

Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Toleransi terhadap Stres dengan Penyesuaian Diri pada Lansia Di Kelurahan Jebres Surakarta

The Relationship between Emotional Intelligence and Stress Tolerance with Self Adjustment on Ederly of Jebres Village Surakarta

Khusnul Khotimah, Hardjono, Rin Widya Agustin

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Menjadi tua bukan suatu pilihan melainkan sesuatu yang pasti dialami. Seorang lansia hendaknya mampu menerima masa tuanya dengan wajar, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang bersifat biopsikososial. Kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres yang memadai mengarahkan lansia agar mampu menyesuaikan diri dengan baik. Kecerdasan emosi berperan aktif untuk memahami dan mengelola emosi yang ada dalam diri sendiri maupun orang lain. Toleransi terhadap stres mengarahkan perilaku untuk tetap efisien dan rasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan simultan antara kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia, serta hubungan parsial tiap-tiap variabel prediktor (kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres) dengan penyesuaian diri pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasi kuantitatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Kelurahan Jebres, Surakarta. *Sampling* yang digunakan adalah *purposive quota incidental sampling*. Sampel penelitian berjumlah 50 lansia dengan kriteria: usia 60-74 tahun, tinggal bersama keluarga, dapat membaca, menulis, dan komunikatif, tidak menderita penyakit permanen dan/ atau parah, serta kesadaran masih berfungsi. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala penyesuaian diri (validitas 0,281-0,571, reliabilitas 0,735), skala kecerdasan emosi (validitas 0,298-0,696, reliabilitas 0,769), dan skala toleransi terhadap stres (validitas 0,308-0,693, reliabilitas 0,793) yang diberikan secara bersama-sama.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi dua prediktor. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan dan kuat antara kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia di Kelurahan Jebres, Surakarta ($F_{hitung} = 20,261 > F_{tabel} = 3,195$, $p < 0,05$, dan $R = 0,684$). Hasil penelitian juga menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada lansia ($r_{x,y} = 0,454$, $p < 0,05$) dan ada hubungan positif yang signifikan antara toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia ($r_{x,y} = 0,310$, $p < 0,05$). Nilai R^2 dalam penelitian ini sebesar 0,467 atau 46,7%, terdiri atas sumbangan efektif kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri pada lansia sebesar 29,08% dan sumbangan efektif toleransi terhadap stres terhadap penyesuaian diri pada lansia sebesar 17,01%. Ini berarti, masih terdapat 53,3% variabel lain yang mempengaruhi penyesuaian diri pada lansia.

Kata kunci: penyesuaian diri, kecerdasan emosi, toleransi terhadap stres, lansia

PENDAHULUAN

Setiap manusia mengalami proses perkembangan sepanjang rentang kehidupannya mulai dari periode pranatal sampai pada masa lanjut usia (lansia). Hurlock (2006) menjelaskan, bahwa lansia merupakan suatu

periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh manfaat. Tugas lansia adalah berkembang ke arah integritas ego atau

keputusasaan (Erikson, dalam Crain, 2007). Lansia yang mencapai integritas ego dapat dicirikan sebagai suatu keadaan yang mampu menyajikan suatu gaya hidup yang bercirikan, suatu perasaan tentang keutuhan dan keparipurnaan kepada generasi-generasi yang lebih muda serta mampu menyesuaikan diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya (Desmita, 2009).

Berbagai masalah yang berkaitan dengan tugas perkembangan masa lansia muncul menjadi tantangan untuk lansia itu sendiri dan lingkungannya. Penuaan adalah proses biopsikososial (Sundberg, dkk., 2007), sehingga penanganan masalah yang muncul harus dilakukan secara komprehensif. Proses penuaan pada umumnya ditandai dengan berbagai perubahan diri yang mengakibatkan penurunan kemampuan atau kemunduran, baik kemunduran dalam hal fisik maupun psikologis. Perubahan kondisi fisik antara lain: penurunan fungsi panca indera, perubahan penampilan, serta penurunan kekuatan dan energi lansia dalam melakukan berbagai pekerjaan sehari-hari (Hurlock, 2006). Kemampuan kognisi lansia secara umum mengalami perubahan karena proses degeneratif otak. Penelitian yang dilakukan oleh Paul Baltes (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2009) menjelaskan, pada masa lansia kecerdasan mekanik mengalami penurunan tetapi kecerdasan pragmatis cenderung akan meningkat. Secara sosial lansia juga mengalami berbagai perubahan, yaitu dalam hal pekerjaan dan kehidupan keluarga (Hurlock, 2006).

