

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Lanjut Usia

1. Pengertian Lanjut Usia

Semua orang akan mengalami proses menjadi tua, dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Proses menjadi tua menggambarkan betapa proses tersebut dapat diinterferensi sehingga dapat mencapai hasil yang sangat optimal. Secara umum orang lanjut usia dalam meniti kehidupannya dapat dikategorikan dalam dua macam sikap. Pertama, masa tua akan diterima dengan wajar melalui kesadaran yang mendalam, sedangkan yang kedua, manusia usia lanjut dalam menyikapi hidupnya cenderung menolak datangnya masa tua, kelompok ini tidak mau menerima realitas yang ada (Hurlock, 1999).

Badan kesehatan dunia (WHO) menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses penuaan yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu : usia pertengahan (*middle age*) 45 -59 tahun, Lanjut usia (*elderly*) 60 -74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.

Sedangkan menurut Prayitno (dalam Aryo, 2002) mengatakan bahwa setiap orang yang berhubungan dengan lanjut usia adalah orang yang berusia 56 tahun

ke atas, tidak mempunyai penghasilan dan tidak berdaya mencari nafkah untuk keperluan pokok bagi kehidupannya sehari-hari.

Saparinah (2000) berpendapat bahwa pada usia 55 sampai 65 tahun merupakan kelompok umur yang mencapai tahap pensiun, pada tahap ini akan mengalami berbagai penurunan daya tahan tubuh atau kesehatan dan berbagai tekanan psikologis. Dengan demikian akan timbul perubahan-perubahan dalam hidupnya.

Dari berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa lanjut usia merupakan periode di mana seorang individu telah mencapai kemasakan dalam proses kehidupan, serta telah menunjukkan kemunduran fungsi organ tubuh, sosial, mental dan secara psikologis.

2. Tugas Perkembangan Lanjut Usia

Hurlock (1999) mengatakan bahwa sebagian besar tugas perkembangan lansia lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang daripada kehidupan orang lain. Adapun tugas perkembangan lansia 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 seusia
- e. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan
- f. Menyesuaikan diri dengan peran social secara luwes

3. Ciri-ciri Lanjut Usia

Menurut Hurlock (1999), periode lansia sama dengan periode lainnya dalam rentang kehidupan, ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek-efek tersebut menentukan, apakah pria atau wanita lansia akan melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk. Adapun ciri-ciri lansia adalah :

a. Lansia merupakan periode kemunduran

Kemunduran yang terjadi pada lansia berupa kemunduran fisik dan juga mental. Kemunduran tersebut sebagian datang dari faktor fisik dan sebagian mental. Penyebab kemunduran fisik merupakan suatu perubahan pada sel-sel tubuh bukan karena penyakit khusus tapi karena proses menua. Penyebab kemunduran psikologis karena sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan, dan kehidupan pada umumnya.

b. Perbedaan individual pada efek menua

Individu menjadi tua secara berbeda karena mereka mempunyai sifat bawaan yang berbeda, sosial ekonomi dan latar belakang pendidikan yang berbeda, serta pola hidup yang berbeda. Perbedaan terlihat di antara individu-individu yang mempunyai jenis kelamin yang sama, dan semakin nyata bila pria dibandingkan dengan wanita karena menua terjadi dengan laju yang berbeda pada masing-masing jenis kelamin. Bila perbedaan-perbedaan tersebut akan membuat individu bereaksi secara berbeda terhadap situasi yang sama.

c. Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda

Arti usia itu sendiri kabur dan tidak jelas serta tidak dapat dibatasi pada anak muda, maka individu lansia melakukan segala apa yang dapat disembunyikan atau disamarkan menyangkut tanda-tanda penuaan fisik dengan

memakai pakaian yang biasa dipakai orang muda dan berpura-pura mempunyai tenaga muda. Inilah cara lansia untuk menutupi dan membuat ilusi bahwa lansia berusia lanjut.

d. Berbagai stereotipe lansia

Banyak stereotipe lansia dan banyak juga kepercayaan tradisional tentang kemampuan fisik dan mental. Stereotipe dan kepercayaan tradisional ini timbul dari berbagai sumber, ada yang menggambarkan usia pada lansia sebagai usia yang tidak menyenangkan, diberi tanda sebagai orang yang tidak menyenangkan oleh berbagai media masa. Pendapat klise masyarakat tidak masyarakat tentang lansia adalah pria dan wanita yang keadaan fisik dan mentalnya loyo, sering pikun, jalan membungkuk, dan sulit hidup bersama dengan orang lain.

e. Sikap sosial terhadap lansia

Pendapat klise tentang lansia mempunyai pengaruh yang besar terhadap sikap sosial terhadap lansia. Kebanyakan pendapat klise tersebut tidak menyenangkan, sehingga sikap sosial tampaknya cenderung menjadi tidak menyenangkan, sehingga sikap sosial tampaknya cenderung menjadi tidak menyenangkan.

f. Lansia mempunyai status kelompok minoritas

Status lansia dalam kelompok minoritas adalah suatu yang dalam beberapa hal mengecualikan lansia untuk tidak berinteraksi dengan kelompok lainnya, dan memberi sedikit kekuasaan atau bahkan tidak memperoleh kekuasaan apapun. Status kelompok minoritas ini terutama terjadi sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap individu lansia dan pendapat klise yang tidak menyenangkan tentang mereka.

