

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Orientasi Kancan dan Persiapan**

Rumah lansia Bhakti Kasih Siti Anna merupakan salah satu karya pelayanan sosial lanjut usia dari Lembaga Hidup Bhakti (Kongregasi Suster Dina Keluarga Suci dari Pangkalpinang (KKS), yang dikelola oleh Yayasan Santa Familia.

Sebelumnya sekitar tahun 1983, ada seseorang lajang yang berumur 60 tahun mengungkapkan isi hatinya kepada Sr. Paula, KKS bahwa ia ingin bergabung dengan suster KKS ikut terlibat dalam tugas Evangelis. Kemudian, pada tahun 1995 datang seorang janda berumur 55 tahun menghadap Sr. Paula, KKS dan berkata, "saya ingin mengisi sisa-sisa hidupku dan bergabung dengan cara hidup KKS.

Berikutnya, pada tahun 1996 seorang janda yang berumur 79 tahun menginginkan suasana hidup doa pada masa tuanya. Keinginan mereka ditanggapi oleh Dewan Pimpinan KKS. Maka, dimulai gabungan lansia awam dengan suster komunitas KKS di Selindung. Dimulai dengan empat orang, kemudian menyusul lansia usia 69 tahun, 75 tahun, dan seterusnya sampai resmi berdiri pada tanggal 6 Desember 2004 dengan delapan penghuni awal.

Panti sosial Bhakti Kasih Siti Anna merupakan panti sosial lanjut usia yang terdaftar. Panti ini terdiri dari dua unit, yang dimana Unit I diresmikan pada tanggal 6 Desember 2004 oleh Kepala Dinas Sosial, Koperasi, dan PMK Kota Pangkalpinang Bapak Nurdin Yusuf, S.Pd. Pembina TK I dan diberkati oleh Pastor Petrus Sunarto Pr. Sedangkan panti Unit II diresmikan pada tanggal 19 September 2011 oleh Asisten II Wali Kota Pangkalpinang Bapak Drs. Abubakar, MM. Panti Unit II ini juga diberkati oleh Vikjen Keuskupan Pangkalpinang Pastor Hendra Winata, Pr.

#### **4.1.1 Visi dan Misi Panti Lansia Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang**

##### **1. Visi**

Lembaga kesejahteraan sosial lanjut usia bhakti kasih siti anna menjadi rumah yang mau menghadirkan wajah Allah seperti keluarga Kudus Nasaret.

## **2. Misi**

- a. Menumbuh kembangkan nilai-nilai luhur kehidupan
- b. Meningkatkan delapan standar nasional (Penyelenggaraan) Pelayanan Lembaga Lanjut Usia.

## **3. Maksud dan Tujuan Panti Lansia Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang**

### **a. Maksud**

Membentuk komunitas kaum lanjut usia yang ingin hidup Bersama dengan iman, harapan, dan kasih, menjalani masa tuanya dengan damai sejahtera, tenang dan Bahagia.

### **b. Tujuan**

- 1) Menumbuh kembangkan nilai-nilai iman, harapan dan kasih.
- 2) Setelah mengalami hidup di dalam komunitas Panti, para lansia dapat:
  - Semakin mendekatkan diri kepada Tuhan
  - Berinteraksi, berkomunikasi, dengan sesama lansia
  - Melakukan kegiatan keterampilan sederhana
  - Menemukan jati dirinya sehingga dapat menciptakan hal-hal yang membahagiakan dirinya
- 3) Pendampingan bagi lansia bermasalah, yang sakit, dan menghadapi akhir hidup.

## **4. Program Panti Lansia Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang**

- 1) Pembinaan para pendamping lansia
  - a. Sosialisasi visi, misi, tujuan, dan program Panti Bhakti Kasih Siti Anna
  - b. Kaderisasi pendampingan/pramurukti lansia
- 2) Pembinaan sosial lansia tentang peraturan dan tata tertib panti, hidup Bersama, Kesehatan lansia, tujuan dari program dan kegiatan yang diterapkan dalam panti
- 3) Pelayanan sosial lansia dari aspek hidup bersama

#### **4.1.2 Struktur Organisasi Panti Lansia Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang**

1. Kepala Panti : Sr. Fidelia, KKS
2. Sekretaris : Sr. Regina, KKS
3. Bendahara : Hendra, S.Kom
4. Koordinator Fungsional dan Penunjang : Sr. Silvia, KKS
5. Tenaga Fungsional Mental Spiritual : Sr. Paula, KKS
6. Tenaga Fungsional Psikolog : Yulita, S.Psi
7. Tenaga Fungsional Peksos dan TKSK : (Peksos : Putri, S.ST)  
(TKSK : Darmayanti)
8. Tenaga Fungsional Kesehatan : ( Dokter : dr. Melly)  
( Perawat : Brigida, A.Md)
9. Tenaga Fungsional Fisioterapis : Kalara, A.Md.Ft

#### **4.2 Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian merupakan langkah awal yang harus dilakukan sebelum penelitian. Ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan yakni administrasi dan persiapan alat ukur.

##### **4.2.1 Persiapan Administrasi**

Persiapan administrasi diawali peneliti dengan membuat surat izin penelitian yang kemudian dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang dengan nomor B-2321/U.09/IX/PP.09/12/2023 dan mendapat surat balasan dari Panti Siti Anna Bangka Belitung dengan nomor 01/C.1/RLBKSA/I/2024 yang menyatakan bahwa benar adanya jika peneliti telah melaksanakan penelitian terhitung dari tanggal 1-8 Januari 2024.

