

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN PENYESUAIAN DIRI
DENGAN KEBAHAGIAAN PADA LANSIA DI
PANTI WERDHA KARYA KASIH MEDAN**

TESIS

OLEH :

**MELANI. V. A.PUA
NPM: 161804109**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2019**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/10/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
 3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
- Access From (repository.uma.ac.id)23/10/25

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN PENYESUAIAN DIRI
DENGAN KEBAHAGIAAN PADA LANSIA DI
PANTI WERDHA KARYA KASIH MEDAN**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi
pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area**



**Melani. V. A. Pua
NPM : 161804109**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
M E D A N
2019**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/10/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan

Nama : Melani. V. A. Pua.

NIM : 1618040109

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Sri Milfayetty., MS. Kons

Dr. M. Rajab Lubis, MS

Ketua Program Studi
Magister Psikologi

Direktur

Prof. Dr. Sri Milfayetty., MS. Kons

Prof. Dr. Arstema Astuti Kuswardani., MS

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PENGESAHAN

**Tesis ini dipertahankan di depan Panitia Penguji Tesis
Program Pasca Sarjana Magister Psikologi
Universitas Medan Area**

Pada Hari : Jumat
Tanggal : 6 Desember 2019
Tempat : Program Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area



PANITIA PENGUJI

Ketua : Drs. Hasanuddin, M.Ag, PH.D
Sekretaris : Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi, M.Psi
Penguji I : Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS. Kons
Penguji II : Dr. M. Rajab Lubis, MS
Penguji Tamu : Dr. Amanah Surbakti, M.Psi

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



ABSTRAK

Melani. V. A. Pua

Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan

Magister Psikologi

Program Pascasarjana Universitas Medan Area

2019

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan. Poulasi dan sampel penelitian sebanyak 86 lansia. Metode penelitian ini menggunakan quosi skala *Likert* dengan tehnik Regresi Linier Berganda yang diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala. Berdasarkan analisis data, hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan didapatkan nilai $p = 0.000 < 0.050$. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang signifikan dan efektif kebahagiaan lansia di Panti werdha Karya Kasih Medan, hal tersebut dilihat dari hasil $rx1y = 0,658$ dengan $p < 0,050$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan, sedangkan $rx2y = 0,595$ dengan $p < 0,050$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penvesuaian diri dengan kebahagiaan . Adapun sumbangan efektif yang diberikan prediktor dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap kebahagiaan ditunjukkan dengan $R = 0.662$ atau 62,2% artinya masih ada 37,8% faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan sebesar 43,3% dan dukungan sosial 35,4%. Subiek dalam penelitian ini pada umumnya dukungan sosial yang yang tinggi (mean empirik = 63,33 dan mean hipotetik = 52,5) mempunyai penyesuaian diri (mean empirik = 102,7 dan mean hipotetik = 102,5), dan mempunyai kebahagiaan yang tinggi (mean empirik = 113,88 dan mean hipotetik = 85). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan dukungan sosial dan penyesuaian diri dengan kebahagiaan di Panti Werdha Karya Kasih Medan.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, Kebahagiaan

ABSTRACT

Melani V. A. Pua

Relationship of Social Support, Self Adjustment with Happiness of elderly of Nursing Home Karya Kasih Medan

Magister Psikologi

Program Pascasarjana Universitas Medan Area

2019

The aim of this study is to find out the relationship between Social Support and Self Adjustment with the Happiness of elderly of Nursing Home Karya Kasih Medan. Research subjects were 86 elderly. This research method uses quosi Likert scale with Multiple Linear Regression techniques that are expected to help in improving student self-adjustment. Data collection techniques use questionnaires. Based on data analysis, the relationship of peer interaction with self-adjustment obtained p value = $0.000 < 0.050$. Data from the study showed that social support and self adjustment had a significant association and the effective happiness of vocational students NX field of elderly of Nursing Home, it is seen from the results $rx1y = 0.658$ and $p < 0.050$ means there is a significant correlation between social support with happiness, while $rx2y = 0.595$ with $p < 0.050$ means there is a significant relationship between self adjustment. The effective contribution given predictor of social support and self adjustment to happiness indicated by $R = 0.662$ or $62,2\%$ $37,8\%$ means that there are still other factors that affect the happiness $43,3\%$ and $35,4\%$ of self adjustment. Subjects in this study generally have social support (empirical mean = $63,3$ and hypothetical mean = 52.5), have high self adjustment (empirical mean = 85 and hypothetical mean = 102.7), and has a high happiness (empirical mean = $141,37$ and hypothetical mean = 150). Based on the results of the study showed that there was a relationship between social support and self adjustment with happiness of elderly in Nursing Home Karya Kasih Medan.

Keywords: Social Support, Self-adjustment and Happiness

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis sanjungkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dengan Kebahagiaan pada Lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan.”

Penulisan tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi Pendidikan pada Program Studi Magister Psikologi Pendidikan, Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih Kepada Ibu Pembimbing I Prof. Dr. Sri Milfayetty, M.S. Kons dan Bapak Pembimbing II Dr. M Rajab Lubis, MS.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kelemahan dan kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang konstruktif, dari para pembaca demi penyempurnaan tesis ini, dalam upaya menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi dan bobot tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat dan memberi pemahaman bagi para pembaca.

Medan, Desember 2019

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan tesis yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lansia di Panti werdha Karya Kasih Medan ”. Tesis ini merupakan salah satu syarat bagi setiap mahasiswa Pasca Sarjana untuk memperoleh gelar Master Psikologi Jurusan Psikologi Pendidikan Universitas Medan Area.

Dalam menyelesaikan penelitian ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti banyak mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu. Ucapan terimakasih ini peneliti sampaikan kepada

1. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS selaku Direktur Pasca Sarjana Psikologi.
3. Ibu Prof. Dr. Sri Milfayetti, MS, Kons selaku ketua Program Studi Magister Psikologi Pendidikan
4. Ibu Prof. Dr. Sri Milfayetti, MS, Kons selaku pembimbing I, yang telah meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan arahan dan penjelasan serta bimbingan dalam penyusunan tesis ini.
5. Bapak . Dr. M. Rajab Lubis, MS selaku pembimbing II juga yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan arahan dan penjelasan serta bimbingan dalam penyusunan tesis ini.
6. Suster Egnesia Simbolon, atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian.
7. Suster Mariana Sitanggang, atas bantuan dalam memfasilitasi penulis untuk menyebarkan angket di panti.

8. Para Lansia (oma-oma dan opa-opa) yang sudah berusaha semampu mereka untuk memberikan jawaban atas angket yang disebar.
9. Bapak Kol. Inf. Ricky. D. Lumintang S.Sos (Aspers Kasdam 1/BB) beserta keluarga yang sudah memberikan dukungan dan bantuan yang sangat besar dalam penyelesaian tesis ini.
10. Kajari Tobasa Bapak Jeffry Maukar, SH, MH beserta keluarga yang sudah memberikan dukungan dan bantuan yang sangat besar dalam penyelesaian tesis ini.
11. Suami Maxi Pangkey SE, M. Kes dan anak-anakku
12. Orang Tua serta keluarga besar peneliti atas doa dan dukungan semangat yang diberikan.
13. Baby Margaretha Pandeiroot, Julita Desiana Panggabean M. Psi, Nancy Wessok, Merlyn Mawikere atas bantuan dan semangat yang sangat besar dalam penyelesaian tesis ini.
14. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Psikologi Pascasarjana Universitas Medan Area seangkatan 2017/2018.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang membangun dari para pembaca demi penyempurnaannya dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun dunia pendidikan.

Medan, September 2019

Penulis

Melani Virginia Angel Pua.

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR iii

DAFTAR ISI v

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB 1 PENDAHULUAN 01

1.1. Latar Belakang Masalah 01

1.2. Identifikasi Masalah 17

1.3. Rumusan Masalah 18

1.4. Tujuan Masalah 18

1.5. Manfaat Penelitian 19

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 20

2.1. Kebahagiaan 20

2.1.1. Defenisi Kebahagiaan..... 20

2.1.2. Aspek- aspek kebahagiaan 22

2.1.3. Unsur-unsur Kebahagiaan 23

2.1.4. Ciri-ciri Orang yang Berbahagia 23

2.1.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan 25

2.2. Dukungan Sosial..... 29

2.2.1. Defenisi Dukungan Sosial 29

2.2.2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	31
2.2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial.....	32
2.3. Penyesuaian Diri	33
2.3.1. Definisi Penyesuaian Diri.....	33
2.3.2 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	39
2.3.3 Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	38
2.3.4 Ciri-ciri Penyesuaian Diri.....	39
2.3.5 Karakteristik Penyesuaian Diri.....	40
2.4. Kerangka konseptual	41
2.4.1.Hubungan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Lansia di Panti Panti Werdha Karya Kasih Medan.....	41
2.4.2.Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lansia di Panti Panti Werdha Karya Kasih Medan.....	42
2.4.3.Hubungan Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lansia di Panti Panti Werdha Karya Kasih Medan.....	44
2.5. Hipotesis Penelitian	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	49
3.1. Desain Penelitian	49
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	50
3.3. Identifikasi Variabel	51
3.4. Defenisi Operasional	52

3.4.1 Kebahagiaan	52
3.4.2 Dukungan Sosial	53
3.4.3 Penyesuaian Diri.....	54
3.5. Populasi dan Sampel	54
3.5.1 Populasi	54
3.5.2 Sampel	55
3.6. Teknik Pengambilan Sampel	55
3.7. Metode Pengumpulan Data	56
3.8 Uji Validitas danUji Reliabilitas.....	61
3.9. Prosedur Penelitian	64
3.10. Alat Ukur Uji Penelitian	64
3.10.1. Tahap Uji Instrumen	65
3.10.2. Tahapan Pelapor.....	65
3.11. Teknik Analisis Data	66
3.11.1 Uji Normalitas.....	66
3.11.2 Uji Linearitas.....	66
3.11.3 Uji Hipotesis.....	66
BAB IV PEMBAHASAN	68
4.1 Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	68
4.1.1 Orientasi Kancan	68
4.1.2 Persiapan Penelitian.....	69
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	72

4.3 Analisis Data dan Hasil Penelitian	73
4.4 Uji Asumsi	
4.4.1 Uji Normalitas.....	73
4.5 Uji Linearitas.....	74
4.5.1 Korelasi.....	75
4.5.2 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	77
4.6 Pembahasan.....	80
 BAB V	87
5.1 KESIMPULAN	87
5.2 SARAN	88
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian 44

Tabel 3.2 Data Lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan..... 49

Tabel 3.3 Tabel Pengukuran Skala Likert..... 52

Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Kebahagiaan..... 53

Tabel 3.5 Kisi-kisi Skala Dukungan Sosial 54

Tabel 3.6 Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri 55

Tabel 4.1 Penyebaran Aitem Skala Kebahagiaan 67

Tabel 4.2 Penyebaran Aitem Skala Dukungan Sosial 68

Tabel 4.3 Penyebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri 69

Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran 71

Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Linearitas 72

Tabel 4.6 Rangkuman Perhitungan Analisis Regresi Linier Berganda 74

Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik .. 77



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang luhur, mencerminkan nilai-nilai keagamaan dan kebudayaan, menghargai peran serta kedudukan para lanjut usia dalam keluarga maupun masyarakat. Seiring berjalannya waktu, kehidupan seseorang akan mengalami bertambahnya usia dan perubahan-perubahan sesuai dengan hukum kodrat manusia yang pada umumnya dikenal dengan istilah “menua” (Hurlock, 2007). Perubahan-perubahan tersebut mempengaruhi struktur baik fisik maupun mental dan keberfungsian. Proses penuaan tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi dan kesehatan. Pencapaian tujuan dan sasaran yang akan dicapai berdasarkan pada peraturan yang ditetapkan oleh pemerintah Republik Indonesia pada Undang-Undang RI No.11 tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial serta peraturan lainnya, sehingga para lansia dapat menikmati sisa hidup yang tenang lahir dan batin serta mampu melaksanakan fungsi sosial dengan baik (Setiawan, 2014).

Proses menjadi tua merupakan suatu kejadian yang alami dari setiap orang yang akan mengalaminya, karena hal itu merupakan tahap akhir dalam sebuah perjalanan hidup. Setiap masa yang dilalui merupakan tahap-tahap yang saling berkaitan dan tidak dapat diulang kembali. Hal yang terjadi di masa awal perkembangan individu, akan memberikan pengaruh terhadap tahap selanjutnya. Salah satu tahap yang akan dilalui oleh individu tersebut adalah masa lanjut usia.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lanjut usia meliputi; usia pertengahan (*middle age*) adalah orang yang berusia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) adalah orang yang berusia 60-74 tahun, usia lanjut tua (*old*) adalah orang yang berusia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) adalah orang yang berusia > 90 tahun. Pada penelitian ini peneliti terfokus pada lanjut usia yang berumur 60-74 tahun karena di usia tersebut kemunduran yang terjadi pada lanjut usia mau itu perubahan fisik dan psikologis belum terlalu cepat dan belum sampai pikun.

Perubahan fisik merupakan perubahan yang dapat dilihat secara langsung, seperti adanya kerutan-kerutan di wajah, mulai terlihat bungkuk, sendi-sendi pergelangan terasa linu, otot tangan dan kaki mulai terasa cepat pegal, sehingga kemampuan untuk membawa barang-barang yang berat mulai kurang, dan lain-lain. Papalia (2008) menjelaskan bahwa perubahan-perubahan fisik yang terjadi seperti kulit menjadi menua, memucat, kurang elastis, dan berkerut dikarenakan mengkerutnya lemak dan otot. Selain itu perubahan fisik lainnya yaitu rambut menjadi putih dan semakin tipis, para usia lanjut menjadi lebih pendek dikarenakan melemahnya tulang dan postur bungkuk menjadikan mereka semakin kecil.

