

Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi

PSIKOLOGIA

p-ISSN: 185-0327

e-ISSN: 2549-2136

www.jurnal.usu.ac.id/psikologia

PERBEDAAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA DITINJAU DARI BENTUK DUKUNGAN TEMAN SEBAYA

*THE DIFFERENCES IN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE
ELDERLY IN TERMS OF SHAPE PEER SUPPORT*

Lia Susanti Simanjuntak, Wiwik Sulistyarningsih

Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi

Tahun 2018, Vol. 13, No. 2, hal. 59-73

Artikel ini dapat diakses dan diunduh pada:

www.jurnal.usu.ac.id/psikologia

Dipublikasikan oleh:



**Fakultas Psikologi
Universitas Sumatera Utara**

Jl. Dr. Mansyur No. 7 Medan. Telp/fax: 061-8220122

Email: psikologia@usu.ac.id

PERBEDAAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA DITINJAU DARI BENTUK DUKUNGAN TEMAN SEBAYA

Lia Susanti Simanjuntak & Wiwik Sulistyaningsih

Universitas Sumatera Utara

ABSTRAK

Penelitian ini didasarkan pada teori dukungan sosial dari Sarafino yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain yang terdiri dari empat bentuk yaitu *emotional support*, *instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support*. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, pasangan dan teman sebaya. Pada penelitian ini yang diteliti adalah dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya. Teori kesejahteraan psikologis yang digunakan didasarkan pada teori Kesejahteraan Psikologis yang dikemukakan oleh Ryff. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan, data dikumpulkan dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis dan skala dukungan teman sebaya. Subjek penelitian adalah 70 orang lansia di kota Medan yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Data penelitian diolah dengan menggunakan *analisis varians* (ANOVA). Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan kesejahteraan psikologis lansia ditinjau dari bentuk dukungan teman sebaya dengan nilai signifikansi (p) lebih kecil dari 0,05..

Kata kunci : kesejahteraan psikologis, dukungan teman sebaya, lansia

THE DIFFERENCES IN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE ELDERLY IN TERMS OF SHAPE PEER SUPPORT ABSTRACT

This study is based on the theory of social support from Sarafino who said that social support is a comfort, attention, appreciation or individual assistance obtained from others that consists of four forms of emotional support, instrumental support, informational support, and companionship support. Social support can be obtained from families, couples and peers. In this study examined are obtained social support from peers. The theory of psychological well-being that is used is based on the theory of Psychological Well-being proposed by Ryff This research is a field, the data collected using psychological well-being scale and the scale of peer support. The subjects were 70 elderly people in the city of Medan were taken by accidental sampling technique. Data were analyzed by using analysis of variance (ANOVA). The results show that there are differences in terms of psychological well-being of elderly form peer support with a significance value (p) is smaller than 0.05.

Keywords: psychological well-being, shape of peers support, elde

Sejalan dengan bertambahnya usia maka setiap manusia akan mengalami proses penuaan, sehingga setiap manusia akan berada pada tahap lanjut usia dan lanjut usia merupakan tahap kehidupan yang tidak dapat dihindari oleh siapapun. Dalam tahap ini, pada diri lansia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum (penurunan kondisi fisik) maupun kesehatan jiwa (psikologis) secara khusus pada lansia.

Masa lansia merupakan masa evaluasi terhadap kehidupan yang sudah dijalani oleh seseorang. Setiap hal yang dialami akan berpengaruh terhadap penilaian lansia tentang dirinya sehingga menentukan apakah lansia mencapai integritas diri atau merasa putus asa. Menurut Erikson, pencapaian tertinggi pada masa lansia adalah adanya rasa *ego integrity* atau integritas diri, sebuah pencapaian yang berdasarkan pada refleksi tentang perjalanan kehidupan seseorang.

Pada tahap *ego integrity versus despair*, lansia berusaha untuk memnuhi setiap masalah yang ada, menyesuaikan diri terhadap segala perubahan yang dialami sehingga lansia dapat menerima kehidupan yang telah dijalani, tanpa adanya rasa penyesalan yang besar. Puas atau tidaknya terhadap hidupnya tergantung pada bagaimana individu mengevaluasi setiap pengalaman-pengalaman hidupnya tersebut yang akhirnya akan menghasilkan kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* (Ryff, 1989).

Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai hasil evaluasi atau

penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Pada intinya kesejahteraan psikologis merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif (misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan dan sebagainya) sampai ke kondisi mental positif, misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri (dalam Wells, 2010). Kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Sejalan dengan bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan kondisi fisik, kesehatan yang mulai memburuk dan kondisi yang lain yang akhirnya membuat lansia melepaskan berbagai kegiatan sosial. Lansia yang sudah melepaskan berbagai kegiatan sosial, baik secara sukarela maupun secara terpaksa, secara sosial menjadi terisolasi, sehingga mereka kurang memperoleh dukungan sosial pada waktu mereka menghadapi masalah atau stress (Hurlock, 1999). Weiss (dalam Lerner, dkk, 2003) menyatakan bahwa individu harus mempertahankan sejumlah hubungan yang berbeda dalam rangka menjaga kesejahteraan psikologis.

Setiap orang memerlukan dukungan sosial dari orang lain untuk memperoleh suatu kebahagiaan dan kebermaknaan serta kesejahteraan dalam hidupnya (Hamidah & Wrastari, 2012). Sarafino (2011) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, perasaan dicintai, penghargaan atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain, baik dari individu perorangan ataupun kelompok.

Lansia membutuhkan dukungan sosial dari orang lain untuk mendukung mereka saat mengalami masalah atau stress (Hurlock, 1999). Menurut Lemme (1995) dukungan sosial dapat mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan persepsi individu terhadap kontrol personal. Dukungan sosial meliputi kedekatan emosional dan kehangatan, penerimaan, kenyamanan dan pertolongan yang akhirnya mengarah pada konsep diri yang positif, meningkatkan *self esteem* dan *self efficacy* pada penerima dukungan. Individu yang mendapat dukungan akan lebih mampu dalam mengatasi kehidupannya.

Dukungan sosial memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis lansia, dimana lansia akhirnya mampu mengevaluasi kehidupannya (Lemme, 1995). Hal ini didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Novalia Desty Utami (2012) yang menyatakan bahwa faktor jaringan sosial yang baik, kondisi ekonomi yang baik, interpretasi yang positif terhadap pengalaman yang dilewati, dan dukungan sosial yang baik, merupakan hal-hal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal di panti werdha. Dukungan sosial yang diterima lansia dari teman sebaya tidak dapat menggantikan dukungan yang berasal dari keluarga dan pasangan. Namun dukungan teman sebaya dapat memberikan kompensasi pada ketiadaan keluarga dan pasangan. Teman sebaya membantu lansia untuk memiliki kepercayaan, menjadi *models of coping*, dan pertahanan dalam melawan pengalaman hidup yang penuh stress.

Pertemanan pada lansia tidak lagi dihubungkan pada pekerjaan dan *parenting* namun berfokus pada pendampingan dan

dukungan. Kebanyakan lansia memiliki sahabat dekat, dan hidup lebih sehat dan bahagia. Teman dapat mengurangi efek stress pada kesehatan fisik dan mental. Lansia dapat mengutarakan kekhawatiran dan rasa sakit mereka kepada teman sehingga menghadapi perubahan dan krisis penuaan dengan lebih baik. Teman merupakan sumber kebahagiaan segera yang amat kuat, sedangkan keluarga memberi keamanan emosional dan dukungan yang lebih besar. Karena itu pertemanan memiliki efek positif pada kebahagiaan lansia, tetapi jika hubungan keluarga buruk, dapat memunculkan efek negatif. Teman tidak dapat menggantikan pasangan, tapi dapat membantu memberi kompensasi pada ketiadaan pasangan (Papalia, 2005).

Dukungan Menurut Sarafino (2011), ada 4 bentuk dukungan sosial yakni dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan persahabatan. Dukungan emosional membantu lansia dalam menjaga kepuasan hidup dalam menghadapi stress dan trauma, seperti kehilangan pasangan atau anak atau kondisi kesehatan fisik yang menurun dan hubungan positif cenderung meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Bagi lansia, khususnya wanita, dukungan emosional merupakan hal yang sangat penting dimana mereka merasa diperlukan dan dihargai, merasa dimiliki dan adanya kedekatan emosional (Papalia, Olds, dan Feldman, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa bentuk dukungan emosional yang diperoleh lansia dari teman sebaya akan lebih berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia daripada bentuk dukungan yang lainnya.

Kesejahteraan Psikologis

Ryff (dalam Allan Car, 2008) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologis individu menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat kesejahteraan psikologis individu tersebut menjadi tinggi (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Ryff, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (dalam Wells, 2010).

Dukungan Teman Sebaya

Sarafino (2011) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain, individu perorangan ataupun kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa segala sesuatu yang ada di lingkungan menjadi dukungan sosial atau tidak, tergantung pada sejauh mana individu merasakan hal tersebut sebagai dukungan sosial (dalam Smet, 1994). Menurut Taylor (2003), dukungan sosial adalah informasi yang diterima dari orang lain bahwa individu

tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai dan bernilai dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan saling dibutuhkan yang didapat dari orang tua, suami atau orang yang dicintai, sanak keluarga, teman, hubungan sosial dan komunitas.

