

PENERIMAAN DIRI PADA LANJUT USIA DITINJAU DARI KEMATANGAN EMOSI

Endah Puspita Sari

Sartini Nuryoto

Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

The goal of this research is to know the correlation between emotional maturity and self-acceptance of the old people. The dependence variable of this research is self-acceptance, which is measured by self-acceptance scale. The independence variable is emotional maturity, which is measured by emotional maturity scale.

This research is applied to the 32 old people, the minimal age is 65, retired, can still response to the items, and does not live in the Panti Sosial Tresna Werdha. The quantitative analysis, the correlation analysis of the emotional maturity score and self-acceptance score, show that there is a positive correlation between emotional maturity and self-acceptance of the old people.

Keywords: *emotional maturity, self-acceptance, old people*

PENGANTAR

Pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa dampak yang tidak sedikit. Salah satunya adalah semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, serta pelayanan di bidang kesehatan; termasuk di dalamnya pendidikan dan promosi kesehatan. Bidang kesehatan yang berkembang ini akan diikuti oleh semakin turunnya angka kematian dan semakin naiknya usia harapan hidup, karena akan semakin diketahui dan diterapkannya cara-cara hidup sehat (terpenuhinya asupan gizi, diselenggarakannya senam kesegaran untuk lanjut usia) dan ditemukannya alat-alat kedokteran yang dapat digunakan untuk membantu mengobati berbagai macam penyakit yang dulunya

belum dapat disembuhkan (Hall dkk, 1993; Munandar, 2001). Semakin tingginya usia harapan hidup berarti individu dapat hidup lebih lama atau lebih besar kemungkinannya untuk menikmati hidup lebih panjang. Hal ini akan berakibat meningkatnya jumlah dan proporsi individu lanjut usia. Keadaan ini tentu saja akan membawa dampak yang luas, tidak hanya menyangkut masalah ekonomi dan kesehatan pada lanjut usia. Agar tidak menjadi masalah besar kelak, hendaknya perlu dilakukan upaya-upaya antisipatif agar individu lanjut usia dapat sehat fisik maupun mentalnya (Prawitasari, 1993).

Selama manusia berkembang terjadi perubahan-perubahan. Periode usia lanjut, seperti halnya periode lain dalam perkem-

banagan, akan ditandai dengan adanya kondisi-kondisi khas yang menyertainya. Kondisi-kondisi khas yang menyebabkan perubahan pada usia lanjut diantaranya adalah tumbuhnya uban; kulit yang mulai keriput; penurunan berat badan; tanggalnya gigi geligi sehingga mengalami kesulitan makan. Selain itu muncul juga perubahan yang menyangkut kehidupan psikologis lanjut usia, seperti perasaan tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidakikhlasan menerima kenyataan baru misalnya penyakit yang tidak kunjung sembuh atau kematian pasangan (Munandar, 2001). Hurlock (1980) juga menjelaskan dua perubahan lain yang harus dihadapi oleh individu lanjut usia, yaitu perubahan sosial dan perubahan ekonomi. Perubahan sosial meliputi perubahan peran, dan meninggalnya pasangan atau teman-teman. Perubahan ekonomi menyangkut ketergantungan secara finansial pada uang pensiun dan penggunaan waktu luang sebagai seorang pensiunan. Sikap tidak senang terhadap kondisi penuaan itu dipengaruhi juga oleh adanya label-label yang berkembang dalam masyarakat terhadap diri individu lanjut usia.

Perjalanan hidup individu lanjut usia, seperti halnya periode lain dalam perkembangan, juga akan ditandai oleh adanya tugas-tugas perkembangan yang harus dijalani di dalam masa hidupnya sesuai dengan norma masyarakat dan norma kebudayaan (Havighurst dalam Mönks dkk, 1998). Apabila individu lanjut usia mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut maka akan merasa berhasil dalam hidup dan akhirnya akan timbul perasaan bahagia. Erikson (dalam Mönks dkk, 1998) menyebut keadaan tersebut sebagai *integrity*. Di sisi yang

berlawanan, yaitu apabila individu lanjut usia berada pada kondisi *despair* maka akan merasakan ketakutan yang mendalam, merasa hidupnya tidak berarti, timbul rasa benci, dan penolakan terhadap lingkungannya; yang intinya di dalam perasaan putus asa itu tersembunyi kebencian dan penolakan terhadap diri sendiri. Individu yang *despair* tersebut tidak dapat merasakan kebahagiaan, karena salah satu komponen kebahagiaan bagi individu lanjut usia adalah penerimaan diri (Hurlock, 1959).

Penerimaan diri adalah suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik pribadinya dan adanya kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut (Pannes dalam Hurlock, 1973). Individu dengan penerimaan diri merasa bahwa karakteristik tertentu yang dimiliki adalah bagian diri yang tidak terpisahkan, yang selanjutnya dihayati sebagai anugerah. Segala apa yang ada pada dirinya dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk terus dapat menikmati kehidupan. Perubahan apapun yang terjadi berkaitan dengan proses menua dapat diterima oleh individu yang memiliki penerimaan diri dengan hati lapang.

Rubin (1974) menyatakan bahwa semakin banyak usaha yang dikerahkan oleh individu lanjut usia untuk melakukan mekanisme pertahanan diri maka semakin banyak tenaga yang dicuri, yang sebenarnya tenaga itu dapat digunakan untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan usianya dan menarik minatnya. Pada intinya, semakin banyak waktu dan tenaga dihabiskan oleh individu lanjut usia agar senantiasa muda, individu ini akan semakin merasa tidak berdaya, lalu

semakin merasa putus asa, dan akhirnya malah akan semakin terlihat tua.

Lebih jauh dijelaskan oleh Rubin (1974) bahwa individu yang emosinya matang tidak menghabiskan seluruh waktu dan tenaganya untuk kembali muda. Hal ini dikarenakan individu lanjut usia dengan kematangan emosi mengetahui bagaimana cara menghadapi perubahan yang terjadi pada dirinya. Dapat dikatakan bahwa individu lanjut usia dengan kematangan emosi mampu menyikapi secara positif perubahan-perubahan yang terjadi berkaitan dengan proses penuaan dirinya.

