

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA LANSIA DI PANTI WREDHA BUDHI DHARMA YOGYAKARTA

Ani Marni, Rudy Yuniawati.
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
azharany.aa@gmail.com

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Subjek penelitian adalah lansia yang terdaftar sebagai penghuni di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta yang berjumlah 45 orang lansia. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala penerimaan diri dan skala dukungan sosial. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisis *product moment* dengan menggunakan komputersasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*), *release 16,0 for windows*. Berdasarkan hasil analisis *product moment* yaitu (r) sebesar 0,604 dan F sebesar 23,764 dengan tarif signifikan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Sumbangan dukungan sosial terhadap penerimaan diri sebesar 36,5% (R Square) sedangkan sisanya 63,5 % ($100\% - 36,5$) yang dapat mempengaruhi penerimaan diri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

Kata Kunci Dukungan sosial, Penerimaan diri.

PENDAHULUAN

Usia tua adalah periode penutupan dalam rentang kehidupan seseorang yaitu suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh manfaat. Bila seorang yang telah beranjak jauh dari periode hidupnya yang terdahulu, ia sering melihat masa lalunya, biasanya dengan penuh rasa penyesalan, dan ingin cenderung hidup pada masa sekarang, mencoba mengabaikan masa depan sedapat mungkin. Orang dalam usia 60an biasanya di golongkan sebagai usia tua, yang berarti antara sedikit lebih tua atau setelah usia madya dan usia lanjut setelah mereka mencapai usia 70, yang menurut standar beberapa kamus berarti makin lanjut usia seseorang dalam periode hidupnya dan telah kehilangan kejayaan masa mudanya. (Hurlock, 2002).

Pada masa tua atau dewasa akhir, sejumlah perubahan kesehatan pada fisik, semakin terlihat sebagai akibat dari proses penuaan (Desmita, 2005). Di antara perubahan-perubahan fisik yang paling rentan pada masa tua ini terlihat pada perubahan seperti rambut menjadi jarang dan beruban, kulit mengering dan mengerut, gigi hilang dan gusi menyusut, konfigurasi wajah berubah, tulang belakang menjadi bungkuk. Kekuatan dan ketangkasan fisik berkurang, tulang-tulang menjadi rapuh, mudah patah dan lambat untuk dapat diperbaiki kembali. Sistem ketebalan tubuh melemah, sehingga orang tua rentan terhadap berbagai penyakit, seperti kanker dan radang paruh-paruh. Perubahan yang terjadi pada lanjut usia tidak hanya dibagian fisik saja. Tetapi juga terdapat perubahan di bagian-bagian tertentu, perubahan yang dihadapi oleh individu lanjut usia menurut Hurlock (2002) terbagi menjadi dua yaitu perubahan psikis dan perubahan motorik. Perubahan psikis para lansia

meliputi perubahan dalam hal belajar, berfikir, kreativitas, ingatan, rasa humor. Perubahan dalam aspek motorik terjadi pada kemampuan kecepatan, kekuatan, belajar keterampilan baru, dan kekakuan.

Menurut Sari (2002) lansia yang tidak bisa menerima perubahan tersebut akan menggunakan mekanisme pertahanan diri untuk menghadapinya. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa individu dengan penerimaan diri memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosinya secara tepat, yaitu dengan memunculkan mekanisme psikologis yang sesuai dan bermanfaat untuk menghadapi berbagai keadaan dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan tersebut didasarkan pada pengalaman-pengalamannya di masa lalu dan keinginan individu untuk terus belajar dari kehidupannya. Lebih jauh lagi, hal ini akan berimplikasi pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan interpersonal.

Supratiknya (1995) menyatakan bahwa Penerimaan diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri, penerimaan diri berkaitan dengan kerelaan membuka diri atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain. Individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang dapat menerima kekurangan dirinya sebagaimana kemampuannya untuk menerima kelebihanannya. Hal tersebut sesuai yang diungkapkan oleh Kurniawan (2013) dimana kemampuan penerimaan diri yang dimiliki seseorang berbeda-beda tingkatannya. Sebab kemampuan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia, latar belakang pendidikan, pola asuh orang tua, dan dukungan sosial.

Sarason dan Sarason (Smet, 1994) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif.

Asumsi di atas ternyata diperkuat oleh hasil penelitian Utami (2013) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu yang mengalami asma, dimana dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Setiap dukungan memberikan pengaruh atau manfaat bagi individu yang menerimanya. Dukungan emosional berkaitan dengan salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu yaitu tidak adanya gangguan emosional di dalam lingkungan. Dengan tidak adanya hambatan emosional dalam lingkungan, individu dapat lebih menerima dirinya. Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga membuat individu dapat bekerja lebih baik dan lebih bahagia.

