

Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Pada Lansia Di Panti Sosial Jakarta

Syarifah Masraini Assagaf
Rilla Sovitriana
Evi Nilawati

rilla.sovitriana@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia yang terus meningkat jumlahnya di Indonesia memunculkan kenyataan baru, yaitu semakin banyak jumlah lansia yang tinggal di panti sosial. Aktivitas yang dijalani lansia di Panti Sosial kebanyakan sangat monoton dan tidak bervariasi sehingga membuat kehidupan yang dijalani oleh lansia terasa datar. Hal tersebut membuat orang tua yang memasuki usia lanjut semakin merasa terabaikan secara sosial dan psikologis sehingga individu lansia memiliki kecenderungan untuk mengalami gangguan kesehatan, salah satunya adalah depresi. (Humaniora, dan Seni, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Jakarta. Populasi pada penelitian ini berjumlah 250 lansia yang merupakan lansia di Panti Sosial. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling* dengan menyesuaikan table *Krejcie Morgan* dan didapatkan sample sebanyak 130 lansia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 22.00 for windows*. Dari hasil analisis *Bivariate Correlation* antara depresi dengan dukungan sosial diperoleh koefisien korelasi $p = 0,001 < 0,005$ maka H_a diterima. Kemudian untuk depresi dengan penyesuaian diri diperoleh koefisien korelasi $p = 0,002 < 0,005$ maka H_a diterima. Dan selanjutnya untuk depresi dengan dukungan sosial dan penyesuaian diri diperoleh koefisien korelasi $p = 0,004 < 0,005$ maka H_a diterima. Dari hasil analisis dilakukan dengan *regression* metode *enter*, diperoleh nilai korelasi antara depresi dengan dukungan sosial dan penyesuaian diri $R = 0,141$ dan $R^2 = 0,020$, dengan p sebesar 0,003 ($p < 0,005$). Hal ini menunjukkan H_a yang berbunyi “ada hubungan antara depresi dengan dukungan sosial dan penyesuaian diri pada lansia di Panti Sosial” diterima. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan depresi dengan dukungan sosial dan penyesuaian diri pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Mulia 4 Cengkareng.

Kata Kunci : *Depresi, Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, Lansia*

Pendahuluan

Lanjut usia yang terus meningkat jumlahnya di Indonesia memunculkan kenyataan baru, yaitu semakin banyak jumlah lansia yang tinggal di panti sosial.

Aktivitas yang dijalani lansia di Panti Sosial kebanyakan sangat monoton dan tidak bervariasi sehingga membuat kehidupan yang dijalani oleh lansia terasa datar. Hal tersebut membuat orang tua yang memasuki

usia lanjut semakin merasa terabaikan secara sosial dan psikologis sehingga individu lansia memiliki kecenderungan untuk mengalami gangguan kesehatan, salah satunya adalah depresi. (Humaniora, dan Seni, 2017).

Terjadinya depresi pada lansia dipengaruhi oleh faktor resiko berupa kesehatan fisik yang buruk, perpisahan dengan pasangan, perumahan dan transportasi yang tidak memadai, kurangnya sumber finansial serta dukungan sosial yang kurang. Hubungan kejadian depresi seringkali melibatkan dukungan sosial yang tersedia digunakan lansia dalam menghadapi stressor.

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.

Seseorang yang sudah lama berada pada suatu lingkungan akan terbiasa dengan norma-norma, aturan-aturan, dan kebiasaan yang ada dilingkungannya. Setiap individu yang dihadapkan dengan lingkungan baru akan melakukan usaha untuk menyesuaikan diri.

Seorang lansia yang berada di tempat yang baru akan mengalami kesulitan penyesuaian diri seperti tidak merasa puas dengan lingkungannya, kriteria sosialnya tidak sesuai dengan keinginan dan para lansia tidak mampu mengatasi masalahnya dengan baik. Lansia juga mengalami kehilangan dukungan sosial dari lingkungan terdekat atau keluarga setelah berada di Panti Tresna Werdha sehingga membuat para lansia ini memiliki perilaku mood yang sedih, kehilangan minat, kehilangan energi dan sulit untuk tidur, konsep diri negative,

sulit untuk konsentrasi dan selalu berfikir tentang kematian.

State of art

Individu yang berusia lanjut akan menjadi sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk depresi yang disebabkan oleh stress dalam menghadapi perubahan-perubahan kehidupan yang berhubungan dengan apa yang disebut sebagai tahun emas. Lanjut usia yang terus meningkat jumlahnya di Indonesia memunculkan kenyataan baru, yaitu semakin banyak jumlah lansia yang tinggal di panti sosial. Penelitian diatas diperkuat dengan teori yang dikemukakan oleh Kartono (2020) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Kane (1999) yang menjelaskan bahwa salah satu penyebab terjadinya depresi adalah kemampuan untuk mengadakan hubungan intim, sehingga hal ini menjadikan individu merasa kurang percaya diri dan membuatnya untuk menarik diri dalam kehidupan sosial. Disamping itu, menurut Kaplan (2010) salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya depresi adalah dukungan sosial.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori yang sudah diuraikan, maka diajukan Hipotesis sebagai berikut. Ha: “Ada hubungan dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Jakarta.