Individu dengan kematangan emosi berarti individu dapat menempatkan potensi yang dikembangkan dirinya dalam suatu kondisi pertumbuhan, dimana tuntutan yang nyata dari kehidupan individu dewasa dapat diatasi dengan cara yang efektif dan sehat (Schneiders dalam Kurniawan, 1995). Artinya, individu dengan kematangan emosi mampu menerima tanggung jawab akan perubahan-perubahan dalam hidupnya sebagai tantangan daripada menganggapnya sebagai beban, dan dengan rasa percaya diri berusaha mencari pemecahan masalahnya dengan cara-cara yang aman untuk diri dan lingkungannya, serta dapat diterima secara sosial.

Pada akhirnya, individu lanjut usia yang memiliki kematangan emosi akan mampu menerima dirinya seperti apa adanya, sehingga mudah beradaptasi dengan lingkungannya (Mouly, 1960). Secara bertentangan, individu lanjut usia yang tidak memiliki kematangan emosi akan memandang dirinya secara depresif, atau malah terlalu membangga-banggakan masa lalunya, atau menggunakan mekanisme pertahanan diri untuk menghadapi perubahan-perubahan dirinya berkaitan

dengan penambahan usianya. Mekanisme pertahanan diri yang sering dialami oleh individu lanjut usia pria adalah terjadinya *post power syndrome*. Adapun fenomena menarik yang terjadi pada individu lanjut usia wanita di beberapa kota besar di Indonesia adalah upaya-upaya untuk mengatasi perubahan penampilan fisik dirinya dengan menggunakan produk-produk berteknologi canggih yang iklannya menawarkan kemampuan untuk mengendalikan proses penuaan dalam waktu singkat, contohnya saja kosmetika, terapi sulih hormon, dan bedah plastik. Apabila hal ini tidak ditanggapi dengan sikap bijak, bukan dampak positif yang diperoleh, melainkan dapat menimbulkan dampak yang merugikan secara medis, misalnya dengan timbulnya penyakit kanker (dalam Kompas, 28 Juli 2002).

Gambaran mengenai kondisi individu lanjut usia seperti yang dikemukakan tadi mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kematangan emosi dan penerimaan diri; apakah individu lanjut usia yang matang emosinya dapat menerima perubahan-perubahan fisiologis, psikologis, sosial dan ekonomis berkaitan dengan proses menua yang terjadi pada dirinya secara lebih baik dibandingkan individu lanjut usia yang tidak memiliki kematangan emosi?

Penerimaan Diri

Pannes (dalam Hurlock, 1973) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana individu memiliki keyakinan akan karakteristik dirinya, serta mampu dan mau untuk hidup dengan keadaan tersebut. Jadi, individu dengan penerimaan diri memiliki penilaian yang realistis tentang potensi yang dimilikinya,

yang dikombinasikan dengan penghargaan atas dirinya secara keseluruhan. Artinya, individu ini memiliki kepastian akan kelebihan-kelebihannya, dan tidak mencela kekurangan-kekurangan dirinya. Individu yang memiliki penerimaan diri mengetahui potensi yang dimilikinya dan dapat menerima kelemahannya.

Hal tersebut didukung oleh pendapat dari Hjelle dan Ziegler (1981) yang menyatakan bahwa individu dengan penerimaan diri memiliki toleransi terhadap frustrasi atau kejadian-kejadian yang menjengkelkan, dan toleransi terhadap kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menjadi sedih atau marah. Individu ini dapat menerima dirinya sebagai seorang manusia yang memiliki kelebihan dan kelemahan. Jadi, individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang dapat menerima kekurangan dirinya sebagaimana dirinya mampu menerima kelebihanannya.

Ahli-ahli lain; Sartain dkk (1973), Hurlock (1974), dan Skinner (1977) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah keinginan untuk memandang diri seperti adanya, dan mengenali diri sebagaimana adanya. Ini tidak berarti kurangnya ambisi karena masih adanya keinginan-keinginan untuk meningkatkan diri, tetapi tetap menyadari bagaimana dirinya saat ini. Dengan kata lain, kemampuan untuk hidup dengan segala kelebihan dan kekurangan diri ini tidak berarti bahwa individu tersebut akan menerima begitu saja keadaannya, karena individu ini tetap berusaha untuk terus mengembangkan diri. Individu dengan penerimaan diri akan mengetahui segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, dan mampu mengelolanya.

Penerimaan diri berhubungan secara erat dengan kesehatan fisiologis individu (Hjelle dan Ziegler, 1981, Munandar 2001). Individu dengan penerimaan diri menunjukkan selera makan yang baik, dapat tidur dengan nyenyak, dan menikmati kehidupan seks. Proses biologis dasar; seperti kehamilan, menstruasi, dan proses menua; adalah bagian dari perkembangan yang dapat diterima dengan perasaan bahagia.

Ciri-ciri individu dengan penerimaan diri menurut Jersild (1963) adalah memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya, memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain, memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya, mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya, mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya, memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri, menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka, tidak melihat diri mereka sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau takut atau menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya tapi dirinya bebas dari ketakutan untuk berbuat kesalahan, merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu, tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih.

Komponen penerimaan diri menurut Sheerer (dalam Cronbach, 1963) adalah memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan, menganggap dirinya berharga sebagai seorang

manusia yang sederajat dengan individu lain, menyadari dan tidak merasa malu akan keadaan dirinya, menempatkan dirinya sebagaimana manusia yang lain sehingga individu lain dapat menerima dirinya, bertanggung jawab atas segala perbuatannya, menerima pujian atau celaan atas dirinya secara objektif, mempercayai prinsip-prinsip atau standar-standar hidupnya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain, tidak mengingkari atau merasa bersalah atas dorongan-dorongan dan emosi-emosi yang ada pada dirinya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah pendidikan dan dukungan sosial. Penerimaan diri akan semakin baik apabila ada dukungan dari lingkungan sekitar, seperti yang dikatakan Ichramsjah, hal ini dikarenakan individu yang mendapat dukungan sosial akan mendapat perlakuan yang baik dan menyenangkan (Kompas, 28 Juli 2002). Selain itu, juga dikatakan bahwa faktor pendidikan juga mempengaruhi penerimaan diri; dimana individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi akan memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi pula akan datangnya masa tua dan segera mencari upaya untuk menghadapi masa tua ini. Dengan kata lain, di kalangan individu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi, upaya untuk menghadapi masa tua bisa diantisipasi lebih dini.

