya Ibu JY yang terakhir yaitu Ibu MZ mengatakan bahwa sanya :

*'' Tang emmak rikberiknah seggut engak ketang bapak pas ging lah buka berung riah pole enjeklah kanlah sibuk resartenah dedih tangkeppekeranlah..''<sup>76</sup>*

Artinya : Ibu saya dari kemarenya itu sering teringat kebapak namun, setelah buka warung kembali ibu sibuk dengan warungnya akhirnya tidak sering teringat

Dari hasil wawancara dari anak kandung Ibu JY dapat disimpulkan bahwa dengan membuka warung kembali ibu JY mampu mengalihkan kesedihan menjadi kegiatan positif dan mampu menumbuhkan potensinya secara mandiri.

Berbeda yang dialami Ibu KM ia menyatakan bahwa :

*''engkok sengkah semakdekmannah molaen tang lakeh tadek omor ruah mon wujewu mon karogun tetanggeh dinnak enjek yeh palenglah yeh sapoan ning bungkoh juah''<sup>77</sup>*

---

<sup>75</sup> JY diwawancarai oleh peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

<sup>76</sup> MZ diwawancarai, oleh peneliti, Selok Anyar, 27 April 2025

<sup>77</sup> KM diwawancarai oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Mei 2025

Artinya : "Semenjak suami saya meninggal saya malas keluar rumah kalau jauh sedangkan kalau dekat tidak. Biasanya ya saya setiap hari menyapu

Hasil wawancara dari Ibu KM dapat disimpulkan bahwa kehilangan suami beliau enggan untuk pergi jauh hal ini menunjukkan bahwasanya beliau sedang berproses dalam pertumbuhan diri dan menata kehidupan kembali sementara biasanya beliau menyapu setiap hari menjadi wujud aktualisasi diri.

Hal ini didukung oleh anak Ibu KM yaitu Ibu ZD yang menyatakan bahwa :

*'Tang embuk pas edinah bapak riah sekut tersinggungan tek  
kening epanglong sekunnik ben pole tak toman keluaran mon  
keluaran paleng ning dik seddik en roma'*<sup>78</sup>

Artinya : Ibu saya pas ditinggal mati oleh bapak, ibu gampang tersinggungan dan tidak bisa ditegur sama sekali. Ibu saya tidak pernah keluar kemana-mana kecuali sekitar rumah.

Dari hasil wawancara anak kandung bahwa ibu beliau menutup diri dengan mendekati proses pertumbuhan diri yang masih berlangsung dan beliau belum menemukan makna baru dalam hidup. Pernyataan dari ke empat informan lansia status janda tersebut dibenarkan oleh Bapak Khobir salah satu Tokoh Masyarakat di Desa Selok Anyar, sebagaimana berikut :

"Masalah yang paling sering saya dengar oleh lansia status janda yaitu perasaan kesepian dan kurang percaya diri, terutama kalau mereka merasa tidak dibutuhkan lagi oleh keluarga atau lingkungannya akan tetapi menurut saya .di desa

---

<sup>78</sup> ZD diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Mei 2025

ini banyak lansia status janda setelah ditinggal mati pasangan hidup membangun kembali makna hidup”<sup>79</sup>

Hasil wawancara dengan Tokoh Masyarakat dapat disimpulkan bahwasanya Banyak lansia janda sering merasa kesepian dan kurang percaya diri karena kehilangan peran sebelumnya, tetapi mereka yang mampu membangun kembali makna hidup menunjukkan pertumbuhan diri dalam menyesuaikan diri dengan situasi baru, sekaligus menjalani aktualisasi diri dengan menemukan tujuan dan peran baru dalam kehidupan sehari-hari

### c. Interaksi Emosional (*Interation*)

Interaksi emosional pada lansia adalah cara mereka mengekspresikan perasaan dan merespons emosi orang lain. Interaksi ini penting untuk menjaga kesejahteraan, mengurangi rasa kesepian, dan membantu lansia merasa tetap terhubung serta dihargai dalam lingkungan sosialnya. Seperti yang diungkapkan oleh Ibu SM :

*“Engkok seggut bedeh romo yeh neneng bik tangkompoj jiahlah merengin jekreng tang anak alakoh dedih yeh tak ngerasah bikdibik en”<sup>80</sup>*

Artinya : Saya sering berada dirumah bersama cucu sedangkan anak saya kerja disawah jadi saya tidak merasa sendirian.

Dari hasil wawancara kepada Ibu SM walaupun beliau ditinggal anaknya kerja disawah, dengan kehadiran cucu di rumah beliau tidak merasakan kesepian sehingga mendukung kesejahteraan emosional dan rasa memiliki dalam keluarga.

---

<sup>79</sup> Bapak Khobir diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 8 Februari 2025

<sup>80</sup> SM diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 25 Maret 2025

Berbeda dengan yang dialami Ibu RN ia mengatakan bahwasanya:

*'biasanah tang anak kabbi ben minggu sedijeunah deteng dennak lah bik bininah engkok seneng mon deteng kabbi tang anak ,<sup>81</sup>*

Artinya : biasanya anak saya semuanya setiap satu minggu yang dijauhnya datang bersama istrinya saya senang sekali kalau semua anak saya kerumah.

Dari hasil wawancara Ibu RN bahwa kebiasaan anak-anak ibu RN yang datang setiap satu minggu bersama pasangannya. Kehadiran mereka di rumah menghadirkan suasana hangat dan penuh kebersamaan sehingga terciptanya interaksi emosional yang memperkuat ikatan keluarga.

Berbeda dengan yang dialami Ibu JY ia mengatakan bahwasanya:

*'engkok molaen buka berung , benareh rasa rammih tang berung dedih bedeh beih sengajek engkok mong omongan ben pole engkok agersah tang odik ruah endik tojuen '<sup>82</sup>*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Dari hasil wawancara Ibu JY dapat disimpulkan bahwa setelah membuka warung, Ibu JY setiap harinya berinteraksi dengan banyak orang di warung atau pembeli sehingga saling mengobrol dan berbagi ceritanya.

---

<sup>81</sup> RN diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

<sup>82</sup> JY diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

Berbeda dengan yang dialami Ibu KM ia mengatakan bahwasanya:

*''Engkok mon tang anak keluar entar jelenan engkok biasanaah nenaggeh marel tak bik dibik en.''*<sup>83</sup>

Artinya : biasanya ketika anak saya keluar, saya kerumah tetangga biar tidak sendirian.

Dari hasil wawancara dari Ibu KM bahwasanya ketika anaknya sedang keluar, beliau pergi kerumah tetangga untuk mengisi waktu berbincang-bincang agar tidak sendirian. Hal ini menunjukkan hubungan timbal balik dengan orang lain sehingga menciptakan interaksi sosial.

#### d. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi pada lansia status janda adalah kemampuan mereka untuk tetap mengatur hidupnya dengan mengambil keputusannya sendiri . hal ini penting untuk menjaga harga diri, rasa percaya diri dan kualitas hidup baik secara fisik, emosional maupun sosial.

Seperti yang dialami oleh Ibu SM bahwasanya :

*''molaen tang lakeh tadek engkok endik perinsip kuduh kuat demi tang anak karna tang anak pasteh butoh engkok''*<sup>84</sup>

Artinya : Sejak suami saya meninggal, saya punya perinsip harus kuat menjalani kehidupan demi anak saya karna anak saya pasti masih butuh saya.

Dari hasil wawancara Ibu SM dapat disimpulkan bahwa beliau memiliki kesadaran, kemauan dan keputusan pribadi untuk tetap tegar

---

<sup>83</sup> KM diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Mei 2025

<sup>84</sup> SM diwawancara oleh peneliti, selok anyar, 25 Maret 2025

menjalani hidup serta mempunyai tujuan hidup yang bermakna pada anaknya.

Hal ini di dukung oleh anak kandung Ibu SM yaitu Ibu KY yang mengatakan :

*''Tang embuk setiah lebbi sabber tembeng sabbannah gik gun  
bapak tadek omor ruah ben pole endik semangat sarah mon  
epentaen tolong. ,<sup>85</sup>*

Artinya : Ibu saya sekarang lebih sabar daripada kemarenya waktu bapak baru meninggal beliau lebih semangat ketika dimintai pertolongan.

Dari hasil wawancara dari anak kandung Ibu SM bahwa ibunya lebih sabar dan bersemangat daripada kemarenya setelah ditinggal suami, hal ini menandakan bahwa ibu tidak lagi sepenuhnya terikat kesedihan akan tetapi mampu menentukan sikap dan tindakan sendiri.

Berbeda yang dialami oleh Ibu RN mengatakan :

*''engkok biasanah benarenah benyak sekelakoah ning bungkoh  
tak mintah tolong jek engkok kecualai letak bisah baru minta  
tolong ketang anak. ,<sup>86</sup>*

Artinya : "saya biasanya setiap harinya banyak pekerjaan rumah yang harus dikerjakan kalau masih bisa untuk menyelesaikan secara sendiri saya tidak minta bantuan kepada anak namun, ketika tidak bisa minta tolong.

Dari hasil wawancara bahwasanya Ibu RN menunjukkan kemandirian dalam mengelola aktivitas sehari-hari dengan mampu menyelesaikan pekerjaan rumah sendirian dan mampu mengenali keterbatasan diri, sikap ini mencerminkan di mana lansia status janda

---

<sup>85</sup> KY diwawancarai oleh peneliti, Selok Anyar, 25 Maret 2025

<sup>86</sup> RN diwawancarai oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

tetap menjaga kemandirian dalam menghadapi batas kemampuan fisik dan juga mental.

Hal ini didukung oleh anak kandung Ibu RN yaitu Bapak BT bahwasanya :

*''Embuk benarenah tak toman paya kesrengkesanah ning teggel bik ning bungkoh jiah eke dibik enlah accen tak toman ngerepot agin oreng<sup>87</sup>*

Artinya : Ibu setiap harinya tidak pernah capek beres-beres di halaman atau di dalam rumah dengan sendirian tanpa merepotkan orang lain”

Dapat disimpulkan hasil wawancara bersama anak kandung yaitu Bapak BT mengungkapkan kemandirian ibu beliau dalam menjalankan aktivitas sehari-hari menunjukkan rasa percaya diri dan kemampuan menjaga peran serta tanggung jawab dalam keluarga hal tersebut mencerminkan adanya otonomi.

Berbeda yang dialami oleh Ibu JY mengatakan :

*''engkok riah rok norok kebungkonah tang lakeh dedih tang lakeh pas tadek omor kadek akhirah engkok endik rencana buka berung jiahlah gebei batamba kebutaan researenah ,<sup>88</sup>*

Artinya : saya ikut kerumah suami ternyata tidak disangka-sangka suami saya secapat ini meninggal, pada akhirnya saya mempunyai ide untuk jualan sebagai tambahan setiap harinya.

Dapat disimpulkan hasil wawancara Ibu JY menunjukkan kemandirian dalam perubahan hidup setelah kehilangan suamidengan keputusannya untuk berjualan sebagai pelengkap kebutuhan sehari-

---

<sup>87</sup> BT diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

<sup>88</sup> JY diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

harinya. Tindakan tersebut menunjukkan otonomi dengan berusaha menciptakan makna dan tujuan baru dalam hidupnya.

Hal ini didukung oleh anak kandung dari Ibu JY yaitu Ibu MZ bahwasanya :

*“ engkok sebagai anak cuman adukung keputusannah tang emamak mon endik rencana apah bein korlah jiah baik untuk tang emmak engkok krogun bantuin keinginanah tang emmak.”<sup>89</sup>*

Artinya : Saya sebagai anak cuman mendukung keputusan yang sudah dibuat oleh ibu, asalkan itu baik bagi dirinya dan saya hanya berusaha bantu keinginannya ibu saya tercapai.

Dapat disimpulkan hasil wawancara dari Ibu MZ sangat mendukung keputusan apa saja yang ibu beliau lakukan dalam menentukan pilihan hidupnya. Dalam hal ini ibu MZ memiliki otonomi dalam membangun kehidupannya lebih baik.

Berbeda lagi yang dialami oleh Ibu KM mengatakan :

*“ Awalah engkok mlarat ngelakonin aktivitas researennah pas tang lakeh mateh tapeh mareh dekyeh engkok bacoba sering jalan-jalan disekitar rumah akhirah engkok produktif ”<sup>90</sup>*

Artinya : Awalnya saya sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari setelah suami saya meninggal, akhirnya dengan mencoba untuk jalan-jalan sekitar rumah mulailah produktif.

Dapat disimpulkan hasil wawancara dari Ibu KM bahwa awalnya kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari setelah dengan memulai jalan-jalan sekitar rumah, ia kebali produktif. Hal tersebut

---

<sup>89</sup> MZ diwawancarai oleh peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

<sup>90</sup> KM diwawancarai oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Mei 2025

menunjukkan otonomi karena ibu KM mampu mengambil inisiatif untuk mengatur aktivitas dan menjaga kemandirian dirinya.

Hal ini didukung oleh anak kandung Ibu KM yaitu Ibu ZD bahwasanya:

*''setiak an embuk riah lah keluaran mon sabbenah enjek karogun neneng ebungkoh yeh bik engkok accaen edinah makle warkeluar dibik''<sup>91</sup>*

Artinya :'' baru dari kemarenya ibuku itu keluar rumah, kalau dulu cuma berada dirumah terus. Tak biarkan dari kemarenya biar keluar sendiri ''

Dapat disimpulkan hasil wawancara dari anak kandung yaitu Ibu ZD bahwa Ibu beliau mulai keluar rumah sendiri, padahal sebelumnya hanya berada di dalam rumah terus. Tindakan ini menunjukkan otonomi, karena Ibu mampu mengambil keputusan sendiri untuk aktif bergerak di luar rumah, menjaga kemandirian, dan mulai mengatur kehidupannya tanpa sepenuhnya bergantung pada orang lain.

#### e. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan lansia status janda mengatur kehidupan sehari-hari dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kemampuan ini penting agar tetap mandiri, produktif dan menjaga kualitas hidup setelah kehilangan pasangan hidup.

Seperti yang dialami oleh Ibu SM mengungkapkan bahwasanya:

---

<sup>91</sup> ZD diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Mei 2025

*“tembeng renbenarenah tadek lakonah engkok dedih paroh edeng bik tetanggeh angeliper jiah ning romo, lumayan olenah kenning belenjeh”*

Artinya : Daripada setiap harinya tidak ada kerjaan dirumah akhirnya saya beli bahannya ketetangga saya lebih melakukan menjilid kulitnya kayu yang biasa di jual itu luamanyanlah hasilnya bisa buat belanja

Dari hasil wawancara Ibu SM bahwasanya setelah suaminya meninggal, ia perlu memiliki kegiatan agar tidak larut dalam kesedihan yaitu melakukan aktivitas menjilid kayu dengan memperoleh penghasilan dan juga memperkuat hubungan sosial dengan tetangga . hal ini menunjukkan bahwa lansia mampu mengelola, menata dan menguasai lingkungannya.

