

# Motivasi Hidup Lansia yang Kehilangan Pasangan di Kabupaten Malang

Shita Resti Maheswari, Zahwa Maghfirotul Wahyudi, Charisma Amelia Putri, Riyan Rahmat Aminullah Basith, Dewi Fatmasari Edy\*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: dewi.fatmasariedy.fpsi@um.ac.id

## Abstract

The elderly is the final human development process that is vulnerable to physical, cognitive, and emotional changes, so it is necessary to increase motivation in life. Life motivation can be developed through oneself and family social support, especially partners. If there is no partner as social support, then the elderly can experience a decrease in life motivation which has an impact on mental health and well-being. This study aims to determine the level of motivation of the elderly who have lost their spouse because their partner has passed away. This study uses Goal Setting Motivation. This research method uses qualitative methods with a phenomenological approach. Methods of data collection using the approach of observation and semi-structured interviews. The number of participants in this study was four people in the category of two elderly widows and two elderly widowers who live in Malang Regency. The results obtained are that motivation in the elderly is based on the existence of children and grandchildren and optimism to live longer.

**Keywords:** life motivation; elderly; partner

## Abstrak

Lansia merupakan proses perkembangan akhir manusia yang perubahan aspek fisik, kognitif, dan emosi cenderung mengalami penurunan, sehingga perlu meningkatkan motivasi hidup. Motivasi hidup dapat dikembangkan melalui diri sendiri dan dukungan sosial keluarga, terutama pasangan. Apabila pasangan sebagai dukungan sosial tidak ada, maka lansia bisa mengalami penurunan motivasi hidup yang berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi dari lansia yang kehilangan pasangan karena ditinggal berpulang pasangannya. Penelitian ini menggunakan Motivasi *Goal Setting*. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data menggunakan pendekatan observasi dan wawancara semiterstruktur. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah empat orang dengan kategori dua janda lansia dan dua duda lansia serta bertempat tinggal di Kabupaten Malang. Hasil yang didapat yakni motivasi pada lansia didasarkan pada keberadaan anak untuk mendukung mereka menuju kesuksesan dan cucu serta optimisme untuk hidup lebih lama salah satunya dengan aktifitas sosial kemasyarakatan.

**Kata kunci:** Motivasi hidup; lansia; pasangan

## 1. Pendahuluan

Lansia merupakan salah satu proses perkembangan manusia yang berkembang dari tahap bayi, remaja, dewasa, hingga lanjut usia dengan kisaran usia sekitar 60-80 tahun atau lebih (Santrock, 1997). Selama masa perkembangan tersebut, lansia mengalami banyak perubahan baik perilaku, fisik, kognitif, dan emosi. Perubahan tersebut juga disertai oleh dorongan untuk menjadi lebih baik dan mencapai tujuan yang diinginkan. Dorongan ini disebut sebagai motivasi (Aprilia, 2018). Motivasi merupakan usaha untuk mencapai kepuasan yang diinginkan dan mengubah perilaku. Pencapaian kepuasan dapat berpengaruh terhadap perilaku, maka diperlukan suatu tujuan dan adanya komitmen dalam mencapainya, hal ini sesuai dengan motivasi *goal setting* yang menjelaskan terkait dengan pemahaman akan tujuan berperan sebagai motivasi tersendiri dalam mencapainya (Purnamasari, R. 2019). Motivasi

yang timbul merupakan dorongan dari dalam diri, sebagai kesadaran atas tujuan yang akan dicapai.

Motivasi yang ada dalam diri tanpa ada rangsangan dari luar yang mendorong individu melakukan sesuatu yang menyebabkan adanya antusiasme dan persistensi melakukan kegiatan tertentu disebut motivasi intrinsik (Pustikasari, 2019). Motivasi intrinsik pada lansia akan meningkatkan produktivitas dan mendapatkan dukungan emosi yang baik. Oleh karena itu, motivasi intrinsik perlu ditingkatkan oleh lansia sebagai motivasi hidup. Motivasi hidup merupakan hal yang diperlukan pada setiap individu untuk dapat menjalani serta memaknai kehidupannya. Namun, motivasi hidup juga dapat berkurang dan berpengaruh pada kesejahteraan individu maupun kesehatan mental, terutama bagi para lansia yang ditinggal berpulang oleh pasangan.

Menurutnya motivasi hidup dapat berpengaruh pada kesejahteraan individu dan kesehatan mental, terutama pada lansia karena memiliki kerentanan penurunan fisik yang disebabkan oleh penuaan dan menurunnya mental yang dapat terjadi karena *power post syndrome*, yaitu munculnya perasaan tidak berguna yang mengakibatkan lansia tidak memiliki arah dan tujuan serta terputusnya hubungan dengan orang-orang terdekat (Munandar, I. dkk, 2017), yang dapat mengarah pada perasaan kesepian. Kehilangan orang terdekat juga dapat diartikan kehilangan pasangan hidup.

Teori Motivasi *Goal Setting* adalah salah satu teori yang menekankan pada pentingnya hubungan antara tujuan yang telah ditetapkan dan juga kinerja yang dihasilkan. Konsep dasar dari teori ini yaitu seseorang mampu untuk memahami tujuan yang diharapkannya. Teori ini menekankan bahwa seseorang berkomitmen pada tujuannya. Jika seseorang berkomitmen untuk mencapai tujuannya, maka komitmen itu akan memengaruhi perilaku dan memengaruhi kinerjanya. Teori ini mengasumsikan bahwa faktor utama yang memengaruhi pilihan yang dibuat seseorang adalah tujuan yang mereka miliki. *Goal Setting Theory* telah menunjukkan adanya pengaruh signifikan dalam perumusan tujuan (Arsanti, 2009).