Kematangan Emosi

Schneiders (dalam Kurniawan, 1995) mengemukakan bahwa individu disebut matang emosinya jika potensi yang dikembangkan dapat ditempatkan dalam suatu kondisi pertumbuhan, dimana tuntutan yang nyata dari kehidupan individu dewasa

dapat dihadapi dengan cara yang efektif dan positif. Hal itu berarti tuntutan kehidupan individu dewasa akan dihadapi dengan sikap yang tidak menunjukkan pola emosional kekanak-kanakan, akan tetapi terus diupayakan cara-cara penyelesaian dewasa yang tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya.

Hurlock (1959) berpendapat bahwa individu yang matang emosinya dapat dengan bebas merasakan sesuatu tanpa beban. Perasaannya tidak terbebani, tidak terhambat, dan tidak terkekang. Hal ini bukan berarti ada ekspresi emosi yang berlebihan, sebab adanya kontrol diri yang baik dalam dirinya sehingga ekspresi emosinya tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapi. Selanjutnya, kontrol diri tidak menyebabkan individu yang matang emosinya menjadi kaku, melainkan dapat berpikir dan bertindak fleksibel. Penampilannya seadanya, tanpa dibuat-buat, spontan, dan memiliki rasa humor. Keadaan ini dapat terjadi karena individu dengan kematangan emosi memiliki kapasitas untuk bereaksi sesuai dengan tuntutan yang ada dalam situasi tersebut. Respon yang tidak sesuai dengan tuntutan yang dihadapi akan dihilangkan. Selain itu, individu dengan kematangan emosi akan berusaha untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang dan menghindari sudut pandang yang mengarahkan dirinya pada reaksi emosional. Hal ini berarti individu dengan kematangan emosi akan lebih mampu beradaptasi karena individu dapat menerima beragam orang dan situasi dan memberikan reaksi yang tepat sesuai tuntutan yang dihadapi.

Ahli lain, Menninger (dalam Skinner, 1958) dan Murray (dalam [Http://www.betteryou.com](http://www.betteryou.com)) menyatakan bahwa

individu yang matang terbuka terhadap pengalaman, tidak berpura-pura, dan percaya pada kapasitas dirinya untuk mengorganisasikan dan menginterpretasikan bahan pengalamannya.

Lebih jauh, Covey (dalam [Http://www.franklincovey.com](http://www.franklincovey.com)) mengemukakan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaan yang ada dalam diri secara yakin dan berani, yang diimbangi dengan pertimbangan-pertimbangan akan perasaan dan keyakinan individu lain.

Kematangan emosi seharusnya sudah dicapai pada akhir masa remaja, akan tetapi kematangan emosi pada akhir masa remaja akan berbeda dengan kematangan emosi pada individu yang lebih tua. Semakin bertambah usia individu, maka emosinya diharapkan akan lebih matang dibandingkan dengan periode-periode sebelumnya. Hal ini dapat dipahami karena konsep kematangan emosi tidak menunjukkan pada suatu kondisi yang statis, atau tujuan akhir yang ingin dicapai oleh seorang individu pada suatu periode kehidupannya (Skinner, 1977; Jersild dkk, 1978).

Istilah kematangan menunjukkan adanya proses menjadi matang (Skinner, 1977; Jersild dkk, 1978). Menjadi matang berarti adanya usaha peningkatan dan perbaikan. Individu yang dianggap telah memenuhi persyaratan untuk disebut matang masih akan terus berkembang, sehingga pada tiap-tiap saat individu memiliki taraf kematangan yang berbeda antara waktu yang lalu dengan waktu yang akan datang. Hal ini dikarenakan kematangan emosi adalah kondisi relatif yang menunjukkan tingkatan dimana individu mampu menggunakan potensi-potensi yang ada pada dirinya dalam menjalani proses perkembangan dan

berusaha untuk mencapai kematangan. Individu yang emosinya matang tidak berarti akan selalu bertindak berdasarkan penilaian emosi yang baik dan bertanggung jawab, namun lebih menjelaskan gaya hidup mereka cenderung lebih banyak menunjukkan tingkah laku yang matang. Hal ini berarti fluktuasi keadaan emosi dan fluktuasi dalam hubungan interpersonal merupakan hal yang normal. Akan tetapi, jika fluktuasi ini menjadi suatu pola yang terus menerus berlangsung dan menjadi suatu cara hidup, maka dapat dikatakan bahwa keadaan tersebut mencerminkan ketidakmatangan emosi.

Dalam banyak penelitian ditemukan bahwa kematangan emosi berhubungan secara erat dengan kesehatan fisiologis individu. Secara lebih khusus banyak diteliti bahwa kematangan emosi berperan secara signifikan pada individu lanjut usia. Hasil dari penelitian tersebut diantaranya adalah tingkat morbiditas dan mortalitas, serta serangan jantung pada individu yang memiliki kematangan emosi ditemukan lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki kematangan emosi (Berkman, Syme dan Blazer dalam Levenson dkk, 1991; Smith dalam Barefoot dkk, 1993). Selain itu ditemukan juga bahwa emosi yang matang berpengaruh terhadap peningkatan respon imunologi tubuh (Kiecolt-Glaser dan Glaser dalam Levenson dkk, 1991).

