

LOGOTERAPI (TEKNIK PARADOXICAL INTENTION) TERHADAP CITRA TUBUH (BODY IMAGE) PADA LANSIA

Umi Faridah^{a*}, Dyion Punaki Prakoso^b

^a Stikes Muhammadiyah Kudus, Program Keperawatan
umifaridah@stikesmuhkudus.ac.id

^b Stikes Muhammadiyah Kudus, Program Keperawatan
Dyionpunaki@gmail.com

Abstrak

Populasi lansia di dunia mengalami peningkatan sangat pesat. Sepanjang tahun 2000, populasi lansia di dunia lebih dari 795.000 jiwa setiap bulan, dan diperkirakan lebih dari dua kali lipat pada tahun 2025. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 mencapai 18 juta jiwa atau mencapai 9,6%. Pada tahun 2015 diperkirakan jumlah lanjut usia mencapai 24,5 juta jiwa. Sedangkan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lanjut usia sekitar 28 juta jiwa (Sucipto, 2012). Logoterapi adalah suatu jenis psikoterapi yang pertama kali dikembangkan Viktor Frankl pada tahun 1938 dengan mengedepankan makna hidup. Makna hidup (the meaning of live) menurut Frankl merupakan motivasi utama manusia untuk meraih taraf kehidupan yang bermakna. Frankl mengemukakan bahwa jika seseorang berhasil menemukan dan memenuhi makna hidupnya, maka kehidupan akan menjadi lebih berarti dan berharga dan pada akhirnya akan menimbulkan kebahagiaan (Bastaman, 2007). Logoterapi telah dibuktikan dapat meningkatkan harga diri, selain itu efektif untuk lansia dalam melatih makna hidup, meningkatkan harga diri, dan meningkatkan kemandirian dalam aktivitas hariannya (Kyuang-Ah dkk, 2009). penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Logoterapi dengan Teknik Paradoxical Intention Terhadap Citra Tubuh (Body Image) Pada Lansia. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian control group pre test- post test. Hasil: Berdasarkan data diatas dari uji statistic (Wilcoxon) pada kelompok intervensi didapatkan p value 0,000 atau $p < 0,001$ dan pada kelompok kontrol didapatkan p value 0,655. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh logoterapi dengan teknik paradoxical intention terhadap citra tubuh lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia.

Keywords : Logoterapi, Body Image, Lansia

Abstract

The elderly population in the world has increased very rapidly. Throughout 2000, the elderly population in the world more than 795,000 lives each month, and is expected to more than double by 2025. The number of senior citizens in Indonesia in 2010 reached 18 million or 9.6%. In 2015, an estimated number of lanjut age reached 24.5 million. While in 2020 estimated to number about 28 million elderly people (Sucipto, 2012). Logotherapy is a type of psychotherapy that Viktor Frankl was first developed in 1938 by prioritizing the meaning of life. The meaning of life (the meaning of live) according to Frankl is the main motivation of man to reach the level of a meaningful life. Frankl argues that if someone managed to find and fulfill the meaning of life, then life will be more meaningful and valuable and will ultimately lead to happiness (Bastaman, 2007). Logotherapy has been proven to increase self-esteem, but it is effective for the elderly in training meaning of life, increase self-esteem, and increase self-reliance in daily activities (Kyuang-Ah et al, 2009). This study aimed to determine the effect of logotherapy with Paradoxical Intention Against Citra Engineering Body (Body Image) In the Elderly. Methods: The study design used in this research is the design of the study control group pre test-post test. Based on the above data from the statistical test (Wilcoxon) in the intervention group obtained p value of 0.000 or $p < 0.001$ and the control group was obtained p value of 0.655. From the results of this study concluded that there is influence of logotherapy with paradoxical intention technique to image the body of the elderly in Elderly Social Services Unit.

Keywords : logotherapy, Body Image, Elderly

I. PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup manusia dan menjadikan rata-rata usia harapan hidup bangsa Indonesia semakin meningkat. Keadaan ini menyebabkan jumlah populasi lanjut usia semakin besar dan cenderung lebih pesat. Hal ini akan memberikan konsekuensi terhadap perlindungan dan peningkatan pelayanan kesehatan yang diberikan kepada lansia baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Nugroho, 2006). Meningkatnya populasi lansia dan usia harapan hidup ini mengakibatkan semakin besar tuntutan terhadap pelayanan kesehatan yang holistik bagi lansia dalam menghadapi proses penuaan (Depkes RI, 2014).