Karakteristik dari *Goal Setting* adalah tingkat kesulitan untuk mencapai tujuan. Tujuan yang berbeda akan memberikan motivasi yang berbeda pula bagi seseorang untuk mencapainya. Tingkat kesulitan dari tujuan yang ingin dicapai membuat seseorang memiliki pandangan bahwa tujuan merupakan pencapaian rutin yang tidak sulit untuk digapai. Hal tersebut dapat menurunkan motivasi individu untuk menunjukkan kreativitas dalam mengembangkannya (Arsanti, 2009).

Pasangan hidup berperan sebagai pemberi dukungan psikologis terdekat bagi pasangannya (Padila 2013, dalam Kristanto & Agustina, 2018). Hal ini tentunya juga akan memengaruhi motivasi hidup bagi lansia. Dampak yang ditimbulkan oleh adanya penurunan motivasi hidup pada lansia ini, akan berpengaruh pula pada stres dan kesehatan lansia. Tak ada lagi yang memperhatikan dan juga memberikan kasih sayang. Banyak kasus yang berhubungan dengan kehilangan motivasi hidup dan berakhir dengan bunuh diri, salah satu contohnya adalah kasus di Karangploso, Malang. Dikutip dari laman berita *kabarmalang.com*, seorang kakek tewas karena melakukan bunuh diri yang disebabkan oleh rasa kesepian ditinggal mati oleh pasangannya empat tahun yang lalu, sementara beliau hidup sendirian dan memilih tidak hidup bersama anak-anaknya (Firmansyah, 2021). Berdasarkan kasus tersebut, maka lansia dapat mengalami penurunan motivasi hidup yang menyebabkan dirinya menyakiti diri sendiri atau bahkan memilih untuk melakukan bunuh diri karena rasa kesepian

yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi lansia yang kehilangan pasangannya setelah ditinggal mati yang berfokus pada motivasi yang dikembangkan oleh para lansia tersebut.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi adalah pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian secara subjektif tentang kesadaran dan perspektif seseorang yang didalamnya memuat konsep psikologis atau historis (Cresswell dalam Primanita, 2018). Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman hidup lansia selama ditinggal pasangan. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sampling. Purposive sampling adalah pengambilan sampel yang menggunakan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan (Sugiyono, 2018). Adapun kriteria partisipan antara lain: Lansia berusia 60-80 tahun; ditinggal pasangan karena meninggal; berjenis kelamin perempuan atau laki-laki; dan bertempat tinggal di Kabupaten Malang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara semi terstruktur dan observasi dengan alat bantu perekam suara. Sampai akhir penelitian, terdapat empat partisipan yang mengikuti serangkaian proses penelitian sehingga didapatkan empat data dari setiap partisipan. Empat partisipan tersebut terdiri dari dua lansia laki-laki dan dua lansia perempuan. Lokasi pengumpulan data dilakukan di daerah Kabupaten Malang. Teknik analisis data menggunakan teknik tematik. Heriyanto (2018) teknik tematik adalah teknik yang digunakan untuk mengidentifikasi suatu pola atau menemukan tema melalui data yang telah didapat oleh peneliti. Teknik tematik dilakukan dengan enam langkah yaitu verbatim wawancara, *coding* verbatim, mencari tema *coding* verbatim, *review* ulang tema, pendefinisian tema, dan membuat laporan atas tema.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana motivasi lansia yang kehilangan pasangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan empat hal penting yang memengaruhi motivasi para lansia tersebut yang diantaranya: perasaan, tujuan hidup, sikap, dan aktivitas.

Berdasarkan hasil penelitian, perasaan termasuk ke dalam aspek Motivasi *Goal Setting* yaitu mengatur upaya. Sesuai dengan penjelasan partisipan mengenai perasaan yang dimiliki ketika ditinggal meninggal oleh pasangannya sekaligus menjelaskan juga bagaimana upaya-upaya yang dilakukan untuk mengatur perasaan yang sedang dirasakan. Dalam hal ini seluruh partisipan merasakan hal yang sama saat baru saja ditinggal oleh pasangan, yang mana mereka merasakan kesedihan yang mendalam.

Lalu mereka juga melakukan berbagai cara agar perasaan mereka teralihkan ke hal-hal yang lebih positif dan tidak berlarut-larut dalam kesedihan. Dalam hal ini keempat partisipan memiliki cara mereka masing-masing untuk dapat bangkit dari apa yang mereka rasakan. Untuk partisipan pertama, P1 dan anaknya (P2) menyatakan bahwa untuk mengalihkan perhatiannya, maka P1 pergi sawah sesuai dengan rutinitasnya sehari-hari agar pikiran lebih segar.

*“Ho o, kalo cuma jalan-jalan aja nengokin sawahnya. Jadi aktivitas itu ya bikin fresh juga istilahnya seneng.”* W1.P2.8NOV22.129

*“Nah itu, engkok nguwasno tandurane iku pikiran seneng. Oh ijo pikiran seneng.”* W1.P1.8NOV22.131

Partisipan kedua, Y1 menjelaskan bahwa lebih berpasrah diri terhadap apa yang sedang terjadi padanya. Hal ini dikarenakan Y1 masih mengalami kebingungan terhadap apa yang sedang dihadapi sehingga lebih memilih untuk pasrah dan menerima keadaan yang ada.

