

**Perbedaan Penyesuaian Diri Pada Lansia Yang Tinggal di Panti Werdha
“Pangesti” Lawang Dengan Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga di
Kecamatan Lawang Kabupaten Malang**

Aleydrus

Wirausaha di Kalimantan

***Abstract:** Elderly have varied conditions, there are those who lives with a family there is also a living in Panti Wreda. The adjustment of elderly also varying because their houses also different. Researchers interested to know the difference of adjusting themselves on elderly living in Panti Werdha “Pangesti” of Lawang with elderly living together with their family’s. Subject on this research is 270 people divided into two group that is 110 people for the elderly living in Panti Werdha Pangesti of Lawang, and 100 people for the elderly living together with their family in sub-district of Lawang. The result tabulation calculated by applying research program for windows 16.0 spss series by applying a technique compare means paired t-test sample analysis .With the result significance of 0,000 can be taken the decision to receive H_a (is hypothesized alternative) because the significance of the smaller than alpha (0.5 %). With the results of calculation of the value which means t count as much as 3,817 is greater than the t table existing by 2,708 value.*

KeyWords: *Adaptation and alderly*

Abstrak: Lansia memiliki beragam kondisi, ada yang tinggal bersama keluarga ada pula yang tinggal di Panti Wreda. Penyesuaian para lansia juga berbeda-beda pula karena tempat tinggal mereka juga berbeda. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan penyesuaian diri pada lansia yang tinggal di Panti Werdha “Pangesti” Lawang dengan lansia yang tinggal bersama keluarga. Subyek sebanyak 270 orang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 110 orang lansia yang tinggal di Panti Werdha Pangesti Lawang, dan 100 orang lansia yang tinggal bersama dengan keluarganya di Kecamatan Lawang. Hasil tabulasi penelitian dihitung dengan menggunakan program SPSS seri 16.0 for Windows dengan teknik analisa Compare Means Paired Sampel T-test. Dengan hasil signifikansi sebesar 0,000 bisa diambil keputusan untuk menerima H_a (Hipotesa Alternatif) karena level signifikansi lebih kecil daripada alpha (0,5%). Dengan hasil perhitungan nilai t hitung sebesar 3,817 yang berarti lebih besar dari pada t tabel yang ada dengan nilai 2,708.

Kata Kunci: Penyesuaian diri dan Lansia

Alamat Korespondensi:

Aleydrus

E-Mail: aleydrus@gmail.co.id

Perkembangan masa dewasa akhir atau usia lanjut, membawa penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan dengan periode-

periode usia sebelumnya. Rentetan perubahan-perubahan dalam penurunan fisik yang terkait dengan penuaan, dengan penekanan pentingnya perkembangan-perkembangan baru dalam penelitian proses penuaan yang mencatat bahwa kekuatan tubuh perlahan-lahan menurun dan hilangnya fungsi tubuh kadangkala dapat diperbaiki.

Semua orang akan mengalami proses menjadi tua, dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, sosial dan sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari. Proses menjadi tua menggambarkan betapa proses tersebut dapat diinterferensi sehingga dapat mencapai hasil yang sangat optimal. Secara umum orang lanjut usia dalam meniti kehidupannya dapat dikategorikan dalam dua macam sikap. Pertama, masa tua akan diterima dengan wajar melalui kesadaran yang mendalam, sehingga yang kedua, manusia usia lanjut dalam menyikapi hidupnya cenderung menolak datangnya masa tua, kelompok ini tidak mau menerima realitas yang ada (Hurlock, 2004).

Proses penyesuaian diri akan terus dilakukan oleh manusia dari muda sampai beranjak tua, dan masa tua akan terasa lebih sulit bagi lansia khususnya proses penyesuaian diri sejalan dengan banyaknya perubahan yang mereka alami baik itu fisik maupun psikisnya.

Pada akhir abad 20 jumlah lansia bertambah dengan pesat dibanding dengan orang yang berusia muda. Pertumbuhan yang paling dramatis pada kelompok lansia ini justru terjadi di negara-negara berkembang (Hardywinoto & Setiabudhi, 1999).

Data BKKBN 2006 menunjukkan jumlah dan presentase lansia yang berusia 60 keatas di Indonesia meningkat dari tahun ke

tahun. Di Tahun 2012 jumlah lansia yang ada di Indonesia sudah mencapai 19,28 juta jiwa atau 8,2 person dari jumlah penduduk Indonesia (Hutapea, 2005).

Kelompok lansia memerlukan perhatian khusus, mengingat bahwa selain jumlahnya meningkat dengan cepat, mereka juga secara potensial dapat menimbulkan permasalahan yang akan mempengaruhi kelompok penduduk lainnya.

Perhatian perlu diberikan kepada para lansia agar dapat membantu mereka dalam menerima dirinya dan keterbatasan-keterbatasan baik secara fisik, psikologi, maupun secara sosial. Penerimaan diri yang baik dari lansia terhadap keadaan dirinya dapat membantu lansia dalam menyesuaikan diri dan menjalani hidupnya.

Dengan penyesuaian diri yang baik lansia akan merasa aman dan nyaman dalam lingkungan sosialnya. Lansia yang penyesuaian dirinya baik akan menikmati semacam keharmonisan didalamnya, dalam arti dengan dirinya sendiri. Jadi dengan kata lain dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri yang baik akan menimbulkan dampak yang positif bagi lansia baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungan tempat lansia berada (Hurlock, 2004).

Dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya, lansia membutuhkan bekal dan kemampuan agar mereka dapat diterima di dalam lingkungan sosialnya, dimana dia berada.

Seorang lansia yang dapat menyesuaikan diri terhadap tugas perkembangannya, cenderung menjadi lansia yang mudah bergaul, lebih mudah menerima kekurangan dan kelebihan dirinya serta orang lain, lebih terbuka terhadap orang lain serta mempunyai hubungan yang harmonis dengan orang dan lingkungan

di sekitarnya.

Penyesuaian diri yang buruk merupakan ciri-ciri usia lanjut. Hal ini terlebih dirasakan bagi lansia yang berada di panti jompo yang mempunyai konsep diri yang kurang baik, mereka akan lebih mengalami kesulitan karena menyesuaikan diri dengan berbagai macam suku, agama, dan ras di panti jompo yang mereka tempati. Hal ini tidak akan dapat dilakukan oleh lansia jika lansia mempunyai konsep diri yang kurang baik dalam dirinya (Hurlock, 2004).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya keragaman kehidupan para lansia. Ada yang hidup bahagia di panti werdha, ada yang lebih suka mandiri dan tinggal di rumah sendiri. Dan banyak yang masih menghendaki tinggal di rumah anak. Menurut penelitian Rianto Adi, orang lansia di beberapa panti werdha cukup bahagia. Penelitian Siti Rahayu Haditono juga melaporkan bahwa manusia lansia mempunyai preferensi tempat tinggal yang berbeda, secara umum penelitian ini menunjukkan preferensi untuk hidup bersama anak masih menonjol dan preferensi hidup mandiri di sebuah pemukiman khusus seperti panti werdha untuk lansia mulai diminati (Prawitasari, 1993).