Berbeda lagi yang dialami oleh RN ia mengungkapkan :

*“Ging bik engkok epekker mon edinah beriah kajuh rekarenah tang lakeh angoran ekorpas ning teggel rekarenah tang lakeh, tembek kenning gebei tanak bik ejuel kaoreng tembek dedih rezekeh”*

Artinya : saya pikir daripada dibiarkan begitusaja kayu di kebun punyaknya suami mending dibuat memasak di tugu dan bisa dijual keoramg lain biar menjadi sumber rezeki.

Dapat disimpulkan dari hasil wawancara ibu RN bahwasanya memanfaatkan kayu peninggalan suaminya yang ada di kebun untuk memasak dan dijual ke orang lain, sehingga menjadi sumber rezeki.

Tindakan ini menunjukkan penguasaan lingkungan, karena ia mampu mengelola sumber daya sekitar secara produktif dan mandiri.

Berbeda lagi yang dialami oleh ibu JY ia mengungkapkan :

*“engkok biasanah bedeh neih senyoro atau messen lontong kaengkok, yeh biasanah engkok gebei lontong jiah molaen*

*sobbu ruahlah ging ngocak tak bisa atau sibuk kadung dedih percajeknah tetanggeh ben renglaen”*

Artinya : saya biasanya ada aja yang nyuruh atau pesan lontong, biasanya saya buat lontong itu dari subuh. Kalau bilang tidak bisa atau sibuk karena sudah dipercayakan tetangga dan orang lain.

Dapat disimpulkan hasil wawancara dari ibu JY bahwasanya beliau diminta tolong tetangga atau orang lain untuk buat lontong dan ia dipercayakan sepenuhnya. Kegiatan ini mencerminkan penguasaan lingkungan karena ia mampu mengatur waktu, memenuhi tanggung jawab sosial dan memanfaatkan peran yang dipercayakan dilingkungan secara efektif.

Berbeda lagi yang dialami oleh ibu KM bahwasanya :

*“diyadek en engkok seddi karna keelangan tang lakeh, tapeh tang anak selalu bedeh begi engkok ben jugen tang tetanggeh sering ngehibur engkok, dedih engkok agersah tenang nyaman”*

Artinya : saya sedih karna kehilangan suami, akan tetapi anak saya selalu ada begitupun juga dengan tetangga sering menghibur saya, jadi saya merasa tenang dan nyaman.

Dapat disimpulkan hasil wawancara dari ibu KM bahwasanya anak kandung dan juga tetangga selalu ada untuknya sehingga ia berusaha membangun kembali rutinitas dan menjaga hubungan dengan baik di sekitar rumah. Lingkungan yang supotif ini membuat ia merasa lebih tenag, aman. Hal ini menunjukkan bahwasanya mampu mengusai lingkungan dengan baik dan dapat memanfaatkan dukungan sosial yang ada.

### f. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Bagi lansia yang berstatus janda, kehilangan pasangan hidup merupakan perubahan besar yang dapat mempengaruhi tujuan hidup.

Dalam situasi ini keberadaan tujuan hidup menjadi hal yang sangat penting untuk mempertahankan semangat hidup serta kesejahteraan pikologis. Dengan memiliki tujuan hidup, lansia status janda dapat beradaptasi lebih baik dan menemukan makna baru dalam kehidupan sehari-hari.

Seperti yang di alami oleh ibu SM bahwasanya :

*“engkok asokkor berrik sehat. Engkok terro gunak aginah bektoh seh bedeh egebeai aobe engkok dibik lebih semmak bik allah. Ben engkok terro dedih teladan begi tang anak derih kesaberen ben ikhlasan.”*

Artinya :saya merasa bersyukur masih diberi kesehatan. Saya ingin menggunakan waktu yang ada untuk memperbaiki diri dan lebih mendekat kepada tuhan. Saya juga ingin menjadi teladan bagi anak-anak dalam hal kesabaran dan keikhlasan.”

Dapat disimpulkan hasil wawancara dari ibu SM bahwasanya tujuan hidupnya setelah ditinggal mati pasangan hidup berorientasi pada pertumbuhan spiritual dan menjadi panutan bagi keluarga.

Berbedalagi yang di alami oleh ibu RN bahwasanya ia mengungkapkan

*“engkok pas edinah tang lakeh, engkok berusaha nerimah tang odik. Setiah engkok terro nikmaten tang masa tuah riah tenang, asokkor apa sekaendik ben jugen ajegeh hubungan begus bik tang anak ben pole bik tetanggeh.”*

Artinya : Artinya : saya setelah ditinggal suami berusaha menerima bahwa hidup harus terus berjalan. Saya sekarang ingin menikmari masa tua dengan tenang, bersyukur atas apa

yang sudah ada dan menjaga hubungan baik dengan anak serta tetangga

Dari hasil wawancara dari Ibu RN bahwasanya ia ingin menikmati masa tua dengan tenang dan lebih bersyukur, hal ini menunjukkan bahwa tujuan hidupnya pada penerimaan diri, kedamaian, dan menjaga relasi sosial yang harmonis.

Berbedalagi yang dialami oleh ibu JY ia mengungkapkan :

*“engkok terro ajelingan tang anak kabbi riah odik en bahagia ben rukun Ajiah sebisah engkok gebei kuat. Engkok tetep terro dedi tempat curhattah tang anak ceretah ben sebisah aberik nasehat.”*

Artinya : saya ingin melihat anak saya semuanya hidup bahagia dan rukun. Itu yang membuat saya kuat. Saya juga ingin tetap menjadi tempat mereka bercerita dan mencari nasihat.

Dapat disimpulkan hasil wawancara dari ibu JY bahwasanya ia ingin anaknya bahagia semuanya dan rukun selalu. Hal ini menunjukkan bahwasanya ibu JY tujuan hidupnya berfokus pada dukungan emosional bagi keluarga dan menjaga keharmonisan antara anggota keluarganya.

Berbedalagi yang dialami oleh ibu KM ia mengungkapkan :

*“engkok edinah tang lakeh riah tang tojjuen terro abenyak amal ibadah dan terro mesemmak ke allah. Engkok agersan tenang mon tang ateh semmak bik allah.”*

Artinya :saya ditinggal suami tujuan saya ingin memperbanyak amal ibadah dan ingin juga dekat sama allah. Saya ketika dekat sama alah hati saya terasa tenang.

Dapat disimpulkan bahwasanya tujuan hidup ibu KM setelah ditinggal suaminya mencari ketenangan batin dan kesiapan

menghadapi fase akhir kehidupan. Aktivitas keagamaan menjadi sarana untuk menemukan makna dan kedamaian dirinya.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia status janda dan upaya dalam menghadapinya di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang**

Lansia dengan status janda seringkali menghadapi berbagai tantangan psikologis yang berpengaruh pada kesehatan mental mereka. Di Desa Selok Anyar, Kecamatan Pasirian, Kabupaten Lumajang, kondisi lansia janda ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling terkait, mulai dari kesehatan mental fisik, sosial, psikologis, lingkungan, perubahan hidup, keterlibatan aktivitas, keagamaan spiritual kehilangan pasangan hidup tidak hanya berdampak pada perubahan peran sosial, tetapi juga memicu rasa kesepian dan kecemasan yang dapat menurunkan kualitas kesehatan mental mereka. Pada setiap subjek lanjut usia menurut hasil observasi dan wawancara mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental serta upaya yang dilakukan untuk menhadapi tekanan tersebut pada lansia status janda yang berbeda sebagai berikut

### **a. Faktor Fisik (Kesehatan Fisik)**

Kesehatan fisik menjadi faktor penting dalam menentukan kondisi kesehatan mental lansia status janda. Karena mempengaruhi kemandirian dan kualitas hidup sehari-hari. Seperti yang diungkapkan oleh Ibu SM bahwasanya :

*''Engkok setiah lebbih teateh kekanan polannah engkok latuan dedih guduh jegeh kesehatan ,<sup>92</sup>*

Artinya : Saya sekarang lebbih hati-hati menjaga pola makan karena saya udah tua jadi harus jaga kesehatan.

Pernyataan dari Ibu SM bahwa lansia status janda ini memiliki kesadaran diri yang tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik.

Dengan bertambahnya usia ia lebih selktif dalam mengatur pola makannya. Hal ini menunjukkan adanya tanggung jawab pribadi terhadap kesehatan dan menjaga kualitas hidupnya.

Berbeda lagi yang dialami oleh Ibu RN ia mengatakan :

*''Alhamdulilah engkok makelah tuah gik kuat. Bik engkok biasanah ekebeh agerak meloloh ben ajelen mon guhlakguh ruah'',<sup>93</sup>*

Artinya :''Alhamdulilah saya meskipun sudah tua masih kuat untuk menjalani aktivita sehari-hari karena saya selalu bergerak atau jalan-jalan dipagi hari.

Dapat disimpulkan wawancara dari ibu RN bahwasanya pernyataan beliau menunjukkan kondisi fisik yang masih bugar meskipun sudah tua. Hal ini mencerminkan sikap positif dan kesadaran bahwa aktivitas fisik ringan dapat membantu menjaga kesehatannya.

Berbeda lagi yang dialami oleh Ibu JY ia mengatakan:

*''engkok setiah omor latuan dekyeh riah engkok benyak nagakan sayur bik wek buk enlah mareh tak gempang kenning penyaket ben ;pole tang anak seggut mengengak en engkok.,<sup>94</sup>*

Artinya:'''diusia yang sudah tua sekarang saya lebih memperbanyak makan sayuran dan buah. Agar tidak mudah

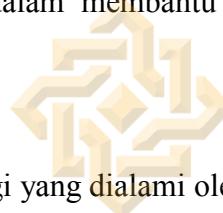
<sup>92</sup> SM, diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 25 Maret 2025

<sup>93</sup> RN diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

<sup>94</sup> JY diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

tererang penyakit. Begitupun anak saya bantu mengingatkan juga”

Dapat disimpulkan hasil wawancara dari ibu JY bahwasanya dengan mengatur konsumsi makan ,ia berupaay mencegah penyakit dan menjaga kondisi tubuh tetap fit di usia lanjut.selain itu adanya peran keluarga dalam membantu lansia mempertahankan kebiasaan hidup sehat.



Berbeda lagi yang dialami oleh ibu KM ia mengatakan:

*“Engkok ajegeh pola tang tedung ben ;pole ajegeh pola makanah engkok, karnah engkok percajeh mon ajegeh pola hidup riah teratur makah tang beden norok kuat mskelah tuah.”<sup>95</sup>*

Artinya:” saya biasakan diusia yang sekrang ini selalu tidur yang cukup dan juga pola makan yang sehat. Saya percaya kalau hidup teratur badan jadi kuat meskipun sudah tua.”

Sedangkan dari pernyataan Ibu KM, mengatur tidur dengan cukup dan pola makan yang sehat beliau yakin dapat mendukung tubuh tetap kuat dan mandiri di usia tua.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil wawancara 4 informan Lansia satatus janda tersebut menjaga kesehatan fisik secara berbeda. Seperti yang dialami oleh Ibu SM,RN, JY,KM memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik dengan menerapkan kebiasaan hidup sehat seperti memilih makanan bergizi, tidur yang cukup dan melakukan aktivitas fisik ringan untuk mencegah

---

<sup>95</sup> KM diwawancarai oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Mei 2025

penyakit dan menjaga kebugaran tubuh serta dukungan keluarga memperkuat motivasi mereka dalam menjaga pola hidup sehat.

### b. Faktor Sosial

Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar terbukti menjadi sumber kekuatan emosional yang penting. Lansia janda yang mendapat perhatian dari anak-anak, cucu, maupun tetangga merasa mendapat perhatian mampu mengalihkan kesepian dan stress. Seperti yang dialami oleh Ibu SM mengatakan :

*“mon tang anak keluar entar dekmah ruah yeh ontongah bedeh tang kompoj dedih mareh tak kesepian ning bungkoh ruah engkok nenneng bi kompoj dedih bedeh semenghibur engkok”<sup>96</sup>*

Artinya:kalau anak saya keluar rumah untungnya ada cucu saya dirumah, sehingga saya tidak merasa sendirian jadi saya terhibur dengan adanya cucu.

Dalam hal ini pernyataan dari Ibu bahwasanya ketika anak kandung beliau pergi keluar rumah beliau bersama cucunya dirumah.

Sehingga beliau ada yang menghibur.<sup>97</sup>Upaya yang di lakukan oleh Ibu SM yaitu berinteraksi dengan cucu dapat sehingga dapat membantu mengurangi beban pikiran dan membuat hati lebih bahagia

yang dapat memberi arti dalam kehidupan sehari-hari.

---

<sup>96</sup> SM diwawancara oleh peneliti, selok Anyar, 25 Maret 2025

<sup>97</sup> SM Observasi oleh peneliti, Selok Anyar, 25 Maret 2025



**Gambar 4.1  
Dokumentasi lansia status janda bersama cucunya**

Berbeda yang dialami oleh Ibu RN ia mengatakan:

*“Engkok seneng mon bedeh buk ibu tang tetanggeh riah ngajek pengajien. Apa pole ketemmoh bik tang kancah riah bisa mong omongan, engkok seneng angerasah tenang ruah.”<sup>98</sup>*

Artinya : Saya senang kalau ada ibu-ibu tetangga yang ngajak saya ikut kepengajian. Jadi saya bisa bertemu teman, ngobrol, dan merasa lebih tenang”

Pernyataan dari Ibu RN bahwa kebahagiaan saat diajak ikut pengajian oleh ibu-ibu tetangga menunjukkan pentingnya faktor sosial dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan seperti ini, sehingga menjalin hubungan dengan orang lain, berbagi cerita, dan merasa lebih tenang.<sup>99</sup> Dan membuktikan bentuk upaya Ibu RN dapat beinteraksi sosial dari lingkungan sekitar dapat membantu menjaga kesehatan emosional dan mengurangi rasa kesepian

---

<sup>98</sup> RN diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

<sup>99</sup> RN Observasi oleh peneliti , Selok Anyar, 10 April 2025



**Gambar 4.2**  
**Dokumentasi lansia status janda pergi kepengajian**

Berbeda lagi yang dialami oleh Ibu JY ia mengatakan:

*“Engkok seneng bisah buka berung pole, engkok tak angersah seppeh makelah tang anak lakoh gik bedeh reng oreng riah mon lehmelliah dedih engkok ruah reh benareh seggut mong omong bik reng laen dedih engkok angersah gunah begi orang laen”<sup>100</sup>*

Artinya : Saya senang ketika warung buka lagi, saya tidak mersa kesepian ketika anak saya sedang bekerja, jadi ketika orang-orang beli jualan saya ada aja yang mau diobrolin jadi saya merasa berguna bagi orang lain.”