Populasi lansia di dunia mengalami peningkatan sangat pesat. Sepanjang tahun 2000, populasi lansia di dunia lebih dari 795.000 jiwa setiap bulan, dan diperkirakan lebih dari dua kali lipatnya pada tahun 2025. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 mencapai 18 juta jiwa atau mencapai 9,6%. Pada tahun 2015 diperkirakan jumlah lanjut usia mencapai 24,5 juta jiwa. Sedangkan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lanjut usia sekitar 28 juta jiwa (Sucipto, 2012). Pertumbuhan penduduk lanjut usia (Lansia) diprediksi akan meningkat cepat dimasa datang terutama di Negara berkembang. Indonesia sebagai Negara berkembang juga akan mengalami kenaikan jumlah penduduk lansia (Depkes RI, 2014).

Jumlah penduduk lanjut usia 65 tahun keatas pada tahun 2014 berjumlah 252 juta jiwa (Profil Kesehatan Indonesia, 2015). Pada tahun 2010 usia harapan hidup lansia adalah 67 tahun, pada tahun 2020 diperkirakan usia harapan hidup lansia adalah 70,2 tahun (Menkokesra ; Ronawulan 2009).

Di Jawa Tengah, kelompok lanjut usia 65 tahun keatas pada tahun 2012 sebanyak 7,40% dari jumlah jiwa di Jawa Tengah atau sebanyak 2,29 juta jiwa dimana pada tahun 2012 mengalami peningkatan dari tahun 2010 sebanyak 7,05%, dan tahun 2011 naik menjadi 7,18% dari jumlah jiwa lanjut usia di Jawa Tengah (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2014).

Di dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 dijelaskan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas.

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis (Nugroho, 2006).

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia antara lain perubahan fisik (seperti perubahan sistem indera, sistem integument, sistem reproduksi, perkemihan, metabolisme, hingga sistem syaraf), perubahan kognitif (seperti perubahan daya ingat, kemampuan belajar, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan) dan terjadi perubahan mental yang dipengaruhi perubahan fisik, kesehatan, tingkat pendidikan, lingkungan, hilangnya kekuatan fisik, dan gangguan konsep diri (Azizah, 2011).

Perubahan-perubahan fisik diatas dapat menyebabkan hilangnya kekuatan dan ketegangan fisik lansia serta menimbulkan perasaan tidak berguna lagi yang akan mempengaruhi gambaran diri atau citra tubuh lansia dimana citra tubuh merupakan sikap individu terhadap tubuhnya baik disadari atau tidak disadari meliputi persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran dan bentuk tubuh, fungsi, penampilan dan potensi tubuh, jika hal ini berlanjut maka akan berdampak pada komponen konsep diri lainnya yaitu menyebabkan terjadinya perubahan penampilan peran, gangguan identitas personal, dan mengurangi harga diri. (Suliswati, 2006).

Perubahan fisik seperti bentuk dan ukuran tubuh, perubahan fungsi tubuh, dan menurunnya aktifitas sosial akibat proses

menua merupakan stressor utama yang menyebabkan terjadinya gangguan citra tubuh (Standley & Beare, 2007).

Seiring dengan bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan dalam hidup mereka misalnya, hilangnya pekerjaan, pensiun, berubahnya peran sosial, merasa ditinggalkan dan jauh dari anak cucu, kehilangan pasangan suami atau istri, jika penyesuaian diri pada lansia dalam menghadapi perubahan dalam kehidupannya lambat dan tidak mampu menyesuaikan diri, hal ini akan menimbulkan kondisi stress dan akan semakin bertambahnya beban mental pada lansia, kondisi ini menyebabkan lansia jarang bersosialisasi dan berinteraksi. Keadaan ini cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum (fisik) maupun kesehatan jiwa secara khusus (Nugroho, 2008)

Lanjut usia akan mengalami banyak perubahan dan penurunan fungsi fisik dan psikologis hal ini akan menimbulkan berbagai masalah pada lanjut usia yang akan mempengaruhi lanjut usia dalam menilai dirinya sendiri dalam citra tubuhnya. Pada lanjut usia akan muncul berbagai masalah baik yang bersifat umum maupun khusus. Penyebab timbulnya permasalahan pada lanjut usia salah satunya adalah citra tubuh (body image) meliputi biologis (seperti perubahan organ dan sel organ kulit keriput, penglihatan kurang, jalan membungkuk, dan munculnya penyakit degeneratif), psikologis (meliputi pikun, penurunan daya ingat dan daya berfikir, dan penurunan intelegensi), sosial (meliputi perubahan peran menjadi kakek dan nenek), spiritual (meliputi perubahan semangat hidup akibat adanya penyakit degeneratif dan penurunan makna hidup menuju kematian). Hal ini akan mempengaruhi Citra tubuh pada lansia (Standley & Beare, 2007).

