

Adaptasi Sosial Lansia di Panti Jompo Kota Semarang

Adiva Fauziah Diswan¹, Shabrina Khoirunnisa Andari², Andhika Rizky Putra Agustina³, Ajeng Ayu Hapsari⁴, Nayla Clearista Putri Firmansyah⁵, Az-Zahra⁶, Citra Apik Lestari⁷, Nabilatul Fajriyah⁸, Siti Hikmah Anas⁹

¹⁻⁹ Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Korespondensi Penulis: adivaafd@gmail.com

Abstract. *This study aims to examine the social adaptation process of the elderly living in Harapan Ibu Nursing Home in Semarang City. The elderly as a late adult age group face various physical, psychological, and social changes that affect their well-being, especially when they have to live in a new environment such as a nursing home. Using a phenomenological qualitative approach, data were obtained through interviews and observations of five elderly participants who met the purposive sampling criteria. The results showed that elderly social adaptation includes three main aspects: strong and balanced affection, mature and integrated personality, and the ability to establish healthy social relationships. Most of the elderly showed good emotional coping skills through self-acceptance, gratitude, and self-control, although some of them experienced difficulties in forming meaningful social relationships. Life experiences, social environment and coping strategies were key in their adjustment process. These findings emphasize the importance of positive social support in the nursing home environment for older adults to achieve optimal psychosocial well-being.*

Keywords: *Social Adaptation; Elderly; Nursing Home*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji proses adaptasi sosial lansia yang tinggal di Panti Wredha Harapan Ibu Kota Semarang. Lansia sebagai kelompok usia dewasa akhir menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang memengaruhi kesejahteraan hidup mereka, terutama ketika harus tinggal di lingkungan baru seperti panti jompo. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap lima partisipan lansia yang telah memenuhi kriteria purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi sosial lansia meliputi tiga aspek utama: afeksi yang kuat dan seimbang, kepribadian yang matang dan terintegrasi, serta kemampuan menjalin relasi sosial yang sehat. Sebagian besar lansia menunjukkan kemampuan coping emosional yang cukup baik melalui penerimaan diri, rasa syukur, dan kontrol diri, meskipun beberapa di antaranya mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang bermakna. Faktor pengalaman hidup, lingkungan sosial, dan strategi coping menjadi kunci dalam proses penyesuaian mereka. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan sosial yang positif di lingkungan panti jompo agar lansia dapat mencapai kesejahteraan psikososial yang optimal.

Kata kunci: Adaptasi Sosial; Lansia; Panti Jompo

1. PENDAHULUAN

Pada dasarnya, setiap manusia mengalami proses tumbuh kembang yang berkelanjutan dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa tengah, hingga mencapai masa dewasa akhir. Masa dewasa akhir, atau yang biasa disebut sebagai lanjut usia (lansia), merupakan tahap kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Menurut Santrock (2021), individu yang memasuki masa lansia cenderung mengalami penurunan kemampuan fisik, daya ingat, dan fungsi kognitif, yang kemudian dapat berdampak pada menurunnya kualitas interaksi sosial mereka. Hal ini diperkuat oleh Feldman

dkk., (2014) yang menyatakan bahwa pada masa lansia, terjadi penurunan dalam kecepatan berpikir, daya tangkap, serta kemampuan menyelesaikan masalah yang kompleks, sehingga mereka lebih rentan terhadap perasaan keterasingan sosial. Oleh karena itu, pemahaman terhadap perubahan-perubahan ini penting untuk mendukung kesejahteraan lansia dalam menjalani tahap kehidupannya.