Dalam hal ini pernyataan yang di alami dari Ibu JY bahwa kesenangan saat warung buka kembali menunjukkan bahwa interaksi dengan orang lain sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Saat berjualan dan berkomunikasi dengan pembeli, rasa sepi bisa berkurang dan muncul perasaan bahwa kita masih berguna bagi orang lain.<sup>101</sup> Ini membuktikan bahwa faktor sosial, seperti berinteraksi dan merasa dibutuhkan. Hal ini bentuk upaya yang di lakukan ole lansia tersebut

<sup>100</sup> JY diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

<sup>101</sup> JY Observasi oleh peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

berperan besar dalam menjaga kesehatan mental sehingga membuat seseorang merasa lebih berarti.



**Gambar 4.3**  
**Dokumentasi warung lansia status janda**

Berbeda lagi yang dialami oleh Ibu KM ia mengatakan:

*''Engkok seneng setiak an riah engkok cakang entar ke masjid bik tang anak rasannah engkok lebbi tenang tang odik tembeng bik lambek'',<sup>102</sup>*

Artinya : Saya senang selama ini saya dan anak saya rajin pergi kemasjid untuk sholat berjama'ah, saya mersa hidup saya lebih tenang daripada dulu.

Pernyataan dari Ibu KM menunjukkan bahwa kebersamaan bersama keluarga dan ikut dalam kegiatan ibadah di lingkungan sekitar bisa membawa ketenangan hati. Dukungan sosial dari orang terdekat dan interaksi di tempat ibadah merupakan upaya yang di lakukan oleh Ibu KM sehingga dapat merasa lebih damai dan tidak sendirian dalam menjalani hidup.

Dari keempat informan dapat disimpulkan hasil wawancara Lansia status janda seperti yang dialami Ibu SM, RN, JY, KM bahwa keterlibatan dalam aktivitas sosial, interaksi dengan lingkungan, serta

---

<sup>102</sup> KM diwawancara oleh peneliti, Selok anyar, 29 Mei 2025

rutinitas ibadah menjadi faktor penting yang mendukung kesejahteraan psikososial dan emosional lansia tersebut.

### c. Perubahan Psikologis

Menjadi janda di usia lanjut membawa perubahan emosi, seperti rasa hampa dan kehilangan. Namun, sebagian lansia mampu mengelola emosi tersebut dengan belajar menerima keadaan, meningkatkan ibadah, dan mencari kegiatan baru.

Seperti yang dialami Ibu SM ia mengatakan :

*“Gik gun edinah tang lakeh mateh, engkok tekerjet engak tak nyangkah ruah, mareh dekyeh engak bedeh saobe ruah tang pekkeran engkok arasah bik dibik en makelah neneng bik tang anak. Mareh dekyeh engkok nerimah ben ikhlas tang lakeh tadek omor bik engkok reh benarenah mon mareh bejeng ruah edoa’agin mareh tang ateh tenang.”<sup>103</sup>*

Artinya : “Awalnya saya ditinggal mati oleh suami kaget tidak disangka-sangka, setelah itu saya merasa ada yang berubah dari pemikiran saya sendiri seperti saya ini merasa sendirian meskipun saya tinggal bersama anak. Setelah sekian lama kemudian, saya belajar untuk menerima dan ikhlas ditinggal pergi oleh beliau, saya lebih mendo’akan beliau setelah selesai sholat agar hati saya tenang.”

Pernyataan yang Ibu SM setelah ditinggal suami terasa sangat berat dan bikin merasa sendirian, meskipun tinggal bersama anak. Tapi lama kelamaan beliau belajar menerima kenyataan dan mulai ikhlas.

Sekarang setiap habis sholat saya do’akan almarhum, dan dari situ hati saya jadi lebih tenang. Hal tersebut merupakan upaya yang di lakukan lansia status janda untuk menghadapi tekanan yang di alami ini sehingga perasaan seseorang bisa berubah seiring berjalannya waktu

---

<sup>103</sup> SM diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 25 Maret 2025

dari sedih dan kehilangan, menjadi lebih kuat dan damai karena belajar menerima dan mendekatkan diri kepada Allah

Berbeda lagi yang dialami oleh Ibu RN ia mengatakan :

*''engkok edinah tang lakeh engkok tak nanngis, tapeh engkok ruah ton gettonen meloloh ben pole engak pengorbanannah tang lakeh gebei engko. Mareh dekyeh olle 40 arenah engkok sadar mon manossah kabbi riah matiah kabbi. Ginglah bit ambit mon tang tetanggeh bedeh sengajek pengajien engkok norok mareh engkok ruah engak sebinar'',<sup>104</sup>*

Artinya: ''Saya ditinggal mati oleh suami tidak nangis, akan tetapi saya merenung dan selalu ingat perngorbanan suami untuk saya. Setelah menjelang 40 harinya, akhirnya saya sadar bahwa semua manusia akan mengalami mati. Kemudian ketika tetangga saya mengajak kepengajian saya ikut dan disitulah saya mulai ceria lagi.''

Sedangkan pernyataan dari Ibu RN menunjukkan Saat ditinggal suami, beliau memang tidak menangis, tapi lebih banyak diam dan merenung, teringat semua kebaikannya. Setelah menjelang 40 harinya, saya mulai sadar bahwa kematian adalah bagian dari hidup yang pasti dialami semua orang. Ketika tetangga mengajak ikut pengajian, saya pun ikut, dan dari situlah perlahan saya mulai merasa ceria kembali. dari pernyataan di atas bahwa upaya yang di lakukan lansia status janda tersebut menunjukkan semakin seseorang menerima kenyataan maka akan lebih menemukan semangat hidup lagi lewat kegiatan sosial dan keagamaan.

Berbeda lagi yang dialami oleh Ibu JY ia mengatakan:

*'' Nangis meloloh engkok nik , engak meloloh kepak junaidinah tak nyaman tadek lakeh, apah pole engkok rok norok dennak*

---

<sup>104</sup> RN diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

*engkok angersah yah siah tang oding makelah tang anak bedeh dinnak ben pole seppeh. Mon setiah bedeh semengak en otabeh ceretah tang lakeh engkok nangislah tpeh tak tak sarah lah. Bik engkok mon engak ruah seggut kebeh ngajih bik metahean tang lakeh jiahlah.*<sup>105</sup>

Artinya : Saya nangis terus waktu ditinggal pak junaidi ini nik, saya merasa tidak enak ketika tidak ada suami, saya merasa sia-sia hidup saya, disamping itu saya ikut sama suami meskipun ada anak-anak dan saya juga merasa kesepian. Kalau sekarang ada yang cerita atau mengingatkan suami saya nangis tapi tidak separah dulu. Biasanya sama saya ketika ingat sama suami dibawa mengaji dan setelah itu saya mengirimkan surah al-fatihah untuk suami.

Dari pernyataan Ibu JY bahwa Saat ditinggal almarhum suaminya beliau sering menangis dan merasa hidup ini kosong tanpa suami. Walaupun masih ada anak-anak, tetap saja saya merasa sepi dan seperti kehilangan arah. Tapi seiring waktu, perasaan itu mulai berubah. Terkadang beliau masih menangis saat ada yang mengingatkan tentang beliau, rasanya sudah tidak seberat dulu. Biasanya kalau ingat beliau, upaya yang bisa saya lakukan di bawa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Untuk mengaji dan kirim Al-Fatihah. Sehingga lebih tenang. Dalam hal ini bahwa perubahan perasaan butuh proses dari duka yang mendalam, perlahan menjadi lebih ikhlas dan bisa menemukan ketenangan lewat doa dan ibadah.

Berbeda yang dialami oleh Ibu KM ia mengatakan :

*''engkok teppak en tang lakeh mateh engkok yeh nangis jeklah bapak en anak engak seppeh riah tang ateh ben pole engkok edinah pak edinnah sengkah seketemonnah bik oreng. Tapeh ging bit ambit enjek engkok nyadaren kiah, yeh bik engkok kebeh kemasjid abejeh jama'ah edissah bing tang anak riahlah mareh*

---

<sup>105</sup> JY diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

*tang ateh ruah tenang yeh reh benareh ruah sambih petehaen ruahlah*,<sup>106</sup>

Artinya : Saya waktu ditinggal mati oleh suami ya naghislah karna ayahnya anak saya toh, hati saya merasa kesepian ketika ditinngal oleh suami dan saya malas juga keluar rumah. Tapi lama kelamaan saya sadar juga, disamping itu saya sering pergi ke masjid untuk sholat berjama'ah sama anak serta ya tiap harinya ya sambil dikirimkan al-fatihah.

Pernyataan Ibu KM serupa dengan yang di alami oleh Ibu JY Waktu ditinggal mati oleh suaminya beliau sedih banget, merasa sendiri, dan nggak punya semangat buat keluar rumah. Tapi lama-lama saya mulai belajar nerima semuanya. Sehingga beliau memebiasakan ke masjid sama anaknya buat sholat berjamaah, dan tiap hari beliau kirim Al-Fatihah buat suami. Dari situ beliau merasa lebih tenang. Dalam hal ini upaya yang di lakukan oleh Ibu KM menghasilkan ketenangan dan dekat sama Allah.

Dapat disimpulkan dari keempat lansia status janda yang ditinggal mati oleh suaminya mengalami perubahan psikologis yang signifikan. Pada awalnya, ia merasa kaget, sedih, hampa, dan kesepian meskipun tinggal bersama anak kandungnya. Namun, seiring berjalannya waktu, lansia status janda mulai mengalami proses penerimaan. Sehingga membentuk kebiasaan yang positif agar tidak merasa kehinggan yang sangat mendalam seperti kegiatan spiritual seperti berdoa, membaca Al-Fatihah, mengikuti pengajian, dan sholat

---

<sup>106</sup> KM diwawancara oleh peneliti, selok Anyar, 29 Mei 2025

berjamaah di masjid secara perlahan merasa lebih tenang, ikhlas, dan kembali menemukan makna dalam hidup.

Perubahan ini mencerminkan proses penyesuaian pada lansia janda, dari fase duka mendalam menuju penerimaan dan ketenangan, serta menunjukkan pentingnya peran spiritualitas dan lingkungan sosial dalam menjaga kesejahteraan kesehatan mental .

#### **d. Faktor lingkungan**

Lingkungan sekitar memegang peranan penting dalam memengaruhi kondisi kesehatan mental lansia yang sudah menjadi janda. Suasana yang ramah, penuh dukungan, dan adanya kegiatan sosial bisa membantu mereka lebih cepat pulih dari kesedihan, merasa lebih tenang, serta tetap merasa dihargai dan dibutuhkan. Sebaliknya, jika lingkungan kurang mendukung, perasaan kesepian dan sedih justru bisa makin bertambah.

Seperti yang dialami oleh Ibu SM ia mengatakan :

*“Tang tetanggeh dinnak an riah ten praten kabbi kadeng engkok eberik en kakanan ruah sabbih mong omongan edinak tang bungkoh riah deddih engkok aromasah ekesenengin tang tetanggeh ning tang lingkungan riah.”<sup>107</sup>*

Artinya : “Tetangga-tetangga saya disini perhatian semua kepada saya biasanya kalau kerumah bawa jajan buat saya dan biasanya sambil ngobrol-ngobrol jadi saya merasa disenangi oleh tetangga dilingkungan.”

Pernyataan dari Ibu SM biasanya tetangga yang sering mampir, membawakan makanan, dan menemani ngobrol membuat saya merasa diperhatikan dan tidak merasa sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa

---

<sup>107</sup> SM diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 25 Maret 2025

lingkungan yang ramah dan peduli dapat memberikan rasa nyaman dan membuat hati lebih tenang karena merasa ada yang menemani. Sedangkan upaya yang di lakukan oleh Ibu SM membuka diri terhadap lingkungan sosial disekitarnya

Berbeda lagi yang dialami oleh Ibu RN ia mengatakan :

*“Biasannah mon bedeh belijeh ajuel sayur dekyeruah guhlakguh tetanggeh edinak keluar kabbilah. Biasannah, sambil lemelleh kebelijeh jiah sambil mong omongan bik jek kejek en. Ajah dengkadeng bik engkok seburklebur bennaren.”<sup>108</sup>*

Artinya : ”Biasanya ketika ada orang yang jual sayur tiap pagi tetangga disekitar lingkungan, pada keluar semuanya buat beli sayur, disisi lain beli sayur buat lauk pauk, tetangga saya sambil ngobrol dan bercanda dengan sesama. Dari hal tersebut yang bikin saya senang setiap pagi.”

Sedangkan pernyataan dari Ibu RN bahwasanya setiap pagi hari selalu terasa menyenangkan karena suasannya hidup, banyak tetangga keluar beli sayur sambil sehingga beliau bisa ngobrol dan bercanda. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan yang ramai dan saling akrab

Ubisa membuat suasana hati jadi lebih ceria sehingga Ibu RN mengupayakan selalu berinteraksi dengan tetangga setiap pagi untuk menciptakan kehidupan yang setiap hari terasa lebih berarti

Berbeda yang dialami oleh Ibu JY ia mengatakan :

*“lingkungan daerah dinnak riah aromasah engak angak ruah benyak sepelah mon engkok sakek tang tetanggeh riah entar dennak nyengok engkok. Pelak kah tang tetanggeh jiah endik arteh begi engkok”<sup>109</sup>*

---

<sup>108</sup> RN diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

<sup>109</sup> JY diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

Artinya: "Lingkungan daerah sini terasa hangat karena banyak yang peduli kalau sakit, tetangga langsung datang menjenguk. Perhatian kecil seperti itu sangat berarti bagi saya."

Dari pernyataan Ibu JY bahwasanya suasana di lingkungan ini terasa hangat karena tetangga-tetangga sangat peduli. Saat beliau sakit, mereka langsung datang menjenguk. Kepedulian seperti itu membuat beliau merasa diperhatikan dan berarti. Hal tersebut membuktikan bahwa lingkungan yang perhatian bisa memberikan rasa aman dan menenangkan, terutama untuk orang lanjut usia. Upaya yang dilakukan Ibu JY ialah menerima dan menjalin hubungan baik dengan tetangga sehingga merasa diperhatikan.

Berbeda yang dialami oleh Ibu KM ia mengatakan :

*"Mon masjid seddik en bungkoh riah aktif sarah. Biasannah mebedeh agin pengajien, nok om kakanan begi reng oreng daerah bungkoh riah. Dedihih reng oreng ruah seneng aromasah ereggien ben pole engkok seneng sarah aromasah areggien semmak seddik en masjid."*<sup>110</sup>

Artinya : "Kalau masjid daerah rumah aktif banget. Biasanya ada kegiatan pengajian, ada kegiatan berbagi makanan buat orang-orang lingkungan sekitar. Jadi, orang-orang itu merasa senang terutama saya yang rumahnya dekat masjid merasa sangat senang sekali dan merasa dihargai oleh lingkungan sekitar."

