

PENERIMAAN DIRI LANSIA DI PANTI WERDHA

Mira Fa'izah Hensides
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

mira1700013034@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Lansia atau lanjut usia adalah periode saat manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi. 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. Tujuan dari penulisan ini untuk memahami penerimaan diri lansia yang berada di panti werdha. Jumlah subjek yang digunakan berjumlah 3 orang lansia, usia termuda usianya 54 tahun dan usia tertuanya 84 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan metode observasi dan wawancara. Hasil menunjukkan penerimaan diri pada lanjut usia di panti Werdha rata-rata memiliki penerimaan diri yang sangat baik. Lingkungan di panti Werdha yang sangat kondusif membuat usia lanjut lebih mudah menerima dirinya.

Kata kunci : lansia, penerimaan diri, panti werdha

PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dari bayi sampai menjadi tua. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Lansia atau lanjut usia adalah periode saat manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi. Selain itu, lansia ialah masa saat seseorang akan mengalami kemunduran dengan sejalannya waktu. Semakin tingginya usia harapan hidup, maka individu dapat hidup lebih lama atau lebih

besar kemungkinannya untuk menikmati hidup lebih panjang. Hal ini akan berakibat meningkatnya jumlah dan proporsi individu lanjut usia. Keadaan ini tentu saja akan membawa dampak yang luas, tidak hanya menyangkut masalah ekonomi dan kesehatan pada lanjut usia. Agar tidak menjadi masalah besar kelak, hendaknya perlu dilakukan upaya-upaya antisipatif agar individu lanjut usia dapat sehat fisik maupun mentalnya (Prawitasari, 1993). Masalah yang sering dihadapi oleh lansia adalah masalah yang berhubungan dengan anaknya yang tidak mampu merawat ibunya sehingga memasukkan orangtuanya ke panti werdha. Tujuan observasi ini adalah memahami proses penerimaan diri lansia yang berada di panti werdha.

PEMBAHASAN

Lansia atau lanjut usia adalah periode saat manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi. Selain itu, lansia ialah masa saat seseorang akan mengalami kemunduran dengan sejalannya waktu. Hurlock (1980) juga menjelaskan dua perubahan lain yang harus dihadapi oleh individu lanjut usia, yaitu perubahan sosial dan perubahan ekonomi. Perubahan sosial meliputi perubahan peran, dan meninggalnya pasangan atau teman-teman. Perubahan ekonomi menyangkut ketergantungan secara finansial pada uang pensiun dan penggunaan waktu luang sebagai seorang pensiunan. Ada beberapa pendapat mengenai usia seseorang dianggap memasuki masa lansia, yaitu ada yang menetapkan pada umur 60 tahun, 65 tahun, dan ada juga yang 70 tahun. Tetapi, Badan Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan bahwa umur 65 tahun ialah usia yang menunjukkan seseorang telah mengalami proses menua yang berlangsung secara nyata dan seseorang itu disebut lansia. Berdasarkan dari pengertian diatas bahwa subjek yang diteliti memasuki kriteria usia lansia.

Periode usia lanjut, seperti halnya periode lain dalam perkembangan, akan ditandai dengan adanya kondisi-kondisi khas yang menyertainya. Kondisi-kondisi khas yang menyebabkan perubahan pada usia lanjut diantaranya adalah tumbuhnya uban; kulit yang mulai keriput; penurunan berat badan; tanggalnya gigi geligi sehingga mengalami kesulitan makan. Selain itu, muncul juga perubahan yang menyangkut kehidupan psikologis lanjut usia, seperti perasaan

tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidakmampuan menerima kenyataan baru, misalnya penyakit yang tidak kunjung sembuh atau kematian pasangan (Munandar, 2001). Sikap tidak senang terhadap kondisi penuaan itu dipengaruhi juga oleh adanya label-label yang berkembang dalam masyarakat terhadap diri individu lanjut usia.

Penerimaan diri adalah suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik pribadinya dan adanya kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut (Hurlock, 1973). Individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang dapat menerima kekurangan dirinya sebagaimana dirinya mampu menerima kelebihanannya. Tentama (2012) mengatakan bahwa penerimaan diri memiliki kemampuan dalam memahami diri apa adanya, harapan yang realistis, mengatasi hambatan sosial, perilaku sosial yang menyenangkan, kesuksesan, dan penyesuaian diri yang baik. Jadi, 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.

