

Penerimaan Diri pada Lansia di Kota Malang : Kaitannya dengan Kebermaknaan Hidup

Irmalatul Qomariyah¹, Al Thuba Septa Priynggasari²
^{1,2} Psikologi, Universitas Merdeka Malang. 085895097354

e-mail: irmalatulq@gmail.com¹, althuba.septa@unmer.ac.id²

ABSTRAK

Kata Kunci:

Kebermaknaan hidup
Penerimaan diri
Lansia

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri pada lansia di Kota Malang. Pendekatan yang digunakan adalah dengan metode penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang berada di Kota Malang yang berjumlah 114.344 lansia. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dan diperoleh sampel penelitian sebanyak 100 lansia. Terdapat dua skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Meaning in life questionnaire* dan skala penerimaan diri. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Pearson product moment* dengan hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0.394 dan sig. 0,000. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri. Artinya semakin tinggi kebermaknaan hidup pada lansia, maka semakin tinggi penerimaan dirinya dan sebaliknya, semakin rendah angka kebermaknaan hidupnya maka semakin rendah juga penerimaan pada dirinya.

ABSTRACT

Keyword:

meaningfulness of life
Self-acceptance
Elderly

The purpose of this study was to determine the relationship between meaningfulness of life and self-acceptance in the elderly in Malang City. The approach used is the correlational research method. The study population was all elderly people in Malang City, which totaled 114,344 elderly people. Sampling in this study used an accidental sampling technique and obtained a research sample of 100 elderly people. There are two scales used in this study, namely the Meaning in Life questionnaire and the self-acceptance scale. The data analysis used is the Pearson product-moment correlation test with the results of the correlation coefficient value of 0.394 and sig. 0,000. The results of this study indicate a positive and significant relationship between meaningfulness of life and self-acceptance. This means that the higher the meaningfulness of life in the elderly, the higher the acceptance of themselves, and vice versa, the lower the meaningfulness of life, the lower the acceptance of themselves.

I. PENDAHULUAN

Masa lanjut usia merupakan salah satu bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Masa lanjut usia adalah masa dimana manusia menginjak usia 60 tahun ke atas. Pada saat memasuki masa lansia ini seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial. Berdasarkan data Susenas yang dilaksanakan oleh Badan Pusat Statistik pada Maret 2022 memperlihatkan sebanyak 10,48 persen penduduk Indonesia adalah lansia dan akan terus meningkat hingga mencapai 19.9 persen pada tahun 2045.

Kota Malang merupakan salah satu kota di Indonesia dengan jumlah lansia yang banyak dan meningkat setiap tahunnya. Diketahui jumlah penduduk lansia di Kota Malang pada tahun 2021 penduduk lansia sebanyak 105.955 jiwa, di tahun 2022 mencapai 110.166 jiwa dan pada tahun 2023 jumlah penduduk lansia di Kota Malang adalah 114.344 jiwa (BPS, 2023). Peningkatan jumlah lansia ini berdampak pada beberapa aspek kehidupan, baik pada diri yang bersangkutan, keluarga dan masyarakat sekitarnya. Selain itu, banyak anggapan negatif baik dari orang sekitarnya maupun dirinya sendiri mengenai perubahan yang lansia alami, sehingga tak jarang lansia mengalami stres dan frustrasi karena belum siap dengan perubahan tersebut (Istiqomah, 2021).

Banyaknya perubahan yang dialami oleh lansia maka tugas lansia selanjutnya adalah lansia menyesuaikan diri dan menerima keadaan tersebut sebagai bentuk ketetapan yang telah diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Lansia dengan penerimaan diri yang baik akan memiliki toleransi terhadap *stress*, frustrasi atau kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan yang terjadi dalam hidupnya, dan toleransi terhadap kelemahan-kelemahan sebagai akibat dari perubahan pada dirinya tanpa harus menjadi sedih atau marah. Jadi, individu yang mampu menerima dirinya adalah dia yang dapat menerima kekurangannya seperti dia menerima kelebihanannya (Riwayati dalam Rofiati, 2016).