Masa dewasa akhir atau usia tua merupakan periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode dahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh manfaat. Usia enam puluhan biasanya dipandang sebagai garis pemisah antara usia madya dan usia lanjut (Hurlock, 2007). Proses menua merupakan suatu proses biologis. Setelah bertahun-tahun, kondisi tubuh akan menurun, kulit menjadi kendur, berkerut, fungsi sistem jantung dan pernafasan juga menurun. Perubahan juga terjadi pada otak (Lahey, 2003).

Seseorang yang memasuki masa lansia, maka dukungan sosial dari orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketentraman hidupnya (Kuntjoro, 2002). Kemampuan untuk mendapatkan dukungan sosial bagi para lansia di panti werdha sangat dibutuhkan, karena untuk memasuki lingkungan baru setiap individu selalu membutuhkan adaptasi dengan lingkungan baru. Berhasil tidaknya dukungan sosial yang didapatkan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: penerima dukungan, penyedia dukungan, komposisi dan struktur jaringan sosial (Sarafino, 2002).

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2013) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan memberikan seseorang melakukan tindakan atau tingkah laku serta informasi yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam mencapai tujuannya atau mengatasi masalah seseorang pada situasi tertentu, bahwa dirinya dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dihormati yang merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban. Selain merasakan dukungan sosial tinggal di panti werdha, lansia juga dilatih agar dapat merasakan kebahagiaan yang dibutuhkan selama tinggal di panti werdha. Kebutuhan hidup lansia diantaranya membutuhkan rasa nyaman bagi diri sendiri, serta rasa nyaman terhadap lingkungan yang ada. Tingkat pemenuhan kebutuhan tersebut tergantung pada diri lansia, keluarga dan lingkungan.

Permasalahan yang lain dialami lanjut usia yaitu permasalahan psikologis. Dimana para lanjut usia tidak bisa menyesuaikan dirinya terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, salah satunya karena telah memasuki masa

pensiun. Ada persepsi negatif dari masyarakat bahwa orang yang berusia lanjut dianggap kurang berkontribusi, tidak produktif lagi, sakit-sakitan, dan lain-lain. Menurut Kim dan Moen (dalam Papalia, 2008) orang-orang yang telah pensiun merasakan kehilangan peran pekerjaannya sehingga berpengaruh pada identitas dari mereka. Hal tersebut menyebabkan kepercayaan dirinya menjadi rendah dan dapat terjadi peningkatan gejala depresi terutama pada pria (Papalia, 2008).

Masalah lainnya yang terjadi pada lanjut usia diantaranya kurang perhatian dari orang-orang terdekatnya. Ditinggal oleh orang-orang terdekat seperti suami, istri, orang tua, atau anak yang telah meninggal sebelumnya, bahkan sengaja ditinggalkan oleh keluarganya karena tidak mampu mengurus anggota keluarganya yang sudah lanjut usia. Akibatkan para lanjut usia tersebut merasa kesepian karena tidak mempunyai teman untuk mengobrol sewaktu bersama keluarganya. Akhirnya banyak lanjut usia merasa kurang nyaman, kesulitan dalam menjalani hidupnya, dan tidak bisa merasakan kebahagiaan yang seharusnya mereka bisa merasakannya seperti orang lain pada umumnya. Dikarenakan umumnya di Indonesia, orang cenderung berpikir saat memasuki periode lanjut usia maka semakin hari lansia semakin membutuhkan keluarganya.

Para lansia pun akhirnya tinggal di panti dengan tujuan mereka bisa mendapatkan kehidupan yang lebih baik dibandingkan kehidupan sebelum mereka masuk panti. Ditambah lagi dengan permasalahan, lansia yang tinggal di panti jauh dari keluarganya.

Panti werdha adalah sebutan lain untuk panti jompo dalam bahasa Bali, menunjuk pada wisma dengan fasilitas penunjang yang diperuntukkan bagi orang lanjut usia (lansia).

Panti werdha yang di negara Barat disebut dengan *retirement home* atau *old people's home/old age home* merupakan tempat tinggal bagi lansia yang lebih banyak dipilih karena tempat ini memungkinkan lansia untuk tetap hidup tanpa menggantungkan diri kepada anak/keluarga. Di Asia, termasuk di Indonesia, sebagian besar lansia hidup sendiri atau hidup bersama anak. Meskipun demikian, panti werdha tetap ada, dengan pengelolaan yang secara umum dipegang oleh pemerintah.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2014, tidak diketahui berapa jumlah lansia dari total 20.24 juta lansia atau setara 8.03% penduduk Indonesia yang tinggal di panti jompo. Diketahui sebanyak 42.32% lansia yang tinggal di dalam satu atap bersama tiga generasi, 26.80% lansia yang tinggal bersama keluarga inti, dan 17.48% lansia yang tinggal hanya bersama pasangan. Hal yang perlu mendapat perhatian ialah lansia yang tinggal sendiri atau rumah tangga tunggal lansia yang ada sebanyak 9.66%, yang harus memenuhi semua kebutuhan- makan, kesehatan, dan sosial- mereka secara mandiri. Untuk membantu aktivitas dan demi keamanan serta kelangsungan hidup rumah tangga tunggal lansia, beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Memberikan pegangan/*handle* pada sisi kloset dan bak mandi untuk menghindari jatuh atau terpeleset.
2. Mengganti toilet jongkok dengan toilet duduk agar lebih memudahkan.
3. Menempatkan pencahayaan tambahan.

4. Menata ulang furnitur sehingga menutup risiko terjadinya kecelakaan, serta dapat lebih memenuhi kebutuhan.
5. Menempatkan penanda khusus, misalnya tulisan atau peringatan, untuk membantu menemukan lokasi atau menginformasikan suatu kondisi tertentu.

Perawatan yang diberikan kepada lansia bervariasi di tiap-tiap negara¹ dan pilihan memasukkan orang tua ke panti jompo termasuk yang kurang populer di Indonesia sebab normatifnya perawatan lansia merupakan tanggung jawab keluarga. Namun situasi ini dapat menjadi berbeda atau berubah di tempat-tempat dimana jumlah keluarga inti semakin berkurang atau pada saat kaum wanita juga mempunyai kesibukan dengan kegiatan di luar rumah. Panti jompo dapat menjadi sebuah pilihan dengan mempertimbangkan sisi positifnya, baik untuk keluarga maupun untuk lansia.

Sisi positif panti jompo, antara lain: 1) bila terbatas waktu untuk memberikan perawatan terhadap lansia, maka perawatan senantiasa diberikan di panti jompo, 2) bila lansia membutuhkan aktivitas bersosialisasi, maka terdapat banyak teman yang sebaya di panti jompo, 3) di samping ketersediaan fasilitas perawatan untuk memenuhi berbagai kebutuhan lansia yang meliputi kebutuhan fisik/kesehatan, emosional, dan sosial, terutama bagi yang memiliki kecacatan fisik atau menderita penyakit kronis, maka beragam kegiatan di panti jompo dapat membantu lansia agar tetap bugar dan aktif.

Namun selain melihat pada sisi positif panti jompo, sisi negatif keberadaan lansia di panti jompo juga harus dipahami. Penelitian menunjukkan

bahwa tinggal di panti jompo membuat para lansia mudah menyerah terhadap kehidupan. Hal tersebut dapat terjadi akibat kurangnya stimulasi mental pada lansia yang menyebabkan munculnya sikap apatis atau tidak peduli terhadap kehidupan sehari-harinya. Pada kasus tertentu, beberapa panti jompo tidak mengadakan kegiatan yang menarik yang dapat meningkatkan motivasi lansia untuk melanjutkan hidup. Umumnya terkendala dari segi dana untuk perawatan sehingga kegiatan yang dilakukan para lansia hanya duduk di dalam ruangan yang dilengkapi televisi tanpa melakukan kegiatan apapun lainnya. Sikap apatis diketahui dapat mempengaruhi fungsi otak.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 713 panti jompo diketahui adanya peningkatan risiko kematian hingga 62% dalam kurun waktu empat bulan akibat adanya sikap apatis. Meskipun belum diketahui apa penyebabnya, namun berdasarkan penelitian yang dilakukan ilmuwan dari Universitas Radbound Belanda tersebut dapat diketahui bahwa sikap apatis dapat menyebabkan kematian. Perhatian dan perawatan yang lebih harus diberikan kepada lansia yang menunjukkan ciri minor tersebut. Ilmuwan lain dari Inggris menambahkan, lansia yang hidup dengan depresi di panti jompo jumlahnya mencapai 40%. Langkah penyaringan terhadap para lansia sebaiknya dilakukan sebelum masuk panti jompo. Langkah penyaringan dilakukan untuk mengidentifikasi ada/tidaknya sikap apatis, depresi, atau gangguan kejiwaan lain, sehingga bantuan yang proporsional sesuai kebutuhan dapat terpenuhi untuk setiap lansia. Namun yang sering terjadi, pihak panti tidak mengetahui atau menyadari gejala

yang berbeda-beda yang merupakan manifestasi sikap apatis atau depresi dari tiap-tiap individu.

Berdasarkan hasil penelitian O'Connor dan Vallerand (Papalia, 2008), sekitar 129 penghuni yang tinggal di panti dengan tingkat perawatan cukup baik, merasa memiliki harga diri yang tinggi, tingkat depresi lebih rendah, dan lebih puas akan kebermaknaan dalam hidup.

Panti Werdha merupakan suatu bagian yang difungsikan sebagai tempat penampungan lanjut usia untuk kemudian dirawat diasuh dan diberikan perhatian lebih dalam kehidupan lanjut dalam kehidupan sehari-hari. Namun sebagian besar keberadaan panti werdha menjadi momok bagi para lanjut usia karena mereka merasa tersisih dan terasingkan dari masing-masing keluarga yang masih ada namun mengaku sudah tidak menyanggupi lagi untuk merawat, karena kesibukan tiap anggota (dalam Hayati, 2010). Manusia dalam hidupnya akan mengalami serangkaian perkembangan dengan periode berurutan, mulai dari periode parental hingga lanjut usia.

Dukungan sosial sangat penting dalam kehidupan individu, terlebih dalam kehidupan para lanjut usia. Individu sebagai makhluk sosial selalu berhubungan satu sama lain, berrelasi, berinteraksi dan saling membutuhkan. Dukungan sosial dibutuhkan guna membantu mengatasi permasalahan, baik yang bersifat moril maupun materiil. Ketika individu mencapai usia lanjut, maka secara normatif akan mengalami kemunduran fisik maupun psikis sehingga dapat berpengaruh pada kesejahteraan hidup lansia.

Mendapatkan motivasi yang berasal dari keluarga merupakan salah satu hal yang penting bagi para lansia untuk tetap bersemangat dan tidak mudah putus asa

dalam menghadapi masalah walaupun mereka tidak tinggal bersama. Selain itu, cara lainnya yaitu dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan mengikuti kebaktian, aktif mengikuti kegiatan yang ada di lingkungan mereka seperti senam wajah, main bola dan makan bersama. Kegiatan-kegiatan ini juga dapat mengurangi rasa kesepian atau kekosongan, putus asa, stress, dapat menambah harapan, tujuan hidup, kebermaknaan dan kepuasan hidup, sehingga para lansia dapat merasakan kebahagiaan.

Kebahagiaan adalah suatu keadaan pikiran maupun perasaan yang ditandai dengan adanya kesenangan, kenikmatan, kebermaknaan, dan kepuasan dalam menjalani hidup dan setiap manusia mendambakan kebahagiaan.

Tanpa kenal lelah dan henti, manusia mencari kebahagiaan dimanapun mereka berada. Manusia berfikir bahwa kebahagiaan murni, sejati, dan kekal. Sebenarnya kebahagiaan yang dicari terletak sangat dekat, bahkan di dalam diri manusia itu sendiri. Artinya, untuk menemukan kebahagiaan, manusia cukup kembali kepada dirinya sendiri, masuk ke dalam kehidupannya. Hal ini sangat membutuhkan kesungguhan, kesabaran, dan ketabahan Kunci kebahagiaan adalah cinta kasih yang mendapatkan pemenuhannya dalam saling berbagi bersama orang lain. Dalam perbuatan tersebut kita lebih besar dan kekal bila dibagi bersama orang lain. Kebahagiaan, kegembiraan, dan cinta kasih semakin sempurna, bila semua itu dinikmati dengan bersama. Kebahagiaan merupakan harapan dan tujuan setiap orang, baik yang beriman kepada Allah maupun mengingkarinya.

Para pakar pendidikan dan psikologi Manshurah (2006) mendefinisikan kebahagiaan sebagai perasaan senang, nyaman, tenang, dan gembira yang berlangsung terus-menerus. Perasaan ini muncul sebagai hasil kesadaran atas

kebaikan eksistensi diri, ibadah, dan perjalanan hidup. Inilah yang menjadi pilar-pilar kebahagiaan sejati. Kebahagiaan merupakan sesuatu yang pasti dan menjadi cita-cita semua orang dalam hidupnya. Baik kebahagiaan di dalam berhasil menjalankan tugas dan kewajiban yang baik serta benar maupun keberhasilan dalam menghindari penderitaan.

