

Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia

Fitrie Uraningsari
fitrieuraningsari@gmail.com
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

M As'ad Djalali
drmasda@gmail.com
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract. *The purpose of this study to examine the relationship between self-acceptance and social support and happiness in the elderly community. Research variables were measured using a scale of self-acceptance, social support scale and the scale of happiness. Subjects were 90 elderly spread over the area Ketintang, Rungkut and Sidoarjo, ages 65 years and older. Data were analyzed using regression analysis. The results showed that the variables of self-acceptance and social support associated with happiness. Where happiness has a significant relationship with self-acceptance and social support with results in $F = 25.084$ and $p = 0.00$ ($p < 0.01$). With the obtained partial test Parthia $r = 0,1431$ and $t = 1.356$, $p = 0.178$ ($p > 0.05$) means there is no connection between self-acceptance with happiness. Social support relationships with happiness obtained partial $r = 0.424$ and $t = 2.728$, $p = 0.008$ ($p < 0.001$), meaning there is a positive relationship between social support and happiness*

Keywords : *self-acceptance, social support, happiness*

Intisari. Tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada komunitas lanjut usia. Variabel-variabel penelitian diukur dengan menggunakan skala penerimaan diri, skala dukungan sosial dan skala kebahagiaan. Subyek penelitian adalah 90 lanjut usia yang tersebar di kawasan Ketintang, Rungkut dan Sidoarjo, dengan usia 65 tahun keatas. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis regresi. Hasil menunjukkan bahwa variabel penerimaan diri dan dukungan sosial berhubungan dengan kebahagiaan. Dimana kebahagiaan memiliki hubungan signifikan dengan penerimaan diri dan dukungan sosial dengan hasil $F = 25,084$ dan pada $p = 0,00$ ($p < 0,01$). Dengan uji partial diperoleh r partia = $0,1431$ dan $t = 1,356$ dengan $p = 0,178$ ($p > 0,05$) berarti tidak ada hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan. Hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan diperoleh r partial = $0,424$ dan $t = 2,728$ dengan $p = 0,008$ ($p < 0,001$), berarti ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan.

Kata kunci : *penerimaan diri, dukungan sosial, kebahagiaan.*

PENDAHULUAN

Proses menua adalah suatu proses alami yang akan terjadi pada pada setiap makhluk hidup. Menurut Laslett (Suardiman, 2011) menyatakan bahwa semua makhluk hidup memiliki siklus kehidupan menuju tua yang

diawali dengan proses kelahiran, tumbuh menjadi dewasa, berkembang biak, menjadi tua dan akhirnya tutup usia. Sedangkan usia lanjut adalah masa yang tidak bisa dielakkan bagi orang yang dikarunia umur panjang.

Keberhasilan pembangunan yang telah dilaksanakan, terutama dalam bidang kesehatan

berdampak pada angka usia harapan hidup penduduk. Kemajuan bidang kesehatan dan kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatan menyebabkan meningkatnya usia harapan hidup. Usia harapan hidup yang meningkat, mencerminkan makin bertambah panjangnya masa hidup seseorang yang membawa konsekuensi makin bertambahnya jumlah penduduk usia lanjut. Kondisi masa tua yang semakin panjang ini diharapkan tidak menjadi beban, namun tetap menjadi sumber daya manusia yang memberikan manfaat.

Pada abad 21 ini, banyak sekali orang lanjut usia yang masih sehat dan tegap. Apalagi dalam beberapa dekade terakhir, usia atau angka harapan hidup penduduk Indonesia telah meningkat 45,7 % sejak tahun 1970, menjadi 58,9% pada tahun 1990 dan 71,7% pada tahun 2010. Perubahan demografis yang mengarah pada pertumbuhan penduduk lansia harus diantisipasi mulai sekarang. Memasuki abad 21, dengan jumlah penduduk lansia yang sangat besar, dengan peningkatan harapan hidup lebih lama, maka lebih besar pula kemungkinan untuk menikmati hidup lebih lama. Hal tersebut dapat terjadi karena gaya hidup yang aktif, keterampilan yang positif, serta adanya relasi dan dukungan sosial yang baik. Menjadi individu yang aktif, penting bagi keberhasilan proses masa tua. Orang lanjut usia yang tidak memisahkan diri dari kegiatan masyarakat, seperti kegiatan yang dilakukan di luar rumah dengan menghadiri berbagai pertemuan, berpartisipasi dalam kegiatan pengajian atau senam lansia, serta dapat berlibur, akan lebih puas dalam menjalani kehidupannya. Orang lanjut usia yang sangat efektif dalam membina penghayatan akan kendali lingkungan dan memiliki pandangan yang positif mengenai dirinya (kemampuan menghasilkan sesuatu yang positif) dapat memiliki kebahagiaan. Mengkaji aspek-aspek positif dari masa tua merupakan trend yang penting dalam perkembangan masa hidup dan

cenderung dapat memberi keuntungan bagi generasi masa depan yaitu orang-orang lanjut usia. Seiring dengan bertambah panjangnya usia harapan hidup, pola dan gaya hidup lansia juga akan berubah. Mereka lebih banyak menikmati waktu luang dengan tetap aktif, tetap sejahtera, serta tidak terganggu oleh proses penuaan yang dialaminya.