Pernyataan Ibu KM bahwa masjid di sekitar rumahnya sering mengadakan pengajian dan berbagi makanan, sehingga beliau merasa lingkungannya sangat hangat dan peduli. Hal itu membuat saya senang dan merasa diterima. Upaya yang dilakukan oleh Ibu KM yaitu beliau aktif mengikuti kegiatan pengajian di masjid sehingga beliau merasa

---

<sup>110</sup> KM diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Mei 2025

diterima. Hal tersebut menunjukkan kalau lingkungan yang ramah bisa membuat kita merasa lebih nyaman dan dihargai.

Dapat disimpulkan dari keempat pernyataan Lansia berstatus janda yang di alami SM, RN, JY, KM merasakan dukungan emosional dan sosial yang sangat berarti dari lingkungan sekitarnya. Kehadiran tetangga yang peduli, sering mengajak berbincang, dan mengikuti kegiatan di masjid sehingga merasa diterima, dihargai, dan mampu mengurangi perasaan kesepian yang sering dirasakan setelah kehilangan pasangan. Aktivitas rutin seperti membeli sayur bersama serta mengikuti pengajian dan kegiatan keagamaan di masjid terdekat menciptakan ruang interaksi yang positif dan memperkuat rasa kebersamaan.

Lingkungan yang hangat, responsif, dan penuh perhatian, terutama saat lansia mengalami kesulitan atau sakit, sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan emosionalnya. Dukungan sosial yang kuat ini berperan penting dalam membantu lansia menyesuaikan diri dan menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan bermakna pascakehilangan pasangan.

#### e. Kehilangan dan Perubahan Hidup

Kehilangan pasangan hidup adalah peristiwa yang sangat memengaruhi kondisi mental lansia. Bagi sebagian dari mereka, perasaan rindu dan kehilangan terus membekas, namun ada juga yang

mampu menerima kenyataan dengan menguatkan diri melalui kegiatan spiritual dan sosial.

Seperti yang dialami oleh Ibu SM ia mengatakan :

*"Engkok edinah tang lakeh mateh, engkok ngurus paha apah kedibik makelah bedeh tang anak sebisa abantu engkok. Mon diyadek en accen mlarat, benyak seddinnah ben takok en. Tapeh ginglah bit ambit engkok jer ajer biasalah bik tang keadaan."*<sup>111</sup>

Artinya: ''Setelah suami saya meninggal, saya harus mengurus semuanya sendiri meskipun disisi lain anak saya siap membantu. Awalnya sulit sekali, banyak rasa sedih dan takut. Tapi lama-lama saya belajar untuk berdamai dengan keadaan.''

Serupa yang dialami oleh Ibu RN ia mengatakan :

*"Bektoh tang lakeh, engkok angerasah tang dunyah riah ronto. Rasannah engak keelangan jelen. Tapeh jelenah bektoh, engkok bisa nerimah ben molai ngejelenin odik riah bik cara seanya, tapeh kadeng gik bedeh kerrongah ketang lakeh."*<sup>112</sup>

Artinya :''waktu suami saya meninggal, saya merasa dunia saya runtuh. Rasanya seperti kehilangan arah. Tapi seiring waktu, saya belajar menerima dan mulai menjalani hidup dengan cara yang baru, meskipun masih sering merindukannya.''

Berbeda yang dialami oleh Ibu JY ia mengatakan :

*"Engkok edinah tang lakeh mateh, engkok arasah seppeh ben bingong engkok gaduh molden dari dimmah pole. Diyadek en accen mlarat neremh kenyatak an, tapeh jelenanh bektoh engkok ruah terbiasalah jelenin ren arennah engkok tennang bik syokkor."*<sup>113</sup>

Artinya: Setelah suami saya meninggal, saya mersa sangat sepi dan bingung harus mulai dari mana. Awalnya saya sulit menerima kenyataan itu, tapi seiring waktu saya belajar untuk menjalani hari dengan tenang dan bersyukur''

Berbeda yang dialami oleh Ibu KM ia mengatakan :

---

<sup>111</sup> SM diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 25 Maret 2025

<sup>112</sup> RN diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

<sup>113</sup> JY diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

*“Dedih randeh seomor latuan dekyeh riah, tang odik obeh drastic sarah. Awallah engkok arasa takok ngadepin resaarennah riah tanpa tadek tang lakeh. Tapeh engkok guduuh belajar kuat, adu'a, ben neremah mon odik riah jelen teros.”<sup>114</sup>*

Artinya : Menjadi janda di usia senja membuat hidup saya berubah drastis. Awalnya saya merasa takut menghadapi hari-hari tanpa beliau. Tapi saya belajar untuk kuat, berdo'a, dan menerima bahwa hidup harus terus berjalan.”

Dapat disimpulkan dari keempat ungkapan informan di atas bahwa kehilangan pasangan hidup di usia lanjut membawa perubahan besar dalam kehidupan seorang lansia. seperti yang dialami oleh Ibu SM, Ibu RN, Ibu JY, Ibu KM awalnya, perasaan sedih yang mendalam, bingung, dan rasa takut mendominasi hari-hari mereka. Hidup yang sebelumnya dijalani bersama suaminya kini terasa sepi dan tak menentu arah. Beberapa lansia bahkan menggambarkan momen kehilangan tersebut seperti runtuhnya dunia yang selama ini mereka kenal.

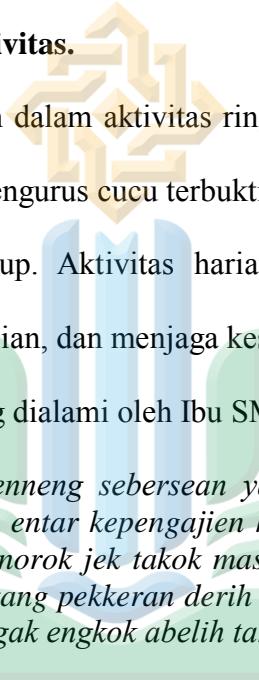
Akhirnya para lansia mulai menyadari untuk bangkit dan menyesuaikan diri. Upaya yang di lakukan oleh lansia status janda setelah kehilangan pasangan hidup seperti dukungan dari anak, kekuatan doa, serta kesadaran untuk menerima kenyataan, mereka perlahan belajar menjalani kehidupan yang baru. Meskipun rasa rindu terhadap almarhum suami masih sering muncul, mereka mencoba menjalani hari-hari dengan lebih tenang dan bersyukur.

---

<sup>114</sup> KM diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Mei 2025

Proses adaptasi terhadap kehilangan dan transisi menuju kehidupan sebagai janda. Hal ini menunjukkan bahwa meski kehilangan membawa duka dan perubahan besar, lansia status janda tersebut tetap memiliki kapasitas untuk bertahan, menerima, dan menemukan kembali makna dalam hidupnya.

#### **f. Keterlibatan aktivitas.**



Keterlibatan dalam aktivitas ringan seperti berkebun, mengikuti pengajian, dan mengurus cucu terbukti membantu mengalihkan pikiran dari tekanan hidup. Aktivitas harian ini memberi rasa produktif, mengurangi kesepian, dan menjaga keseimbangan emosi.

Seperti yang dialami oleh Ibu SM ia mengatakan :

*“Engkok senneng sebersean yadek en ruah ben pole engkok seneng mon entar kepengajien kor mak semmak ruah mon jeuh engkok tak norok jek takok masuk angin. Ajiah sebantu engkok ngaleh agi tang pekkeran derih rasah engkok engak bik dibik en ben pole engak engkok abelih tang semnagat pole”<sup>115</sup>*

Artinya : ”Saya suka bersih-bersih di halaman rumah, senang ikut pergi ke pengajian asalkan dekat rumah, kalau jauh dari rumah saya takut masuk angin. Kegiatan itu membantu saya mengalihkan pikiran dari rasa kesepian dan membuat saya lebih semangat.”

Pernyataan Ibu SM bahwasanya dengan melakukan kegiatan seperti bersih-bersih, ikut pengajian di sekitar rumahnya dan momon cucunya mampu mengalihkan rasa kesepian. Sehingga upaya yang dilakukan oleh beliau dapat membuat hari-harinya lebih bermakna dan penuh semangat

---

<sup>115</sup> SM diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 25 Maret 2025

Berbeda yang dialami oleh Ibu RN ia mengatakan :

*''Engkok biasanah yeh rehsearennah ngettokkah kajuh dibereknah, ekagebebi tanak ning tomang makelah tuah engkok gik cakang. Mareh engkok bedeh kesibukan tak mekkeren ketang lakeh riah..'',<sup>116</sup>*

Artinya :"Saya biasanya sehari-harinya memotong kayu di samping rumah buat menanak ditugu biar enak. Saya meskipun tua gini masih rajin. dengan kesibukan saya, pikiran saya tidak teringat ke suami."

Pernyataan oleh Ibu RN bahwa beliau tetap aktif aktif dan rajin mengerjakan aktivitas di luar rumah agar rasa kepikirannya kehilangan suaminya teralihkan.<sup>117</sup> Oleh karena itu upaya yang di lakukan beliau berdampak pada kehidupan sehari-harinya sehingga beliau merasa lebih tenang



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAL HAJI ACHMAD SIDDIQ**

**Gambar 4.4**  
**Dokumentasi kegiatan lansia status janda di sekitar rumah**

Berbeda yang dialami oleh Ibu JY ia mengatakan :

*''Pas engkok molaen bukak berung pole riah engkok seneng sarah tang rezekeh lancar rehsearennah riah engkok asokkor kepengeran. rekennah engkok ruah endik kesibukanlah sebisah bangkit agin tang semangat ben pole tang dari tang anak sebungsoh ruah.'',<sup>118</sup>*

---

<sup>116</sup> RN diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

<sup>117</sup> RN Observasi oleh peneliti, Selok Anyar, 10 April 2025

<sup>118</sup> JY diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 27 Mei 2025

Artinya: "Semenjak saya buka warung lagi, saya senang sekali karena rezeki saya lancar setiap harinya. Saya bersyukur sama tuhan. Ya saya punya kesibukan yang bisa membangkitkan semangat saya lagi dan juga dari anak saya yang terakhir."

Pernyataan dari Ibu JY dengan membuka warung kembali dan mendapat dukungan dari anak, beliau merasa lebih semangat, bersyukur dan memiliki kesibukan yang memberi makna dalam kesehariannya. Dalam hal ini upaya yang dilakukan oleh beliau agar tidak merasa kesepian dengan membuka warung kembali agar mempunya kesibukan setiap harinya sehingga beliau bangkit dari keterpurukan.

Berbeda yang dialami oleh Ibu KM ia mengatakan :

*"Engkok setiah riahlah alhamdulilah, engkok pas deddih randeh riah engkok cakang entar bejeng ning masjid tang ateh rasana lebbi tenang ben tentrem. Biasanah pole engkok norok abantu tang tetanggeh mon endik parloh, engkok rasana engak ebutoh agin."*<sup>119</sup>

Artinya : "Saya sekarang ini alhamdulilah, semenjak jadi janda saya lebih rajin beribadah kemasjid sehingga hati saya lebih tenang dan tenram. Biasanya saya juga ikut bantu-bantu dirumah tetangga ketika hajatan dan saya merasa dibutuhkan juga"



Gambar 4.5

Dokumentasi lansia status janda berjama'ah di masjid dekat rumahnya

---

<sup>119</sup> KM diwawancara oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Mei 2025

Pernyataan Ibu KM setelah menjadi janda, beliau sering bantu-bantu di rumah tetangga ketika ada hajatan sehingga beliau merasa tidak kesepian dan merasa di butuhkan. Beliau juga rajin beribadah kemasjid dengan mendekatkan diri kepada yang maha menciptakan.<sup>120</sup> sehingga upaya yang di lakukan oleh beliau berbuah hasil yang baik seperti merasa di butuhkan, hati menjadi tenram.

Dapat disimpulkan dari empat informan lansia status janda SM, RN, JY, KM mengalami perubahan besar dalam hidupnya. Rasa sepi dan kehilangan yang semula dirasakan secara mendalam perlahan mulai teralihkan melalui berbagai aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Ke empat lansia status janda tersebut mengisi waktunya dengan membersihkan halaman rumah, mengasuh cucu, dan melakukan pekerjaan rumah tangga seperti memotong kayu untuk memasak ditugu. Kesibukan ini tidak hanya menjauhkan pikirannya dari kesedihan, tetapi juga membuatnya merasa tetap berguna dan berdaya.

Selain itu, salah satu lansia status janda mulai aktif sholat berjama'ah di masjid semenjak suaminya meninggal. Aktivitas spiritual ini memberikan ketenangan batin serta mempererat hubungan sosial dengan orang-orang di lingkungan sekitar. Dan ada juga lansia status janda merasa bersyukur setelah membuka kembali warung kecil miliknya, yang membuatnya lebih semangat menjalani hari dan merasa rezekinya kembali lancar. Tak hanya itu, ia tetap aktif membantu

---

<sup>120</sup> KM Observasi oleh peneliti, Selok Anyar, 29 Mei 2025

tetangga saat ada acara hajatan, yang membuatnya merasa dibutuhkan dan dihargai oleh lingkungan. meskipun menjadi janda di usia senja bukanlah hal yang mudah, lansia status janda mampu beradaptasi secara positif. Dengan menjalani hari-hari yang penuh aktivitas, keterlibatan sosial, dan kedekatan spiritual, ia tidak hanya mampu menerima kenyataan, tetapi juga menemukan kembali makna dan semangat dalam hidupnya.

### C. Pembahasan dan Temuan

#### **1. Gambaran kesehatan mental pada lansia status janda yang ditinggal mati pasangan hidup di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang**

Berdasarkan hasil temuan peneliti di lapangan Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang menunjukkan gambaran kondisi kesehatan mental yang berbeda. Pernyataan dari ke empat informan lansia status janda yang ditinggal mati pasangan hidup serta tinggal bersama keluarga yaitu ke empat informan menunjukkan proses penerimaan dan penyesuaian emosional yang berbeda-beda yang sebelumnya mereka merasakan kesedihan mendalam dan perasaan hidup tidak berarti namun, seiring berjalannya waktu lansia status janda mulai menerima kenyataan, menaruh kepercayaan pada takdir dan bersikap lebih ikhlas. Dalam penerimaan diri menekankan adanya dukungan internal (interaksi keluarga) eksternal (interaksi sosial) memiliki peran penting dalam meningkatkan ketenangan emosional dan kemampuan lansia status janda setelah

kehilangan pasangan. Sedangkan satu informan belum sepenuhnya memiliki penerimaan dikarenakan kurang dukungan dari keluarganya sehingga dia masih teringat pada pasangan hidup. Pertumbuhan dan aktualisasi diri ke empat informan setelah kehilangan pasangan hidup mampu mengembangkan diri, menemukan makna baru dan memperkuat kemandirian. Dengan cara mengekspresikannya melalui kegiatan sosial, keagamaan, aktivitas produktif, kemandirian, ekonomi dan rutinitas harian meskipun salah satu informan masih berproses.