g. Menua membutuhkan penuaan peran

Pengaruh kenudayaan dewasa ini, dimana efisien kekuatan, kecepatan dan kemenarikan bentuk fisik sangat dihargai, mengakibatkan lansia sering dianggap tidak ada gunanya lagi. Lansia tidak dapat bersaing dengan orang-orang yang lebih muda dalam berbagai bidang tertentu, dan sikap social terhadap lansia tidak menyenangkan.

h. Penyesuaian yang buruk merupakan cirri-ciri lansia

Karena sikap social yang tidak menyenangkan bagi individu lansia, tampak dalam cara orang memperlakukan lansia, maka tidak heran lagi kalau banyak individu lansia memiliki konsep diri yang tidak menyenangkan. Hal ini cenderung diwujudkan dalam bentuk perilaku yang buruk. Lansia yang pada masa lalunya sulit dalam menyesuaikan diri cenderung untuk semakin jahat ketimbang mereka yang dalam menyesuaikan diri pada masa lalunya mudah dan menyenangkan.

i. Keinginan menjadi muda kembali sangat kuat pada lansia

Status kelompok minoritas yang dikenakan pada individu lansia secara alami telah membangkitkan keinginan untuk tetap muda selama mungkin dan ingin dipermuda apabila tanda-tanda menua tampak. Berbagai cara-cara kuno, obat yang manjur untuk segala penyakit, zat kimia, tukang sihir dan ilmu gaib digunakan untuk mencapai tujuan tersebut. Kemudian timbul orang-orang yang bisa membuat orang tetap awet muda, yang dipercaya mempunyai kekuatan magis untuk mengubah lansia menjadi muda lagi.

4. Perubahan – Perubahan yang Terjadi Pada Lansia

Menurut Hutapea (2005), perubahan-perubahan yang dialami lansia adalah:

- a. Perubahan Fisik
 - 1) Perubahan pada system kekebalan atau immunologi, dimana tubuh menjadi rentan terhadap penyakit dan alergi.
 - 2) Konsumsi energy turun secara signifikan karena bertambahnya sel-sel mati yang diganti oleh lemak maupun jaringan konektif.
 - 3) Air dalam tubuh secara signifikan karena bertambahnya sel-sel mati yang diganti oleh lemak maupun jaringan konektif
 - 4) Sistem pencernaan mulai terganggu, gigi mulai tanggal, kemampuan mencerna makanan serta penyerapan menjadi lamban dan kurang efisien, gerakan peristaltic usus menurun sehingga sering konstipasi (susah kebelakang)
 - 5) Perubahan pada sistem metabolik, yang menyebabkan gangguan metabolisme glukosa karena sekresi insulin yang menurun. Sekresi insulin juga menurun karena timbulnya lemak.
 - 6) Sistem saraf menurun yang menyebabkan rabun dekat, kepekaan bau dan rasa berkurang, kepekaan sentuhan berkurang, pendengaran berkurang, reaksi menjadi lambat, fungsi mental menurun dan ingatan visual berkurang.
 - 7) Perubahan pada system pernapasan ditandai dengan menurunnya etensitas paru-paru yang mempersulit pernafasan sehingga dapat mengakibatkan munculnya rasa sesak dan tekanan darah meningkat.

8) Kehilangan elastisitas dan fleksibilitas persendian, tulang mulai keropos.

b. Perubahan psikososial

Perubahan psikososial menyebabkan rasa tidak aman, takut, merasa penyakit selalu mengancam, sering bingung, panik dan depresi. Hal itu disebabkan antara lain karena ketergantungan fisik dan sosial ekonomi. Ketergantungan sosial finansial pada waktu pensiun membawa serta kehilangan rasa bangga, hubungan sosial, kewibawaan, dan sebagainya.

c. Perubahan ekonomi

Setiap ada kesempatan, lansia selalu mengadakan introspeksi diri. Terjadi proses kematangan dan bahkan tidak jarang terjadi pemeranan gender yang terbalik. Para wanita lansia bias menjadi lebih tegar dibandingkan lansia pria, apalagi dalam memperjuangkan hak mereka. Sebaliknya, pada saat lansia, banyak pria tidak segan-segan memerankan peran yang sering distereotipkan sebagai pekerjaan wanita, seperti mengasuh cucu, menyiapkan sarapan, membersihkan rumah dan sebagainya. Persepsi tentang kondisi kesehatan berpengaruh pada kehidupan psikososial. Dalam hal ini memilah bidang kegiatan yang sesuai dan cara menghadapi persoalan hidup.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa perubahan yang dialami oleh orang-orang lanjut usia, antara lain adalah perubahan fisik, perubahan psikososial dan perubahan emosi dan kepribadian.

B. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

1. Pengertian *Self Acceptance*

Penerimaan diri menurut Rogers (dalam Aryanti, 2003) adalah orang yang selalu terbuka terhadap setiap pengalaman serta mampu menerima setiap masukan dan kritikan dari orang lain. Ketidak mampuan menerima diri apa adanya dan segala keunikannya karena adanya perasaan suasana hati yang tertekan. Keadaan tertekan ini akan membuat individu merasa pesimis.