Ketuaan atau usia tua menurut Muanandar (2001) menjadikan manusia rentan terhadap penyakit. Beberapa kelemahan dan penyakit akan terjadi dengan bertambahnya usia, tetapi pada saat ini gaya hidup yang aktif dan pola hidup sehat senantiasa diupayakan dan dilakukan. Hidup sehat berarti mengambil bagian dalam makan-makanan yang sehat, menghindari zat-zat yang dapat menyebabkan kerusakan pada diri dan organ tubuh, berjalan atau melakukan olahraga (jalan kaki), makan buah dan sayur. Gaya hidup aktif adalah tetap terhubung dengan orang-orang yang dicintai, berpartisipasi dalam kegiatan sosial di komunitas lanjut usia. Lanjut usia tetap di dorong untuk mencari dan tinggal aktif dalam kegiatan masyarakat. Bertambah tua berarti pula bertambah besar kemungkinan menderita berbagai penyakit tua, tetapi tidak berarti harus menghentikan seluruh aktivitas yang ada atau yang bisa dilakukan. Pesimisme lanjut usia dengan berbagai penyakit tua ini tidak menghinggapi lansia yang tetap aktif, bahkan usia hingga di atas 70 atau bahkan 80. Proses penuaan dan penyakit yang dialami tidak terlalu mengganggu. Seolah turunnya fungsi berbagai organ tubuh tidak terlalu bermasalah dalam kehidupan para lanjut usia ini. Masyarakat modern, sebagian besar memiliki andil menciptakan rasio kesehatan yang baik. Masyarakat modern juga menyebabkan perubahan nilai sosial masyarakat yang mengarah pada tatanan masyarakat individualistik. Hal ini akan berpengaruh pula bagi para lanjut usia yang merasa kurang mendapat perhatian, merasa

tersisih dari kehidupan masyarakat. Realita tersebut dapat dihadapi dengan membentuk kelompok-kelompok bagi usia lanjut, agar para lansia dapat memiliki kegiatan. Kontak sosial semacam ini memberi kesempatan pada lansia untuk bertukar informasi, saling belajar, dan saling bercanda.

Pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi menurut Sari (2002) membawa dampak yang besar. Salah satunya adalah semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan. Bidang kesehatan yang berkembang ini akan diikuti oleh semakin turunnya angka kematian dan naiknya usia harapan hidup. Hal tersebut menyebabkan semakin diketahui dan diterapkan cara-cara hidup sehat, seperti: terpenuhi asupan gizi, ada senam lansia, dll. Penemuan alat-alat kedokteran modern dapat digunakan untuk membantu mengobati berbagai macam penyakit yang dulunya belum dapat disembuhkan.

Menua merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Kebahagiaan menjalani usia tua bagi para lansia ini menjadi pusat dalam penelitian ini. Penelitian yang berawal dari psikologi positif yang dikenalkan oleh Seligman. Kebahagiaan banyak dikejar dan dicari oleh banyak orang. Menurut Frankl (Pink, 2012) kebahagiaan tidak dapat dikejar, ia pasti terjadi. Tapi dalam kehidupan ini tidak semua orang bisa meraih kebahagiaan. Kebahagiaan tidak selalu bermakna uang, tergantung orang dalam memaknai kehidupan dan sudut pandang seseorang agar dapat memperoleh kebahagiaan. Apalagi sudah sejak lama, dimensi-dimensi positif dari masa dewasa akhir diabaikan. Melalui penelitian ini, proposal ini berusaha untuk memberi perhatian pada aspek-aspek positif dari proses menjadi tua. Bahagia tidak serta merta selalu terhubung dengan perasaan senang, ceria, dan tersenyum.

Menurut Seligman, kebahagiaan berasal dari campuran berbagai faktor. Ketika ia memegang kemudi Asosiasi Psikologi Amerika di tahun 1997, arah kemudi psikologi perlahan-lahan mengalihkan penelitiannya pada rahasia yang membuat manusia bahagia, dan mendorong dunia untuk mengambil kebahagiaan itu lebih serius. Lanjut usia yang hidup dalam kelemahan, kemiskinan, dan berbagai penyakit yang menderanya tentu tidak akan dapat menikmati hidupnya dengan baik. Kebahagiaan tentu tak akan datang jika individu lanjut usia selalu mengalami gangguan, baik gangguan kesehatan, atau gangguan psikologis. Ada lanjut usia yang tidak siap dengan perubahan diri, lalu menghabiskan seluruh waktu dan tenaganya untuk tetap muda, maka ia akan semakin merasa putus asa dan akan semakin terlihat tua.

Perjalanan hidup lansia seperti halnya periode lain dalam perkembangan, juga ditandai oleh adanya tugas-tugas perkembangan yang harus dijalani di dalam masa hidupnya sesuai dengan norma masyarakat dan norma kebudayaan. Apabila lansia mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut maka lansia akan merasa berhasil dan akhirnya timbul perasaan bahagia. Problematika Lansia ini baru disadari oleh negara-negara berkembang, dalam waktu kurang lebih pada satu dekade terakhir. Isu yang berkembang hanya pada masalah kesehatan, dan ekonomi. Tidak menyoroti tentang kebahagiaan lansia. Penelitian dalam proposal ini menyoroti kebahagiaan lansia, tentang aspek-aspek positif dari proses menjadi tua menjadi kajian yang sangat menarik, karena selama ini penelitian psikologi selalu mengupas tentang hal yang tidak baik atau tidak menyenangkan, misal stres, depresi, dsb. Hal inilah yang melatar belakangi penelitian ini dilakukan. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa kebahagiaan berhubungan

dengan pendapatan, jenis kelamin dan usia, pendidikan, pernikahan, ada tidaknya anak, pekerjaan, kesehatan, agama, hubungan sosial, dukungan sosial, pengaruh budaya atau masyarakat, proses kognitif, tujuan atau goals.