Citra tubuh yang menurun akan mempengaruhi pemikiran pada lanjut usia dalam menilai dirinya baik itu penilaian diri secara positif maupun negatif. Pada lansia yang tinggal di panti memberikan stres tersendiri yang akan mempengaruhi, gambaran diri yang negatif menggap dirinya sudah tua,

berarti sakit-sakitan, lemah, membosankan, buruk rupa, bahkan julukkan negatif lainnya (Standley & Beare, 2007).

Dampak dari menurunnya citra tubuh pada lanjut usia menyebabkan bergesernya peran sosial dalam berinteraksi sosial di masyarakat maupun dikeluarga. Hal ini didukung oleh sikap lansia yang cenderung egois dan enggan mendengarkan pendapat orang lain, sehingga mengakibatkan lansia terasing secara sosial dan akhirnya merasa terisolir dan merasa tidak berguna lagi karena tidak ada penyaluran emosional dari bersosialisasi. Keadaan ini mengakibatkan interaksi sosial menurun baik secara kualitas maupun kuantitas karena peran lansia yang digantikan kaum muda, dimana keadaan ini terjadi sepanjang hidup dan tidak dapat dihindari (Standley & Beare, 2007). Rini Yuliana (2003) dalam penelitiannya tentang gambaran citra tubuh pada lansia (usia 45-75 tahun) didapatkan hasil penelitian bahwa 62 orang berada pada kategori tinggi dengan prosentase 77,5%.

Menyikapi hal tersebut, maka diperlukan satu cara pembinaan kesehatan mental yang tepat dan efektif sehingga dapat mengatasi permasalahan psikologis yang dialami lansia dalam menghadapi proses menua.

Pada lansia dengan masalah citra tubuh, terapi yang bisa diberikan adalah terapi psikososial, terapi interpersonal, dan psikoterapi kelompok. Pada penelitian ini, penulis memilih dan menggunakan terapi kelompok yaitu logoterapi sebagai salah satu psikoterapi untuk merubah citra tubuh pada lansia (Standley & Beare, 2007).

Logoterapi adalah suatu jenis psikoterapi yang pertama kali dikembangkan Viktor Frankl pada tahun 1938 dengan mengedepankan makna hidup. Makna hidup (the meaning of live) menurut Frankl merupakan motivasi utama manusia untuk meraih taraf kehidupan yang bermakna. Frankl mengemukakan bahwa jika seseorang berhasil menemukan dan memenuhi makna hidupnya, maka kehidupan akan menjadi lebih berarti dan berharga dan pada akhirnya akan menimbulkan kebahagiaan (Bastaman, 2007).

Logoterapi telah dibuktikan dapat meningkatkan harga diri, selain itu logoterapi juga efektif untuk lansia dalam melatih makna hidup, meningkatkan harga diri, dan meningkatkan kemandirian dalam aktivitas hariannya (Kyuang-Ah dkk, 2009).

Survey pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 11 Desember 2015 terhadap 10 Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Margo Mukti Rembang Kabupaten Rembang dengan hasil observasi dan wawancara bahwa 10 (100%) lansia mempunyai citra tubuh yang kurang. Para lansia mengatakan dirinya mengalami perubahan-perubahan fisik, merasa malu dengan penampilannya yang sudah agak bungkuk, kulit keriput, rambut sudah beruban. sekarang merasa tidak kuat jalan jauh karena kelelahan dan kekuatan fisiknya menurun. Oleh karena itu, lansia perlu untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi hari tua dengan menerima perubahan dalam dirinya sesuai dengan proses menua dan memahami bahwa proses menua itu pasti terjadi. (Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Margo Mukti Rembang, 2015)

Berdasarkan penelitian terkait yang ditemukan oleh peneliti Desy Cahyaningtyas tentang pengaruh logoterapi dengan teknik paradoxical intention terhadap citra tubuh (body image) klien HIV/AIDS di kelompok Dukungan Sebaya (KDS) Kasih Kabupaten Kudus didapatkan hasil ada pengaruh logoterapi terhadap citra tubuh klien dengan HIV/AIDS.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Logoterapi dengan Teknik Paradoxical Intention Terhadap Citra Tubuh (Body Image) Pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Margo Mukti Rembang Tahun 2016.