Menerima diri sebagaimana adanya adalah suatu tahapan yang harus dilakukan karena akan membantu dalam menyesuaikan diri aspek dari kesehatan mental sebagaimana pendapat Partosuwido (dalam Helmi, 1998) tentang kriteria orang yang bermental sehat, yaitu:

- a. Memiliki pandangan yang sehat terhadap kenyataan (diri dan sekitarnya)
- b. Mampu menyesuaikan diri dalam segala kemungkinan dan mampu mengatasi persoalan.
- c. Dapat mencapai kepuasan pribadi dan ketenangan hidup tanpa merugikan orang lain.

Menurut Helmi (1998) penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengaku karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidup.

Menurut Chaplin (1999) penerimaan diri atau *self acceptance* adalah sikap yang merupakan cerminan dari perasaan puas terhadap diri sendiri, dengan kualitas-kualitas dan bakat-nakat diri serta pengakuan akan keterbatasan yang ada pada diri.

Sedangkan menurut Maslow (dalam Helmi, 1998) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk hidup dengan segala kekhususan diri yang didapat melalui pengenalan secara utuh.

Sartain (dalam Andromeda, 2006) mendefinisikan penerimaan diri sebagai kesadaran seseorang untuk menerima dirinya sebagaimana adanya dan memahami dirinya seperti apa adanya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah sikap positif individu yang ditunjukkan dengan rasa senang dan puas akan dirinya, menerima keadaan diri, fakta, realitas, baik secara fisik maupun psikis dengan segala kelemahan dan kelebihan yang ada pada diri tanpa ada rasa kecewa dan berusaha mengembangkan diri seoptimal mungkin.

2. Apek-aspek *Self Acceptance*

Pada umumnya, individu dengan penerimaan diri yang baik akan menunjukkan ciri-ciri tertentu dalam berfikir dan melakukan aktifitas kesehariannya. Individu yang dapat menerima dirinya secara utuh berarti individu tersebut mampu menerima secara positif aspek-aspek dalam diri, Grinder (dalam Parista,2008), aspek-aspek penerimaan diri meliputi:

a. Aspek Fisik

Tingkat penerimaan diri secara fisik, tingkatan kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan menggambarkan penerimaan fisik sebagai suatu evaluasi dan penilaian diri terhadap raganya, apakah raga dan penampilannya menyenangkan atau memuaskan untuk diterima atau tidak.

b. Aspek Psikis

Aspek psikis meliputi pikiran, emosi dan perilaku individu sebagai pusat penyesuaian diri. Individu yang dapat menerima dirinya secara keseluruhan serta memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan lingkungan.

c. Aspek Sosial

Aspek sosial meliputi pikiran dan perilaku individu yang diambil sebagai respon secara umum terhadap orang lain dan masyarakat (Calhoun & Acocella, 1990). Individu menerima dirinya secara sosial akan memiliki keyakinan bahwa dirinya sederajat dengan orang lain sehingga individu mampu menempatkan dirinya sebagaimana orang lain mampu menempatkan dirinya.

d. Aspek Moral

Perkembangan moral dalam diri dipandang sebagai suatu proses yang melibatkan struktur pemikiran individu dimana individu mampu mengambil keputusan secara bijak serta mampu mempertanggungjawabkan keputusan atau tindakan yang telah diambilnya berdasarkan konteks sosial yang telah ada.

Menurut Cronbach (1963) mengemukakan bahwa aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut :

a. Perasaan sederajat

Individu menganggap dirinya berharga dengan manusia yang sederajat dengan orang lain, sehingga individu tidak merasa sebagai orang yang istimewa atau menyimpang dari orang lain. Individu merasa dirinya mempunyai kelebihan seperti orang lain.

b. Percaya kemampuan diri

Individu yang mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Hal ini tampak dari sikap individu yang percaya diri, lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan mengeliminasi buruknya dari pada ingin menjadi orang lain sehingga individu merasa puas dengan dirinya sendiri.

c. Bertanggung jawab

Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya sehingga menerima dirinya apa adanya.

d. Orientasi keluar diri

Individu yang lebih memiliki orientasi diri keluar dari pada kedalam diri, tidak malu yang menyebabkan individu lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain, sehingga mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungan.

e. Berpendirian

Individu lebih suka mengikuti standarnya sendiri dari pada bersikap conform terhadap tekanan sosial oleh karena itu individu yang mampu menerima diri mempunyai sikap dan kepercayaan diri pada tindakannya.

f. Menyadari Keterbatasan

Individu tidak menyalahkan sendiri akan keterbatasannya dan mengingkari kelebihannya.

g. Menerima sifat kemanusiaan

Individu tidak menyangkal impuls dan emosi atau merasa bersalah karenanya. Individu mengenali perasaan marah, takut dan cemas tanpa menganggap sebagai sesuatu yang harus ditutupi atau diingkari.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penerimaan diri menurut Cronbach (1963) meliputi : perasaan sederajat, percaya kemampuan diri, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari. Keterbatan menerima sifat kemanusiaan sehingga memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Self Acceptance*