Berdasarkan pendapat Driesen (dalam [Http://www.betteryou.com](http://www.betteryou.com)), Skinner (1977) Murray (dalam [Http://www.betteryou.com](http://www.betteryou.com)), dan Maryland Institute (dalam [Http://www.member2.boonet](http://www.member2.boonet)) dapat disimpulkan bahwa individu dengan kematangan emosi memiliki karakteristik: mampu untuk

menerima kenyataan, mampu beradaptasi terhadap kenyataan hidup secara fleksibel, mampu mengambil pelajaran dari peristiwa masa lalu, memiliki penilaian yang objektif, mampu untuk mempergunakan dan menikmati kekayaan maupun keragaman sumber-sumber emosi yang dimilikinya, mampu menyalurkan tenaga dari rasa marah ke dalam bentuk perilaku yang konstruktif, mampu untuk menjalin hubungan interpersonal yang bersifat saling menguntungkan, dan mampu untuk berempati.

Enam aspek kematangan emosi menurut Overstreet (dalam Schneiders, 1955) adalah sikap untuk belajar, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif, memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial, beralih dari egosentrisme ke sosiosentrisme, dan falsafah hidupnya terintegrasi.

Hubungan Kematangan Emosi dan Penerimaan Diri pada lanjut Usia

Dalam psikologi perkembangan dikenal istilah konsep usia (Kimmel, 1990). Istilah konsep usia itu diantaranya adalah usia kronologis, yaitu usia yang menggambarkan rentang usia yang dialami oleh individu. Dengan kata lain, usia kronologis adalah usia yang diukur mulai dari tahun kelahiran sampai dengan tahun ketika dilakukan pengukuran. Selain itu dikenal juga istilah usia psikologis, yaitu usia yang ditunjukkan pada kemampuan adaptif individu terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dibandingkan dengan usia kronologisnya (Birren dan Schaie, 1977).

Schaie dan Willis (1991), Birren dan Schaie (1996), serta Murray (dalam [Http://www.betteryou.com](http://www.betteryou.com)) menyatakan bahwa seorang individu dapat saja secara kronologis sudah memasuki periode perkembangan dewasa, tetapi secara psikologis masih belum matang. Artinya, tidak ada korelasi yang positif antara bertambahnya usia dengan bertambah dewasanya pola pikir, perilaku, dan emosi individu. Hal ini akan mengakibatkan, bagi sebagian individu, tetap munculnya perilaku kekanak-kanakan ketika sudah memasuki periode dewasa.

Individu lanjut usia yang dapat menerima perubahan-perubahan berkaitan dengan proses penuaan akan gembira dalam menjalani kehidupan masa tuanya. Hal ini disebabkan individu dengan penerimaan diri memiliki toleransi terhadap frustrasi atau kejadian-kejadian yang menjengkelkan, dan toleransi terhadap kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menjadi sedih atau marah. Individu dapat menerima dirinya sebagai seorang manusia yang memiliki kelebihan dan kelemahan (Hjelle dan Ziegler, 1981). Jadi, individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang dapat menerima kekurangan dirinya sebagaimana kemampuannya untuk menerima kelebihanannya.

Individu yang mampu menghadapi kenyataan dan bertindak secara konstruktif untuk mengatasi kenyataan tersebut adalah individu yang memiliki kematangan emosi (Driesen dalam [Http://www.betteryou.com](http://www.betteryou.com)). Dalam hal ini individu lanjut usia yang matang adalah individu yang mampu menghadapi kenyataan bahwa dirinya sudah tidak muda lagi dan banyak hal yang berubah berkaitan dengan proses penuaan tersebut; dimana

individu ini tidak akan memunculkan perilaku yang destruktif untuk menerima perubahan-perubahan dirinya. Jadi, individu lanjut usia yang matang mampu menghadapi perubahan-perubahan dirinya dengan cara yang tepat sesuai dengan usianya. Individu ini tidak akan memunculkan mekanisme pertahanan diri untuk mengatasi "ketidakenakan" di masa tuanya. Semakin matang seorang individu, maka akan semakin mampu menerima perubahan-perubahan tersebut.

Reichard's (dalam Decker, 1980) menggambarkan bahwa individu lanjut usia yang memiliki kematangan emosi adalah individu yang mampu menyesuaikan diri secara baik dengan proses penuaan dirinya. Artinya, individu memiliki kontrol diri yang baik, memiliki rasa tanggung jawab, mampu memberi arti pada hubungan sosial yang dilakukannya, dan mampu menghargai keberadaan dirinya saat ini. Reichard's juga menyatakan bahwa ada dua gambaran dari individu lanjut usia yang tidak memiliki kematangan emosi, yaitu (1) *Angry*. Individu-individu akan memusuhi lingkungan, menyalahkan lingkungan apabila ada sesuatu yang salah, melihat dunia sebagai suatu perlawanan yang kompetitif. (2) *Self-haters*. Individu-individu akan menyalahkan dirinya, memiliki hubungan sosial yang buruk, dan sangat depresi dalam menjalani kehidupan masa tuanya. Dari teori kepribadian lanjut usia yang dikemukakan oleh Reichard's ini dapat diketahui gambaran secara jelas bahwa individu lanjut usia yang memiliki kematangan emosi mampu untuk menerima dirinya apa adanya; artinya individu lanjut usia tidak akan memarahi lingkungan maupun dirinya akan perubahan-perubahan keadaan yang dialaminya sebagai lanjut

usia karena individu mampu melihat dengan jujur potensi dirinya, dapat tabah untuk menerima kekurangan dirinya dan hal-hal lain yang tidak dapat diubahnya, serta memunculkan potensi-potensi positif dirinya, sehingga individu mampu menjalankan perannya sebagai lanjut usia tanpa harus memaksakan diri melakukan sesuatu di luar batas kemampuannya. Hal ini dapat dilakukan oleh individu lanjut usia karena memiliki kontrol diri yang baik. Individu lanjut usia yang memiliki kematangan emosi mampu menghargai dirinya dan tetap mampu untuk memberikan arti bagi dirinya di tengah lingkungan sosialnya.