Dinamika kehidupan yang terus berganti memaksa lansia untuk tetap bisa menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan, yaitu perubahan fisik, kognisi, emosi, dan sosial. Lansia sendiri sangat menyadari banyak penyesuaian yang harus dilakukan pada periode akhir rentang kehidupan ini (Erikson dalam Crain, 2007). Menurut Sundberg, dkk. (2007), dengan kemunduran berbagai kemampuan fisik dan kesadaran akan masa depan yang tidak akan lama lagi, lansia memiliki kontak sosial yang semakin sedikit tetapi kompleksitas pengalaman emosi semakin mendalam. Semakin meningkat dan mendalamnya pengalaman emosi yang dimiliki lansia, maka peran kecerdasan emosi dimungkinkan sangat dibutuhkan agar mampu mengolah pengalaman emosi tersebut menjadi perilaku yang sesuai dengan harapan lansia dan lingkungan. Menurut Goleman (2007), kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, serta berempati.

Kondisi lansia yang sulit dan kritis sebagai akibat telah memasuki periode terakhir atau penutup dalam rentang kehidupan, merupakan sumber stres yang tidak dapat dihindarkan. Berbagai pengalaman lansia menghadapi stres dapat memberi dampak positif maupun negatif. Daya tahan lansia menghadapi stresor-stresor dalam tugas perkembangan ini sangat dibutuhkan. Maramis (2005) menyatakan, bahwa seberapa besar kemampuan individu dalam menghadapi stres inilah yang

disebut toleransi terhadap stres yang menggambarkan daya tahan terhadap stres atau nilai ambang frustrasi. Toleransi terhadap stres sebagai suatu pertahanan diri terhadap stresor-stresor dimungkinkan terkait dengan proses penyesuaian diri pada lansia. Apalagi sumber stresor pada lansia sangat beragam dan khas baik berasal dari faktor internal maupun eksternal, antara lain: kematian suami atau istri, problem seksual, datangnya masa pensiun, anak-anak yang mulai meninggalkan rumah, dan lain sebagainya, sehingga membutuhkan kemampuan toleransi terhadap stres yang tinggi. Menurut Sarason dan Sarason (1993), orang dengan toleransi terhadap stres tinggi tidak akan mengalami gangguan psikis dan fisik yang berarti, sehingga masih dapat berpikir dan berperilaku secara efisien seperti biasa. Lansia yang bertoleransi terhadap stres tinggi diharapkan dapat bertahan dan menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai stresor.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Toleransi terhadap Stres dengan Penyesuaian Diri pada Lansia di Kelurahan Jebres Surakarta".

DASAR TEORI

1. Penyesuaian Diri pada Lansia

Schneiders (1976), yang mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses dinamis yang mencakup respons mental dan tingkah laku individu dalam menghadapi tuntutan baik dalam diri maupun lingkungan agar dapat berhasil memenuhi

kebutuhan, menghadapi ketegangan, frustrasi, dan konflik sehingga tercapai keharmonisan dalam diri, diri dengan orang lain maupun antara diri dengan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya (Fahmy, 1982).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa penyesuaian diri pada lansia adalah kemampuan lansia untuk menghadapi tuntutan akibat perubahan yang dialami baik perubahan fisik, psikologis, maupun sosial, sehingga tercapai keharmonisan dalam diri, diri dengan orang lain, dan diri dengan lingkungan serta akhirnya mampu mencapai masa lansia yang memiliki integritas ego.