*“Hmm waktu itu ya pasrah saja, soalnya waktu itu belum punya cucu pas bapak gaada, anak-anak kerjasama yang terakhir masih sekolah.”* W1.Y1.14NOV22.008

Partisipan ketiga, S1 menjelaskan bahwa setelah kehilangan pasangan dirinya lebih menikmati apa yang didapatnya, terutama waktu bersama keluarganya. Selain itu S1 juga mempercayai bahwa setelah kematian, maka partisipan akan bertemu dengan pasangannya di akhir nanti. Partisipan merasa dengan mempercayai itu, partisipan dapat hidup lebih baik dan merasa gembira akan bertemu kembali.

*“itu iya, saya dulu ngga pernah menikmati ngga eroh rasane. Sekarang betul-betul saya nikmati...”* W2.S1.8NOV22.079

*“kaya percaya gitu. Kaya percaya 100% gitu. Kaya gembira. Iya he’e gembira...”* W2.S1.8NOV22.117

Tujuan hidup yang termasuk ke dalam aspek mengatur upaya dan strategi kegiatan. Partisipan menjelaskan mengenai tujuan-tujuan dalam hidupnya. Dalam penelitian ini terdapat partisipan yang menjelaskan tujuan hidupnya saat masih ada pasangan dan saat sudah kehilangan pasangan. Masing-masing partisipan memiliki tujuan hidup masing-masing.

Partisipan pertama, P1 menjelaskan bahwa dirinya berharap bisa melaksanakan sholat tahajud dengan rutin, yang awalnya merupakan cara untuk dapat mengatasi kesedihan saat ditinggal pasangan menjadi hal yang membuat partisipan tidak memiliki sedikitpun keinginan untuk menikah lagi. Disamping itu, anaknya (P2) menjelaskan bahwa yang paling utama adalah ingin selalu sehat yang mana dalam hal ini P1 memiliki semangat untuk berobat ataupun melakukan segala sesuatu demi kesehatannya dan ingin melihat cucunya. Tujuan hidup untuk selalu sehat ini merupakan rencana yang dibuat oleh P1, yang mana P1 menjelaskan bahwa saat ini rencananya adalah selalu sehat karena memang sudah tidak ada istri dan anak-anaknya sudah berkeluarga, sehingga dengan hidup sehat, maka partisipan juga tidak akan merepotkan dirinya sendiri maupun keluarganya. Selain hidup sehat anaknya (P2) menjelaskan bahwa P1 juga memiliki tujuan untuk hidup nyaman di hari tuanya. Anaknya (P2) menjelaskan bahwa tujuan merupakan bagian dari rencana yang dibuat oleh P1 saat masih muda dengan menabung uang hasil kerja kerasnya, sehingga P1 punya simpanan di masa tua dari hasil dulu sampai sekarang bekerja di sawah. Meskipun sekarang intensitasnya berkurang, dengan hasil dari kerja kerasnya tersebut disisihkan untuk keperluannya sendiri tanpa meminta maupun pinjam kepada anak.

*“Masuk, nggak nyangka anu kok, ya mudah-mudahan lanjut. Tapi ternyata sekarang ya,.. mudah-mudahan ae setiap malam itu rutin saya.”* W1.P1.8NOV22.040

*“Sehat pingin liatin cucunya nanti bilange. Anak-anaknya nanti kayak apa. Cucunya kayak apa.” W1.P2.8NOV22.107*

*“Oo itu a, yawes anu pokoke ke depan iku pingin sehat. Nggak atek yoopo yo kepingin tuku sing nguene nggak. Soale dulu kerja keras anak kan butuh dana, butuh uang, butuh buat sekolah. Sekarang anak semua sendiri-sendiri.” W1.P1.8NOV22.141*

*“Istilahnya kalau masa tua punya sisihan (dari kerja kerasnya dulu) atau apa itu rasa nyaman gitu. Jadi meskipun di usia tua saya itu untuk keuangan saya nggak kurang. Kalau mau apa itu masih kalau punya uang sendiri kan masih bisa.” W1.P2.8NOV22.144*

Kemudian partisipan kedua, Y1 menjelaskan bahwa saat masih ada pasangan, Y1 bersama pasangan memiliki tujuan untuk menjadikan anak-anak mereka menjadi sukses. Tetapi setelah ditinggal oleh pasangan meninggal, Y1 tidak patah semangat untuk mencapai tujuan yang dibuat oleh pasangannya dulu, karena anak-anaknya, Y1 masih memiliki alasan untuk tetap semangat hidup dan memiliki harapan untuk kedepannya.

*“Pengennya dulu itu ya anak-anak jadi semua waktu itu.” W1.Y1.14NOV22.010 “Tujuan hidupnya ya masih ada ya untuk anak - anak.” W1.Y1.14NOV22.012*

*“Ya itu karena anak, pengennya mbah Tin juga kan anak sukses jadi semua di anak.” W1.Y1.14NOV22.014*

Partisipan ketiga, S1 menjelaskan bahwa pasangannya sedang sakit, dan tujuan utamanya adalah ingin agar pasangan sembuh dari sakitnya dan dapat hidup berdampingan bersama. Selain itu, partisipan memiliki tujuan bersama pasangan untuk melihat anak-anak dan cucu-cucu mereka sehat dan bahagia sampai akhir. Selain itu, mereka juga memiliki keinginan untuk melihat cucu dan anaknya wisuda.

