



Peran Dukungan Sosial Dalam Memitigasi Stress Pada Dewasa Akhir

Nayla Safira Ramadhani¹, Lailatul Faizah², Sevinda Masdalifah³, I Ketut Mahardika⁴

Dosen Pengajar FKIP Universitas Jember⁴
S1 Pendidikan IPA FKIP Universitas Jember^{1,2,3}

Abstract

Received: 08 Juni 2024
Revised: 16 Juni 2024
Accepted: 21 Juni 2024

This research aims to look at the role of social support for late adulthood in mitigating stress. This research uses a literature view which is carried out by looking at several pieces of literature from other articles. The results obtained in this article are that there is some support to mitigate stress in late adulthood, including emotional support (expressions of empathy, concern and attention). Forward encouragement or agreement with the individual's ideas or feelings and positive comparisons with others), followed by instrumental support.

Keywords: *Late adulthood, social support, stress*

(*) Corresponding Author: Sarifanaila36@gmail.com

How to Cite: Ramadhani, N., Faizah, L., Masdalifah, S., & Mahardika, I. (2024). Peran Dukungan Sosial Dalam Memitigasi Stress Pada Dewasa Akhir. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(11), 528-530. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12791244>

PENDAHULUAN

Stres merupakan reaksi seseorang baik secara fisik ataupun emosional (mental) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (Ramadhani & Winata, 2023). Stres juga sering ditandai dengan sulit tidur di malam hari, tubuh gemetar, kaki terasa dingin dan berkeringat, mulut kering, sulit menelan, hingga menurunnya hasrat seksual (Sari & Elita, 2022). Secara ringkas stres adalah gejala mental atau fisik yang mengganggu seseorang dengan ditandai sulit tidur di malam hari, tubuh gemetar, kaki terasa dingin dan berkeringat, mulut kering, sulit menelan, hingga menurunnya hasrat seksual.

Gejala stres ini biasanya terjadi pada usia lanjut, dimana usia lanjut ini yaitu seseorang yang sudah tidak ada pekerjaan sama sekali, dan hanya dirumah saja yang dinamakan usia dewasa akhir. Dewasa akhir adalah seseorang yang umurnya kurang lebih 60 keatas (Lara, 2021). Usia seperti ini adalah usia yang rentan terkena stress, disamping sudah pensiun, fisik tubuhnya sudah mengendor dan tidak kuat lagi. Secara umum kondisi fisik orang yang telah memasuki masa dewasa akhir mengalami penurunan. Kemunduran fungsi fisik pada dewasa akhir ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh, tenaga, dan kekuatan. Semakin menurunnya fungsi otak yang menyebabkan menurunnya daya ingat, perubahan kulit yang menjadi keriput serta terakumulasinya penyakit-penyakit yang sifatnya degeneratif (Adnyana & Machrumnizar, 2023). Dengan adanya gejala stress yang sering terjadi pada dewasa lanjut, harus ada peran dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan (Rif'ati & Arumsari,

2018).

Dukungan sosial sangatlah penting untuk dipahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu mengalami suatu masalah oleh karena itu individu yang bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut. Dukungan sosial berperan penting dalam perkembangan manusia. Misalnya, orang yang relasi yang baik dengan orang lain, maka orang tersebut memiliki mental dan fisik yang baik, kesejahteraan subjektif tinggi, dan tingkat morbiditas dan mortalitas yang rendah (David & Oscar, 2017). Dengan begitu dukungan sosial juga dapat memitigasi stres bagi usia dewasa akhir.

Dari uraian diatas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul Peran Dukungan Sosial Dalam Memitigasi Stress Pada Dewasa Akhir. Dengan mengetahui peran social apa saja yang dapat digunakan untuk memitigasi stress dewasa akhir.

METODE

Sumber literature review ini disusun yang diawali dengan pemilihan topik kemudian sumber dari studi ini diambil dari pencarian dari buku, beberapa artikel dan jurnal yang telah dipublikasi. Penelusuran pada studi ini diperoleh dari internet menggunakan situs Science Direct, dan Google Scholar yang menggunakan keyword “dewasa akhir”, peran sosial”, dan “dewasa akhir”.

Pencarian kelayakan artikel yang terpilih untuk tinjauan dalam penelitian ini diringkas dan dilakukan pencarian secara matematis.

HASIL

Dari artikel David E., F. Hybels, Proeschold-Bell, (2018) mengemukakan bahwasanya beberapa aspek yang harus dipenuhi sehingga tercipta dukungan sosial yang baik:

Dukungan emosional (ungkapan empati, kepedulian dan perhatian). Misalnya mengucapkan bela sungkawa terhadap individu yang kehilangan salah satu keluarganya. Dukungan penghargaan (ungkapan hormat atau penghargaan positif, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif dengan orang lain), misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri). Dilanjutkan Dukungan instrumental. Misalnya memberikan bantuan langsung kepada korban bencana alam. Dukungan informatif. Misalnya memberikan masukan atau saran dan umpan balik (Tarigan, 2018).

PEMBAHASAN

Dengan adanya dukungan sosial yang telah diberikan, menunjukkan hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi stres.

Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Hubungan sosial yang supportif secara sosial juga meredakan efek stres, membantu orang mengatasi stres dan menambah kesehatan.

Selain itu, dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan. Maka, penilaian positif terhadap dukungan sosial mengartikan bahwa individu mempersepsi dukungan yang diberikan oleh individu lain telah diterima dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan. Sebaliknya, penilaian negatif terhadap dukungan sosial yang diberikan tidak dapat diterima dan dirasakan dengan baik karena kurang dengan kebutuhan yang dimilikinya.

KESIMPULAN

Dukungan sosial bagi usia dewasa akhir diperlukan dalam memitigasi stress, dikarenakan usia dewasa akhir merupakan usia dimana seseorang sudah tidak muda lagi dan sudah pensiun. Tidak adanya pekerjaan karena tenaganya berkurang, tingkatan stress yang dialami oleh dewasa akhir lebih tinggi. Oleh karena itu dukungan sosial diperlukan untuk memitigasi stress bagi dewasa akhir.

Aspek- aspek yang harus dipenuhi sehingga tercipta dukungan sosial yang baik, dukungan emosional (ungkapan empati, kepedulian dan perhatian). Dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif dengan orang lain), Dilanjutkan Dukungan instrumental.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, & Machrumnizar, M. (2023). SKORING CORONARY ARTERY CALSIUM PADA INDIVIDU USIA DEWASA AKHIR DAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 8(2).**
- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Bell, R. (2018). Perceived Social Support, Received Social Support, and Depression among Clergy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20 (10), 1-19.
- Lara. (2021). Pemanfaatan aplikasi tiktok untuk meningkatkan kepercayaan diri pada usia remaja akhir sampai dewasa akhir.
- Ramadhani, & Winata. (2023). Pengaruh Gejala Stres, Kecemasan, Dan Depresi Terhadap Suicide Ideation Pada Remaja Korban Bullying Di Sekolah X. *Uts Student Conference*, 1(6).
- Rif'ati, M., & Arumsari, A. (2018). KONSEP DUKUNGAN SOSIAL. *Jurnal Pendidikan*.
- Sari, L., & Elita, V. (2022). Gambaran Tingkat Stress Dan Stressor Guru Sekolah Dasar Di Pedesaan Dengan Sistem Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 63-72.
- Setyawati, Japa, & Getut. (2022). Media Video Pembelajaran Tri Hita Karana Untuk Meningkatkan Daya Serap Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Mimbar PGSD Undiksha*.
- Tarigan, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja

