

PENERIMAAN DIRI DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA LANSIA DI PANTI WERDHA

Fahrizal Idham Priadana

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
fahrizal.idham27@gmail.com

Dwi Sarwindah Sukianti

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
dwisarwindah@untag-sby.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Penerimaan Diri dengan *Subjective Well-being*. Subyek penelitian adalah lansia yang memiliki karakteristik berusia 60-70 tahun, komunikatif, tidak mengidap *demensia* atau penurunan fungsional pada otak (pikun), dan masih mempunyai keluarga atau kerabat yang diperoleh sejumlah N = 31 orang lansia. Pengambilan data dilakukan di Panti Werdha "Hargodedali" Kota Surabaya menggunakan metode kuantitatif, instrument yang digunakan adalah skala Penerimaan Diri dan skala *Subjective Well-being*. Data diuji menggunakan teknik korelasi Spearman's rho dengan program SPSS versi 20.0 diperoleh koefisien korelasi (r) = 0.896, artinya penerimaan diri yang dimiliki seorang lansia yang tinggal di Panti dapat mempengaruhi *subjective well-being* lansia tersebut. Lansia diharapkan dapat lebih memandang positif dirinya, mengakui dan menerima apa yang ada dan terjadi pada dirinya sehingga memiliki kualitas hidup yang mengagumkan.

Kata Kunci : Lansia di Panti Werdha, *Subjective Well-being*, Penerimaan Diri

Abstract

This study aims to determine the relationship between Self Acceptance and Subjective Well-being. The subjects of the study were elderly who had characteristics aged 60-70 years, communicative, did not have dementia or functional decline in the brain (senility), and still had family or relatives who obtained a number of N = 31 elderly people. Data collection was carried out in the "Hargodedali" Nursing Home in Surabaya using quantitative methods, the instruments used were the scale of Self Acceptance and the Subjective Well-being scale. The data were tested using Spearman's rho correlation technique with the SPSS version 20.0 program obtained correlation coefficient (r) = 0.896, meaning that the self-acceptance of an elderly person living in the Panti can influence *subjective well-being* of the elderly. The elderly are expected to be more positive about themselves, acknowledge and accept what is and happens to them so that they have an amazing quality of life.

Keywords: Elderly People in Nursing Home, Subjective Well-being, Self-acceptance

Lanjut usia atau biasa dikenal dengan istilah lansia merupakan tahap perkembangan terakhir atau periode penutup dari rentang kehidupan yang dijalani oleh manusia. Menurut UU RI no. 13 tahun 1998, lanjut usia adalah orang-orang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Indriana, 2008). Jumlah penduduk di Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas semakin meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Jawa Timur menunjukkan bahwa jumlah lansia pada tahun 2012 sebanyak 2.748.067 jiwa (14,31%), terdiri dari jumlah laki-laki sebanyak 1.174.577 (6,44%) dan perempuan sebanyak 1.573.490 (7,86%) dimana angka tersebut dapat terus bertambah setiap tahunnya

(<http://jatim.bps.go.id/linkTabelStatis>, diakses 7 Juli 2015).

Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia serta berkembangnya zaman, tidak sedikit lansia yang bertempat tinggal di panti werdha dengan alasan-alasan tertentu. Kebanyakan dari kasus penitipan lansia, anak-anak tidak meminta persetujuan lansia terlebih dahulu dan cenderung dipaksa untuk tinggal di panti. Hal tersebut dikarenakan tidak sedikit yang menganggap bahwa lansia merupakan suatu hambatan bagi keluarga. Para lansia dianggap seperti anggota keluarga yang merepotkan dan membawa kesulitan tersendiri bagi keluarga (Indriyani dkk, 2014).

Lansia yang tinggal di panti werdha tentunya juga akan mengalami perubahan-perubahan yang sama

seperti lansia pada umumnya yaitu baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan serta keadaan yang terjadi ketika berada di dalam panti tersebut dapat membuat para lansia cenderung merasa tidak puas dan tidak bahagia dalam kehidupannya, sehingga mempengaruhi *Subjective Well-being* yang dimiliki.

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan penghuni di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Hargododali Surabaya, subyek A menjelaskan bahwa ia merasa nyaman tinggal di panti, namun merasa benci dan tidak terima atas perlakuan keluarganya. Hal tersebut dikarenakan alasan subyek masuk ke panti karena ia dibujuk keluarganya untuk diajak jalan-jalan, namun ternyata ia didaftarkan ke Panti tersebut. Berbeda dengan subyek A, subyek B merasa tidak nyaman tinggal di panti karena ia merasa dasingkan, kesepian, dan bahkan merasa bahwa dirinya seperti orang sakit jiwa ketika ditempatkan di panti.