Schneiders (1976) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek, yaitu: kontrol yang kuat terhadap emosi, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta sikap realistik dan objektif.

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders (1976) dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu antara lain: keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, serta tingkat religiusitas dan kebudayaan. Hurlock (2006) juga menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada lansia

menurut, yaitu: persiapan untuk hari tua, **3. Toleransi terhadap Stres**

pengalaman masa lampau, kepuasan dari kebutuhan, kenangan dengan sahabat lama, knak-anak yang telah dewasa, sikap sosial dan pribadi, metode penyesuaian diri, kondisi penyakit, hidup, serta ekonomi.

2. Kecerdasan Emosi

Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menjelaskan, bahwa kecerdasan emosi mengacu pada kemampuan untuk mengenali serta menghadapi perasaan diri sendiri dan orang lain. Goleman (2007) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustrasi, mengendalikan dorongan hati serta tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, serta berempati.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan, bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan yang mencakup memantau perasaan diri sendiri atau orang lain, pengaturan diri, mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif, menguasai kebiasaan pikiran yang dapat mendorong produktif, serta mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran dan tindakan yang terarah.

Goleman (2007) membagi kecerdasan emosi atas lima komponen, yaitu: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

Carson dan Butcher (1992) juga menjelaskan bahwa toleransi terhadap stres adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dari stresor-stresor yang mengancam motif-motif dasar dan mengganggu kemampuan beradaptasi dengan stresor, sehingga tidak terjadi gangguan-gangguan pada pola respon fisiologis dan psikologis. Stein dan Book (2004) juga menyebutkan bahwa toleransi terhadap stres adalah kemampuan untuk menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi yang penuh tekanan tanpa menjadi berantakan, dengan secara aktif dan positif menghadapi stres. Kemampuan ini didasarkan pada: 1) kemampuan memilih tindakan untuk menghadapi stres; 2) sikap optimis menghadapi pengalaman baru dan perubahan pada umumnya dan optimis pada kemampuan sendiri untuk mengatasi masalah yang tengah dihadapi; dan 3) perasaan bahwa kita dapat mengendalikan atau berperan dalam menangani situasi stres dengan tetap tenang dan memegang kendali.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa toleransi terhadap stres adalah daya tahan individu terhadap stresor-stresor berupa kemampuan dalam memilih respon yang sesuai untuk menghadapi stresor tanpa menjadi kacau atau irasional baik secara pikiran maupun tindakan serta kemampuan tetap tenang dan sabar dalam menghadapi stresor sehingga individu dapat

menghasilkan tingkah laku yang efisien dan rasional.

4. Lansia

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, pada Bab I menjelaskan, bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Depsos RI, 2004). Hurlock (2006) menjelaskan, bahwa lansia adalah periode penutup dalam rentang seseorang, yaitu suatu periode di mana individu telah "beranjak jauh" dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Santrock (2002) mendefinisikan masa lansia sebagai masa penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan, masa pensiun, dan masa penyesuaian diri dengan peran-peran sosial. Schuster dan Ashburn (1992) membagi masa lansia menjadi tiga kategori, yaitu: orang tua muda (*young old*), usia antara 60-74 tahun, orang tua tengah (*iddle old*), usia 75-89 tahun, orang tua tua (*old-old*), usia 90 tahun ke atas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa lansia adalah individu yang telah memasuki periode akhir dalam rentang hidup manusia, dimulai dari usia 60 tahun dan ditandai dengan berbagai perubahan diri ke arah kemunduran.