Setiap orang yang memasuki masa lansia diharapkan memiliki penerimaan diri yang baik, namun pada kenyataannya menjadi seorang lansia tidak semudah itu untuk menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya apalagi dengan kondisi yang masih belum berhasil dalam memenuhi keinginan untuk hidup bermakna. Namun jika kondisi ini tidak diatasi maka lansia tidak akan merasa bahagia di usia senjanya (Bastaman dalam Rahmawati, 2019). Selain itu kondisi tersebut dapat memicu stres, frustrasi, ketakutan pada lansia yang tidak memiliki penerimaan diri yang baik (Riwayati dalam Rofiati, 2016).

Terdapat beberapa penelitian mengenai topik yang sama, diantaranya, hubungan kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri yang diteliti pada populasi waria di Yogyakarta oleh Sari & Purwaningsih (2012). Selain itu, variabel tersebut juga diteliti pada populasi orang tua yang memasuki masa lansia dengan lokasi penelitian di Donomulyo, Kabupaten Malang oleh Riwayati (2010). Berikutnya, penelitian dengan topik yang sama juga dilakukan dengan populasi wanita korban KDRT di Sumatera Barat oleh Hamda & Primanita (2021). Dari ketiga penelitian tersebut mendapatkan

hasil yang sama yaitu terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri. Berbeda dengan penelitiannya sebelumnya, penelitian ini menggunakan topik yang sama, namun dengan populasi yang berbeda yaitu populasi lansia yang ada di Kota Malang. Selain itu kondisi pada penelitian sebelumnya dengan saat ini cukup berbeda, dimana dua penelitian sebelumnya telah dilakukan lebih dari 5 tahun lalu sehingga diperlukan keterbaruan penelitian guna mengungkap fenomena yang ada terutama dengan subjek lansia.

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri pada lansia di Kota Malang. Adapun hubungan yang dimaksud adalah positif, artinya semakin tinggi kebermaknaan hidup lansia maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya, dan begitu juga sebaliknya. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri pada lansia di Kota Malang.

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif merupakan penelitian dengan berlandaskan pada data konkret yang berupa angka yang kemudian diukur menggunakan metode statistik. Penelitian korelasional adalah tipe penelitian dengan karakteristik masalah yang akan diungkapkan berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada tidaknya korelasi antar variabel atau membuat prediksi berdasarkan korelasi antar variabel (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini menggunakan dua variabel penelitian, yaitu kebermaknaan hidup dan penerimaan diri. Kebermaknaan hidup adalah penghayatan seseorang mengenai sesuatu yang dianggap penting, berharga, diyakini kebenarannya dan memberikan nilai khusus sehingga layak dijadikan tujuan hidup bagi seseorang. Penerimaan diri merupakan bagaimana seseorang mampu untuk menerima dan menyadari dirinya sendiri secara realistis terhadap baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki serta memiliki keyakinan bahwa dirinya berharga dan mampu untuk menghasilkan kerja yang berguna.

Partisipan pada penelitian ini adalah 100 lansia yang berada di Kota Malang dengan rentang usia 60 tahun ke atas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *non-probability sampling* dengan pendekatan *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah metode penentuan sampel berdasarkan kebetulan, dengan kata lain, siapa saja yang kebetulan bertemu dengan penulis dapat digunakan sebagai sampel, apabila orang yang kebetulan ditemui cocok dengan kriteria yang telah ditentukan oleh penulis (Sugiono, 2019)

Terdapat dua alat pengumpulan data dalam penelitian ini, yang pertama adalah skala kebermaknaan hidup *Meaning in Life Questionnaire* yang diadaptasi dari skala penelitian Hastari (2018) yang mengacu pada aspek-aspek kebermaknaan hidup yang dikemukakan Steger (dalam Hastari, 2018)

dengan aspek yang terdiri dari sumber makna dan pencarian makna. Skala ini terdiri dari 10 aitem dengan 9 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*. Hasil perhitungan reliabilitas skala menunjukkan angka sebesar 0.799, sehingga alat ukur kebermaknaan hidup ini dapat dikatakan reliabel.

