

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam rentang kehidupan manusia, tahap perkembangan terbagi menjadi beberapa rentang, yaitu; kelahiran, masa bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia yang pada akhirnya berujung pada kematian. Usia lanjut merupakan tahap akhir kehidupan, identik dengan penurunan dan merupakan tahap penting untuk mengevaluasi keberhasilan atau kegagalan seseorang di masa kini dan masa depan. Masa kehidupan lansia dimulai saat individu berusia 60 tahun (Hurlock, 2000).

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Pasal 2, seseorang dikategorikan sebagai lanjut usia apabila telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Seiring bertambahnya usia, individu menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupannya, yang dapat menjadi sumber stres. Hal ini disebabkan oleh stigma yang melekat pada lansia, seperti dianggap lemah, tidak berdaya, dan rentan terhadap penyakit (Indriana, Desiningrum, & Kristiana, 2011). Penuaan (aging) merupakan proses alamiah yang ditandai dengan penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial, yang saling berinteraksi dan saling memengaruhi. Kondisi ini berisiko menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental, dan secara khusus berdampak pada kemampuan komunikasi lansia (Sudaryanto, 2008). Penurunan fungsi kognitif, yang mencakup proses belajar, persepsi, pemahaman, perhatian, dan sejenisnya, menyebabkan respon dan perilaku lansia menjadi lebih lambat. Selain itu, penurunan fungsi psikomotorik yang berkaitan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, koordinasi, dan tindakan juga membuat lansia menjadi kurang gesit (Sudaryanto, 2008).

Menjalani masa lanjut usia dengan bahagia berarti mampu menghadapi dan menerima berbagai perubahan yang terjadi dalam seluruh aspek kehidupan. Salah satu aspek yang mengalami perubahan cukup besar adalah aspek sosial. Perubahan ini sering kali terkait erat dengan penurunan kondisi fisik dan kemampuan kognitif. Jika tidak disikapi secara positif, perubahan sosial yang

dialami lansia dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Sari (dalam Marni & Yuniawati, 2015) menyatakan bahwa lansia yang kesulitan menerima perubahan tersebut cenderung mengandalkan mekanisme pertahanan diri. Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu mengekspresikan emosinya secara tepat melalui mekanisme psikologis yang adaptif dan bermanfaat dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Kemampuan ini berkembang dari pengalaman hidup sebelumnya serta dari keinginan individu untuk terus belajar dan berkembang. Pada akhirnya, hal ini akan berdampak pada keterampilan individu dalam menjalin hubungan sosial dan interpersonal (Sari dalam Marni & Yuniawati, 2015).

Menurut King (2010), dukungan sosial adalah informasi dan tanggapan yang diberikan oleh orang lain yang mencerminkan bahwa seseorang mendapatkan kasih sayang, perhatian, penghargaan, penghormatan, serta keterlibatan dalam hubungan sosial yang bersifat timbal balik. Dukungan ini umumnya berasal dari orang-orang terdekat seperti anggota keluarga, teman dekat, atau anak. Bentuknya dapat berupa informasi, nasihat yang disampaikan secara lisan maupun melalui tindakan non-verbal, bantuan secara fisik maupun emosional, serta berbagai perilaku sosial yang memberikan dampak positif. Keseluruhan dukungan tersebut berperan penting dalam membantu individu menghindari perilaku menyimpang dan memberikan perlindungan secara mental (Sarafino & Smith, 2010). Untuk memperoleh dukungan emosional dan praktis, meningkatkan kualitas hidup, serta menghadapi berbagai tantangan yang sering muncul di usia lanjut, lansia membutuhkan kehadiran komunitas lansia sebagai wadah. (Sihombing, 2016).