Hasil wawancara singkat dengan salah satu penjaga panti didapatkan bahwa subyek B memang kurang mampu bersosialisasi dengan teman sekamar dan cenderung tidak setuju dengan yang dilakukan oleh teman sekamarnya. Petugas panti juga menambahkan bahwa biasanya ada lansia yang tiba-tiba membanting tempat makan, tidak mau makan jika tidak disuapi, bertengkar dengan teman sekamar karena alasan-alasan tertentu, bahkan ada juga yang mencoba kabur dari panti. Selain itu, ada pula lansia yang bercerita kepada petugas panti bahwa lansia tersebut merasa sedih dan kecewa dengan dirinya karena di hari tuanya harus berakhir di panti.

Diener (2000), mengatakan bahwa *Subjective Well-being* merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap kehidupannya. Evaluasi tersebut bersifat kognitif dan afektif. Evaluasi yang bersifat kognitif meliputi bagaimana seseorang merasakan kepuasan dalam hidupnya. Evaluasi yang bersifat afektif meliputi seberapa sering seseorang merasakan emosi positif dan emosi negatif.

Dijelaskan lebih lanjut oleh Erlangga (2011), bahwa *Subjective Well-being* diukur berdasarkan pada perspektif individu yang bersangkutan, melalui 3 komponen yang saling berhubungan antara lain : a. Kepuasan Hidup, yaitu kondisi subyektif dari keadaan pribadi seseorang sehubungan dengan rasa senang atau tidak senang sebagai akibat dari adanya dorongan atau kebutuhan yang ada dari dalam dirinya dan

dihubungkan dengan kenyataan yang dirasakan; b. Afeksi Positif, seseorang dapat dikatakan memiliki *Subjective Well-being* yang tinggi apabila seseorang seringkali merasakan emosi yang positif, antara lain: penuh perhatian, tertarik, waspada, bersemangat, antusias, terinspirasi, bangga, ditentukan, kuat dan aktif; c. Afeksi Negatif, seseorang dapat dikatakan memiliki *Subjective Well-being* yang tinggi jika seseorang jarang sekali mengalami emosi yang negatif, antara lain: sedih, bermusuhan, mudah marah-maraha, takut, malu, bersalah, dan gelisah.

Seseorang dikatakan mempunyai tingkat *Subjective Well-being* yang tinggi jika orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah. Lansia tentunya juga memiliki emosi positif, emosi negatif dan rasa bahagia yang ada pada dirinya, namun biasanya hal tersebut kurang begitu diperhatikan oleh masyarakat sekitar terutama lingkungan terdekat.

Apabila para lansia dapat memilih, tentunya lansia akan memilih untuk berada pada usia perkembangan yang diinginkan atau memilih tinggal di suatu tempat yang memberikan dukungan sosial, dorongan atau motivasi lebih untuk kehidupannya. Kenyataannya, lansia hanyalah seorang manusia biasa yang harus menerima dirinya demi menghilangkan rasa kecewa atas takdir yang diterima.

Menerima adalah kata yang mudah diucapkan namun sangat sulit untuk dilakukan. Menerima realitas memang butuh proses yang mendalam, namun jika seseorang telah mampu melampaui tahapan proses penerimaan diri, maka penerimaan diri tersebut dapat menjadi energi yang dahsyat untuk memperoleh rasa puas dan bahagia terhadap kehidupannya (Muslimah, 2010).

Ryff (dalam Mujamiarsih, 2013) menghasilkan suatu model kesejahteraan dalam bentuk multidimensi yang terdiri atas enam faktor psikologis positif, yaitu: 1) Hubungan positif dengan sesama; 2) Autonomi (dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self determining*) dan mandiri; 3) Penguasaan lingkungan (memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan; 4) Tujuan dalam hidup (dapat memahami makna hidup dan mampu mengatasi masalah; 5) Pertumbuhan pribadi (seseorang tidak melihat orang lain untuk mendapatkan persetujuan, tetapi mengevaluasi diri dengan menggunakan

standard pribadinya); 6) Penerimaan diri (pemahaman yang jelas akan peristiwa yang terjadi sehingga individu dapat memberikan tanggapan secara efektif).

Penerimaan diri adalah sikap yang mencerminkan perasaan senang sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya, sehingga seseorang yang dapat menerima dirinya dengan baik akan mampu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki (Chaplin, 2000). Aspek-aspek penerimaan diri antara lain: a) Perasaan sederajat, yaitu individu menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain; b) Percaya kemampuan diri, yaitu individu lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan mengeliminasi keburukannya daripada ingin menjadi orang lain; c) Bertanggung jawab, yaitu individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya; d) Orientasi keluar diri, yaitu individu lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain; e) Berpendirian, yaitu individu mempunyai sikap, ide aspirasi dan pengharapan sendiri; f) Menyadari keterbatasan, yaitu individu mempunyai penilaian yang realistik tentang kelebihan dan kekurangannya; g) Menerima sifat kemanusiaan, yaitu individu mengenali perasaan marah, takut dan cemas tanpa menganggapnya sebagai sesuatu yang harus diingkari atau ditutupi (Dina, 2010).