Selanjutnya untuk mengukur tingkat penerimaan diri menggunakan skala penerimaan diri yang disusun oleh Ramadhiati (2020) yang mengacu pada sembilan aspek penerimaan diri yang dikembangkan oleh Berger (dalam Ramadhiati, 2020), yaitu perilaku di dasari oleh faktor internal, memiliki keyakinan untuk menghadapi situasi dalam kehidupan, bertanggung jawab dan menerima konsekuensi dari perilakunya sendiri, dapat menerima baik pujian maupun kritik dari orang lain, dapat menerima keadaan tanpa menyangkal atau mengubah keberadaan perasaan, keterbatasan, kemampuan, dan sifat-sifat baik dalam dirinya, tidak mengharapkan orang lain akan menolak dirinya dengan memberi alasan atau tidak, tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain atau umumnya yang tidak normal dalam tindakannya, dan tidak pemalu atau rendah diri. Skala penerimaan diri terdiri dari 31 aitem dengan 9 aitem *favorable* dan 22 aitem *unfavorable*. Hasil perhitungan reliabilitas skala menunjukkan angka sebesar 0.733, sehingga alat ukur penerimaan diri ini dapat dikatakan reliabel.

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode analisis korelasi *Pearson product moment* yang bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Apabila nilai $p > 0,05$ maka tidak ada pengaruh yang signifikan antara kedua variabel penelitian. Sebaliknya jika $p < 0,05$ atau mendekati maka ada pengaruh yang signifikan antara kedua variabel (Sugiyono, 2018). Selain itu, dalam penelitian ini terdapat uji asumsi untuk mengetahui apakah terdapat atau tidak hubungan antar variabel-variabel yang digunakan oleh penulis dalam penelitian (Hafidzoh, 2020). Uji asumsi terdiri dari dua yang pertama uji normalitas dengan tujuan untuk melihat apakah variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi normal apabila tingkat signifikansi $p > 5\%$ (0,05), sebaliknya jika $p < 5\%$ (0,05) maka dapat dikatakan distribusinya tidak normal (Ghozali, 2018). Uji yang kedua adalah uji linieritas untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang akan digunakan memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikan *deviation from linearity* > 0.05 (Priyatno, 2017).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Jumlah lansia yang ada di Kota Malang sebanyak 114.344 jiwa. Berdasarkan perhitungan, sampel yang terlibat pada penelitian ini adalah sebanyak 100 orang lansia dengan rentang usia 60 ke atas. Pemilihan subjek penelitian dilakukan oleh penulis dengan persetujuan dari subjek dan sudah memenuhi kriteria. Data-data karakteristik subjek penelitian meliputi jenis kelamin, usia, dan riwayat pekerjaan dari subjek penelitian. Berikut adalah hasil dari data responden yang terlibat dalam penelitian ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden

Kategori	Keterangan	Frekuensi	%
Berdasarkan jenis kelamin	Laki-laki	44	44 %
	Perempuan	56	56%
Berdasarkan usia	60-65	44	44%
	66-70	32	32%
	71-75	12	12%
	75+	12	12%
Berdasarkan riwayat pekerjaan	Pernah bekerja	85	85%
	Tidak pernah bekerja	15	15%

N: 100

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa sebanyak 44 lansia adalah laki-laki dan 56 lansia adalah perempuan. Sebanyak 44 lansia berusia 60-65 tahun, 32 lansia berusia 66-70 tahun, dan 12 lansia berusia 71-75 tahun serta 12 lainnya berusia 75 tahun ke atas. Mayoritas responden lansia semasa mudanya pernah bekerja yakni dengan jumlah 85 lansia dan 15 lainnya tidak pernah bekerja.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kategorisasi Data Kebermaknaan Hidup

Kebermaknaan Hidup	Frekuensi	%
Rendah	-	-
Sedang	-	-
Tinggi	100	100%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan responden lansia memiliki tingkat kebermaknaan hidup dengan kategori tinggi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kategorisasi Data Penerimaan Diri

Penerimaan Diri	Frekuensi	%
Rendah	-	-
Sedang	-	-
Tinggi	100	100%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan responden lansia memiliki tingkat penerimaan diri dengan kategori tinggi.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa keseluruhan responden lansia pada penelitian ini memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi dan tingkat penerimaan diri yang tinggi.