Hasil dari beberapa wawancara lansia yang tinggal dipanti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta pada tanggal 24 Oktober 2014 pukul 11.00 wib diperoleh bahwa, lansia yang tinggal dipanti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta berumur 75-85 tahun, beberapa lansia yang tinggal dipanti Wredha tidak memiliki keluarga, ekonomi yang tidak mencukupi, dan penurunan pada fisik sehingga lansia tersebut direkomendasikan oleh teman atau tetangganya untuk tinggal dipanti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta agar mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Pendidikan terakhir beberapa lansia dipanti Wredha adalah tamatan SD. Dengan pendidikan yang tidak terlalu tinggi lansia yang tinggal dipanti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta kurang memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi hidupnya, kekurangan yang dimiliki lansia membuat dirinya merasa tidak sederajat dengan orang-orang yang tinggal di panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta dan merasa dirinya dikucilkan dan dicela oleh penghuni panti. Perhatian yang kurang terhadap lansia baik itu dari pihak panti maupun perawat membuat lansia tidak merasa nyaman tinggal dipanti dan membuat lansia lebih suka menyendiri di kamar dari pada berbaur dengan teman-teman sesama penghuni panti. Lansia juga memiliki beberapa permasalahan dengan penghuni panti seperti

saling menceritakan keburukan teman, tidak saling menyapa, tidak saling tolong menolong satu sama lainnya dan kurang mengikuti kegiatan dipanti seperti pengajian, santapan rohani, dan senam.

Paparan diatas memunculkan asumsi bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan penerimaan diri pada lanjut usia dan kondisi yang menyertainya. Tetapi dari asumsi tersebut masih memunculkan pertanyaan apakah benar ada hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lanjut usia? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian tentang "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta".

Kajian teoritik **Penerimaan Diri**

Supratiknya (1995) menyatakan bahwa Penerimaan diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri, penerimaan diri berkaitan dengan kerelaan membuka diri atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain. Sutadipura (1984) mengatakan bahwa seseorang yang sudah memiliki penerimaan diri mengetahui kelemahan-kelemahan, kesalahan-kesalahan yang harus diperbaikinya dan belajar untuk hidup berdampingan dengan orang lain dalam suasana damai. Dari beberapa teori diatas peneliti menyimpulkan bahwa penerimaan diri adalah suatu penghargaan yang tinggi terhadap dirinya atau bersikap sinis serta mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan terhadap orang lain, memiliki karakteristik dan keyakinan untuk mampu hidup dengan keadaan dan memiliki kesadaran akan kekurangan dan keterbatasan di dalam dirinya.

Ciri-ciri orang yang menerima dirinya.

Sheerer (Sutadipura 1984) menyebutkan ciri-ciri orang yang memiliki penerimaan diri adalah sebagai berikut: Kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya, Menganggap dirinya sederajat dengan orang-orang lain, Tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau aneh dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya, Tidak malu-malu atau serba takut dicela orang lain, Mempertanggung jawabkan perbuatannya, Mengikuti standar pola hidupnya sendiri dan tidak ikut-ikutan, Menerima pujian atau celaan secara objektif, Tidak menganiaya sendiri dengan kekangan-kekangan yang berlebih-lebihan atau tidak memanfaatkan sifat-sifat yang luar biasa, Menyatakan perasaannya dengan wajar.

Dukungan sosial

Dukungan menurut Chaplin (2005) adalah mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada orang lain dalam satu situasi dalam mengambil keputusan. Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Dukungan sosial (King, 2010) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Berdasarkan pada beberapa teori yang mengemukakan tentang dukungan sosial diatas, bahwa dukungan sosial yaitu berupa dukungan pada seseorang dalam menghadapi masalah seperti nasihat, kasih sayang, perhatian, petunjuk, dan dapat juga berupa barang atau jasa yang diberikan oleh keluarga maupun teman. Semakin banyak orang memberikan dukungan sosial maka akan semakin sehat kehidupan seseorang.

