

Keberartian hidup ditinjau dari penerimaan diri di masa lansia

Lolita I.Y Ndoen¹, Maria F. Tael², Dwi W.I. Kadiwano³, Fransiskus K. Wanu⁴, Indra Y. Kiling⁵

Fakultas Kesehatan Masyarakat/Psikologi^{1,2,3,4,5} (Universitas Nusa Cendana Kupang)
lolitayuanny06@gmail.com¹, taelmensi@gmail.com², dwywahyuni09@gmail.com³,
fransiskuskadiwanu@gmail.com⁴, indra.kiling@staf.undana.ac.id⁵

Abstract

Self-acceptance is a further important factor in determining a sense of meaning and happiness in life, self-acceptance includes understanding and accepting the physical, mental and social changes that occur with age. When people are able to accept themselves as they are, this can improve their quality of life, help overcome feelings of loneliness, depression, or anxiety that may arise, and lead to achieving a deeper sense of meaning in old age. Thus, self-acceptance in the context of older adults is a key element in seeking and living a meaningful life.

Keywords: elderly; self_acceptance; significance

Abstrak

Penerimaan diri menjadi faktor penting lanjut dalam menentukan rasa makna dan kebahagiaan dalam hidup, penerimaan diri mencakup pemahaman dan penerimaan terhadap perubahan fisik, mental dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia. Ketika seseorang terjadinya dapat menerima diri mereka apa adanya, hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, membantu mengatasi perasaan kesepian, depresi, atau kecemasan yang mungkin muncul, dan mengarah pada pencapaian rasa keberartian hidup yang lebih dalam dimasa tua. Dengan demikian, penerimaan diri dalam konteks lansia adalah elemen kunci dalam mencari dan menjalani kehidupan yang bermakna.

Kata kunci: Keberartian; lansia; penerimaan_diri

1. Pendahuluan

Keberartian hidup dalam tinjauan penerimaan diri pada masa lansia dapat menjadi landasan penting untuk memahami pentingnya aspek psikologis pada tahap lanjut kehidupan. penerimaan diri menjadi faktor kunci dalam mencapai kebahagiaan dan kualitas hidup yang optimal pada usia lanjut. Dalam kehidupan lansia, perasaan penerimaan terhadap diri seringkali terkait dengan perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang sering terjadi seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, menjelajahi bagaimana penerimaan diri dapat mempengaruhi keberartian hidup pada lansia adalah topik yang sangat relevan dan signifikan dalam bidang psikologi lanjut usia.

Penerimaan diri

Penerimaan diri adalah individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya serta mau hidup untuk damai dengan keadaan tersebut. hal tersebut juga diungkapkan dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Tryningtyas & Muhayati, 2018), yang menyatakan bahwa seseorang yang dapat menerima dirinya mempunyai penilaian yang realistis terhadap potensi yang ada pada dirinya dan penilaian yang positif akan harga dirinya, karakteristik yang dimiliki dengan penerimaan diri akan diterimanya sebagai satu anugerah

segala hal yang menyenangkan yang terjadi pada diri individu akan dapat membuatnya menikmati kehidupan.

Keberartian Hidup

Masa lansia adalah periode puncak kehidupan dimana individu telah menjalani seluruh tahapan kehidupan dan mencapai masa evaluasi hidup. idealnya lansia mendapatkan dukungan sosial yang baik dalam menghadapi masa puncak kehidupan dimana terjadi banyak perubahan. Keluarga adalah satuan kecil dalam masyarakat yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupan seseorang.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif berjenis observasi dan wawancara dengan subjek berusia sama dengan atau lebih dari 55 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Panti Sosial (Jompo) Budi Agung Oepura dengan narasumber 5 orang.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Lansia yang dititipkan keluarga di panti sosial dengan lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki kondisi psikologis yang berbeda-beda. Lansia yang tinggal bersama keluarga menunjukkan kondisi psikologis yang positif, yaitu lebih bahagia, merasa aman dan nyaman, memiliki penyesuaian diri yang baik, aktif, dan mudah bergaul (Aleydrus, 2014). Hal tersebut terjadi karena kebersamaan dengan keluarga membuat lansia mendapatkan afeksi dan memiliki tempat untuk bercerita atau berdiskusi sehingga lansia tidak terlalu merasakan kesepian karena masih terjalin interaksi sosial yang baik dengan kerabat dekat (Sessiani, 2018). Pada lansia yang tinggal di panti sosial lebih rentan mengalami beberapa kondisi psikologis yang negatif seperti kesulitan dalam penyesuaian diri/adaptasi, penerimaan diri yang buruk, kesepian, depresi dan permasalahan psikologis lainnya.

Pembahasan

Dukungan keluarga merupakan suatu proses hubungan antara keluarga dan lingkungan sosialnya. Dukungan keluarga juga merupakan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Menurut Stuart dan Sunden ada tiga dimensi dalam dukungan keluarga yang pertama timbal balik, kedua nasihat atau umpan balik dan yang terakhir keterlibatan emosional didalam hubungan sosial. Pertama, timbal balik merupakan balasan atas perbuatan seseorang kepada kita dari apa yang sudah kita beri. Maksud dari timbal balik dalam penelitian ini adalah balasan dari keluarga kepada lanjut usia atas apa yang sudah diberikan. Misalnya timbal balik yang diberikan oleh anak kepada orang tua. Orang

tua yang dulu merawatnya dari kecil hingga dewasa kemudian saat orang tua menginjak usia lanjut, anak mampu merawat sebagaimana mestinya. Kemudian arti dari nasihat atau umpan balik yaitu tanggapan langsung dari pengamatan sebagai hasil kelakuan individu terhadap individu lain. Yang dimaksud umpan balik oleh peneliti yaitu pengaruh dari apa yang diperlakukan orang tua terhadap anaknya.

4. Simpulan

Seseorang yang dapat menerima dirinya mempunyai penilaian yang realistis terhadap potensi yang ada pada dirinya dan penilaian yang positif akan harga dirinya, karakteristik yang dimiliki dengan penerimaan diri akan diterimanya sebagai satu anugerah segala hal yang menyenangkan yang terjadi pada diri individu akan dapat membuatnya menikmati kehidupan.

Keluarga adalah satuan kecil dalam masyarakat yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupan seseorang, keluarga adalah sumber dukungan yang penting karena keluarga adalah sumber dukungan yang penting karena keluarga adalah tempat pertumbuhan harapan, tempat bercerita dan mengeluarkan keluhan-keluhan bila individu mengalami persoalan.

Daftar Pustaka

- Sari, E. P., & Nuryoto, S. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal psikologi*, 29(2), 73-88.
- Ardhani, A. N., & Kurniawan, Y. (2020). Kebermaknaan hidup pada lansia di panti wreda. dalam *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 85-95
- Maulidhea, A. Q., P. & Syafiq Muhhamad. (2022). Gambaran penerimaan diri pada masa lansia yang dititipkan oleh keluarga dipanti sosial. *Jurnal penelitian psikologi*, 9(1), 206-217
- Rahmatika, N. A. 2017. Dukungan Keluarga dalam Penerimaan Diri Lansia (Studi Kasus di RT 02 RW 04 Desa Karang Sari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga). Skripsi tidak diterbitkan. Program S-1 Bimbingan dan Penyuluhan Islam. <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/id/eprint/2195> diakses 16 Juni 2020