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian Non equivalent control group pre test- post test. Karena pada desain ini bertujuan mengidentifikasi hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan dua kelompok subyek.

Data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung melalui hasil wawancara langsung terhadap responden yang sudah dilakukan peneliti pada lansia di Panti Sosial Pelayanan Lanjut Usia Kabupaten Rembang dengan menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpulan data.

Dalam penelitian ini data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari hasil data dokumentasi di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Margo Mukti Kabupaten Rembang.

Populasi pada penelitian ini adalah Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Margo Mukti Rembang sebanyak 70 lansia

Sampel penelitian merupakan sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Margo Mukti Kabupaten Rembang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Dalam penelitian ini, analisa bivariat menggunakan uji statistic non parametik wilcoxon.

Uji wilcoxon digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. Uji Wilcoxon ini digunakan untuk data yang bertipe nominal dan ordinal.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel. 1

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Margo Mukti Rembang Tahun 2016 (N=40)

Sumber : Data Primer, 2016

No	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	61-65 tahun	17	42,5
2	66-70 tahun	7	17,5
3	71-75 tahun	8	20,0
4	>76 tahun	8	20,0
TOTAL		40	100,0

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar umur lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Margo Mukti Rembang adalah 61-65 tahun dengan jumlah 17 responden (42,5%), umur 66-70 tahun dengan jumlah 7 responden

(17,5%), umur 71-75 tahun dengan jumlah 8 responden (20,0%). Dan umur >76 tahun dengan jumlah 8 responden (20,0%).

Tabel. 2

Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan pengaruh Citra tubuh (body image) sebelum dan sesudah dilakukan logoterapi dengan teknik paradoxical intention pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Margo Mukti Kabupaten Rembang.

Variabel Citra Tubuh (Body Image)	Frekuensi			Total (%)	p Value Uji Wilcoxon	
	<Mean Citra Tubuh Negatif (%)	=Mean Citra Tubuh Positif (%)	>Mean Citra Tubuh Positif (%)			
Kelompok Intervensi	Pre intervensi	13 (65%)	4 (20%)	3 (15%)	20 (100%)	0.000
	Post intervensi	5 (25%)	2 (10%)	13 (65%)	20 (100%)	
Kelompok Kontrol	Pre Kontrol	3 (15%)	11 (55%)	6 (30%)	20 (100%)	0.655
	Post Kontrol	4 (20%)	8 (40%)	8 (40%)	20 (100%)	

Dari kesimpulan diatas menurut tabel. 2 bahwa citra tubuh (body image) pada kelompok Pre Intervensi kurang dari (<) mean sebelum dilakukan logoterapi paradoxical intention sebanyak 13 (65%) responden dan setelah dilakukan logoterapi paradoxical intention sangat menurun menjadi 5 (25%) responden, sama dengan (=) mean sebelum dilakukan logoterapi paradoxical intention sebanyak 4 (20%) responden dan setelah dilakukan logoterapi paradoxical intention menjadi 2 (10%) responden, walaupun mengalami penurunan namun masih mempunyai citra tubuh yang positif, sedangkan lebih dari (>)mean sebelum dilakukan logoterapi paradoxical intention sebanyak 3 (15%) responden dan setelah dilakukan logoterapi paradoxical intention mengalami banyak peningkatan menjadi 13 (15%) responden.

Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan logoterapi paradoxical intention dalam pre tes kelompok kontrol didapatkan citra tubuh (body image) kurang dari (<) mean sebanyak 3 (15%) responden dan setelah

dilakukan pos tes menjadi 4 (20%) responden, sama dengan (=) mean saat dilakukan pre tes sebanyak 11 (55%) responden dan setelah dilakukan pre tes menjadi 8 (40%) responden, walaupun mengalami penurunan namun masih mempunyai citra tubuh yang positif, sedangkan lebih dari (>)mean pada saat dilakukan pre tes sebanyak 6 (30%) responden dan setelah dilakukan post tes mengalami sedikit peningkatan menjadi 8 (40%) responden.