Sartain dkk (1973), Hurlock (1974), dan Skinner (1977) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah keinginan untuk memandang diri seperti adanya, dan mengenali diri sebagaimana adanya. Ini tidak berarti kurangnya ambisi karena masih adanya keinginan-keinginan untuk meningkatkan diri, tetapi tetap menyadari keadaan dirinya saat ini. Dengan kata lain, kemampuan untuk hidup dengan segala kelebihan dan kekurangan diri ini tidak berarti bahwa individu tersebut akan menerima begitu saja keadaannya, karena individu ini tetap berusaha untuk terus mengembangkan diri. Individu dengan penerimaan diri yang baik akan mengetahui segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, dan mampu mengelolanya. Tentama (2012) mengemukakan individu yang memiliki kemampuan menerima keadaan diri, berarti individu menyadari dan ikhlas mengenai kelemahan atau kekurangannya. Ketika individu dapat menerima keadaan dirinya, tumbuh dorongan untuk mengembangkan diri, meski kondisi fisiknya serba terbatas.

Tentama (2010, 2014) mengatakan bahwa berpikir positif memiliki kontribusi yang besar pada penerimaan diri, sehingga individu yang mampu berpikir positif memiliki penerimaan diri yang tinggi. Jika individu tidak mampu berpikir positif, maka individu memiliki penerimaan diri yang rendah dan dapat mengakibatkan perasaan inferioritas muncul pada diri individu. Tentama (2011) mengatakan bahwa perasaan inferioritas yang tinggi pada individu akan mempengaruhi penerimaan diri individu sehingga individu memiliki penerimaan diri yang rendah.

Ciri-ciri individu dengan penerimaan diri menurut Jersild (1963) adalah memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya, memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain, memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya, mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya, mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya, memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri, menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka, tidak melihat diri mereka sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau takut atau menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya, tetapi dirinya bebas dari ketakutan untuk berbuat kesalahan, merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu, tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih.

Aspek-aspek penerimaan diri meliputi aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial, aspek moral. 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. Berdasarkan hasil observasi bahwa subjek menerima keadaan fisik yang sudah tidak sehat seperti dulu lagi.

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. Awalnya psikis subjek ada yang menerima dan ada yang merasa kecewa lantaran di buang oleh anaknya sendiri.

Aspek sosial meliputi pikiran dan perilaku individu yang diambil sebagai respon secara umum terhadap orang lain dan masyarakat (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). Subjek mampu menempatkan diri di panti werdha walaupun awalnya merasa canggung.

Aspek moral dalam diri dipandang sebagai suatu proses yang melibatkan struktur pemikiran individu saat individu mampu mengambil keputusan secara bijak serta mampu mempertanggungjawabkan keputusan atau tindakan yang telah diambilnya berdasarkan konteks sosial yang telah ada. Subjek yang berinisial SW memutuskan keinginannya sendiri untuk berada di panti werdha karena anaknya tidak mampu merawatnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek, bahwa ada yang menerima dirinya dipanti werdha dan adapun yang awalnya masih keberatan karena harus tinggal dipanti werdha. Hal itu dikarenakan ada yang siap menerima lingkungan baru dan ada yang tidak siap menerima lingkungan yang baru.

KESIMPULAN

Penerimaan diri yang terjadi pada individu dipengaruhi oleh keadaan lingkungan disekitarnya. Penerimaan diri pada individu lanjut usia di panti werdha rata-rata memiliki penerimaan diri yang sangat baik. Lingkungan di panti werdha yang sangat kondusif membuat penerimaan diri berjalan dengan baik pada individu lanjut usia disaat individu sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E.B. (1973). *Adolescent Development*. Tokyo: McGraw Hill Kogakusha.
- Hurlock, E.B. (1974). *Personality Development*. New Delhi: Tata McGraw Hill Publishing.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jersild, A.T. (1963). *The Psychology of Adolescent*. New York: The McMillan.
- Munandar, U. (2001). *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan dari Bayi sampai dengan Lanjut Usia*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Prawitasari, J.E. (1993). *Aspek SosioPsikologis Usia Lanjut di Indonesia. Dalam Buletin Penelitian Kesehatan*. No.4 (Vol. 21). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Sartain, A.Q, North, A.J., Strange, J.R., and Chapman, H.M. (1973). *Psychology: Understanding Human Behavior*. Singapore: McGraw Hill.
- Skinner, C.E. (1977). *Educational Psychology*. New Delhi: Prentice Hall.
- Tentama, F. (2010). Berpikir positif dan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. *Humanitas*, VII(1), 66-75.
- Tentama, F. (2011). Hubungan inferioritas dengan *self-acceptance* pada penyandang tunadaksa. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dosen Kopertis Wilayah V Yogyakarta*. Yogyakarta: Kopertis Wilayah V. ISBN: 978-602-9367-04-1.
- Tentama, F. (2012). Manfaat penerimaan diri bagi difabel. *Republika*, 69.
- Tentama, F. (2012). Mencari sisi penerimaan diri difabel. *Harian Jogja*, Ed-1367.
- Tentama, F. (2014). Hubungan *positive thinking* dengan *self-acceptance* pada difabel (bawaan lahir) di SLB Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2), 1-7.