Interaksi emosional ke empat informan menunjukkan kemampuan menjalin interaksi emosional yang positif dengan keluarga, tetangga, dan lingkungan sosialnya. Ke empat informan ini berhasil mempertahankan kesejahteraan emosional, mengurangi rasa kesepian serta merkuat ikatan sosial dan kekeluargaan. hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dan keterlibatan sosial memiliki peran penting dalam membantu lansia status janda menghadapi masa kehilangan. Otonomi dari ke empat informan setelah ditinggal mati pasangan memiliki otonomi yang kuat dalam menghadapi kehidupan setelah kehilangan suami. Mereka mampu mengambil keputusan sendiri, mengatur aktivitas harian, beradaptasi dengan situasi baru tanpa bergantung pada orang lain, serta tetap tegar dalam menjali kehidupan. Mereka terus berkembang dengan mempertahankan kemandirian dan membangun kehidupan lebih bermakna.

Kemampuan dan penguasaan lingkungan dari ke empat informan setelah ditinggal mati pasangan hidup, mereka mampu mengelola dan

memanfaatkan sumber daya disekitarnya dengan tetap produktif serta menjaga hubungan sosial dengan baik. Hal ini tercermin dari kemandirian dalam menjalankan tanggung jawab sosial dan memanfaatkan dukungan lingkungan secara efektif untuk menciptakan rasa aman, nyaman. Sedangkan untuk tujuan hidup setelah ditinggal mati pasangan keempat informan memiliki tujuan hidup yang jelas, meskipun dengan fokus tujuan yang berbeda-beda. Mereka menekankan pentingnya spiritualitas, kedamaian batin, keharmonisan keluarga yang menjadi landasan untuk menemukan makna hidup dan menentukan arah kehidupan yang lebih baik. Dalam hal temuan ini ke empat informan menunjukkan strategi *Problem-Focused Coping* dari Lazarus dan Folkman dalam buku *Stress, Appraisal, and Coping*.<sup>121</sup> Dapat disimpulkan bahwa gambaran kondisi kesehatan mental lansia status janda di Desa Selok Anyar cukup baik dan memperlihatkan kapasitas resiliensi yang baik dalam menghadapi duka setelah ditinggal mati pasangan hidup.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia status janda dan upaya yang dilakukan untuk menghadapinya di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang**

Berdasarkan hasil temuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental serta upaya lansia status janda dalam menghadapinya di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang yaitu masing-masing lansia perempuan status janda memiliki perbedaan upaya dalam

---

<sup>121</sup> Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 21–30.

menghadapi tekanan yang terjadi setelah ditinggal mati oleh suaminya menunjukkan bahwa lansia status janda mengalami berbagai tantangan seperti faktor kesehatan fisik, sosial, perubahan psikologis, perubahan hidup dan keterlibatan aktivitas pasca kehilangan pasangan. terutama perubahan psikologis yang signifikan

Namun, seiring berjalananya waktu, para lansia menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi melalui berbagai strategi penyesuaian diri yang berfokus pada aspek emosional dan spiritual.

Temuan ini selaras dengan teori coping stress yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman khususnya pada pendekatan *emotion-focused coping*.<sup>122</sup> ( cara menenangkan diri) Menurut teori ini, coping adalah proses kognitif dan prilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai melebihi sumber daya mereka. Strategi coping yang berfokus pada emosi ini memungkinkan lansia status janda untuk mengelola beban psikologis, mengurangi tekanan emosional, serta membangun kembali makna hidup setelah kehilangan pasangan. Melalui strategi *emotion-focused coping* ini, keempat lansia status janda secara bertahap mampu mengontrol tekanan emosional, sehingga lansia status janda tersebut belajar menerima kenyataan yang dihadapi dan membangun kembali makna semangat hidup serta menyesuaikan diri secara emosional pasca kematian suaminya.

---

<sup>122</sup> Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* 21–30.

Dalam konteks ini, lansia status janda yang ditinggal mati oleh suaminya di Desa Selok Anyar melakukan upaya *emotion-focused coping* melalui aktivitas spiritual seperti berdo'a, mengirim surah al-fatihah, mengikuti pengajian, dan sholat berjama'ah yang membantu mereka mencapai ketenangan batin dan menerima kenyataan kehilangan pasangan hidup. Kemudian dukungan sosial, seperti keberadaan cucu, anak, dan tetangga yang peduli memberikan kenyamanan emosional dan mengurangi rasa kesepian. Dan juga kegiatan bermakna sehari-hari seperti membuka warung, mengasuh cucu, membantu tetangga, yang memperkuat rasa berharga dan berguna.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan dan teori dapat disimpulkan bahwasanya faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan upaya yang dilakukan untuk menghadapi tekanan lansia status janda yang tinggal bersama keluarganya di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang cukup baik dengan beberapa upaya yang dilakukan oleh lansia status janda dalam menghadapi tekanan pasca kehilangan pasangan hidup seperti meningkatkan spiritual dan religius, dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan, keterlibatan dalam aktivitas sosial dan penerimaan diri terhadap kenyataan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan terkait analisis dan faktor penentu kesehatan mental lansia status janda di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang sebagai berikut :

1. Gambaran kesehatan mental setiap lansia status janda di Desa Selok anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang berbeda-beda yang ditandai oleh penerimaan diri, pertumbuhan dan aktualisasi diri, interaksi emosional, otonomi, penguasaan lingkungan serta tujuan hidup sehingga dari ke empat informan mendukung tercapainya kesehatan mental yang cukup baik setelah ditinggal mati pasangan hidup meskipun salah satu informan belum seutuhnya.
2. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental serta upaya yang di lakukan oleh lansia status janda dalam menghadapi tekanan pasca kehilangan di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang berbeda-beda, peneliti menemukan Faktor yang mempengaruhi lansia status janda pasca kehilangan pasangan hidup seperti kesehatan fisik, sosial, perubahan psikologis, faktor lingkungan, perubahan hidup dan keterlibatan aktivitas. Upaya yang dilakukan lansia status janda dalam menghadapinya yaitu meningkatkan spiritual dan religius, serta dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan.

## B. Saran

### 1. Untuk peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan serta menyempurnakan penelitian ini dengan memberikan kontribusi tambahan, khususnya dalam memperkaya pembahasan mengenai kesehatan mental lansia status janda di Desa Selok Anyar

### 2. Bagi Mahasiswa Prodi BKI UIN KHAS Jember

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan ilmu pengetahuan dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, terutama pada bidang yang berhubungan dengan keluarga dan dapat memperkaya koleksi kajian sehingga menjadi sumber referensi yang mendukung Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

### 3. Bagi Masyarakat

Dianjurkan bagi masyarakat yang di dalamnya terdapat lansia dan keluarganya diharapkan dapat membangun dukungan emosional yang kuat, terutama dalam menghadapi kehilangan pasangan, agar lansia dapat menyesuaikan diri dengan perubahan, menjaga kesehatan mental dan terus menjalani hidup dengan positif dan bermakna di masa tuanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Linda, Mursyid Yahya, and Riza Ufaira. "Pengaruh Kehilangan Pasangan Hidup Dengan Kecemasan." *Journal Of Nursing and Midwifery* Volume 5, no. No 1 (2023): 11–18.
- Aprilia, Winda. "Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda)." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 3 (2013): 157–63. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>.
- Ardiansyah, Sandy, Yunike, Sandy Ardiansyah, Ichlas Tribakti, Suprapto, Eli Saripah, Indra Febriani, et al. *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 2023.
- Al-Qur'an.Terjemahan Departemen Agama Republik Indonesia. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kementerian Agama RI.
- Bongaarts, John. "'United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division World Mortality Report 2005.' Population and Development Review 32, No. 3 (2006): 594+. Gale Academic OneFile (Accessed December 8,2024). <Https://Link.Gale.Com/Apps/Doc/A15293>,"
- BPS Jatim. "Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin DiProvinsiJawaTimur,"2020.<https://jatim.bps.go.id/statictable/2021/08/12/2169/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-jawa-timur-2020.html>.
- Clarissa, Lusia, dan Maria R. Endang Retno Surjaningrum. "Resiliensi pada Wanita Dewasa Madya Setelah Kematian Pasangan Hidup." *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 2 (2014): 81–90. <https://journal.ukwms.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1788>
- Daradjat, Zakiah. *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, 2015.
- Papalia, Diane E., Sally Wendkos Olds, dan Ruth Duskin Feldman. *Human Development*. Edisi ke-9. New York: McGraw-Hill, 2004.
- Ekawati, Sutikno. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia : Studi Cross Sectional Pada Kelompok Jantung Sehat Surya Group Kediri." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 7,no.4(2023):90–95  
<https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24319/13404>.
- Fatihah, Dhea, and Abdullah Hanapi. "Mental Health In The Perspective Of The Qur'an Using The Tafsir Al-Misbah Method." *UInScof* 1, no. 1 (2023): 176–90.<https://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/UInScof2022/article/view/543>.

Fakhriyanti, Diana Vidya. *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Pamekasan: CV Duta Media Publishing, 2019.

Graff, Simon, Morten Fenger-Grøn, Bo Christensen, Henrik Søndergaard Pedersen, Jakob Christensen, Jiong Li, and Mogens Vestergaard. “Long-Term Risk of Atrial Fibrillation after the Death of a Partner.” *Open Heart* 3, no. 1 (2016): e000367. <https://doi.org/10.1136/openhrt-2015-000367>.

Hakim, Lukman Nul. “Urgensi Undang-Undang Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.” *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial* 11, no. 1 (2020): 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>.

Hapsari, Sarah, and Ratriana YEK. “Hubungan Antara Psychological Well Being Dan Kesepian Pada Lansia Di Desa Ringinawe Kota Salatiga.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 13, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38721>.

Hendriani, wiwin. “Resiliensi Psikologi.” *Resiliensi Psikologis*, 2019, 1–208.

Himawan, Ronan, and Berta Esti Ari Prasetya. “Coping Stress Pada Pelajar Kawruh Jiwa Lansia Duda Pasca Kematian Pasangan.” *Jurnal Psikologi Integratif* 12, no. 1 (2024): 32–51. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.3028>.

Hurlock, E. “Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.” *Psikologi Perkembangan*, 1980, 47.

Handoko, Y., H. A. Wijaya, dan A. Lestari. *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis untuk Penelitian Administrasi Pendidikan*. Tangerang: Pt. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024

Indriyani, Retno. “Hubungan Kualitas Hidup Dan Kehilangan Pasangan Pada Lansia Di Desa Beji Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas.” *Skripsi*, 2018, 13–36.

Jahya yuridik. “Psikologi Perkembangan.” (*Jakarta: Kencana*, 311–316 (2011).

Jahoda, Marie. *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books, 1958.

Karni, Astini. “Subjective Well-Being Pada Lansia.” *Jurnal Syi’ar* Vol 18, No (2018).

Kumala, Siti Al Wasi’u. “Pentingnya Sosialisasi Menjaga Kesehatan Mental Bagi Remaja Guna Meningkatkan Kesadaran Akan Masalah Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Di Desa Wonojoyo (Kkn-Dr Iain Kediri).” *Insan Cita : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6, no. 1 (2024): 136–44. <https://doi.org/10.32662/insancita.v6i1.1737>.

- Latipun. *Kesehatan Mental (Konsep Dan Penerimaan)* Edisi Kelima, 2019. [https://www.google.co.id/books/edition/KESEHATAN\\_MENTAL/ZzRxEA-AAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&pg=PA23&printsec=front\\_cove](https://www.google.co.id/books/edition/KESEHATAN_MENTAL/ZzRxEA-AAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&pg=PA23&printsec=front_cove)
- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Miles, Matthew B., dan A. Michael Huberman. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*. Diterjemahkan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi. Jakarta: UI Press, 1992
- Nikita Cestin Nalle, Christiana Hari Soetjiningsih. “GAMBARAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA LANSIA YANG BERSTATUS JANDA” 16, no. 1 (2020): 624–33.
- Nurti, Widya Destria, Reni Zulfitri, and Jumaini. “Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Activity of Daily Living Dengan Kondisi Kesehatan Mental Emosional Pada Lansia Di Desa Banjar Guntung.” *Jurnal Medika Hutama* 03, no. 02 (2022): 2508–18. <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/475>.
- Rudiyanto, Enika Damai Asmayanti, Rani Diana Balqis, and Yunita Ayu Puspita Sari. “Spiritualitas Dan Kecemasan Pada Lansia Yang Tidak Mempunyai Pasangan Hidup.” *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 6, no. 2 (2022): 76–84. <https://doi.org/10.33366/nn.v6i2.2504>.
- Sarah, Euprasia, Agibina Saragih, Christina Hari Soetjiningsih, Fakultas Psikologi, Kristen Satya, and Wacana Salatiga. “Gambaran Psychology Well-Being Pada Lansia Duda Setelah Kematian Pasangan Hidup.” *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4 (2024): 5159–67.
- Singgih D.Gunarsa. “Dari Anak Sampai Usia Lanjut : Bunga Rampai Psikologi Perkembangan,” 2004, 183.
- Styawan, Dwi Agus. “Determinan Kepemilikan Jaminan Kesehatan ( Determinant of Health Insurance Ownership of The Elderly in Indonesia ),” 2017, 573–82.
- Suyanto, Hartono. “Aktivitas Sosial Dan Depresi Pada Lansia.” *Jurnal Psikologi Klinis*, 2017.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2020
- Suardiman, Siti Partini. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada

University Press, 2011

Sari, Dewi. *Hubungan Status Pernikahan dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Wreda Bhakti Luhur Malang*. Skripsi, Universitas Brawijaya, 2021

Tengah, Badan Kerjasama Organisasi Wanita Jawa. “Buku Panduan Lansia,” 2022, 2–32. [https://doc-pak.undip.ac.id/eprint/18408/1/Buku\\_Panduan\\_Lansia.pdf](https://doc-pak.undip.ac.id/eprint/18408/1/Buku_Panduan_Lansia.pdf).

“Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia,” 1997.

Utami putri, Nuraini, Armita, Shofia. *Buku KESEHATAN MENTAL - Google Books*. Azka Pustaka, 2022. [https://www.google.co.id/books/edition/MODUL\\_KESEHATAN\\_MENTAL/yL\\_MEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/MODUL_KESEHATAN_MENTAL/yL_MEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental&printsec=frontcover).

Utami, Rina. *Perbandingan Kesehatan Mental antara Lansia Janda dan Lansia Menikah di Kecamatan Sukamaju*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada, 2020

United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2024). *World Population Ageing 2024: Highlights*. New York: United Nations.