Kesehatan juga merupakan salah satu faktor dalam penelitian tentang kebahagiaan. Orang-orang yang bahagia adalah yang tidak menderita secara klinis tidak mengalami stress kronis. Keadaan diri dalam stres akan berdampak serius pada psikologis seorang individu dan kebahagiaan seseorang. Di lain sisi, banyak survey yang menunjukkan bahwa kebahagiaan berkorelasi secara signifikan dengan agama. Hubungan seseorang dengan Tuhan, doa, selalu bersyukur dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan juga dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Dukungan sosial sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan membahas tentang pengakraban hubungan atau dalam kegiatan membina hubungan yang akrab dengan orang lain. Orang lain adalah obat penawar terbaik bagi kekecewaan hidup yang bisa diandalkan. Sehingga bisa dikatakan kebahagiaan juga berhubungan dengan hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Dukungan sosial diperoleh dari hasil interaksi individu dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya, dan bisa berasal dari siapa saja (teman, pasangan, atau keluarga). Para lansia ini memerlukan pengertian dan pemahaman keluarga dan masyarakat atas keberadaan dan proses ketuannya, dalam mewujudkan kemandirian. Seseorang dapat merasakan afek positif jika ia menerima dukungan sosial dari teman (baik itu teman kerja, atasannya atau teman berbagi). Seseorang akan merasa kesepian jika hidup sendiri (Ningsih, 2013)

Dalam penelitian lain, salah satu komponen kebahagiaan bagi lansia adalah penerimaan diri. Penerimaan diri menurut Hurlock (1980) adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup

dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Penelitian yang diajukan ini mengenai penerimaan diri dalam keterkaitannya dengan kebahagiaan pada lansia yang masih bertahan hidup dengan umur panjang karena ditunjang oleh kegiatan sosial yang dilakukan dengan teman-teman lansia berupa arisan atau pertemuan rutin bulanan. Kegiatan sosial yang dilakukan bersama teman-teman lansia ini merupakan aspek dukungan sosial. Sehingga dari berbagai hal yang dikemukakan tersebut di atas dipilih dua hal yang akan menjadi variabel dalam penelitian ini, yaitu: penerimaan diri dan dukungan sosial sebagai aspek yang mendasari kajian dalam penelitian.

Penerimaan diri dipilih karena perjalanan hidup individu pasti dalam perkembangannya mengalami perubahan-perubahan. Perubahan kondisi di usia tua sangat ditakuti, karena perubahan kondisi tersebut berupa tumbuhnya uban, kulit yang mulai keriput, tanggalnya gigi geligi sehingga sulit makan. Terkadang juga timbul aspek psikologis berupa perasaan tersisih, tidak dibutuhkan lagi, dsb. Penerimaan diri adalah segala apa yang ada pada diri dan dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk terus dapat menikmati kehidupan. Perubahan apapun yang terjadi berkaitan dengan proses menua dapat diterima oleh individu yang memiliki penerimaan diri dengan hati yang lapang, sehingga mereka dapat hidup bahagia.

Sedangkan dukungan sosial dipilih karena manusia hidup tidak mungkin terlepas dari kebutuhan untuk bersosialisasi dengan orang lain, baik itu teman atau pun keluarga. Dukungan sosial dapat disimpulkan sebagai

suatu bentuk dukungan yang diberikan kepada individu baik secara langsung atau pun tidak langsung, di mana individu tersebut dapat merasa diperhatikan, dicintai, serta memperkuat perasaan lansia.

Kebahagiaan

Menurut Hurlock (1980) kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Hal ini berbeda dengan perasaan senang yang mengandung '*euphoria*' dan '*fly*'. Kebahagiaan oleh Selingman (2013) adalah kehidupan yang menyenangkan dengan meyakini apa yang kita pilih demi pilihan itu sendiri. Sedangkan tentang merasa senang dan bahwa cara kita memilih jalan hidup kita adalah hanya untuk berusaha memaksimalkan perasaan kita. Konsep kebahagiaan tersebut mendorong psikologi untuk melengkapi tujuan mulia, yaitu: menyelidiki apa yang membuat hidup layak dijalani dan membangun kondisi-kondisi pendukung bagi hidup yang layak dijalani. Teori kebahagiaan ini mengklaim bahwa cara kita membuat pilihan adalah untuk memperkirakan betapa banyak kebahagiaan yang terjadi, dan kita mengambil jalan untuk memaksimalkan kebahagiaan di masa depan.

