

Pengaruh Terapi Hortikultura untuk Meningkatkan Kepercayaan diri terhadap Lansia di Sidoarjo

Oleh:

Qonita,

Lely Ika Mariyati,

Progam Studi

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024

Pendahuluan

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan yakni suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia.

Kepercayaan diri diartikan sebagai rasa yakin yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri terhadap tugas-tugas yang diberikan.

- **Ciri-ciri individu dengan kepercayaan diri yang tinggi** ialah percaya pada kemampuan yang dimiliki, bisa menempatkan diri sesuai keadaan dimana dia berada, memandang diri sendiri positif, mampu menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- **ciri-ciri individu dengan kepercayaan diri rendah** ialah tidak percaya dengan kemampuannya sendiri seperti merasa tidak mampu menulis dikertas , merasa dirinya mempunyai banyak kekurangan, tidak bertanggung jawab atas dirinya, mudah menyerah atas kegagalan yang dihadapi.

Aspek-aspek kepercayaan diri, yaitu:

- (1) Keyakinan akan kemampuan diri
- (2) Optimis,
- (3) Obyektif,
- (4) Bertanggung jawab dan
- (5) Rasional dan realistis

Pendahuluan

Terapi hortikultura melibatkan penggunaan tanaman sebagai media utama, dengan aktivitas berkebun dan interaksi dekat dengan alam, yang diimplementasikan sebagai program terapi dan rehabilitasi (Davis, 1995).

Liponsos (Lingkungan Pondok Sosial) satu-satunya di Sidoarjo yang didirikan pada tahun 2011. Liponsos berfungsi sebagai fasilitas untuk menangani anak gelandangan, gangguan jiwa (ODGJ), pengemis anak jalanan, dan lansia terlantar dengan fokus pada kehidupan bersama dalam lingkungan sosial seperti masyarakat umumnya. Sistem kehidupan di Liponsos menyerupai pendekatan panti, tetapi dengan jangkauan yang lebih luas.

Terapi ini melibatkan kegiatan berkebun atau interaksi dengan tanaman, yang dapat meningkatkan keterampilan motorik, pembelajaran komitmen dan tanggung jawab, kemampuan untuk merespon keberhasilan dan kegagalan, serta sebagai saluran ekspresi diri. Selain itu, terapi hortikultura membantu meningkatkan kemampuan sosial dalam lingkungan kelompok, membantu mengelola emosi, dan meningkatkan rasa percaya diri.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat Pengaruh Terapi *Hortikultura* untuk Meningkatkan Kepercayaan diri terhadap Lansia di Sidoarjo ?

Metode

Metode Penelitian
kuantitatif *Pre eksperimental*

Desain
One Group Pretest Posttest

Subjek Penelitian
3 Lansia di Liponsos

Instrumen
Skala Kepercayaan Diri (*Lauster,*
thn) memiliki 22 Aitem

Teknik analisis data
Uji Paired Samples T-Test

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksana secara offline. Kegiatan dihadiri oleh 3 lansia. Adapun ada beberapa tahap :

- 1) Pre-test dilakukan oleh peneliti pada Minggu pertama pada tahap ini melakukan pretest terhadap tingkat kepercayaan diri lansia dengan memberikan kuisioner skala kepercayaan diri sebelum melakukan treatment.
- 2) Intervensi dilakukan oleh peneliti pada Minggu kedua tetapi sebelum treatment lansia diberi penjelasan singkat mengenai terapi hortikultura kemudian pemutaran video mengenai teknik menanam, dilanjut aktivitas menanam tanaman pada polybag lalu setiap harinya dilakukan aktivitas penyiraman tanaman. Pada Minggu ketiga melakukan aktivitas memanen apa yang telah ditanam.
- 3) Post-test dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 Januari 2024 pengukuran post-test terhadap kepercayaan diri lansia setelah selesai melakukan seluruh rangkaian aktivitas terapi hortikultura.



Hasil

Uji Normalitas

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

W	P
0.938	0.520

Pengujian Hipotesis Penelitian

Tabel Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	T	df	P	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
PRE TEST	POST TEST	4.4	2	0.0	-23.667	5.364	-2.547
		12	48				

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi hortikultura memberikan efek signifikan pada lansia setelah dilakukan post test atau terapi hortikultura, dimana ada perubahan peningkatan kepercayaan diri yang awalnya 51.1 menjadi 75.0 dari sebelum dengan sesudah terapi hortikultura, kelompok pre test dan post test membuktikan memiliki perbedaan yang cukup signifikan secara statistic antara pre test dan post test ($p < 0.05$) yang artinya H_a diterima dengan nilai $p = 0.048$ dan nilai cohen's d menunjukkan adanya efek yang besar yaitu 2.547 artinya memiliki efek yang sangat besar berpengaruh pada terapi hortikultura.

Temuan Penting Penelitian

- ❑ Penelitian ini menjelaskan bahwa ada pengaruh besar terhadap terapi hortikultura untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap lansia di Sidoarjo .
- ❑ Lansia yang diberi terapi hortikultura lebih percaya diri karena terapi ini memiliki beberapa efek positif yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini bisa memberikan pemahaman untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap lansia di liponsos di Sidoarjo.