Selain melakukan pengkategorisasian karakteristik subjek atau responden, peneliti juga melakukan uji statistik melalui uji asumsi dan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel yang diteliti. Berikut adalah hasil nilai alat ukur, hasil uji asumsi, dan uji hipotesis dengan metode uji korelasi *Pearson product moment*:

Tabel 4. Nilai Alat Ukur

No	Variabel	Min-Maks	M	SD	α
1.	Kebermaknaan Hidup (X)	10-40	25	2	0.739
2.	Penerimaan Diri (Y)	31-124	78	5	0.733

$N = 100$

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa variabel kebermaknaan hidup memiliki perhitungan reliabilitas dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0.739 sedangkan perhitungan reliabilitas pada variabel penerimaan diri dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0.733. Maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur variabel tersebut dapat dikatakan reliabel.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Variabel X dan Y

Variabel	p (Sig.)	Keterangan
Kebermaknaan Hidup (X) dan Penerimaan Diri (Y)	0.126	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, dapat diketahui nilai signifikansi sebesar 0.076, yaitu > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas Variabel X dan Y

Variabel	Defiation from linearity	Sig	Keterangan
Kebermaknaan Hidup (X) dan Penerimaan Diri (Y)	0.097	0.000	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai *Defiation from Linearity* yang ditemukan adalah sebesar 0.097 dengan sig 0.000, yang artinya signifikan *defiation from linearity* > 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut linear.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Variabel X dan Y

Variabel	Pearson correlation	Sig
Variabel Kebermaknaan hidup	0.369	0.000
Variabel Penerimaan diri	0.369	0.000

$N = 100$.

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas, didapatkan nilai korelasi sebesar 0.369 yang berarti bahwa terdapat hubungan positif antara variabel kebermaknaan hidup dan penerimaan diri dengan tingkat korelasi positif pada katagori rendah. Nilai signifikansi pada penelitian ini sebesar 0.000 ($p < 0.05$) membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh penulis diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri pada lansia di Kota Malang. Hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis yang telah diajukan oleh penulis dapat diterima atau terbukti. Hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan melakukan teknik *product moment Pearson* didapatkan bahwa indeks korelasi sebesar 0.369 dengan nilai signifikan 0.000 ($p < 0.05$). Kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri. Hubungan antara kedua variabel tersebut adalah hubungan ke arah yang positif antara kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri pada lansia di Kota Malang. Semakin tinggi kebermaknaan hidupnya maka akan semakin tinggi penerimaan dirinya, begitu pun sebaliknya semakin rendah kebermaknaan hidupnya maka semakin rendah juga penerimaan diri pada lansia di Kota Malang.

Penelitian ini melibatkan responden lansia laki-laki dan perempuan dengan jumlah yang berbeda, jumlah lansia laki-laki sebanyak 44 orang sedangkan jumlah lansia perempuan sebanyak 56 orang dengan riwayat pekerjaan sebanyak 85 orang pernah bekerja dan 15 orang tidak pernah bekerja (ibu rumah tangga). Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada lansia menunjukkan bahwa tingkat kebermaknaan hidup dan penerimaan diri yang dimiliki berada pada katagori tinggi. Ada beberapa faktor yang dapat menjadi pemicu tingginya angka kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh lansia diantaranya nilai-nilai kreatif termasuk riwayat kegiatan (pekerjaan) individu sebelum memasuki masa lansia, nilai-nilai penghayatan yang menyangkut bagaimana individu mampu untuk menerima keadaan dunia seperti iman, kebenaran kebajikan, keindahan, keadilan dan cinta kasih, dan faktor yang terakhir yaitu nilai-nilai bersikap, dimana individu dapat mengambil sikap tenang terhadap keadaan yang tidak bisa dihindari (Frankl, 2017). Dari beberapa faktor tersebut didukung oleh riwayat pekerjaan yang dilakukan oleh responden dan pemenuhan dari beberapa aspek yang ada pada kuisioner yang telah dijawab oleh responden.