Penerimaan individu terhadap seluruh keadaan dirinya adalah hal yang sangat penting. Calhoun dan Acocella (dalam Septiphani,2013) menambahkan bahwa individu yang biasa menerima dirinya secara baik tidak memiliki beban perasaan terhadap dirinya sendiri, sehingga lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi terhadap lingkungannya. Kesempatan itu mampu untuk melihat individu untuk, melihat peluang-peluang berharga yang memungkinkan dirinya berkembang . Hurlock (1999) mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dalam penerimaan diri antara lain:

a. Adanya Pemahaman Tentang Diri Sendiri

Hal ini timbul karena adanya kesempatan seseorang untuk mengenalikemampuan dan ketidakmampuannya. Individu yang dapat memahami dirinya tidak akan hanya tergantung pada intelektualnya, tetapi juga pada untuk penemuan diri sendiri, maksudnya semakin orang dapat memahami dirinya, maka semakin ia dapat menerima dirinya.

b. Adanya Hal yang Realistik

Hal ini timbul jika individu menentukan sendiri harapannya yang sesuai dengan pemahaman dan kemampuannya, serta bukan diarahkan oleh orang

lain dalam mencapai tujuannya. Hal ini akan menimbulkan kepuasan tersendiri bagi individu dan merupakan hal penting dalam penerimaan diri.

c. Tidak Adanya Hambatan Dalam Lingkungan

Walaupun seseorang sudah memiliki harapan yang realistis, tetapi jika lingkungan tidak mendukung dan tidak memberi kesempatan bahkan menghalangi individu tersebut, maka harapan individu tersebut akan sulit tercapai.

d. Sikap-Sikap Anggota Masyarakat yang Menyenangkan

Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan tidak akan menimbulkan prasangka dan kecemasan, karena adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan.

e. Tidak Adanya Gangguan Emosional yang Berat

Dengan tidak adanya emosi yang berat, akan tercipta individu yang dapat bekerja dengan baik dan merasa bahagia dengan apa yang dikerjakan.

f. Pengaruh Keberhasilan yang Dialami, Baik Secara Kualitatif dan Kuantitatif

g. Identifikasi Orang yang Memiliki Penyesuaian Diri yang Baik

Individu yang mengidentifikasi dengan individu lain yang mempunyai penyesuaian yang baik, maka individu tersebut dapat pula bertingkah laku sesuai dengan yang dicontohnya.

h. Pola Asuh Masa Kecil yang Baik

Seorang anak dengan pola asuh demokratis akan cenderung berkembang sebagai Individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.

i. Konsep Diri yang Stabil

Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada orang lain siapa dia sebenarnya, sebab dia sendiri ambivalen dengan dirinya sendiri.

Sedangkan menurut Shreer (dalam Septiphani, 2013) menyebutkan faktor-faktor yang menghambat penerimaan diri antara lain :

- a. Sikap anggota masyarakat yang tidak menyenangkan atau terbuka
- b. Adanya hambatan dalam lingkungan
- c. Memiliki hambatan emosional yang berat
- d. Selalu berfikir negatif tentang masa depan

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang, sehingga individu dapat berinteraksi dan beradaptasi pada lingkungan.

4. Karakteristik Individu yang Memiliki Penerimaan Diri

Didalam penerimaan diri ada beberapa karakteristik penerimaan diri yang menyatakan seseorang mau menerima dirinya, yang diungkapkan beberapa tokoh dibawah ini, yaitu :

Sheere (dalam Septiphani, 2013) ciri-ciri seseorang yang mau menerima diri adalah:

1. Mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupannya.
2. Menganggap dirinya berharga sebagai seseorang manusia yang sederajat dengan orang lain.

3. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
4. Menerima celaan dan pujian secara objektif.
5. Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihanannya.

Sedangkan menurut Allport (dalam Martha, 2012) ciri-ciri seseorang yang mau menerima diri yaitu sebagai berikut:

1. Memiliki gambaran positif tentang dirinya
2. Dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan rasa frustrasi dan kemarahannya.
3. Dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi orang yang memberi kritik/masukan.
4. Dapat mengatur keadaan emosi mereka (depresi, kemarahan).

Jersild (dalam martha, 2012) memberikan perbedaan karakteristik individu yang menerima keadaan dirinya atau yang telah mengembangkan sikap penerimaan terhadap keadaannya dan menghargai diri sendiri, yakin akan standar-standar dan pengakuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain dan memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya. Dan tidak melihat pada dirinya sendiri secara irasional. Orang yang menerima dirinya menyadari aset diri yang dimilikinya, dan measa bebas untuk menarik atau melakukan keinginannya. Mereka juga menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri.

Hjelle (dalam Martha, 2012) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri mempunyai karakteristik bahwa individu tersebut memiliki gambaran positif terhadap dirinya dan dapat bertahan dalam kegagalan

atau kepedihan serta dapat mengatasi keadaan emosionalnya seperti depresi, marah dan keadaan dan arsa bersalah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan karakteristik penerimaan diri dari beberapa tokoh di atas adalah seseorang yang mau menerima dirinya sendiri mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupannya, menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan orang lain, berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, dapat menerima pujian dan celaan secara objektif. Serta dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain memberi kritik, dapat mengatur keadaan emosi mereka (depresi, kemarahan).