Komunitas Lansia Benteng Gading adalah kelompok lansia yang ada di Paroki Materdei Madiun. Komunitas benteng Gading sendiri telah berdiri sejak tahun 2015. Komunitas ini memiliki tujuan untuk membuat lansia di Paroki Materdei Madiun menjadi lansia yang sehat, aktif dalam berkegiatan, dan pantang menyerah untuk menuju hidup yang berkelimpahan. Adapun beberapa proker yang dimiliki untuk mewujudkan tujuan tersebut, yang pertama ada kerja bakti yang dilakukan setiap hari Jumat jam 7 pagi di halaman parkir gereja. Kegiatan

kerja bakti ini hanya dilakukan oleh beberapa lansia terutama lansia yang laki-laki karena alasan tenaga. Lansia perempuan secara bergantian membawa masakan untuk makan pagi setelah kerja bakti. Setelah selesai sarapan pagi mereka akan berkumpul sejenak untuk *sharing* tentang bacaan kitab suci, baru setelah itu kembali ke rumah masing-masing. Program Kerja yang kedua adalah Pendalaman iman. Kegiatan pendalaman iman ini dilakukan hanya sebulan sekali. Selain dua kegiatan itu, kelompok lansia tersebut juga mempunyai kegiatan selingan seperti senam pagi dan rekreasi. Kegiatan tersebut bukanlah rutinitas, melainkan hanya kegiatan sampingan untuk mengatasi rasa bosan atas kegiatan yang monoton.

Berdasarkan hasil penggalan data pre eliminary yang dilakukan dengan metode wawancara pada 4 orang dari kelompok lansia Gereja Paroki Materdei Madiun, diketahui bahwa kelompok lansia tersebut aktif berkegiatan. Komunitas lansia Benteng Gading menurut mereka adalah komunitas lansia yang tergolong aktif karena intensitas bertemu yang lumayan sering. Di samping proker yang ada, mereka memiliki agenda berkunjung ke lansia-lansia yang sedang sakit. Saat berkunjung, selain mendoakan kesembuhan lansia yang sakit, mereka juga kerap bercerita ataupun *sharing* pengalaman masing-masing, mulai dari menanyakan kabar, sampai *sharing* tentang pengalaman kesehatan dengan tujuan memotivasi agar kesehatannya segera membaik. Salah satu narasumber mengatakan bahwa pembicaraan seperti itu pasti mengalir hingga berlangsung lama.

Keempat narasumber mengatakan bahwa motivasi ketika para lansia ingin berkumpul adalah untuk mengobati kerinduan untuk bertemu dengan para lansia yang lain. Tidak sedikit dari para lansia yang menanyakan kapan segera kumpul. Sebagian dari para lansia juga mengajak satu per satu lansia yang lain untuk turut mengikuti kegiatan lansia materdei. Salah satu lansia ada juga yang menyediakan kendaraannya untuk mengajak para lansia yang kesulitan secara transportasi untuk mengajak secara rutin mengikuti pertemuan lansia. Saat pertemuan berlangsung, semua lansia mengikuti kegiatan sampai selesai mulai dari pendalaman iman, *sharing* kitab suci, *sharing* pengalaman masing-masing dan berujung pada kegiatan ramah tamah. Pada saat itu Sebagian dari lansia pasti ada yang memulai obrolan mulai dari menanyakan kabar, menuju topik yang bermacam-macam,

hingga menceritakan pengalaman hidup masing-masing. Narasumber lainnya juga mengungkapkan bahwa teman-teman lansia di komunitas ini sebagian besar bersikap terbuka. Meski ada beberapa yang awalnya pendiam, mereka biasanya menjadi lebih terbuka seiring waktu karena suasana yang hangat dan penuh dukungan. Menurutny secara keseluruhan, komunitas ini memberikan rasa aman dan kekeluargaan, sehingga mendorong kami saling berbagi dan saling menguatkan dalam menjalani masa tua.

Devito (dalam Gainau, 2009) menyatakan bahwa *self-disclosure* adalah jenis komunikasi di mana individu mengungkapkan informasi pribadi yang umumnya bersifat tersembunyi dan belum diketahui oleh orang lain. Informasi ini bisa berupa pikiran, perasaan, perilaku pribadi, atau hal-hal yang berkaitan dengan orang terdekat yang sangat penting baginya. Ciri-ciri *self-disclosure* yang efektif meliputi: terjadi dalam konteks hubungan yang sedang berlangsung, dilakukan secara timbal balik oleh kedua pihak, menyesuaikan dengan situasi yang ada, relevan dengan kondisi saat ini dari individu yang terlibat, serta dilakukan secara bertahap seiring berkembangnya kedekatan (Mulyana, 2007).