Agustiansari (2014) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi makna hidup seseorang dua diantaranya adalah adanya pemahaman diri serta adanya interaksi sosial. Pemahaman diri adalah kondisi seseorang sadar akan konsep dirinya serta mampu untuk menggambarkan tentang dirinya sendiri. Meninjau hasil jawaban responden pada salah satu pertanyaan yang merepresentasikan adanya pemahaman diri yang baik dapat dilihat pada aitem “Saya merasa diri saya belum baik, sehingga banyak kemudharatan yang saya alami”, berdasarkan jawaban aitem tersebut rata-rata responden memilih jawaban “setuju” atau “sangat setuju” artinya responden menyadari baik kelemahan maupun kelebihan yang mereka miliki. Meskipun responden menyadari baik kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya, tidak membuat responden mengalami kesulitan untuk berinteraksi sosial. Interaksi sosial menurut Lestari & Priyanggasari (2022) adalah bentuk dari hubungan antar manusia yang ditandai dengan adanya proses pengaruh mempengaruhi satu sama lain.

Adanya interaksi sosial yang baik pada responden dapat ditinjau dari pernyataan aitem “Saya tidak takut bertemu dengan orang baru”, secara keseluruhan responden menjawab pernyataan tersebut dengan jawaban “setuju” atau “tidak setuju”, sehingga dapat disimpulkan bahwa responden mampu untuk berinteraksi sosial.

Responden pada penelitian ini adalah lansia yang memiliki rentang usia 60 sampai 75 tahun ke atas. Hurlock (dalam Mirnawati, 2023) menyebutkan bahwa individu lansia dalam menjalani kehidupannya dapat dikategorikan dalam dua macam sikap. Pertama, masa tua akan di terima dengan wajar melalui kesadaran yang mendalam dan yang kedua adalah menolak akan datangnya masa tua serta realitasnya. Berdasarkan hasil penelitian ini responden yang terdiri dari 100 lansia di Kota Malang memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi. Adapun faktor-faktor yang mungkin menjadi pemicu tingginya angka penerimaan diri tersebut diantaranya pemahaman diri, harapan yang realistis, kesuksesan dan perspektif diri (Hurlock dalam Antry, 2016). Tingginya angka penerimaan diri ini dapat dilihat dari jawaban responden yang mengarah pada faktor-faktor tersebut salah satu aitemnya adalah “Saya tidak khawatir jika orang lain menilai tentang diri saya” seluruh responden memberikan jawaban antara setuju dan sangat setuju hal ini mendukung faktor penerimaan diri yang berkaitan dengan pemahaman diri.

Bastaman (dalam Rahmawati, 2019), menyatakan bahwa kebermaknaan hidup terdiri dari serangkaian pengalaman serta tahapan-tahapan yang membantu individu dalam mengubah hidup yang semula tidak memiliki makna. Kebermaknaan hidup dianggap sesuatu yang penting dan menjadi nilai yang spesial bagi individu yang dapat mencapainya. Dampak dari adanya kebermaknaan hidup pada lansia adalah adanya harapan yang realistis dari tujuan hidup pada dirinya, adanya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi persoalan yang mereka alami dan perasaan berharga dan bermakna pada dirinya yang menimbulkan penerimaan diri terhadap segala kondisi yang individu alami. Penerimaan diri yang baik pada individu memiliki dampak diantaranya, adanya penerimaan diri yang baik pada individu lansia adalah dapat menerima diri sendiri, memiliki keyakinan untuk menghadapi kehidupan, dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari perilakunya sendiri.