Bentuk dukungan sosial

Menurut Sarafino (2011), ada 4 bentuk dukungan sosial yakni dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan persahabatan.

a. Dukungan emosional (*Emotional support*)

Merupakan ekspresi dari afeksi, kepercayaan, perhatian, dan perasaan didengarkan, seperti menyampaikan empati, peduli, perhatian, dll. Pada saat mengalami stress, seseorang akan menderita secara emosional dan dapat mengalami depresi, kesedihan, ataupun kecemasan sehingga pada saat seperti ini teman atau keluarga dapat memberikan dukungan emosional dengan meyakinkan orang tersebut bahwa dia adalah orang yang berharga dan diperhatikan oleh lingkungannya. Dengan adanya kehangatan dan kepedulian yang diberikan kepada seseorang mengalami stress, akan membuat orang tersebut menghadapinya dengan lebih tenang (Taylor, 2003).

b. Dukungan instrumental (*Instrumental support*)

Melibatkan bantuan secara langsung, dapat berupa jasa, waktu, atau uang. Menurut Wills (1985) hubungan antara dukungan instrumental dan kesehatan dapat dijelaskan melalui satu pengertian

yaitu seseorang mempunyai kebutuhan instrumental tertentu dan orang lain dapat menolongnya untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

c. Dukungan informasional
(*Informational support*)

Mencakup pemberian nasehat, arahan, saran, atau umpan balik tentang apa yang akan dilakukan. Dukungan ini membantu individu mengatasi masalah dengan cara memperluas wawasan dan pemahaman individu terhadap masalah yang dihadapi. Keluarga atau teman dapat memberikan dukungan informatif dengan memberikan saran tentang apa yang harus dilakukan untuk menghadapi masalah.

d. Dukungan persahabatan
(*Companionship support*)

Mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu untuk orang lain sehingga memberikan perasaan keanggotaan dalam kelompok untuk berbagi ketertarikan dan aktivitas sosial.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah penilaian seseorang terhadap kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diperoleh dan dirasakan dari hubungannya dengan orang lain. Dukungan ini dapat dilihat dari orang lain yang berinteraksi dengan individu tersebut sehingga individu tersebut dapat merasakan kenyamanan fisik dan psikologis. Orang lain yang dimaksud dalam penelitian ini adalah teman sebaya yang dapat memberi dukungan dalam bentuk dukungan emosional, instrumental, informasi, dan persahabatan.

Lanjut Usia

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat yang dimulai pada usia enam puluhan. Periode penutup dalam rentang kehidupan dibagi menjadi usia lanjut dini, yang berkisar antara usia 60-69 tahun dan usia lanjut mulai pada usia 70 sampai akhir kehidupan seseorang (Hurlock, 1999). Menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pasal 1 ayat 2 usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia enam puluh tahun ke atas. Sedangkan menurut Santrock (2002) lanjut usia atau masa dewasa akhir dimulai pada usia 60-an sampai dengan kematian, memiliki rentang kehidupan yang paling panjang dalam perkembangan manusia 50 sampai 60 tahun. Masa lansia merupakan masa penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan, masa pensiun dan penyesuaian diri.

Papalia (2005) membagi masa lansia dalam tiga kategori yaitu: orang tua muda (*young old*) usia 65-74 tahun, orang tua tua (*old-old*) usia 75-84 tahun, dan orang tua yang sangat tua (*oldest old*) usia 85 tahun ke atas. Sementara Newman membagi masa lansia ke dalam 2 periode, yaitu masa dewasa akhir (*later adulthood*) usia 60 sampai 75 tahun dan usia yang sangat tua (*very old age*) usia 75 tahun sampai meninggal dunia (Newman & Newman, 2006). Pada penelitian ini lansia yang diteliti adalah mereka yang berusia 60 tahun keatas.