Panti werdha Pangesti Lawang memiliki penghuni yang berasal dari berbagai daerah dan status sosial ekonomi yang berbeda-beda. Tidak sedikit dari mereka yang berasal dari ekonomi rendah dan biasanya atas permintaan sendiri atau kiriman dari Dinas Sosial. Namun ada juga yang dikirim oleh anggota keluarga yang status sosial ekonominya cukup baik, alasannya karena kesibukan mereka, sehingga tidak memiliki waktu untuk merawat para lansia tersebut. Para lansia di panti juga memiliki aktivitas yang berbeda-beda dalam keluarga sewaktu belum berada di panti. Ada beberapa lansia yang pada saat muda memiliki

peran dalam keluarga namun saat ini sudah jarang dilibatkan dalam keluarga. Ada juga lansia yang kehidupannya susah pada saat sebelum di panti. Semua hal tersebut menuntut penyesuaian dan dapat menimbulkan stres bagi para lansia di panti.

Sedangkan lansia yang tinggal di Kelurahan Lawang memiliki beragam kondisi, ada yang tinggal sendirian di rumah sendiri yang tidak lepas dari rasa sendirian dan kesepian. Ada juga yang tinggal bersama keluarga dengan anak-anak, cucu atau sanak keluarga lain dimana dengan semakin banyak anggota keluarga yang ada, semakin banyak masalah yang mereka hadapi, karena mereka masih memikirkan masalah-masalah anggota keluarga yang ada.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada perbedaan penyesuaian diri pada lansia yang tinggal di Panti Werdha “Pangesti” Lawang dengan lansia yang tinggal bersama keluarga?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan penyesuaian diri pada lansia yang tinggal di Panti Werdha “Pangesti” Lawang dengan lansia yang tinggal bersama keluarga.

Karakteristik

Menurut peneliti, penyesuaian diri itu sendiri merupakan usaha individu untuk mengubah dirinya sesuai dengan keadaan lingkungannya dan mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan dirinya. Salah satu aspek pentingnya adalah mengenali konsekuensi yang dilakukan dan mengatur tingkah laku sesuai konsekuensi tersebut. Pada dasarnya orang yang mampu menyesuaikan diri adalah orang yang dapat menentukan tujuan dan mengatasi berbagai masalah dan konflik di dalamnya individu juga

harus menyadari dan mengakui kelemahan dirinya sebagaimana ia menyadari dan mengakui kekuatannya. Jadi individu harus mengenal kemampuan dan kekurangan dirinya. Jika individu mampu mengenal dan memahami dirinya secara realitas, berarti ia berada pada pencapaian sumber kekuatan penuh dari dirinya. Selain itu manusia merupakan makhluk sosial, pada dasarnya kita secara fisik, sosial dan emosi, seorang individu yang mampu menyesuaikan diri adalah individu yang dapat berhubungan secara produktif dan menguntungkan bagi satu sama lain.

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah usaha individu untuk mengubah dirinya sesuai dengan keadaan lingkungannya dan mengubah lingkungannya sesuai dengan keinginannya (Gerungan, 1996).

Menurut Schneiders penyesuaian diri memiliki empat unsur. Pertama, *adaptation* artinya penyesuaian diri dipandang sebagai adaptasi. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik, misalnya untuk menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak diharapkan, maka orang membuat sesuatu untuk bernaung. Kedua, *conformity* artinya seseorang yang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya. Ketiga, *mastery* artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien. Keempat, *individual variation* artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah (Schneiders, 2006).

Proses penyesuaian diri terbagi menjadi

4 bagian yaitu memahami dan menerima diri pribadi, memiliki kendali atas kehidupan pribadi, menyusun tujuan hidup, dan berinteraksi dengan orang lain (Worchel dan Goethals 2000).

Jurnal penyesuaian diri pada lansia (Age-related Differences and change in Positive and negative Affect Over 23 years, journal of Personality and Social Psychology 2001, Vol. 80, No. 1,136-151) menyebutkan Pada orang-orang lanjut usia dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri paling baik adalah lanjut usia yang sehat, memiliki pendapatan yang layak, aktif, berpendidikan baik, memiliki relasi sosial yang luas termasuk di antaranya teman-teman dan keluarga. Penyesuaian diri lanjut usia pada kondisi psikologisnya berkaitan dengan dimensi emosionalnya dapat dikatakan bahwa lanjut usia dengan keterampilan emosi yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan bahagia dan berhasil dalam kehidupannya, menguasai kebiasaan pikiran yang mendorong produktivitas mereka. Orang yang tidak dapat menghimpun kendali tertentu atas kehidupan emosinya akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan mereka untuk berkonsentrasi ataupun memiliki pikiran yang jernih. Ketika individu memasuki fase lanjut usia, gejala umum yang nampak yang dialami oleh orang lansia adalah "perasaan takut menjadi tua".

Penyesuaian Diri yang Baik

Adapun ciri-ciri penyesuaian diri yang baik menurut Hurlock adalah sebagai berikut:

- a. Mampu dan bersedia menerima tanggung jawab yang tepat dan disesuaikan dengan usianya.
- b. Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai dengan tingkat

- usia.
- c. Bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran mereka dalam hidup.
 - d. Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian.
 - e. Senang menyelesaikan hambatan yang mengancam kebahagiaan.
 - f. Mengambil keputusan dengan senang tanpa konflik dan tanpa banyak meminta nasihat.
 - g. Tetap pada pilihan sampai diyakinkan bahwa pilihannya salah.
 - h. Lebih banyak memperoleh kepuasan dari prestasi nyata dari pada imajiner.
 - i. Dapat menggunakan pikiran sebagai alat untuk merencanakan tindakan bukan mendendam atau menghindari masalah.
 - j. Belajar dari kegagalan dan tidak mencari-cari alasan untuk menjelaskan kegagalan.
 - k. Tidak membesar-besarkan keberhasilan dan menerapkan pada bidang yang tidak berkaitan.
 - l. Mengetahui kapan waktu bekerja dan bermain.
 - m. Dapat menyampaikan perasaannya secara langsung, bagaimana dan seberapa banyak perasaan itu diwujudkan.
 - n. Dapat menahan sakit dan emosional bila perlu.
 - o. Dapat memusatkan energi pada tujuan yang penting, dan
 - p. Menerima kenyataan hidup adalah perjuangan yang tidak berakhir (Hurlock, 2004).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Hurlock, ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu:

- 1) Penampilan nyata, bila perilaku sosial individu seperti yang dinilai berdasarkan standar kelompoknya atau memenuhi harapan kelompok, ia akan menjadi anggota yang diterima dalam kelompok.
- 2) Pergaulan, seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya, baik di dalam lingkungan sosial maupun masyarakat di anggap sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri.
- 3) Sikap sosial, seseorang harus menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap perannya dalam kelompok sosial yang dianggap sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik.
- 4) Kepuasan pribadi, untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan sosial, individu harus puas terhadap kontak dan peran yang dimainkannya dalam situasi sosial, baik sebagai pemimpin maupun sebagai anggota (Hurlock, 2004).