Dengan melalui beberapa serangkaian proses kehidupan, individu lansia mampu memperoleh kebermaknaan hidup dan mampu memberikan manfaat berharga dalam kehidupan sehari-hari, sebagai bekal individu lansia tersebut untuk menjalankan tugas di masa lansianya dan mencapai penerimaan diri yang baik. Hal ini akan ditunjukkan dengan adanya kegiatan dan rasa syukur dan rasa penuh tanggung jawab, dengan merasakan kepuasan batin ketika memberikan dampak yang positif baik terhadap dirinya sendiri maupun orang sekitarnya.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian penelitian dan analisis data yang telah dilaksanakan dengan 100 responden, serta didukung oleh landasan teori yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri pada lansia di Kota Malang. Hubungan positif ini, menunjukkan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup individu maka semakin tinggi juga penerimaan dirinya. Demikian sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup yang dimiliki individu maka semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki.

Terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti terkait dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Beberapa saran ditujukan bagi Lansia yang memiliki masalah dengan penerimaan diri diharapkan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada dirinya dengan cara meningkatkan pemahaman akan dirinya, pemahaman akan tujuan hidup pada dirinya juga lebih berpikir positif dalam menghadapi masalah, memiliki komitmen terhadap tujuan hidup, tetap menjalani aktivitas terarah berupa pengembangan potensi baik kemampuan maupun keterampilan seperti berkreasi, menyulam, menulis dan mengembangkan bakat lainnya. Selain itu, saran ditujukan kepada peneliti selanjutnya yang akan menggunakan subjek lansia dan dengan topik yang sama dapat menggunakan metode lain seperti metode kualitatif untuk memahami makna kebermaknaan hidup pada lansia itu sendiri secara luas dan mendalam.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Agustiansari, P. (2014). *Kebermaknaan hidup istri yang di tinggal suami sebagai TKI: Studi kasus di Desa Ngaglik Kecamatan Palang Kabupaten Tuban* (Doctoral dissertation). Universitas Islan Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- [2] Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Malang. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Malang (Jiwa), 2021-2023*. Malang.
- [3] Frankl, V. E. (2017). *Man's search for meaning*. (Priyatna, H, Trans). Jakarta: Penerbit Noura Books. (Original work published 1946).
- [4] Hamda, A. B. B., & Primanita, R. Y. (2021) Hubungan Makna Dalam Hidup dan Penerimaan Diri Wanita Korban KDRT di Sumatera Barat. *Jurnal Nusantara*, 8(2), 38-46. <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v8i2.2021.38-46>.
- [5] Hastari, A. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta.
- [6] Istiqomah, A. (2021). *Analisis Faktor Risiko Penderita Osteoarthritis pada Pasien Underweight di Rumah Sakit Perguruan Tinggi Negeri (RSPTN) Universitas Hasanuddin*

dan RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar Periode Januari 2019-Desember 2020 [Universitas Hassannudin]. <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/12096/>

- [7] Lestari, D. A., & Priyanggasari, A. T. S. (2022). Hubungan Perilaku Phubbing dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa di Kota Malang. In *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)* (Vol. 6, pp. 3634-3644).
- [8] Mirnawati, N. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Successful Aging Pada Lansia Di Desa Malingmati Kecamatan Tambakrejo Kabupaten Bojonegoro* (Doctoral dissertation). IAIN Ponorogo.
- [9] Priyatno, S. E. (2020). *Analisis Statistik Sosial Rangkaian Penelitian Kuantitatif Menggunakan SPSS*. (J. Simarmata, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- [10] Rahmawati, N. (2019). Makna hidup pada lansia di panti wreda budhi dharma. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(2), 192-204.
- [11] Ramadhiati, A. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan penerimaan diri pada lansia di Desa Langkai* (Doctoral dissertation). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- [12] Riwayati, A. (2010). *Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia Di Desa Kalipakem Kecamatan Donomulyo Malang*. (Doctoral dissertation). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- [13] Rofiatin, I. (2016). *HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA (Studi komparatif lansia yang tinggal di Panti Werdha dan tinggal bersama keluarga di komunitas)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- [14] Sari, N. M., & Purwaningsih, I. E. P. (2017). Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Kaum Waria Di Yogyakarta. *Jurnal Spirits*, 3(1), 76–84. <https://doi.org/10.30738/spirits.v3i1.1127>
- [15] Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- [16] Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.