METODE

Komparasi

Penelitian komparasi bertujuan membandingkan dua atau lebih varians dalam satu variabel. Dalam bab ini akan diuraikan tentang identifikasi variabel, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan metode pengambilan sampel, instrumen penelitian, validitas, dan reliabilitas alat ukur dan analisa data.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lanjut usia yang berada di kota Medan dengan jumlah 70 subjek penelitian. Adapun teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Accidental Sampling*. Metode pengambilan *accidental sampling* adalah metode yang digunakan untuk memilih sampel berupa setiap orang yang ditemui dimanapun yang sesuai dengan penelitian (Hadi, 2000). Karakteristik subjek:

- Lansia yang berusia 60 tahun ke atas
- Laki-laki dan perempuan
- Berdomisili di Medan
- Mampu mengisi alat ukur, baik mengisi sendiri ataupun dibacakan

Alat Ukur

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala dukungan teman sebaya. Model skala kesejahteraan psikologis dan skala dukungan teman sebaya dibuat berdasarkan model skala Likert. Setiap aitem terdiri dari pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Skala yang disajikan dalam bentuk pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Nilai setiap pilihan bergerak dari 1 – 5. Bobot penilaian untuk pernyataan *favorable* yaitu: SS=5, S=4, N=3, TS=2, STS=1. Sedangkan bobot penilaian untuk pernyataan *unfavorable* yaitu: SS=1, S=2, N=3, TS=4, STS=5.

Skala Kesejahteraan Psikologis

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis lanjut usia adalah skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989), yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Tabel 3.1. *Blue Print* Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Distribusi aitem		Jumlah aitem
		Favorable	Unfavorable	
1	Penerimaan diri (<i>self acceptance</i>)	1,2,25,26,49	3,4,27,28,50	10
2	Hubungan positif dengan orang lain (<i>positive relations with others</i>)	5,6,29,30,51	7,8,31,32,52	10
3	Otonomi (<i>autonomy</i>)	9,10,33,34,53	11,12,35,36,54	10
4	Penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	13,14,37,38,55	15,16,39,40,56	10
5	Tujuan hidup (<i>purpose of life</i>)	17,18,41,42,57	19,20,43,44,58	10
6	Pertumbuhan pribadi (<i>personal growth</i>)	21,22,45,46,59	23,24,47,48,60	10
Jumlah				60

Skala Bentuk Dukungan Teman Sebaya

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial bagi lanjut usia yang berasal dari teman sebaya yang dirancang oleh peneliti berdasarkan jenis-jenis dukungan sosial menurut Sarafino (2011), yaitu dukungan emosional

(*emotional support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*), dan dukungan persahabatan (*companionship support*).

Tabel 3.2. *Blue print* skala bentuk dukungan teman sebaya

No	Bentuk dukungan	Distribusi aitem		Jlh aitem
		Favorable	Unfavorable	
1	Dukungan emosional (<i>Emotional support</i>)	1,2,17,18,33	3,4,19,20,34	10
2	Dukungan instrumental (<i>Instrumental support</i>)	5,6,21,22,35	7,8,23,24,36	10
3	Dukungan informasional (<i>Informational support</i>)	9,10,25,26,37	11,12,27,28,38	10
4	Dukungan persahabatan (<i>Companionship support</i>)	13,14,29,30,39	15,16,31,32,40	10
	Jumlah			40

Uji Validitas Alat Ukur & Validitas

Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *face validity* dan *content validity*. *Face validity* didasarkan pada penilaian terhadap format penampilan tes. Apabila penampilan tes telah meyakinkan dan memberikan kesan mampu mengungkap apa yang hendak diukur, maka dapat dikatakan bahwa *face validity* telah terpenuhi. *Content validity* berkaitan dengan aitem-aitem alat ukur sesuai dengan apa yang akan diukur. *Content validity* merupakan hal utama dalam suatu tes yang biasanya dinilai dengan menggunakan pertimbangan pakar (*profesional judgement*) (Azwar, 2010).

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Uji reliabilitas alat ukur ini menggunakan pendekatan konsistensi internal (*Internal consistency*) di mana prosedurnya hanya memerlukan satu kali penguasaan tes kepada sekelompok individu sebagai subjek. Teknik yang digunakan adalah teknik koefisien *Alpha Cronbach*. Batasan penerimaan reliabilitas dianggap

memuaskan apabila koefisiennya mencapai minimal 0,5 (Azwar, 2010).

Uji Daya Beda Aitem

Pengujian daya beda butir pernyataan skala dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi *Pearson Product Moment*. Prosedur pengujian ini akan menghasilkan koefisien korelasi item total yang dikenal dengan indeks daya beda butir pernyataan (Azwar, 2010). Besarnya koefisien korelasi item total bergerak dari 0 sampai dengan 1,00 dengan nilai positif dan negatif. Batasan nilai indeks daya beda item dalam penelitian ini adalah 0,3 sehingga setiap item yang memiliki harga kritik $\geq 0,3$ sajalah yang akan digunakan dalam pengambilan data yang sebenarnya.