5. Dampak Adanya *Self Acceptance*

Hurlock (1997) menjelaskan bahwa semakin baik seseorang dapat menerima dirinya, maka akan semakin baik pula penyesuaian diri dan sosialnya. Hurlock (1997) membagi dampak dari penerimaan diri dalam 2 kategori, yaitu:

a. Dalam penyesuaian diri.

Orang yang memiliki penyesuaian diri, mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Salah satu karakteristik dari orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah lebih mengenali kelebihan dan kekurangannya, biasanya memiliki keyakinan diri (*self confidence*). Selain itu juga lebih dapat menerima kritik, dibanding dengan orang yang kurang dapat menerima dirinya. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat mengevaluasi dirinya secara realistis, sehingga dapat menggunakan semua potensinya secara efektif. Hal tersebut dikarenakan memiliki anggapan yang realistis terhadap dirinya maka akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura.

b. Dalam penyesuaian sosial

Penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan dari orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk berempati pada orang lain. Dengan demikian, orang yang memiliki penerimaan diri dapat menyesuaikan sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri atau merasa tidak adekuat sehingga cenderung untuk bersikap berorientasi pada dirinya sendiri (self oriented). Penerimaan diri sangat berhubungan erat dengan konsep diri, karena penerimaan diri memiliki peranan yang penting dalam pembentukan konsep diri dan kepribadian yang positif. Orang yang memiliki penerimaan diri yang baik maka dapat dikatakan memiliki konsep diri yang baik pula, karena selalu mengacu pada gambaran diri yang ideal sehingga dapat menerima gambaran dirinya yang sesuai dengan realitas.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan dari dampak adanya penerimaan diri diantaranya penyesuaian dalam diri terhadap dirinya bahwa ia mampu membedakan mana kelebihan maupu kekurangan yang ada dalam dirinya, selanjutnya penyesuaian sosial dimana orang lain dapat menerima tempat tinggalnya berada.

6. Cara Penerimaan Diri

Menurut Basow (1992) penerimaan individu yang baik dapat dinilai dari kesamaannya. Individu dengan mental yang sehat akan memandang dirinya disukai orang, berharga dan diterima orang lain atau lingkungannya.

Menurut Suprakti (1995) penerimaan diri ada lima, yaitu *reflected self acceptance*, *basic self acceptance*, *conditional self acceptance*, *self evaluation*, *real idea icomparison*, seperti yang dijelaskan di bawah ini:

a. *Reflected Self Acceptance*

Jika orang lain menyukai diri kita maka kita akan cenderung untuk menyukai diri kita juga.

b. *Basic Self Acceptance*

Perasaan yakin bahwa dirinya tetap dicintai dan diakui oleh orang lain walaupun tidak mencapai patokan yang diciptakannya oleh orang lain terhadap dirinya.

c. *Conditional Self Acceptance*

Penerimaan diri yang didasarkan pada seberapa baik seseorang memenuhi tuntutan dan harapan orang lain terhadap dirinya.

d. *Self Evaluation*

Penelitian seseorang tentang seberapa positifnya berbagai atribut yang dimiliki orang lain yang sebaya dengan seseorang membandingkan keadaan dirinya dengan keadaan orang lain yang sebaya dengannya.

e. *Real Idea Icomparison*

Derajat kesesuaian antara pandangan seseorang mengenai diri yang sebenarnya dan diri yang diciptakan yang membentuk rasa berharga terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek penerimaan diri meliputi *reflected self acceptance* bila dengan menyukai orang lain maka kita juga akan menyukai diri kita, *basic self acceptance* yakin akan diri bahwa dicintai orang lain, *conditional self acceptance* baiknya dihadapan orang lain, *self evaluation*, *real idea icomparison* pandangan seseorang yang berharga tentang dirinya.

C. Kecerdasan Emosi

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan memantau diri sendiri, semangat serta kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, tempramen, motivasi dan hasrat orang lain. Adanya pemanfaatan potensi intelektual yang belum terasah dapat digunakan untuk memandu pikiran dan tindakan yang tepat sesuai dengan tujuan (Shapiro, 1999)

Tercapainya suatu tujuan seorang individu didukung oleh bagaimana individu tersebut mempergunakan kecerdasan emosionalnya dalam bertindak. Seperti menurut Goleman (1996) kecerdasan emosional merupakan kemampuan emosional yang dimiliki individu, yang meliputi kemampuan mengontrol diri sendiri (*self control*), memiliki semangat dan ketekunan (*zeal and persistence*), kemampuan memotivasi diri sendiri (*ability to motivated oneself*), ketahanan menghadapi frustrasi, kemampuan mengatur suasana hati (*mood*) dan kemampuan menunjukkan empati dan harapan serta optimisme.

Kecerdasan emosional disamping sebagai kemampuan memantau diri dan kemampuan mengontrol emosi diperjelas juga oleh patton (1998) bahwa orang yang kecerdasan emosionalnya tinggi cenderung akan mengalami kesuksesan di tempat kerjanya.

Menurut Goleman (2000), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage oure motional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui

keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Kecerdasan emosional dapat dikatakan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif dalam mencapai tujuan. Menurut Beuven baron (dalam Ariyaningsih, 2009) kecerdasan emosional adalah kemampuan mengatur perasaan dengan baik, mampu memotivasi diri sendiri, berempati ketika menghadapi gejolak emosi diri maupun orang lain. Manusia dengan kecerdasan emosional yang baik harus dapat memecahkan suatu masalah, fleksibel dalam situasi dan kondisi yang kerap berubah.