*“...Kalo cita-cita yang dulu-dulu ya karena setelah purna setelah kesibukan sakit itu ya jadi belum sampek mikir ke sana. Mikirnya cuman ingin sembuh aja. Yang kedua cita-citanya itu, wong kene katene seneng yo engkok lek arek-arek iku di wisuda, pas aku ambek sampeyan sek onok, kuliah.. arek-arek iku nikah. Awak e isok nunggo i. Iku sakjane seneng. Kalo cita-cita yang lain engga ada. Cuman itu...” W2.S1.8NOV22.071*

*“iyaa, lah ko aku koyo ngene yo..awakku gitu. Kepengen sebetulnya ibunya itu tau cucunya itu wisuda lebih-lebih sampek pernikahan. Sebetulnya itu.” W2.S1.8NOV22.087*

Lalu partisipan keempat, Z1 menjelaskan bahwa dirinya bersama pasangan memiliki tujuan hidup untuk membahagiakan anak-anaknya. Kemudian saat sudah ditinggal oleh pasangan, Z1 menjadi menjelaskan bahwa dirinya harus memikirkan bagaimana caranya hidup bersama anak-anak tanpa pasangan dengan motivasi yang dimilikinya, yaitu apabila terdapat permasalahan, partisipan akan mendiskusikannya bersama dengan anak-anaknya. Selain itu juga Z1 merasa harus bisa lebih bersemangat karena untuk dapat membahagiakan anak-anaknya. Disamping itu Z1 juga menjelaskan bahwa rencana yang disusun bersama pasangan agak berbeda saat sudah ditinggal oleh pasangan, dimana dalam hal ini meskipun anak-anaknya tidak memiliki sosok ayah, Z1 berusaha agar anak-anaknya tidak terlalu mengalami kesusahan dan ingin anak-anaknya menjadi sebagaimana mestinya untuk dapat diterima dalam lingkungan masyarakat.

*“Nomor satu, ya kebahagiaan, anak -anak supaya jangan terlalu susah, terus yang kedua ya kita harus bisa mendidik anak – anak karena supaya anak – anak itu bisa merasakan kebahagiaan juga tidak dari orang tuanya, dan akhirnya kita bisa mengatasi.” W1.Z1.14NOV22.016*

*“Ya dengan sendirinya berubah, berubahnya itu bagaimana kita bisa menanggulangi hidup dengan anak itulo.” W1.Z1.14NOV22.018*

*“Ya, nomor satu menghilangkan kesusahan itulo, bagaimana caranya tidak terlalu susah, kalau ada permasalahan kita atasi dengan anak, bagaimana anak – anak tidak terlalu susah, dan orangtua tidak terlalu memikirkan gitulo.” W1.Z1.14NOV22.022*

*“Semangat hidupnya justru malah naik, karena kita harus, karena saya harus bisa membahagiakan anak saya gimana gitu.” W1.Z1.14NOV22.026*

*“Ya punya tapi tidak seperti dulu, tapi tetep punya, yaitu supaya anak tidak terlalu susah, keinginan saya ya banyak supaya anak – anak jadi baik supaya sesuai sama semestinya gimana.” W1.Z1.14NOV22.041*

Setelah tujuan hidup terdapat aktivitas yang termasuk ke dalam aspek meningkatkan persistensi dan berhubungan juga dengan aspek mengarahkan perhatian. Dalam hal ini partisipan menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang dilakukan saat masih ada pasangan dan saat sudah ditinggal meninggal oleh pasangan. Dalam penelitian ini, partisipan juga menjelaskan bahwa masing-masing dari mereka melakukan kegiatan tertentu untuk dapat bangkit dari kesedihannya itu. Untuk partisipan pertama, P1 menjelaskan bahwa untuk menanggulangi kesedihannya saat ditinggal oleh pasangan, P1 melakukan dan mencoba untuk merutinkan sholat tahajud. Selain itu P1 juga mendengarkan radio dan terkadang mengikuti pengajian agar tidak sedih.

*“Anu, kalo malam tahajud.” W1.P1.8NOV22.034*

*“Sijine ngrungokne radio, tau ndelok pengajian.” W1.P1.8NOV22.077*

Disamping itu anaknya (P2) juga menjelaskan kegiatan yang sehari-hari dilakukannya saat masih bersama pasangan dan meskipun sudah tidak ada pasangan, yaitu P1 selalu rutin berangkat kerja ke sawah untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan menjaga nafsu makannya untuk dapat melakukan kegiatannya yang lain.

*“Sama sekarang, sekarang tetep kerja, hari-hari ke sawah,...Aktivitasnya tetep rutin ke sawah, Bapake kan petani, Beliau bukan buruh tani.” W1.P2.8NOV22.087*

Selain itu P1 dan anaknya (P2) juga menjelaskan kegiatan yang dilakukan saat masih bersama dengan pasangannya yaitu mereka sering melakukan ziarah walisongo untuk membuat hati menjadi tenang. Tetapi saat sudah ditinggal meninggal oleh pasangan, P1 yang sering melakukan perjalanan untuk ziarah, saat ini partisipan lebih ikut kegiatan seperti kegiatan keluarga, kondangan, dan melayat ke keluarga besar dengan menggunakan uangnya sendiri tanpa harus meminjam ataupun meminta kepada anak-anaknya. Dalam hal ini P1 masih sangat menjalin silaturahmi dengan warga sekitar maupun keluarga dengan mengikuti tahlilan maupun sering ikut rombongan keluarga besar saat akan mengunjungi rumah saudara-saudara yang lain.