Berdasarkan data diatas dari uji statistic (Wilcoxon) pada kelompok intervensi didapatkan *p value* 0,000 atau $p < 0,001$ dan pada kelompok kontrol didapatkan *p value* 0,655, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh logoterapi dengan teknik paradoxical intention terhadap citra tubuh lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Margo Mukti Kabupaten Rembang Tahun 2016.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah ada pengaruh logoterapi dengan Teknik Paradoxical Intention terhadap Citra Tubuh (Body Image) pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Margo Mukti Kabupaten Rembang. Logoterapi merupakan salah satu dari berbagai macam terapi non farmakologis, namun logoterapi itu sendiri berasal dari kata “*logos*” yang berarti dalam bahasa Yunani adalah makna (*meaning*) dan juga rohani (*spirituality*), sedangkan terapi adalah penyembuhan atau pengobatan. Jadi logoterapi adalah motivasi utama manusia guna meraih taraf kehidupan bermakna (*the meaning life*) yang didambakannya. Logoterapi juga mengajarkan bahwa manusia harus dipandang sebagai kesatuan raga-jiwa-rohani yang tak terpisahkan. Logoterapi memusatkan perhatian pada kualitas – kualitas insane, seperti hasrat untuk hidup bermakna, hati nurani, kreatifitas, rasa humor, dan memanfaatkan kualitas-kualitas itu dalam terapi dan pengembangan kesehatan mental (Bastaman 2007)

Teknik paradoxical intention pada dasarnya memanfaatkan kemampuan mengambil jarak (*self detachment*) dan kemampuan mengambil sikap (*to take a stand*) terhadap kondisi diri sendiri dan lingkungan. Teknik ini juga memanfaatkan salah satu kualitas khas manusia lainnya yaitu humor (*sense of humor*), khususnya humor terhadap diri sendiri. Dalam penerapannya teknik ini membantu pasien untuk menyadari pola keluhannya, mengambil jarak atas keluhannya itu serta menanggapinya secara humoris. Pemanfaatan rasa humor ini diharapkan dapat membantu pasien untuk tidak lagi memandang gangguan-gangguannya sebagai sesuatu yang berat mencekam, tetapi berubah menjadi sesuatu yang ringan dan bahkan lucu. Pada teknik ini lansia di dorong untuk tidak memikirkan hal-hal yang membuatnya takut akan tetapi lansia di dorong untuk menghargai citra tubuhnya. (Bastaman, 2007)

Teknik logoterapi yang lazim dikenal dengan *Paradoxical Intention* (*perlawanan*

terhadap diri) didasarkan pada dua fakta. Pertama rasa takut tidak menyebabkan terjadinya hal yang ditakutkan, kedua, keinginan yang berlebihan bias membuat keinginan tersebut tidak bias terlaksana. Astraoglu menjelaskan *Paradoxical Intention* sebagai salah satu tehnik yang telah dijelaskan dan dikembangkan oleh Frankl, dimana pada awalnya termasuk ke dalam konteks logoterapi. Teknik ini dapat didefinisikan sebagai suatu intervensi yang dilakukan oleh terapis kepada klien dalam mendorong atau memecahkan masalah (Saimun, 2007)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh logoterapi dengan tehnik paradoxical intention tergadap citra tubuh (*body image*) pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Margo Mukti Rembang. Pada responden sebelum dilakukan logoterapi terlebih dahulu diberikan angket kuisisioner dengan hasil banyak klien yang mengalami citra tubuh negatif. Namun setelah dilakukan logoterapi klien mulai sedikit demi sedikit dapat menerima citra tubuhnya citra tubuh positif. Dilihat dari hasil angket kuisisioner yang terjadi peningkatan citra tubuh (*body image*) walaupun tidak begitu banyak. Dalam logoterapi terdapat empat sesi yang dapat mempengaruhi peningkatan citra tubuh (*body image*) pada lansia (Data Primer 2016)

Sesi pertama untuk mengidentifikasi kejadian dan masalah klien untuk meningkatkan citra tubuhnya. Pada sesi ini terapis dan klien sangat berperan penting dalam komunikasi yang baik sehingga menimbulkan rasa kepercayaan klien dengan terapis begitupun sebaliknya. Lansia cenderung tertutup dengan orang tidak dikenalnya apalagi menceritakan hal masalah yang sedang dialaminya. Oleh karena itu, terapis harus menggunakan komunikasi terapeutik untuk melakukan pendekatan komunikasi kepada lansia agar lansia mau menceritakan semua masalah yang dialami lansia, namun terapis tidak boleh memaksakan klien untuk menceritakan semua masalahnya. Ada beberapa klien yang sudah mampu menceritakan semua masalahnya dan sudah mampu melakukan bersosialisasi ini