Seseorang dengan penerimaan diri yang baik akan menangkal emosi yang muncul karena dapat menerima diri dengan apa adanya (Sarwono, 2000). Lansia yang mampu menerima dengan senang, mampu melihat secara positif meskipun kenyataannya harus ditempatkan di panti dengan berbagai alasan, maka lansia tersebut akan cenderung merasa bahagia dan puas dengan apa yang terjadi.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan *Subjective Well-being* pada lansia yang tinggal di Panti. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara penerimaan diri dengan *Subjective Well-being* pada lansia yang tinggal di Panti. Hasil penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan suatu sumbangan teoritik yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Perkembangan. Selain itu, penelitian ini diharapkan membantu para lansia yang tinggal di panti werdha untuk dapat memahami masalah *Subjective Well-being*, serta dapat memberikan manfaat kepada

para petugas panti dan masyarakat dalam menciptakan kondisi sosial maupun aktifitas-aktifitas sosial bagi para lansia di panti.

METODE

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 Mei 2016 sampai dengan 13 Mei 2016 di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Hargododali Surabaya yang beralamat di Jl. Manyar Kartika No. 22-24 Menur Pumpungan - Surabaya. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi dan wawancara singkat dengan lansia dan petugas panti.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, diperoleh 31 lansia dengan ciri-ciri tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Hargododali Surabaya yang komunikatif, tidak mengidap *demensia* atau penurunan fungsional pada otak (pikun), dan masih mempunyai keluarga atau kerabat sejumlah 31 orang lansia.

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data berupa skala atau pernyataan. Terdapat 2 skala yang digunakan yaitu skala *Subjective Well-being* dan skala Penerimaan diri, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi dengan *Statistic Package for Social Science for Windows* (SPSS) versi 20.0. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Oleh karena teknik sampel *non-random* dan jumlah subyek yang kecil (31 orang), maka digunakan uji statistik *non-parametrik* yang berbentuk korelasional, yaitu teknik korelasi Spearman's rho.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi "Ada hubungan positif antara penerimaan diri dengan *subjective well-being* pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Hargododali Surabaya" dinyatakan terbukti atau diterima.

Menurut Ryff (dalam Rizkiana, 2012) penerimaan diri adalah dimana individu memiliki pandangan yang positif tentang diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang ada pada dirinya, dan memandang positif kehidupan yang telah dijalaninya.

Penerimaan diri bukan berarti seseorang menerima begitu saja tanpa berusaha untuk mengembangkan dirinya lebih lanjut, namun seseorang yang menerima dirinya berarti seseorang tersebut telah

mengenali dimana dan bagaimana dirinya saat ini serta mempunyai keinginan untuk mengembangkan diri lebih lanjut.

Lansia yang tinggal di Panti karena ketidakmampuan keluarga, anak/cucu, serta saudara yang merawat harus memiliki penerimaan diri yang baik, sehingga lansia tersebut cenderung tidak memiliki rasa keterasingan dari lingkungan, kesepian, ketidakberdayaan, ketergantungan, kurang percaya diri, penyesalan terhadap kehidupannya, serta tidak merasa kurang dukungan dari anggota keluarga saat tinggal di Panti.

Hal ini senada dengan pernyataan Fuad (dalam Muslimah, 2010) yang mengatakan bahwa apabila seorang individu belum melalui tahapan penerimaan diri terhadap kondisi dirinya, maka penyesalan terhadap nasib dapat membelenggu kehidupan dirinya. Selain itu, seseorang dengan penerimaan diri yang baik akan menangkal emosi-emosi yang muncul karena seseorang tersebut dapat menerima diri dengan apa adanya (Dina, 2000).

Para lansia yang tinggal di Panti dan memiliki penerimaan diri yang baik, maka akan memiliki Subjective Well-being yang baik. Diener & Lucas (dalam Erlangga, 2011) mendefinisikan Subjective Well-being sebagai evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup serta evaluasi afektif dari mood dan emosi.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Diener, dkk (dalam Dewi & Utami, 2013) bahwa seseorang mempunyai tingkat Subjective Well-being yang tinggi apabila orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki Subjective Well-being rendah jika orang tersebut tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.