Populasi penduduk dunia dengan usia lanjut (60 tahun lebih) sendiri terus meningkat. Menurut WHO terdapat 142.000.000 jiwa atau 8% populasi lansia di Asia Tenggara. Penduduk Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 272.680.000 jiwa dan sejak tahun 2021 Indonesia sudah memasuki ageing population, yaitu memiliki struktur penduduk usia tua. Lebih dari 10% penduduknya telah didominasi dengan lansia, maka jumlah lansia pada tahun 2021 di Indonesia sebanyak 27,2 juta jiwa. Namun pada kenyataannya, mayoritas orang tua lanjut usia dipandang sebagai beban bagi keluarga mereka, khususnya anak dan cucu mereka, dan masyarakat pada umumnya (Wajo et al., 2020). Hal ini membuat banyak masyarakat memilih untuk menitipkan keluarganya di panti jompo karena berbagai alasan. Menurut data Kementerian Sosial Indonesia, memperkirakan pada tahun 2022, akan ada sekitar 800 panti jompo yang menampung 25.000 orang. Sedangkan menurut data Badan Pusat Statistik, ada sekitar 29,3 juta lansia di Indonesia pada tahun 2021. Hal ini berarti sekitar 2,3% dari jumlah tersebut, atau 1,3 juta lansia, tinggal di panti jompo.

Perpindahan ke panti jompo tentu tidaklah mudah bagi lansia, karena mereka akan hidup sendiri dan tinggal bersama dengan baru. Lansia harus beradaptasi dengan lingkungan baru ketika mereka pindah ke panti. Adaptasi sosial lansia dalam lingkungan panti jompo sendiri melibatkan proses penyesuaian individu terhadap lingkungan barunya. Penyesuaian ini dapat mengubah orang tersebut sesuai dengan kondisi lingkungan dan mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan individu, yang mengubah perilaku dan kemauan orang tersebut untuk mengatasi situasi (Nurani et al., 2023). Menurut teori Erikson, lansia berada dalam tahap "integritas versus keputusasaan", di mana mereka mengevaluasi hidup mereka dan mencari makna atas pengalaman masa lalu. Lingkungan panti jompo yang suportif dan memungkinkan terjadinya interaksi sosial dapat membantu lansia mencapai integritas ego. Sebaliknya, kurangnya aktivitas dan keterlibatan sosial dapat memicu rasa keterasingan dan keputusasaan. Oleh karena itu, adaptasi sosial sangat dipengaruhi oleh bagaimana lansia memaknai lingkungan barunya serta sejauh mana mereka merasa diterima dan dihargai di dalamnya.

Menurut Kartono (2000), ada tiga hal yang menjadi aspek-aspek penyesuaian sosial, yaitu: a) Memiliki perasaan afeksi yang kuat, harmonis dan seimbang, sehingga merasa aman, baik budi pekertinya dan bersikap hati-hati b) Memiliki kepribadian yang matang dan

terintegrasi baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, memiliki sikap tanggung jawab, berpikir menggunakan rasio, memiliki kemampuan untuk mengontrol dan memahami diri sendiri c) Mempunyai relasi dalam kehidupan sosialnya.

Selain itu, sebagian besar lansia mengalami tingkat kesepian sedang meskipun memiliki interaksi sosial yang cukup di panti jompo. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat interaksi sosial, perasaan kesepian tetap dirasakan oleh lansia, yang dapat disebabkan oleh perasaan kehilangan peran sosial dan keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari. Dalam penelitian Afriansyak dkk., (2019) menyoroti pentingnya pelayanan panti werdha dalam membantu lansia beradaptasi dengan lingkungan baru. Panti werdha memiliki peranan penting untuk menyediakan berbagai pelayanan bagi lansia guna membantu mereka beradaptasi di "rumah" barunya. Adaptasi lansia di panti werdha merupakan suatu hal yang penting dan dalam prosesnya perlu adanya koordinasi dari beberapa pihak terkait untuk saling membantu guna menciptakan lingkungan panti yang nyaman bagi lansia.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai proses adaptasi sosial yang dialami oleh lansia yang tinggal di panti jompo. Secara spesifik, tujuan penulisan ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana lansia yang tinggal di panti jompo mengembangkan perasaan afeksi yang kuat, harmonis, dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari; menggambarkan tingkat kematangan dan integrasi kepribadian lansia dalam menghadapi dinamika kehidupan di panti; serta mengeksplorasi bentuk relasi sosial yang terjalin antara lansia dengan sesama penghuni maupun dengan pengasuh. Dengan demikian, penulisan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pendekatan yang lebih humanis dalam pendampingan lansia di panti jompo.