berarti dapat disimpulkan dari sebagian klien sudah mampu menerima citra tubuhnya namun belum mampu untuk meningkatkan kembali citra memberikan kepercayaan terhadap terapis karena tidak mudah lansia mau terbuka dengan orang yang belum mereka kenal bahkan orang asing bagi mereka. Dalam sesi ini, terapis memberikan ruang untuk sesama klien saling bertukar pikiran dengan masalah yang dialami masing-masing klien sehingga terjalin komunikasi dan bertukar pendapat antar sesama klien karena masing-masing klien mengalami masalah yang berbeda-beda, dengan cara ini klien sudah mampu mandiri untuk meningkatkan citra tubuhnya dibandingkan sebelum dilakukan terapi banyak klien yang masih tertutup sehingga dapat menyebabkan tekanan psikologis bagi klien (Data Primer 2016).

Pada sesi pertama ini, komponen citra tubuh orientasi penampilan yang mengalami perubahan. Karena setelah peneliti membina hubungan saling percaya antara peneliti dan lansia, lansia yang awalnya merasa citra tubuhnya negatif dengan selalu menarik diri, merasa malu dan tidak mau berkomunikasi dengan orang lain menjadi meningkat dan bersedia berkomunikasi dengan orang lain.

Pada sesi kedua mengidentifikasi reaksi dan cara mengatasi masalah (Bastaman, 2009) terjadi penolakan dan menghindari bagian tubuh yang tidak disukainya dari pandangnya itulah cara klien menghadapi masalahnya pada gangguan citra tubuhnya saat terjadi perubahan bentuk tubuh akibat proses menua. Dengan respon tersebut akan terjadi perubahan perilaku yaitu menarik diri dan susah bersosialisasi serta dapat memicu penyakit *body image disturbance* yaitu penyakit mental yang dipicu oleh kecemasan yang berlebihan pada individu terhadap penampilan fisik citra tubuhnya. Dalam hal ini studi menyatakan bahwa perempuan lebih banyak merasakan kecemasan terhadap citra tubuhnya dari pada laki-laki. Sebagian besar perempuan membandingkan tubuhnya dengan visual tubuh ideal yang terbentuk di masyarakat. Bentuk tubuh yang dianggap ideal berubah-ubah sesuai dengan budaya di masyarakat.

Pada sesi kedua terapis berperan dalam memberikan kenyamanan pada klien dengan memperhatikan dan mendengarkan semua yang dikatakan klien, dari beberapa klien pasti memiliki masalah yang berbeda-beda, dengan demikian terjalin antara klien saling bertukar cerita dari masing-masing klien dengan begitu dapat ditarik kesimpulan apa masalah yang banyak di keluhkan dari semua klien salah satunya adalah perubahan pada citra tubuhnya. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dessy (2014) dengan meminta klien untuk dapat mensugesti dirinya sendiri agar dapat meningkatkan citra tubuh (*body image*) dengan cara memikirkan banyak orang yang menyayanginya sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri terhadap tubuhnya secara perlahan akan timbul rasa berharga karena masih ada orang yang menyayanginya. Pada sesi ini komponen citra tubuh pada evaluasi penampilan dan orientasi penampilan berpengaruh dalam perubahan citra tubuhnya.

Pada sesi ketiga semua masalah dilakukan Logoterapi *Tekhnik Paradoxical Intention*. Dengan *teknik paradoxical intention* klien diminta untuk memikirkan suatu hal yang menurutnya menyenangkan, hal yang bertentangan dengan masalah yang sedang klien alami. Terapis mengajarkan kepada klien untuk menjauhi pandangan klien supaya menghindari semua obyek yang ditakuti dan dicemaskan ataupun menjadikan hal yang dibenci menjadi hal yang paling disukai. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2013) bahwa klien diminta untuk menghindari kaca, bahkan klien harus diajarkan berfikir mempunyai anggapan bahwa tubuhnya itu tidak memiliki masalah yang serius karena proses menua dan terjadi perubahan seperti awalnya kulitnya lembap sekarang menjadi keriput dan kering, klien diminta untuk menjaga kebersihan tubuh atau personal hygiene karena menjadi kulit keriput adalah hal yang wajar dan lumrah adanya, dan klien harus berusaha untuk bisa tidak banyak pikiran yang dapat mengganggu psikologis maupun gangguan dalam melakukan kegiatan sehari-hari termasuk makan, namun juga tidak bisa dipungkiri bahwa manusia pasti memiliki masalah yang harus dipikirkan tetapi

tergantung dari individu masing-masing untuk mengatasi masalah kearah yang lebih positif.