Aspek-aspek dukungan sosial

Hause (Smet,1994) berpendapat bahwa ada empat aspek dukungan sosial yaitu: Dukungan emosional, Dukungan penghargaan, Dukungan instrumental, Dukungan informatif. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta yang berjumlah 45 orang lansia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Metode pengabilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala sikap. Penskalaan yang dipakai dalam penelitian ini *summated rating method* yaitu subjek diminta untuk memilih salah satu dari alternatif - alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan subjek. Aitem terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable* yaitu aitem yang mendukung objek yang ingin diukur. Terdapat dua macam alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: skala penerimaan diri dan dukungan sosial.

Jumlah aitem minimal ditentukan berdasarkan perhitungan rumus *Spearman-Brown*. Koefisien reliabilitas (*rtt*) minimal yang diharapkan adalah 0,7 sedangkan rerata korelasi aitem totalnya (*rit*) adalah 0,3. Jumlah aitem minimal untuk skala penerimaan diri sebanyak 24 aitem. Jumlah aitem tersebut kemudian dilipatkan jumlahnya menjadi 54 aitem, untuk mengantisipasi banyaknya aitem yang gugur. Jumlah aitem minimal untuk skala dukungan sosial sebanyak 24 aitem. Jumlah aitem tersebut kemudian dilipatkan jumlahnya menjadi 48 aitem, untuk mengantisipasi banyaknya aitem yang gugur.

Analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian ini adalah analisis statistik. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis *korelasi product moment* dari Person. Alasan peneliti menggunakan teknik *korelasi product moment* ini merupakan analisis korelasi yang dapat dipakai untuk menguji hubungan antara variable bebas (*x*) dengan variabel tergantung (*y*) yang masing-masing datanya interval. Analisis data menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*), *release 16,0 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian analisis deskriptif dilakukan dengan tujuan memberikan gambaran mengenai penerimaan diri (berupa mean atau rata-rata) terhadap variabel penelitian yaitu dukungan sosial. Berdasarkan hasil analisis data statistik deskriptif dapat diketahui skor empirik dan skor hipotetik.

Skor empirik dan skor hipotetik secara rinci dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Deskripsi data penelitian

Variabel	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Min	Maks	SD	Mean	Min	Maks	SD	Mean
Penerimaan diri	72	104	7,713	88,49	27	108	13,5	67,5
Dukungan sosial	66	94	5,988	77,09	24	96	12	60

1. Uji asumsi

a. Uji Normalitas

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran jika nilai $p > 0,05$ maka sebaran dinyatakan normal, dan jika nilai $p < 0,05$ maka sebarannya tidak normal.

Tabel 14. Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	K-SZ	Sig	Keterangan
Penerimaan diri	88,49	7,713	0,746	0,634	Normal
Dukungan sosial	77,09	5,988	0,761	0,609	Normal

Hasil uji normalitas sebaran *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* antara kedua variabel yaitu variabel penerimaan diri dan variabel tergantung, dimana variabel penerimaan diri diperoleh $K-SZ = 0,746$ dengan $p = 0,634$ ($p > 0,05$) dan dukungan sosial $K-SZ = 0,761$ dengan $p = 0,609$ ($p > 0,05$) maka hasil dari analisis kedua variabel mempunyai sebaran normal, artinya subjek penelitian dapat mewakili populasi yang ada.

Hasil penelitian menunjukkan diterimannya hipotesis awal yang diajukan oleh peneliti. Hasil pengujian koefisien korelasi yaitu (r) sebesar 0,604 dan F sebesar 23,764 dengan taraf signifikan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia dipanti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Dengan demikian variabel dukungan sosial dapat digunakan sebagai variabel bebas untuk memprediksi tingkat penerimaan diri pada lansia.

Supratiknya (1995) menyatakan bahwa Penerimaan diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri, penerimaan diri berkaitan dengan kerelaan membuka diri atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain. Individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang dapat menerima kekurangan dirinya sebagaimana kemampuannya untuk menerima kelebihanannya.

Berdasarkan kategorisasi skor variabel penerimaan diri, subjek yang mempunyai penerimaan diri dalam kategori rendah sebanyak 13,3 %, kategori sedang sebanyak 68,9 % dan kategori tinggi sebanyak 17,8% sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa penerimaan diri yang diperoleh subjek dalam penelitian ini berada pada kategori sedang.

Dimana penerimaan diri pada lansia akan semakin baik apabila ada dukungan dari lingkungan sekitar, seperti yang dikatakan Ichramsjah (2013). Hal ini dikarenakan individu yang mendapat dukungan sosial akan mendapat perlakuan yang baik dan menyenangkan. Selain itu, juga dikatakan bahwa pendidikan juga mempengaruhi penerimaan diri. Dimana individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi akan memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi pula akan datangnya masa tua dan segera mencari upaya untuk menghadapi masa tuanya. Dengan kata lain, di kalangan individu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi, upaya untuk menghadapi masa tua bisa diantisipasi lebih dini.