Bahagia dan tidaknya seseorang bisa berangkat dari mampu dan tidaknya orang tersebut memenuhi kebutuhan keinginannya (dalam bentuk positif), berangkat dari kata hatinya yang tulus dan murni. Karena itu orang yang bahagia ialah orang yang bisa menerima kenyataan hidupnya, bisa menerima segala yang ada pada dirinya. Akan tetapi tetap percaya bahwa dibalik kepahitan pasti ada kesejahteraan yang lebih lama seperti orang minum obat, pahit dikala minumnya tetapi setelah minum hadir kesehatan yang lebih lama dari pahitnya dirasa Manshurah (2006). Fenomena ketidak bahagiaan ini banyak terlihat di lapangan diantaranya dikarenakan kebanyakan dari lanjut usia di terlantarkan atau ditinggalkan dan kurangnya perhatian oleh keluarganya atau kerabat terdekatnya. Para lanjut usia lebih merasa diperhatikan oleh para panti, sementara perbandingan antara jumlah lanjut usia dan pengasuh tidak seimbang, kurangnya kasih sayang dari keluarganya, rasa tidak dibutuhkan lagi, tidak adanya waktu luang untuk berbagi rasa, dan menjauhkan diri dari keluarga dengan alasan ingin melupakan keluarganya. Sehingga para lanjut usia merasa tidak bahagia, stress, bahkan depresi yang pada akhirnya mereka tidak bisa merasakan kebahagiaan dalam hidup mereka.

Kebahagiaan merupakan seongkahan perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tenang, dan memiliki kedamaian (Rusydi, 2007). Sedangkan happiness atau kebahagiaan menurut Biswas, Diener & Dean (2007) merupakan

kualitas dari keseluruhan hidup manusia – apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi.

Perasaan damai dan senang akan didapatkan setelah melakukan perbuatan baik sesuai perintah agama, serta mampu menolong sesama menjadi kepuasan batin bagi seorang individu seperti yang terlihat di panti werdha, mereka setiap hari menjaga kebersihan tempat tinggal yang sekarang mereka tempati, ikut bergotong royong dengan sesama lanjut usia, menjalankan peran yang telah diamanahkan kepada lanjut usia seperti mengurus kapel, dan menjadi orang yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa serta rajin beribadah. Perasaan bahagia yang dirasakan oleh seseorang, dapat berasal dari berbagai hal yang dilakukan individu tersebut yang salah satunya adalah dengan memberi yang menjadi kepuasan dalam diri individu tersebut karena dapat membantu orang lain.

Kebahagiaan mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu budaya, kepribadian, pernikahan, persahabatan, kesehatan, agama atau spiritualitas dan dukungan sosial. Dalam hal ini faktor dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang diteliti seberapa besar peranannya dalam menentukan kebahagiaan. Menurut Sarason (dalam Kumalasari 2012) bahwa dukungan sosial adalah keberadaan. Kesiediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial itu mencakup dua hal yaitu jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia dalam tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima. Para lanjut usia juga bisa mendapatkan kebahagiaan dengan melalui dukungan dari orang yang

terdekatnya yaitu orang-orang di sekitar tempat mereka berada dalam hal ini disebut dukungan sosial.

Menurut Taylor (2003) dukungan sosial adalah pemberian informasi dan perhatian dari orang yang dicintai. Teman dan keluarga dapat memberikan dukungan informasi ketika individu mengalami stres dengan memberikan strategi koping dalam menyelesaikan masalah selain itu juga dapat memberikan dukungan emosional seperti memberikan perhatian sehingga individu merasa berharga dan merasa dicintai. Menurut Sarason (dalam Sarafino, 1998) mengatakan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, kesejahteraan psikologis akan meningkat serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan dibandingkan individu dengan dukungan sosial yang rendah. Dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan.

Dukungan sosial merupakan salah satu cara untuk menjaga hidup tetap sehat dan bahagia khususnya para usia lanjut. Selain itu, dengan adanya dukungan sosial bagi usia lanjut membuat mereka lebih termotivasi dalam menjalani kehidupan sehari-harinya dalam menghadapi masalah, lebih optimis dan percaya diri dalam melakukan sesuatu karena adanya perhatian dari anggota keluarganya. Menurut Taylor (2003), seseorang yang mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-temannya lebih berani untuk mengatasi stress yang mereka alami. Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1997) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

Bagi para usia lanjut yang tinggal di Panti Werdha Karya Kasih Medan, dukungan sosial yang dibutuhkan adalah dukungan yang berasal dari orang-orang yang terdekatnya (perawat, petugas sosial, dokter, dan antar lanjut usia) terutama yang berada di panti jompo. Dimana mereka saling memberikan saran, nasehat, dan berbagi cerita satu sama lain. Cobb, 1976; Gentry and Kobasa, 1984; Wallston, Alagna and Devellis, 1983; Wills, 1984: dalam Sarafino, 1998) menyatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial akan meyakini individu dicintai, dirawat, dihargai, berharga dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya. Dukungan dari antar teman juga sangat dibutuhkan dalam melakukan suatu aktivitas yang akan dapat memberikan kebahagiaan tersendiri bagi para lanjut usia.

Data dari Badan Pusat Statistik [(BPS), 2015] secara umum Indonesia mengalami peningkatan jumlah lansia, yaitu pada tahun 2000 sekitar 14 juta jiwa dan meningkat menjadi 15 juta jiwa pada tahun 2005, kemudian meningkat lagi pada tahun 2010 menjadi 18 juta jiwa dan tahun 2014 menjadi 20,24 juta jiwa.

Banyaknya lansia jelas mendapatkan perhatian lebih dari pemerintah maupun keluarga yang memiliki lansia. Suardiman (2011) mengatakan bahwa lansia memiliki tiga kebutuhan hidup yaitu kebutuhan rasa aman, kebutuhan rasa memiliki dan dimiliki dan kebutuhan aktualisasi diri.

Selain itu seseorang telah memasuki usia lanjut bukan berarti terlepas dari tugas perkembangan. Tugas perkembangan lansia adalah melakukan penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menatap kembali kehidupan, masa pensiun dan penyesuaian diri dengan peran-peran sosial (Santrock, 2002). Apabila seorang lansia mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik, maka akan merasa berhasil dalam hidup dan timbul

perasaan bahagia. Sebaliknya apabila gagal dalam menyelesaikan tugas perkembangan dapat menyebabkan rasa tidak bahagia, putus asa dan kesulitan menjalani tugas-tugas berikutnya (Basar & Purwadi, 2006).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Myers (2012) antara lain hubungan yang akrab dan saling mendukung, jaringan sosial, kebiasaan berpikir positif, dan melakukan serta terlibat dalam aktivitas.

Selain itu ada hal mendasar yang membuat lansia bahagia adalah kemudahan berhubungan dan adanya perhatian dari keluarga terutama anak-anak walau jarak mereka jauh maupun dekat. Beberapa hal lain yang juga membuat lansia bahagia adalah mendapat kesempatan untuk melakukan banyak hal sesuai yang diinginkan antara lain keterlibatan dalam kegiatan sosial, dapat leluasa bergaul dan mengetahui banyak hal, mampu melakukan aktivitas fisik, serta memiliki waktu banyak untuk beribadah. Banyaknya aktivitas yang dilakukan responden tidaklah menjadi beban, karena responden melakukan kegiatannya tidak dengan terpaksa dan dilakukan dengan santai, yang terpenting adalah saat merasa lelah harus segera beristirahat, hal tersebut disadari lansia mengingat mereka telah memasuki usia lanjut. Selain istirahat yang cukup hal lain yang perlu diperhatikan agar dapat terus melakukan banyak aktivitas adalah menjaga kesehatan yaitu dengan cara menjaga asupan makanan dan tetap aktif bergerak. Lansia menyadari bahwa tetap aktif membuat hidup tidak mudah bosan, tidak terus bergantung pada orang lain, sehat dan bahagia.

Banyaknya kegiatan yang dilakukan lansia tentu tidak terlepas dari dukungan keluarga, dan juga pengurus panti. Hal tersebut diakui lansia bahwa

keluarga dan pengurus panti tidak membatasi kegiatan yang dilakukan. Selain itu lansia selalu merasa tenang karena jika dalam kesusahan keluarga akan senantiasa membantu.

Hasil observasi awal yang didapat di Panti Werdha Karya Kasih, ada sebagian lansia masih kurang dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik dikarenakan kurangnya dukungan sosial dan keluarga, selain itu ditemukan bahwa ada sebagian lansia kurang lebih 40% yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri diakibatkan karena lansia tersebut tersebut mengalami perubahan fisik dan psikis karena proses penuaan.

Lansia yang bahagia adalah lansia yang dapat mencapai kepuasan dalam hidupnya. Disebutkan salah satu indikator kepuasan hidup orang lanjut usia adalah citra diri yang positif. Apabila anak-anak masih menghormati orang tuanya meski dalam keadaan seperti apa pun, akan menjadikan orang lanjut usia tetap memiliki citra diri yang positif sehingga dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya (Indriana, 2012).

Lansia akan selalu bahagia apabila dapat merasakan bahwa kehidupannya itu berarti. Lansia yang merasa kehidupannya tidak berarti cenderung untuk tidak bahagia karena memiliki peluang yang lebih besar untuk merasa cemas, sering merasa sulit berkonsentrasi, merasa bersalah, merasa takut tanpa alasan yang jelas, sering menangis dan putus asa. Lansia sering merasa dirinya tidak berharga dan menderita tekanan batin berat, oleh karena itu menerima diri sendiri akan membuat lansia merasa nyaman. Sehingga memiliki dampak positif dengan menganggap hidupnya penuh arti dan menerima dengan tulus kondisi kehidupannya (Indriana, 2012).

Semakin tinggi aktivitas yang dilakukan orang lanjut usia semakin tinggi pula kepuasan hidup orang lanjut usia. Hal ini berarti bahwa orang lanjut usia akan bahagia apabila masih tetap aktif. Aktivitas orang lanjut usia dapat bersifat produktif maupun hiburan. Apa pun aktivitas yang dilakukan para lanjut usia akan mendukung tercapainya kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam Indriana (2012) bahwa dengan beraktivitas para lanjut usia dapat terhindar dari rasa kesepian yang biasanya menimpa. Hal ini penting, karena perasaan kesepian mengakibatkan berkurangnya kepuasan hidup. Selain itu, rasa kesepian merupakan salah satu aspek psikologis orang lanjut usia, yang berdasarkan presentase menempati urutan teratas. Hal ini dapat dimengerti karena pada umumnya, orang lanjut usia sudah ditinggalkan oleh anak-anak nya atau sangkar kosong dan orang lanjut usia sudah tidak lagi dapat pergi sesuai dengan keinginan karena sudah tidak lincah lagi dan kekuatan fisiknya terbatas.

Menurut Hurlock (1980) kebahagiaan dan ketidakbahagiaan pada lansia merupakan sikap bawaan yang terbentuk dari periode tahap perkembangan sebelumnya. Kebahagiaan dan ketidakbahagiaan sebagai akibat dari keberhasilan atau kegagalan dalam menyesuaikan diri di masa lampau. Apabila dalam tahap perkembangan sebelumnya seseorang tidak berhasil dalam menyesuaikan diri, maka dalam memasuki masa lansia mengakibatkan proses penyesuaian yang dilakukan menjadi sulit. Sebaliknya apabila lansia dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam tahap sebelumnya, maka lansia akan mempunyai kesempatan untuk merasa bahagia. Kebahagiaan menjadi unsur penting dalam kehidupan

manusia. Semua orang tentunya mengharapkan agar hidup dalam keadaan yang berbahagia.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa di dalam kehidupan lansia di panti werdha, mereka yang mendapat dukungan sosial dan mampu menyesuaikan dapat merasakan kebahagiaan di usia lanjut, begitu juga sebaliknya jika lansia kurang mendapat dukungan sosial kurang bisa menyesuaikan diri sehingga kurangnya kebahagiaan yang bisa mereka rasakan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dengan Kebahagiaan pada Lansia di Panti werdha Karya Kasih Medan".

1.2 Identifikasi Masalah

Agar pembahasan dalam penelitian ini lebih terarah, maka peneliti akan mengidentifikasi masalah yang terdapat dalam judul penelitian ini, yaitu :

- 1.) Kurangnya dukungan sosial pada lansia sehingga lansia merasa kurang bahagia.
- 2.) Perubahan biologis dan psikologis yang terjadi pada lansia membuat lansia harus belajar lagi dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya.
- 3.) Perhatian pengurus panti terhadap lansia dalam penyediaan dan pemberian layanan konseling bagi setiap lansia.
- 4.) Kurangnya komunikasi yang baik, dan rendahnya rasa simpati maupun empati terhadap orang lain antar lansia sehingga menjadi suatu nilai negatif bagi lansia tersebut dimana jika hal itu dibiarkan tidak akan

tercipta lingkungan yang mendatangkan kebahagiaan di lingkungan panti.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis kemukakan di atas, maka yang menjadi masalah pokok dalam tesis ini adalah:

- 1.3.1 Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan di Panti Werdha Karya Kasih Medan?
- 1.3.2 Apakah ada hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada lansia di panti Werdha Karya Kasih Medan?
- 1.3.3 Apakah ada hubungan dukungan sosial dan penyesuaian diri dengan kebahagiaan di Panti Werdha Karya Kasih Medan.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan identifikasi yang dijelaskan di atas adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada Lansia di Panti werdha Karya Kasih Medan.
2. Untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada Lansia di Panti werdha Karya Kasih Medan.
3. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan penyesuaian diri pada Lansia di Panti werdha Karya Kasih Medan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Perkembangan Lansia dan yang berkaitan dengan dukungan sosial, penyesuaian diri dan kebahagiaan.
- b. Diharapkan menambah khasanah dan dapat menambah informasi dibidang psikologi yang berkaitan dengan psikologi Lansia.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi panti dapat meningkatkan pelayanan bagi lansia sehingga tidak mengalami kejenuhan dan lansia dapat merasa bahagia tinggal di panti.
- b. Bagi perawat Panti Werdha dalam rangka meningkatkan dukungan sosial sehingga para lansia mampu melakukan penyesuaian diri yang baik bagi dirinya dengan demikian mereka dapat merasakan kebahagiaan di usia lanjut.
- c. Hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan masukan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lain ditempat lain sebagai refrensi mengenai penelitian yang berkenaan dengan dukungan sosial, penyesuaian diri dan kebahagiaan lansia.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2. 1 Kebahagiaan

2.1. 1. Definisi Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi (Hurlock, 2007). Individu yang merasa bahagia memiliki suatu emosi senang, kepuasan, dan kesejahteraan (Vandenbos, 2007).

