

Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha

Syarifah Masraini Assagaf, Rilla Sovitriana
rilla.sovitriana@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap depresi pada lansia di salah satu Panti Sosial Tresna Werdha. Populasi pada penelitian ini berjumlah 250 lansia yang merupakan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. 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. Validitas item pada skala depresi terdiri dari 48 item, 41 item dinyatakan valid dengan reliabilitas sebesar 0,938. Validitas item pada skala dukungan sosial terdiri dari 40 item, 36 item dinyatakan valid dengan reliabilitas sebesar 0,910. Validitas item pada skala penyesuaian diri terdiri dari 28 item, 19 item dinyatakan valid dengan reliabilitas sebesar 0,884. 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 Tresna Werdha” diterima, sedangkan H_o yang berbunyi “tidak ada hubungan antara depresi dengan dukungan sosial dan penyesuaian diri pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha” ditolak. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan depresi dengan dukungan sosial dan penyesuaian diri pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha.

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

Pendahuluan

Menua adalah salah satu proses perkembangan yang ada pada manusia. Individu yang telah menua dapat disebut dengan individu lanjut usia. Pengertian lanjut usia (lansia) menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas.

Orang dalam usia 60 tahun, biasanya di golongkan sebagai usia tua, yang berarti antara sedikit lebih tua atau setelah usia madya dan usia lanjut setelah mereka mencapai usia 70, yang menurut standar beberapa kamus berarti makin lanjut usia seseorang dalam periode hidupnya dan telah

kehilangan kejayaan masa mudanya. (Hurlock, 2002).

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.

Journal of Personality and Social Psychology (2001) menyebutkan Pada orang-orang lanjut usia dapat dikatakan

memiliki penyusaian diri paling baik adalah lanjut usia yang sehat, memiliki pendapatan yang layak, aktif, berpendidikan baik, memiliki relasi sosial yang luas termasuk di antaranya teman-teman dan keluarga.

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 ke matian.

Rumusan Masalah dan Pokok Bahasan

- a. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha?
- b. Apakah ada hubungan antara penyesuaian diri terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha?
- c. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha ?

Tinjauan pustaka Depresi

Menurut Kartono (2002), depresi adalah kemuraman hati (kepedihan, kesenduan, keburaman perasaan) yang patologis sifatnya. Biasanya timbul oleh; rasa inferior, sakit hati yang dalam, penyalahan diri sendiri dan trauma psikis. Jika depresi itu psikotis sifatnya, maka disebut melankolis. Hawari (2001:19) depresi adalah salah satu bentuk gangguan

kejiwaan pada alam perasaan (*affective or mood disorder*), yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna dan putus asa. Kriteria Depresi dalam buku DSM-IV-TR dijelaskan beberapa kriteria depresi yaitu: mood sedih dan tertekan, hampir sepanjang hari, hampir setiap hari selama dua minggu atau kehilangan minat dan kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan, ditambah sekurang-kurangnya empat gejala berikut ini : sulit tidur , konsep diri negatif, kehilangan energi, nafsu makan sangat , perubahan aktivitas, mengeluh sulit berkonsentrasi, pikiran tentang kematian. Gejala Depresi menurut Rathus (dalam Lubis, 2009) menyatakan bahwa individu yang mengalami depresi umumnya menunjukkan gejala psikis, gejala fisik dan gejala sosial yang khas, yaitu: gejala sosial, gejala psikis, gejala fisik. Sedangkan Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya Depresi menurut (Kaplan, 2010) menunjukkan bahwa faktor penyebab depresi yaitu:

- a. Faktor biologi, HIAA (*5-Hidroksi Indol Asetic Acid*), HVA (*Homovanilic Acid*), MPGH (*5 Methoxy-0-Hidroksi Phenil Glikol*), HPA (*Hypothalamic-Pituitary-Adrena*), PVN (*Paraventricular Nucleus*).
- b. Faktor Genetik, bahwa terdapat penurunan dalam ketahanan dan kemampuan dalam menanggapi stres
- c. Faktor Psikososial, kehilangan objek yang dicintai
- d. Faktor psikodinamika, menyatakan bahwa kekerasan yang dilakukan pasien depresi diarahkan secara internal karena identifikasi dengan objek yang hilang
- e. Faktor kognitif, menyebabkan distorsi pikiran menjadi negatif tentang pengalaman hidup, penilaian diri yang negatif, pesimisme dan keputusasaan

Dukungan Sosial

Sarafino (dalam Smet, 1994;136) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan dan pertolongan yang diterima dari orang lain atau suatu kelompok.