Referensi

- [1] “Digital Repository Universitas Jember,” 2018.
- [2] “Mekanisme Survival Lansia Terlantar” (Studi Deskriptif tentang Strategi Bertahan Hidup Lansia Terlantar di Surabaya).”
- [3] A. D. Listyarini dan G. W. Alvita, “Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Desa Singocandi Kabupaten Kudus,” JIKO (Jurnal Ilm. Keperawatan Orthop., vol. 2, no. 2, 2018, doi: 10.46749/jiko.v2i2.14.
- [4] A. N. Silitonga, M. P. Satiadarma, dan W. Risnawaty, “Penerapan Hortikultura Terapi Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Lansia,” J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni, vol. 1, no. 2, 2018, doi: 10.24912/jmishumsen.v1i2.928.
- [5] Afifah Farida Jufri, Muhammad Sibawaihi, Martini Supiana, dan Dwi Noorma Putri, “Terapi Hortikultura Sebagai Metode Pemulihan Trauma Bagi Ibu Rumah Tangga Pasca Gempa di Desa Pemenang Barat,” J. SIAR ILMUWAN TANI, vol. 4, no. 1, 2023, doi: 10.29303/jsit.v4i1.79.
- [6] Asiyah, A. Walid, dan T. Kusumah, R., G., “Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA The Effect Of Self Confidence Towards Students’ Motivation for Achievements in Science Lesson,” Sch. J. Pendidik. dan Kebud., vol. 9, no. 3, 2019.
- [7] B. Prakoso, “Digital Repository Universitas Jember Digital Repository Universitas Jember,” Ef. Penyul. Gizi pada Kelompok 1000 HPK dalam Meningkatkan Pengetah. dan Sikap Kesadaran Gizi, vol. 3, no. 3, hal. 69–70, 2017.
- [8] C. Gagliardi dan F. Piccinini, “The use of nature – based activities for the well-being of older people: An integrative literature review,” Archives of Gerontology and Geriatrics, vol. 83. 2019. doi: 10.1016/j.archger.2019.05.012.
- [9] D. Ayu et al., “Peningkatan Kepercayaan Diri Lansia Indonesia Dan Di Asia Melalui Pemberian Therapy Life Review Increasing The Confidence Of The Elderly In Indonesia And In Asia Through The Provision Of Therapy Life Reviews,” hal. 1–12, 2020.
- [10] D. E. Bunn, “Group Cohesiveness Is Enhanced As Children Engage In Plant Stimulated Discovery Activities,” 1986.

Referensi

- [11] H. Espinosa, O. J. Salgado, L. Espinosa-Martin, dan K. Salazar-Torres, “Myiasis in a Neglected Elderly: Urgent Action Needed in South America,” *Int. Med. Case Rep. J.*, vol. 15, 2022, doi: 10.2147/IMCRJ.S386843.
- [12] I. Mourão, A. Teresa Monteiro, M. Custódia Gonçalves, R. Rodrigues, dan L. Miguel Brito, “Building Organic Bridges’, at the Organic World Congress,” 2014.
- [13] I. S. Conference dan O. W. Congress, “Effectiveness of Organic horticulture training for young people with mental disorders,” hal. 13–15, 2014
- [14] O. D. Kumala, Y. Kusprayogi, dan F. Nashori, “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi,” *Psychopathic J. Ilm. Psikol.*, vol. 4, no. 1, 2017, doi: 10.15575/psy.v4i1.1260.
- [15] O. Dian et al., “Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia,” vol. 2, no. 4, 2021.
- [16] R. Situngkir, H. P. Lidya, dan E. U. Ledor, “Hubungan Perubahan Peran Sosial Dengan Depresi Pada Lansia di Kelurahan Lette Kota Makassar,” *J. Keperawatan Florence Nightingale*, vol. 6, no. 1, 2023, doi: 10.52774/jkfn.v6i1.110.
- [17] T. Hawaii, D. F. Rahayu, F. Kurniahadi, N. Salsabilah, dan A. V. R. Mauludyani, “Melansia: Pemberdayaan Lansia Anti-Stres Di Panti Werdha Dengan Metode Berkebun Tanaman Herbal,” *Dharma LPPM*, vol. 2, no. 2, 2021, doi: 10.31315/dlppm.v2i2.6211.
- [18] T. Jamini, F. Jumaedy, dan D. M. Agustina, “Hubungan Interaksi Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan,” *J. Surya Med.*, vol. 6, no. 1, 2020, doi: 10.33084/jsm.v6i1.1631.
- [19] Ulfa Nuzulia, “Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Man 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar,” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- [20] V. D. Kaunang, A. Buanasari, dan V. Kallo, “Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia,” *J. KEPERAWATAN*, vol. 7, no. 2, 2019, doi: 10.35790/jkp.v7i2.24475.
- [21] Y. Tarumasely, “Perbedaan Hasil Belajar Pemahaman Konsep Melalui Penerapan Strategi Pembelajaran Berbasis Self Regulated Learning,” *J. Pendidik. DAN KEWIRAUSAHAAN*, vol. 8, no. 1, 2020, doi: 10.47668/pkwu.v8i1.67.

Referensi

- [22] Y. M. Chen dan J. Y. Ji, "Effects of horticultural therapy on psychosocial health in older nursing home residents: A preliminary study," *J. Nurs. Res.*, vol. 23, no. 3, 2015, doi: 10.1097/jnr.000000000000063.
- [23] Chu, H. Y., Chen, M. F., Tsai, C. C., Chan, H. S., & Wu, T. L. (2019). Efficacy of a horticultural activity program for reducing depression and loneliness in older residents of nursing homes in Taiwan. *Geriatric nursing*, 40(4), 386-391.
- [24] Perkins, P. (2010, August). Impact of a horticultural therapy program on the well-being of low-income community dwelling older adults. In *X International People-Plant Symposium on Digging Deeper: Approaches to Research in Horticultural Therapy and Therapeutic* 954 (pp. 123-132).
- [25] Xu, M., Lu, S., Liu, J., & Xu, F. (2023). Effectiveness of horticultural therapy in aged people with depression: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1142456.