Sedangkan orang yang bahagia menurut Aristoteles (dalam Rusydi, 2007) adalah orang yang mempunyai *good birth, good health, good look, good luck, good reputation, good friends, good money* dan *goodness*.

Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali. Sedangkan *happiness* atau kebahagiaan menurut Biswas-Diener & Dean (2007) merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia – apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi.

Kebahagiaan adalah istilah umum yang menunjukkan kenikmatan atau kepuasan yang menyenangkan dalam kesejahteraan, keamanan, atau pemenuhan keinginan. Kebahagiaan merupakan tujuan utama dalam kehidupan manusia. Jika seseorang gagal mendapatkan kebahagiaan, maka hidup ini akan menjadi suatu

pengalaman yang menyedihkan. Kebahagiaan adalah rasa puas, tenang, ketentraman batin atau *tentrem ing manah*, dan tidak adanya ketegangan. Kebahagiaan bukan semata-mata suatu perasaan atau keadaan yang menyenangkan, tetapi juga suatu kondisi yang meningkatkan kualitas hidup, kesehatan fisik, dan pemenuhan potensi-potensi seseorang.

Sumner (dalam Veenhoven, 2006) menggambarkan kebahagiaan sebagai “memiliki sejenis sikap positif terhadap kehidupan, dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif”.

Suatu perasaan bahagia merupakan bukti keberhasilan seseorang dalam hidupnya. Suatu perasaan bahagia merupakan bukti keberhasilan seseorang dalam hidupnya. Kebahagiaan merupakan prestasi yang paling hebat (Indriana, 2012).

Sedangkan didalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kebahagiaan adalah kesenangan dan ketentraman hidup yang tidak hanya secara lahir saja tetapi juga secara batin. Bahagia juga diartikan sebagai keberuntungan atau kemujuran.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa Kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Individu yang merasa bahagia memiliki suatu emosi senang, kepuasan, dan kesejahteraan.

2.1.2. Aspek – Aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman dkk (2005), ada lima aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu :

a. Menjalin hubungan positif dengan orang lain bukan sekedar memiliki teman, pasangan, maupun anak. Status perkawinan dan kepemilikan anak tidak dapat menjamin kebahagiaan seseorang.

b. Keterlibatan penuh

Bagaimana seseorang melibatkan diri sepenuhnya dalam pekerjaan yang ditekuni. Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Keterlibatan penuh membutuhkan partisipasi aktif dari orang yang bersangkutan. Dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta.

c. Menemukan makna dalam keseharian

Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni temukan makna dalam apapun yang dilakukan.

d. Optimis, namun tetap realistis

Orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan.

e. Menjadi pribadi yang resilien. Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Karena kebahagiaan tidak bergantung pada

seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami. Melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang terpaht sekalipun.

2.1. 3. Unsur – Unsur Kebahagiaan

Ada dua hal yang harus dipenuhi untuk mendapatkan kebahagiaan yaitu afeksi dan kepuasan hidup (Rusydi, 2007).

a. Afeksi

Perasaan (*feeling*) dan emosi (*emotion*) merupakan bagian yang tidak terpisahkan. Setiap pengalaman emosional selalu berhubungan dengan afektif atau perasaan yang sangat menyenangkan sampai kepada perasaan yang tidak membahagiakan.

b. Kepuasan hidup

Kepuasan hidup merupakan kualitas dari kehidupan seseorang yang telah teruji secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan antara segala peristiwa yang dialami dengan apa yang menjadi tumpuan harapan dan keinginan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin terpenuhinya kebutuhan dan harapan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan seseorang.

2.1. 4. Ciri-Ciri Orang yang Bahagia

Menurut David G. Myers (2002), ada empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu :

a. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Jadi, pada umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan seperti diatas.

b. Optimis

Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu permanen (menentukan berapa lama seseorang menyerah) dan pervasif (menentukan apakah ketidakberdayaan melebar ke banyak situasi). Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi (Seligman, 2005). Sedangkan orang yang pesimis menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu.

c. Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa orang – orang yang tergolong sebagai orang extrovert dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan

2.1.5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Berikut adalah faktor – faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu:

a. Budaya

Triandis (dalam Carr, 2004) mengatakan bahwa faktor budaya dan sosial politik berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang. Carr (2004) mengatakan bahwa budaya dalam kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Carr (2004) juga menambahkan bahwa kebahagiaan lebih tinggi dirasakan di negara yang sejahtera dimana institusi umum berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan yang memuaskan antara warga dengan anggota birokrasi pemerintahan.

b. Kehidupan sosial

Menurut Seligman (2005), orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas dari mereka bersosialisasi.

c. Agama atau religiusitas

Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius (Seligman, 2005). Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup bagi manusia (Seligman, 2005).

Selain itu, keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut (Carr, 2004).

Hubungan antara harapan akan masa depan dan keyakinan beragama

merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputusan dan meningkatkan kebahagiaan (Seligman, 2005).

d. Pernikahan

Seligman (2005) mengatakan bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Menurut Carr (2004), ada dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dan pernikahan yaitu, orang yang bahagia lebih atraktif sebagai pasangan daripada orang yang tidak bahagia. Penjelasan kedua yaitu pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai pasangan dan orang tua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan (Carr, 2004). Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan hal ini berlaku bagi pria dan wanita (Seligman, 2005).

e. Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah, dan afek negatif tidak berubah (Seligman, 2005). Seligman (2005) menjelaskan hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusan” berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

f. Uang

Seligman (2005) menjelaskan bahwa di Negara yang sangat miskin, kaya bisa berarti lebih bahagia. Namun di Negara yang lebih makmur dimana hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan (Seligman, 2005).

g. Kesehatan

Kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan (Seligman, 2005). Menurut Seligman (2005) yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Seligman (2005) juga menambahkan bahwa orang yang memiliki lima atau lebih masalah kesehatan, kebahagiaan mereka berkurang sejalan dengan waktu.

h. Jenis kelamin

Jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan (Seligman, 2005). Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria (Seligman, 2005). Wanita mengalami lebih banyak emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan pria (Seligman, 2005). Seligman (2005) juga menjelaskan bahwa tingkat emosi rata – rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bahagia dan juga lebih sedih daripada pria.

Pemilihan tempat tinggal menjadi tema yang penting pada masa lansia. Umumnya lansia memilih untuk tinggal bersama anak tetapi tidak jarang ada juga yang memilih hidup terpisah dari anak-anak. Di Indonesia, salah satu pilihan tempat tinggal untuk lansia ialah panti werdha. Panti werdha merupakan wadah atau institusi yang memberikan pelayanan dan perawatan

jasmani, rohani dan sosial, serta perlindungan untuk memenuhi kebutuhan lanjut usia agar dapat menikmati taraf hidup secara wajar.

Seligman (2005) mengungkapkan sebuah konsep mengenai kebahagiaan, dimana dalam kebahagiaan termuat emosi positif maupun aktivitas positif dan terbagi menjadi tiga yaitu yang ditujukan pada masa lalu, masa depan dan masa sekarang. Kebahagiaan masa lalu mencakup kepuasan, pemenuhan dan kedamaian. Dua konsep penting untuk mencapai kebahagiaan masa lalu adalah rasa bersyukur dan memaafkan. Kebahagiaan masa kini pada lansia ditandai adanya aktivitas waktu luang. Kebahagiaan masa kini yang sejati dapat dicapai dengan meraih sebanyak mungkin aktivitas yang bersifat *gratifikasi* daripada *pleasure*. Kebahagiaan akan masa depan ditandai dengan emosi positif seperti yakin, percaya, *confidance*, *hope*, dan optimisme. Nilai optimisme dan harapan seseorang tentu menjadi hal yang penting untuk mencapai kebahagiaan dimasa depan.

Seiring dengan perubahan biologis dan psikologis yang dialami lansia yang tinggal di panti werdha tentu untuk merasakan kebahagiaan dibutuhkan dukungan sosial yang didalamnya ada dukungan konkrit, dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan penghargaan dan dukungan jaringan sosial.

Begitu juga dengan penyesuaian diri lansia yang baik terhadap perubahan fisik yang dialami, keadaan psikologis dan tingkat religiusitas juga budaya mempunyai hubungan dengan kebahagiaan pada lansia yang tinggal di panti werdha.

2. 2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Rook (dalam Smet 1994) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Sarafino (2002) menyatakan bahwa *"Social support refers to the perceived comfort, caring esteem, or help a person receives from other people or groups"*. Definisi ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterimanya individu dari orang lain ataupun dari kelompok. Dukungan sosial adalah rasa nyaman secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh para sahabat dan keluarga kepada orang yang menghadapi stres, dengan dukungan sosial, orang cenderung untuk ada dalam keadaan kesehatan fisik yang lebih baik dan dapat mengatasi stres yang dialaminya (Baron dan Byrne, 2004).

Sarason (dalam Kuntjoro 2002) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat

diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial itu selalu mencakup dua hal yaitu :

- a. Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia, merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas).
- b. Tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima, berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas). Hal di atas penting dipahami oleh individu yang ingin memberikan dukungan sosial karena menyangkut persepsi tentang keberadaan (*availability*) dan ketepatan (*adequacy*) dukungan sosial bagi seseorang. Dukungan sosial bukan sekedar pemberian bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan. Dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya karena sesuatu yang aktual dan memberikan kepuasan.

Menurut Sarafino (dalam Oktavia, L 2002) dukungan sosial terdiri dari empat jenis yaitu

- a. Dukungan emosional.

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.

b. Dukungan penghargaan.

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

c. Dukungan instrumental.

Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

d. Dukungan informasi.

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

2.2.3 Aspek-aspek Dukungan Sosial

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2006), yang membagi jenis-jenis dukungan sosial menjadi empat macam, yaitu:

a. Dukungan Konkrit (*concrete support*)

Bantuan yang terlihat secara real atau nyata yaitu berupa tingkah laku.

Bantuan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja kepada anggota keluarga yang membutuhkannya dukungan ini dapat berupa pemberian

materi yaitu uang untuk membantu memenuhi kehidupan sehari-hari.

Selain itu dukungan konkret yang dapat diberikan berupa dukungan non-materi yaitu menjaga, merawat ketika sakit, menemani dan mengantar ketika

akan keluar rumah, dan lain-lain.

b. Dukungan Emosional (*emotional support*)

Dukungan yang berupa emosional untuk anggota keluarga yang

mebutuhkannya. Dimana dukungan yang diberikan berupa empati atau

simpati pada anggota keluarga yang membutuhkannya yaitu dengan cara selalu ada ketika mereka membutuhkannya. jenis dukungan ini dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan, selain itu dukungan ini paling mudah digunakan.

c. Dukungan Informatif (*advice support*)

Dukungan ini berupa saran atau nasehat dan biasanya agak lebih rumit untuk disampaikan kepada anggota keluarga yang membutuhkan. Jenis dukungan ini dapat membuat seseorang akan merasa lebih nyaman dan tenang.

d. Dukungan Penghargaan (*esteem support*)

Dukungan ini berupa pengakuan atas kemampuan atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang. Bentuk dukungan ini merupakan batu fondasi yang kuat dalam sebuah keluarga. Dimana para anggota keluarga percaya akan kemampuan seseorang tersebut.

e. Dukungan jaringan sosial (*network support*)

Dukungan jaringan sosial adalah bentuk dukungan dengan memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok serta berbagi dalam minat dan aktifitas sosial

2.2.4 Faktor- faktor yang mempengaruhi dukungan sosial

Menurut Stanley (2007), faktor- faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut :

1.) Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik meliputi sandang, pangan dan papan. Apabila seseorang tidak tercukupi

kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial.

2.) Kebutuhan sosial

Dengan aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih kenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan masyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

3.) Kebutuhan psikis

Dalam kebutuhan psikis pasien pre operasi di dalamnya termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

2.3 Penyesuaian Diri

2.3.1 Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai interaksi Anda yang kontinu dengan diri Anda sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia Anda (Calhoun dan Acocella dalam Sobur, 2003).

Penyesuaian diri merupakan suatu konstruksi/bangunan psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan perkataan

lain, masalah penyesuaian diri menyangkut aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya (Desmita, 2009).

Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prangsangka, depresi, kemarahan, dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis (Kartini Kartono, 2002). Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal (Schneiders dalam Desmita, 2009)

Schneiders (1964), mengungkapkan penyesuaian diri adalah kemampuan atau kapasitas individu untuk bereaksi secara efektif terhadap kenyataan, situasi dan hubungan sosial untuk mencapai kehidupan sosial yang memuaskan. Davidoff (dalam Fatimah, 2006). Menyebutkan penyesuaian diri dengan istilah *adjustment*, merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan” (Sunarto & Hartono, 2002).

Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi tujuh karakteristik sebagai berikut:

- 1.) Tidak terdapat emosionalitas yang berlebih. Menekankan adanya kontrol emosi individu ketika menghadapi permasalahan serta pemecahannya.
- 2.) Tidak terdapat mekanisme psikologis. Adanya respon normal dari individu terhadap permasalahan dan menghindari serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.
- 3.) Tidak terdapat perasaan frustrasi personal.
- 4.) Kemampuan untuk belajar penyesuaian diri yang baik didasari dengan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres.
- 5.) Pemanfaatan pengalaman masa lalu. Pengalaman masa lalu digunakan untuk proses belajar demi menganalisis faktor atau hal apa saja yang baik mendukung maupun menghambat proses penyesuaian diri.
- 6.) Sikap realistis dan objektif
- 7.) Pertimbangan rasional dan pengarahan diri.

Dengan demikian, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri antara lain keluarga, kondisi sekolah, kelompok sebaya, prasangka sosial, hukum dan norma sosial.

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian diri

Banyak faktor yang mempengaruhi berhasilnya seseorang dalam menyesuaikan diri. Schneiders (dalam Ghufro, 2012) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri:

- 1.) Kondisi fisik (seperti hereditas, konstitusi fisik, sistem saraf, sistem kelenjar, dan sistem otot).
- 2.) Perkembangan dan kemasakan unsur-unsur kepribadian, yang meliputi kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.
- 3.) Unsur penentu psikologi, seperti pengalaman, proses belajar, dan kebiasaan.
- 4.) Kondisi lingkungan, seperti situasi rumah, keadaan keluarga, sekolah, dan masyarakat.
- 5.) Unsur Kebudayaan, termasuk didalamnya pengaruh keyakinan dan agama.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri Menurut Schneiders (1964) adalah:

a. Keadaan Fisik

Kondisi fisik individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Apabila terdapat kondisi cacat fisik dan penyakit kronis akan menghambat individu dalam menyesuaikan diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Perbedaan bentuk penyesuaian diri antar individu dipengaruhi oleh perbedaan tahap perkembangan yang dilalui oleh masing-masing individu. Sejalan dengan perkembangannya, individu akan semakin matang dalam merespon lingkungan. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi akan mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

c. Keadaan Psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan menghambat individu dalam melakukan penyesuaian diri. Selain itu, keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Hal yang termasuk dalam keadaan psikologis di antaranya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri. Keadaan lingkungan yang baik, damai, tenteram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan bagi anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah, dan keluarga.

d. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lainnya. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

2.3.3 Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Manusia sebagai makhluk sosial tidak lepas dari hubungan timbal balik dengan orang lain dalam proses sosialisasi. Pada proses sosialisasi terhadap aspek-aspek penyesuaian diri di dalamnya.

Schneiders (dalam Ghufroon & Rini, 2012) menyatakan bahwa penyesuaian diri terdiri dari empat unsur/aspek, yaitu :

- 1.) *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik berarti memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dengan konotasi fisik
- 2.) *Conformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya

- 3.) *Mastery*, artinya seseorang mempunyai penyesuaian diri baik, mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien
- 4.) *Individual variation*, artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.

2.3.4 Ciri-ciri Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan proses yang berlangsung secara terus-menerus sepanjang hidup individu. Schneider (1964) memberikan ciri-ciri individu dengan penyesuaian diri yang baik, yaitu:

- a. Mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri
- b. Objektif dalam menerima keadaan diri
- c. Mengontrol perkembangan yang terjadi dalam diri
- d. Memiliki tujuan yang jelas dalam bertindak
- e. Memiliki rasa humor yang tinggi
- f. Memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi
- g. Mudah beradaptasi dengan kondisi yang baru
- h. Mampu bekerjasama dengan individu lain
- i. Memiliki rasa optimisme yang tinggi untuk selalu beraktivitas

2.3.5 Karakteristik penyesuaian diri

Adapun karakteristik penyesuaian diri diantaranya :

- a. Penyesuaian diri yang sehat/positif menurut Supriyo (2008), antara lain:

- Mampu menerima dan memahami diri sebagaimana adanya dan sanggup menerima kelemahan-kelemahan, kekurangan-kekurangan disamping kelebihanannya.
 - Mampu menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara obyektif sesuai dengan perkembangan rasional dan perasaan dan memiliki ketajaman dalam memandang realitas.
 - Mampu bertindak sesuai dengan potensi, kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan obyektif yang ada pada luar dirinya.
 - Memiliki perasaan aman yang memadai. Perasaan aman mengandung arti bahwa mengandung arti bahwa orang itu mempunyai harga diri yang mantap, disamping juga perasaan terlindung mengenai keadaan dirinya pada umumnya.
 - Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran.
 - Bersikap terbuka dan sanggup menerima umpan balik.
 - Memiliki kestabilan psikologis terutama kestabilan emosi, hal tersebut terlihat dalam memelihara tata hubungan dengan orang lain.
 - Mampu bertindak sesuai dengan norma yang berlaku, serta selaras dengan hak dan kewajibannya. Sikap dan keberaannya didasarkan atas kesadaran akan kebutuhan norma, dan atas keinsyafan sendiri.
- b. Penyesuaian diri yang tidak sehat/negatif menurut Devina (2010), antara lain:
- Mudah marah.
 - Menunjukkan kekhawatiran dan kecemasan.

- Sering merasa tertekan (stress atau depresi).
- Bersikap kejam atau senang mengganggu orang lain yang usianya lebih mudah.
- Ketidakmampuan untuk menghindar dari perilaku menyimpang meskipun sudah diperingati atau dihukum.
- Mempunyai kebiasaan berbohong.
- Hiperaktif.
- Bersikap memusuhi semua bentuk otoritas.
- Senang mengkritik atau mencemooh orang lain.
- Kurang memiliki rasa tanggung jawab.
- Kurangnya memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama.
- * Bersifat pesimis dalam menghadapi kebutuhan.

2.4 Kerangka Konseptual

2.4.1 Hubungan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan

Kebahagiaan merupakan tujuan utama dari eksistensi manusia di dunia. Kebahagiaan sudah pasti dipengaruhi oleh kehadiran orang lain. Seseorang bisa merasakan bahagia dikarenakan adanya dukungan sosial yang dapat membuat kualitas hubungan keluarga menjadi lebih baik. Kebahagiaan juga sebuah perlindungan terhadap stress dan pandangan hidup duniawi yang tercipta dari rasa penuh harap, tidak mudah putus asa, harapan masa depan yang baik di dunia

dan hari kemudian, perasaan penerimaan yang tinggi karena adanya dukungan sosial dari orang lain.

Kebahagiaan akan terjadi pada lansia secara perlahan-lahan dan memerlukan peranan dukungan sosial dari lingkungan di mana ia tinggal serta spiritualitas yang dimiliki. Bagi lansia yang tinggal di panti werdha tentu juga mendambakan kebahagiaan yang dapat diperoleh lewat dukungan sosial orang-orang terdekat, baik itu keluarga sendiri juga perawat dan prngurus panti. Sehingga diharapkan dengan adanya penelitian ini kita dapat mengetahui lebih mendalam ahubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lanjut usia yang tinggal di Panti Werdha Karya Kasih Medan.

2.4.2 Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan

Sekali lagi kebahagiaan menjadi unsur yang sangat penting dalam kehidupan lansia. Menurut Hurlock (1980) kebahagiaan dapat mempengaruhi panjangnya usia seseorang. Maka dari itu lansia yang bahagia dengan hidupnya akan memiliki umur yang panjang daripada lansia yang tidak bahagia. Kebahagiaan pada lansia dipengaruhi oleh keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri di masa lampau (Hurlock, 1980). Dalam artian bahwa lansia yang dapat menyesuaikan diri dengan baik pada tahap perkembangan sebelumnya maka lansia akan mempunyai kesempatan untuk merasakan kebahagiaan di masa tuanya. Seseorang yang menyesuaikan diri dapat dengan melakukan penyesuaian pribadi dan sosial. Keberhasilan penyesuaian pribadi

ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan dan tanggung jawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi yang dialaminya.

Sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan guncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib. Lanjut usia sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai lanjut usia tersebut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Meskipun demikian, dari zaman ke zaman selalu ada saja yang memimpikan untuk tidak mengalaminya. Ada banyak usaha untuk mempertahankan kemudaan dan banyak gangguan atau problema kejiwaan yang berkaitan dengan lanjut usia, menunjukkan besarnya pengaruh perubahan akibat lanjut usia tersebut bagi kehidupan manusia (Wibisono, dalam Marsetio, 1992).

Havighurst & Duvall (dalam Hardywinoto, 1991), menguraikan tujuh jenis tugas perkembangan (*developmental tasks*) selama hidup yang harus dilaksanakan oleh lanjut usia, yaitu penyesuaian terhadap penurunan fisik dan psikis, penyesuaian terhadap pensiun dan penurunan pendapatan, menemukan makna kehidupan, mempertahankan pengaturan hidup yang memuaskan, menemukan kepuasan dalam hidup berkeluarga, penyesuaian diri terhadap kenyataan akan meninggal dunia, dan menerima dirinya sebagai seorang lanjut usia. Senada dengan yang diungkapkan oleh Hurlock (1999) bahwa tugas perkembangan lanjut usia meliputi menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia, membentuk

pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan dan menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

Begitu sebaliknya apabila lansia merasa gagal dalam menyesuaikan diri pada tahap perkembangan sebelumnya maka kesempatan untuk bahagia di masa tua nya akan terasa sulit Karena menurut Hurlock (1980) tugas perkembangan lansia adalah menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan. Lansia yang mengalami penurunan fisik biasanya lebih mudah capek, lelah dan lebih mudah terserang penyakit.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa lansia yang mampu menyesuaikan diri akan cenderung dapat merasa bahagia sehingga perilaku yang ditunjukkan atau direncanakan oleh individu untuk mencapai tingkat kemampuan dalam mengontrol emosi, berfikir realistik, dan tujuan ini dapat memuaskan diri sendiri dan dapat diterima dilingkungan terkhusus di panti. Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri yang baik memiliki hubungan yang signifikan dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Werdha.

2.4.3 Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan

Hurlock (1980) mengatakan bahwa sebagian besar tugas perkembangan lanjut usia lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang daripada kehidupan orang lain. Adapun tugas perkembangan lanjut usia adalah:

- a. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan,
- b. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income*

(penghasilan) keluarga.

- c. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.
- d. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia.
- e. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.
- f. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu:

Dukungan Sosial

Dukungan sosial termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Dukungan sosial atau jaringan sosial, berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dan pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan dan dengan siapa kontak sosial dilakukan (Pinquert & Sarenson, dalam 2000).

Beberapa komponen dukungan sosial yang berperan dalam menciptakan kebahagiaan pada lansia, yaitu hubungan yang dapat diandalkan (*Reliable Alliance*). Merupakan keyakinan dalam diri individu bahwa ia dapat mengandalkan orang lain untuk membantunya dalam berbagai kondisi, meliputi kepastian atau jaminan bahwa seseorang dapat mengharapkan keluarga untuk membantu semua keadaan. Dukungan ini sering diperoleh dari anggota keluarga. Bimbingan (*Guidance*). Dukungan sosial jenis ini adalah adanya hubungan sosial yang dapat memungkinkan seseorang mendapat informasi, saran, atau nasihat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dukungan ini sering diperoleh dari guru, mentor, figur orang tua atau figur yang dituakan dalam keluarga. Kesempatan untuk

Mengasuh (*Opportunity for Nurture*). Merupakan suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan yang dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan yang menimbulkan perasaan dalam diri individu bahwa ia bertanggung jawab terhadap kesejahteraan orang lain. Dukungan ini sering diperoleh dari anak, cucu, dan pasangan hidup.