Tugas perkembangan lansia menurut Havighurst (dalam Hurlock, 2006), antara lain sebagai berikut: menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan

kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia, membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan, serta menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dan tempat penelitian ini dilakukan di Kelurahan Jebres, Surakarta. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi dua prediktor dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Kelurahan Jebres, kecamatan Jebres, Kota Surakarta dengan karakteristik responden penelitian antara lain: usia 60 -74 tahun, tinggal bersama keluarga, dapat membaca, menulis, dan komunikatif, tidak menderita penyakit permanen dan/ atau parah, serta kesadaran masih berfungsi. Jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah 50 lansia. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive quota incidental sampling*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologi dengan jenis skala Likert. Ada tiga skala psikologi yang digunakan, yaitu:

1. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu menghadapi tuntutan baik dari dalam diri maupun lingkungan, agar dapat

berhasil memenuhi kebutuhan, menghadapi ketegangan, frustrasi, dan konflik; sehingga tercapai keharmonisan dalam diri, diri dengan orang lain, dan diri dengan lingkungan. Tingkat penyesuaian diri dalam penelitian ini diungkap menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1976), yaitu kontrol yang kuat terhadap emosi, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi pribadi yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta sikap realistis dan objektif.

2. Kecerdasan emosi

Kecerdasan emosi adalah kemampuan yang mencakup memantau perasaan diri sendiri atau orang lain, pengaturan diri, mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif, menguasai kebiasaan pikiran yang dapat mendorong produktivitas, dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran serta tindakan yang terarah. Tingkat kecerdasan emosi dalam penelitian ini diungkap menggunakan skala kecerdasan emosi yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Goleman (2007), yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan ketrampilan sosial.

3. Toleransi terhadap stres

Toleransi terhadap stres adalah daya tahan individu terhadap stresor-stresor berupa kemampuan dalam memilih respons yang sesuai untuk menghadapi stresor tanpa menjadi kacau atau irasional baik, secara pikiran maupun tindakan serta kemampuan tetap tenang dan sabar dalam menghadapi stresor, sehingga individu dapat menghasilkan tingkah laku yang efisien dan rasional. Tingkat toleransi terhadap stres dalam penelitian ini diungkap menggunakan skala toleransi terhadap stres yang disusun berdasarkan definisi toleransi terhadap stres yang merujuk pada definisi Stein dan Book (2004), yaitu kemampuan dalam memilih respons yang sesuai untuk menghadapi stresor, kemampuan menghadapi stresor tanpa menjadi irasional secara pikiran, kemampuan menghadapi stresor tanpa menjadi irasional secara tindakan, kemampuan tetap tenang dalam menghadapi stresor, dan kemampuan tetap sabar dalam menghadapi stresor.

Untuk ketiga skala, semakin tinggi skor yang diperoleh semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri, kecerdasan emosi, dan toleransi terhadap stres yang dimiliki subjek, serta begitu pula sebaliknya.

HASIL- HASIL

Metode analisis data yang digunakan analisis regresi berganda dua prediktor, dengan menggunakan bantuan komputer *Statistical*

Product and Service Solution (SPSS) versi 16.0.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Asumsi Dasar

1) Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik *one sample Kolmogorov Smirnov*, nilai signifikansi penyesuaian diri sebesar 1,126, kecerdasan emosi sebesar 1,099, dan toleransi terhadap stres sebesar 1,115. Hal ini berarti data pada ketiga variabel, yaitu penyesuaian diri, kecerdasan emosi, dan toleransi terhadap stres memiliki sebaran normal dan sampel penelitian dapat mewakili populasi.

2) Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Sig.* pada kolom *Linearity* antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada lansia dan toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$). Hal ini berarti, kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada lansia dan toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia memiliki hubungan yang linear.

b. Uji Asumsi Klasik

1) Uji Multikolinearitas

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan nilai VIF $1,555 < 10$. Hal ini berarti, antara variabel kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres tidak terjadi multikolinearitas.

2) Uji Heteroskedastisitas

Grafik uji heterokedastisitas menunjukkan titik-titik tidak membentuk pola yang jelas serta menyebar di atas dan bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini menunjukkan tidak terjadi heteroskedastisitas.

3) Uji Otokorelasi

Uji otokorelasi menunjukkan nilai Durbin Watson (DW) sebesar 1,892 (D-W diantara 1,5 – 2,5), maka dapat disimpulkan tidak ada otokorelasi atau uji otokorelasi terpenuhi.