*“Jadi kalau masih ada pasangan kadang kan masih ada ziarah kesana-kesana, itu masih ikut Bapak. Tapi sekarang istilahnya kadang apa ya kegiatan istilah nya yang sering rutin ikut itu kalau ke kegiatan kekeluargaan, kayak kondangan, ngelayat ke keluarga besar masih ikut.”* W1.P2.8NOV22.146

*“Silaturahmi, terus istilahnya kalau di kampung itu kan masih ikut tahlil rutin itu kan juga njalin silaturahmi sama tetangga. Selama kondisi sehat, mesti yang sering hadir itu Bapakku. Tapi kalau keluarga besar, istilahnya apa itu, kumpulnya kalau saat ini itu seringnya kalau rombongan. Rombongan itu istilahnya kalau keluar bareng-bareng. Kalau main ke rumah saudaranya, kalau pas ada perlu ada waktu luang, sepedaan pun disempatkan. Nengokin saudara yang tua-tua itu sering, sambil sepedaan. Bapaknya gitu, jadi nggak harus ditemani yang di rumah.”* W1.P2.8NOV22.163

Di masa tuanya saat ini dengan keadaan sudah tidak ada pasangan, P1 juga menjelaskan bahwa dirinya membeli kebutuhan dengan uang sendiri. Anaknya (P2) menjelaskan bahwa ayahnya juga berangkat sendiri saat membeli kebutuhan pribadi dengan menaiki sepeda kayuh untuk sekalian berolahraga.

*“Ono anu tambahan, tambahan iku susu anlene, susu anlene iku lek pane ate entek iku ya tuku. Awalnya dibelikan sama anaknya. Tapi kan saya punya uang sendiri.”* W1.P1.8NOV22.152

*“Awalnya dibelikan sekarang sudah sama sepedaan beli sendiri. Dadine kadang wes beli sendiri yang lainnya biar anak-anak. Tapi kayak kebutuhan pribadi itu kadang masih kayak susu, istilahnya susu itu masih serng pakai uang pribadi kalau Bapak. Soalnya masih duitnya banyak. Masih punya uang.”* W1.P2.8NOV22.153

*“Sekalian buat olahraga pinginnya (tidak mau naik sepeda motor dan memilih sepeda kayuh). Jadi kalau kemana-mana itu, istilahnya kalau berobat, Bapak kan dianter digonceng, tapi kalau ke sawah atau mau jalan-jalan kemana pakai sepeda sendiri. Sekalian olahraga.”* W1.P2.8NOV22.157

Kemudian untuk partisipan kedua, Y1 menjelaskan bahwa ada kegiatan yang sering dilakukan bersama-sama dengan anak-anak juga saat masih ada pasangan maupun sudah tidak ada pasangan, yaitu bersih-bersih rumah bersama dan makan bersama. Selain itu Y1 juga semakin termotivasi untuk menjalani kehidupan karena adanya kehadiran seorang cucu dan meskipun jarang untuk kumpul keluarga besar, namun tetap dapat untuk kegiatan bersama keluarga kecil atau anaknya yang tinggal bersama di rumahnya.

*“Eee itu masih sering dilakukan seperti bersih - bersih rumah, makan bersama.”* W1.Y1.14NOV22.022

*“Yaa kalau dulu keluar sama bapak, jalan-jalan, sekarang gaada ya karena ada corona juga tambah ga keluar sekarang, tapi kalau sekarang yang bikin semangat ya bersih - bersih rumah, main sama cucu.”* W1.Y1.14NOV22.026

*“Kalau kumpul sama keluarga besar ya engga, jarang. Kumpulnya sama yang disini-sini saja paling kegiatannya makan - makan bareng becanda sama cucu itu sebulan sekali atau dua minggu sekali.”* W1.Y1.14NOV22.036

Lalu untuk partisipan ketiga, S1 menjelaskan bahwa setelah kehilangan pasangan, partisipan menyibukkan diri dengan melakukan aktivitas sehari-hari termasuk bertemu dengan teman-temannya. Selain itu S1 tidak membatasi dirinya untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dan kesibukannya bertemu teman-temannya.

*"Terus kesibukan saya sehari-hari, mobil itu ya.. mobil itu keluar cuman ya keluar makan. Sama teman-teman. Disana ada kuliner, ooh.. besok deh. Saya siap-siap. Tapi ya warung-warung tradisional itu. Jadi keluar cuman itu. Bapak ini cuman masak ya bisa, masak nasi bisa banget itu. Masak mie, bisa banget itu. Kalo lauk sayur, itu kira-kira bisa saya pake makan itu 4-5 hari. Sama teman-teman. Disini itu ya, pagi itu sudah dateng teman-teman. Jam 7, yang mau ke sawah sama nyapa, pasti mampir ke sini, ngomong-ngomong disini ngopi disini. Setiap hari pasti ke sini. Ada orang 7 itu, pasti kesini tiap hari. Jagong-jagong."* W2.S1.8NOV22.109

*"...ya kumpul. Kumpul gitu..."* W2.S1.8NOV22.111

*"...ngga saya batasi...."* W2.S1.8NOV22.113

Setelah aktivitas terdapat sikap yang berhubungan dengan aspek meningkatkan persistensi. Dalam hal ini masing-masing partisipan menjelaskan mengenai bagaimana cara pandang mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang memengaruhi perilaku partisipan di mata orang lain.

Partisipan pertama, P1 menjelaskan bahwa dirinya tidak memiliki sedikitpun keinginan untuk menikah lagi. P1 memiliki pendapat bahwa dengan tidak memikirkan untuk menikah lagi, hal ini dapat menjadi obat untuk mengatasi rasa kehilangan istrinya sendiri.

*"...Orang-orang itu kan lek ngomong sakenake kon rabi neh, ngene-ngene, tapi nggak ada sedikitpun kalau itu. Wong dulu tu anu."* W1.P1.8NOV22.055

*"O ho o - ho o. Iyo ditinggal mak e iku aku wes ora ndue pikiran nggolek sisian maneh, termasuk yo iku, tombone rumangsaku lo, awakdewe kan ndue pendapat dewe ngunu."* W1.P1.8NOV22.075

Selain itu, partisipan P1 dan anaknya (P2) juga mengurangi aktivitas hariannya karena partisipan lebih mengutamakan kesehatannya. Partisipan P1 juga berpikir bahwa selama bekerja pintar saja tidak cukup karena hal tersebut tidak menjamin seseorang melakukan segala hal sehingga antara kesehatan dan pintar serta pengalaman perlu adanya keseimbangan.