##### **4.2.2 Persiapan Alat Ukur**

Dalam persiapan alat ukur peneliti menyusun terlebih dahulu alat ukur yang akan digunakan saat penelitian. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Penerimaan diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Sheerer (1949) aspek tersebut yakni perasaan sederhana, percaya kemampuan diri, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan, dan menerima sifat kemanusiaan. Kemudian dari aspek tersebut didapatkan 50 item yang terdiri dari 25 item *favorable* dan 25 item *unfavorable*.

Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek dari regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014) terdiri dari empat aspek meliputi *strategies to emotion regulation (strategies), engaging in goal*

*directed behavior (goals), control emotion responses (impulse), dan acceptance of emotional responses (acceptance)*. Kemudian dari aspek tersebut didapatkan 50 item yang terdiri dari 27 *favourable* dan 23 *unfavourable*. Sedangkan skala *empty nest syndrome* berdasarkan aspek-aspek *empty nest syndrome* yang dikemukakan oleh Borland (1982) terdiri dari enam aspek yakni, depresi, kesepian, krisis identitas, kecemasan, kesedihan, dan kehilangan. Kemudian dari aspek tersebut didapatkan 50 item yang terdiri dari 25 item *favourable* dan 25 item *unfavourable*.

#### **4.2.3 Uji Coba Alat Ukur**

Setelah menyusun instrumen penelitian, selanjutnya yaitu melakukan uji coba alat ukur (*try out*). Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 13 Oktober 2023 sampai 17 oktober 2023 kepada subjek sebanyak 30 lansia yang sehat di Panti Lansia Werdha Palembang. Setiap subjek mendapatkan skala *try out* yang berisi tiga alat ukur yaitu skala penerimaan diri, regulasi emosi dan *empty nest syndrome*. Adapun pengambilan data melalui offline dengan menggunakan skala dalam bentuk kertas. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kertas yang telah disediakan penelitian, kemudian subjek *try out* diminta untuk mengisi skala tersebut dengan dibantu oleh peneliti untuk membaca setiap pernyataannya satu persatu.

### **4.3. Uji Validitas dan reliabilitas Seleksi Item Skala Penerimaan Diri**

#### **4.3.1 Uji Validitas Item Skala Penerimaan Diri**

Setelah dilakukan uji validitas terhadap skala penerimaan diri, dari keseluruhan jumlah item yang berjumlah 50 item, maka didapat 25 item yang valid dan 25 item yang gugur (tidak valid). Penentuan item skala itu valid, jika nilai koefisien  $> 0,30$ . Jika nilai koefisien kurang dari  $0,30$  maka item skala tersebut dinyatakan gugur (tidak valid). Item yang gugur terjadi karena terdapat bahasa yang kurang tepat, subjek tidak menjawabnya dengan konsisten dan lain sebagainya. selanjutnya item yang valid diuji kembali, dibawah ini adalah tabel yang didalamnya terdapat item yang telah diklasifikasikan menjadi item yang valid dan item yang tidak valid (gugur).

**Tabel 4**  
**Blueprint Try Out Skala Penerimaan Diri**

<b>Aspek</b>	<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>	<b>Jumlah</b>
Perasaan sederajat	3, 19*, 46, 48	8,10*,47, 49	8
Percaya kemampuan diri	22, 9*, 30*	14*, 18*, 29	6
Bertanggung jawab	2, 23*, 32*	17*, 1, 35*	6
Orientasi keluar diri	11*, 27*, 42,44	4, 24*, 43*, 45*	8
Berpendirian	21*, 16, 37	12*, 25, 41	6
Menyadari keterbatasan	6*, 20*, 31, 50	13*, 26*, 38, 40*	8
Menerima sifat kemanusiaan	7, 28,33, 36*	5*,15, 34*, 39	8
Jumlah	25	25	50

Keterangan : Tanda\* merupakan item yang tidak valid (gugur)

Berdasarkan analisis data pada tabel *blue print* diatas maka dapat diketahui bahwa terdapat item 25 valid dan 25\* item gugur atau item yang tidak valid. Pada penelitian ini, selanjutnya peneliti memberikan penomoran kembali pada item-item yang valid dengan memajukan item untuk diletakkan dinomor yang tidak valid dan dijadikan skala penelitian. Distribusi skala Penerimaan Diri berubah menjadi seperti dibawah ini:

**Tabel 5**  
**Blueprint Skala Penerimaan Diri**

<b>Aspek</b>	<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>	<b>Jumlah</b>
Perasaan sederajat	3, 46, 48	8, 47, 49	6
Percaya kemampuan diri	22	29	2
Bertanggung jawab	2	1	2
Orientasi keluar diri	42, 44	4	3
Berpendirian	16, 37	25, 41	4
Menyadari keterbatasan	31, 50	38	3

Menerima sifat kemanusiaan	7, 28, 33	15, 39	5
Jumlah	14	11	25

#### 4.3.2 Reliabilitas Skala Penerimaan Diri

Hasil dari reliabilitas item-item yang valid yang diperoleh dari uji skala penerimaan diri dengan *coreccted* item total *correlation* menunjukkan *alpha cronbach* 0,806 dengan jumlah N sebanyak 50. Kemudian item yang tidak valid dikeluarkan dan dianalisis Kembali sehingga didapatkan hasil sebesar 0,879 dengan jumlah N sebanyak 25. Maka dengan demikian skala penerimaan diri dapat dikatakan reliabel, karena semakin mendekati angka 1 maka semakin baik dan tinggi skor reliabilitas alat ukur yang digunakan.

#### 4.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Seleksi Item Skala Regulasi Emosi

##### 4.4.1 Validitas Skala Regulasi Emosi

Setelah dilakukan uji validitas terhadap skala regulasi emosi dari keseluruhan jumlah item yang berjumlah 50 item, maka didapat 18 item yang valid dan 32\* item yang gugur (tidak valid). Penentuan item skala itu valid, jika nilai koefisien > 0,30. Jika nilai koefisien kurang dari 0,30 maka item skala tersebut dinyatakan gugur (tidak valid). Item yang gugur terjadi karena terdapat bahasa yang kurang tepat, subjek tidak menjawabnya dengan konsisten dan lain sebagainya. selanjutnya item yang valid diuji kembali, dibawah ini adalah tabel yang didalamnya terdapat item yang telah diklasifikasikan menjadi item yang valid dan item yang tidak valid (gugur).

**Tabel 6 Blueprint Try Out Skala Regulasi Emosi**

Aspek	Indikator	Favo Uable	Unfavo Uable	Jumlah aitem
<i>acceptance of emotional responses</i>	Kemampuan individu menerima kondisi yang menimbulkan emosi dan tidak merasa malu	*9, *10, *11, 1	8, 14, 31*, 34*, 37*, 4*	10

	apabila merasakan emosi negatif			
<i>engaging in goal directed behavior</i>	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif serta berpikir dan bertindak secara positif	18*, 25*, 30*, 32*, 35*, 36*, 38*	22, 20	9
<i>control emotion responses</i>	Kemampuan mengontrol emosi dan respon emosi (fisiologis, perilaku, nada suara)	21*, 27*, 42, 28*, 29*	41*, 12, 15, 23	9
	Mampu menunjukkan dan sadar terhadap emosi yang dirasakan	6*, 48, 40, 17	39, 13, 16*	7
<i>strategies to emotion regulation</i>	Kemampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	24*, 43, 45, 47*, 26,	33*, 44*, 46*, 49, 19*, 50*	11
	Kejelasan emosional	*2, 7*	*3, 5*	4
Jumlah		27	23	50

Keterangan : Tanda\* merupakan item yang tidak valid (gugur)

Berdasarkan analisis data pada tabel *blue print* diatas maka dapat diketahui bahwa terdapat item 18 valid dan 32\* item gugur atau item yang tidak valid. Pada penelitian ini, selanjutnya peneliti memberikan penomoran kembali pada item-item yang valid dengan memajukan item untuk diletakkan dinomor yang tidak valid dan dijadikan skala penelitian. Distribusi skala Penerimaan Diri berubah menjadi seperti dibawah ini:

**Tabel 7 Blueprint Skala Regulasi Emosi**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>	<b>Jumlah aitem</b>
<i>acceptance of emotional responses</i>	Kemampuan individu menerima kondisi yang menimbulkan emosi dan tidak merasa malu apabila merasakan emosi negatif	1	8, 14,	3
<i>engaging in goal directed behavior</i>	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif serta berpikir dan bertindak secara positif	22	20	2
<i>control emotion responses</i>	Kemampuan mengontrol emosi dan respon emosi (fisiologis, perilaku, nada suara)	42	12, 15, 23	4
	Mampu menunjukkan dan sadar terhadap emosi yang dirasakan	48, 40, 17	39, 13	5



<i>strategies to emotion regulation</i>	Kemampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	45, 26,	49, 43	4
Jumlah		8	10	18

#### 4.4.2 Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Hasil dari reliabilitas item-item yang valid yang diperoleh dari uji skala regulasi emosi dengan *coreccted* item total *correlation* menunjukkan *alpha cronbach* 0,787 dengan jumlah N sebanyak 50. Kemudian item yang tidak valid dikeluarkan dan dianalisis Kembali sehingga didapatkan hasil sebesar 0,870 dengan jumlah N sebanyak 18. Maka dengan demikian skala regulasi emosi dapat dikatakan reliabel, karena semakin mendekati angka 1 maka semakin baik dan tinggi skor reliabilitas alat ukur yang digunakan.

#### 4.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Seleksi Item Skala *Empty Nest Syndrome*

##### 4.5.1 Validitas Skala *Empty Nest Syndrome*

Setelah dilakukan uji validitas terhadap skala *empty nest syndrome* dari keseluruhan jumlah item yang berjumlah 50 item, maka didapat 20 item yang valid dan 30\* item yang gugur (tidak valid). Penentuan item skala itu valid, jika nilai koefisien > 0,30. Jika nilai koefisien kurang dari 0,30 maka item skala tersebut dinyatakan gugur (tidak valid). Item yang gugur terjadi karena terdapat bahasa yang kurang tepat, subjek tidak menjawabnya dengan konsisten dan lain sebagainya. selanjutnya item yang valid diuji kembali, dibawah ini adalah tabel yang didalamnya terdapat item yang telah diklasifikasikan menjadi item yang valid dan item yang tidak valid (gugur).