2. Uji Hipotesis

Hasil analisis menunjukkan nilai F_{hitung} 20,261 $> F_{tabel}$ 3,195 dengan nilai R sebesar 0,684. Artinya variabel prediktor (kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres) secara bersama-sama berpengaruh signifikan dan kuat terhadap variabel kriterium (penyesuaian diri pada lansia).

Nilai signifikansi untuk hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada lansia adalah $0,001 < 0,05$; dan besarnya nilai $r_{x,y}$ yaitu 0,454. Hal ini berarti bahwa variabel prediktor (kecerdasan emosi) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel kriterium (penyesuaian diri pada lansia). Arah hubungan yang ditunjukkan adalah bersifat positif. Semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin tinggi penyesuaian diri pada lansia, begitu pula sebaliknya.

Nilai signifikansi untuk hubungan antara dukungan emosi dengan penerimaan

ibu adalah $0,030 < 0,05$; dan besarnya nilai r_{xy} yaitu 0,310. Hal ini berarti bahwa variabel prediktor (toleransi terhadap stres) berpengaruh signifikan terhadap variabel kriterium (penyesuaian diri pada lansia). Arah hubungan yang ditunjukkan adalah positif. Semakin tinggi toleransi terhadap stres yang diperoleh, maka penyesuaian diri pada lansia akan semakin tinggi begitu pula sebaliknya.

3. Kontribusi

Nilai koefisien determinan (R^2) menghasilkan angka 0,467 atau dapat dikatakan bahwa kontribusi kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres terhadap penyesuaian diri pada lansia sebesar 46,7%, dan selebihnya 53,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Berdasarkan perhitungan sumbangan relatif terhadap penyesuaian diri pada lansia, diperoleh hasil kontribusi kecerdasan emosi sebesar 63,56%, adapun toleransi terhadap stres sebesar 36,44%. Berdasarkan perhitungan sumbangan efektif terhadap penyesuaian diri pada lansia, diperoleh hasil kontribusi kecerdasan emosi sebesar 29,68%, adapun untuk toleransi terhadap stres sebesar 17,01%. Hal ini berarti kecerdasan emosi memberikan sumbangan relatif dan efektif yang lebih besar daripada toleransi terhadap stres terhadap penyesuaian diri pada lansia.

4. Analisis Deskriptif

Hasil kategorisasi pada skala penyesuaian diri pada lansia menunjukkan, bahwa 52% lansia di Kelurahan Jebres,

Surakarta memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi; kategorisasi pada skala kecerdasan emosi menunjukkan, bahwa 54% lansia di Kelurahan Jebres, Surakarta memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi; serta kategorisasi pada skala toleransi terhadap stres menunjukkan, bahwa 64% lansia di Kelurahan Jebres, Surakarta memiliki tingkat toleransi terhadap stres yang tinggi.

Hasil analisis deskriptif tambahan yaitu gambaran penyesuaian diri pada lansia ditinjau dari tingkat usia dan pendidikan menunjukkan, bahwa terdapat perbedaan skor penyesuaian diri pada lansia ditinjau dari tingkat usia, sedangkan untuk skor penyesuaian diri pada lansia ditinjau dari tingkat pendidikan menunjukkan tidak terdapat perbedaan.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis membuktikan, bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini terpenuhi, terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia di Kelurahan Jebres, Surakarta. Hasil tersebut ditunjukkan oleh nilai F_{hitung} hasil uji simultan F lebih besar daripada nilai F_{tabel} , yaitu $20,261 > 3,195$. Hubungan yang terbentuk antara kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia termasuk dalam kategori kuat, berdasar nilai korelasi ganda (R) pada penelitian ini, yaitu sebesar 0,684. Kecerdasan emosi dan toleransi terhadap

stres mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku lansia.