Vitayala, Alne, Nasya Putri Nariswari, and Syahnur Rahman. “Pentingnya Menjaga Kesejahteraan Emosional Lansia Janda/Duda Di Panti Sosial: Peran Loneliness Dan Depresi.” *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)* 4, no. 1 (2023): 30–36. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.91>.

Wijaya, Mulyadi &. “Kehilangan Pasangan Hidup Dan Kesehatan Mental Lansia.” *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan*, 2018.

World Health Organization (WHO). *The World Health Report: Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization (2001).

Witherington, H.C. *Mental Hygiene*. Jakarta: Bulan Bintang, 2001

Yin, Robert K. *Studi Kasus: Desain dan Metode*. Diterjemahkan oleh M. Djauzi Mudzkit. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996

## MATRIK PENELITIAN

Judul Penelitian	Variable Penelitian	Indikator Penelitian	Metode Penelitian	Sumber Data	Fokus Penelitian
Analisis Kondisi Dan Faktor Penentu Kesehatan Mental Lansia Pada Lansia Status Janda Di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang	Kesehatan Mental Lansia Status Janda yang ditinggal mati pasangan hidup	<p>Kondisi Mental yang sehat :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Penerimaan diri (<i>Self-Acceptance</i>)</li> <li>2.Pertumbuhan dan aktualisasi diri (<i>Personal Growth dan Self Actualization</i>)</li> <li>3.Interaksi emosional (<i>Interaction</i>)</li> <li>4.Otonomi (Autonomy)</li> <li>5.Penguasaan lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>)</li> <li>6.Tujuan hidup (<i>Purpose in Life</i>)</li> </ol> <p>Indikator Lanjut Usia :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berusia 60-80 keatas.</li> <li>2. Berstatus Janda yang ditinggal mati oleh pasangan hidup dengan kurun waktu menjadi janda 1-5Tahun</li> <li>3. Tinggal bersama keluarga</li> </ol>	<p>1. Pendekatan penelitian menggunakan kualitatif deskriptif</p> <p>2. Lokasi penelitian : Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang</p> <p>3. Subyek penelitian: Lansia status janda, keluarga yang tinggal bersamanya.</p> <p>4. Keabsahan data : Triangulasi teknik dan teriangulasi sumber</p>	<p>1. Pengumpulan data:Wawancara, Observasi dan dokumentasi</p> <p>2. Analisa data: Reduksi data, penyajian data dan verifikasi</p>	<p>1. Bagaimana gambaran kesehatan mental pada lansia status janda di Desa Selok Anyar?</p> <p>2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia status janda dan upaya yang di lakukan untuk menghadapinya di Desa Selok Anyar?</p>

## PEDOMAN WAWANCARA

### **A. Pedoman Wawancara**

#### **1. Wawancara informan**

- a.) Bagaimana perasaan ibu setelah kepergian almarhum suami ?
- b.) Sejak suami meninggal apa ada perubahan dalam diri ibu?
- c.) Apakah ibu sering merasa kesepian, sedih, cemas, marah atau tidak semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari?
- d.) Apa saja kegiatan ibu setiap hari?
- e.) Apakah kegiatan tersebut membuat ibu merasa senang atau bahagia?.
- f.) Apakah ibu sering mengobrol dengan tetangga, keluarga, teman?
- g.) Apa yang biasanya ibu lakukan saat merasa sedih atau kesepian?
- h.) Apakah ibu memiliki cara tertentu untuk menghibur diri sendiri ?
- i.) Apa yang membuat ibu tetap kuat dan tabah menjalani hidup?
- j.) Apakah ibu merasa terbantu secara batin dengan beribadah atau mendekatkan diri kepada tuhan?
- k.) Apakah keluarga (Anak,cucu dan kerabat memberikan perhatian dan dukungan kepada ibu?)
- l.) Bagaimana ibu tetap menjaga kesehatan fisik?

#### **2. Wawancara dengan keluarga informan**

- a.) Bagaimana aktivitas sehari-hari ibu (lansia janda) di rumah?
- b.) Sejak suami beliau meninggal, apakah ibu pernah merasakan perbedaan sikap ?  
(Misalnya jadi lebih pendiam, gampang tersinggung, atau mudah marah?)
- c.) Apakah beliau pernah menceritakan tentang perasaannya setelah suami meninggal ? (Sering cerita atau lebih banyak dipendam)
- d.) Apakah beliau kelihatan sedih, kesepian, merasa sendiri?
- e.) apa yang beliau lakukan ketika kelihatan sedih atau gelisah, biasanya apa yang keluarga lakukan? (Ditemani, diajak ngobrol, atau dibiarkan sendiri)
- f.) Perhatian dan kegiatan khusus apa yang dilakukan oleh keluarga agar beliau tetap senang dan tidak merasa sendirian?
- g.) Apakah keluarga memberikan dukungan kepada beliau ?
- h.) Bagaimana pendapat ibu tentang mengahadapi kesepian atau kecemasan pada beliau?

## TRANSKIP WAWANCARA

**Keterangan : Fokus masalah 1: F1**

**Fokus masalah 2 : F2**

**Informan SM**

No	Pertanyaan	Hasil	Kata Kunci	Kode
1.	Bagaimana perasaan ibu setelah kepergian almarhum suami ?	ginglah ambit engkok ajer biasa nerimah . engkok parcajeh kabbi derih allah swt	Penerimaan diri ( <i>Self-Acceptance</i> )	F1.a
2.	Sejak suami meninggal apa ada perubahan dalam diri ibu?	iyeh nik, bik engkok egressah tang pekkeran ruah bedeh saaobe	Kehilangan dan Perubahan hidup	F2.e
3.	Apakah ibu sering merasa kesepian, sedih, cemas, marah atau tidak semangat dalam melakukan aktivitas	iyeh resaraarenh ruah seppeh nik, kebeter, engak meloloh kepak nisam riah engkok bejenah engkok bedeh sekaomong, sekerembek keh pas tadek	Perubahan Psikologis	F2.c

	sehari-hari?			
4.	Apa saja kegiatan ibu setiap hari?	engkok researenh riah sapoan bik arao tanian riah nik dengkadeng atanak nolongin tang anak	Keterlibatan aktivitas	F2.f
5.	Apakah kegiatan tersebut membuat ibu merasa senang atau bahagia?	orok pengajian ben nolongi tetanggeh dengkadeng noroten pentaknah tang kompoy riah	Pertumbuhan dan Aktualisasi Diri ( <i>Personal Growth and SelfActualization</i> )	F1.b
6.	Apakah ibu sering mengobrol dengan tetangga, keluarga, teman?	engkok yeh seggut mong omongan bik tang anak jiahlah nik betabeh engkok mong omongan bik tang kompoy sekennik ruah	Hidup bersosial	F2.b
7.	Apa yang biasanya ibu lakukan saat merasa sedih atau kesepian?	biasanh bik engkok ekebeh ngarek nik nak dinnak an riah, ekebeh jer klejer ruah pole	Berbaur dengan lingkungan	F2.d
8.	Apakah ibu neneng bik		Interaksi	F1.c.e

	memiliki cara tertentu untuk menghibur diri sendiri ?	tangkompoj tak ngerasah bikdibik en tembeng renbenarenah tadek lakonah engkok dedih paroh edeng bik tetanggeh angeliper	Emosional <i>(Interation)</i> Penguasaan Lingkungan <i>(Environmental Mastery)</i>	
9.	Apa yang membuat ibu tetap kuat dan tabah menjalani hidup?	engkok endik perinsip kuduh kuat demi tang anak. Engkok terro gunak aginah bektoh seh bedeh egebeai aobe engkok dibik lebih semmak bik allah.	Otonomi <i>(Autonomy)</i> Tujuan Hidup <i>(Purpose in Life)</i>	F1.d.f
10.	Apakah ibu merasa terbantu secara batin dengan beribadah atau mendekatkan diri kepada tuhan?	iyeh nik engkok mon engak kepak nisam betabeh engak gresannh abek riah sepeh tadek pak nisamh bik engkok mreh bejeng ruah petahaen pole ekebeh ngajih nik	Upaya yang dilakukan setelah ditinggal oleh pasangan hidup Meningkatkan spiritualitas	F2.f

11.	Apakah keluarga (Anak,cucu dan kerabat memberikan perhatian dan dukungan kepada ibu?	iyeh praten kabby, ngarteh kabbi, engk kerengtuah mon bedeh rezeki ruah tang anak yeh denk enak nik senerok kon mattuanh ruah ateran jejen biasanh dengkadeng berrik pesse ka engkok	Dukungan lingkungan	F2.d
12.	Bagaimana ibu tetap menjaga kesehatan fisik?	Engkok setiah lebbih teateh kekanan polannah engkok latuah dedih guduh jegeh kesehatan	Kesehatan fisik	F2.a

### Informan RN

No	Pertanyaan	Hasil	Kata Kunci	Kode
1.	Bagaimana perasaan ibu setelah kepergian almarhum suami ?	engkok sadar, ariah tang ujian dari allah segudu engkok jelenin peikhlas	Penerimaan Diri ( <i>Self-Acceptance</i> )	F1.a
2.	Sejak suami meninggal apa ada perubahan dalam diri ibu?	bedeh nik, engkok engak ageresah bik dibik en ruah makelah nenneng bik anak	Kehilangan dan Perubahan hidup	F2.e

3.	Apakah ibu sering merasa kesepian, sedih, cemas, marah atau tidak semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari?	iyeh engkok edinh pak suryam riah sering engak beih sampek setiah makelah engkok apolong bik tang anak nik.	Perubahan Psikologis	F2.c
4.	Apa saja kegiatan ibu setiap hari?	nganoh kajuh nik, abersean romo, yeh atanak nik engkok accen tk toman entaran kesabe nik	Keterlibatan aktivitas	F2.f
5.	Apakah kegiatan tersebut membuat ibu merasa senang atau bahagia?		Pertumbuhan dan Aktualisasi Diri <i>(Personal Growth and Self Actualization)</i>	F1.b
6.	Apakah ibu sering mengobrol dengan tetangga,	Enjek engkok tak toman nenaggek en mon tadek parlonah yeh mon bedeh parlonah entar	Hidup bersosial	F2.b

	keluarga, teman?	ketetanggeh		
7.	Apa yang biasanya ibu lakukan saat merasa sedih atau kesepian?	kebeh nganoh kajuh jiahlah nik ning dibereknah tang teggel semmak lah gieh jieh nik berek en bungkoh	Berbaur dengan lingkungan	F2.d
8.	Apakah ibu memiliki cara tertentu untuk menghibur diri sendiri	biasanah tang anak kabbi ben minggu sedijeunah deteng dennak . kajuh rekarenah tang lakeh angoran tembek kenning gebei tanak bik ejuel kaoreng tembek dedih rezekeh”	Interaksi Emosional <i>(Interaction)</i> Penguasaan Lingkungan <i>(Environmental Mastery)</i>	F1.c.e
9.	Apa yang membuat ibu tetap kuat dan tabah menjalani hidup?	biasanah benarenah benyak sekelakoah ning bungkoh tak mintah tolong jek  Setiah engkok terro nikmaten tang masa tuah riah tenang, asokkor apa sekaendik	Otonomi <i>(Autonomy)</i> TujuanHidup <i>(Purpose in Life)</i>	F1.d.f

10.	Apakah ibu merasa terbantu secara batin dengan beribadah atau mendekatkan diri kepada tuhan?	ado'agin anak riah mareh nyaman kelakoennh ben mareh selamet ning kelakoennsh mon tang anak nyamna makeh engkok norok epenyamn kiah bik tang anak	Upaya yang dilakukan setelah ditinggal oleh pasangan hidup Meningkatkan spiritualitas atau keterlibatan aktivitas	F2.f
11.	Apakah keluarga (Anak,cucu dan kerabat memberikan perhatian dan dukungan kepada ibu?)	yeh peraten kabbi tang anak riah nik, mon bedeh som osoman betabeh bedeh sek jueleh ruah engak juel kajuh, sapeh yeh engkok miloh engkok pessenah nik	Dukungan lingkungan, keluarga	F2. b
12.	Bagaimana ibu tetap menjaga kesehatan fisik?	Bik engkok biasanah ekebeh agerak meloloh	Kesehatan fisik	F2.a

### Informan JY

No	Pertanyaan	Hasil	Kata Kunci	Kode
1.	Bagaimana perasaan ibu setelah kepergian almarhum suami ?	<i>Yeh kadeng gik engak dekyeh ruah nik ketang lakeh tapeh Ginglah kerpekker engkok guduh kuat</i>	Penerimaan diri (SelfAcceptan)	F1.a
2.	Sejak suami meninggal apa ada perubahan dalam diri ibu?	”Engkok edinah tang lakeh mateh, engkok arasah seppeh ben bingong engkok guduh molaen dari dimmah pole.	Kehilangan dan Perubahan hidup	F2.e
3.	Apakah ibu sering merasa kesepian, sedih, cemas, marah atau tidak semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari?	Nangis meloloh engkok nik , engak meloloh kepak junaidinah tak nyaman tadek lakeh, apah pole engkok rok norok dennak engkok angersah yah siah tang oding makelah tang anak bedeh dinnak	Perubahan Psikologis	F2.c
4.	Apa saja kegiatan ibu setiap hari?	Pas engkok molaen bukak berung pole riah engkok seneng sarah tang rezekeh lancar rehsearennah riah engkok	Keterlibatan aktivitas	F2.f

		asokkor kepengeran. rekennah engkok ruah endik kesibukanlah		
5.	Apakah kegiatan tersebut membuat ibu merasa senang atau bahagia?	engkok mungkak berung pole tembek nyaman bedeh seeklakoah	Pertumbuhan dan Aktualisasi Diri ( <i>Personal Growth</i> dan <i>SelfActualization</i> )	F1.b
6.	Apakah ibu sering mengobrol dengan tetangga, keluarga, teman?	engkok tak agersah seppeh makelah tang anak lakoh gik bedeh reng oreng riah mon lehmelliah dedih engkok ruah reh benareh seggut mong omong bik reng laen	Hidup bersosial	F2.b
7.	Apa yang biasanya ibu lakukan saat merasa sedih atau kesepian?	lingkungan daerah dinnak riah aromasah engak angak ruah yeh mon endik pa apah lebbi saling megi lah ketetanggeh ruah.	Berbaur dengan lingkungan	F2.d
8.	Apakah ibu memiliki cara tertentu untuk	engkok molaen buka berung benareh rasa	Interaksi Emosional	F1.c.e

	menghibur diri sendiri	rammih tang berung dedih bedeh beih sengajek engkok mong omongan. engkok biasanah bedeh neih senyoro atau messen lontong kaengkok. Engkok dedih percajeknah oreng	(Interaction) Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)	
9.	Apa yang membuat ibu tetap kuat dan tabah menjalani hidup?	engkok endik rencana buka berung jiahlah gebei batamba kebutoan researenah Engkok tetep terro dedi tempat curhattah tang anak ceretah ben sebisah aberik nasehat	Otonomi (Autonomy)  Tujuan Hidup (Purpose in Life)	F1.d.f
10.	Apakah ibu merasa terbantu secara batin dengan beribadah atau	tapeh jelenanh bektoh engkok ruah terbiasalah jelenin ren arenah bik engkok kebeh ngajih dekyeh ruah	Upaya yang dilakukan setelah ditinggal oleh pasangan hidup Meningkatkan spiritualitas atau keterlibatan	F2. f

	mendekatkan diri kepada tuhan?		aktivitas	
11.	Apakah keluarga (Anak,cucu dan kerabat memberikan perhatian dan dukungan kepada ibu?	Engkok mon anoh sambih lebelein dekyeh ruah nik makleh tak keppekeran ke pak junaidinnh riah	Dukungan lingkungan, keluarga	F2.d
12.	Bagaimana ibu tetap menjaga kesehatan fisik?	engkok banyak nagakan sayur bik wek buek enlah mareh tak gempang kenning penyaket	Kesehatan fisik	F2. a