HIPOTESIS

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada korelasi yang positif antara kematangan emosi dengan penerimaan diri pada individu lanjut usia. Artinya, semakin matang emosi individu maka akan semakin mampu untuk menerima diri seperti apa adanya. Demikian juga sebaliknya, semakin tidak matang emosi individu maka semakin sulit untuk menerima dirinya seperti apa adanya.

METODE PENELITIAN

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kematangan emosi sebagai variabel independen, dan penerimaan diri sebagai variabel dependen.

Kematangan emosi adalah sejauh mana individu dapat mengekspresikan emosinya secara tepat, yaitu dengan memunculkan mekanisme psikologi yang sesuai dan bermanfaat, untuk menghadapi berbagai keadaan dalam kehidupan sehari-hari;

dimana kemampuan tersebut didasarkan pada pengalaman-pengalamannya di masa lalu dan keinginan individu untuk terus belajar dari kehidupannya. Tingkat kematangan emosi dilihat dari skor yang diperoleh pada skala kematangan emosi. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kematangan emosinya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat kematangan emosinya.

Penerimaan diri adalah sejauh mana individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, dan mau hidup dengan keadaan tersebut, serta tahu cara meningkatkan dan memperbaiki kelebihannya serta mengecilkan kekurangannya untuk digunakan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tingkat penerimaan diri dilihat dari skor yang diperoleh pada skala penerimaan diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat penerimaan dirinya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat penerimaan dirinya.

METODE

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah individu yang memiliki karakteristik berusia sama dengan atau lebih dari 65 tahun, pendidikan minimal SMP, masih dapat memberikan respon terhadap pernyataan, pernah bekerja (pensiunan) dan tidak tinggal di Sasana Tresna Werdha.

Pengumpulan Data

Data diperoleh dengan menggunakan metode skala dan lembar identitas yang berisi data faktual tentang subjek.

Skala kematangan emosi merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengungkap kematangan emosi individu. Skala ini dibuat berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Overstreet (dalam Schneiders, 1955) tentang enam aspek kematangan emosi individu, yaitu sikap untuk belajar, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif, memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial, beralih dari egosentrisme ke sosiosentrisme, dan falsafah hidupnya terintegrasi. Jumlah butir pada skala penerimaan diri ada 42, akan tetapi yang lolos seleksi hanya 26 butir.

Skala penerimaan diri merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengungkap penerimaan diri individu. Skala ini dibuat berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Sheerer (dalam Cronbach, 1963) tentang delapan aspek penerimaan diri individu, yaitu memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan, menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan individu lain, menyadari dan tidak merasa malu akan keadaan dirinya, menempatkan dirinya sebagaimana manusia yang lain sehingga individu lain dapat menerima dirinya, bertanggung jawab atas segala perbuatannya, menerima pujian atau celaan atas dirinya secara objektif, mempercayai prinsip-prinsip atau standar-standar hidupnya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain, tidak mengingkari atau merasa bersalah atas dorongan-dorongan dan emosi-emosi yang ada pada dirinya. Jumlah butir pada skala penerimaan diri ada 38, akan tetapi yang lolos seleksi hanya 20 butir.

Dari aspek-aspek pada kedua skala tersebut nantinya akan dibuat sejumlah

butir dengan lima alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), R (Ragu-ragu), KS (Kurang Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Pemberian skor dilakukan dengan melihat sifat butir. Pemberian skor bergerak dari 4 (SS) sampai dengan 0 (STS) untuk butir *favorabel*, sedangkan pemberian skor bergerak dari 0 (SS) sampai dengan 4 (STS) untuk butir yang tidak *favorabel*.

HASIL

Kedua skala yang telah diujicobakan digunakan untuk pengambilan data yang dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2002. Data penelitian diperoleh dengan membagikan skala penelitian pada anggota Perhimpunan Purna karyawan PERTAMINA (HIMPANA) DIY Ranting Utara.

Setelah seluruh data diperoleh, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas sebaran dan uji linieritas sebaran. Hasil uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test* menunjukkan bahwa semua variabel dalam penelitian memiliki distribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas kedua skala diketahui bahwa skala kematangan emosi dengan $p = 0,423$ ($p > 0,05$) dan skala penerimaan diri dengan $p = 0,636$ ($p > 0,05$).

Pengujian linieritas bertujuan untuk melihat sebaran titik-titik yang merupakan nilai dari variabel kematangan emosi dan variabel penerimaan diri dapat ditarik garis lurus yang menunjukkan sebuah hubungan linier antara variabel-variabel penelitian tersebut. Kaidah yang digunakan adalah jika $p < 0,05$ maka kedua variabel penelitian tersebut dikatakan linier. Uji linieritas

terhadap variabel kematangan emosi dan penerimaan diri menunjukkan hasil yang linier.

Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,559 ($p < 0,01$) yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dan penerimaan diri. Koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,312 memperlihatkan bahwa kematangan emosi memberikan sumbangan sebesar 31,20 % terhadap penerimaan diri.

DISKUSI

Hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara kematangan emosi dan penerimaan diri diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi berkorelasi positif dengan penerimaan diri. Semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi pula penerimaan diri, dan sebaliknya semakin rendah kematangan emosi maka semakin rendah pula penerimaan dirinya.

Penerimaan diri pada penelitian ini dikaitkan dengan kematangan emosi karena emosi mewarnai perilaku manusia, dan emosi muncul sebagai reaksi-reaksi terhadap kejadian yang memiliki arti (Walgito, 1997). Lebih jauh, dikatakan bahwa emosi adalah keadaan perasaan yang telah begitu melampaui batas sehingga untuk mengadakan hubungan dengan sekitarnya dapat terganggu. Individu lanjut usia akan banyak menghadapi perubahan berkaitan dengan usianya yang semakin lanjut, oleh karenanya bagi individu yang tidak dapat menerima perubahan tersebut akan menggunakan mekanisme pertahanan diri untuk menghadapinya. Akan tetapi lain

halnya dengan individu yang memiliki kematangan emosi karena individu dapat mengatasi masalah yang dihadapinya dengan memunculkan mekanisme psikologi yang sesuai dan bermanfaat untuk menghadapi berbagai keadaan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang matang emosinya tidak berarti terbebas dari emosi-emosi seperti takut, cemas, atau marah; tetapi individu tersebut mampu mengelola emosinya melalui pemilihan strategi pemecahan masalah yang tepat.