2. METODE

Lokasi penelitian ini dilakukan di Panti Wredha Harapan Ibu yang terletak di Jalan Beringin Raya, Gondoriyo, Kec. Ngalian, Kota Semarang, Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologis, yang bertujuan untuk mengetahui adaptasi lansia di Panti Werdha Harapan Ibu.

Partisipan dalam penelitian ini adalah para lansia yang tinggal di Panti Wredha Harapan Ibu. Teknik pengambilan subjek dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria partisipan lanjut usia yang telah berumur 65 tahun keatas, tinggal di Panti Wredha Harapan Ibu, lanjut usia yang sehat jasmani maupun psikis, tidak sedang bedrest total, dan mampu berbicara dengan jelas. Terdapat 5 lansia yang terlibat dalam penelitian ini dengan durasi wawancara 30-60 menit.

Pengambilan data yang digunakan melalui teknik wawancara dan observasi, dengan pertanyaan bagaimana proses adaptasi dan psikososial. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan panduan semi-terstruktur, serta dokumentasi berupa foto kegiatan. Panduan wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian sosial menurut Kartono (2000) yaitu, 1) memiliki perasaan afeksi yang kuat, harmonis, dan seimbang. 2) memiliki kepribadian yang matang dan terintegrasi baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. 3) mempunyai relasi dalam kehidupan sosialnya. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, yang bertugas melakukan wawancara dan menggali informasi sebanyak mungkin dari partisipan.

PROSEDUR:

1. Perizinan

Peneliti mengajukan permohonan izin kepada pengelola Panti Werdha Harapan Ibu serta pihak-pihak terkait di Kota Semarang untuk mendapatkan izin resmi untuk melakukan wawancara di lokasi tersebut.

2. Membuat Panduan Wawancara

Peneliti menyusun panduan wawancara semi-terstruktur yang berfokus pada aspek-aspek penyesuaian sosial lansia berdasarkan kerangka Kartono (2000), meliputi perasaan afeksi, kepribadian matang, dan relasi sosial. Panduan ini digunakan untuk menggali pengalaman dan proses adaptasi sosial lansia di panti.

3. Observasi dan Wawancara

Peneliti melakukan observasi langsung terhadap aktivitas dan interaksi sosial lansia di panti, serta mengadakan wawancara mendalam dengan partisipan terpilih secara purposive sampling. Wawancara dilakukan dengan durasi 30-60 menit untuk memperoleh data yang relevan dengan tujuan penelitian.

4. Pencatatan

Selama observasi dan wawancara, peneliti mencatat hasil pengamatan dan percakapan secara sistematis. Perekaman audio dapat dilakukan dengan izin partisipan untuk mendukung transkripsi dan analisis data yang lebih akurat.

5. Analisis

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Peneliti mulai dengan transkripsi verbatim hasil wawancara, melakukan pengkodean untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul, lalu mengelompokkan tema tersebut berdasarkan aspek adaptasi sosial lansia.

3. HASIL

1. Afeksi yang Kuat, Harmonis, dan Seimbang

Partisipan	Kode	Kutipan
SR	Rasa syukur dan penerimaan terhadap situasi di panti menunjukkan kestabilan afeksi.	"Ya bahagia saja, bersyukur ada yang ngerawat."
KH	Menunjukkan afeksi positif meski realitas sulit, dengan prinsip bahwa kebahagiaan adalah pilihan	"Harus bahagia karena hidup harus disyukuri."
SM	Afeksi netral-pasrah, tidak menunjukkan konflik emosi besar, namun cenderung memendam	"Saya ikhlas aja, nggak gimana-gimana. Yang penting nggak nyolong."
SL	Afeksi positif situasional, merasa senang saat ada interaksi sosial tertentu	"Ya kesepian, kalau ada anak praktek saya suka."
SW	Afeksi positif stabil, menekankan rasa syukur atas kesehatan dan perhatian yang diterima	"Ya bahagia saja, bersyukur ada yg ngerawat... bisa solat tahajud."