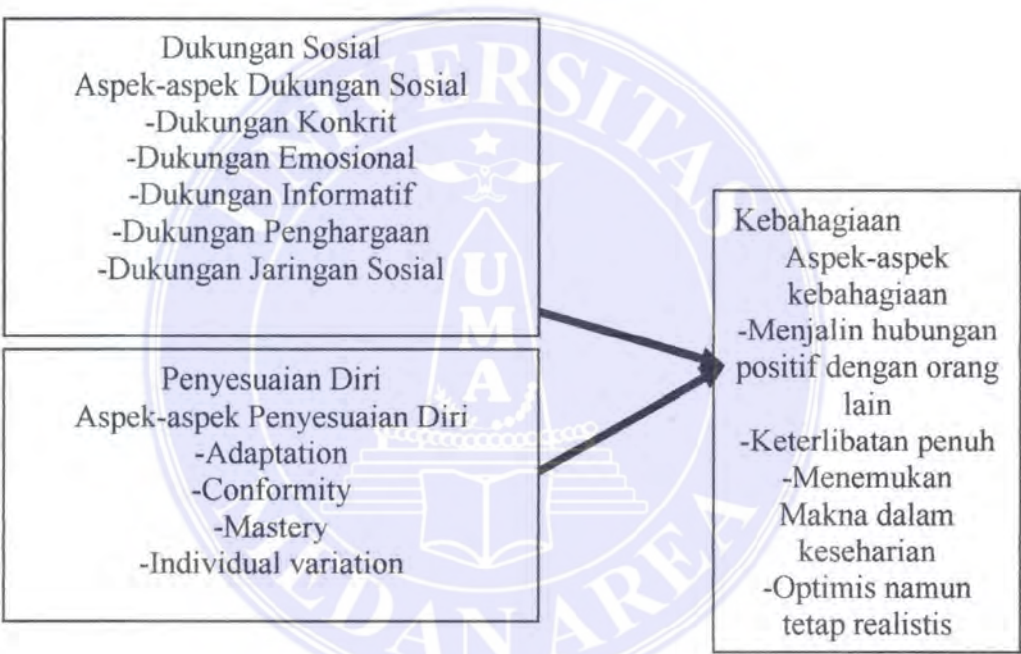
Dengan demikian sangat jelas bahwa kebahagiaan menjadi unsur yang sangat penting dalam kehidupan lansia. Hurlock (1998) menyatakan bahwa kondisi yang mempengaruhi panjangnya usia adalah dengan kebahagiaan. Orang-orang yang bahagia dan puas dengan pola kehidupannya biasanya lebih panjang hidupnya daripada mereka yang tidak puas dan tidak bahagia.

Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada lansia menurut Hurlock (1998) adalah penyesuaian diri. Kebahagiaan merupakan akibat dari keberhasilan atau kegagalan dalam menyesuaikan diri di masa lampau. Menurut Erikson dalam Hurlock (1980) untuk menilai penyesuaian diri lansia melalui derajat kepuasan atau kebahagiaan yang telah dialami. Lansia ditandai oleh adanya integritas ego atau kepuasan.

Apabila prestasi yang diperoleh sesuai dengan standar yang diinginkan sewaktu muda maka ketika memasuki usia lanjut akan mengalami integritas ego dan kebahagiaan. Sebaliknya apabila lansia merasa bahwa gagal dengan harapan yang ditanam semasa mudanya maka akan merasa putus asa dan tidak bahagia. Selain penyesuaian diri untuk mendapatkan kebahagiaan pada lansia ada hal-hal yang menyebabkan lansia merasa bahagia yaitu dukungan sosial.

Dengan adanya dukungan sosial ini diharapkan lansia semakin mampu melakukan penyesuaian diri di lingkungan panti sehingga mampu menciptakan dan merasakan kebahagiaan.

Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka konsep “Hubungan dukungan dan penyesuaian diri dengan kebahagiaan” dapat dilihat secara lebih rinci melalui gambar berikut ini:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris

yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. (Sugiyono, 2010). Walaupun hipotesis itu hanya jawaban sementara atau dugaan jawaban dari pertanyaan penelitian, tidak asal menduga atau mengira-ngira. Jawaban sementara harus mendekati kebenaran artinya harus menggunakan logika berpikir, baik berpikir rasional maupun empiris.

Terdapat dua macam hipotesis yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol adalah hipotesis yang menyatakan hubungan yang efektif yang tepat diantara dua variabel. Secara umum hipotesis nol diungkapkan sebagai tidak terdapatnya hubungan (signifikan) antara dua variabel atau lebih.

Berdasarkan latar belakang diatas maka hipotesis dari judul penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan Lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan.
2. Ada hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan Lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan.
3. Ada hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri dengan kebahagiaan Lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang sering disebut sebagai metode ilmiah, empirik behavioristik, positivistik, deduktif, tradisional, fungsionalis dengan metode korelasional. Metode penelitian korelasional digunakan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012).

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan dukungan sosial dan penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada Lansia di Panti werdha Karya Kasih Medan.

3.2 Tempat dan waktu Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan Panti Werdha Karya Kasih Jl. Monginsidi Ujung , Kelurahan Anggrung I, Kecamatan Medan Polonia, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara.

Adapun alasan pemilihan lokasi ini dari hasil survey yang diperoleh banyak ditemukan lansia masih kurang bahagia dikarenakan kurangnya dukungan sosial dan beberapa lansia yang sulit menyesuaikan diri di panti werdha.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang dilakukan selama 2 bulan yang dimulai pada bulan Agustus sampai dengan bulan September 2019. Adapun tahapan penelitian dimulai dari survey awal, pengajuan judul, penulisan proposal, pendaftaran proposal, perbaikan proposal dan pembuatan alat ukur, uji validitas dan reabilitas, pengumpulan data, selanjutnya pengolahan data, penyusunan tesis, secara rinci dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.1
Waktu penelitian

No	Kegiatan	Tahun 2019									
		Agustus					September				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	
1	Uji validitas dan reabilitas										
2	Pengumpulan data										
3	Pengolahan data										
4	Penyusunan tesis										

3.3 Identifikasi Variabel

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010). Menurut Sugiyono (2010) variabel penelitian adalah obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut :

1. Variabel Bebas : Dukungan Sosial (X_1)
Penyesuaian Diri (X_2)
2. Variabel Terikat : Kebahagiaan (Y)

3.4 Defenisi Operasional

Defenisi operasioanal variabel adalah penegasan arti konstruk atau variabel yang dinyatakan dengan cara tertentu untuk mengukurnya. Defenisi operasional ini dimaksudkan untuk menghindari kesalahpahaman mengenai data yang dikumpulkan dan menghindari kesesatan dalam menentukan alat pengumpulan data. Adapun defenissi operasional variabel penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :

3.4.1 Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir dan batin) yang meliputi keberuntungan dan kemujuran yang bersifat lahir batin. Kebahagiaan merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin yang bermakna untuk meningkatkan fungsi diri. Kebahagiaan membuat individu memiliki kepribadian yang sehat.

Suasana hati yang positif dapat membuat individu lebih obyektif menyikapi sesuatu, kreatif, toleran, tidak defensif, murah hati dan lateral atau mampu memecahkan masalah secara kreatif.

Dengan demikian definisi operasional kebahagiaan dalam penelitian ini adalah lansia yang berbahagia adalah lansia yang dapat mencapai kepuasan di dalam hidupnya, lansia yang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan fisik yang dialaminya, lansia yang tidak dibatasi ketika melakukan aktivitas dan lansia yang selalu mendapat dukungan sosial dari anak, sanak keluarga amat terlebih pengurus panti dimana individu tinggal. Sehingga dengan demikian individu akan merasa dihargai, dicintai, bernilai dan mampu merasakan bahwa kehidupannya berarti.

3.4.2 Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Sarason (1998) berpendapat bahwa dukungan sosial itu mencakup dua hal yaitu jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia dalam tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima. Para lanjut usia juga bisa mendapatkan kebahagiaan dengan melalui dukungan dari orang yang terdekatnya yaitu orang-orang di sekitar tempat mereka berada dalam hal ini disebut dukungan sosial.

Dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan. Dukungan sosial merupakan salah satu cara untuk menjaga hidup tetap sehat dan bahagia khususnya para usia lanjut. Selain itu, dengan adanya dukungan sosial bagi usia lanjut membuat mereka lebih

termotivasi dalam menjalani kehidupan sehari-harinya dalam menghadapi masalah, lebih optimis dan percaya diri dalam melakukan sesuatu karena adanya perhatian dari anggota keluarganya.

Dengan demikian definisi operasional dari dukungan sosial pada penelitian ini adalah dukungan yang diberikan oleh keluarga dalam hal ini anak, sanak saudara, pengurus panti dalam bentuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi bagi lansia. Ketika lansia mendapatkan dukungan dari keluarga, pengurus panti dan teman-temannya maka lansia akan lebih berani untuk mengatasi stress yang mereka alami akibat perubahan fisik usia lanjut.

3.4.3 Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungannya.

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang agar terjalin hubungan yang lebih bagus antara individu dengan lingkungannya. Diukur dari skala penyesuaian diri yang didiperoleh dari aspek-aspek menurut Schniders (dalam Ghufon & Rini, 2012) yang meliputi: *Adaptation, Comformity, Mastery, Individual variation*, yang diukur melalui skala Psikologi.

Definisi operasional penyesuaian diri dalam penelitian ini adalah proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku dari lansia dimana individu berusaha untuk dapat mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya, juga saat mana ia dapat mengatasi ketegangan-ketegangan yang timbul akibat perubahan fisik dan psikis yang dialaminya.

3.5 Populasi Dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Singarimbun, 1989 (dalam Iskandar hal 68) mengartikan Populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit – unit analisis yang memiliki ciri-ciri yang akan diduga. Dalam Penelitian ini yang menjadi populasi adalah lansia di Panti Werdha Karya Kasih. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 86 lansia, yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
- b. Tercatat sebagai warga binaan Panti Werdha.

Pemilihan lokasi dan populasi dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut:

- a) Jumlah populasinya sudah mencukupi, sehingga tingkat keterwakilan sampel dapat terpenuhi.
- b) Populasinya diasumsikan homogen dalam variabel-variabel yang berpengaruh dalam penelitian ini.

c) Panti tersebut mempunyai lokasi yang mudah dijangkau untuk diteliti.

Secara rinci populasi penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.2

Data Lansia Panti Werdha Karya Kasih Medan

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	22
2	Perempuan	64
	Jumlah	86

3.5.2 Sampel

Sampel adalah “sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Menurut Sugiyono , (dalam Iskandar ,2008) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Untuk menentukan besarnya sampel dalam penelitian ini apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, namun apabila populasi lebih besar dari 100, maka sampel dapat dimbil antara 10-15% atau dapat diambil antara 20-25 % atau lebih (Arikunto, 2002).Dalam penelitian ini peneliti mengambil semua anggota populasi yaitu sebanyak 86 orang lansia karena jumlahnya dibawah 100 orang.

3.6 Teknik Pengambilan Sampel

Dengan menggunakan teknn pengambilan sampel secara *total sampling*.

Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil **total sampling**

karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 86 orang.

Metode Pengumpulan Data

Data adalah sesuatu yang diperoleh melalui suatu metode pengumpulan data yang akan diolah dan dianalisis dengan suatu metode tertentu yang selanjutnya akan menghasilkan suatu hal yang dapat menggambarkan atau mengindikasikan sesuatu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala. Skala merupakan serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian dikirim untuk diisi oleh responden. Setelah diisi, skala dikirim kembali atau dikembalikan ke petugas atau peneliti. Bentuk umum sebuah angket terdiri dari bagian pendahuluan berisikan petunjuk pengisian skala, bagian identitas berisikan identitas responden seperti nama, alamat, umur, jenis kelamin, pekerjaan, status pribadi dan sebagainya, kemudian baru memasuki bagian isi angket (Burhan, 2005).

Metode pengumpulan data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan pengukuran terhadap subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner dengan skala psikologi yang terdiri dari skala dukungan sosial, skala penyesuaian diri, dan skala kebahagiaan.

Sugiyono (2008) menjelaskan bahwa skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan

secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut variabel penelitian. Dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

3.7.1 Skala Alat Ukur Kebahagiaan

Pembuatan alat ukur ini menggunakan skala Likert yang memiliki dua kelompok aitem yaitu *favorable* (mendukung) dan *Unfavorable* (tidak mendukung) dan dimodifikasikan menjadi empat alternatif jawaban respon yang diharapkan diberikan kepada subjek adalah taraf kesetujuan atau ketidaksetujuan dalam variasi yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk skala yang bersifat *favorable*(+) diberi rentang skor 4,3,2,1 sedangkan untuk skala yang bersifat *unfavorable* (-) diberi rentang skor 1,2,3,4, Uraian diatas secara rinci dapat dilihat pada tabel sebagai berikut

Tabel 3.3

Tabel Pengukuran Skala Likert

<i>Favorable</i>			<i>Un Favorable</i>	
No	Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
1.	Sangat Setuju(SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
2.	Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju	4

Skala *Likert* memiliki 2 kelompok aitem yaitu *favorable* (pernyataan mendukung) dan *Unfavorable* (pernyataan tidak mendukung), skala *Likert* memiliki 4 alternatif jawaban yang diharapkan diberikan kepada subjek yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Adapun kisi-kisi variabel penyesuaian diri dalam penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 3.4
Kisi-kisi Skala Kebahagiaan

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Menjalin Hubungan Positif dengan orang lain		2,4,17	-	3
2.	Keterlibatan Penuh		8, 18, 26	27	4
3.	Menemukan Makna dalam keseharian		1,3,4,5,7,10,12	30	12
4.	Optimis namun tetap realistis		9,13,19,20,23,24,28	14,25	11
	Jumlah		26	4	30

3.7.2 Skala Alat Ukur Dukungan Sosial

Pembuatan alat ukur ini menggunakan skala *Likert* yang memiliki dua kelompok aitem yaitu *favorable* (mendukung) dan *Unfavorable* (tidak mendukung) dan dimodifikasikan menjadi empat alternatif jawaban respon yang diharapkan diberikan kepada subjek adalah taraf kesetujuan atau ketidak

setujuan dalam variasi yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk skala yang bersifat *favorable*(+) diberi rentang skor 4,3,2,1 sedangkan untuk skala yang bersifat *unfavorable* (-) diberi rentang skor 1,2,3,4, Uraian diatas secara rinci dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3.5

Kisi-kisi Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan Konkrit	Memperoleh bantuan langsung, nyata, bisa berupa materiil dari keluarga	8	1	9
2.	Dukungan Emosional	Memperoleh ungkapan empati, kepedulian dan perhatian dari keluarga dan lingkungan	4	2	6
3.	Dukungan Informatif	Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran dan umpan balik dari keluarga dan lingkungan	3	1	4
4.	Dukungan Penghargaan	Memperoleh ungkapan penghargaan, dorongan untuk sembuh dan semangat dari lingkungan dan keluarga	6	2	8
5.	Dukungan Jaringan Sosial	Memperoleh dukungan sosial dari kelompok sosial yang ada	2	1	3

3.7.3. Skala alat ukur Penyesuaian Diri

Pembuatan alat ukur ini menggunakan skala Likert yang memiliki dua kelompok aitem yaitu *favorable* (mendukung) dan *Unfavorable* (tidak mendukung) dan dimodifikasikan menjadi empat alternatif jawaban respon yang diharapkan diberikan kepada subjek adalah taraf kesetujuan atau ketidaksetujuan dalam variasi yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk skala yang bersifat *favorable*(+) diberi rentang skor 4,3,2,1 sedangkan untuk skala yang bersifat *unfavorable* (-) diberi rentang skor 1,2,3,4, Uraian diatas secara rinci dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3.6
Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Adaptation	Memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan panti, teman lansia dan perawat.	10,15,19	24,26,33,34,35	8
2.	Comformity	Partisipasi dan kerjasam dalam lingkungan	21		1
3.	Mastery	Mampu menyusun dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah positif	1,3,4,5,7, 12, 14 22, 23, 29	25, 27, 31	13

4.	Individual variation	Mampu memahami kelebihan	5,7,17		3
		Mampu memahami kekurangan diri	1,2,4,6,11,16,18,20	28,30	10
	Jumlah		25	10	35

3.7 Uji validitas dan reliabilitas

Suatu alat ukur dapat dikatakan baik apabila alat ukur yang digunakan tersebut valid dan reliabel.