Hasil Uji Coba Alat Ukur

Sebelum dilakukan pengambilan data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk mengukur kualitas dari aitem-aitem yang telah disusun. Validitas isi dari aitem-aitem yang akan diuji coba telah melalui proses *professional judgement* yaitu dosen pembimbing dan tampang (*face*) skala telah dibuat sebaik mungkin. Uji coba dilakukan pada tanggal 20 April sampai 07 Juli 2014 terhadap 47 orang lansia di kota Medan. Data dari skala diolah dengan bantuan program *SPSS version 20.0 for Windows*.

Skala kesejahteraan Psikologis

Hasil uji coba alat ukur dilakukan melalui tiga kali pengujian agar memperoleh reliabilitas yang memenuhi standar ukur dan daya diskriminasi aitem $\geq 0,30$. Berdasarkan pengolahan sebanyak tiga kali pengujian, diperoleh 30 buah

aitem yang dapat digunakan dalam penelitian dengan reliabilitas alat ukur sebesar 0,905 dan daya diskriminasi aitem yang bergerak dari rentang 0,336 – 0.641. Adapun distribusi hasil uji coba skala akan dijelaskan pada tabel berikut ini :

Tabel 3.3. Hasil Uji Coba Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Jumlah aitem			
	Sebelum uji coba		Setelah uji coba	
	Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable
Penerimaan diri (self acceptance)	5	5	3	3
Hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others)	5	5	2	-
Otonomi (autonomy)	5	5	1	2
Penguasaan lingkungan (environmental mastery)	5	5	3	3
Tujuan hidup (purpose of life)	5	5	4	4
Pertumbuhan pribadi (personal growth)	5	5	3	2
Jumlah	60		30	

Aitem-aitem yang baik ini kemudian disusun kembali dengan melakukan penomoran ulang untuk dijadikan alat pengumpulan data penelitian yang sebenarnya.

Skala Bentuk Dukungan Teman Sebaya

Hasil uji coba alat ukur dilakukan melalui tiga kali pengujian agar memperoleh reliabilitas yang memenuhi standar ukur dan daya diskriminasi aitem $\geq 0,30$. Berdasarkan pengolahan sebanyak tiga kali pengujian, diperoleh 26 buah aitem yang dapat digunakan dalam penelitian dengan reliabilitas alat ukur sebesar 0,881 dan daya diskriminasi aitem yang bergerak dari rentang 0,311 – 0.681. Adapun distribusi hasil uji coba skala akan dijelaskan pada tabel berikut ini :

Tabel 3.4. Hasil Uji Coba Skala Bentuk Dukungan Teman Sebaya

Bentuk dukungan	Jumlah aitem			
	Sebelum uji coba		Setelah uji coba	
	Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable
Dukungan emosional	5	5	3	3
Dukungan instrumental	5	5	3	3
Dukungan informasi	5	5	4	3
Dukungan persahabatan	5	5	4	3
Jumlah	40		26	

Aitem-aitem yang baik ini kemudian disusun kembali dengan melakukan penomoran ulang untuk dijadikan alat pengumpulan data penelitian yang sebenarnya.

Analisa Data

Metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis perbedaan kelompok, menggunakan teknik ANOVA dengan bantuan program komputerisasi SPSS.

Uji Normalitas & Homogenitas

Uji normalitas pada penelitian ini dianalisa dengan menggunakan uji *One Kolmogorov – Smirnov* dengan koreksi *Lilliefors Test*. Data pada penelitian ini dapat dikatakan terdistribusi secara normal jika nilai $p > 0,05$. Pengukuran homogenitas dilakukan dengan analisis varians melalui *Levene test* untuk melihat perbedaan. Data dikatakan homogen jika nilai $p > 0,05$.

HASIL

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 70 orang yang telah memenuhi karakteristik populasi penelitian. Berdasarkan hal

tersebut didapatkan gambaran subjek menurut jenis kelamin dan usia subjek.

Gambaran subjek penelitian berdasarkan usia

Tabel 4.1. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Subjek	Persentase (%)
60-70	28	40%
71-80	40	57.14%
>80	2	2.86%
Total	70	100%

Pada tabel 4.1 diatas diperoleh gambaran bahwa jumlah responden responden yang berusia 60-70 tahun sebanyak 28 orang (40 %), responden yang berusia 71-80 tahun sebanyak 40 orang (57.14 %), responden yang berusia >80 tahun sebanyak 2 orang (2.86 %). Dengan demikian, jumlah responden terbanyak adalah responden yang berusia 71-80 tahun.

Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Subjek	Persentase (%)
Laki-laki	25	35.71 %
Perempuan	45	64.29 %
Total	70	100 %

Pada tabel 4.2 diperoleh gambaran bahwa sebagian besar lansia yang menjadi subyek penelitian adalah perempuan, yaitu sebanyak 45 orang (64.29 %), sedangkan lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 orang (35.71 %).