Pada aspek ini, mayoritas partisipan menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosi secara stabil dan positif. Rasa syukur dan penerimaan terhadap kondisi hidup di panti menjadi hal yang harus diterima oleh lansia yang berada di panti. Responden seperti SR dan SW menyatakan kebahagiaan serta rasa syukur karena mendapatkan perawatan yang memadai di panti. KH menambahkan bahwa kebahagiaan adalah hal yang harus diusahakan, bukan sekadar hanya menerima kondisi yang ada. Namun demikian, afeksi yang ditunjukkan oleh SM dan SI memiliki nuansa yang lebih datar atau situasional. SM menyampaikan sikap pasrah yang menunjukkan penerimaan tanpa antusiasme emosional, sementara SI hanya merasa senang saat ada interaksi sosial tertentu, misalnya ketika ada tamu datang ke panti. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua lansia mengalami keseimbangan emosional yang kuat dalam kehidupan sehari-harinya.

2. Kepribadian Matang dan Terintegrasi

Partisipan	Kode	Kutipan
SR	Menunjukkan kontrol diri dan kemandirian, tidak merepotkan orang lain.	"Langsung dikasih sendiri tanpa minta bantuan."
KH	Tanggung jawab dan reflektif, menyadari batas diri dan bertindak rasional.	"Saya sadar saya tidak punya siapa-siapa, jadi minta tolong diantar ke panti."
SM	Kontrol diri tinggi, cenderung memendam kebutuhan agar tidak menimbulkan konflik	"Saya diem aja. Dulu pernah minta tolong tapi dirasani."
SL	Perencanaan dan kemandirian, mengelola bantuan dengan bijak.	"Biasanya duitnya saya simpen buat beli obat-obatan kaya minyak."
SW	Kemandirian emosional, menggunakan aktivitas pribadi sebagai strategi koping.	"Saya biasanya nyanyi-nyanyi lagu barat mas."

Dalam hal ini, seluruh partisipan menunjukkan berbagai bentuk kedewasaan psikologis dan kontrol diri. KH tampak paling menonjol dengan tindakan reflektif dan sadar diri; ia memilih datang ke panti atas kemauan sendiri setelah menyadari tidak lagi mampu hidup mandiri secara fisik dan sosial. SL juga mencerminkan kedewasaan dengan merencanakan penggunaan bantuan finansial secara bijaksana untuk membeli keperluan pribadi. SR, SM, dan SW menunjukkan kontrol diri dalam bentuk yang berbeda. SR dan SW lebih pasif namun stabil, mampu menjalani rutinitas sehari-hari di panti tanpa mengeluh, sementara SM justru menahan kebutuhan sosial demi menghindari konflik, bahkan sampai enggan meminta bantuan. Ini menunjukkan strategi adaptif yang dilakukan lansia berakar pada pengalaman hidup yang pernah dialami oleh masing-masing individu.

3. Relasi Dalam Kehidupan Sosial

Partisipan	Kode	Kutipan
SR	Relasi sosial pasif tapi diterima, tanpa konflik.	"Ya diterima-terima saja. Namanya juga sama-sama udah tua."
KH	Relasi dinamis, mengalami dukungan dan konflik; selektif dalam berteman.	"Yaa ada yang menerima dan ada yang nggak akrab juga."
SM	Minim relasi, lebih memilih menyendiri untuk menghindari konflik.	"Saya jawab kalau ditanya, kalau nggak ya diem."
SL	Relasi terbatas, merasa tidak dibantu oleh sesama lansia.	"Kalau sakit nggak ada yang bantu, paling pengurus."
SW	Relasi stabil, merasa diterima dan memiliki interaksi yang harmonis.	"Ya diterima-terima saja... rame ada temannya."