Lanjut usia

Laksana dan Hartono menjelaskan lansia adalah fase kehidupan yang kemungkinan besar dialami oleh setiap manusia. Pada masa ini terjadi penurunan efisiensi biologis atau berkurangnya kapasitas organisme untuk memelihara dirinya sebagai “mesin” yang efisien. Penurunan tersebut tidak berarti harus disertai kemunduran fungsi mental (Nugroho, 2001).

Usia tua merupakan periode penutupan dalam rentang hidup seseorang yaitu periode bahwa seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau “beranjak dari waktu yang penuh manfaat”. Bila seseorang telah beranjak jauh dari periode hidupnya terdahulu akan sering

melihat masa lalunya, biasanya dengan penuh penyesalan dan cenderung ingin hidup pada masa sekarang, mencoba mengabaikan masa depan (Hurlock, 2004).

Undang-Undang No. 4 tahun 1965 menyatakan bahwa semua orang mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup yang terakhir, seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, sosial sedikit demi sedikit sampai tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari, sehingga bagi kebanyakan orang, masa tua merupakan masa yang kurang menyenangkan (Hutapea, 2005).

Seperti dijelaskan di atas, memasuki usia lanjut usia ini menyebabkan lanjut usia mengalami beberapa kemunduran-ke-munduran baik secara fisik, ketahanan tubuh maupun pada fungsi sensorisnya. Hal inilah yang mengakibatkan lanjut usia membutuhkan dukungan dari orang lain termasuk pasangan hidupnya. Kehilangan pasangan hidup dapat menurunkan kesejahteraan psikologis pada pasangan yang ditinggalkan, hal ini terjadi karena berkurangnya minat pada pasangan yang ditinggalkan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Berkurangnya minat ini ditunjukkan dengan penarikan dan penutupan diri yang dapat mengakibatkan perasaan kesepian atau *loneliness* pada lanjut usia.

Ciri-ciri Lansia

Menurut Hurlock terdapat beberapa ciri-ciri orang lanjut usia, yaitu:

- a. Usia lanjut merupakan periode kemunduran.
Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Kemunduran dapat berdampak pada psikologis lansia. Motivasi memiliki peran

yang penting dalam kemunduran dalam lansia. Kemunduran pada lansia semakin cepat apabila memiliki motivasi yang rendah, sebaliknya jika memiliki motivasi yang kuat maka kemunduran itu akan lama terjadi.

- b. Lanjut usia memiliki status kelompok minoritas

Lansia memiliki status kelompok minoritas karena sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang lanjut usia dan diperkuat oleh pendapat-pendapat klise yang jelek terhadap lansia. Pendapat-pendapat klise seperti: lansia lebih senang mempertahankan pendapatnya daripada mendengarkan pendapat orang lain.

- c. Perubahan peran

Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan.

- d. Penyesuaian yang buruk pada lansia

Perlakuan yang buruk pada orang lanjut usia membuat lansia cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk. Lansia lebih memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Karena perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk (Hurlock, 2004).

Rentang Usia Lanjut

Menurut Nograho, ada beberapa pendapat yang mengatakan kapan seseorang disebut sebagai lansia antara lain:

- a. Organisasi Kesehatan Dunia WHO: (1) lansia (*elderly*) antara 60-70 tahun, (2) lansia (*old*) antara 75-90 tahun, (3) usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.

- b. Undang-Undang No. 4 tahun 1965
Seseorang dikatakan lansia adalah yang bersangkutan mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan menerima nafkah dari orang lain
- c. Setyonegoro
Lansia (*geriatric age*) lebih dari 65 tahun sampai 70 tahun terbagi menjadi: (1) *young old*, antara 70-75 tahun (2) *old*, antara 75-80 tahun, (3) *very old*, lebih dari 80 tahun (Nugroho, 2001).

Tugas-tugas Perkembangan Lansia

Sebagian besar tugas-tugas perkembangan yang ada pada usia lanjut, lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang dari pada kehidupan orang lain. Tugas-tugas perkembangan lansia menurut Havighurst, adalah:

- a. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan
- b. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga
- c. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan
- d. Membentuk hubungan dengan orang-orang seusia
- e. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan
- f. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes (Hutapea, 2005).

Menurut Peck tugas-tugas lansia meliputi:

- a. Hal-hal yang berkaitan dengan masa pensiun sebagai orang dewasa. Identitas dan peran berharga sangat tergantung pada peran kerjanya. Jadi, masa pensiun menjadi masa penurunan dan ketertarikan di luar kerja seringkali membantu

kepuasan pribadi dan perasaan berharga di luar aktivitas kerja yang merupakan hal penting pada periode masa tua.

- b. Kemunduran fisik, sering menimbulkan perasaan putus asa dan perasaan muak yang sangat mendalam terhadap diri dan kehidupan lansia, mereka harus merubah nilai-nilai yang berkaitan dengan masalah fisik kepada nilai-nilai hubungan interpersonal dan aktualitas mental yang dapat menyebabkan individu lansia mengalami kepuasan dan pemenuhan hidup.
- c. Ketidakabadian manusia, setiap lansia harus menghadapi kenyataan kematian yang akan datang dan harus mencoba menerima (Hutapea, 2005).

Perubahan-Perubahan yang Terjadi pada Lansia

Menurut Nurwahyu (1997) terdapat 2 jenis perubahan yang terjadi pada lansia yakni perubahan fisik dan psikis.

- 1. Perubahan fisik, perubahan ini terdiri dari perubahan-perubahan anatomik dan fisiologis. Pada usia tua akan terjadi kemunduran dalam fungsi (fisiologis) pada alat-alat tubuh antara lain:
 - a. Jaringan otak menurun beratnya karena atropi.
 - b. Paru-paru menjadi kurang elastis.
 - c. Jantung mengalami pembesaran dan menjadi lebih berat, sistem darah menjadi kaku dan kurang elastis.
 - d. Alat-alat pencernaan mengalami perubahan antara lain oleh karena produk enzim pencernaan menurun.
 - e. Tulang menjadi rapuh dan porous.
 - f. Kulit keriput, kering dan tidak supel lagi.
 - g. Panca indra mengalami kemunduran,

baik indra penglihatan maupun pendengaran dan pengecapan.

2. Perubahan psikis, antara lain kemunduran:

a. Aspek intelegensi:

Kemunduran daya ingat dan daya cerna mental yang dapat menyebabkan penyempitan daerah perhatian sehingga perhatian pada hal-hal baru menyusut dan mulai sulit menerima gagasan baru karena mengarah ke unsur egosentrisnya yang mulai menguat.

b. Aspek kepribadian dan penyesuaian sosial:

Pada aspek ini terjadi perubahan-perubahan aspek kepribadian terutama menyangkut masalah-masalah *self esteem*, depresi dan beberapa problem yang menyangkut tingkah laku. Dalam aspek emosi mulai nampak adanya sikap rasa tidak aman, rasa takut-takut dan terancam penyakit, bingung serta mudah putus asa, terutama pada mereka yang hidup tergantung baik fisik maupun sosial ekonominya. Karena adanya penurunan fungsi sensi dan persepsi, maka sulit berhubungan secara luas dengan lingkungannya, membatasi diri dan sulit untuk mengikuti pikiran orang lain

c. Aspek seksual

Pada usia lanjut mengalami penurunan secara perlahan-lahan dengan menurunnya produksi hormon-hormon sex (N. Nurwahyu, 1997).