*"Aku ki lek ngomong ora pegawe, ora wong biasa, lek e ora ngerti, ngertine kurang akeh, pintar nyambut gae tok oleh bayar, engkok sampe tuek yo raiso apa-apa"* W1.P1.8NOV22.065

*"Berkurang nya memang banyak Mbak (aktivitasnya). Setidaknya Bapak itu masih memikirkan kesehatannya. Ini kalau nggak tak pakai aktivitas, daripada aku sakit. Jadi tetep ke sawah cuman aktivitasnya nggak seperti dulu"* W1.P2.8NOV22.089

Partisipan P1 merupakan sosok yang lugu dan jujur, terlihat dari banyaknya masyarakat yang meminta bantuan pada partisipan P1 untuk menjualkan barang dari masyarakat sekitar sementara partisipan P1 tidak meminta upah lebih. Partisipan P1

beranggapan bahwa menjadi orang yang jujur dan lugu akan membantu dirinya di kehidupannya.

*"Iku Alhamdulillah sing kuoso iku mlaku sak mlaku iku anu aku memange wong temen rumangsaku, wong lugu. Dadi uwong iku seneng mbek aku. "le, dollen iki, dolno iki! Sakpiro regane sakmene?" iki tak dol payu sakmunu, aku dipersen. Sing nuku yo merseni aku. Iku yo Alhamdulillah aku ngarani hasil sing bersih termasuk ora, aku gak mbathi"* W1.P1.8NOV22. 69

Partisipan Y1, partisipan melakukan kegiatan bersama keluarga agar hubungan antar keluarga tetap akrab meskipun kegiatan tersebut tidaklah rutin dilakukan. Kegiatan tersebut seperti melakukan sarapan bersama atau makan malam bersama. Partisipan Y1 juga sering berdiskusi dengan keluarga mengenai rencana ke depan, baik setelah ditinggal suami atau sesudah. Partisipan beranggapan dengan mendiskusikan dengan orang terdekat maka dapat membantu dirinya dalam mengambil keputusan dan menyusun sebuah rencana ke depan.

*"Ga, gaada yang rutin, ya biasa aja sama bapak dan keluarga yaa kayak makan pagi sama malam bersama, tapi kalau siang ga ada karena pulangnye ga bareng"* W1.Y1.14NOV22.018

*"Sekarang ya ada rencana cuma belum terlaksana juga soalnya ya sama suami diskusinya, tapi sekarang diskusi sama anak, kemarin saja mau wawancara saja diskusi sama anak"* W1.Y1.14NOV22.032

Partisipan Y1 juga memiliki hubungan yang baik dengan tetangga sekitar. Partisipan Y1 tidak membatasi dirinya ketika bertemu orang lain dan sering mengikuti pengajian dan kegiatan bersama para tetangga. Hal tersebut dilakukan untuk mengakrabkan diri dengan para tetangga meskipun setelah ditinggal pasangan, partisipan sudah jarang keluar rumah.

*"Kalau sama tetangga ya akrab, engga membatasi diri, dulu sering ikut pengajian, kegiatan sama tetangga"* W1.Y1.14NOV22.038

*"Kalau sama keluarga ya masih akrab, kalau sama tetangga juga masih akrab cuma sudah jarang keluar selama bapak gaada, paling bantu bantu kegiatan masak masak begitu."* W1.Y1.14NOV22.040

Kemudian untuk partisipan S1, berpendapat bahwa tidak ada perempuan lain yang bisa menggantikan pasangannya. Partisipan S1 tidak pernah memikirkan untuk menikah kembali karena alasan tidak ada yang dapat menggantikan mendiang pasangannya sehingga partisipan S1 memilih setia bersama pasangannya tersebut. Partisipan S1 berpendapat bahwa hubungan suami istri perlu dilandasi rasa kesatuan, kekompakan, dan tidak saling menyalahkan sehingga ketika berhadapan dengan masalah baru dapat mengatasinya bersama. Partisipan S1 juga berpendapat bahwa segala hal yang dilakukan perlu berkomunikasi dengan pasangan salah satunya izin untuk bekerja.

*"yah kan sudah terbiasa seperti itu. Tapi berdua itu.. kompak gituloh. Ngga ada saling menyalahkan. Emang awalnya kita, dengan sejarah seperti itu, akhirnya kita bisa melangkah. Jadi jatuh (bangkrut), itu berat itu... juga ngga saling menyalahkan."* W1.S1.024

*"... saya pergi dengan izin istri saya. ke sana itu, saya cari kerja...."* W1.S1.026

*“nah kesatuan pendapat, kesatuan hati sama istri tuh disini. Sampai sekarang itu, saya pikir ndak ada cewek yang sebaik istri saya. Menurut saya pribadi. Saya ajak suka duka sampai mondok, untuk dia berat” W1.S1.8NOV22.042*

*“Ko mau ikut sama saya. meskipun kebutuhan sehari-hari masih dari orang tua dari keluarga dia, tapi ibu tetep setia.” W1.S1.8NOV22.050*