Aspek relasi sosial menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Beberapa partisipan seperti SR dan SW merasa diterima oleh lingkungan sosial meski tanpa adanya hubungan yang sangat dekat. SW bahkan menikmati keramaian dan memiliki persepsi positif terhadap interaksi sosial di panti. KH mengalami relasi sosial yang campuran, di mana ia memiliki teman dekat namun juga mengalami konflik seperti pencurian dan gosip. Sebaliknya, SM dan SL menunjukkan relasi yang terbatas dan cenderung menyendiri. SM secara sadar menghindari hubungan sosial untuk menghindari kesalahpahaman dan merasa tidak disambut baik sejak awal. SL juga mengeluhkan kurangnya dukungan dari sesama lansia dan mengandalkan staf atau tamu luar untuk mendapatkan bantuan. Hal ini mencerminkan isolasi sosial pasif, yang meskipun tidak mengganggu secara langsung, berisiko mengurangi kesejahteraan psikologis lansia dalam jangka panjang.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di Panti Wredha Harapan Ibu menunjukkan variasi dalam proses penyesuaian sosialnya, baik dari aspek afeksi, kematangan

kepribadian, maupun relasi sosial. Ketiga aspek ini sesuai dengan teori Kartono (2000) yang menjadi dasar dalam penelitian ini.

Pada aspek afeksi, mayoritas partisipan menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosi secara stabil dan positif, dengan adanya rasa syukur dan penerimaan terhadap kondisi mereka di panti. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki strategi afektif yang adaptif dalam menghadapi perubahan lingkungan hidup. Namun, terdapat juga partisipan yang menunjukkan ekspresi afeksi yang netral atau hanya muncul dalam situasi tertentu, seperti saat menerima kunjungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurani dkk., (2023) di Panti Wredha Salib Putih Salatiga, yang menunjukkan bahwa lansia yang berhasil mencapai integritas ego melalui penerimaan diri dan hubungan sosial yang positif cenderung memiliki adaptasi psikososial yang lebih baik. Mereka menekankan bahwa adaptasi psikososial yang berhasil ditandai dengan kebahagiaan, penerimaan diri, dan hubungan sosial yang harmonis. Lansia yang mampu mensyukuri dan menerima kondisinya cenderung memiliki ketenangan batin, sementara lansia yang lebih pasif atau situasional dalam afeksinya cenderung mengalami dinamika emosi yang lebih kompleks. Namun pada akhirnya, bagaimana orang memaknai hidup mereka akan dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu mereka (Khoirunnisa & Nurchayati, 2023).

Dari aspek kepribadian matang dan terintegrasi, seluruh partisipan menunjukkan ciri-ciri kedewasaan psikologis, seperti kontrol diri, tanggung jawab, dan kesadaran diri. Beberapa lansia bahkan secara sadar memilih untuk tinggal di panti demi kebaikan diri dan keluarga, menunjukkan kemampuan berpikir rasional dan pengambilan keputusan yang realistis. Hal ini mendukung teori Erikson tentang tahap “integritas versus keputusasaan,” di mana individu lansia mengevaluasi kehidupannya dan berupaya mencapai rasa bermakna. Strategi koping seperti menyanyi, menyimpan uang untuk kebutuhan pribadi, hingga memilih diam agar tidak menimbulkan konflik menunjukkan bentuk adaptasi individu terhadap kondisi sosial yang dihadapi. Ini mencerminkan bahwa kepribadian lansia tidak semata dipengaruhi oleh usia, tetapi juga oleh pengalaman hidup yang membentuk strategi bertahan mereka.