Hal yang berpengaruh terhadap kematangan emosi individu adalah kemampuan untuk melakukan adaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Thomae (dalam Mönks dkk, 1998) berpendapat bahwa menjadi tua merupakan keadaan yang tidak dapat dihindarkan, tetapi ada sumbangan dari individu itu sendiri untuk tidak menerima secara pasif perubahan-perubahan fisik maupun lingkungannya; karena individu lanjut usia juga mengambil sikap, memilih, dan memberikan bentuk pada situasi yang dialaminya. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Birren dan Sloane (1980) yang menyatakan bahwa individu lanjut usia yang memiliki kematangan emosi mampu beradaptasi untuk menerima beragam orang dan situasi dan mampu memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi, termasuk adaptasi untuk menerima perubahan-perubahan fisiologis, psikologis, sosial, dan ekonomis pada dirinya. Kemampuan adaptasi memberikan sumbangan penting bagi individu lanjut usia untuk mencapai *successful aging*. Hal ini dikarenakan *successful aging* melibatkan strategi-strategi yang digunakan individu lanjut usia untuk menerima perubahan-

perubahan yang terjadi pada dirinya (Baltes dan Baltes dalam Newman dan Newman, 1979).

Hasil penelitian ini menguatkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989) yang menghasilkan kesimpulan bahwa kematangan emosi mensyaratkan adanya manipulasi terhadap lingkungan. Kematangan emosi menekankan kemampuan individu untuk memanipulasi lingkungan secara kreatif dan konstruktif melalui aktivitas fisik, sosial, dan mental. Oleh karena itu, individu lanjut usia seharusnya meluaskan perhatian, tidak hanya kepada dirinya saja. *Successful aging* menekankan bahwa individu mampu mengambil keuntungan dari kesempatan-kesempatan yang diberikan oleh lingkungan.

Kematangan emosi subjek yang berada pada kategori tinggi kemungkinan dipengaruhi oleh kemampuan adaptif subjek. Tingkah laku adaptif adalah tingkah laku yang membantu individu untuk melakukan interaksi lebih efektif dengan lingkungan sekitarnya (Chaplin, 1999). Perilaku adaptif menjadi hal penting bagi seorang karyawan PERTAMINA disebabkan penerapan sistem rotasi dalam perusahaan. Individu yang diterima bekerja di PERTAMINA harus tunduk dan patuh untuk ditempatkan di mana saja disesuaikan dengan jenis pekerjaan yang diembannya. Karyawan menjadi terbiasa untuk menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah, apalagi umumnya akan mengalami rotasi lagi setelah 3 atau 4 tahun. Hal ini membantu subjek untuk mengatasi masalah dirinya, keluarga, atau pekerjaannya dengan cara-cara yang efektif; bahkan mungkin ada tuntutan lebih karena setiap daerah memiliki adat dan kebiasaan yang berbeda-beda.

Tingkah laku adaptif tetap dapat dilakukan oleh subjek penelitian ketika memasuki masa pensiun. Penelitian ini menentang pendapat yang dikemukakan oleh Friedman dan Orbach (dalam Decker, 1980) yang menyatakan bahwa masa pensiun dianggap sebagai penyebab munculnya berbagai macam penyakit fisik dan sosial bagi lanjut usia. Keadaan subjek penelitian sejalan dengan pendapat Kimmel (1974) serta Herzog dkk (1991) yang menyatakan bahwa penyakit yang muncul ketika individu memasuki masa pensiun lebih disebabkan oleh penurunan kondisi fisik ditambah dengan pola hidup di masa muda yang tidak sehat, upaya individu untuk menarik diri dari interaksi sosial, serta perasaan tidak berharga lagi karena merasa tidak mampu memberikan sumbangan apapun bagi lingkungan dibandingkan oleh datangnya masa pensiun itu sendiri. Oleh karena subjek dalam penelitian ini masih bergabung secara aktif dengan HIMPANA menyebabkan masa pensiun masih dapat diisi dengan kegiatan yang positif dan bermanfaat. Selain itu, masukan-masukan yang diberikan pada saat subjek memasuki Masa Persiapan Pensiun (MPP) menyebabkan subjek dapat mengantisipasi masa pensiunnya dengan baik.

Inti penerimaan diri pada individu lanjut usia adalah individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, dan mau hidup dengan keadaan tersebut. Selain itu, individu lanjut usia juga tahu cara meningkatkan dan memperbaiki kelebihannya dan mengecilkan kekurangannya. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa individu dengan penerimaan diri memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosinya secara tepat,

yaitu dengan memunculkan mekanisme psikologi yang sesuai dan bermanfaat untuk menghadapi berbagai keadaan dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan tersebut didasarkan pada pengalaman-pengalamannya di masa lalu dan keinginan individu untuk terus belajar dari kehidupannya. Lebih jauh lagi, hal ini akan berimplikasi pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan interpersonal.

Tingginya penerimaan diri subjek penelitian dapat dikaitkan dengan tingkat pendidikan yang diperoleh subjek. Tingkat pendidikan subjek minimal setingkat SMA, dan yang terbanyak adalah memiliki pendidikan sarjana muda (37, 5%). Hal ini menandakan dengan tingginya tingkat pendidikan berarti subjek memiliki kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan yang lebih baik untuk segera mencari upaya dalam menghadapi masa tuanya. Hal ini juga menandakan bahwa subjek penelitian senantiasa mengikuti berita-berita terbaru yang ada di masyarakat, khususnya berita-berita yang berkaitan dengan permasalahan usia lanjut. Kesiapan diri untuk tetap aktif mengikuti perubahan yang terjadi dalam masyarakat akan melatih subjek untuk berpikir plastis. Berpikir plastis ditunjukkan dengan kemampuan intelektual yang berbeda sesuai dengan kondisi yang dihadapi (Huyck dan Hoyer dalam Jatmiko, 1995). Dengan kata lain, subjek penelitian masih tetap memelihara aktivitas mental secara teratur sehingga penurunan fungsi kognitif dapat dihambat, dan akhirnya kepikunan dapat dihindari.