**Tabel 8**  
***Blueprint Try Out Skala Empty Nest Syndrome***

<b>Aspek</b>	<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>	<b>Jumlah</b>
Depresi	1*,14*, 16*	3, 13*, 15	6
Kesepian	4*, 18, 20*, 22, 24*	2,17, 19, 21, 23	10
Krisis identitas	6, 26, 28	5, 27	5
Kecemasan	12, 30*, 32*, 34*, 50*	7*, 29*, 31*, 33*, 49*	10
Kesedihan	10, 35*, 38*, 40*, 36*	9, 25, 37*, 39*, 41*	10
Kehilangan	11*, 42*, 44*, 46*	8*, 43*, 45, 47*, 48	9
Jumlah	25	25	50

Keterangan : Tanda\* merupakan item yang tidak valid (gugur)

Berdasarkan analisis data pada tabel *blue print* diatas maka dapat diketahui bahwa terdapat item 20 valid dan 30 item gugur atau item yang tidak valid. Pada penelitian ini, selanjutnya peneliti memberikan penomoran kembali pada item-item yang valid dengan memajukan item untuk diletakkan dinomor yang tidak valid dan dijadikan skala penelitian. Distribusi skala *Empty Nest syndrome* berubah menjadi seperti dibawah ini;

**Tabel 9 Blueprint Skala *Empty Nest Syndrome***

<b>Aspek</b>	<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>	<b>Jumlah</b>
Depresi	15	3	2
Kesepian	22, 18, 21	2,17,23	6
Krisis identitas	6, 26, 28	5, 27	5
Kecemasan	12	19	2
Kesedihan	10	9, 25	3
Kehilangan	48	45	2
Jumlah	10	10	20

#### **4.5.2 Reliabilitas Skala *Empty Nest Syndrome***

Hasil dari reliabilitas item-item yang valid yang diperoleh dari uji skala motivasi belajar dengan *coreccted* item total *correlation* menunjukkan *alpha Cronbach* 0,768 dengan jumlah N sebanyak 50. Kemudian item yang tidak valid dikeluarkan dan dianalisis Kembali sehingga didapatkan hasil sebesar 0,838 dengan jumlah N sebanyak 20. Maka dengan demikian skala

*empty nest syndrome* dapat dikatakan reliabel, karena semakin mendekati angka 1 maka semakin baik dan tinggi skor reliabilitas alat ukur yang digunakan.

#### 4.6. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian atau pengambilan data dilaksanakan secara offline dengan menggunakan media Kertas pada Lansia yang berada di Panti Sosial Siti Anna Bangka Belitung. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Januari - 8 Januari 2024. Peneliti menggunakan skala likert yang telah disiapkan peneliti sebelumnya berupa skala penerimaan diri dengan 25 item, skala strategi regulasi emosi dengan 18 item dan skala *empty nest syndrome* dengan 20 item, kemudian skala tersebut dibuat ke dalam bentuk kertas.

Penelitian dilakukan dengan membagikan kertas yang telah disediakan peneliti, kemudian subjek penelitian diminta untuk mengisi skala tersebut dengan dibantu oleh peneliti dan juga terdapat *stakeholder* berjumlah tiga orang yakni, Suster Panti dan dua mahasiswa Pendidikan untuk membaca setiap pernyataannya satu persatu. Skala penelitian berbentuk kertas tersebut diawali dengan perkenalan peneliti serta tujuan penelitian. Kemudian peneliti mengarahkan para responden ke petunjuk pengisian. Butuh waktu 7 hari hingga jumlah responden memenuhi kebutuhan penelitian. Setelah data terkumpul maka dilanjutkan ke tahap olah data hasil penelitian.

#### 4.7. Hasil Penelitian

##### A. Kategorisasi variabel penelitian

Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian dapat diuraikan mengenai kategorisasi masing-masing variabel penelitian. Hasil lengkapnya dapat dilihat dari skor empirik masing-masing variabel penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 10**  
**Kategorisasi skala penerimaan diri**

Kategori	Skor	N	Persentase
Rendah	$X < 65$	6	20%
Sedang	$65 < X < 82$	19	63.3%
Tinggi	$82 \leq X$	5	16.7%
Total			100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat kita ketahui bahwa terdapat 6 lansia yang termasuk ke dalam kategori rendah, 19 lansia termasuk ke dalam kategori sedang, dan 5 lansia termasuk ke dalam kategori tinggi dalam penerimaan diri pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung.

**Tabel 11**  
**Kategorisasi Skala Regulasi Emosi**

Kategori	Skor	N	Persentase
Rendah	$X < 37$	5	16.7%
Sedang	$37 < X < 54$	22	73.3%
Tinggi	$54 \leq X$	3	10%
Total			100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat kita ketahui bahwa terdapat 5 lansia yang termasuk ke dalam kategori rendah, 22 lansia termasuk ke dalam kategori sedang, dan 3 lansia termasuk ke dalam kategori tinggi dalam regulasi emosi pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung.

**Tabel 12**  
**Kategorisasi Skala *Empty Nest Syndrome***

Kategori	Skor	N	Persentase
Rendah	$X < 43$	2	6.7%
Sedang	$43 < X < 59$	24	80%
Tinggi	$59 \leq X$	4	13.3%
Total			100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat kita ketahui bahwa terdapat 2 lansia yang termasuk ke dalam kategori rendah, 24 lansia termasuk ke dalam kategori sedang, dan 4 lansia termasuk ke dalam kategori tinggi dalam *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung.