Penggunaan kecerdasan emosional secara efektif dalam mencapai tujuan serta mampu mengatur perasaan dengan baik, didukung pula oleh pendapat Gardner (1998) yang menyatakan kecerdasan emosional dengan istilah kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intra pribadi. Definisi dari kedua istilah tersebut yaitu: pertama, kecerdasan antar pribadi adalah kemampuan untuk memahami orang lain, yang wujudnya berupa pemahaman terhadap apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja sama dengan sesamanya. Dalam rumusan yang lain, dikatakan bahwa kecerdasan antar pribadi itu mencakup kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, tempramen, motivasi, dan hasrat orang lain. Kedua kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang bersifat korelasi tetapi terarah ke dalam diri sendiri, yang wujudnya berupa kemampuan untuk membentuk suatu model sendiri yang teliti dan mengacu pada diri, serta kemampuan untuk menggunakan model tersebut sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif.

Kecerdasan emosional selain dengan pengelolaan emosi dalam diri serta mengenali emosi orang lain, juga merupakan kemampuan mengindra (melihat), memahami dan dengan efektif menerapkan kekuatan dan ketajaman emosi sebagai sumber energi, informasi dan pengaruh (Cooper dan Sawaf, 2003).

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan untuk memantau emosi diri sendiri atau orang lain untuk mengendalikan emosinya diri sendiri dalam aktivitas manusia yang meliputi kesadaran diri, kendali dorongan hati, ketekunan, semangat motivasi dan empati untuk digunakan secara efektif guna mencapai tujuan membangun produktif dan meraih keberhasilan.

2. Aspek – Aspek Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional bekerja secara sinergi dalam berbagai aspek yang ada di dalamnya. Tanpa adanya aspek-aspek yang mendukung maka orang tidak akan mampu menggunakan keterampilan kognitif mereka sesuai dengan potensi yang maksimal, Goleman (2000) mengemukakan aspek-aspek kecerdasan emosional sebagai berikut :

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Aspek mengenali emosi diri terjadi dari: kesadaran diri, penilaian diri, dan percaya diri. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosi, para ahli psikologi menyebutkan bahwa kesadaran diri merupakan kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.

c. Memotivasi diri sendiri

Dalam mengerjakan sesuatu, memotivasi diri sendiri adalah salah satu kunci keberhasilan. Mampu menata emosi guna mencapai tujuan yang diinginkan. Kendali diri secara emosi, menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan di segala bidang.

d. Mengenali emosi orang lain

Kemampuan mengenali emosi orang lain sangat bergantung pada kesadaran diri emosi. Empati merupakan salah satu kemampuan mengenali emosi orang lain, dengan ikut merasakan apa yang dialami oleh orang lain. Menurut Goleman (2000) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi dan mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan oleh orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

e. Membina hubungan dengan orang lain

Kemampuan membina hubungan sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Keterampilan ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Orang

yang dapat membina hubungan dengan orang lain akan sukses dalam bidang apa pun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain.

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosional memiliki kemampuan mengenali emosi dirinya sendiri, mampu mengelola emosi yang dirasakannya sehingga tidak terjebak dalam emosi yang negatif, mampu memotivasi dirinya sendiri dengan mengubah emosi negatif menjadi hal yang positif, mampu mengenali emosi orang lain serta mempunyai empati yang tinggi dan mampu membina hubungan dengan orang lain.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Bagian yang paling menentukan dan berpengaruh terhadap kecerdasan emosional seseorang adalah anatomi syaraf emosinya dengan kata lain otaknya. Bagian otak yang digunakan untuk berfikir yaitu korteks sebagai bagian yang berbeda dari bagian otak yang mengurus emosi yaitu sistem limbik, tetapi sesungguhnya hubungan antara kedua bagian inilah yang menentukan kecerdasan emosional seseorang.

Adapun faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menurut Hurlock (1997) yaitu :

a. Faktor Kematangan

Perkembangan intelektual menghasilkan kemampuan untuk memahami makna yang tidak dimengerti, memperhatikan serta rangsangan dalam jangka yang lebih lama dan memutuskan ketegangan emosi pada satu objek. Kemampuan mengingat dan menduga dan mempengaruhi dirinya. Perkembangan kelenjar endokrin penting untuk mematangkan perilaku emosional dan kelenjar adrenalin

memainkan peran utama pada emosi. Faktor ini dapat dikendalikan dengan memelihara kesehatan fisik dan keseimbangan tubuh, yaitu pengendalian kelenjar yang sekresinya digerakkan oleh emosi.

b. Faktor Belajar

Faktor ini penting karena merupakan faktor yang mudah dikendalikan. Cara mengendalikan lingkungan untuk menjamin pembinaan pola emosi yang diinginkan merupakan pola belajar yang positif sekaligus tindakan preventif. Makin tambah usianya makin sulit mengubah pola-pola reaksi. Ada lima jenis belajar yang turut menunjang pola perkembangan emosi yaitu belajar coba ralat, dengan cara meniru, belajar dengan cara identifikasi, belajar melalui pengkoordinasian dan pelatihan.