Subjek tidak ada yang tinggal sendirian sehingga tersedianya dukungan sosial bagi subjek penelitian dalam keadaan keseharian. Pasangan hidup, anak-anak, ataupun

anggota keluarga lain dapat membantu subjek untuk menerima datangnya perubahan-perubahan yang berkaitan dengan bertambahnya usia, dan dapat memberikan dukungan ketika subjek penelitian mengalami kesulitan atau kesedihan saat menghadapi masalah, serta memungkinkan bagi subjek untuk tidak mengalami perasaan kesepian yang pada umumnya banyak dialami individu lanjut usia akibat ditinggal mati oleh pasangan atau anak-anak yang telah pergi meninggalkan rumah. Subjek yang tinggal dengan pasangan menunjukkan persentase terbesar (62,5%) dimana hal ini menunjukkan bahwa kebersamaan diantara pasangan suami-istri masih tinggi, diantara keduanya masih ada rasa saling membutuhkan dan rasa saling memiliki.

HIMPANA sendiri menjadi wadah penting bagi anggota-anggotanya karena dapat digunakan sebagai ajang berkumpul dengan teman-teman sebaya sambil bernostalgia, dimana hal ini memberikan kesan tersendiri bagi para individu lanjut usia sehingga individu merasa diperhatikan, dipercaya, dibantu, dihargai dan dicintai. Bergabungnya subjek dengan HIMPANA dan berusaha untuk mengikuti secara aktif kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh HIMPANA; baik aktivitas kesehatan, keagamaan, dan sosial; menandakan bahwa sebagian besar subjek penelitian menganut *selective disengagement theory*, yaitu aktivitas yang dilakukan disesuaikan dengan kemampuan dan keadaan dirinya yang sudah memasuki usia lanjut (Neugarten dalam Decker, 1980). Jadi, aktivitas yang dilakukan tidak lagi untuk menghasilkan suatu prestasi, akan tetapi aktivitas yang dapat menghasilkan keuntungan nonmateri (sosial dan emosi).

Dengan kata lain, hal tersebut sejalan dengan *socioemotional selectivity theory* yang dikemukakan oleh Carstensen (1992), yaitu jumlah interaksi sosial yang dilakukan oleh individu lanjut usia merupakan hasil proses seleksi yang panjang yang dilakukan secara strategis dan adaptif untuk mencapai keuntungan sosial dan emosi yang maksimal, serta meminimalkan resiko yang mungkin timbul. Penelitian lain yang dilakukan oleh *Bonn Longitudinal Study of Aging* (dalam Mönks dkk, 1998) menyatakan bahwa ada tujuh peran sosial yang apabila meningkat aktivitasnya pada masa usia lanjut maka justru akan meningkatkan kepuasan hidup lanjut usia, yaitu berhubungan dengan peran dalam keluarga, kenalan, teman, tetangga, anggota perkumpulan, suami/istri, dan sebagai warga negara.

Kedua variabel penelitian berada pada kategori tinggi. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya usaha-usaha yang dilakukan oleh PERTAMINA untuk mengadakan pelatihan-pelatihan bagi karyawan yang memasuki Masa Persiapan Pensiun (MPP), sehingga karyawan dapat mengetahui gambaran keadaan dirinya ketika pensiun dan kondisi masa tua secara umum. PERTAMINA mengharapkan pelatihan ini dapat membantu karyawan untuk mampu menerima keadaan yang akan jauh berbeda dengan keadaan masa muda dahulu dan cara-cara mengatasi masalah berkaitan dengan kondisi menua tersebut dengan penyelesaian yang konstruktif dan kreatif.

Tingginya kedua variabel yang diteliti ada kaitannya dengan karakteristik khas pada subjek penelitian yaitu subjek memiliki tingkat pendidikan tinggi, status pekerjaan yang berada pada level manajerial, uang pensiun yang mencukupi,

tunjangan pensiun yang masih berlaku hingga subjek meninggal dunia, status menikah, dan terlibat pada aktivitas sosial. Dimana hal tersebut akan mempengaruhi sikap subjek terhadap kondisi ketuannya (Larson dalam Decker, 1980). Ditambahkan oleh Kuhlen (dalam Kimmel, 1974) bahwa proses penuaan membawa dampak perubahan yang terjadi secara tidak mencolok pada kelompok individu yang memiliki tingkat sosial ekonomi tinggi dibandingkan dengan tingkatan sosial ekonomi rendah. Bühler (dalam Kimmel, 1974) menjelaskan pendapat Kuhlen diatas bahwa hal tersebut dapat terjadi berkaitan dengan *goal setting*, dimana individu yang memiliki tingkat sosial ekonomi tinggi sudah merasa puas dengan apa yang didapaknya sehingga adanya rasa aman terhadap penurunan kondisi fisiknya dan rasa aman secara umum terhadap kehidupannya di masa tua.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penerimaan diri pada individu lanjut usia. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kematangan emosi individu lanjut usia maka akan semakin tinggi penerimaan diri individu, dan semakin rendah kematangan emosi individu lanjut usia maka akan semakin rendah juga penerimaan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki penerimaan terhadap kondisi ketuannya dengan baik karena subjek penelitian memiliki kematangan emosi yang baik.