Faktor-faktor Penyesuaian Diri pada Lansia

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi :

a. Persiapan untuk hari tua

Bagi mereka yang tidak mempersiapkan diri secara psikis dan ekonomis untuk menghadapi berbagai perubahan yang akan terjadi di hari tua, seringkali akan mengalami trauma dalam melakukan penyesuaian tersebut.

b. Pengalaman masa lampau

Berbagai kesulitan dalam menyesuaikan diri pada lansia seringkali merupakan akibat dari pelajaran tentang bentuk-bentuk tertentu dari pengalaman masa lalu, yang tidak sesuai dengan periode usia lanjut dalam rentang kehidupannya.

c. Kepuasan dari kebutuhan

Untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik di hari tua, baik pria maupun wanita harus mampu memuaskan kebutuhan pribadi mereka dan berbuat sesuai dengan harapan-harapan orang lain sepanjang rentang hidupnya.

d. Kenangan dengan sahabat lama

Semakin lama persahabatan antara orang-orang berusia lanjut dapat dipertahankan, semakin baik mereka melakukan penyesuaian dan juga berbahagia.

e. Anak-anak yang telah dewasa

Sikap anak yang telah dewasa terhadap orang tua yang sudah berusia lanjut dan sering berhubungan dengan mereka dapat menciptakan penyesuaian sosial dan personal yang baik bagi orang-orang lansia.

f. Sikap sosial

Salah satu hambatan besar dalam melakukan penyesuaian yang baik dimasa lansia adalah sikap sosial yang kurang senang dengan orang-orang berusia lanjut.

g. Sikap pribadi

Sikap menolak terhadap usia yang semakin bertambah tua, dan penyesuaian atas perubahan yang terjadi karena

- bertambahnya usia, merupakan hambatan serius bagi penyesuaian diri yang berhasil dihari tua.
- h. Metode penyesuaian diri

Metode Rasional (*rasional methods*) mencakup menerima batas usia, mengembangkan minat-minat baru, belajar melepaskan anak dan tidak memikirkan masa lalu. Metode irasional (*irasional methods*) meliputi menolak berbagai macam perubahan yang datang bersamaan dengan bertambahnya usia dan mencoba melanjutkan seperti masa-masa sebelumnya, asyik dengan hal-hal yang menyenangkan dimasa lampau, dan ingin bergantung pada orang lain untuk merawat dirinya.
 - i. Kondisi penyakit

Penyakit yang kronis (menahun) merupakan penghalang yang lebih besar dibandingkan penyakit yang bersifat temporer dalam menyesuaikan diri dengan masa lansia, walaupun penyakit temporer tersebut lebih di deritanya dan lebih berbahaya.
 - j. Kondisi hidup

Apabila seseorang lansia disuruh tinggal disuatu tempat dimana mereka merasa rendah diri, tidak sesuai dan membenci tempat itu, dapat mengakibatkan situasi yang tidak menyenangkan dalam penyesuaian diri yang harus mereka lakukan pada usia lanjut.
 - k. Kondisi ekonomi

Orang lansia akan merasa sulit untuk menyesuaikan dengan permasalahan keuangan karena mengetahui bahwa mereka mempunyai kesempatan yang kecil atau tidak sama sekali dalam memecahkan masalah tersebut, tidak seperti dulu ketika mereka masih muda.

(Hurlock, 2004).

Pengertian Penyesuaian Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga

Pakar Psikologi Parwati Supangat (2004) menjelaskan bahwa para lansia yang dititipkan dipanti pada dasarnya memiliki dua sisi negatif dan positif, lingkungan panti dapat memberikan kesenangan bagi si orang tua. Sosialisasi di lingkungan yang memiliki tingkat usia sebaya akan menjadi hiburan tersendiri, sehingga kebersamaan ini dapat mengubur kesepian yang biasanya dialami mereka. Tetapi jauh dilubuk hati, mereka jauh merasa lebih nyaman berada didekat keluarganya.

Lansia yang tinggal di panti werdha umumnya mereka kurang merasa hidup bahagia. hal ini menurut beberapa lansia yang tinggal disebuah panti, ia merasa kesepian ditengah puluhan penghuni panti. Keinginan sekali-kali ditengok dan diperhati kan oleh orang yang masih berhubungan tali darah. Siti Rahayu menambahkan bahwa manusia usia lanjut merasa kesepian sehingga mereka mendekatkan diri pada Tuhan. Mereka yang mandiri dirumah sendiri merasa adanya kehangatan dan tidak terlalu merisaukan keterbatasan ekonomi. Sebaliknya mereka yang tinggal dipanti werdha merasa sedih karena keterbatasan ekonomi, meskipun kebutuhan mereka sehari-hari terpenuhi.

Sebagian besar hubungan lansia dengan anak jauh kurang memuaskan yang disebabkan oleh berbagai macam hal. Penyebabnya antara lain: kurangnya rasa memiliki kewajiban terhadap orang tua, jauhnya jarak tempat tinggal antara anak dan orang tua. Lansia tidak akan merasa terasing jika antara lansia dengan anak memiliki hubungan yang memuaskan sampai lansia tersebut berusia 50 sampai 55 tahun.

Orang tua usia lanjut yang perkawinannya bahagia dan tertarik pada dirinya sendiri maka secara emosional lansia tersebut kurang tergantung pada anaknya dan sebaliknya. Umumnya ketergantungan lansia pada anak dalam hal keuangan karena lansia sudah tidak memiliki kemampuan untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Anak-anaknya pun tidak semua dapat menerima permintaan atau tanggung jawab yang harus mereka patuhi.

Perubahan-perubahan tersebut pada umumnya mengarah pada kemunduran fisik dan psikis yang akhirnya akan berpengaruh juga pada aktivitas ekonomi dan sosial mereka. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari.

Pengertian Penyesuaian Diri Pada Lansia

Penyesuaian merupakan proses kecakapan mental dalam memecahkan persoalan dan mampu memiliki keseimbangan tanpa menimbulkan masalah baru terhadap diri sendiri maupun lingkungan.

Menurut Chaplin penyesuaian diri adalah variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan serta menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. Orang-orang lanjut usia yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap masa tua adalah yang sehat, aktif, berpendidikan baik, memiliki relasi sosial yang luas termasuk diantaranya teman dan keluarga, dan biasanya mereka puas dengan kehidupannya sebelum masa tua. Masa lansia merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru, masa tua selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu (Chaplin,

2006).

Hampir sama dengan pendapat Hurlock dan Erikson bahwa individu ketika memasuki masa tua akan mengalami krisis integritas sebagai akibat dari keharusannya untuk melakukan perubahan peran yang drastis dari seorang pekerja yang sibuk dan optimis menjadi seorang yang kehilangan kegiatan (Monks dkk, 2002). Lebih lanjut lagi dijelaskan bahwa masa tua mengakibatkan hilangnya status, prestise, posisi sosial dan peranan yang penting dalam masyarakat. Selain itu dijelaskan bahwa masa lansia dapat menimbulkan stres. Satu penyebab stres adalah karena individu telah kehilangan peranan sosial yang dominan (Monks dkk, 2002).