3.7.1 Uji Validitas

Menurut Arikunto (1999), validitas berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain. Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Suatu alat pengukur untuk suatu sifat misalnya, maka alat itu dikatakan valid jika yang diukurnya adalah memang sifat X tersebut dan bukan sifat-sifat yang lain, Suryabrata (2005).

Teknik yang digunakan untuk mengetahui validitas tiap butir soal (item) adalah teknik korelasi *product moment* dengan angka kasar yang dikemukakan oleh Pearson dalam Arikunto (2002) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi

N = Banyaknya sampel

$\sum XY$ = Jumlah hasil kali antar tiap butir dengan skor total

$\sum X$ = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir

$\sum Y$ = Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor Y

Sedangkan untuk standart pengukuran yang digunakan dalam menentukan validitas item, mengacu pada pendapatnya Arikunto (2002) bahwa suatu item dikatakan valid apabila r hasil lebih besar dari r tabel. Butir-butir instrumen yang tidak valid tidak diadakan revisi melainkan dihilangkan dengan pertimbangan:

- a) Jumlah dan muatan butir item cukup representatif untuk menjaring data tentang kecerdasan emosional siswa, pola asuh orangtuadan iklim sekolah.
- b) Item-item yang tidak valid telah terwakili oleh item-item yang valid.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Suryabarata (2005). Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi skor yang diperoleh oleh para subjek yang diukur dengan alat yang sama, atau diukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda. Jadi, alat yang reliabel secara konsisten memberikan hasil ukuran yang sama.

Arikunto (2006) Untuk menguji reliabilitas angket maka digunakan rumus Alpha seperti yang dikemukakan :

$$\frac{K}{K - 1} \left(\frac{S_r^2 - S \sum 1^2}{S_x^2} \right)$$

Keterangan:

- α = Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach
- K = Jumlah item pertanyaan yang diuji
- $\sum S_i^2$ = Jumlah varians skor item
- $S X^2$ = Varians skor-skor tes (Seluruh item K)

Hasil dari perhitungan di atas selanjutnya diklasifikasikan sebagai berikut:

- 0,800 s/d 1,000 = Sangat Tinggi
- 0,600 s/d 0,7999 = Tinggi
- 0,400 s/d 0,5999 = Cukup
- 0,000 s/d 0,1999 = Sangat Rendah

Instrumen dikatakan reliable apabila memiliki koefisien keanadalan atau reabilitas sebesar 0,6 atau lebih. Uji reabilitas dalam penelitian ini juga menggunakan bantuan computer program SPSS 18.00 for Windows dengan uji keterandalan teknik *Crombach Alpha*.

3.9 Prosedur Penelitian

Prosedur yang akan dijalani dalam penelitian ini meliputi tahapan, yaitu tahap persiapan penelitian yang terdiri dari tahap administrasi, pembuatan alat ukur, lalu dilanjutkan tahap pelaksanaan penelitian serta tahap pengolahan data.

Tahap Administrasi

Tahap persiapan penelitian terdiri dari: membuat rumusan masalah, penentuan variabel penelitian, membuat tinjauan pustaka agar diperoleh landasan teori yang tepat dari tiap-tiap variabel penelitian, menentukan dan menyusun serta menyiapkan alat ukur yang digunakan, menentukan tempat penelitian dan waktu penelitian serta pengurusan administrasi dengan mengajukan surat izin penelitian dari Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area.

3.10 Alat Pengukuran Uji Penelitian

Pada tahap ini pelaksanaan penelitian direncanakan setelah disetujuinya seminar proposal tesis dan setelah itu penelitian baru dilaksanakan di Panti Werdha Karya Kasih.

Adapun urutan pelaksanaan penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Memberikan angket kebahagiaan, dukungan sosial dan penyesuaian diri kepada pengurus panti Karya Kasih Medan.
2. Menginput seluruh angket ke komputer dengan menggunakan *Microsoft Office Excel 2010* kemudian memindahkan data tersebut ke SPSS 21,0 untuk diolah.

3.10.1 Tahap Uji Instrumen

Lebih lanjut, peneliti melakukan beberapa hal yang berhubungan dengan data yang diperoleh di lapangan diantaranya: memeriksa kembali semua data yang telah dikumpulkan, memberikan skor terhadap sampel serta memberikan kode hasil ukur untuk memudahkan pengolahan data dan analisis data, membuat tabulasi data hasil penskoran dan melakukan analisis dengan menggunakan uji regresi berganda melalui bantuan program SPSS versi 21,0 *for windows*.

3.10.2 Tahapan Pelapor

Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis data, maka langkah selanjutnya adalah memberikan laporan hasil penelitian untuk dapat diuji sebagai bahan ujian tesis.

3.11 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari subjek melalui skala ukur ditransformasikan ke dalam angka-angka menjadi data kuantitatif, sehingga data tersebut dapat dianalisis dengan pendekatan statistik. Analisis data kuantitatif pada penelitian ini dan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan Analisis Regresi Dua Prediktor, dimana menjadi prediktor pertama (variabel bebas 1 = X_1) adalah dukungan sosial dan prediktor kedua (variabel bebas 2 = X_2) adalah penyesuaian diri, sedangkan yang menjadi kriterium (variabel terikat = Y)

adalah kebahagiaan. Kedua variabel bebas ini akan diuji secara bersamaan, sehingga dapat dilihat hubungannya terhadap variabel terikat.

$$Y = b_0 + b_1X_{1i} + b_2X_{2i} + e_i$$

Keterangan :

- Y = Variabel terikat (tidak bebas)
- X₁ = Variabel bebas pertama
- X₂ = Variabel bebas kedua
- b₀ = Konstanta
- b₁, b₂ = Koefisien regresi

3.11. 1 Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu, untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Uji normalitas adalah pengujian bahwa sampel yang dihadapi adalah berasal dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program komputer SPSS versi 17.0 *for windows*. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$ dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebarannya dinyatakan tidak normal (Hadi, 2000) dalam Putri (2013).

3.11.2 Uji Linearitas

Uji linieritas yaitu mengetahui apakah data dari masing-masing variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat. Uji linieritas hubungan digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat tersebut. Apabila penyimpangan tersebut

tidak signifikan maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan linear.

Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan analisis statistik F dengan bantuan program computer SPSS 17.0 *for windows*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linear atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah jika $p < 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan linier, sebaliknya jika $p > 0,05$ berarti hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan tidak linier (Hadi, 2000) dalam Putri (2013). Apabila uji asumsi terpenuhi, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis.

Semua analisis data dalam penelitian ini, mulai dari uji coba (validitas, reliabilitas), uji asumsi dan pengujian hipotesis menggunakan bantuan Komputer Program Statistik SPSS versi 17.0 *for windows*.

3.11.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan koefisien determinan (*R SquareI*) dalam analisis regresi linier. Koefisien Determinasi (*R SquareI*) atau sering disebut R^2 dimaknai sebagai sumbangan pengaruh yang diberikan variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terkait (Y) dengan syarat hasil uji F dalam analisis regresi bernilai signifikan. Sebaliknya, jika hasil dalam uji F tidak signifikan maka nilai koefisien determinasi (*R SquareI*) ini tidak dapat digunakan untuk memprediksi kontribusi variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri dengan kebahagiaan lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan pembahasannya, serta kesimpulan, maka dapat dirumuskan saran sebagai berikut:

1. Bagi Panti Werdha / Direksi Graha Senior Karya Kasih

Peneliti menemukan bahwa kebahagiaan lansia di Panti Werdha Karya Kasih Medan tergolong tinggi atau baik. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas harian, perhatian, kasih sayang, perawatan, makanan yang diberikan serta kompetensi dokter dan perawat dan didukung oleh sarana dan prasarana yang

sangat memadai memberi pengaruh yang positif bagi lansia untuk bersemangat dalam menjalani hari-hari hidup. Panti hendaknya mempertahankan dan bahkan meningkatkan pelayanan, kegiatan dan sarana dan prasarana yang sudah dilaksanakan dan disediakan selama ini. Selain itu, Panti dapat meningkatkan kegiatan pembinaan keagamaan dan moral dengan cara membuat jadwal keagamaan secara sistematis yang akan membantu lansia untuk saling memberikan dukungan sosial dan berusaha untuk melakukan penyesuaian diri sehingga bisa merasakan kebahagiaan.

1. Bagi Perawat dan Pengurus Panti

Hendaknya perawat dan petugas panti membantu lansia dalam upaya penyesuaian diri dan membimbing mereka secara khusus lewat perhatian dan kasih sayang. Perhatian-perhatian yang dilakukan dapat memuat topik tentang pentingnya peranan dukungan sosial dan penyesuaian diri bagi lansia untuk menjalani hari-hari hidupnya dengan berbahagia.

2. Bagi Lansia

Melihat adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri dengan kebahagiaan lansia yang tergolong tinggi, maka disarankan agar lansia semakin optimis, meningkatkan kemampuan saling memberi dukungan sosial dan merasa ikhlas menerima perubahan-perubahan yang terjadi sehingga lebih dapat melakukan penyesuaian diri, karena banyak persoalan dan kegagalan disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial dan penyesuaian diri. Perhatian, kasih sayang, perawatan serta komunikasi yang baik

akan menjadi sarana yang berguna untuk membangun dukungan sosial yang baik dan meningkatkan penyesuaian diri.

3. Bagi Keluarga

Adanya dukungan keluarga dan lingkungan sekitar sangat berperan penting dalam kebahagiaan lansia. Hendaknya anak-anak, keluarga bahkan mereka yang ada di lingkungan panti juga mampu memberikan dukungan sosial bagi para lansia agar lansia bisa memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya. Dengan demikian keluarga dan lingkungan sekitar akan membantu lansia untuk mampu membangun penyesuaian diri yang baik ditengah-tengah perubahan fisik dan psikologis sehingga lansia walaupun tinggal di Panti Werdha mereka merasa tidak sendiri, merasa nyaman dan tenang dengan lingkungannya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hendaknya dapat mengembangkan dan mencari variabel lainnya diantaranya dukungan sosial, penyesuaian diri, perubahan fisik, perubahan psikologis, dan faktor lain yang diduga berpengaruh terhadap kebahagiaan baik dengan teknik wawancara dan juga observasi secara mendalam. Begitu juga dengan wilayah pengambilan sampel diharapkan lebih diperluas lagi, sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1998). *Metode Penelitian Suatu Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Jakarta: Bina aksara
- Azwar, S, (2012), *Pengukuran Skala Psikologi*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Badan Pusat Statistik. 2015. STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA 2014 Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional. Jakarta: Badan Pusat Statistik. ISSN : 2086-1036. Nomor Publikasi : 04220.1502. Diakses melalui <https://www.bps.go.id>, diakses tanggal 1 September 2019
- Basar, Imam Ibnu dan Purwadi.(2006). *Hubungan Antara Kecenderungan Hidup Sehat dengan Kepuasan Hidup Pada Lansia. Jurnal*. Yogyakarta: Humanitas Vol.3 No.2 Agustus 2006.
- Bimo Walgito, (2010), *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta : Penerbit Andi
- Biswas, M.A, Diener, E.D & Dean, U, (2007), *Personality, Culture and Subjuctive Well-Being valuation of life, Annual Revision Psychological Journal*. Vol 54. Page 403
- Carr, Alan. (2004). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge
- Chaplin, C.P., (2005), *Kamus Lengkap Psikologi* , Penerjemah : Kartini Kartono, Jakarta, Rajawali Pers
- Fatimah, Enung, (2010), *Psikologi Perkembangan*, Jakarta : Pustaka Setia
- Ghufron, M nur & Rini Risnawati S., (2010), *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta, Ar Ruzz Media
- Hardywinoto, (1999). *Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Hurlock, (1980), *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta : Penerbit Erlangga
- Kuntjoro, R. S., (2002). *Dukungan Sosial pada Lansia*. Jakarta: Erlangga
- Lahey, B. B., (2003). *Psychology an introduction (8th ed.)*. New York: McGraw Hill.