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
Informan KM  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R**

No	Pertanyaan	Hasil	Kunci	Kode
1.	Bagaimana perasaan ibu setelah kepergian almarhum suami ?	tang perasaan engak seppeh sarah mon tang anak keluar romba. Tapeh engko lah terbiasa engkok biasanah sering entar ketanggeh riah ajongan ruahlah	Penerimaan Diri ( <i>Self-Acceptance</i> )	F1. a

2.	Sejak suami meninggal apa ada perubahan dalam diri ibu?	Dedih randeh seomor latauh dekyeh riah, tang odik obeh drastic sarah. Awallah engkok arasah takok ngadepin resaarennah riah tanpa tadek tang lakeh.	Kehilangan dan Perubahan hidup	F2.e
3.	Apakah ibu sering merasa kesepian, sedih, cemas, marah atau tidak semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari?	engkok teppak en tang lakeh mateh engkok yeh nangis jeklah bapak en anak engak seppeh riah tang ateh ben pole engkok edinah pak edinnah sengkah seketemmonah bik oreng.	Perubahan Psikologis	F2.c
4.	Apa saja kegiatan ibu setiap hari?	alhamdulilah, pas deddih randeh riah engkok cakang entar bejeng ning masjid tang ateh rasanah lebbi tenang ben tentrem.	Keterlibatan aktivitas	F2.f
5.	Apakah kegiatan tersebut membuat ibu merasa	engkok sengkah semakdekmannah molaen tang lakeh tadek omor ruah	Pertumbuhan dan Aktualisasi Diri <i>(Personal Growth)</i>	F1.b

	senang atau bahagia?		<i>dan Self Actualizati)</i>	
6.	Apakah ibu sering mengobrol dengan tetangga, keluarga, teman?	Engkok cakang entar ke masjid akhirah ketemon bik tetanggeh ruahlah	Hidup bersosial	F.2b
7.	Apa yang biasanya ibu lakukan saat merasa sedih atau kesepian?	Biasalah engkok nolongin mon bedeh pengajien, nok om kakanan begi reng oreng daerah bungkoh riah.	Berbaur dengan lingkungan	F2.d
8.	Apakah ibu memiliki cara tertentu untuk menghibur diri sendiri	jelenan engkok biasanah nenaggeh mareh tak bik dibik en. tang anak selalu bedeh begi engkok ben jugen tang tetanggeh sering ngehibur engkok, dedih engkok agersah tenang nyaman	Interaksi Emosional <i>(Interaction)</i> Penguasaan Lingkungan <i>(Environmental Mastery)</i>	F1.c.e

9.	Apa yang membuat ibu tetap kuat dan tabah menjalani hidup?	Engkok bacoba sering jalan-jalan disekitar rumah akhirah engkok produktif  Engkok agersan tenang mon tang ateh semmak bik allah.	Otonomi ( <i>Autonomy</i> )  Tujuan Hidup ( <i>Purpose in Life</i> )	F1.d.f
10.	Apakah ibu merasa terbantu secara batin dengan beribadah atau mendekatkan diri kepada tuhan?	semenjak pak edinah tadek . engkok mon anoh pebenyak merik ke oreng genjernah begi ketang lakeh	Upaya yang dilakukan setelah ditinggal oleh pasangan hidup Meningkatkan spiritualitas atau keterlibatan aktivitas	F2. f
11.	Apakah keluarga (Anak,cucu dan kerabat memberikan perhatian dan dukungan kepada ibu?	Iyeh perapaten tang anak nik tapeh mon encak en tang anak bender engkok arembeken apah dekyeh ruah edukung tapeh mon sala encak en tang anak tek dukung tapeh encak en engkok bender tok	Dukungan lingkungan, keluarga	F2.d
12.	Bagaimana ibu tetap menjaga	karnah engkok percajeh mon ajegeh pola hidup	Kesehatan fisik	F1.a

	kesehatan fisik?	riah teratur makah tang beden norok kuat mskelah tuah.		
--	------------------	--	--	--

### Sumber Informan KY

No	Pertanyaan	Hasil	Kunci	Kode
1.	Bagaimana aktivitas sehari-hari ibu (lansia janda) di rumah?	arao yadek en riah karo nik bik sapoan jek tang embuk tak teh paddenglah nik dedih tak jelenan	Keterlibatan aktivitas, lingkungan	F2.f.d
2.	Sejak suami beliau meninggal, apakah ibu pernah merasakan perbedaan sikap ? (Misalnya jadi lebih pendiam, gampang tersinggung, atau mudah marah)	nenneng meloloh nik, seggut ton gettonen, engak yadeng ruah ruahlah nik	Perubahan psikologis	F2.c
3.	Apakah beliau pernah menceritakan tentang perasaannya setelah suami meninggal ? (Sering cerita atau lebih banyak dipendam)	Yeh cretah mon anoh nik kaengkok gik odik en tang bapak ruah	Hidup Bersosialisasi	F2.b

4.	Apakah beliau kelihatan sedih, kesepian, merasa sendiri?	iyeh tang embuk riah ngerasa sedih meloloh encak en negkok nik pas edinah bapak	Perubahan dan kehilangan pasangan hidup	F2.d
5.	apa yang beliau lakukan ketika kelihatan sedih atau gelisah, biasanya apa yang keluarga lakukan? (Ditemani, diajak ngobrol, atau dibiarkan sendiri)	tapeh mareh dekyeh pola tang emak nyadaren kabbi oreng matiah pas dengkadeng yeh norok pengajien	Penerimaan Diri ( <i>SelfAcceptance</i> )	F1.a
6.	Perhatian dan kegiatan khusus apa yang dilakukan oleh keluarga agar beliau tetap senang dan tidak merasa sendirian	tapeh setiah tang ibu lebih seneng benyak aktivitas engak nolongan tetanggeh ben ejeling agi bik engkok lebih tenang.  <i>embuk setiah lebbi sabber tembeng sabbenah gik gun bapak tadek omor ruah ben pole endik semangat sarah mon epentaen tolong</i>	Pertumbuhan dan Aktualisasi Diri ( <i>Personal Growth and Self Actualization</i> )  Otonomi ( <i>Autonomy</i> )	F1.b.d

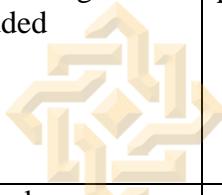
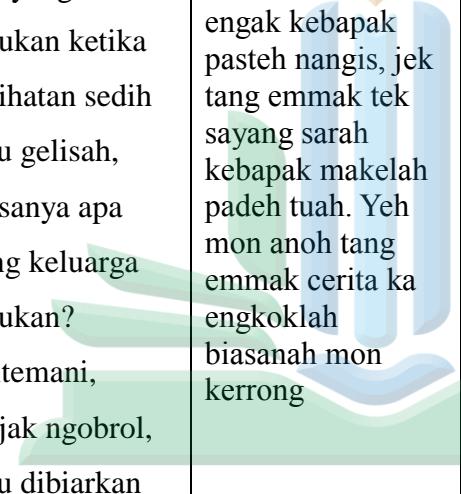
### Sumber Imforman BT

No	Pertanyaan	Hasil	Kunci	Kode
1.	Bagaimana aktivitas sehari-hari ibu (lansia janda) di rumah?	gik aktif tang embuk nik, jeh researenah ruah nganoh kajuh	Keterlibatan aktivitas, lingkungan	F2. f.d.
2.	Sejak suami beliau meninggal, apakah ibu pernah merasakan perbedaan sikap ? (Misalnya jadi lebih pendiam, gampang tersinggung, atau mudah marah)	gempang tersinggungan tang embuk riah yeh semenjak ediggel	Perubahan psikologis	F2. C
3.	Apakah beliau pernah menceritakan tentang perasaannya setelah suami meninggal ? (Sering cerita atau lebih banyak dipendam)	cretah mon anoh ka engkok ruah, teppak en kohlakoh tanih bereng yeh mon anoh ke tetanggeh	Hidup Bersosialisasi	F2.b

4.	Apakah beliau kelihatan sedih, kesepian, merasa sendiri?	sering nenneg bik dibik en nik, yeh sering kesepian jiah pola gempang seddih kian tek kening roaroh	Perubahan dan kehilangan pasangan hidup	F2.e
5.	apa yang beliau lakukan ketika kelihatan sedih atau gelisah, biasanya apa yang keluarga lakukan? (Ditemani, diajak ngobrol, atau dibiarkan sendiri)	ging lah olle bit abiten ging rassaagin bik engkok tang embuk riah robenah bisa Nerima ben ngejelenin odik seperti biasanah pole	Penerimaan Diri ( <i>SelfAcceptance</i> )	F1.a
6.	Perhatian dan kegiatan khusus apa yang dilakukan oleh keluarga agar beliau tetap senang dan tidak merasa sendirian	engkok ngelakonin apah setak taoh engkok , engak ngoddih ngorpas kajuh ejuel yeh engak mennamen sayuran pole ruah.  Embak benarenah tak toman paya kesrengkesanah ning teggel bik ning bungkoh	Pertumbuhan dan Aktualisasi Diri ( <i>Personal Growth and Self Actualization</i> )  Otonomi ( <i>Autonomy</i> )	F1.b.d.

### Sumber Informan ZY

No	Pertanyaan	Hasil	Kunci	Kode
1.	Bagaimana aktivitas sehari-hari ibu (lansia janda) di rumah?	Tang emmak mon guhlakguh masak nyiap agin non juelnah ruah mareh dekyeh sapoan ning tanian.	Keterlibatan aktivitas, lingkungan	F2.f.d
2.	Sejak suami beliau meninggal, apakah ibu pernah merasakan perbedaan sikap ? (Misalnya jadi lebih pendiam, gampang tersinggung, atau mudah marah)	tapeh tang emmak tak menampukkan ka engkok deng kadeng tang emmak yeh mon anoh engak kebapak yeh nangis jiahlah nik	Perubahan psikologis	F2. C
3.	Apakah beliau pernah menceritakan tentang perasaannya setelah suami meninggal ? (Sering cerita	Iyeh biasanah ceretah mengenang odik en tang bapak ben pole cretah jek tang emmak riah gik sayang sarah kebapak	Hidup Bersosialisasi	F2.b

	atau lebih banyak dipendam)			
4.	Apakah beliau kelihatan sedih, kesepian, merasa sendiri?	Iyeh tang embuk mon engak ketang bapak nangis bik medded 	Perubahan dan kehilangan pasangan hidup	F2.e
5.	apa yang beliau lakukan ketika kelihatan sedih atau gelisah, biasanya apa yang keluarga lakukan? (Ditemani, diajak ngobrol, atau dibiarkan sendiri)	emmak mon engak kebapak pasteh nangis, jek tang emmak tek sayang sarah kebapak makelah padeh tuah. Yeh mon anoh tang emmak cerita ka engkoklah biasanah mon kerrong 	Penerimaan Diri ( <i>SelfAcceptance</i> ) 	F1. a
6.	Perhatian dan kegiatan khusus apa yang dilakukan oleh keluarga agar beliau tetap senang dan tidak merasa sendirian	engak ketang bapak pas ging lah buka berung riah pole enjeklah kanlah sibuk resartenah dedih tangkepkekeranlah keputusannah tang emamak mon endik rencana apah bein korlah jiah baik untuk	Pertumbuhan dan Aktualisasi Diri ( <i>Personal Growth and Self Actualization</i> ) Otonomi	F1.b.d

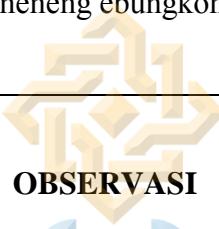
		tang emmak engkok krogun bantuin keinginanah tang emmak.	(Autonomy)	
--	--	--	------------	--

### Sumber Informan ZB

No	Pertanyaan	Hasil	Kunci	Kode
1.	Bagaimana aktivitas sehari-hari ibu (lansia janda) di rumah?	Mon tang embuk riah rebenareh bedeh bungkoh nik, sapoan, rengkesan yeh mareh jiah tedunglah	Keterlibatan aktivitas, lingkungan	F2.f.d
2.	Sejak suami beliau meninggal, apakah ibu pernah merasakan perbedaan sikap? (Misalnya jadi lebih pendiam, gampang tersinggung, atau mudah marah)	Seggut mempeh bapak tang embuk riah gempang ben pole gempang tersinggungan ka engkok	Perubahan psikologis	F2.c
3.	Apakah beliau pernah	cretah mon anoh ruah. Ke kancah semmak en Tapeh mon anoh bik	Hidup Bersosialisasi	F2.b

	menceritakan tentang perasaannya setelah suami meninggal ? (Sering cerita atau lebih banyak dipendam)	embuk esimpen dibik		
4.	Apakah beliau kelihatan sedih, kesepian, merasa sendiri?	gempang seddih kian tekkening roaroh karepah dibik	Perubahan dan kehilangan pasangan hidup	F2.e
5.	apa yang beliau lakukan ketika kelihatan sedih atau gelisah, biasanya apa yang keluarga lakukan? (Ditemani, diajak ngobrol, atau dibiarkan sendiri)	tang emmak tek sayang sarah kebapak makelah padeh tuah. Yeh mon anoh tang emmak cerita ka engkoklah biasanah mon kerrong ruah ceretah gik odik en	Penerimaan Diri <i>(SelfAcceptance)</i>	F1.a
6.	Perhatian dan kegiatan khusus apa yang	embuk pas edinah bapak riah	Pertumbuhan dan Aktualisasi Diri	F1.b.d

	dilakukan oleh keluarga agar beliau tetap senang dan tidak merasa sendirian	sekutu tersinggungan tek keping epanglong sekunnik setiak an embuk riah lah keluaran mon sabbenah enjek karogun neneng ebungkoh	(Personal Growth dan Self Actualization) Otonomi (Autonomy)	
--	---	---	--	--



Pengamatan	Variable	Indikator
Subyek	Lansia Status janda	Aktivitas sehari-hari lansia setelah ditinggal mati oleh pasangan hidup. Aspek sosial, perubahan psikologis, lingkungan, kehilangan dan perubahan hidup.