## B. Analisis data

### 1. Uji asumsi klasik

Uji Asumsi klasik adalah analisis yang dilakukan untuk menilai apakah di dalam sebuah model regresi linear terdapat masalah-masalah asumsi klasik (Mardiatmoko, 2020). Uji asumsi klasik

yang sering digunakan yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinearitas.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan untuk mengetahui sample yang diteliti normal atau tidak. Hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05, namun sebaliknya jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal (Shella Zuliana et al., 2023). Hasil normalitas terhadap variabel penerimaan diri, regulasi emosi dan *empty nest syndrome* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 13**  
**Deskripsi Uji Normalitas**

<b>Variabel</b>	<b>Shapiro Wilk</b>	<b>Keterangan</b>
Penerimaan diri	0.51	Terdistribusi Normal
Regulasi emosi	0.273	Terdistribusi Normal
<i>Empty Nest Syndrome</i>	0.67	Terdistribusi Normal

Berdasarkan tabel deskripsi hasil normalitas diatas maka dapat dipahami sebagai berikut :

1. Hasil uji normalitas terhadap variabel penerimaan diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0.51 berdasarkan data tersebut ( $p=0.51>0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa variabel penerimaan diri berdistribusi normal.
2. Hasil uji normalitas terhadap variabel regulasi emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0.273 berdasarkan data tersebut ( $p=0.273>0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa variabel regulasi emosi berdistribusi normal.
3. Hasil uji normalitas terhadap variabel *empty nest syndrome* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.67 berdasarkan data tersebut ( $p=0.67>0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *empty nest syndrome* berdistribusi normal.

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas ini dilakukan pada variabel *dependen* dan variabel *independen* menggunakan *test for linierity* pada taraf signifikansi lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka dapat dikatakan linier. Berikut ini adalah hasil output hasil uji linieritas dengan menggunakan bantuan SPSS 26 *For Windows*.

**Tabel 14**  
**Uji Linieritas**

Variabel	Deviation From Linierity		Ket.
	F	Sig.	
Penerimaan Diri ⇔ <i>Empty Nest Syndrome</i>	2.351	0,76	Linier
Regulasi Emosi ⇔ <i>Empty Nest Syndrome</i>	1.918	0,123	Linier

Berdasarkan tabel diatas, pada nilai signifikansi pada *deviation from linierity* antara variable *empty nest syndrome* dengan penerimaan diri adalah 0,76 sedangkan *deviation from linierity* antara variabel regulasi emosi dengan *empty nest syndrome* adalah 0,123. Hasil ini disimpulkan bahwa hubungan antara variabel penerimaan diri dengan *empty nest syndrome* memiliki hubungan yang linier ( $0,76 > 0,05$ ) serta variabel regulasi emosi dengan *empty nest syndrome* memiliki hubungan yang linier juga ( $0,123 > 0,05$ ). Dengan demikian uji asumsi linieritas terpenuhi.

### c. Uji Multikolinearitas

Metode uji multikolinearitas yaitu metode dengan melihat *Tolerance* dan *Inflation factor* (VIF) pada model regresi, jika nilai VIF  $< 10$  dan nilai *Tolerance*  $> 0,1$  maka dapat

artikan bahwa suatu model regresi bebas dari multikolinieritas.

**Tabel 15**  
**Hasil Uji Multikolinieritas**

Variabel	Nilai <i>Tolerance</i>	Nilai VIF	Keterangan
Penerimaan Diri	0,864	1,157	Bebas multikolinieritas
Regulasi Emosi	0,864	1,157	Bebas multikolinieritas

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri memiliki nilai *tolerance* 0,864 dan VIF 1,157. Pada regulasi emosi memiliki nilai *tolerance* 0,864 dan VIF 1,157. Dari nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai *tolerance* kedua model lebih besar dari 0,1 dan VIF lebih kecil dari 10 jadi dapat dikatakan bahwa tidak terdapat multikolinieritas pada kedua model ini.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode analisis regresi berganda. Uji hipotesis merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y. Uji hipotesis dilakukan untuk menilai pengaruh variabel penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *empty nest syndrome* dalam konteks lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung.

### a. Uji Hipotesis Mayor

Uji F bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh simultan (bersama-sama) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Jika nilai  $sig < 0,05$  maka terdapat pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y.

**Tabel 16**

**Uji Hipotesis Mayor (F)**

<b>Variabel</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig</b>
Penerimaan diri & Regulasi Emosi → <i>Empty Nest Syndrome</i>	0,789	0,622	22,232	0.000

Berdasarkan tabel diatas maka, dapat diketahui nilai koefisien korelasi  $r = 0,789$ . R Square = 0,622 dan nilai Fhitung  $22.232 > F_{tabel} 3.34$ , dengan nilai Sig. 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa H3 diterima yang berarti terdapat pengaruh antara penerimaan diri dan regulasi emosi secara simultan terhadap *empty nest syndrome*. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima. Kemudian nilai koefisien determinasi atau R Square 0,622. R Square merupakan kuadrat dari nilai koefisien ( $R=0,789$ ). Untuk melihat sumbangan efektif variabel bebas dapat dilakukan perhitungan dengan rumus ( $KD=(r)^2 \times 100\%$ ). Jadi sumbangan efektif penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *empty nest syndrome* sebesar 62,2%. Sehingga *empty nest syndrome* dapat dijelaskan melalui penerimaan diri dan regulasi emosi sebesar 62,2%. Sedangkan sisanya yaitu 37,8% dipengaruhi oleh variabel lain. Dari hasil penelitian maka dapat diperoleh persamaan regresi berganda adalah sebagai berikut:

$$Y = C + B_1 X_1 + B_2 X_2$$

$$Y = 17,675 + 0,672 X_1 + 0,391 X_2$$

Persamaan garis regresi menunjukkan pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Nilai konstanta sebesar 17,675 menunjukkan rata-rata tingkat *empty nest syndrome* lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung. Koefisien penerimaan diri sebesar 0,672 mengindikasikan jika skor penerimaan diri meningkat satu maka *empty nest syndrome* pada lansia akan meningkat sebesar 0,672 dan diketahui koefisien regulasi emosi sebesar 0,391 sehingga jika skor regulasi emosi meningkat satu



maka *empty nest syndrome* pada lansia akan menurun sebesar 0,391

**b. Uji Hipotesis Minor**

Uji T bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh regresi parsial (sendiri) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Jika nilai sig < 0,05 atau Thitung > Ttabel maka terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

**Tabel 17**

**Uji Hipotesis Minor (T)**

Variabel	Koefesien	Thitung	Ttabel	Sig
Penerimaan Diri	0,672	3,983	2,052	0,000
Regulasi Emosi	0,391	2,239	2,052	0,027

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri dengan nilai 0.000<0.05 dan nilai Thitung>Ttabel, 3.983> 2.052. maka dapat diartikan bahwa H1 diterima berarti terdapat pengaruh antara penerimaan diri dengan *empty nest syndrome*.

Sumbangan efektif variabel penerimaan diri dapat dilihat melalui rumus sebagai berikut:

$$SE X_i = \frac{B_{x_i} \times CP \times R^2}{Regression} 100\%$$

Keterangan:

SE Xi = Sumbangan efektif variabel xi

Bxi = Koefesien (B) variabel xi

CP = Crossproduct variabel xi

Regression = Nilai Regresi

R<sup>2</sup> = Sumbangan efektif total

Berdasarkan rumus diatas maka nilai sumbangan efektif variabel penerimaan diri sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{SE Penerimaan Diri} &= \frac{0,672 \times 2101,367 \times 62}{1877,438} \times 100\% \\ &= 46,63\% \end{aligned}$$

Setelah dilakukan perhitungan tersebut maka diketahui sumbangan efektif penerimaan diri terhadap *empty nest syndrome* dengan melihat nilai pada R Square yaitu sebesar 46,63% dari 62,2 %. Hal ini berarti bahwa variabel *empty nest syndrome* dapat dijelaskan melalui penerimaan diri sebesar 46,63%.

### c. Uji Hipotesis Minor

Uji T bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh regresi parsial (sendiri) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Jika nilai sig < 0,05 atau Thitung > Ttabel maka terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

**Tabel 18**  
**Uji Hipotesis Minor (T)**

Variabel	Koefesien	Thitung	Ttabel	Sig
Penerimaan Diri	0,672	3,983	2,052	0,000
Regulasi Emosi	0,391	2,239	2,052	0,027

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ditemukan nilai 0.027 <0.05 dan nilai Thitung > Ttabel, 2.339 > 2.052. maka dapat diartikan bahwa H2 diterima dengan artian terdapat pengaruh antara regulasi emosi dengan *empty nest syndrome*.

Sumbangan efektif variabel penerimaan diri dapat dilihat melalui rumus sebagai berikut:

$$\text{SE Xi} = \frac{B_{xi} \times CP \times R^2}{100\%}$$

---

## Regression

Keterangan:

SE $X_i$	= Sumbangan efektif variabel $x_i$
$B_{x_i}$	= Koefesien (B) variabel $x_i$
CP	= Crossproduct variabel $x_i$
Regression	= Nilai Regresi
$R^2$	= Sumbangan efektif total

Berdasarkan rumus diatas maka nilai sumbangan efektif variabel penerimaan diri sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{SE Regulasi Emosi} &= \frac{0,391 \times 765,900 \times 62}{1877,438} \times 100\% \\ &= 9,88\% \end{aligned}$$

Setelah dilakukan perhitungan tersebut maka diketahui sumbangan efektif regulasi emosi terhadap *empty nest syndrome* dengan melihat nilai pada R Square yaitu sebesar 9,88% dari 62,2 %. Hal ini berarti bahwa variabel *empty nest syndrome* dapat dijelaskan melalui regulasi emosi sebesar 9,88%.

### 4.8. Pembahasan

Salah satu fase pada tahap keluarga ialah fase dimana adanya rasa kehilangan peran dalam merawat anak dan merasa kosong karena anak-anaknya sudah tidak tinggal satu rumah, istilah ini dikenal dengan *empty nest syndrome* (Ghafur & Hidayah, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung. Penelitian ini tentang bagaimana lansia mampu menerima kondisi diri dan mengelola emosi dalam fase sarang kosong yang dilakukan kepada 30 lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung.