- Lestari, T. P., (2013). *Dukungan Sosial Keluarga pada Lansia Duda atau Janda*. Jakarta: Universitas Gunadarma
- Manshurah., (2006), 30 *Kunci Kebahagiaan teladan hidup Orang-Orang Saleh*. Mesir: Dar Al-Wafa, Manshurah
- Myers, David, (2012), *Psikologi Sosial*, Jakarta : Salemba Humanika
- Nurhidayat, S. dan Agustina, R., (2012). Kebahagiaan Lansia di Tinjau dari Dukungan Sosial dan Spritualitas. *Jurnal Soul*. Vol. 5: hal 16-32
- Rusydi, E. (2007) *Psikologi Kebahagiaan*. Dikupas melalui pendekatan psikologi yang sangat menyentuh hati. Yogyakarta : Progresif Books
- Santrock, John W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P. (2007) *Health Psychology (Biopsychosocial Interactions)*. American
- Sarafino, E. P.(2006). *Health Psychology Interaction*.Third Edition. New York: Jhon Wiley & Sons, Inc
- Schniders, A.A., (1985), *Personal Adjusment And Mental Health*, New York :Rinchant and Winston,
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan
- Seligman, M. (2005). *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi positif Autentic Happiness*. Bandung: Mizan Media Utama
- Setiawan, R., 2014. *Lansia Centre*. Samarinda: UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.
- Suadirman, P.S (2011), *Psikologi Lanjut Usia*, Yogyakarta : Gajah Mada University Press
- Suharsimi Arikunto, 1996, *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*, Jakarta , Rineka Cipta
- Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta
- Taylor, S. E., *Health Psychology Fourth Edition*, (Los Angles:Mc. GraHadi, S. 2004. *Metodologi Research Jilid I, II, III, Untuk Penulisan Laporan, Skripsi, Thesis dan disertasi*. Yogyakarta: Penerbit Andi w-Hill Book Co., 2003)
- Thoits. (1986). *Social support as coping assistance*. Journal of Consulting and Clinical

VandenBos, G. R., 2007. *APA Dictionary of psychology*. Washington DC: American Psychological Association

Veenhoven, R, (2004). *Rising Happiness in Nation, 1964-2004*. A Reply To Easterlin Social Indicator



Angket Kebahagiaan

Berikut ini saya sajan beberapa pernyataan ke dalam tiga bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih:

SS = Bila neasa SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

S = Bila merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

TS = Bila merasa Tidak Setuju dengan pernyataan yang diajukan

STS = Bila merasa Sangat Tidak Setuju dengan pernyataan yang diajukan

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti kemudian berikan jawaban saudara pada lembar atau kolom yang telah disediakan. Isilah dengan tanda centang (√) pada setiap pernyataan yang sesuai dengan diri saudara. Bacalah tiap pernyataan dengan hati-hati.

No		Item-item	SS	S	TS	STS
1.	F	Saya merasa puas dengan diri saya				
2.	F	Saya sangat tertarik dengan orang lain				
3.	F	Saya merasa bahwa hidup ini sangat berharga				
4.	F	Saya memiliki perasaan yang ramah dengan semua orang				
5.	F	Saat saya bangun saya merasa sudah cukup beristirahat				
6.	F	Saya bersemangat tentang masa depan				
7.	F	Saya menemukan banyak hal menyenangkan dihidup saya				
8.	F	Saya selalu bekerja dan terlibat dalam suatu hal				
9.	F	Hidup ini indah				
10.	F	Saya berpikir bahwa dunia adalah tempat yang baik				
11.	F	Saya banyak tertawa				
12.	F	Saya merasa puas tentang segala sesuatu dalam hidup saya				
13.	F	Saya merasa saya terlihat menarik				
14.	UF	Tidak ada perbedaan antara apa yang saya				

		ingin lakukan dan apa yang telah saya lakukan				
15.	F	Saya merasa sangat bahagia				
16.	F	Saya menemukan keindahan dalam banyak hal				
17.	F	Saya selalu ceria pada orang lain				
18.	F	Saya bisa menyesuaikan diri dengan apapun yang saya inginkan				
19.	F	Saya merasa bahwa saya dapat mengendalikan hidup saya				
20.	F	Saya merasa saya sepenuhnya waspada pada kejiwaan saya				
21.	F	Saya sering mengalami kegembiraan				
22.	F	Saya merasa gampang membuat keputusan				
23.	F	Saya memiliki rasa tertentu tentang arti dan tujuan hidup saya				
24.	F	Saya merasa memiliki banyak tenaga				
25.	UF	Saya merasa tidak bersemangat menjalani hidup ini				
26.	F	Saya biasanya memiliki pengaruh yang baik pada kegiatan tertentu				
27.	UF	Saya tidak suka bersenang senang dengan orang lain				
28.	F	Saya merasa sangat sehat				
29.	F	Saya memiliki kenangan sangat bahagia pada masa lampau				
30.	UF	Saya merasa bahwa hidup ini tidak berarti lagi				

Angket Dukungan Sosial

Berikut ini saya sajan beberapa pernyataan ke dalam tiga bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih:

- SS = Bila neasa SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan
- S = Bila merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan
- TS = Bila merasa Tidak Setuju dengan pernyataan yang diajukan
- STS = Bila merasa Sangat Tidak Setuju dengan pernyataan yang diajukan

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti kemudian berikan jawaban saudara pada lembar atau kolom yang telah disediakan. Isilah dengan tanda centang (√) pada setiap pernyataan yang sesuai dengan diri saudara. Bacalah tiap pernyataan dengan hati-hati.

No	Item-item		SS	S	TS	STS
1.	F	Menurut saya keluarga adalah tempat yang aman dan damai untuk mencurahkan perasaan saya				
2.	F	Keluarga selalu memberi nasehat kepada saya				
3.	F	Saya yakin kehidupan Saya akan bahagia apabila Saya hidup bersama keluarga Saya				
4.	F	Keluarga Saya selalu mendukung Saya untuk melakukan kegiatan yang Saya sukai				
5.	UF	Keluarga saya tidak pernah menghargai setiap apa yang saya kerjakan				
6.	UF	Saya merasa tidak nyaman apabila saya hidup bersama keluarga Saya				
7.	UF	Teman-teman lansia dan petugas di panti tidak ada yang peduli dan perhatian kepada saya ketika saya sakit				
8.	F	Pihak panti memberikan hadiah ketika ada perlombaan yang diadakan antar sesama lansia				
9.	F	Petugas panti meyakinkan saya bahwa saya bisa menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri akibat perubahan fisik dan psikis yang saya alami				
10.	UF	Keluarga tidak memberikan dukungan kepada saya ketika tinggal di panti werdha				
11.	UF	Teman-teman lansia meremehkan kemampuan saya				

		untuk berusaha melakukan sesuatu secara mandiri				
12.	UF	Teman-teman lansia tidak mengajak saya ketika akan makan bersama di ruang makan				
13.	F	Teman-teman lansia dan petugas panti menghibur saya ketika saya merasa sedih				
14.	F	Keluarga datang dan memberi semangat kepada saya agar saya tetap sehat menjalani masa usia lanjut di panti werdha				
15.	UF	Keluarga tidak pernah mendengarkan pendapat saya mengenai setiap permasalahan, baik masalah pendidikan maupun buka masalah pendidikan				
16.	F	Saya ingin melewati hari-hari dengan keluarga saya				
17.	F	Saya ingin menangis ketika keluarga saya tidak peduli terhadap saya				
18.	F	Saya ingin ketika Saya mengalami masalah yang berat, Saya bisa ceritakan pada keluarga Saya.				
19.	F	Keluarga selalu bersedia untuk mendengarkan setiap keluhan kesah Saya				
20.	F	Keluarga memberi dukungan dan semangat pada saat saya mengalami kegagalan				
21.	F	Keluarga saya membantu menyediakan kebutuhan hidup sehari-hari kalau datang berkunjung				
22.	F	Keluarga selalu menolong saya setiap kali saya membutuhkan, baik itu masalah keuangan maupun kebutuhan lain				
23.	F	Jika saya sakit keluarga saya menjenguk saya dengan senang hati				
24.	F	Anak-anak/keponakan selalu menyediakan waktu untuk mengunjungi saya				
25.	UF	Tidak ada keluarga saya yang menyarankan saya untuk mengikuti kebaktian				
26.	F	Saya disarankan oleh keluarga untuk banyakbanyak beristirahat setelah melakukan aktivitas.				
27.	F	Pada saat sakit, keluarga memberikan saran mengenai hal-hal yang harus saya lakukan agar cepat sembuh				
28.	F	Keluarga saya selalu menyarankan saya untuk berolah raga				
29.	F	Keluarga mengajak saya berekreasi pada hari libur				
30.	F	Saya tidak pernah dilibatkan pada setiap pembicaraan penting terkait dengan masalah keluarga				

Angket Penyesuaian Diri

Berikut ini saya sajan beberapa pernyataan ke dalam tiga bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih:

- SS = Bila neasa SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan
- S = Bila merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan
- TS = Bila merasa Tidak Setuju dengan pernyataan yang diajukan
- STS = Bila merasa Sangat Tidak Setuju dengan pernyataan yang diajukan

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti kemudian berikan jawaban saudara pada lembar atau kolom yang telah disediakan. Isilah dengan tanda centang (✓) pada setiap pernyataan yang sesuai dengan diri saudara. Bacalah tiap pernyataan dengan hati-hati.

No.		Item-item	SS	S	TS	STS
1.	F	Say a berusaha berpikir positif ketika saya menghadapi masa lah				
2.	F	Saya mampu menerima perubahan kondisi fisik yang saya alami ketika memasuki lansia.				
3.	F	Saya selalu berusaha mengontrol emosi saya ketika menghadapi masalah pada masa lansia.				
4.	F	Bagi saya, persiapan untuk hari tua itu penting terutama mengenai emosi.				
5.	F	Bagi saya pengalaman, masa la lu merupakan pelajaran dalam memasuki masa lansia.				
6.	F	Menurut saya, setiap manusia harus mengalami perubahan fisik ketika memasuki masa lansia				
7.	F	Menurut saya, untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik di hari tua, setiap orang harus mampu memuaskan kebutuhan pribadi mereka dan berbuat sesuai dengan haraoan orang lain				
8.	F	Setiap lansia harus memiliki persiapan diri secara psikis dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi sehingga tidak menimbulkan trauma				
9.	F	Saya cukup puas dengan kondisi saya setelah				

		pensiun.				
10.	F	Saya yakin bahwa keluarga tetap menghargai saya meskipun saya sudah pensiun				
11.	F	Menurut saya, perubahan fisik yang terjadi pada lansia merupakan hal yang wajar.				
12.	F	Menurut saya, setiap pasangan pasti akan mengalami kondisi kehilangan pasangannya pada masa lansia.				
13.	F	Menurut saya, tidak benar kalau pasangan kesepian di masa tua disebabkan oleh pengalaman nyata.				
14.	F	Menurut saya, belajar dari pengalaman yang ada dapat membantu menyelesaikan permasalahan dengaii baik.				
15.	F	Bagi saya, kehadiran keluarga dan teman-teman disamping saya dapat menghibur saya				
16.	F	Menurut saya, tidak perlu merasa khawatir akan perubahan fisik ini karena teman-teman seusia saya juga mengalaminya.				
17.	F	Saya merasa yakin bahwa meski saya sudah pensiun, saya dapat melakukan banyak hal.				
18.	F	Menurut saya, setiap orang pasti akan mengalami kematian, begitu juga dengan saya dan pasangan.				
19.	F	Menurut saya, kehadiran keluarga sangat berperan penting dalam kehidupan saya.				
20.	F	Menurut saya, perubahan-perubahan terjadi dalam diri saya dipengaruhi oleh usia.				
21.	F	Saya cukup puas dengan hal-hal yang saya lakukan sejak awal saya bekerja				
22.	F	Menurut saya, persiapan bahwa akan kehilangan pasangan itu penting				
23.	F	Menurut saya, dengan melakukan kembali hobby saya yang dulu dapat menghilangkan rasa kesepian saya.				
24.	UF	Saya merasa anak-anak tidak ada yang mau mengajak saya berdiskusi lagi.				
25.	UF	Saya sering berpikir bahwa hidup saya tidak lama lagi.				
26.	UF	Saya merasa tidak dekat dengan teman-teman saya, meskipun setiap hari bersama-sama dengan mereka				
27.	UF	Setelah saya pensiun saya sering marah-marah				
28.	UF	Saya tidak bisa menerima jika saya kehilangan pasangan saya				

29.	F	Saya merasa nyaman dengan kondisi kesepian say a.				
30.	UF	Saya merasa malu dengan kondisi fisik saya saat ini.				
31.	UF	Saya menjadi suka menyendiri sekarang ini				
32.	UF	Setelah memasuki masa lansia, saya sering merasa cemas terhadap perubahan yang terjadi dalam diri saya				
33.	UF	Saya merasa panik jika pasangan dan keluarga saya meninggalkan saya				
34.	UF	Saya merasa orang tidak menghargai saya saat ini				
35.	UF	Saya merasa jika saya bertemu dengan orang lain saat ini maka saya akan terluka				