*“Perhatiannya ibu itu, kalau mau denger itu, kalo ada kegiatan itu pasti ibu yang ngasih dan menyiapkan. Jangan pake baju itu ke acara ini, gitu. Sampai saya berangkat kerja, sepatu sudah siap itu. Makanya saya bilang, ngga ada perempuan yang seperti ibu. ya karena itu tuh. Saya belum ketemu cerita dari teman soal suami istri yang begitu. Saya itu emang jelas, belum pernah ngelanggar apa-apa. Ya mungkin kalo saya neglanggar ya ngga sengaja. Namanya kepala desa, ya pasti dihormati orang. Kalo masalah perempuan.. teman yang ajak ya pasti ada tapi saya ngga pernah mikir kaya gitu.. ngga pernah. Maka ketika jadi kepala desa, saya banyak istighfar. Saya ngga pernah melirik orang lain” W1.S1.8NOV22.054*

Sementara itu, Partisipan Z1 melakukan aktivitasnya bersama dengan pasangannya dan melakukan diskusi untuk merencanakan tujuan kedepan sama halnya seperti partisipan Y1 dengan melibatkan anak-anaknya dalam diskusi tersebut. Meskipun pasangan partisipan Z1 telah tiada, partisipan masih berdiskusi dengan anak-anaknya walaupun tidak seintensif seperti dulu. Partisipan Z1 juga masih menjaga hubungan dengan lingkungan sekitar karena menurut partisipan Z1, hubungan tidak boleh sampai renggang dan haruslah tetap menjaga seperti saudara.

*“Iya, kalau dulu itu sebelum suami meninggal saya selalu rundingan ya saya anak saya diajak” W1.Z1. 14NOV22.032*

*“Ya tetap berlanjut, tapi tidak terlalu intensif, karena kan memang anak – anak harus kita ajak” W1.Z1. 14NOV22.037*

*“Ya anak selalu kita awasi selalu kita peringatkan, tapi tidak kasar, ya guyon ya apay a diselingi guyon biar anak tidak merasa tertekan, kalua tertekan kan ya gimana biar santai” W1.Z1. 14NOV22.046*

*“Iya saya masih sering, kemarin ikut pengajian ke pondok tapi pasti diantar kalu sendiri sayatidak berani” W1.Z1. 14NOV22.057*

*“Ya lebih rekat kan karena jangan sampai hubungannya rusak, kalau bisa malah lebih rekat sama tetangga gitu” W1.Z1. 14NOV22.061*

### **3.2. Pembahasan**

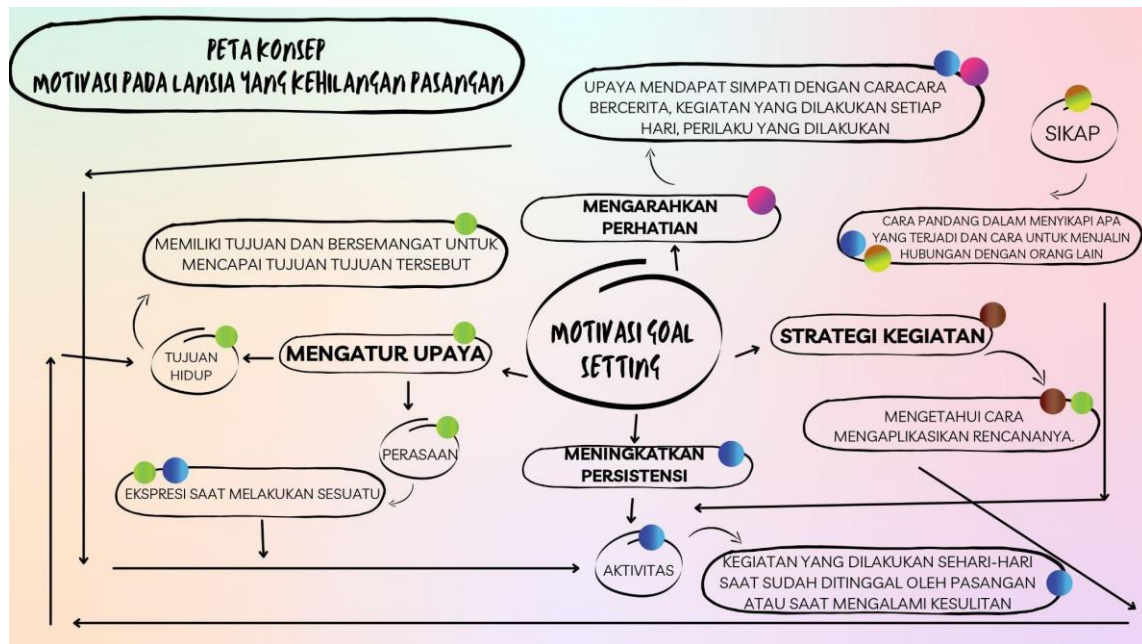
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat penjelasan mengenai berbagai aktivitas yang dilakukan oleh para lansia tersebut untuk dapat bangkit dari kesedihannya itu serta menjadikan diri mereka untuk lebih positif. Syah dan Mulyadi (2016) menjelaskan terkait dengan teori aktivitas, bahwa seorang lansia dapat dikatakan berhasil apabila lansia tersebut tetap beraktivitas seaktif mungkin dengan tetap menjaga hubungan sosialnya secara fisik maupun emosional. Hal ini juga berhubungan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tema sikap menjelaskan terkait dengan cara pandang dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Selain itu aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh para

lansia berhubungan dengan aspek mengarahkan perhatian dengan melakukan aktivitas tertentu di setiap harinya.

Selain itu Amalia (2017) menjelaskan bahwa lansia harus tetap menjalankan aktivitas yang berguna di kesehariannya untuk tetap menjaga kesehatan fisik maupun jiwanya. Sehingga, dalam hal ini lansia tidak boleh terus untuk selalu dilayani, hal ini dikarenakan malah akan memicu munculnya penyakit dan penderitaan hingga meninggal dunia.