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi skor variabel penerimaan diri, dari 30 sampel penelitian penerimaan diri pada kategori rendah sebanyak 20% atau 6 lansia, yang berarti lansia kurang mampu menerima dirinya dalam mengalami fase *empty nest*

*syndrome*. Kemudian kategorisasi sedang sebanyak 63,3% atau 19 lansia, yang berarti lansia sudah cukup mampu menerima dirinya dalam mengalami fase *empty nest syndrome*. Sedangkan penerimaan diri pada kategorisasi tinggi sebanyak 16,7% atau 5 lansia, yang berarti lansia sudah maksimal pada penerimaan dirinya dalam mengalami fase *empty nest syndrome*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji regresi linier berganda, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri dengan *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung dengan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) dan nilai  $T_{hitung} > T_{tabel}$ ,  $3.983 > 2.052$ . Dengan artian penerimaan diri dan *empty nest syndrome* saling berpengaruh. Dengan artian apabila seorang lansia memiliki penerimaan diri yang baik maka lansia tersebut tidak terkena *empty nest syndrome*, karena semakin tinggi lansia mampu dalam penerimaan dirinya maka semakin rendah tingkat *empty nest syndrome* yang akan dialami. Sebaliknya jika lansia semakin rendah dalam penerimaan dirinya maka semakin tinggi pula tingkat *empty nest syndrome* yang akan dialaminya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, A. R., & Putri (2022) yang menjelaskan bahwa lansia yang mengalami *empty nest syndrome* cenderung memiliki penerimaan diri yang baik dengan bentuk penerimaan diri seperti, tidak membandingkan diri sendiri dengan lansia lain, lansia menyadari kekurangan dan kelebihan masing-masing, lansia juga memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya. Lansia mampu melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya dan bekerja untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari. Mereka dapat bersosialisasi dengan orang lain. Lansia juga mampu hidup mandiri dengan tidak bergantung kehidupannya bersama anak-anaknya. Selain itu, lansia juga menyadari kekuatan fisiknya sudah tidak sekuat ketika ia masih muda. Lansia merasa khawatir dan takut akan nasibnya ketika di rumah sendirian.

Dengan artian mereka tidak mengalami rendahnya dalam penerimaan diri mereka. Beberapa dari penyebab rendahnya tingkat penerimaan diri di masa tua antara lain pemahaman diri, teladan orang tua pada masa kanak-kanak, sikap sosial, lingkungan, sedangkan faktor penyebab kesepian antara lain tinggal di

lingkungan baru, akhir masa hidup, suatu hubungan, kualitas hubungan sosial, dan situasi (Wunga, S. W, et.al, 2020).

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi skor variabel regulasi emosi, dari 30 sampel penelitian regulasi emosi pada kategori rendah sebanyak 16,7% atau 5 lansia, yang berarti lansia kurang mampu mengelola dan mengungkapkan emosinya dalam mengalami fase *empty nest syndrome*. Kemudian kategorisasi sedang sebanyak 73,3% atau 22 lansia, yang berarti lansia cukup mampu mengelola dan mengungkapkan emosinya dalam mengalami fase *empty nest syndrome*. Sedangkan regulasi emosi pada kategori tinggi sebanyak 10% atau 3 lansia, yang berarti lansia sudah maksimal dalam mengelola dan mengungkapkan emosinya pada saat mengalami fase *empty nest syndrome*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji regresi linier berganda, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung dengan nilai  $p = 0.027$  ( $p < 0.05$ ) dan nilai  $T_{hitung} > T_{tabel}$ ,  $2.339 > 2.052$ . Dengan artian regulasi emosi dan *empty nest syndrome* saling berpengaruh. Dengan artian apabila seorang lansia memiliki regulasi emosi yang baik maka lansia tersebut tidak terkena *empty nest syndrome*, karena semakin tinggi lansia mampu dalam mengelola emosinya maka semakin rendah tingkat *empty nest syndrome* yang akan dialami. Sebaliknya jika lansia semakin rendah dalam regulasi emosinya maka semakin tinggi pula tingkat *empty nest syndrome* yang akan dialaminya.

Anisa et.al. (2023), dalam penelitiannya menjelaskan hal serupa bahwa, emosi lansia mengalami perbedaan ketika berada dirumah dan lansia yang menetap di panti. Pada lansia di panti cenderung kurang berinteraksi dengan keluarga maupun orang sekitarnya untuk menghindari konflik dan cenderung kurang dapat menyalurkan perasaannya kepada orang lain serta lebih suka memendam sesuatu sendiri. Sedangkan lansia yang tinggal di rumah mengaku bersyukur dengan hidup yang dijalannya, dan lansia yang tinggal di rumah mampu membangun komunikasi yang baik dengan tetangga.

Selain itu didukung oleh penelitian Fernandez et al. (2020) yang mengatakan bahwa lansia perempuan mengalami kesepian

dapat mempengaruhi adanya perubahan emosi negatif yang mengarahkan pada kecenderungan psikosis terlebih jika lansia perempuan harus menghadapi pengalaman traumatis lagi untuk kehilangan anggota keluarga. Begitupula dengan Nouri et al. (2021) bahwasanya dengan menggunakan CER (*Cognitive Emotion Regulation*) secara efektif lansia dapat mengelola emosi negatif dan kualitas hidup lansia dapat meningkat.