Lansia di panti yang memiliki pandangan positif tentang dirinya, mau mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang ada pada dirinya, serta mampu memandang positif kehidupan yang telah dijalaninya, maka lansia tersebut akan merasakan kepuasan dalam hidup. Lansia tersebut juga akan lebih sering merasakan kegembiraan, semangat menjalani kehidupan, dan aktif berpartisipasi dengan lingkungan. Sebaliknya, lansia yang tinggal

di panti tersebut cenderung jarang merasakan kesedihan, kebencian, keterasingan dan rasa amarah, sehingga ia memiliki kualitas hidup yang positif. Menurut Diener (1999), individu yang memiliki Subjective Well-being yang baik pada umumnya akan memiliki kualitas hidup yang mengagumkan.

PENUTUP

Simpulan

Para lansia yang tinggal di Panti dan memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki Subjective Well-being yang baik pula. Artinya, apabila lansia memiliki pandangan positif tentang dirinya, mau mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang ada pada dirinya, serta mampu memandang positif kehidupan yang telah dijalaninya, maka lansia tersebut akan merasakan kepuasan dalam hidup. Lansia yang tinggal di panti tersebut tidak akan mudah menganggap bahwa apa yang ada dan terjadi pada dirinya saat ini merupakan kesalahan di masa lalu. Selain itu, ia akan lebih sering merasa gembira, bersemangat dalam menjalani hari tuanya di panti, tidak merasa dasingkan, dan mampu berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan di lingkungannya. Hal tersebut akan membawanya pada kualitas hidup yang lebih mengagumkan.

Saran

Lansia yang tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Hargododali Surabaya disarankan untuk mengakui dan menerima baik dan buruk yang ada pada dirinya, serta memandang positif dirinya maupun kehidupan yang telah dijalaninya. Keluarga maupun lingkungan masyarakat diharapkan dapat memperhatikan kehadiran lansia di dalam lingkup keluarga dan tidak menganggapnya sebagai suatu hambatan.

Pengelola panti diharapkan dapat memberikan pelayanan kepada para Lansia dengan lebih baik lagi dengan memberikan aktifitas-aktifitas yang bermanfaat seperti kegiatan spiritual, mengadakan kerajinan tangan, senam pagi, serta meningkatkan komunikasi/kontak para penghuni dengan keluarga atau kerabat maupun kunjungan dari luar keluarga. Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan pokok bahasan yang sama dapat menggunakan harga diri, kontrol diri, atau tingkat pendidikan sebagai variabel independen. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat memperluas, memperbanyak dan melakukan pengambilan

subyek secara random atau dengan jumlah yang lebih banyak lagi.

Badan Pusat Statistik Jawa Timur.
<http://jatim.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/231>, diakses 7 Juli 2015

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J.P. 1999. Kamus Lengkap Psikologi. Penerjemah: Kartini Kartono. Cetakan kelima: Raja Grafindo Persada.
- Dewi, P.S. dan Utami, M.S. 2013. Subjective Well-being anak dari Orang Tua yang Bercerai. Jurnal. jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/60/50 (diakses pada 30 Juni 2015).
- Diener, E. 1999. Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Journal of Personality and social psychology*. Vol III, 25-39.
- _____. 2000. The optimum level of well-being : can people be too happy. Department of Psychology University of Virginia.
- Dina, Y.S. 2010. Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kompetensi Interpersonal pada Remaja Panti Asuhan. Jurnal. 279483886_Hubungan_Antara_Penerimaan_Diri_Dengan_Kompetensi_Interpersonal_Pada_Remaja_Panti_Asuhan (diakses pada 24 Juni 2015).
- Erlangga, S.W. 2011. Subjective Well-being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo. Jurnal. <http://library.gunadarma.ac.id/repository/view/14033/subjektive-well-being-pada-lansia-penghuni-panti-jompo.html/> (diakses pada 30 Juni 2015).
- Indriyani, Sofa., Mabruri, M.I. dan Purwanto, Edy. 2014. Subjective Well-being pada Lansia ditinjau dari Tempat Tinggal. Jurnal. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/4450> (diakses pada 30 Juni 2015).
- Mujamiarsih, Murti. 2013. Subjective Well-being: Studi Indigenous pada PNS dan Karyawan Swasta yang Bersuku Jawa di Pulau Jawa. <http://lib.unnes.ac.id/17250/1/1511409072.pdf> (diakses pada 27 Juli 2015).
- Muslimah, Nurlia. 2010. Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Anak Jalanan. Jurnal. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/123456789/4395/1/NURLIA%20MUSLIMAH-FPS.pdf> (diakses pada 10 Desember 2015).
- Utomo, Tjahyo dan Prasetyo, Eli. 2012. Well-Being pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha Atas Dasar Keputusan Sendiri. Jurnal. Fakultas Psikologi: Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.