Teori dukungan sosial juga berkaitan dengan hasil penelitian ini. dimana dalam hal ini motivasi yang didapat oleh para partisipan untuk menjalankan hidup di kehidupan selanjutnya adalah karena anak dan cucunya. Menurut Priastana, dkk. (2018) bahwa dukungan sosial dapat memengaruhi kondisi yang dialami lansia saat kehilangan pasangan hidup. Menurut Priastana, dkk. (2018) yang mengutip Davies *et al.*, 2016; Jacobson *et al.*, (2017), hal ini dikarenakan dukungan sosial dapat menjadi solusi dari adanya gejala cemas dan depresi yang dialami lansia yang digunakan selama fase pemulihan saat kematian pasangannya. Selain itu menurut Priastana, dkk. (2018) yang mengutip Martin-Matthews *et al.*, (2013) adalah bahwa keluarga berperan untuk memberikan penguatan dan dapat berpengaruh pada penguatan diri lansia untuk bisa menjadi lebih mandiri tanpa pasangannya.

Penelitian juga menunjukkan bahwa partisipan masing-masing memiliki rata-rata tujuan hidup yang sama yakni mereka memiliki tujuan hidup yang termotivasi dan menjadi semangat karena anak-anaknya maupun cucunya. Hal ini berkaitan dengan optimisme, dimana dalam hal ini, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Tiyaningsih & Sulandari (2021) menjelaskan bahwa lansia yang masih memiliki keinginan dan semangat untuk dapat bangkit kembali dalam kondisi yang baru atau tidak pernah dirasakan sebelumnya saat ditinggal pasangan adalah bentuk dari adanya sifat optimis dan mereka dianggap mampu untuk melanjutkan hidupnya kedepan dengan melakukan berbagai kegiatan yang baik atau positif, yang mana dalam hal ini menurut Suwarsi dan Handayani (2017), semangat yang dimiliki oleh para lansia ini berkaitan dengan ciri-ciri individu yang optimis, yang mana penelitiannya menjelaskan ciri optimis menurut, bahwa diantara cirinya yaitu selalu siap jika dihadapkan dengan kesulitan, hal ini digambarkan dengan optimis terhadap harapan dan masa depan yang lebih baik.



Gambar 1. Peta Konsep

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa motivasi hidup lansia yang ditinggal pasangan di kabupaten Malang dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu tujuan hidup, aktivitas, sikap serta perasaan. Berdasarkan keempat aspek tersebut didapatkan bahwa subjek lansia yang ditinggal pasangan memiliki tujuan hidup untuk mendukung anak-anaknya menuju kesuksesan, mampu hidup tanpa pasangan dengan amalan dan keuangan yang stabil, dan tujuan hidup untuk hidup nyaman dan selalu sehat. Lansia juga melakukan aktivitas yang mendukung pemenuhan tujuan hidupnya baik kegiatan kemasyarakatan maupun keagamaan, serta memiliki sikap dan perasaan yang memandang hidup ketika ditinggal pasangan harus tetap berjuang untuk mencapai tujuan dan rencana hidup yang disusun.

#### Daftar Rujukan

- Amalia, D. I. (2017). Indikator praktik sehat secara mental pada lanjut usia berdasarkan dukungan sosial keluarga (studi kualitatif di kabupaten Lumajang).
- Aprilia, Sri Mujiani Nur. (2018). Motivasi hidup pada lansia di panti werdha. Fakultas Psikologi: Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. (online) <http://eprints.uad.ac.id/10831/>
- Arsanti, T. A. (2009). Hubungan antara penetapan tujuan, self-efficacy dan kinerja. *Jurnal Bisnis dan Ekonomi*, 16(2), 24262.
- Firmansyah. (2021). Derita sesak nafas, duda lansia Karangploso Malang gantung diri. kabarmalang.com. diakses pada tanggal 28 September 2022 dari <https://kabarmalang.com/20551/derita-sesak-napas-duda-lansia-karangploso-malang-gantung-diri>
- Heriyanto. (2018). Thematic analysis sebagai metode menganalisa data untuk penelitian kualitatif. *ANUVA*, 2(3), 317-324
- Kristanto, B., & Agustina, R. F. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1).
- Munandar, I., Hadi, S., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kesepian pada lansia yang ditinggal pasangan di desa Mensere. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).

- Priastana, I. K. A., Haryanto, J., & Suprajitno, S. (2018). Peran dukungan sosial keluarga terhadap berduka kronis pada lansia yang mengalami kehilangan pasangan dalam budaya pakurenan. *Indonesian Journal of Health Research*, 1(1), 20-26.
- Primanita, Ni made Diah & Lestari, Made Diah.(2018). Proses penyesuaian diri dan sosial pada perempuan usia dewasa madya yang hidup melajang. *Jurnal Psikologi Udayana*. 5(1), 86-98.
- Purnamasari, R. (2019). Determinan goal-setting terhadap kinerja pegawai pengelola keuangan. *Relevance: Journal of Management and Business*, 2(1).
- Pustikasari, A., & Restiana, R. (2019). Dukungan keluarga terhadap motivasi lanjut usia dalam meningkatkan produktivitas hidup melalui senam lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(2), 153-160.
- Sugiyono. (2010). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarsi, S., & Handayani, A. (2018). Hubungan antara optimisme dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(1), 35-44.
- Syah, L. A., & Mulyadi, M. (2016). Motivasi menikah lagi: Studi kasus pasangan suami istri dari seorang janda dan duda yang menikah lagi di usia lanjut. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 13(2), 47-52.
- Tiyaningsih, F. N., & Sulandari, S. (2021). Optimisme pada wanita lanjut usia yang mengalami kematian pasangan hidup. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 117-130.