Pada sebagian lansia memilih untuk tinggal bersama keluarganya. Mereka merasa kuatir dan takut jika tinggal sendirian dan terjadi hal-hal buruk yang akan menimpanya, dan tak ada seorang pun yang akan menolongnya. Namun sebagian lansia memilih untuk tinggal terpisah dengan keluarganya, terutama dengan anak-anak mereka yang sudah menikah. Para lansia ini tidak mau tergantung dan merasa menjadi beban anak-anaknya. Di lain pihak, ada anak-anak yang tidak mau direpotkan dengan mengurus orangtuanya yang sudah lanjut usia. Mereka mengirim ke yayasan khusus yang mengurus orang lanjut usia, seperti panti jompo.

Walaupun tampaknya sederhana, namun masalah tempat dimana para lanjut usia ini tinggal dapat menyebabkan stres pada lansia itu sendiri. Lansia yang tinggal sendirian diharuskan menghadapi semua persoalan yang timbul dalam kehidupannya secara mandiri. Sedangkan semua kekuatan dan kemampuannya sudah mulai menurun.

Selain itu lansia yang tetap tinggal di

rumahnya sendiri. yaitu rumah yang mereka pakai sejak awal masa perkawinan dulu, dapat menimbulkan resiko bagi orang-orang berusia lanjut, baik secara fisik maupun psikis. Secara fisik, rumah itu mungkin terlalu luas untuk ditempati sendirian. Sedangkan secara psikologis, dapat menyebabkan kesulitan penyesuaian diri pada lansia itu sendiri, karena mereka akan selalu teringat pada masa-masa lampau yang menyenangkan. (Hurlock, 2004).

Lain halnya dengan lansia yang tinggal bersama keluarganya. Ia bisa berbagi (*sharing*) ketika sedang menghadapi suatu persoalan, sehingga bebannya tidak ia pikul sendirian. Tetapi di sisi lain, ia harus juga ikut memikirkan persoalan yang timbul dalam kehidupan keluarganya itu.

Jika orang-orang berusia lanjut pindah ke tempat yang lebih baik yang sesuai dengan kebutuhan mereka, resiko fisik mungkin dapat berkurang, namun resiko psikis mungkin semakin meningkat. Misal karena kondisi kesehatan dan keuangan memaksa mereka untuk tinggal dengan anak yang telah berkeluarga atau tinggal di lembaga. Dalam hal ini mungkin mereka akan menolak perubahan-perubahan yang terjadi dan akibatnya mereka kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. (Hurlock, 2004).

Pindah ke daerah lain yang keadaan fisiknya lebih sesuai mungkin dapat mengurangi masalah-masalah yang bersifat fisik saja, tetapi hal ini dapat pula meningkatkan resiko psikis apabila perpindahan tersebut menimbulkan kesepian.

Masalah psikis lain yang umumnya muncul pada saat orang berusia lanjut pindah rumah, meskipun mereka masih tinggal di lingkungan yang sama, adalah tidak dapat menyimpan seluruh barang yang mereka miliki,

termasuk barang yang membawa banyak kenangan baginya. Selain itu mereka juga harus meninggalkan hobi mereka seperti berkebun, jika di rumah yang baru tidak tersedia hal-hal yang berhubungan dengan pengembangan hobi mereka. Hal ini akan membuat mereka merasa semakin tidak berguna, sehingga menghambat berbagai penyesuaian yang harus dilakukan terhadap tatanan kehidupan yang baru (Hurlock, 2004).

Berdasarkan tinjauan pustaka diatas, maka hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah “Ada perbedaan penyesuaian diri pada lansia yang tinggal di Panti Werdha “Pangesti” Lawang dengan lansia yang tinggal bersama keluarga di Kecamatan Lawang Kabupaten Malang”.

METODE

Subyek yang diambil dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal tinggal di Panti Werdha “Pangesti” Lawang dan lansia yang tinggal di Kecamatan Lawang Kabupaten Malang, dengan total populasi subyek sebanyak 210 orang. Dari jumlah responden penelitian yaitu 210 orang lansia, terdapat 110 orang lansia yang tinggal di Panti Werdha Pangesti Lawang, dan 100 orang lansia yang tinggal bersama dengan keluarganya di Kecamatan Lawang.

Sampel dan Teknik Sampling

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 80 orang dengan masing-masing 40 orang lansia yang tinggal di panti Werdha Pangesti Lawang dan 40 orang lansia yang tinggal bersama keluarga di Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. Dari jumlah populasi yaitu 210 orang lansia, terdapat 110 orang lansia yang tinggal di Panti Werdha Pangesti Lawang, dan 100 orang lansia yang

tinggal bersama dengan keluarganya di Kecamatan Lawang yang berasal dari beberapa daerah dibawah ini:

Tabel 1
Jumlah Lansia yang tinggal di Panti Werdha Pangesti Lawang

No.	Panti Werda Pangesti Lawang	Jumlah
1.	Pria	40
2.	Wanita	70
	Total	110

Tabel 2
Jumlah lansia yang tinggal bersama keluarga di Kecamatan Lawang

No.	Desa	Jumlah
1.	Desa Ketindan	20
2.	Desa Wonorejo	15
3.	Desa Sumber Ngepo	26
4.	Desa Wonosari	7
5.	Desa Melaten	6
6.	Desa Sumber Waras	10
7.	Desa Sumber Wuni	11
8.	Desa Sumber Suko	5
	Total	100

Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive random sampling*, berdasarkan kepada ciri-ciri yang telah ditentukan yaitu sebagai berikut:

- Lansia usia antara 65-70 tahun
- Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
- Pendidikan minimal SMP
- Tinggal bersama keluarga ataupun yang tinggal sendiri
- Dari kalangan keluarga mampu

Variabel dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri. Dalam melakukan penyesuaian diri setiap individu berbeda-beda satu dengan yang lainnya. Ada individu yang dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan, namun ada pula individu yang tidak mudah melakukannya, sehingga menimbulkan

suatu permasalahan bagi dirinya. Hal ini disebabkan karena individu mempunyai keadaan psikologis yang berbeda (Maramis, 1994).

Penyusunan Skala Penyesuaian Diri

Penyusunan skala penyesuaian diri dalam penelitian ini menggunakan Skala *Likert*. Menurut Supratiknya (2000) Skala *Likert* merupakan metode sederhana dan langsung untuk mengukur sikapnya.

Skala *Likert* yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Likert* yang telah dimodifikasi dan dibuat untuk menghindari tendensi sentral subyek dan memilih alternatif jawaban skala yang telah tersedia, dan memperjelas peneliti dalam menilai apakah jawaban tersebut mendukung pernyataan *favourable* atau *unfavourable*.

Pernyataan *favourable* adalah item yang memuat pernyataan mendukung, sedangkan item *unfavourable* adalah item yang memuat pernyataan yang tidak mendukung. Skoring skala penyesuaian diri ini telah di modifikasi dengan empat alternatif jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Skoring penulisan item dinyatakan pada tabel 3.

Tabel 3
Skoring Penelitian Item

Alternatif Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Penyusunan Skala Penyesuaian Diri ini berdasarkan teori Hurlock (2004), yaitu:

- 1) Kepuasan dari kebutuhan Berkaitan dengan pernyataan-pernyataan tentang dirinya, misalnya tentang hidupnya

selama ini, hubungan dengan sesama dan sebagainya.