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

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima secara formal dan informal, memberikan kenyamanan secara fisik dan psikologis. Sehingga individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Aspek-aspek Dukungan sosial menurut Cutrona dan Otford (dalam Umi Salwa, Joko Kuncoro, Retno Setyaningsih 2010: 82) merangkum lima dimensi dukungan sosial yaitu :

1. Dukungan materi adalah dukungan yang biasa disebut bantuan nyata (*tangible aid*) atau dukungan alat (*instrumental support*)
2. Dukungan Emosi, berhubungan dengan hal yang bersifat emosional atau menjaga keadaan emosi, afeksi dan ekspresi
3. Dukungan penghargaan yaitu dukungan yang terjadi bila ada ekspresi penilaian yang positif terhadap individu.
4. Dukungan informasi.
5. Integritas sosial. Merupakan perasaan individu sebagai bagian dari suatu kelompok yang memiliki minat dan pemikiran yang sama.

Sumber Dukungan Sosial yaitu individu yang berada ataupun berperan

dalam jaringan sosial, dimana kemungkinan individu tersebut dapat memperoleh dukungan.

Felanson (dalam Umi Salwa, Joko Kuncoro, Retno Setyaningsih 2010 : 83) menyebutkan sumber dukungan sosial yaitu :

- a. Keluarga, Keluarga merupakan suatu tempat pertumbuhan dan perkembangan terdekat dengan individu-individu sebagai anggota keluarga akan menjadikan keluarga sebagai tumpuan harapan, tempat bercerita, dan tempat mengeluarkan keluhan-keluhan bilamana individu sedang mengalami permasalahan
- b. Teman. Teman yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hubungan kerja sama. Kehangatan berteman dan rasa saling mempercayai serta kebanggaan menjadi anggota satu kelompok.

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien (Sunarto dan Hartono, 1994). Penyesuaian diri merupakan bentuk tingkah laku yang ditujukan untuk menanggulangi kebutuhan-kebutuhan yang ada di dalam diri individu, (Hurlock, 1980; Santrock, 2002). Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (Risnawita & Ghufon, 2010) menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki empat aspek, yaitu: **Adaptation**, penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi, **Comformity**, seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya, **Mastery**, orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan

mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien, **Individual variation**, perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah. Faktor-aktor yang mempengaruhi penyesuaian diri Menurut (Kartono, 2003), ada beberapa faktor yang diyakini dapat mempengaruhi penyesuaian diri antara lain: Kematangan, Kesempatan belajar, Pengalaman, Lingkungan, Kultural dan agama, Kesadaran dan penerimaan sosial, Kepribadian

Kerangka berfikir

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 penulis mengajukan Hipotesis sebagai berikut. Ha: “Ada hubungan dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha.

Metode Penelitian

Sampel adalah populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Tresna Werdha 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. Blue print untuk 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 blue print yang 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 dalam blue print iyalah teori Schneiders (Risnawita & Ghufon,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 Tresna Werdha. 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 Tresna Werdha. Hipotesis nihil (H02) penelitian ini ditolak dan hipotesis alternative (Ha2) yang diajukan dalam penelitian diterima. 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 Tresna Werdha. 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. Kategorisasi terhadap variabel didasari oleh signifikan perbedaan skor mean temuan dengan skor mean teoritis yang dibagi kedalam tiga bagian yaitu : tinggi, sedang, dan rendah (Kuncono Teguh, 2005:97).

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 Tresna Werdha.

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.