Faktor-faktor kecerdasan emosional yang lain yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi tersebut juga dijelaskan oleh Goleman (1999) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi yaitu :

a. Lingkungan keluarga. Kehidupan pertama merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Orang tua sebagai subjek pertama yang perilakunya diidentifikasi anak kemudian diinternalisasi yang akhirnya menjadi bagian dari kepribadian individu. Orang tua harus mampu memberikan contoh yang baik bagaimana mereka rasakan sendiri dan orang lain, mengungkapkan harapan serta mengambil pilihan perilaku yang tepat dalam menghadapi permasalahan. Peristiwa-peristiwa emosional yang terjadi pada masa kanak-kanak akan melekat dan menetap secara permanen pada diri anak hingga ia dewasa. Kehidupan emosional yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi Individu tersebut dikemudian hari.

Individu yang secara emosional cakap akan memiliki pergaulan yang baik, lebih hangat dan memiliki sedikit konflik dengan orang lain.

b. Lingkungan non-keluarga yaitu lingkungan masyarakat dan pendidikan. Individu dapat belajar mengenai kecerdasan emosional melalui masyarakat disekitar tempat tinggalnya dan lingkungan pendidikan.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecerdasan emosional meliputi faktor perkembangan kelenjar endokrin penting untuk mematangkan perilaku emosional dan kelenjar adrenalin memainkan peran utama pada emosi, menunjang pola perkembangan emosi, kehidupan emosional individu di kemudian hari dan interaksi dengan lingkungan sekitar.

4. Karakteristik Individu yang Memiliki Kecerdasan Emosi yang Baik dan yang Kurang Baik

Ciri-ciri seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi apabila ia secara sosial mantap, mudah bergaul dan jenaka. Tidak mudah takut atau gelisah, mampu menyesuaikan diri dengan beban stres. Memiliki kemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang-orang atau permasalahan, untuk mengambil tanggung jawab dan memiliki pandangan moral. Kehidupan emosional mereka kaya, tetapi wajar, memiliki rasa nyaman terhadap diri sendiri, orang lain serta lingkungannya (Goleman, 2000).

Seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosi rendah apabila seseorang tersebut tidak memiliki keseimbangan emosi, bersifat egois, berorientasi pada kepentingan sendiri. Tidak dapat menyesuaikan diri dengan beban yang sedang dihadapi, selalu gelisah. Egoisme menyebabkan seseorang kurang mampu bergaul dengan orang-orang disekitarnya. Tidak memiliki penguasaan diri,

cenderung menjadi budak nafsu dan amarah. Mudah putus asa dan tengelam dalam kemurungan (Goleman, 2000).

Dapsari (Casmini, 2007) megemukakan ciri-ciri kecerdasan emosi yang tinggi antara lain :

- a. Optimal dan selalu berpikir positif pada saat menangani situasisituasi dalam hidup. Seperti menagani peristiwa dalam hidupnya dan menangani tekanan-tekanan masalah pribadi yang dihadapi.
- b. Terampil dalam membina emosi Terampil di dalam mengenali kesadaran emosi diri dan ekspresi emosi dan kesadaran emosi terhadap orang lain.
- c. Optimal pada kecakapan kecerdasan emosi meliputi : intensionalitas, kreativitas, ketangguhan, hubungan antar pribadi, ketidakpuasan konstruktif
- d. Optimal pada emosi belas kasihan atau empati, intuisi, kepercayaan, daya pribadi, dan integritas.
- e. Optimal pada kesehatan secara umumkualitas hidup dan kinerja yang optimal.

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik adalah selalu berpikir positif, mudah bersosialisasi dengan orang lain, memiliki rasa empati yang tinggi, memiliki integritas, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan beban stres.

D. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan *Self Acceptance* Pada Para Lansia di Panti Sosial.

Semua orang akan mengalami proses menjadi tua, dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Ketika memasuki masa tua tersebut, sebagian para lanjut usia dapat menjalaninya dengan bahagia, namun tidak sedikit mereka yang mengalami hal sebaliknya, masa tua dijalani dengan rasa ketidakbahagiaan, yang disebabkan karena tidak bisa menerima dirinya. (Hurlock, 1997)

Berdasarkan fenomena di lingkungan masyarakat, tidak semua lansia tinggal di rumah bersama keluarga mereka, ada juga beberapa lansia yang hidup di Panti Sosial. Dengan adanya tuntutan dari dunia yang semakin modern, lansia tampaknya seringkali dianggap sebagai hambatan bagi keluarga. Mereka menjadi seperti anggota keluarga yang merepotkan dan membawa kesulitan tersendiri bagi keluarga. Tidak jarang anggota keluarga menitipkan para lansia ini pada panti sosial. Terdapat berbagai macam alasan lain yang mendasari seseorang untuk masuk ke dalam panti werdha misalnya atas anjuran dari keluarga, teman, ataupun lingkungan sosialnya serta atas keinginannya sendiri. (dalam Septiphani, 2013)

Hal ini menjadi gejolak batin tersendiri bagi para lansia yang tinggal di panti sosial. Disamping harus menerima perubahan yang terjadi dalam diri mereka, para lansia juga harus hidup terpisah dari keluarga mereka. Sering sekali timbul di benak para lansia yang tinggal di panti sosiaperasaan diasingkan,

ditolak, tidak disayang oleh anak dan sengaja dibuang oleh keluarga dan ditelantarkan. Tidak mudah untuk bisa menerima diri terutama para lansia yang harus tinggal di panti sosial, tetapi hidup tetap berjalan terus, lansia mau tidak mau harus bisa menerima dirinya.