Psikologi positif yang dikenalkan oleh Selingman ditujukan untuk mengurangi penderitaan, menghilangkan kondisi-kondisi yang merusak dalam kehidupan. Psikologi positif membuat orang lebih bahagia, bahwa hidup terus mengalir dan bergerak, mengajarkan rasa terima kasih, prestasi, makna hidup, cinta, dll. Kebahagiaan oleh telinga modern serta merta diartikan sebagai perasaan senang, riang, ceria, dan tersenyum. Tapi secara historis, 'kebahagiaan' tidak begitu berkaitan dengan kesenangan – perasaan riang, dsb. Yang dimaksud kebahagiaan oleh Selingman adalah kehidupan yang me-

nyenangkan dengan meyakini apa yang kita pilih demi pilihan itu sendiri. Kita sering memilih sesuatu yang membuat kita senang, tapi perlu disadari bahwa seringkali pilihan kita tidak dibuat demi apa yang kita rasakan. Contoh yang diberikan oleh Selingman ketika ia mendengarkan latihan piano anaknya, hal tersebut dilakukan bukan karena membuat ia senang tapi karena itu adalah tugasnya sebagai orang tua dan membuat ia mendapat makna kehidupan. Berlaku sebagai orang tua untuk keluarga. Manusia pasti menginginkan makna dan tujuan dalam hidupnya. Kini semua orang setuju bahwa keterkaitan dan hubungan dengan orang lain adalah sesuatu yang memberi makna dan tujuan hidup (Selingman, 2013).

Metode tersebut dapat memberi petunjuk 'apakah yang menimbulkan kepuasan hidup seseorang'. Metode berikut juga dapat menunjukkan penyebab kebahagiaan atau ketidakhahagiaan. Kepuasan hidup yang biasanya disebut kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan, serta merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Menurut Hurlock (1980) kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya, yang disertai tingkat kegembiraan. Menurut kamus umum, kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Kebahagiaan dan kepuasan ini bersifat relatif. Pada semua tingkatan usia, ada saat bahagia dan puas, serta ada saat tidak bahagia dan tidak puas. Kalau pengalaman-pengalaman yang menyenangkan lebih banyak daripada pengalaman yang tidak menyenangkan, maka orang akan merasa puas dan menganggap diri berbahagia.

Menurut Hurlock (1980) faktor-faktor yang relatif penting untuk menunjang kepuasan hidup, yaitu pekerjaan, kehidupan keluarga,

persahabatan, kekayaan, kehidupan budaya, pelayanan menyeluruh kepada masyarakat dan kesenangan dalam hidup. Kebahagiaan bersinonim dengan kepuasan hidup dan dipergunakan untuk menunjukkan kepuasan akibat dari pemenuhan kebutuhan dan harapan. Kebahagiaan dalam penelitian Dalai Lama adalah suatu keterampilan yang dapat dibudidayakan. Cara untuk menjadi bahagia, dengan berusaha untuk menjadi bahagia. Kita semua, sadar atau tidak sadar, kompeten atau tidak, secara naluriah pasti berusaha meletakkan atau menjauhkan semua yang menakutkan atau hal yang tidak diinginkan di luar, tapi mana mungkin hal tersebut dikendalikan. Tidak ada pula yang menyangkal keinginan bahwa hidup berumur panjang, sehat, mencintai dan dicintai, bisa keliling dunia, dihormati. Studi dari seluruh populasi manusia mengharapkan dapat menikmati pada kondisi tersebut.

Arti kata “bahagia” berbeda dengan kata “senang”. Secara filsafat kata “bahagia” dapat diartikan dengan kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan sempurna dan rasa kepuasan, serta tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Kebahagiaan erat berhubungan dengan kejiwaan dari yang bersangkutan (Dalam Kosasih, 2002). Sumner (dalam Veenhoven, 2006) menggambarkan kebahagiaan sebagai “memiliki sejenis sikap positif terhadap kehidupan, dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif. Aspek kognitif dari kebahagiaan terdiri dari suatu evaluasi positif terhadap kehidupan, yang diukur baik melalui standard atau harapan, dari segi afektif kebahagiaan terdiri dari apa yang kita sebut secara umum sebagai suatu rasa kesejahteraan (*sense of well being*), menemukan kekayaan hidup atau menguntungkan atau perasaan puas atau dipenuhi oleh hal-hal tersebut.”

Diener (1985) menyatakan bahwa *happiness* atau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective wellbeing* dimana *subjective wellbeing* terbagi atas dua komponen didalamnya. Kedua komponen tersebut adalah komponen afektif dan komponen kognitif. Furnham (2008) juga menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan, *contentment, to do your life satisfaction or equally the absence of psychology distress*. Ditambahkan pula bahwa konsep kebahagiaan adalah merupakan sinonim dari kepuasan hidup atau *satisfaction with life* (Veenhoven, 2000). Diener (2007) juga menyatakan bahwa *satisfaction with life* merupakan bentuk nyata dari *happiness* atau kebahagiaan dimana kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan dikarenakan pada kenyataannya kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi serta tempat kerja yang lebih baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga didalamnya kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan. Semua kondisi ini adalah merupakan kondisi kebahagiaan yang dirasakan seorang individu.

Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (1980) penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Segala apa yang ada pada dirinya

dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk terus dapat menikmati kehidupan. Perubahan apapun yang terjadi berkaitan dengan proses menua dapat diterima oleh individu dengan hati yang lapang.

Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung perwujudan diri secara utuh. Penerimaan diri sangat erat berhubungan dengan lingkungan, contoh penerimaan orang tua pada anaknya. Hal tersebut karena adanya kasih sayang, kelekatan, kepedulian, dukungan, dan pengasuhan. Sehingga orang tua bisa merasakan dan mengekspresikan rasa sayang pada anaknya.

Penerimaan diri menurut Ariyanti (2013) adalah orang yang selalu terbuka terhadap setiap pengalaman serta mampu menerima setiap masukan dan kritikan dari orang lain. Penerimaan diri sebagaimana adanya adalah suatu tahapan yang harus dilakukan karena akan membantu dalam menyesuaikan diri, yang merupakan salah satu dari aspek kesehatan mental. Kriteria orang yang bermental sehat adalah: memiliki pandangan yang sehat terhadap diri dan lingkungan, mampu menyesuaikan diri dalam segala kemungkinan serta mampu mengatasi permasalahan hidup, dan dapat mencapai kepuasan pribadi juga ketenangan hidup tanpa merugikan orang lain.

Hjelle dan Ziegler (1981) menyatakan bahwa individu dengan penerimaan diri memiliki toleransi terhadap frustrasi atau kejadian-kejadian yang menjengkelkan, dan toleransi terhadap kelemahan diri tanpa harus menjadi sedih atau marah. Individu ini dapat menerima dirinya sebagai seorang manusia yang memiliki kelebihan dan kelemahan. Jadi,

individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang dapat menerima kekurangan dirinya sebagaimana dirinya mampu menerima kelebihan yang terdapat pada dirinya.

Menurut Chaplin dalam Ariyanti (2013) penerimaan diri atau *self acceptance* adalah sikap yang merupakan cerminan dari perasaan puas terhadap diri sendiri dengan kualitas-kualitas dan bakat-bakat diri, serta pengakuan akan keterbatasan yang ada dalam diri. Individu menerima kodrat mereka apa adanya. Penerimaan diri menurut Crumbough (Alwisol, 2012) adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik hidupnya.

Jadi bisa dikatakan bahwa penerimaan diri adalah sikap positif individu yang ditunjukkan dengan rasa senang dan puas akan dirinya, baik secara fisik maupun psikis, dengan segala kelemahan dan kelebihan yang ada dalam diri tanpa rasa kecewa, serta mau berusaha mengembangkan diri seoptimal mungkin.

Dukungan Sosial

Menurut Habfoll & Sroke dalam jurnal yang ditulis oleh Adawiyah menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah interaksi sosial atau hubungan sosial yang memberikan bantuan yang nyata atau perasaan kasih sayang kepada individu atau kelompok yang dirasakan oleh individu yang bersangkutan sebagai perhatian atau cinta.

Sedangkan dukungan sosial menurut Sarafino (1998) adalah dukungan menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan kepada orang lain, merawat serta menghargainya. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Saroson (Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, di mana bantuan itu umumnya

diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan tersebut dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab, sehingga dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Menurut Santrock (2012) dukungan sosial berperan penting terhadap kesehatan fisik dan mental orang lanjut usia. Dukungan sosial dapat membantu semua individu untuk mengatasi masalah secara lebih efektif. Dukungan sosial yang memberikan emosi positif adalah dukungan keluarga dan teman. Keluarga berperan penting dalam dukungan sosial terhadap orang lanjut usia, namun teman atau pun sahabat juga berperan penting.

Sebuah studi baru-baru ini mendokumentasikan pentingnya persahabatan di antara orang-orang lanjut usia. Studi di AS yang melibatkan hampir 1.700 orang dewasa yang berusia 60 tahun ke atas, mengungkapkan bahwa dibandingkan relasi keluarga, persahabatan itu lebih penting. Orang lanjut usia yang kontak sosialnya terbatas pada anggota keluarga, cenderung lebih depresif. Orang lanjut usia yang berpartisipasi di dalam organisasi cenderung hidup lebih panjang dibandingkan rekan-rekannya yang tingkat partisipasinya rendah. Orang lanjut usia cenderung memiliki motivasi yang kuat untuk meluangkan waktu menjalin relasi dengan kawan-kawan dekat dan anggota keluarga yang menyenangkan.

Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok. Senada dengan pendapat tersebut, beberapa ahli seperti Cobb, Gentry dan Kobasa, Wallston, Alagna dan Devillis (dalam Sarafino, 1998) menyatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial akan

meyakini bahwa ia dicintai, dirawat, dihargai, berharga, dan merupakan bagian lain dari lingkungan sosial.

Pierce (dalam Kail dan Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional, atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Begitu pula dengan Gotlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri atas informasi yang diperlukan bagi yang menerima bantuan, tingkah laku tertentu yang diberikan, ataupun berupa bantuan materi.