Jadi inti pada sesi ketiga ini klien mampu merubah pola pikir yang negatif terhadap dirinya dan merubahnya ke dalam realita yang positif. Selalu memberikan motivasi kepada klien agar klien dapat memotivasi dirinya sendiri bahwa individu dengan penampilan fisik sesuai dengan keadaan yang sebenarnya walaupun sudah terjadi perubahan fisik citra tubuh akibat proses menua.

Pada sesi keempat, yaitu sesi Makna hidup setelah menggunakan logoterapi teknik *teknik paradoxical intention*. Pada sesi ini terapis mengajarkan pemberian terapi pemaknaan hidup, jadi setiap masalah yang dihadapi oleh klien memiliki makna tertentu. Klien yang tidak menerima citra tubuhnya dibalik kekurangannya terdapat kelebihan yang dimiliki seperti dari yang sering sakit gigi dan perubahan seperti keriput pada kulit agar selalu meningkatkan personal hygiene dan oral hygiene supaya tidak sakit gigi dan kulitnya bersih dan sehat. Dengan begitu akan menjadi semangat dalam menjalani hidup dan mampu bersosialisasi dengan lingkungan. Penelitian terkait Makna hidup dilakukan oleh Annis (2014) bahwa makna hidup lansia yang dilakukan logoterapi mengalami peningkatan makna hidup yang bermakna dibanding dengan lansia yang diberikan psikoedukasi keluarga. Penelitian terkait lainnya dilakukan oleh Dessy (2014) menjelaskan bahwa dengan mendiskusikan bersama anggota kelompok untuk mengevaluasi masalah citra tubuh mampu menyelesaikan masalah yang belum terselesaikan dalam menemukan makna hidup.

Pada penelitian ini diperoleh hasil analisa uji wilcoxon untuk citra tubuh sebelum dan sesudah diberikan logoterapi pada kelompok kontrol diperoleh nilai $p = 0,655$ dan pada kelompok intervensi di dapat p value 0.000 ($< \alpha(0,005)$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada hasil penelitian ini dan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh logoterapi dengan teknik paradoxical intention terhadap peningkatan citra tubuh (body image). Dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a

diterima yang berarti ada pengaruh logoterapi dengan teknik paradoxical intention terhadap citra tubuh (body image) pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Margo Mukti Rembang tahun 2016

Hasil tersebut di dukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Wanda Asa Dinda (2014) dengan judul “Pengaruh Logoterapi Terhadap Peningkatan Respon Adaptif Spiritual Pada Klien HIV/AIDS (ODHA) di Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) Kasih Kabupaten Kudus tahun 2014” menunjukkan hasil bahwa setelah diberikan logoterapi didapatkan hasil p value = 0,001 (p value $< 0,05$) yang berarti ada pengaruh logoterapi terhadap peningkatan respon adaptif spiritual klien HIV-AIDS (ODHA) di Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) Kasih Kabupaten Kudus