Sementara itu, dalam aspek relasi sosial, lansia memiliki pengalaman yang beragam. Menurut Khuzaimah dkk., (2021), dalam psikologi, dukungan sosial merupakan topik yang menarik karena dapat menjelaskan hubungan antara dukungan sosial responden dengan diri mereka sendiri. Hubungan ini mencakup berbagai aspek dukungan sosial yang diterima seseorang atau sekelompok orang dari orang lain atau lingkungan sosial yang lebih luas. Interaksi sosial merupakan dasar dari dukungan sosial, bahkan dalam masyarakat Indonesia. Penting untuk memahami bagaimana hubungan (*the “social self”*) dapat memengaruhi kondisi

psikologis untuk menjelaskan bagaimana dukungan sosial mendorong kesejahteraan jangka panjang. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, ada yang merasa diterima dan nyaman dengan lingkungan sosialnya, namun ada juga yang merasa kesulitan menjalin kedekatan atau memilih menarik diri. Lansia seperti KH dan SW menunjukkan bahwa interaksi sosial di panti bisa bersifat harmonis atau konflikual tergantung pada kondisi interpersonal. Ini menunjukkan bahwa kehadiran orang-orang yang dapat diandalkan untuk memberikan dukungan, semangat, dan perhatian dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup mereka yang telah memasuki usia lanjut (Firdaus et al., 2023). Relasi sosial yang terbentuk tidak selalu bersifat intens, namun kehadiran orang lain yang bisa diajak bicara atau sekadar berbagi ruang menjadi penting dalam menjaga kesehatan mental lansia.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adaptasi sosial lansia di panti jompo merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal seperti sikap hidup, pengalaman masa lalu, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi dan hubungan sosial. Akan tetapi dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya Meskipun berada dalam lingkungan yang sama, setiap lansia memiliki cara tersendiri dalam menyesuaikan diri, yang dipengaruhi oleh dinamika personal dan latar belakang sosial mereka. Sikap sehari-hari para lansia, yang terlihat mampu melakukan tugas dengan baik, selalu terlihat puas, dan memiliki hubungan positif dengan orang-orang di sekitarnya, menunjukkan adaptasi yang baik (Ariyani, 2014).

Selain itu, peneliti juga menemukan faktor lain yang mempengaruhi adaptasi sosial lansia di panti yaitu dengan strategi *coping*. Strategi *coping* sendiri dari dua jenis yaitu, strategi *coping* berfokus pada masalah (problem-focused coping) dan strategi *coping* berfokus pada emosi (emotion-focused coping). Berdasarkan hasil wawancara mendalam, rata-rata lansia di panti tersebut menggunakan strategi *coping* berdasarkan emosi. Hal ini didukung juga dalam penelitian Noviyanti (2019), yaitu strategi *coping* yang berpusat pada pengendalian perasaan buruk dengan mengarahkan perhatian pada masalah atau pentingnya situasi dan berusaha meredakan ketegangan yang sedang terjadi. Dalam penelitian ini, banyak lansia yang memilih untuk diam dan pasrah yang merupakan *self control*.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa adaptasi sosial lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Kota Semarang merupakan proses yang kompleks dan sangat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti sikap hidup, pengalaman masa lalu, serta strategi coping yang digunakan masing-masing individu. Dari tiga aspek penyesuaian sosial menurut Kartono yakni afeksi, kepribadian