2) Sikap sosial

Berkaitan dengan bagaimana seseorang dengan lingkungannya dan hubungannya dengan orang-orang yang berada disekitarnya.

3) Metode penyesuaian diri

Berhubungan dengan bagaimana penyesuaian diri mereka masing-masing dengan lingkungan, orang lain dan masa tuanya.

4) Kondisi ekonomi

Berhubungan dengan bagaimana pandangan mereka dan lingkungan dari hasil kerja dan penghasilan selama ini serta penghargaan terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan diatas maka dibuatlah *blue print* skala penyesuaian diri lansia sebagai berikut:

Tabel 4
Blue Print Item Skala Penyesuaian Diri

No	Komponen obyek sikap	Item Favourable	Item Unfavourable	Jumlah
1	Kepuasan dari kebutuhan	1, 9, 17, 25, 33,41	5, 13, 21, 29, 37, 44	12
2	Sikap sosial	2, 10, 18, 26, 34, 42,	6, 14, 22, 30, 38, 45	12
3	Metode penyesuaian diri	3, 11, 19, 27, 35, 43, 46, 48	7, 15, 23, 31, 39,47, 49, 50	16
4	Kondisi ekonomi	4, 12, 20, 28,36	8, 16, 24, 32, 40	10
	Jumlah	25	25	50

Dari aspek-aspek tersebut merupakan aspek yang paling dominan untuk penelitian ini dan lebih jelasnya akan diuraikan dalam tabel 5.

Tabel 5
Blue Print Skala Penyesuaian Diri

No.	Komponen obyek sikap	Favourable	Unfavourable	Jumlah prosentase
1	Kepuasan dari kebutuhan	12%	12%	24%
2	Sikap sosial	12%	12%	24%
3	Metode penyesuaian diri	16%	16%	32%
4	Kondisi ekonomi	5%	5%	10%
	Jumlah	50%	50%	100%

Validitas Butir Skala Penyesuaian Diri

Untuk mengukur validitas ini, digunakan Teknik Product Moment. Kriteria penerimaan atau penolakan validitas item yaitu dengan menggunakan standarisasi sebagai berikut: dinyatakan tidak valid jika angka korelasi yang diperoleh lebih kecil dari r-teoritik pada taraf signifikan 5%, dinyatakan valid jika angka korelasi yang diperoleh lebih besar dari r-teoritik pada taraf signifikan 5%.

Validitas butir merupakan alat yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana suatu alat ukur mengukur apa yang hendak diukur. Untuk menghitung validitas butir skala Penyesuaian Diri digunakan bantuan program SPSS seri 16.0 for Windows dengan teknik analisa Compare Means Paired Sampel T-test.

Setelah dilakukan uji validitas terhadap 50 item, terdapat 45 item yang dinyatakan sah dan 5 item yang dinyatakan gugur (29, 36, 43, 46, 47). Dimana item yang sah memiliki nilai r_{xy} 1,304 sampai 2,708.

Reliabilitas Butir Skala Penyesuaian Diri

Untuk mengukur reliabilitas angket digunakan formula Alpha (Belah tiga), dengan

rumus sebagai berikut :

$$\alpha = \frac{3(1 - s^2_1 + s^2_2 + s^2_3)}{2 s^2_x}$$

Dari hasil perhitungan reliabilitas skala penyesuaian diri ini jika diperoleh koefisien reliabilitas $r_{xx'}$ (0,898), yang berarti sangat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa skala penyesuaian diri ini sangat reliabel dan handal untuk dipergunakan dalam penelitian ini (Cooper dan Schindler dalam Zulganef, 2006).

Analisis Data

Dari data yang telah diperoleh, kemudian dianalisis dengan menggunakan uji statistik. Teknik analisis data yang akan digunakan adalah uji t antar kelompok, yang merupakan prosedur pengujian parametrik rata-rata dua kelompok data, baik untuk kelompok data terkait maupun dua kelompok bebas. dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Ma - Mb}{\left(\frac{\sum xa^2 + \sum xb^2}{na + nb - 2}\right) \left(\frac{1}{na} + \frac{1}{nb}\right)}$$

Keterangan:

Ma = Mean dari data kelompok tinggal di panti werdha

Mb = Mean dari data kelompok tinggal bersama keluarga

$\sum xa^2$ = Jumlah kuadrat nilai dari kelompok tinggal di panti werdha

$\sum xb^2$ = Jumlah kuadrat nilai dari kelompok tinggal bersama keluarga

n = Jumlah subyek

dimana :

$$Ma = \frac{\sum a}{n}$$

$$Ma = \frac{\sum b}{n}$$

Tabel 6
Tabel Komputasi

A1	A2
Ax11	Ax21
Ax12	Ax22
Xn	Xn

Dimana:

A₁ = subyek lansia yang tinggal di panti werdha

A₂ = subyek lansia yang tinggal bersama keluarga

X = sikap

Untuk pengambilan keputusan:

Interpretasi angka korelasi menurut Sugiyono (2007):

a. Jika harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ 1%, berarti sangat signifikan.

Kesimpulannya yaitu ada perbedaan penyesuaian diri pada lansia yang tinggal di panti werdha dan lansia yang tinggal bersama keluarga

b. Jika harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ 5%, berarti signifikan.

Kesimpulannya yaitu ada perbedaan penyesuaian diri pada lansia yang tinggal di panti werdha dan lansia yang tinggal bersama keluarga

c. Jika harga $t_{hitung} < t_{tabel}$ 5%, berarti tidak signifikan

Kesimpulannya yaitu tidak ada perbedaan penyesuaian diri pada lansia yang tinggal di panti werdha dan lansia yang tinggal bersama keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil tabulasi penelitian dihitung dengan menggunakan program SPSS seri 16.0 for Windows dengan teknik analisa *Compare*

Means Paired Sampel T-test diperoleh hasil seperti pada tabel 7, tabel 8, dan tabel 9.

Tabel 7
Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tinggal bersama keluarga	1.1780E2	40	11.34132	1.79322
Tinggal di Panti	1.1645E2	40	11.12389	1.75884

Tabel 8
Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tinggal bersama keluarga	1.1780E2	40	11.34132	1.79322
Tinggal di Panti	1.1645E2	40	11.12389	1.75884

Tabel 9
Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tinggal bersama keluarga	1.1780E2	40	11.34132	1.79322
Tinggal di Panti	1.1645E2	40	11.12389	1.75884

bisa diambil keputusan untuk menerima H_a (Hipotesa Alternatif) karena level signifikansi lebih kecil daripada alpha (0,5%).

Dengan hasil perhitungan nilai t hitung sebesar 3,817 yang berarti lebih besar dari pada t tabel yang ada dengan nilai 2,708.