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui apakah setiap variabel

penelitian diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas sebaran menggunakan *Lilliefors test* dengan bantuan *SPSS for Windows version 20.0*. kaidah yang digunakan yaitu jika $p > 0.05$ maka sebaran data tersebut normal.

Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
1	Kesejahteraan Psikologis	0.096	Terdistribusi normal
2	Dukungan teman sebaya	0.200	Terdistribusi normal

Dari tabel 4.3 dapat diketahui bahwa variabel kesejahteraan psikologis dan dukungan teman sebaya memiliki signifikansi $p > 0.05$, artinya populasi data terdistribusi secara normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan *Levene test* dengan bantuan *SPSS 20.0*. Data penelitian dikatakan homogen apabila signifikansi menunjukkan nilai lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$). Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.107 sehingga dapat dikatakan bahwa sampel bersifat homogen terhadap populasi.

Uji Hipotesis

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat adanya perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya. Untuk melakukan pengujian statistik maka terlebih dahulu dilakukan perumusan hipotesis statistik, yaitu:

1. H_0 : Tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis lansia

ditinjau dari bentuk dukungan teman sebaya.

2. H_a : Ada perbedaan kesejahteraan psikologis lansia ditinjau dari bentuk dukungan teman sebaya.

Sebelum dilakukan uji terhadap hipotesa, variabel dukungan teman sebaya dibagi ke dalam empat kelompok yaitu dukungan emosional teman sebaya, dukungan instrumental teman sebaya, dukungan informasional teman sebaya dan dukungan persahabatan teman sebaya. Terlebih dahulu mencari jumlah skor masing-masing bentuk dukungan yang diterima oleh setiap subjek. Lalu mencari rata-rata skor masing-masing bentuk dukungan yang diterima oleh setiap subjek dengan cara jumlah skor dibagi dengan jumlah aitem. Dalam menentukan pembagian kelompok, dilihat rata-rata skor di setiap subjeknya. Apabila rata-rata skor tertinggi terdapat pada bentuk dukungan emosional, maka subjek tersebut termasuk ke dalam kelompok dukungan emosional. Apabila rata-rata skor tertinggi terdapat pada bentuk dukungan instrumental, maka subjek tersebut termasuk ke dalam kelompok dukungan instrumental. Apabila rata-rata skor tertinggi terdapat pada bentuk dukungan informasional, maka subjek tersebut termasuk ke dalam kelompok dukungan informasional. Apabila rata-rata skor tertinggi terdapat pada bentuk dukungan persahabatan, maka subjek tersebut termasuk ke dalam kelompok dukungan persahabatan.

Tabel 4.5. Hasil Analisis Varians Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Lansia ditinjau dari Bentuk-Bentuk Dukungan Teman Sebaya

	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	442,704	2,977	,040
Within Groups	148,728		

Berdasarkan tabel 4.5 diatas diperoleh nilai signifikansi $p < 0.05$, yakni sebesar 0.040 sehingga didapatkan kesimpulan bahwa H_0 ditolak sehingga H_a diterima. Maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan kesejahteraan psikologis lansia ditinjau dari bentuk-bentuk dukungan teman sebaya. Untuk mengetahui bagaimana perbedaan antar bentuk dukungan ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.6. Multiple Comparisons Bentuk Dukungan

(I) Bentuk dukungan	(J) Bentuk dukungan	Mean Difference (I-J)	Sig.
Emotional support	Instrumental support	12,612	,062
	Informational support	-,438	1,000
	Companionship support	2,146	,983
Instrumental support	Emotional support	-12,612	,062
	Informational support	-13,050*	,031
	Companionship support	-10,467	,354
Informational support	Emotional support	,438	1,000
	Instrumental support	13,050*	,031
	Companionship support	2,583	,967
Companionship support	Emotional support	-2,146	,983
	Instrumental support	10,467	,354
	Informational support	-2,583	,967

Berdasarkan patokan nilai signifikansi $p < 0.05$, apabila tiap bentuk dukungan dibandingkan dengan bentuk dukungan yang lainnya, maka hanya bentuk *Instrumental Support* dan *Informational Support* yang akan memiliki perbedaan yang signifikan ketika kedua bentuk dukungan tersebut dibandingkan. Sedangkan perbandingan antar bentuk

dukungan lainnya tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

Tabel 4.7. Mean Bentuk-Bentuk Dukungan

	Mean	Std. Deviation
<i>Emotional support</i>	114,81	9,101
<i>Instrumental support</i>	102,20	15,332
<i>Informational support</i>	115,25	13,059
<i>Companionship support</i>	112,67	9,522