matang, dan relasi sosial ditemukan bahwa sebagian besar lansia mampu mengelola emosi secara positif melalui rasa syukur dan penerimaan terhadap kondisi mereka di panti. Namun, terdapat pula lansia yang menunjukkan ekspresi afeksi netral atau hanya muncul dalam situasi tertentu. Dalam aspek kepribadian, seluruh partisipan menunjukkan tingkat kedewasaan psikologis yang baik, termasuk tanggung jawab, kontrol diri, serta kemampuan mengambil keputusan secara rasional. Strategi coping yang dominan digunakan adalah emotion-focused coping, di mana lansia lebih banyak mengandalkan pengendalian diri untuk meredam tekanan emosional, seperti dengan bersikap pasrah atau menarik diri dari konflik. Sementara itu, dalam hal relasi sosial, ditemukan variasi signifikan: ada lansia yang mampu menjalin hubungan sosial yang positif, namun ada pula yang merasa kesulitan membangun kedekatan dan lebih memilih menyendiri. Secara keseluruhan, adaptasi sosial lansia di panti jompo menunjukkan bahwa meskipun berada dalam lingkungan yang sama, setiap individu memiliki cara tersendiri dalam menyesuaikan diri, yang dipengaruhi oleh latar belakang, kondisi psikologis, dan pengalaman hidup. Kehadiran lingkungan sosial yang suportif serta dukungan emosional yang memadai menjadi faktor penting dalam membantu lansia mencapai kesejahteraan psikososial di masa tua.

Saran

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah partisipan yang digunakan hanya lima orang lansia dari satu panti jompo, sehingga hasilnya belum bisa menggambarkan secara umum kondisi lansia di tempat lain. Selain itu, karena menggunakan metode kualitatif dengan wawancara, hasil penelitian sangat bergantung pada kejujuran dan keterbukaan partisipan dalam menceritakan pengalaman mereka. Penelitian ini juga belum banyak membahas faktor lain seperti peran keluarga, dukungan keagamaan, dan latar belakang budaya yang mungkin memengaruhi proses adaptasi sosial lansia. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan di beberapa panti jompo yang berbeda dengan jumlah partisipan yang lebih banyak agar hasilnya lebih beragam dan dapat dibandingkan. Penelitian mendatang juga bisa meneliti lebih jauh pengaruh hubungan keluarga, aktivitas spiritual, dan pengalaman masa lalu terhadap kemampuan lansia dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2019). *Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia*. 2, 192–192. <https://jurnal.unpad.ac.id/responsive/article/view/22925/12609>
- Ariyani, A. M. (2014). *Lansia Di Panti Werdha (Studi Deskriptif Mengenai Proses Adaptasi*

- Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya). *AntroUnairNet*, 1–13.
- Feldman, R. D., Martorell, G., & Papalia, D. E. (2014). *Experience Human Development*. McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=bODKnAEACAAJ>
- Firdaus, W., Budiarto, B., & Piero, A. (2023). Urgensi Dukungan Sosial Dalam Mengatasi Kesepian Lansia di Panti Asuhan Jompo Yayasan Kasih Sayang Lestari Prima Pangkalpinang Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 13–23. <https://doi.org/10.32923/couns.v3i1.2225>
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Mandar Maju. <https://mandarmaju.com/main/detail/212/Hygiene-Mental>
- Khoirunnisa, R., & Nurchayati, N. (2023). Kesejahteraan Subjektif pada Lanjut Usia Terlantar. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 124–140. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p124-140>
- Khuzaimah, U., Anggraini, Y., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., & Siswadi, A. G. P. (2021). Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Lansia Penghuni Panti Sosial di Medan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 121–142. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art7>
- Noviyanti, N. (2019). Strategi Coping pada Lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang Noviyanti. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, Dan Sains*, 8(1).
- Nurani, N. G., Desi, D., & Suwartiningsih, S. (2023). Adaptasi Lansia Dalam Memenuhi Tugas Perkembangan Psikososial. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 43–48. <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.15982>
- Orenstein, G. A., & Lewis, L. (2022). Erikson's Stages of Psychosocial Development. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences, Models and Theories*, 179–184. <https://doi.org/10.1002/9781119547143.ch31>
- Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=oPaPzQEACAAJ>
- Wajo, Z. I., Watloly, A., & Pelupessy, P. J. (2020). Para Lanjut Usia (Lansia) dan Dunianya di Panti Tresna Werdha Ina Kaka Ambon. *Komunitas: Jurnal Ilmu Sosiologi*, 3(1), 46–59. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/komunitas/article/view/2532>