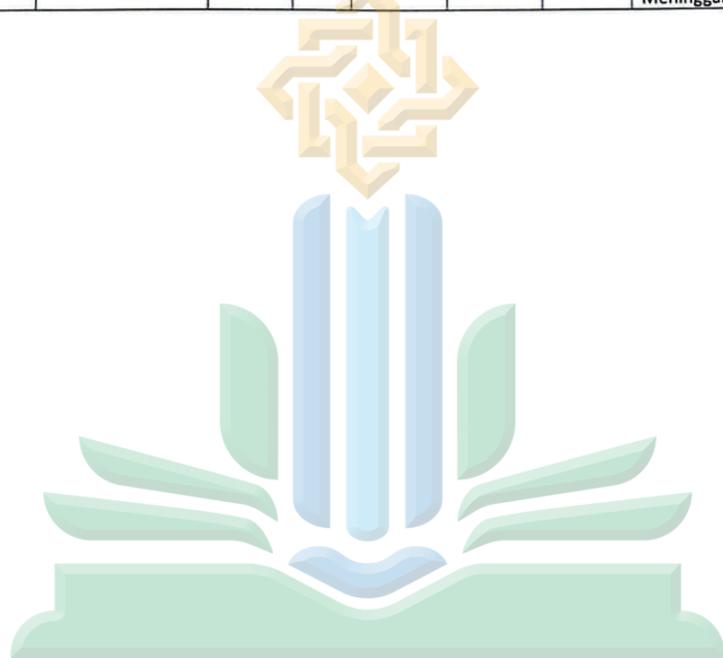
# UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ DOKUMENTASI J E M B E R

1. Profil Desa Selok Anyar
2. Foto kegiatan lansia status janda
3. Data-Data lansia Desa Selok Anyar

**DATA LANSIA STATUS DUDA**  
**DESA SELOK ANYAR KECAMATAN PASIRIAN**  
**KABUPATEN LUMAJANG**  
**2023-2024**

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Alamat		Tinggal bersama keluarga	Ket
				Dusun	RT/RW		
1.	Santoso	L	83	Selok Anyar	06/02	Ya	Istri Meninggal
2.	Buari	L	85	Selok Anyar	06/02	Ya	Istri Meninggal
3.	Purwanto	L	73	Selok Anyar	06/02	Ya	Istri Meninggal
4.	Sutrisno	L	70	Selok Anyar	06/02	Ya	Istri Meninggal
5.	Wijaya	L	80	Selok Anyar	06/02	Tidak	Cerai
6.	Slamet Raharjo	L	88	Timper	05/03	Tidak	Cerai
7.	Mulyadi Haryanto	L	75	Timper	05/03	Ya	Istri Meninggal
8.	Kasno Subagyo	L	68	Timper	05/03	Ya	Istri Meninggal
9.	Tarman	L	72	Timper	05/03	Ya	Istri Meninggal
10.	Martono	L	83	Selok Anyar	07/01	Ya	Istri Meninggal
11.	Suwarto Gunawan	L	70	Selok Anyar	07/01	Ya	Istri Meninggal
12.	Bejo Cahyono	L	74	Selok Anyar	07/01	Tidak	Cerai
13.	Samin	L	63	Selok Anyar	07/01	Ya	Istri Meninggal
14.	Ridwan	L	82	Selok Anyar	07/01	Ya	Istri Meninggal
15.	Riyanto	L	70	Selok Anyar	07/01	Tidak	Cerai
16.	Kardi	L	69	Selok anyar	07/01	Ya	Istri Meninggal
17.	Joko	L	81	Selok Anyar	07/01	Tidak	Cerai
18.	Hasip Fadli	L	77	Selok Anyar	07/01	Ya	Istri Meninggal
19.	Nasur	L	85	Timper	04/06	Tidak	Cerai
20.	Sunarti	L	63	Timper	04/06	Tidak	Cerai
21.	Gito	L	68	Timper	04/06	Tidak	Cerai

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Alamat		Tinggal bersama keluarga Ya/Tidak	Ket
				Dusun	RT/RW		
22.	Misnawar	L	72	Timper	04/06	Tidak	Ceral
23.	Samhadi	L	78	Timper	04/06	Tidak	Ceral
24.	Madud	L	80	Timper	04/06	Ya	Istri Meninggal
25.	Kasan Basri	L	83	Timper	04/06	Ya	Istri Meninggal



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**DATA LANSIA STATUS JANDA**  
**DESA SELOK ANYAR KECAMATAN PASIRIAN**  
**KABUPATEN LUMAJANG**  
**2023-2024**

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Alamat		Tinggal bersama keluarga	Ket
				Dusun	RT/RW		
1.	Siti Nurhasanah	P	70	Selok Anyar	06/02	Ya	Suami meninggal
2.	Lasmiwati	P	85	Selok Anyar	06/02	Ya	Suami meninggal
3.	Sulastri	P	73	Selok Anyar	06/02	Ya	Suami meninggal
4.	Sumiyati	P	80	Selok Anyar	06/02	Ya	Suami meninggal
5.	kartini	P	80	Selok Anyar	06/02	Ya	Suami meninggal
6.	Jumiati	P	88	Selok Anyar	06/02	Ya	Suami meninggal
7.	Nlma	P	75	Selok Anyar	03/01	Ya	Suami meninggal
8.	Sutiyem	P	68	Selok Anyar	03/01	Ya	Suami meninggal
9.	Nurhayati	P	72	Selok Anyar	03/01	Ya	Suami meninggal
10.	Endah	P	83	Selok Anyar	03/01	Ya	Suami meninggal
11.	Ningrum	P	70	Selok Anyar	03/01	Ya	Suami meninggal
12.	Wulan Sari	P	74	Selok Anyar	03/01	Ya	Suami meninggal
13.	Dwi Rahayu	P	63	Tempuran	07/04	Tidak	Cerai
14.	Ratna Dewi	P	82	Tempuran	07/04	Tidak	Cerai
15.	Minarsih	P	70	Tempuran	07/04	Tidak	Cerai
16.	Wati	P	69	Tempuran	07/04	Ya	Suami meninggal
17.	Rahayu	P	81	Tempuran	07/04	Ya	Suami meninggal
18.	Rukayah	P	77	Selok Anyar	09/04	Ya	Suami meninggal
19.	Sri Mulyani	P	85	Selok Anyar	09/04	Ya	Suami meninggal
20.	Tatik Sulastri	P	63	Selok Anyar	09/04	Ya	Suami meninggal
21.	Marni	P	68	Selok Anyar	09/04	Ya	Suami

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Alamat		Tinggal bersama keluarga	Ket
				Dusun	RT/RW		
							meninggal
22.	Warsini	P	72	Selok Anyar	09/04	Ya	Suami meninggal
23.	Kasiem	P	78	Selok Anyar	09/04	Ya	Suami meninggal
24.	Darmi	P	80	Selok Anyar	01/01	Ya	Suami Meninggal
25.	Sutarsih	P	83	Selok Anyar	01/01	Ya	Suami Meninggal
26.	Sulastri	P	76	Selok Anyar	01/01	Ya	Suami Meninggal
27.	Murni	P	66	Selok Anyar	01/01	Ya	Suami Meninggal
28.	Tumina	P	80	Selok Anyar	01/01	Ya	Suami Meninggal
29.	Supiyah	P	77	Selok Anyar	01/01	Ya	Suami Meninggal
30.	Marni	P	64	Timper	03/02	Tidak	Cerai
31.	Mughniyah	P	70	Timper	03/02	Ya	Suami Meninggal
32.	Aminatun	P	75	Timper	03/02	Ya	Suami Meninggal
33.	Sami Nisam	P	80	Selok Anyar	03/02	Ya	Suami Meninggal
34.	Kartima	P	75	Selok Anyar	03/02	Ya	Suami Meninggal
35.	Junaidi	P	60	Selok Anyar	06/04	Ya	Suami Meninggal
36.	Ratnati	P	85	Selok Anyar	06/04	Ya	Suami Meninggal
37.	Sulasmani	P	80	Tempuran	06/04	Ya	Suami meninggal
38.	Sunaya	P	66	Tempuran	06/04	Tidak	Cerai
39.	Jumiati	P	71	Tempuran	06/04	ya	Suami Meninggal
40.	Khalila	P	61	Tempuran	06/04	Ya	Suami Meninggal

**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**  
 Mengetahui,  
 Kepala Desa Selok Anyar  
**J E M B E R**

NURASIM

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama **Annisa'ul Mahmudah**

NIM **214103030002**

Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam**

Fakultas **Dakwah**

Instansi **Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 11 September 2025

Saya yang menyatakan,



**Annisa'ul Mahmudah  
214103030002**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ  
JEMBER**

**JURNAL KEGIATAN PENELITIAN**

**ANALISIS KONDISI DAN FAKTOR PENENTU KESEHATAN MENTAL  
PADA LANSIA BERSTATUS JANDA DI DESA SELOK ANYAR  
KECAMATAN PASIRIAN KABUPATEN LUMAJANG**

NO	Tanggal	Urutan Kegiatan	TTD
1.	Senin, 16 Desember 2024	Mengantar surat izin penelitian di Balai Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang	
2.	Jum'at, 17 Januari 2025	Wawancara dengan Bapak ZH (Perangkat Desa Selok Anyar)	
3.	Rabu, 29 Januari 2025	Wawancara dengan Bapak HY (Perawat Desa Selok Anyar)	
4.	Sabtu, 8 Februari 2025	Wawancara dengan Bapak KR (Tokoh Masyarakat Desa Selok Anyar)	
5.	Selasa, 25 Maret 2025	Wawancara dengan SM dan Ibu KY sebagai anak kandung yang tinggal bersama dirumahnya	
6.	Kamis, 10 April 2025	Wawancara dengan RN dan Bapak BT sebagai anak kandung yang tinggal bersama dirumahnya	
7.	Selasa, 27 Mei 2025	Wawancara dengan JY dan Ibu MZ sebagai anak kandung yang tinggal bersama dirumahnya	
8.	Kamis, 29 Mei 2025	Wawancara dengan KM dan Ibu ZD sebagai anak kandung yang tinggal bersama dirumahnya	
9.	Jum'at 13 Juni 2025	Berpamitan sekaligus mengucapkan terimakasih dan meminta surat keterangan selesai penelitian di balai Desa Selok Anyar	



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 FAKULTAS DAKWAH  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**  
 Jl. Mataram No. 1 Mangli Kalivates Jember, Kode Pos 68136  
 email : fakultasdakwah@uinjhas.ac.id website: http://dakwah.uinjhas.ac.id



Nomor : B.3451 /Un.22/6.a/PP.00.9/12/2024 16 Desember 2024  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Kepala Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Annisa'ul Mahmudah

NIM : 214103030002

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Semester : VII (tujuh)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 4 Bulan di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Analisis Kondisi Dan Faktor Penentu Kesehatan Mental Pada Lansia Berstatus Janda Di Desa Selok Ayar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

An. Dekan,  
 Wakil Dekan Bidang Akademik



Muhibbin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**  
 J E M B E R





**PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG  
KECAMATAN PASIRIAN  
DESA SELOK ANYAR**  
Jl.KH.Anom Nomor 01 Telp : 081 559 511 009  
Email: selokanyarpasirian@gmail.com  
**Pasirian 67372**

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor: 470/234/427.84.11/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	NURASIM
Jabatan	:	Kepala Desa Selok Anyar
Alamat Kantor	:	Jalan KH Anom No. 02

Menerangkan bahwa :

Nama	:	ANNISA'UL MAHMUDAH
Jenis Kelamin	:	Perempuan
NIK	:	3508045505020011

Menerangkan bahwa Mahasiswa yang bersangkutan di atas benar benar telah selesai melakukan penelitian di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang mulai tanggal 16 Desember 2024 s.d 29 Mei 2025 dalam rangka penelitian skripsi dengan judul penelitian **"Analisis Kondisi dan Faktor Penentu Kesehatan Mental Lansia Status Janda di Desa Selok Anyar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang"**

Demikian surat keterangan ini agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Selok Anyar, 13 Juni 2025  
Kepala Desa Selok Anyar



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

### DOKUMENTASI PENELITIAN

<b>NO</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Dokumentasi</b>
1.	Wawancara bersama Perawat Puskemas Desa Selok Anyar (Bapak Hariyanto)	
2.	Wawancara bersama perangkat Desa Selok Anyar ( Bapak Zuhri)	
3.	Wawancara bersama Tokoh Masyarakat Desa Selok Anyar ( Bapak Khobir)	

4.	Wawancara Lansia status janda (Ibu SM)		
5.	Wawancara keluarga lansia status janda (Ibu KY)		
6.	Wawancara Lansia status janda (Ibu RN)		
7.	Wawancara keluarga Lansia status janda (Bapak BT)		

8.	Wawancara Lansia status janda (Ibu JY)	
9.	Wawancara keluarga Lansia status janda (Ibu MZ)	
10.	Wawancara Lansia status janda (Ibu KM)	
11.	Wawancara keluarga Lansia status janda (Ibu ZD)	

11.	<p>Observasi lansia status janda Ibu SM saat berinteraksi dengan lingkungan sosial bersama cucunya</p>		
12.	<p>Observasi lansia status janda Ibu SM saat berinteraksi dengan lingkungan sosial</p>	 	
13.	<p>Observasi lansia status janda Ibu JY melibatkan membuka warung sehingga berinteraksi dengan lingkungan sosial</p>		

		
14.	Observasi informan KM saat sholat berjama'ah di masjid dan berinteraksi dengan tetangga sekitar	 

### BIODATA PENULIS



<b>Nama</b>	: Annisa'ul Mahmudah
<b>Tempat, tanggal lahir</b>	: Lumajang, 15 Mei 2002
<b>NIM</b>	: 214103030002
<b>Jurusan/Prodi</b>	: Bimbingan dan Konseling Islam
<b>Alamat</b>	: Jl. H. Ilyas No.6 Selok Anyar Kecamatan Pasirian, Kabupaten Lumajang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia
<b>Email</b>	: <a href="mailto:nisaannisamahmudah05@gmail.com">nisaannisamahmudah05@gmail.com</a>
<b>No Hp/WA</b>	: 085707107011

**Riwayat Pendidikan :**

1. TK Ar-rohmah Tahun 2006-2008
2. MI Miftahul Huda Tahun 2009-2014
3. MTS Miftahul Huda Tahun 2015-2017
4. MA Miftahul Ulum Tahun 2018-2020
5. Universitas Islam Kiai Haji Achmad SiddiqJemberTahun2021-2025