Dengan kata lain, dukungan sosial juga dapat berarti hubungan antar pribadi yang di dalamnya terdapat satu atau lebih ciri-ciri, antara lain: adanya bantuan atau pertolongan dalam bentuk fisik, perhatian emosional, pemberian informasi atau pujian. Dukungan sosial mempunyai fungsi terhadap kehidupan seseorang, yang berfungsi membantu individu untuk percaya bahwa mereka diperhatikan, dicintai, dihargai, dan diikutsertakan dalam jaringan komunikasi, tanggung jawab, serta menjadi kekuatan bagi individu, karena dapat menolong secara psikologis. Berkaitan dengan hubungan dengan orang lain, Christopher dalam Selingman (2013) mengatakan bahwa penjelasan psikologi positif tentang hubungan positif jika dijelaskan dalam dua kata atau kurang menyebut tentang orang lain. Orang lain adalah obat penawar bagi kekecewaan hidup yang dapat diandalkan. Di samping itu, sesuatu yang positif jarang berdiri sendiri. Kapan terakhir kali anda tertawa terpingkal-pingkal? Terakhir kali anda merasakan kebahagiaan yang tak bisa dijelaskan? Terakhir kali merasakan makna dan tujuan yang mendalam? Apakah anda memiliki teman yang tanpa rihuh anda bisa menelponnya kapan saja untuk menceritakan masalah anda? Jika anda menjawab 'iya' maka kemungkinan hidup anda

lebih lama daripada seseorang yang jawabannya 'tidak'. Hubungan terjadi dalam setiap proses kehidupan manusia.

Menurut Seligman, orang yang sangat bahagia menghabiskan sedikit waktunya sendirian dan sebagian besar waktunya untuk orang lain. Demikian pula dengan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain.

HIPOTESIS

Berdasarkan kerangka berpikir dan kajian pustaka yang telah dikemukakan, serta permasalahan yang dipaparkan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- a) ada hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kebahagiaan
- b) ada hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan
- c) ada hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan.

METODE

Subjek penelitian ini adalah para lanjut usia (lansia) yang merupakan masa tua akhir ditujukan pada laki-laki dan perempuan lansia dengan usia di atas 65 tahun. Responden bermukim di wilayah Ketintang, Rungkut-Surabaya dan Sidoarjo. Proses penelitian dari pengumpulan data hingga proses pemilihan subjek diambil secara *Multistage Cluster Sampling* dengan cara random.

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengungkap aspek yang ingin diteliti dalam suatu penelitian. Penelitian ini

PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan ada hubungan penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kebahagiaan lansia. Variabel penerimaan diri dan dukungan sosial berkorelasi dan memiliki prediksi positif

menggunakan skala kebahagiaan, skala penerimaan diri, dan skala dukungan sosial. Skala kebahagiaan disusun berdasarkan konsep Seligman terdapat 31 butir yang memiliki daya diskriminasi tinggi dengan hasil alfa cronbach = 0,855. Skala penerimaan diri disusun berdasarkan konsep Crumbough yang terdiri atas 48 butir dengan hasil alfa cronbach = 0,917. Skala dukungan sosial disusun berdasarkan konsep Sarafino yang terdiri atas 30 butir dengan hasil alfa cronbach = 0,828.

HASIL

Hasil penelitian yang didapat setelah uji analisa dilakukan adalah: Hasil analisa regresi diperoleh $F = 25,084$ dengan $P = 0,00$ ($p < 0,01$) berarti ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dan penerimaan diri dengan kebahagiaan, diperoleh r partial = 0,143 dan $t = 1,356$ dengan $p = 0,178$ ($p > 0,05$) berarti tidak ada hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan, diperoleh r partial = 0,424 dan $t = 2,728$ dengan $p = 0,008$ ($p < 0,01$) berarti ada hubungan positif sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Hasil penelitian juga menunjukkan $R^2 = 0,366$ yang berarti bahwa 36,60% proporsi variasi prososial dijelaskan secara bersama-sama melalui variabel penerimaan diri dan dukungan sosial, sisanya sebesar 63,40% perilaku kebahagiaan dipengaruhi faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

terhadap kebahagiaan. Temuan tersebut sejalan dengan hipotesis yang diajukan bahwa ada hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kebahagiaan. Hipotesis Penelitian yang menyatakan ada hubungan positif antara penerimaan diri dan dukungan

sosial dengan kebahagiaan, teruji. Semakin tinggi penerimaan diri dan dukungan sosial yang diperoleh lansia semakin tinggi kebahagiaan mereka, semakin rendah penerimaan diri dan dukungan sosial semakin rendah pula kebahagiaan lansia.

Hasil penelitian melalui uji partial membuktikan tidak ada hubungan antara variabel penerimaan diri dengan kebahagiaan lansia. Variabel penerimaan diri tidak berkorelasi dan menunjukkan hasil tidak signifikan terhadap kebahagiaan. Semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah kebahagiaan, sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin tinggi kebahagiaan lansia. Hasil temuan ini tidak sejalan dengan hipotesis yang diajukan bahwa terdapat korelasi positif antara penerimaan diri dan kebahagiaan. Temuan tersebut tidak sejalan dengan hipotesis yang diajukan bahwa ada hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada lansia karena hasil penelitian yang didapat menyatakan tidak signifikan. Hipotesis penelitian yang menyatakan ada hubungan positif penerimaan diri dengan kebahagiaan, secara partial tidak teruji.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan bahwa penerimaan diri dipengaruhi oleh lingkungan. Lansia mampu menerima dirinya atau tidak juga mendapat pengaruh dari lingkungan. Jika komunitas lansia bergaul dengan orang-orang sebaya, maka lingkungan mendukung keberadaan lansia yang sama-sama sudah lanjut usia. Penerimaan diri memberikan kontribusi kecil terhadap kebahagiaan yaitu 0,144%, hal ini berarti ada variabel selain penerimaan diri yang memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kebahagiaan. Temuan ini memiliki implikasi bagi peneliti berikutnya untuk menguji kembali hubungan penerimaan diri dengan kebahagiaan, mengingat hasil temuan penelitian ini menunjukkan kontribusi kecil terhadap kebahagiaan.