Self-disclosure atau pengungkapan diri telah lama menarik perhatian para filsuf, sosiolog, dan psikolog. Konsep *self-disclosure*, yaitu proses memperkenalkan atau membuka diri kepada orang lain, telah dikaitkan dengan berbagai tingkat kesejahteraan psikologis (Nkongho, 1985). Dalam *Encyclopedia of Social Psychology*, *self-disclosure* didefinisikan sebagai “proses mengungkapkan informasi pribadi dan intim tentang diri sendiri kepada orang lain.” Sidney Jourard (dalam Baumeister, dan Vohs, 1971) merupakan pelopor berbagai penelitian mengenai *self-disclosure* pada manusia, terutama dalam kaitannya dengan kepribadian yang sehat.

Dalam psikologi perkembangan (dalam Kamide, dan Tanaka, 2018), Erikson dan rekan-rekannya (1998) mengidentifikasi konflik psikologis utama pada usia lanjut, yaitu antara integritas dan keputusasaan. Konflik ini muncul ketika individu merenungkan kehidupan mereka dan mengevaluasi pencapaian maupun penyesalan yang mereka miliki.

Dalam konteks ini, *self-disclosure* memainkan peran penting dalam membentuk rasa integritas. Berbagi pengalaman hidup dari sudut pandang integritas seperti mengenang masa lalu bersama teman seangkatan atau menyampaikan nilai-nilai moral kepada generasi yang lebih muda dapat menjadi bentuk intervensi terapeutik yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan adaptasi psikologis (Barbara, 1988). Selain itu, mengungkapkan kesulitan pribadi kepada orang lain juga dapat menjadi pemicu munculnya dukungan sosial (Trepte, dan Scharkow, 2016). Dukungan sosial ini umumnya diklasifikasikan ke dalam empat jenis: dukungan emosional, dukungan material, dukungan informasional, dan dukungan penilaian. *Self-disclosure* memberikan informasi penting yang dapat menunjang keempat jenis dukungan ini (Kamide, dan Tanaka, 2018).

Berdasarkan dari pemaparan diatas, lansia pada kelompok lansia Gereja Mater Dei jauh lebih aktif dari lansia yang dikemukakan oleh Sudaryanto, bahwa Lansia mengalami penurunan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial yang saling memengaruhi, dan kondisi ini berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan secara menyeluruh, termasuk gangguan kesehatan mental. Selain itu, kemampuan komunikasi pada lansia juga cenderung mengalami penurunan secara signifikan (Sudaryanto, 2008). Luong dkk. (2011) juga berpendapat bahwa lansia cenderung mengurangi frekuensi *self-disclosure* karena mereka lebih selektif dalam berelasi dan menghindari konflik atau stres yang bisa muncul akibat keterbukaan diri. Pendapat lain juga diungkapkan oleh Blanchard-Fields, F., & Kalinauskas, A. S. (2009) yaitu *self-disclosure* menurun pada usia tua karena adanya penurunan kebutuhan untuk berbagi informasi pribadi serta kecenderungan untuk mempertahankan citra diri dan menghindari ketidaknyamanan sosial.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti, yakni apakah terdapat hubungan antara *self-disclosure* dengan dukungan sosial pada Komunitas Lansia Benteng Gading Madiun?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang akan diteliti, peneliti membatasi lingkup masalah yang ada yaitu :

1. Populasi adalah lansia aktif di Komunitas Lansia Benteng Gading Paroki Materdei Madiun.
2. Usia diatas 60th
3. Laki-laki dan perempuan

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dengan dukungan sosial pada Komunitas Lansia Benteng Gading Madiun.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Secara Teoritis

Memberikan kontribusi pada ilmu psikologi khususnya psikologi sosial, tentang *self-disclosure* dan dukungan sosial pada komunitas lansia.

1.5.2. Secara Praktis

- a. Bagi Komunitas Lansia Gereja dapat menjadi sumbangsih penelitian untuk lansia terutama dalam pendampingan lansia di gereja.
- b. Bagi Lansia dapat menjadi sumbangsih penelitian untuk lansia terutama dalam keterbukaan diri.