SARAN

Subjek penelitian hendaknya mempertahankan kematangan emosi dan penerimaan diri yang sudah berada pada kategori tinggi. Cara-caranya antara lain adalah:

- a. Tetap aktif mengikuti perubahan yang terjadi dalam masyarakat, artinya tetap mengikuti hal-hal baru yang berkembang di masyarakat dan mencoba untuk menyikapinya secara arif.
- b. Peran jenis pada lanjut usia semakin tidak menonjol sehingga dapat dicari upaya-upaya untuk meningkatkan aktivitas suami-istri, contohnya melakukan pekerjaan kerumahtanggaan secara bersama-sama. Hal ini dikarenakan rasa kebersamaan diantara suami-istri masih tinggi, antara keduanya masih ada rasa saling membutuhkan dan saling tergantung.
- c. Melibatkan diri pada aktivitas-aktivitas yang dapat menghasilkan keuntungan nonmateri (sosial dan emosional), misalnya aktivitas masyarakat, keluarga, atau keagamaan. Ikatan sosial yang terbentuk dengan individu-individu lain yang dapat diajak *sharing*, saling memperhatikan, menghargai serta mencintai ini diharapkan dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Barefoot, J.C., Beckham, J.C., Haney, J.L., Siegler, I.C., and Lipkus, I.M. 1993. Age differences in Hostility among Middle-Aged and Older Adults. *Journal Psychology and Aging*, 8, 3-9.
- Birren, J.E, and Schaie, K.W. 1977. *Handbook of the Psychology of Aging*.

- New York: Van Nostrand Reinhold Co.
- Birren, J.E., and Schaie, K.W. 1996. *Handbook of the Psychology of Aging*. 4th Edition. London: Academic Press.
- Carstensen, L.L. 1992. Social and Emotional Pattern in Adulthood: Support for Socioemotional Selectivity Theory. *Journal of Psychology and Aging*, 3, 331-338.
- Chaplin, J.P. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Kartini Kartono (Pen.). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cronbach, L.J. 1963. *Educational Psychology*. 2nd Edition. New York: Harcourt, Bruce, and World.
- Decker, D.L. 1980. *Social Gerontology: An Introduction to the Dynamics of Aging*. Boston: Little, Brown, and Co.
- Hall, M.R.P., MacLennan, W.J., and Lye, M.D.C.N. 1993. *Medical Care of the Elderly*. 3rd Edition. West Sussex: John Wiley and Sons.
- Herzog, A.R., House, J.S., and Morgan, J.N. 1991. Relation of Work and Retirement to Health and Well-Being in Older Age. *Journal of Psychology and Aging*, 6, 202-211.
- Hjelle, L.A. and Ziegler, D.J. 1981. *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Application*. 2nd Edition. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha Ltd.
- Hurlock, E.B. 1959. *Developmental Psychology*. 3rd Edition. New Delhi: Tata McGraw Hill.
- Hurlock, E.B. 1973. *Adolescent Development*. 4th Edition. Tokyo: McGraw Hill Kogakusha.
- Hurlock, E.B. 1974. *Personality Development*. New Delhi: Tata McGraw Hill Publishing.
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Cetakan Ke-5. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ichramsjah. 2002. Menjadi Tua dengan Penuh Rahmat. Dalam *Kompas*. 28 Juli 2002. Jakarta.
- Ichramsjah. 2002. Menopause? Siapa Takut. Dalam *Kompas*. 28 Juli 2002. Jakarta.
- Jatmiko, S.W. 1995. Hubungan antara Persepsi terhadap Ketuaan dengan Aktivitas Lanjut Usia. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Jersild, A.T. 1963. *The Psychology of Adolescent*. New York: The McMillan.
- Jersild, A.T., Brook, J.S., and Brook, D.W. 1978. *The Psychology of Adolescent*. 3rd Edition. London: Collier McMillan Publishers.
- Kimmel, D.C. 1974. *Adulthood And Aging: An Interdisciplinary, Development View*. New York: John Wiley and Sons.
- Kimmel, D.C. 1990. *Adulthood and Aging*. 3rd Edition. Toronto: John Wiley and Sons.
- Kurniawan, L. 1995. Pengaruh Kematangan Emosi dan Dukungan Suami terhadap Kepekaan Pengasuhan Ibu. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Levenson, R.W., Carstensen, L.L., Friesen, W.V., and Ekman, P. 1991. Emotion, Physiology, and Expression in Old

- Age. *Journal Psychology and Aging*, 6, 28-35.
- Mönks, F.J., Knoers, A.M.P., dan Haditono, S.R. 1998. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mouly, G.J. 1960. *Psychology for Effective Teaching*. New York: Henry Holt and Co.
- Munandar, U. 2001. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan dari Bayi sampai dengan Lanjut Usia*. Dalam Utami Munandar (Ed.). Tanpa Tahun. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Newman, B.M., and Newman, P.R. 1979. *Development through Life: A Psychological Approach*. Revised Edition. Illinois: The Dorsey Press.
- Prawitasari, J.E. 1993. Aspek Sosio-Psikologis Usia Lanjut di Indonesia. Dalam *Buletin Penelitian Kesehatan*. No.4 (Vol. 21). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Rubin, T.E. 1974. *DR. Rubin, Please Make Me Happy: The Common Sense of Mental Health*. New York: Arbor House.
- Ryff, C.D. 1989. Happiness is Everything, or is It? Exploration of the Measuring of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sartain, A.Q, North, A.J., Strange, J.R., and Chapman, H.M. 1973. *Psychology: Understanding Human Behavior*. Singapore: McGraw Hill.
- Schaie, K.W., and Willis, S.L. 1991. *Adult Development and Aging*. 3rd Edition. New York: Harper Collins.
- Schneiders, A.A. 1955. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Skinner, C.E. 1958. *Essentials of Educational Psychology*. New Jersey: Prentice Hall, Inc Englewood Cliffs.
- Skinner, C.E. 1977. *Educational Psychology*. 4th Edition. New Delhi: Prentice Hall.
- Walgito, B. 1997. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Covey, F. *An Interview with Franklin Covey*. [On-line]. Available at [Http://www.franklincovey.com](http://www.franklincovey.com).
- Driesen, L.J. *Characteristics of Emotional Maturity*. [On-line]. Available at [Http://www.betteryou.com](http://www.betteryou.com).
- Maryland Institute. *The Characteristics of Emotional Maturity*. [On-line]. Available at [Http://www.member2.boon.net](http://www.member2.boon.net).
- Murray, J. *Are You Growing Up or Just Getting Older?*. [On-line]. Available at [Http://www.betteryou.com](http://www.betteryou.com).