Hasil penelitian membuktikan ada hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan lansia. Variabel dukungan sosial berkorelasi dan memiliki prediksi positif terhadap kebahagiaan. Artinya semakin tinggi dukungan sosial lansia, semakin tinggi kebahagiaan lansia. Temuan tersebut sejalan dengan hipotesis yang diajukan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada lansia. Hipotesis penelitian yang menyatakan ada hubungan positif dukungan sosial dengan kebahagiaan, teruji. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh lansia semakin tinggi kebahagiaan mereka, semakin rendah dukungan sosial semakin rendah kebahagiaan lansia.

Kebahagiaan adalah kehidupan yang menyenangkan dengan meyakini apa yang kita pilih demi pilihan hidup itu sendiri. Konsep kebahagiaan tersebut mendorong psikologi untuk melengkapi tujuan mulia yaitu menyelidiki apa yang membuat hidup layak dijalani dan membangun kondisi-kondisi pendukung bagi hidup yang layak dijalani. Kebahagiaan juga dipengaruhi oleh kehadiran orang lain, terutama yang memberikan dukungan kepada keberadaan kita. Kebahagiaan akan terjadi pada lansia dengan adanya peranan dukungan sosial dari lingkungan, teman, keluarga di mana mereka tinggal, berada dan beraktivitas. Hasil penelitian menemukan adanya korelasi positif antara dukungan sosial terhadap kebahagiaan lansia.

Dalam arti, lansia lebih memerlukan keberadaan orang lain untuk mengakui keberadaannya. Lansia lebih memerlukan teman di usianya yang lanjut ini. Mereka akan tersiksa atau tidak bahagia jika tidak ada orang yang memperdulikan keberadaan lansia. Dampak positif dukungan sosial ini, lansia dapat memperoleh teman yang sebaya dengan usianya, dapat menumpahkan segala keluhan, dapat memperoleh nasihat atau anjuran

tanpa ada penghalang generasi. Efek saling menjaga secara fisik, bersilahturahmi ketika sakit dapat menambah kebahagiaan lansia. Keberadaan orang lain dan dukungan sosial yang diberikan sangat berarti bagi lansia. Hal tersebut dikuatkan pula oleh Cohen dan Hoberman (1983) yang menemukan bahwa orang yang menerima sedikit dukungan sosial akan lebih sering mengalami sakit kepala dan gangguan tidur, dibandingkan dengan orang yang menerima dukungan sosial tinggi.

Dukungan sosial menyatakan hubungan positif sebagai variabel kebahagiaan. Dukungan sosial dapat diperoleh dari teman, keluarga, dan lingkungan. Dukungan sosial lebih berperan positif pada variabel kebahagiaan, karena seseorang akan lebih tersiksa atau tidak bahagia, ketika tidak mempunyai teman atau tidak mendapat dukungan sosial. Dalam arti lansia lebih membutuhkan keberadaan teman. Dukungan orang lain dapat membuat orang lebih bahagia, karena tidak merasa tersisih, kehadirannya masih diperlukan dan bermanfaat bagi orang lain. Hal ini juga terbukti dari aitem yang berbunyi 'saya merasa senang jika dipuji' mendapat skor tinggi.

Besarnya sumbangan efektif penerimaan diri dan dukungan sosial pada kebahagiaan lanjut usia sebesar 36,6% dapat dipahami bahwa masih ada variabel lain yang lebih besar dalam memberikan sumbangan efektif pada kebahagiaan, hanya saja hal tersebut tidak diteliti dalam penelitian ini. Seseorang dengan penerimaan diri yang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan diri pada masa tuanya atau menolak kemampuannya untuk menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi terhadap perubahan ketuannya, seperti menyesuaikan diri dengan keadaan gigi yang banyak tanggal, keadaan diri yang sudah tidak menarik, tapi masih ingin tetap tampil rapi di setiap penampilannya.

Mereka juga merasa gelisah dengan masalah pendengaran yang semakin berkurang. Hal tersebut lebih dikarenakan kehidupan di kota besar yang memerlukan mobilitas yang tinggi. Lansia masih ada yang mengantarkan cucunya ke sekolah dengan mengendarai mobil, sehingga masalah pendengaran menyebabkan kegelisahan tersendiri pada kehidupan mereka. Hanya saja penolakan atas ketidakmampuan tersebut tetap dapat membuat seorang lansia bahagia. Mereka bahagia karena masih dikelilingi orang-orang tercinta. Adanya pasangan, anak, tetangga atau teman yang masih menghargai keberadaan mereka. Mereka memberikan support kepada lansia, sehingga lansia masih merasa dihargai, merasa keberadaan mereka masih diperlukan oleh orang-orang sekitar kehidupannya. Hal ini lebih membahagiakan kehidupan lansia.