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi skor variabel *empty nest syndrome*, dari 30 sampel penelitian *empty nest syndrome* pada kategori rendah sebanyak 6,7% atau 2 lansia, yang berarti lansia kurang hampir merasakan *empty nest syndrome*, sehingga lansia pada kategori ini sangat berpotensi rendah untuk mengalami fase *empty nest syndrome*. Kemudian kategorisasi sedang sebanyak 80% atau 24 lansia, yang berarti lansia cukup bisa merasakan *empty nest syndrome*, sehingga lansia pada kategori ini bisa berpotensi untuk mengalami fase *empty nest syndrome*. Sedangkan *empty nest syndrome* pada kategori tinggi sebanyak 13,3% atau 4 lansia, yang berarti lansia sangat bisa merasakan *empty nest syndrome*, sehingga lansia pada kategori ini sangat berpotensi tinggi dan cenderung mengalami fase *empty nest syndrome*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji regresi berganda, dari hasil uji F diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi secara simultan terhadap variabel *empty nest syndrome* adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa H3 diterima yang berarti terdapat pengaruh antara penerimaan diri dan regulasi emosi secara simultan terhadap pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia.

*Empty nest syndrome* sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain ditinggalkan anak yang sudah dewasa, anak yang sudah memiliki keluarga baru, kepuasan yang rendah terhadap pernikahan, dan hilangnya peran utama orang tua terhadap anak. Hilangnya peran utama orang tua menjadi salah satu pengaruh yang negatif terhadap *empty nest syndrome* seseorang (Mansoor & Hasan, 2019). Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa setiap orang tua menyadari kenyataan bahwa anak perempuan mereka harus meninggalkan rumah orang tua mereka satu hari setelah menikah, sehingga orang

tua menerima kenyataan ini dengan hati terbuka. Demikian pula, orang tua juga menerima kenyataan bahwa anak laki-laki mereka harus meninggalkan rumah demi karier mereka.

Dengan hasil penelitian ini dapat diartikan bahwa, penghuni panti yang memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih baik mereka cenderung mengalami pengalaman *empty nest syndrome* yang rendah begitupun dengan regulasi emosi, regulasi emosi membawa tingkat pengaruh positif ataupun rendahnya *empty nest syndrome* tergantung dengan pengelolaan penerimaan dirinya. Maka, Terdapat pengaruh yang baik antara penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *empty nest syndrome* pada lansia, baik secara simultan maupun sendiri-sendiri.

Penghuni panti sosial Siti Anna Bangka Belitung yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik tidak cenderung mengalami *Empty Nest Syndrome* yang lebih rendah. Para penghuni panti dengan regulasi emosi yang efektif, diharapkan dapat mengurangi dampak negatif perasaan kekosongan dan keterasingan akibat perubahan keadaan saat anak-anak telah mandiri. Nouri et al. (2021) mengatakan bahwasanya dengan menggunakan CER (*Cognitive Emotion Regulation*) secara efektif lansia dapat mengelola emosi negatif dan kualitas hidup lansia dapat meningkat.

Dengan artian apabila tidak mampu menerima perubahan-perubahan yang terjadi dengan baik dapat menimbulkan emosi-emosi yang negatif secara berlebihan, krisis identitas, stres atau bahkan depresi. Dengan hal ini sangat diperlukan penerimaan diri agar lansia dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi pada mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulha (2024) yang menjelaskan bahwa lansia yang mengalami *empty nest syndrome* akan menyadari bahwa dia harus berdamai dan bangkit dari rasa tidak nyaman karena masalah tersebut. Lansia akan menerima takdir dan keputusan anggota keluarganya yang sudah menjadi bagian dalam hidupnya. Oleh karena itu kepercayaan diri pada lansia akan mulai tumbuh yang akan memunculkan perilaku yang baru seperti menjalin hubungan sosial yang tentunya lebih baik untuk kehidupannya yang akan datang.

Selain itu Sari dan Nuryanto (2002) juga memaparkan bahwa penerimaan diri pada lanjut usia adalah individu yang

mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, dan mau hidup dengan keadaan tersebut. Selain itu, lanjut usia juga tahu cara meningkatkan dan memperbaiki kelebihannya dan mengecilkan kekurangannya.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerimaan diri berinteraksi dalam mempengaruhi tingkat *Empty Nest Syndrome*. Penghuni panti yang memiliki keseimbangan yang baik antara penerimaan diri dan regulasi emosi akan tidak cenderung mengalami tingkat *Empty Nest Syndrome* yang lebih rendah daripada penghuni panti yang memiliki keseimbangan penerimaan diri dan regulasi emosi yang kurang baik.

#### **4.9. Keterbatasan Penelitian**

1. Dalam pengambilan data peneliti hanya mengambil subjek dalam cakupan yang kecil dengan jumlah responden yang hanya 30 orang dan hanya satu lokasi panti, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan secara keseluruhan.
2. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan teknik *sampling jenuh*, yaitu mengambil semua populasi menjadi sampel penelitian, penggunaan teknik *sampling jenuh* berdasarkan subjek penelitian yaitu lansia yang berada di Panti Siti Anna Bangka Belitung. Hasil penelitian dengan metode ini bisa jadi kurang representatif atau mencakup jumlah sampel.
3. Pada penelitian ini, skala yang digunakan belum merefleksikan secara tepat realitas yang hendak diukur.
4. Pada penelitian ini, peneliti melakukan *tryout* dengan jumlah responden yang sedikit sehingga mengakibatkan banyaknya item yang gugur pada variabel yang diteliti.

Pada penelitian ini melibatkan faktor penerimaan diri dan regulasi emosi yang mempengaruhi *empty nest syndrome*, sedikitnya penelitian yang menjelaskan hal serupa sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk mengungkap lebih jauh tentang faktor lainnya.