Jika dilihat melalui nilai mean, terdapat perbedaan dimana mean tertinggi diperoleh kelompok subjek dengan *informational support* yakni sebesar 115,25, kelompok subjek dengan *emotional support* merupakan tertinggi kedua memiliki nilai mean sebesar 114,81, kelompok subjek dengan *instrumental support* memiliki nilai mean terendah yakni sebesar 102,20, sedangkan kelompok subjek dengan *companionship support* memiliki nilai mean sebesar 112,67. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek dengan kelompok *informational support* memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan bentuk dukungan lainnya.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan terhadap 70 sampel yang diberikan pada orang yang termasuk kategori lanjut usia di Medan. Pada penelitian ini, sampel dibagi menjadi empat kelompok yaitu kelompok sampel yang mendapatkan bentuk dukungan *emotional* yang lebih tinggi, bentuk dukungan *instrumental*, bentuk dukungan *informational*, dan bentuk dukungan *companionship*. Dari 70 sampel diperoleh sampel yang mendapatkan bentuk dukungan *emotional* tinggi

berjumlah 16 orang, bentuk dukungan *instrumental* berjumlah 10 orang, bentuk dukungan *informational* berjumlah 24 orang, dan bentuk dukungan *companionship* berjumlah 6 orang. Ada 14 orang yang tidak tergolongkan karena memiliki rata-rata skor tertinggi yang sama di dua atau lebih bentuk dukungan.

Pengujian hipotesis dari kedua variabel tersebut diperoleh suatu kesimpulan bahwa ada perbedaan kesejahteraan psikologis lansia ditinjau dari bentuk dukungan teman sebaya yang diterima. Hasil pengujian dengan menggunakan ANOVA menunjukkan nilai $p < 0.05$, yakni sebesar 0.040, artinya H_0 ditolak sehingga H_a diterima. Hasil ini juga menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Hal ini sejalan dengan Novalia (2012) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang baik merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia. Setelah seseorang memasuki masa lansia, maka dukungan sosial dari orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketenteraman hidupnya. Dengan adanya dukungan sosial akan membantu lansia dalam beraktivitas (Kuntjoro, 2002) dan dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peranan penting dalam kehidupan lansia.

Jika dilihat melalui nilai mean, terdapat perbedaan dimana mean tertinggi diperoleh kelompok subjek dengan *informational support* yakni sebesar 115,25, kelompok subjek dengan *emotional support* merupakan tertinggi kedua memiliki nilai mean sebesar 114,81, kelompok subjek dengan *instrumental support* memiliki nilai mean terendah yakni sebesar 102,20, sedangkan

kelompok subjek dengan *companionship support* memiliki nilai mean sebesar 112,67. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek dengan kelompok *informational support* memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan bentuk dukungan lainnya. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desinimgrum (2010) yang menyatakan bahwa dukungan emosional memberikan kontribusi yang lebih tinggi daripada bentuk dukungan yang lainnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum lansia memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dan tidak ada yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterima individu, dimana lansia akhirnya mampu mengevaluasi kehidupannya (Lemme, 1995). Dukungan sosial dapat diperoleh dari teman sebaya, keluarga, dan pasangan. Lansia yang menjadi subjek penelitian memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dikarenakan sebagian besar dari mereka memiliki kondisi fisik yang lebih baik sehingga masih mampu melakukan aktivitas di luar rumah, seperti mengikuti kegiatan rutin perkumpulan lansia, dimana lansia tersebut akan lebih mudah bersosialisasi dan saling mendapatkan dukungan dengan teman sebaya. Selain itu, lansia masih banyak yang tinggal bersama keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa lansia memiliki kemungkinan yang besar mendapatkan dukungan dari keluarga, dimana keluarga memiliki sejumlah fungsi dasar, seperti melindungi keluarga, menjaga anak-anak, dan merwat dan peduli kepada yang lebih tua (Lemme, 1995).