Disini terlihat bahwa ada perbedaan penyesuaian diri antara lansia yang tinggal di Panti Werdha Pangesti Lawang dengan lansia yang tinggal bersama keluarga di Kecamatan Lawang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dari perbedaan penyesuaian diri lansia yang tinggal di panti dengan lansia yang tinggal bersama keluarga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan penyesuaian diri yang sangat signifikan antara lansia yang tinggal di panti werdha Pangesti Lawang dengan lansia yang tinggal bersama keluarga di Kecamatan Lawang yang terlihat dari mereka yang tinggal bersama keluarga lebih memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dan lebih mudah menyesuaikan dibandingkan dengan mereka yang tinggal di panti werdha Pangesti Lawang yang dapat disimpulkan bahwa perbedaan tempat tinggal menyebabkan perbedaan dalam penyesuaian diri.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (2004) yang mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan sikap seseorang yang apabila orang itu mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan ia memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan berarti ia diterima oleh kelompoknya atau lingkungannya. Dengan perkataan lain, orang itu mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya.

Dalam penelitian ini membuktikan bahwa penyesuaian diri pada lansia yang tinggal di panti werdha Pangesti Lawang merasa kurang bebas menentukan pilihan dalam hidupnya, walaupun di panti werdha ada yang mengurusnya tetapi mereka merasa terkekang dan mereka merasa tidak dapat bertindak sesuai dengan apa yang menjadi keinginannya. Selain itu mereka juga merasa tidak dapat berkumpul dengan orang-orang yang mereka sayangi dan merasa merindukan hal-hal yang ada dalam lingkungan keluarganya baik dengan anak maupun cucu-cucu mereka. Apalagi

mereka yang bertempat tinggal dipanti tidak karena kemauannya sendiri merasa sangat kesepian dan kurang bersosialisasi sehingga menyebabkan penyesuaian diri mereka kurang baik di panti werdha Pangesti Lawang.

Sedangkan penyesuaian diri mereka yang tinggal bersama keluarga di kecamatan Lawang merasa lebih diperhatikan oleh lingkungan keluarga, merasa dihargai, mereka merasa bahwa hidup di masa lalu dan saat ini lebih baik dari orang lain, mereka pantas untuk hidup dan disayangi, tidak menyesali kehidupannya, dan merasa tidak diabaikan.

Lansia merupakan individu yang sudah memasuki tahap akhir dalam kehidupan yang telah mengalami banyak kemunduran baik itu secara fisik maupun psikologis mereka, yang dulunya mereka memiliki kesibukan dan kewajiban seperti bekerja dan beraktivitas, tetapi ketika memasuki masa lanjut usia banyak kegiatan dan kewajiban yang sudah tidak lagi dapat mereka lakukan lagi sendiri.

Dengan kondisi fisik dan psikis yang telah mengalami banyak kemunduran maka lanjut usia banyak membutuhkan perhatian lebih untuk merawatnya terlebih dari keluarganya sendiri yang sepenuh hati merawatnya akan lebih membuatnya lebih bahagia dan merasa dihargai.

Dalam hal ini maka mereka akan menolak perubahan-perubahan yang terjadi dan akibatnya mereka kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Masalah psikis lain yang umumnya muncul pada saat orang berusia lanjut pindah dari rumah mereka, tidak dapat menyimpan seluruh barang miliknya yang banyak membawa kenangan baginya.

Monks, dkk (2002) menjelaskan bahwa kehidupan orang lanjut usia sedikit banyak tergantung pada lingkungan. Lingkungan dapat

atau tidak dapat memberikan tantangan pada orang lanjut usia untuk menggunakan kemampuan-kemampuan yang ada pada dirinya. Baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial serta kesan umum mengenai orang lanjut usia biasanya masih bersifat negatif. Dengan demikian maka aktivitas dan sikap mandiri orang lanjut usia terhambat. Sehingga lingkungan dalam arti luas sering tidak terlalu ramah terhadap lansia, padahal sangat menentukan bagi kepuasan hidup mereka. Hal ini mengingat lingkungan dapat merupakan sumber ketegangan dan stres yang makin lama makin berat dirasakan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penghitungan t statistik menghasilkan nilai sebesar 3.817 dan signifikan sebesar 0,000.

Aspek tertinggi hasil penyebaran angket diperoleh gambaran bahwa metode penyesuaian diri merupakan aspek tertinggi yaitu sebesar 28.74% hal ini berarti bahwa lansia sangat bergantung kepada orang lain, sebagaimana dasar teori yang mengatakan bahwa lansia pada umumnya menolak berbagai macam perubahan yang datang bersamaan dengan bertambahnya usia dan mencoba melanjutkan seperti masa-masa sebelumnya, asyik dengan hal-hal yang menyenangkan dimasa lampu, dan ingin bergantung pada orang lain untuk merawat dirinya (Metode Irasional atau *irrasional methods*) (Hurlock, 2004).

Aspek kondisi ekonomi merupakan aspek terendah yaitu sebesar 22.70%, yang secara umum lansia menyadari bahwa diusia tersebut merasa sulit untuk menyesuaikan dengan permasalahan keuangan karena mengetahui mereka mempunyai kesempatan yang kecil atau tidak sama sekali dalam memecahkan masalah tersebut, tidak seperti dulu ketika mereka masih muda (Hurlock, 2004).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan penyesuaian diri pada lansia yang tinggal di Panti Werdha “Pangesti” Lawang dengan lansia yang tinggal bersama keluarga di Kecamatan Lawang, dimana lansia yang tinggal bersama keluarga lebih mampu menyesuaikan diri dikarenakan dapat beradaptasi dengan baik dan menerima kenyataan hidup sesuai dengan perkembangan usianya. Sedangkan mereka yang tinggal dipanti merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dikarenakan faktor-faktor penerimaan diri tentang usia yang sekarang dan merasa jauh dari orang-orang terdekat mereka sehingga timbul perasaan seperti tidak berarti lagi.

Dengan hasil signifikansi sebesar 0,000 bisa diambil keputusan untuk menerima H_a (Hipotesa Alternatif) karena level signifikansi lebih kecil daripada alpha (0,5%). Dengan hasil perhitungan nilai t hitung sebesar 3,817 yang berarti lebih besar daripada t tabel yang ada dengan nilai 2,708.

Disini terlihat bahwa ada perbedaan penyesuaian diri antara lansia yang tinggal di Panti Werdha Pangesti Lawang dengan lansia yang tinggal bersama keluarga di Kecamatan Lawang.

Aspek tertinggi hasil penyebaran angket diperoleh gambaran bahwa metode penyesuaian diri merupakan aspek tertinggi yaitu sebesar 28.74% hal ini berarti bahwa lansia sangat bergantung kepada orang lain dan aspek kondisi ekonomi merupakan aspek terendah yaitu sebesar 22.70%, yang secara umum lansia menyadari bahwa diusia tersebut merasa sulit untuk menyesuaikan dengan permasalahan keuangan karena mengetahui mereka mempunyai kesempatan yang kecil atau tidak

sama sekali dalam memecahkan masalah tersebut.