Kecerdasan emosi yang baik membuat individu akan mampu mengungkapkan emosinya secara lebih positif dan efektif (Goleman, 2007), sehingga dengan kecerdasan yang dimiliki lansia diharapkan mampu berperan aktif untuk membantu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang umumnya mengarah pada penurunan kapasitas kemampuan. Toleransi terhadap stres dalam diri lansia juga berperan penting sebagai suatu kemampuan daya tahan terhadap stres. Havighurst dan Gitelson menjelaskan, lansia yang berhasil mengatasi berbagai kesulitan pada masa penuaan akan sanggup menyesuaikan diri dengan kondisi fisik dan lingkungan sosial yang baru (dalam Crain, 2007).

Nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0,467 atau dapat dikatakan peran variabel prediktor, yaitu kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres secara bersama-sama menyumbang sebesar 46,7% terhadap variabel kriterium, yaitu penyesuaian diri pada lansia di Kelurahan Jebres, Surakarta. Sisanya sebesar 53,3% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Di antaranya seperti yang dikemukakan oleh Schneiders (1976) meliputi faktor keadaan fisik, psikologis, lingkungan, tingkat religiusitas dan kebudayaan, serta perkembangan dan kematangan individu, dimungkinkan mempengaruhi proses penyesuaian diri.

Faktor lain yang seperti dikemukakan oleh Hurlock (2006), meliputi: persiapan untuk hari tua, pengalaman masa lalu, kepuasan akan kebutuhan, kenangan dengan sahabat lama, anak-anak yang telah dewasa, sikap sosial dan pribadi, metode penyesuaian diri, kondisi penyakit, hidup serta ekonomi juga dimungkinkan dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri pada lansia. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Gupita (2010) menjelaskan, bahwa ada korelasi positif antara status sosial ekonomi dengan penyesuaian diri pada lansia dan penelitian Zakiah (2007) yang menjelaskan penyesuaian diri lansia pada subjek dengan status sosial ekonomi rendah adalah kurang baik. Dukungan sosial juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada lansia (Purba, 2008).

Hasil perhitungan sumbangan relatif dan efektif tiap-tiap variabel prediktor (kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres) terhadap variabel kriterium (penyesuaian diri) menunjukkan, bahwa kecerdasan emosi lebih dominan dalam mempengaruhi penyesuaian diri pada lansia daripada toleransi terhadap stres. Hasil sumbangan relatif variabel kecerdasan emosi sebesar 63,56%, adapun variabel toleransi terhadap stres sebesar 36,44%. Selain itu, hasil sumbangan efektif terhadap penyesuaian diri pada lansia untuk variabel kecerdasan emosi sebesar 29,68%, adapun toleransi terhadap stres sebesar 17,01%.

Berdasarkan uji hipotesis secara parsial diketahui, bahwa hipotesis yang

menyatakan terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri, diterima. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai r_{xy} sebesar 0,454 dengan p -value $0,001 < 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan, yaitu semakin tinggi kecerdasan emosi semakin tinggi penyesuaian diri pada lansia di Kelurahan Jebres, Surakarta, dan begitu juga sebaliknya. Perubahan degeneratif yang bersifat biopsikososial tidak dapat dihindari dan akan dialami manusia yang diberi umur panjang. Menurut Sundberg, dkk. (2007), dengan kemunduran berbagai kemampuan fisik dan kesadaran akan masa depan yang tidak akan lama lagi, lansia memiliki kontak sosial yang semakin sedikit tetapi kompleksitas pengalaman emosi semakin mendalam. Semakin meningkat dan mendalamnya pengalaman emosi yang dimiliki lansia diperlukan kecerdasan emosi yang tinggi untuk mengolah pengalaman emosi tersebut.

Hipotesis terakhir yang menyatakan terdapat hubungan positif antara toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia, dapat diterima. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai r_{xy} sebesar 0,310 dengan p -value $0,030 < 0,05$. Hal tersebut mengandung arti, bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia. Semakin tinggi toleransi terhadap stres maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada lansia di Kelurahan Jebres,