Metode Penelitian

Sampel adalah populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Sosial yang berjumlah 250 orang. Menyesuaikan menggunakan table *Krejcie Morgan* didapatkan sample sebanyak 130 lansia. Metode pengambilan sampel yang digunakan dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sample dengan pertimbangan tertentu. Metode penelian dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala likert. Skala depresi menggunakan DSM-IV-TR yaitu *Insomnia*, perubahan aktivitas, nafsu makan sangat berkurang, kehilangan energi, konsep diri negatif, mengeluh sulit berkonsentrasi, berfikir tentang kematian. Untuk skala dukungan sosial menggunakan teori Sarafino (2002:103) yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Untuk skala penyesuaian diri yang di gunakan teori Schneiders (Risnawita & Ghufron,2010) yang terdiri dari *adaptation, conformity, mastery, individual variation*. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan rumus *product moments pearson* dan dikerjakan dengan menggunakan program SPSS versi 22.0 *for windows*.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada hipotesis dengan menggunakan korelasi bivariat antara depresi dengan dukungan sosial diperoleh koefisien korelasi $p = 0,001 < 0,005$ hal ini menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara depresi dengan dukungan sosial pada lansia di Panti Sosial. Hipotesis nihil (H01) penelitian ini ditolak dan hipotesis alternative (Ha1) yang diajukan dalam penelitian diterima. Dengan demikian bagi lansia yang mempunyai dukungan sosial baik maka tingkatan depresi yang dimilikinya tidak ada, dan sebaliknya bagi

lansia yang kurang memiliki dukungan sosial maka tingkatan depresi yang dimilikinya akan cenderung ada.

Untuk variable depresi dengan penyesuaian diri diperoleh koefisien korelasi $p = 0,002 < 0,005$ menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara depresi dengan penyesuaian diri pada lansia di Panti Sosial. Dengan demikian bagi lansia yang mempunyai penyesuaian diri dengan baik maka tingkatan depresi yang dimilikinya tidak ada, dan sebaliknya bagi lansia yang kurang dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan panti maka tingkatan depresi yang dimilikinya akan cenderung ada.

Disamping itu variable depresi dengan dukungan sosial dan penyesuaian diri diperoleh koefisien korelasi $p = 0,004 < 0,005$ menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara depresi dengan dukungan sosial dan penyesuaian diri pada lansia di Panti Sosial. Hipotesis nihil (H03) penelitian ini ditolak dan hipotesis alternative (Ha3) yang diajukan dalam penelitian diterima. Dengan demikian bagi lansia yang mempunyai dukungan sosial dan penyesuaian diri dengan baik maka tingkatan depresi yang dimilikinya tidak ada, dan sebaliknya bagi lansia yang kurang memiliki dukungan sosial serta kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan maka tingkatan depresi yang dimilikinya akan cenderung ada.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan formula *Kolmogorov-Smirnov*² karena sampel penelitian lebih dari 100 orang maka hasil yang diperoleh pada skala depresi nilai p sebesar 0,045 ($p > 0,005$), pada skala dukungan sosial nilai p sebesar 0,008 ($p > 0,005$) begitu pula skala penyesuaian diri diperoleh nilai p sebesar 0,026 ($p > 0,005$) yang berarti bahwa sample

penelitian skala depresi, skala dukungan sosial dan skala penyesuaian diri normal.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala depresi berada pada taraf sedang, skala dukungan sosial berada pada taraf tinggi, dan skala penyesuaian diri berada pada taraf tinggi, yaitu untuk skala depresi dengan mean temuan sebesar 121.75, untuk skala dukungan sosial dengan mean temuan 144.68, dan untuk penyesuaian diri dengan mean temuan sebesar 79.48.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah di uraikan pada bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “adanya hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap lansia di Panti Sosial Jakarta.

Daftar Pustaka

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistic Manual of mental Disorder, Fourt Edition, Washington DC*

Hurlock. 2002 (Fadillah et al., 2016). Perbedaan Penyesuaian Diri Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup Pada Lansia di Rumah dengan Lansia di Panti Werdha. *JKKP (Jurnal kesehatan Keluarga dan Pendidikan)*, 3(2), 85-88.

Humaniora & seni (2017). Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu sosial*. Vol. 1, No. 1, April 2017: hlm 116-126.

Kartono (2002) Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>

Hawari (2001, h ; 19) Amelia, M., Saputri, W., Indrawati, E. S., Rakyat, K., Bidang, K. I., & Nomor, U. R. I. (2011). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut

Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah*, 9(1). <https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>

Rathus (dalam Lubis,2009) Permatasari. A. E. Marat & Suparman, M. Y. (2017). Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 116.

<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.341>

Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA Kaplan & Sadock's. *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. 10th Edition p. 528-562

Sarafino (dalam Smet 1994;136). Amelia.M. Indrawati. W. Indrawati (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di Panti Werdha Wening Wardoyo Jawa Tengah. Vol.9 No.1

Sarason dalam Kunjoro, (2002) Rokhmatika & Darminto (2013). Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri dengan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas unggulan.bimbingan dan konseling 01(01), 149-157.

Calhoun, James, F and Acoccella, J, Ross (1990) *Psychological of Adjustment and Human Relationship* (third adition). New York : mc Graw – Hill Publishing Company.

Felanson, dalam Umi Salwa, Joko Kuncoro, Retno Setyaningsih (2010). Dukungan Sosial Keluarga dan Persepsi Terhadap Vonis dengan Penerimaan Diri Nara Pidana Lembaga Pemasyarakatan. Vol.5 No.2.