

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Semua manusia akan mengalami siklus kehidupan menuju usia lanjut. Usia lanjut (*old age*) adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan yang biasa disebut dengan orang lanjut usia (Lansia), masa ini di mulai ketika seseorang berusia 60 tahun keatas. Proses menua atau *aging* adalah suatu proses alami pada semua manusia, proses ini berbeda-beda cepat atau lambat bergantung pada setiap individu yang ditandai dengan perubahan baik fisik, sosial, mental, dan sepiritual, dimana keseluruhan saling berkaitan pada setiap aspeknya. Perubahan fisik Lansia akan mempengaruhi psikologis dan sosial. Perubahan psikologis mempengaruhi kesehatan jiwa, seperti penurunan fungsi kognitif, penurunan fungsi dan potensi seksual, perubahan dalam peran sosial, dan perubahan tingkat depresi. Perubahan yang telah disebutkan menjadi penyebab dari lansia beresiko mengalami gangguan mental emosional (Padila, 2013).

Emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Yang dimaksud warna afektif ini adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi (menghayati) suatu situasi tertentu. Contohnya: gembira, bahagia, putus asa, terkejut, benci (tidak senang) dan lain sebagainya. Menurut emosi-emosi itu bisa menjadi positif, tetapi bisa juga negatif. Emosi yang positif secara personal menghasilkan perasaan bangga, harapan, atau suatu kelegaan, dan akan menghasilkan sesuatu yang baik pula. Sebaliknya perasaan marah, frustrasi, dan emosi-emosi negatif lainnya secara personal menghasilkan perasaan susah. Emosi tersebut dialami oleh individu

serta mempengaruhi individu yang membuatnya kurang dapat untuk menguasai diri sendiri atau belum mampu untuk mengendalikan emosinya (Yusuf, 2011).

Program Epidemiological Catchment Area (ECA) dari *National Institute of Mental Health (NIMH)* (2016). telah menemukan bahwa gangguan mental yang paling sering pada lanjut usia adalah gangguan depresif, gangguan kognitif, fobia dan gangguan stabilitas emosional. Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* (2017). menyatakan bahwa sebanyak 20% dari orang dewasa yang berusia 60 tahun mengalami gangguan mental emosional dan 6.6% hingga 17,4% dari gangguan ini dapat menyebabkan disabilitas. Gangguan pada kesehatan mental emosional dapat menyebabkan dampak bagi lansia, tingginya prevalensi dan dampak yang timbul akibat masalah kesehatan mental pada lansia memerlukan upaya khusus penanganannya. Di Indonesia prevalensi jumlah masalah gangguan kesehatan mental emosional berdasarkan kelompok umur presentase tertinggi pada usia 65 sampai 75 tahun keatas sebanyak 28,6%, disusul kelompok umur 55 sampai 64 tahun sebanyak 11% (Riskesdas, 2018).

Di Wilayah Perumahan Vagansa (Valensia, Gardenia, Saptoraya) Desa Saptorenggo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang, berdasarkan data tercatat jumlah penduduk pada satu bulan terakhir, bulan September 2020 sejumlah 4.400 jiwa penduduk, sedangkan berdasarkan data dari jumlah penduduk Lansia tercatat sejumlah 285 orang lansia. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 3-5 Oktober 2020 melalui observasi dan wawancara terhadap 10 lansia Di RT 03 Wilayah Perumahan Gardenia Desa Saptorenggo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. Hasil observasi yang peneliti lakukan didapati sebagian dari jumlah lansia Di RT 03 mengalami masalah terhadap

emosinya, terutama ketika menghadapi permasalahan, mereka cenderung akan meluapkan emosinya dengan menangis, marah, hingga melakukan kekerasan fisik kepada orang terdekatnya. Sedangkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai “Bagaimana anda dalam mengungkapkan respon emosi yang muncul dalam diri anda ketika menghadapi suatu permasalahan?”. Dari hasil jawaban wawancara pada 10 lansia dan observasi peneliti dapat disimpulkan bahwa sebanyak 7 orang lansia mengatakan sulit mengendalikan emosinya terlebih ketika menghadapi suatu permasalahan dan cenderung meluapkan emosi tersebut dengan marah, menangis, ketakutan, menggerutu dan melamun. Sedangkan 3 orang lansia lainnya mengatakan mampu mengendalikan emosinya ketika menghadapi suatu permasalahan dengan bersikap tenang seperti bersabar, lebih mendekatkan diri pada keyakinannya dengan berdoa dan berpikiran optimis, untuk mendapatkan solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Akibat adanya batasan penurunan fungsi fisik maupun kognitif pada diri lansia dan perubahan lingkungan sekitar tempat tinggalnya, merupakan faktor penyebab perubahan perasaan emosi yang kurang menetap. Sehingga menimbulkan reaksi respon ketika menghadapi suatu masalah yang membuat lansia terkadang lepas kontrol terhadap emosinya. Oleh karena itu perlu adanya pengendalian emosi untuk menghadapi hal tersebut (Charles dan Carstensen, 2010).

Pengendalian emosi merupakan upaya untuk mengurangi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal didalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis terutama pada emosi-emosi negatif (Nadhiroh, 2015). Dalam kutipan

Rusma (2018), adapun bentuk upaya pengendalian emosi pada lansia diantaranya adalah pengendalian pikiran yang timbul akibat adanya emosi negatif, pada aspek religi lebih mendekatkan diri pada keyakinannya, menghindari stress seperti mengalihkan dengan berkumpul bersama orang-orang terdekat (keluarga), berinteraksi sosial sesama lansia dalam mengikuti terapi relaksasi dan kegiatan kebugaran jasmani.

Berdasarkan fenomena di atas, meluapkan emosi merupakan hal yang wajar namun terkadang, emosi yang meluap menjadi tak terkendali maka perlu adanya pengendalian emosi sebagai upaya mengurangi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Pengendalian Emosi Lansia Dalam Lingkungan Padat Penduduk Di RT 03 Wilayah Perumahan Gardenia Desa Saptorenggo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran pengendalian emosi lansia dalam lingkungan padat penduduk Di RT 03 Wilayah Perumahan Gardenia Desa Saptorenggo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran pengendalian emosi lansia dalam lingkungan padat penduduk Di RT 03 Wilayah Perumahan Gardenia Desa Saptorenggo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan sebagai masukan pengembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan kesehatan di bidang pelayanan lansia dalam pengendalian emosi, serta dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam memberikan kontribusi positif sebagai acuan keluarga lansia atau lembaga yang peduli pada lansia, mengenai kemampuan pengendalian emosi pada lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi pengembangan keilmuan dari keperawatan jiwa, sebagai tambahan informasi untuk bahan ajar pengembangan pendidikan keperawatan jiwa mengenai pengendalian emosi khususnya pada lansia.

3. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya keluarga lansia terkait pengendalian emosi, sehingga masyarakat khususnya keluarga lansia dapat mengetahui pentingnya pengendalian emosi terutama dalam lingkungan tempat tinggalnya.

4. Bagi Peneliti

Memberikan pengetahuan dan pengalaman baru dalam melakukan penelitian serta mengetahui kemampuan pengendalian emosi lansia dalam lingkungan tempat tinggalnya.

5. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi pada lansia.