Hal tersebut di atas semakin menegaskan hasil penerimaan diri yang tidak signifikan dan hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan yang signifikan ketika dianalisa secara partial. Hipotesa yang menyatakan ada hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan ternyata ditolak disinyalir terjadi akibat kurang pemahannya responden, karena responden merupakan orang tua lanjut usia, sehingga ada kekurangan dalam memahami pertanyaan-pertanyaan yang ditanggapi dalam angket yang diberikan oleh peneliti. Di mana pada usia tersebut terjadi penurunan berbagai fungsi, termasuk memori, dalam diri lansia sehingga jawaban yang diberikan tidak tepat sasaran.

Dukungan sosial dari orang-orang tercinta lebih membahagiakan bagi lansia, karena lansia merasa masih dibutuhkan atau keberadaan mereka masih diharapkan. Teman sesama lansia juga memberikan dukungan sosial yang baik dengan saling mengunjungi ketika sakit, masih mengadakan pertemuan sebulan sekali, ada kegiatan pengajian yang

dilakukan bersama, begitu pula dengan senam lansia. Kegiatan yang dilaksanakan untuk membuat lansia tidak merasa tersisih dalam kehidupan membuat mereka bahagia dalam

menghadapi masa pensiun dan menikmati masa tua mereka dengan dikelilingi orang-orang tercinta yang saling menjaga dan memperhatikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah. 2013. Manusia dan Kebahagiaan. *Jurnal Aqidah*. Vol 1 No 1.
- Adawiyah, Raden Ajeng Rabiatul. 2013. Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Burn Out. *Persona Jurnal Psikologi Indonessia*. Volume 2 No 2. Halaman 101.
- Akmal, Sari Zakiah. 2009. Kekuatan Karakter Dan Kebahagiaan Pada Suku Minang. *Jurnal Psikologi*. Volume 3 No 1.
- Ashkanasy, Neal M. 2011. International Happiness. *Journal Academy*.
- Athota, Vidya S. 2013. The Role of Moral Emotions in Happiness. *The Journal of Happiness and Well Being*. Vol 1 No 2.
- Cohen, She Denldon, dan Hoberman, Harry M. 1983. Positive Events and Social Support as Buffer of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13.99.125.
<http://www.psy.cmu.edu/scohen/ISEL>.
- Diener, Robert Biswas. 2011. Manipulating Happiness. *International Journal Wellbeing*. Volume 1 No 2.
- Glanz. 1997. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practise*. San fransisco: Jossey Bass Publisher.
- Hidayat, Kommmaruddin. 2012. *Tiga Pilar Kebahagiaan*.
- Hjelle, L.A. and Ziegler, D.J. 1981. *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Application*. 2nd Edition. Tokyo: Mc Graw-Hill Kogakusha Ltd.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Isnawati, Dian. 2013. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. Volume 02 nomor1.
- Jacobsen, Michael Hviid. 2014. Sociology and Happiness. *The Journal of Happiness & Well Being*. Vol 2 No 1.
- Koeswara. 1987. *Psikologi Eksistensial Suatu Pengantar*. Bandung: PT Eresco.
- Kuntz, Kristin K. 2006. Social Support and Quality of Life in Women With Congestive Heart Failure. *Disertation for the Degree Doctor of Philosophy In The Ohio State University*.
- Mitcher, Mary Moser. 2006. Parents Stress and Coping With Their Children's Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Disertasi the faculty of the University of Maryland*. Doctor of Philosophy.
- Meina, Nina Wulan. 2012. Hubungan Antara Bersyukur dengan Kebahagiaan Pada Pedagang Pasar Tradisional Pulogadung. *Jurnal Psikologi*.
- Ningsih, Didin Agustin. 2013. SWB Ditinjau Dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi*. Vol 01 No 02.
- Post, Stephen G. 2005. Altruism, Happiness, and Health: Its Good To Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*. Volume 12. No 2.
- Ricard, Matthieu. 2011. The Dalai Lama: Happiness from Within. *International Journal of Well being*. Volume 1 No 2. 274-290.

- Sapmaz, Fatma. 2013. Turkish Version of The Short Depressin – Happiness Scala. *The Journal of Happiness & Well Being*. Vol 1 No 1.
- Santrock, John W. 2011. *Psychology Essentials*. Surabaya: Penerbit Erlangga.
- Santrok, John W. 2012. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi ketiga belas jilid 2. Surabaya: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E.P. 1998. *Health Psychology: Healthy Psychology Biopsychosocial Interactions*. New York: John Willeyant.
- Sari, Endah Puspita. 2002. Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi*. Nomor 2. Halaman 73-88.
- Schultz, D. 1987. *Growth Psychology: Model of the Healthy Personality*. New York: D Van Nostrand.
- Selingman, Martin. 2013. *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Suardiman, Siti Partrini. 2011. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Totan, Tarik. 2013. Psychometric Properties of Turkish Version of the Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well Being*. Vol 1 No 1.
- Vaillant. George E. 2001. Successful Aging. *American Journal of Psychiatry*. 158: 839-847.
- Wirawan, Henny E. 2011. Kebahagiaan Menurut Dewasa Muda Indonesia. *Jurnal Psikologi*. hemirawan@ yahoo. Com.