Surakarta dan begitu juga sebaliknya. Hurlock (2006) menyatakan, bahwa lansia berada di periode penutup dalam rentang kehidupan seseorang, yaitu suatu periode di mana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Tugas perkembangan dapat menjadi stresor dan membuat stres (Korchin, 1976 dan Sarafino, 1990). Individu dengan toleransi terhadap stres yang tinggi akan terhindar dari distress (Crow dan Crow, 1974). Lansia yang memiliki toleransi terhadap stres yang tinggi tidak distress apabila menghadapi suatu masalah yang sulit dipecahkan atau bahkan menghadapi suatu kegagalan sekalipun, dan tidak mudah letih serta mempunyai pandangan positif ke arah masa depan, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan segala tuntutan kehidupan.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata lansia di Kelurahan Jebres, Surakarta memiliki tingkat penyesuaian diri, kecerdasan emosi, dan toleransi terhadap stres yang tinggi. Selanjutnya, hasil analisis deskriptif tambahan, yaitu gambaran penyesuaian diri pada lansia ditinjau dari tingkat usia dan pendidikan menunjukkan terdapat perbedaan skor penyesuaian diri pada lansia ditinjau dari tingkat usia, sedangkan untuk skor penyesuaian diri pada lansia ditinjau dari tingkat pendidikan menunjukkan tidak terdapat perbedaan.

Secara umum hasil penelitian sewaktu-waktu, memaksa peneliti harus menunjukkan, bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia di Kelurahan Jebres, Surakarta. Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan, di antaranya adalah penelitian ini telah berhasil membuktikan hipotesis yang telah diajukan, reliabilitas skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori yang cukup baik, sehingga cukup andal digunakan sebagai alat ukur suatu penelitian. Selain itu, penelitian korelasional dengan menggunakan tiga skala psikologi ini merupakan penelitian korelasional perdana, belum ada penelitian mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia terutama di Kelurahan Jebres, Surakarta.

Peneliti menyadari, bahwa dalam penelitian ini masih terdapat kelemahan yang harus diperbaiki dalam penelitian pada masa yang akan datang. Kelemahan dalam penelitian ini disebabkan peneliti menemui beberapa kendala saat penelitian berlangsung, di antaranya responden penelitian yang sangat heterogen, yaitu bervariasi dalam hal kepribadian, status kognitif, status sosial ekonomi, latar belakang budaya, dan gaya hidup. Proses penuaan yang berbeda-beda tiap lansia, meskipun ada kemunduran fungsi pada berbagai kemampuan yang rata-rata dialami tetapi rentang kemampuan dalam populasi lansia yang sangat lebar. Lansia juga tidak dapat dijumpai

memperhitungkan waktu yang tepat dalam mengambil data mengingat lansia yang seringkali mengalami kesulitan ketika membaca ataupun mengisi skala. Selain itu, beberapa kelemahan lain di dalam penelitian ini yaitu ruang lingkup penelitian yang sempit, sehingga hasil penelitian hanya dapat digeneralisasikan di Kelurahan Jebres, Surakarta, dan tidak dapat digeneralisasikan pada wilayah yang lebih luas, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih banyak dan ruang lingkup yang lebih luas, juga dapat dilakukan dengan menggunakan atau menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini, sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat menemukan hasil yang lebih komprehensif.

PENUTUP

1. Kesimpulan

- a. Ada hubungan yang signifikan dan kuat antara kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia di Kelurahan Jebres, Surakarta.
- b. Ada hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada lansia di Kelurahan Jebres, Surakarta.
- c. Ada hubungan positif dan signifikan antara toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia di Kelurahan Jebres, Surakarta.

2. Saran

a. Untuk lansia

Terkait peranan kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres dalam penyesuaian diri, lansia diharapkan dapat terus meningkatkan kemampuan kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres sehingga lansia dapat menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang dialami di masa periode penutup dalam rentang kehidupan manusia. Lansia diharapkan memiliki kemampuan untuk mengelola emosi diri sendiri, mampu membina suatu hubungan baik dengan orang lain, dan mampu menghadapi stresor-stresor yang muncul dalam kehidupan sehari-hari sehingga lansia berangsur-angsur mampu menyesuaikan diri dengan baik.