Penyesuaian diri pada lansia sangat dipengaruhi oleh cara dalam menyesuaikan diri dan menempatkan diri. Sikap penerimaan sosial masyarakat atau lingkungan terhadap lansia tinggal, juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri lansia tersebut.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, membuktikan bahwa ada perbedaan penyesuaian diri bagi lansia dengan tempat tinggalnya, maka beberapa saran yang dapat peneliti ajukan adalah:

Untuk lansia :

a. Penyesuaian diri

Sebaiknya bagi para lansia agar tetap menjalin silaturahmi yang baik dan mengisi masa tuanya dengan kegiatan kebersamaan. Serta komunikasi yang baik dengan anak-anak mereka yang telah dewasa dan berumah tangga sendiri-sendiri, dan juga aktif dalam kegiatan sosial dan olahraga yang dilakukan untuk menjaga semangat dan gairah mereka agar tubuh mereka tetap sehat serta mengisi waktu luang mereka ditengah keluarga di panti werdha yang akan membantu mereka melepas ketergantungan dengan anak.

b. Kepuasan dari kebutuhan

Untuk lansia yang tinggal di panti maupun yang tinggal bersama keluarga agar dapat lebih mandiri apabila terpisah dari anak-anak mereka dan tetap merasa bahagia dari pengalaman hidup yang lalu dan sekarang. Lebih menerima keadaan yang ada serta lebih memiliki kepuasan terhadap keadaan dirinya sendiri dan pengalaman hidupnya. Serta menyadari bahwa kondisi fisik tidak lagi seperti dulu, dan menyadari

- g. Meskipun skala sudah diuji validitas dan realibilitasnya, akan tetapi perlu adanya penelitian ulang, karena valid dan reliabel suatu skala tidak akan sama antara tempat satu dengan tempat lainnya.
- h. Dalam penelitian ini, penulis masih merasa banyak kekurangan, oleh karena itu diharapkan untuk peneliti selanjutnya lebih mengembangkan instrumen-instrumen yang sudah ada guna mengukur perbedaan penyesuaian diri para lansia dengan lingkungannya.

DAFTAR RUJUKAN

- _____. (1996). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga. Jakarta.
- _____. (2004). *Psikogerontologi*. Diklat Kuliah Psikologi. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada. [Online].
..... <http://nadiaseptriani90.blogspot.com/2012/12/hurlock.html>.
- Adib, M. (1996). *Tinggal Bersama Keluarga Anak Lebih Nyaman*. Republika. 29 Mei.
- Age-related Differences and change in Positive and negative Affect Over 23 years, *Journal of Personality and Social Psychology*(2001), (Vol. 80, No. 1, 136-151).
- Agustina, H. (2006). *Psikologi perkembangan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri*. Bandung: Refika Aditama.
- Ali, M & Asrori, M. (2005). *Psikologi Remaja. Perkembangan Peserta Didik*. PT. Bumi Aksara. Jakarta.
- Bhasworo, S.D (2007) *Pengaruh Harga Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha*. Skripsi: Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang: tidak diterbitkan.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta. [Online]. Tersedia: <http://digilib.umm.ac.id/files/disk1/223/jiptumpp-gdl-s1-2007-dianaryani-11142-PENDAHUL-N.pdf>
- Gerungan, W.A. (1996). *Psikologi Sosial*. PT. Eresco Jakarta.
- Haditono, S.R (1998). *Kebutuhan dan Citra Diri Orang Lanjut Usia. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UGM [Online]. Tersedia: http://psychology.uui.ac.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-00320144.pdf
- Hanny Safitri Sari (2010). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Kepribadian Terhadap Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun*. Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta: tidak diterbitkan. [Online]. Tersedia: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/21664/1/HANNY%20SAFITRI%20SARI-FPS.PDF>

- Hardywinoto, SKM & Setiabudhi, T. (1999). *Panduan Gerontologi. Tinjauan dari berbagai aspek*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Hurlock, Elizabeth.B. (2004). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga. Jakarta.
- Hutapea, R. 2005. *Sehat dan Ceria Di Usia Senja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Kusuma, P.P., & Uly, G. (2008). *Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stress pada siswa akselerasi. Jurnal: Keberbakatan & Kreativitas*. Vol.2: tidak diterbitkan.
- Kusumarini, C.D (2006). *Pengaruh sikap menghadapi masa tua dengan penyesuaian diri menjelang masa pensiun*. Skripsi: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Usaha Nasional Surabaya Indonesia. [Online]. Tersedia: <http://digilib.umm.ac.id/files/disk1/223/jiptumpp-gdl-s1-2007-dianaryani-11142-PENDAHUL-N.pdf>
- Maramis, W.F. (1994). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press. Surabaya. [Online]. Tersedia: <http://digilib.umm.ac.id/files/disk1/223/jiptumpp-gdl-s1-2007-dianaryani-11142-PENDAHUL-N.pdf>
- Monks, Fj. Knoers, AMP, Haditono, S.R. (2002). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagianannya*. Gadjah Mada University Press. [Online]. Tersedia: <http://digilib.umm.ac.id/files/disk1/223/jiptumpp-gdl-s1-2007-dianaryani-11142-PENDAHUL-N.pdf>
- Nugroho, W, SMK. (1992). *Perawatan Lanjut Usia*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. [Online]. Tersedia: <http://digilib.umm.ac.id/files/disk1/223/jiptumpp-gdl-s1-2007-dianaryani-11142-PENDAHUL-N.pdf>
- Palupi, E. (2008). Psychological well being pada lansia. Diperoleh April 23, (2009).
- Poerwanti, E. (1998). *Dimensi-dimensi Riset Ilmiah*. Universitas Wisnuwardhana Malang. [Online]. Tersedia: <http://digilib.umm.ac.id/files/disk1/223/jiptumpp-gdl-s1-2007-dianaryani-11142-PENDAHUL-N.pdf>
- Prawitasari, J.E. 1993. Aspek Sosio Psikologis Usia Lanjut di Indonesia. Dalam Buletin Penelitian Kesehatan .No.4 (Vol. 21). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Prihartanti, N. (2004). *Kepribadian Sehat Menurut Konsep Suryomentram*. Muhammadiyah University Press. Surakarta. [Online]. Tersedia: <http://digilib.umm.ac.id/files/disk1/223/jiptumpp-gdl-s1-2007-dianaryani-11142-PENDAHUL-N.pdf>

- Rahayu, I.T, & Ardani, T.A. (2004). *Observasi dan Wawancara*. Bayu Media Publishing. Malang. [Online]. Tersedia: www.Waspada.Co.id/28/06/2004
- Rahmawaty Parman. (2009). *Perbedaan Penyesuaian Diri Laki-Laki Dan Perempuan Dengan Mengendalikan Variabel Sense Of Humor*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. Jurnal: tidak diterbitkan.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-span Development Perkembangan Masa Hidup jilid II (ed. 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Schneiders, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston, Inc. [Online]. Tersedia: <http://arsip.uui.ac.id/files//2012/08/05.2-bab-2119.pdf>
- Supratiknya. 2000. *Statistik Psikologi*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Syam'ani. (2001). *Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Menghadapi Perubahan Konsep Diri Dalam Penyesuaian Diri: Harga Diri Rendah Pada Lansia Di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya*. Megister Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Tesis: tidak diterbitkan.
- Worchel, S. J. cooper, G. R. dan J. M. olson (2000): *Psikologi Sosial*, Belmont. C. A.: Wadsworth/ Pembelajaran.
- Zulganef. 2006. *Pemodelan Persamaan Struktural & Aplikasinya Menggunakan Amos 5*. Bandung : Pustaka.