Keluarga dan teman-teman memang memiliki peran yang berbeda. Teman diharapkan untuk memberikan pendampingan dan intervensi krisis jangka pendek, sedangkan keluarga diharapkan untuk menyediakan sumber daya yang lebih signifikan di berbagai bidang seperti keuangan, kesehatan, berdiskusi, dan lainnya. Dukungan yang diperoleh dari teman sebaya tidak dapat menggantikan dukungan yang berasal dari keluarga karena keduanya memiliki peranan yang penting dan dapat saling melengkapi (Lemme, 1995). Jika dilihat dari kondisi lansia yang menjadi subjek penelitian, lansia tidak hanya mendapatkan dukungan dari teman sebaya tetapi juga dari keluarga, sehingga lansia memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Hal ini bisa terjadi disebabkan karena keterbatasan peneliti dalam mengontrol subjek penelitian dan juga adanya kelemahan penelitian seperti teknik sampling yang digunakan (*accidental sampling*) dimana kelemahan dari teknik ini adalah sampel yang digunakan tidak representatif sehingga diambil suatu kesimpulan yang bersifat tidak bisa digeneralisasi. Saat penelitian dilakukan kepada lansia ada pihak ketiga seperti anggota keluarga yang mempengaruhi lansia untuk menjawab pernyataan-pernyataan yang diajukan peneliti.

KESIMPULAN

1. Ada perbedaan kesejahteraan psikologis lansia ditinjau dari bentuk dukungan teman sebaya. Adapun subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi adalah subjek yang berada pada kelompok *informational support*.

2. Dari 70 subjek diketahui bahwa 28 subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang, 42 subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi, dan tidak ada subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori rendah sehingga dapat disimpulkan secara umum lansia memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi.

SARAN

Saran metodologis

- a) Berdasarkan kelemahan peneliti dalam mengontrol subjek penelitian maka disarankan pada peneliti selanjutnya untuk dapat mengontrol subjek penelitian dari variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi variabel yang akan diteliti.
- b) Dari hasil penelitian didapatkan bahwa ada variabel lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia maka disarankan pada peneliti selanjutnya untuk menelitinya dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis sehingga lebih memperkaya hasil penelitian tentang kesejahteraan psikologis lansia.

Saran praktis

- a) Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa secara umum lansia yang menjadi subjek penelitian berada pada kelompok yang memiliki kesejahteraan psikologis kategori tinggi dan mendapatkan dukungan teman sebaya yang baik, maka bagi lansia disarankan agar tetap berusaha

memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman sesama lansia karena dukungan dari teman-teman sebaya berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis lansia.

- b) Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar lansia yang menjadi subjek penelitian tinggal bersama keluarganya dimana dukungan keluarga juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia, maka bagi keluarga lansia disarankan agar memberikan dukungan kepada lansia, dengan menunjukkan kepedulian dan perhatian; mendengarkan keluhan mereka; dan meluangkan waktu serta melakukan kegiatan bersama. Karena adanya dukungan yang diberikan oleh keluarga mampu membuat lansia merasa dihargai, diperhatikan, bernilai, dan dicintai sehingga lansia lebih puas dalam menjalani kehidupannya.

REFERENSI

- Alea, dkk. (2012). Over the Hills and Still "Liming": Psychological Well-Being in Young, Middle-Aged and Older Adult trinidadians. *Journal of Department of Behavioural Sciences*, 2, No 1
- Azwar, S. (2000). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi. Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Pustaka Offset.

- Hamidah, & Wrastari, A.T. (2012). Studi Eksplorasi *Successful Aging* melalui Dukungan Sosial bagi Lansia di Indonesia dan Malaysia. *INSAN*, 14. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Hobfoll, S, E. (1986). *Stress, social support and women : the series in clinical and community psychology*. New York: Herper & Row.
- Hoyer, W.J. and Roodin, P.A., 2003. *Adult Development and Aging*. 5th ed. New York: McGraw-Hill.
- Hurlock, E.B. (1999). *Pikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Lerner, dkk. (2003). *Handbook of Psychology: Developmental Psychology* Volume 6. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Martono, Heru. (2011). *Lanjut Usia dan Dampak Sistemik Dalam Siklus Kehidupan*. Komisi Nasional Lanjut Usia.
- Newman, B., & Newman, P. (2006). *Development through Life : A Psychosocial Approach*. Belmont : Thomson Wadsworth Learning.
- Papalia, Olds, & Feldman. (2005). *Human Development*. New York: Mc Graw Hill inc.
- Papalia, Olds, & Feldman. (2009). *Human Development*. New York: Mc Graw Hill inc.
- Purba, Juniar (2011). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Lansia. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 2. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga
- Sarafino, E.P. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction* 7th edition. New York: John Wiley & Sons.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.
- Taylor, S.E. (2003). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Taylor, S.E. (2009). *Health Psychology* 7th edition. New York: Mc Draw Hill inc.
- Prabawati, dkk. (2010). Mengolah Data Statistik Hasil Penelitian dengan SPSS 17. Semarang: Wahana Komputer.
- Wells, I.E. (2010). *Psychological Well Being: Psychology of Emotions, Motivations & Actions*. New York: Nova Science Publishers, Inc