b. Kepada keluarga lansia

Suami/ istri, anak-anak, dan anggota keluarga yang lain diharapkan dapat memberikan perlakuan yang dapat mendukung peningkatan kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres pada lansia, seperti: mengajak lansia untuk terbuka dan mendiskusikan setiap hal atau kejadian yang sedang dialami, serta menciptakan lingkungan keluarga yang kondusif, sehingga lansia mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai perubahan diri yang bersifat biopsikososial dan stresor baik bersifat internal maupun eksternal.

b. Untuk pihak-pihak terkait dengan pengembangan lansia (pendidik,

psikolog, masyarakat, dan instansi pemerintah)

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menentukan, membuat, dan melaksanakan serta, mengembangkan program-program intervensi yang tepat melalui posyandu lansia berkaitan dengan kesiapan lansia agar mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai perubahan diri yang bersifat biopsikososial dan stresor baik bersifat internal maupun eksternal. Diharapkan juga, merintis kegiatan-kegiatan dan klub-klub lansia, seperti: kegiatan kerohanian, klub olahraga, klub ketrampilan, dan kegiatan serta klub lansia yang lainnya, sehingga dapat membantu membantu dan memfasilitasi untuk kegiatan sharing, diskusi, maupun pengembangan kemampuan diri.

c. Untuk penelitian selanjutnya

Untuk peneliti lain yang tertarik mengadakan penelitian dengan tema yang sama atau serupa, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan acuan dalam penelitian. Disarankan bagi peneliti lain untuk meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut dengan lebih memperluas ruang lingkup, misalnya dengan memperluas populasi dan memperbanyak jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian dan mencermati faktor-faktor atau variabel lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada lansia yang belum diungkap dalam penelitian ini.

 DAFTAR PUSTAKA

- Carson, R. C. and Butcher, J. N.. 1992. *Abnormal Psychology and Modern Life*. Illinois: Scott, Foremen and Company.
- Crain, W.. 2007. *Teori Perkembangan: Konsep dan Aplikasinya*. (Terjemahan Yudi Santoso). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Crow, L. D. & Crow, A. 1974. *Human Development and Learning*. New York: American Book Company.
- Departemen Sosial RI. 2004. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998, tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. Diakses tanggal 1 maret 2012. www.dpr.go.id/uu/uu1998/UU_1998_13.pdf
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fahmy, M.. 1982. *Penyesuaian Diri dan Perannya dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Goleman, D.. 2007. *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. (Terjemahan T. Hermaya). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gupita, S.. 2010. Hubungan antara Status Sosial Ekonomi dengan Penyesuaian Diri Lansia. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hurlock, E. B.. 2006. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Korchin, S. J.. 1978. *Modern Clinical Psychology: Principles of Intervention in the Clinic and Community*. New York: Basic Books
- Maramis, W. F.. 2005. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., dan Fieldman, R. D.. 2009. *Human Development: Perkembangan Manusia*. (Terjemahan Brian Marwensdy). Jakarta: Salemba Humanika.
- Purba, J.. 2008. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Lanjut Usia. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Santrock, J. W.. 2002. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. (Terjemahan Ahmad Chusairi dan Juda Damanik). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P.. 1990. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I. G. and Sarason, B. R.. 1993. *Abnormal Psychology: the Problem of Maladaptive Behavior*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc.
- Schneider, A. A.. 1976. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Halt Rinehart & Winston.
- Schuster, C. L., dan Ashburn, S. S.. 1992. *The Process of Human Development: a Holistic Life Span Approach*. Third Edition. New York: J. B. Lippincott Company.
- Stein, S. J. dan Book, H. E.. 2004. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses* (Alih Bahasa: Trinanda Rainy Januarsari dan Yudi Murtanta). Bandung: Kaifa.
- Sundberg, N. D., Winebarger, A. A., dan Taplin, J. R.. 2007. *Psikologi Klinis: Perkembangan, Teori, Praktik, dan Penelitian*. Edisi keempat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zakiah, S.. 2007. Penyesuaian Diri Lansia: Pada Subjek dengan Status Sosial Ekonomi Rendah. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.