IV. KESIMPULAN

Ada pengaruh logoterapi dengan Teknik Paradoxical Intention terhadap Citra Tubuh (Body Image) pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Margo Mukti Kabupaten Rembang. Logoterapi merupakan salah satu dari berbagai macam terapi non farmakologis. Teknik paradoxical intention pada dasarnya memanfaatkan kemampuan mengambil jarak (self detachment) dan kemampuan mengambil sikap (to take a stand) terhadap kondisi diri sendiri dan lingkungan. Teknik ini juga memanfaatkan salah satu kualitas khas manusia lain yaitu humor (sense of humor), khususnya humor terhadap diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Aziz. (2007). *Metode Penelitian dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba medika
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Azwar Syaifudin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Bastman.H.D. (2007). *Logoterapi : Psikologis Alih Bahasa* : Wijaya Kusuma.Edisi 11. Jakarta: Kitra Aksara
- Caplin (2011) *Kamus Lengkap Psikologi* . Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Cash & Purzinsky. (2005). *Hubuungan Interpersonal upaya Untuk Menekankan Emosional Seseorang*._
- Depkes RI. (2014). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*.Jakarta:Laporan Nasional
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2014). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2013* (www.dinkesjatengprov.go.id/dokumen/2013) diakses pada tanggal 14 Desember 2015
- Ebersole dan Hess. (2010). *Geriatric Nursing and Healthy Aging Keperawatan Geriatrik dan Kesehatan lansia dalam Azizah L. Keperawatan Lanjut Usia*.Jogjakarta:Grha Ilmu
- Erickson. (2011). *Teorikepribadian* .Jakarta:Salemba Medika
- Fauzi, L. S. (2008, Mei 18). Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Bermakna. Retrieved November 25, 2013, from Logoterapi :<http://luthfis.wordpress.com/2008/05/11/logoterapi-sebuah-pendekatan-untuk-hidup-bermakna/>
- Fieldman (2008) *Citra Tubuh gambaran mental yang meliputi beberapa komponen*.. Jakarta : Rineka Cipta
- Hardywinoto. (2009). *Panduan Gerontologi*.Jakarta:Pustaka Utama
- Haryanto. (2010). Sebuah pengantar psikologi (Belajarpsikologi.com) diakses pada tanggal 3 Januari 2016
- Hopwood a (2011) Acre psychological Medicine Group, Stanley House, Christie Hospital NHS Trust, Wilmslow Road, Withington,*body image scale for use with cancer patients*
- Kelliat Budi Anna. (2006). *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Kozier, Barbara dkk. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik edisi 7 Volume 1*. Jakarta: EGC
- Kuntjojo. (2009). *Metodologi Penelitian*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI
- Larsen R & Lubkin. (2009). *Konsep Diri : Body Image*.Jakarta Pustaka
- Lynda Juall. (2006). *Gangguan Citra Tubuh Keadaan Seseorang beresiko pada Penerapan Diri*._
- Mashall H. (2010). *Logoterapi: pemaknaan hidup*._
- Maryam, R Siti, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Meiner, S.E.&Luecknotte,A.G.2006.*Gerontologi c Nursing*.Philladelphia: Mosby
- Mubarak. W.H. (2006). Pengantar Keperawatan Komunitas 2 Jakarta: Sagung Seto
- Notoatmodjo,S.2006.*Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nugroho,H.A, (2006).*Hubungan Antara Perubahan Fungsi Fisik dan Dukungan Keluarga dengan Respon Psikososial Lansia di Kelurahan Kembangan Kodya Semarang Jawa Tengah*.Jakarta: FIK UI Tesis Magister Ilmu Keperawatan
- Nugroho (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*.Edisi 3.Jakarta:EGC
- Nugroho (2010). *Keperawatan Gerontik dan Gerontik*.Jakarta:EGC
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Papilia, Old S, Feldman R.D. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- Potter,P.A,Perry, A.G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*:Jakarta. Salemba Medika
- Saimun (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC
- Saryono (2010). *Konsep dasar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC

- Setiawan (2011) Metodologi Penelitian. Jakarta. Nuha Medika.
- Setiowati Wahyu Erni. (2011). *Analisa Konsep Diri Pada Lanjut Usia Yang di Rawat di Panti Wredha D ARMA BAKTI SURAKARTA.2012*
- Silalahi, Uber. (2010). *Metode Penelitian Sosial*.Bandung:Pustaka
- Sutedjo (2009) Konsep Diri Asuhan Keperawatan Gerontik.Jakarta:EGC
- Stanley,M.& Beare, P.G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta.EGC
- Stuart,G.WB Sundeen.S.J. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi 3*. Alih Bahasa : Achir Yanis Hamid. Jakarta:EGC
- Sucipto (2012) Penerimaan Diri Kebermaknaan Hidup.Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jurnal Online Psikologi
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian*.Bandeng:Alfabeta
- Suprpto, U. h. (2013) *Konseling Logoterapi Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia* (www.e-jurnal.umm.ac.id/indeks.php/jspp/artc) diakses pada tanggal 18 Oktober 2014
- Thalib, Bachri Syamsul. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisa Emperis Aplikatif*. Jakarta: Kencana
- Mubarak. W.H. (2006). Pengantar Keperawatan Komunitas 2 Jakarta: Sagung Seto
- Nugroho. (2006). *Hubungan Antara Perubahan Fungsi Fisik dan Dukungan Keluarga dengan Respon Psikososial Lansia di Kelurahan Kembangan Kodya Semarang Jawa Tengah*.Jakarta: FIK UI Tesis Magister Ilmu Keperawatan
- Nugroho. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik.Edisi 3*.Jakarta:EGC
- Siyanto. (2009). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*.Yogyakarta : Nuha Medika
- Ronawulan, E. (2009). *Gangguan Masalah Mental Pada Lansia*(<http://yastroki.or.id/read.php?id=237>) diakses pada tanggal 12 Desember 2015
- Stanley,M.& Beare, P.G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta.EGC