Menurut Chaplin (1999) penerimaan diri atau *self acceptance* adalah sikap yang merupakan cerminan dari perasaan puas terhadap diri sendiri, dengan kualitas-kualitas dan bakat-bakat diri serta pengakuan akan keterbatasan yang ada pada diri.

Sedangkan menurut Maslow dalam Helmi (1998) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk hidup dengan segala kekhususan diri yang didapat melalui pengenalan secara utuh.

Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah tidak adanya gangguan emosional yang berat. Menurut Hurlock (1999) Gangguan emosi yang berat adalah tekanan terus menerus seperti di rumah maupun di lingkungan kerja akan mengganggu seseorang dan menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Secara fisik akan mempengaruhi kegiatannya dan secara psikis akan mengakibatkan individu malas, kurang bersemangat, dan kurang bereaksi dengan orang lain. Dengan tidak adanya tekanan yang berarti pada individu, akan memungkinkan individu untuk bersikap santai pada saat tegang. Kondisi yang demikian akan memberikan kontribusi bagi terwujudnya penerimaan diri.

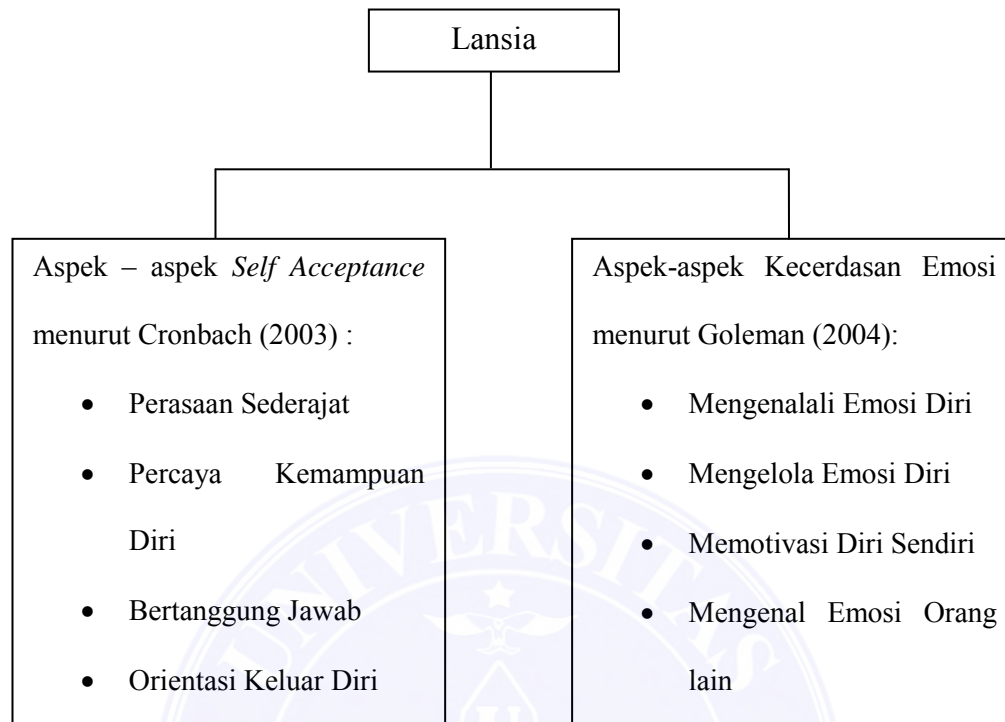
Sementara menurut Bar-On seorang ahli psikologi Israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam

mengatasi tututan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2004). Maka dapat diasumsikan bahwa “Tidak adanya gangguan emosional yang berat merupakan kecerdasan emosi. “

Dengan memiliki kecerdasan emosi yang baik maka lansia di panti sosial dapat menjaga keselarasan emosi mereka, memiliki pengendalian diri yang lebih baik, mampu memotivasi diri dan berempati pada sesama lansia di panti sosial tersebut. Namun selain adanya kecerdasan emosi yang baik lansia harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang perubahan yang terjadi ketika masuk pada masa lansia.(Goleman,2004)

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi sangat diperlukan oleh para lansia. Kecerdasan emosi yang baik akan membantu lansia untuk bisa menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada diri mereka, terutama perubahan sosial yang dialami para lansia yang harus hidup di panti sosial.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Berdasarkan uraian dari berbagai teori diatas, maka dapat dibuat sebuah hipotesis bahwa “Ada Hubungan yang positif antara Kecerdasan Emosi dengan *Self acceptance* pada Para lansia di Panti Sosial”. Diasumsikan bahwa semakin tinggi tingkat Kecerdasan Emosi maka semakin tinggi *Self Acceptance* (Penerimaan diri) pada Lansia di Panti Sosial. Sebaliknya semakin rendah tingkat Kecerdasan Emosi maka semakin rendah pula *Self Acceptance* (penerimaan diri) pada para lansia di Panti Sosial.