Sarason dan Sarason (Smet, 1994) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif.

Berdasarkan kategori variabel dukungan sosial, lansia yang mempunyai dukungan sosial dengan kategori rendah sebanyak 8,9 %, kategori sedang sebanyak 77,8 % dan kategori tinggi sebanyak 13,3 % sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh subjek dalam penelitian ini berada pada kategori sedang.

Kemampuan penerimaan diri yang dimiliki seseorang berbeda-beda tingkatannya sebab kemampuan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain dukungan sosial. Jika seorang lansia dihadapkan pada suatu masalah atau kesulitan hidupnya dan dia mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya berupa tersedianya orang yang dapat memberikan motivasi yang diperlukan ketika sedang "down", mendengarkan keluh kesah, memberikan informasi yang diperlukan, diajak berdiskusi dan bertukar pikiran maka lansia akan merasa lebih nyaman, merasa diperhatikan, serta merasa memiliki tempat untuk berbagi keluh kesah yang dialami sehingga beban psikologis yang terasa berat dan ditanggung sendiri oleh lansia akan terasa ringan. Demikian halnya jika dukungan sosial tidak diperoleh, maka beban yang dialami lansia tersebut akan terasa berat dan sulit untuk menerima diri dilingkungannya. Hal ini menunjukkan besarnya sumbangan dukungan sosial terhadap penerimaan diri sebesar 36,5 % (R Square) sedangkan sisanya 63,5 % (100%-36,5) yang dapat mempengaruhi penerimaan diri selain dukungan sosial, kemungkinan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penerimaan diri tersebut antara lain usia, latar belakang pendidikan, kepercayaan diri dan motivasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia dipanti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula penerimaan diri pada lansia. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka tingkat penerimaan diri pada lansia akan semakin rendah.

Besarnya sumbangan dukungan sosial dalam penerimaan diri pada lansia masih dalam kategori sedang. Dilihat dari hasil penelitian masih terdapat beberapa faktor-faktor lain yang mempengaruhi penerimaan diri pada lansia antara lain usia, latar belakang pendidikan, kepercayaan diri dan motivasi.

Hasil dari kategorisasi pada masing - masing variabel menunjukkan bahwa rata - rata subjek penelitian memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang dan tingkat penerimaan diri dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki dukungan sosial dan penerimaan diri cukup baik.

Saran bagi peneliti selanjutnya bila tertarik melakukan penelitian dengan tema yang sama hendaknya memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan penerimaan diri pada lansia seperti : usia, latar belakang pendidikan, kepercayaan diri dan motivasi. Selain itu peneliti selanjutnya dapat memperluas populasi dan memperbanyak sampel, agar ruang lingkup generalisasi penelitian menjadi luas. Tingkat penerimaan diri pada lansia cukup baik, namun ada beberapa saran yang perlu dilakukan agar tingkat penerimaan diri lebih baik lagi yaitu : sering memberikan motivasi agar lansia tidak putus asa menjalani kehidupannya dan memperhatikan kondisi kesehatan lansia, mengapresiasi atas gagasan yang lansia sampaikan, memberikan fasilitas kesehatan terhadap lansia, selalu menyempatkan waktu untuk mengunjungi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2005). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu perkembangan sepanjang rentang kehidupan*. Ahli bahasa Istiwidayanti dan Soedjrwo. Jakarta: Erlangga.
- Ichramsjah. (2013). Menjadi tua dengan penuh rahmat. *Kompas*. Jakarta (29 September 2014).

- Kurniawan, M.D (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri penderita gagal ginjal terminal. *Jurnal psikologi* Vol. 7, No. 2 (23-25) .
- Sari, E.P dkk (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Psikologi, Vol 1, No, 2. (73-88)*.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Ahli bahasa: Bagus Wismanto. Jakarta: PT. Grasindo Persada.
- Supraktiknya, A. (1995) *Komunikasi antar pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Salamah. (2005). Kondisi psikis dan alternatif penanganan masalah kesejahteraan sosial lansia di panti wredha. *Jurnal PKS vol. IV No 11. (98-99)* PGRI Yogyakarta.
- Sutadipura, B. (1984). *Kompetensi guru dan kesehatan mental*. Bandung: Angkasa.
- Utami, S. N. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri Individu yang mengalami asma. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana, Vol,1, No. 1,(12-21)*.