

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia di Desa Banteran

Alfian Prasetya Yulianto¹, Asep Iskandar*¹, Lita Heni Kusumawardani^{1,2}

¹Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr. Soeparno, Karangwangkal, Purwokerto Utara 53123

²Pusat Unggulan Ipteks Research Centre of Rural Health, LPPM Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr. Soeparno, Karangwangkal, Purwokerto Utara 53123

*Corresponding Author e-mail: asep.iskandar@unsoed.ac.id

Received: 11 Juni 2025 | Revised: 18 Juni 2025 | Accepted: 20 Juni 2025

ABSTRAK

Penurunan fungsi organ pada lansia dapat menghambat interaksi dengan lingkungan dan memengaruhi kesejahteraan psikologis. Lingkungan yang baik membantu lansia menerima diri, sedangkan lingkungan buruk dapat memicu depresi, stres, dan kesepian. Rasa terabaikan dari keluarga juga dapat memperburuk kondisi psikologis lansia. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi kesejahteraan psikologis lansia di Desa Banteran. Penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang melibatkan 95 lansia di Desa Banteran dengan menggunakan *simple random sampling*. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner *Psychological Well-Being* kemudian diolah menggunakan analisis univariat, dengan menggunakan median dan nilai minimum-maksimum. Responden penelitian ini lansia berusia antara 60-73 tahun, dengan jenis kelamin paling dominan adalah perempuan (65,3%). Penelitian didapatkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis pada lansia di Desa Banteran dengan kesejahteraan psikologis rendah sebanyak 44 lansia (46,3%), sedang sebanyak 30 lansia (31%), dan tinggi sebanyak 21 lansia (22,1%). Mayoritas responden memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Oleh karena itu, lansia memerlukan dukungan sosial oleh lingkungan sekitar guna meningkatkan kesejahteraan lansia tersebut.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Lansia

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap dalam kehidupan yang ditandai dengan bertambahnya usia seseorang, disertai dengan perubahan pada aspek biologis, fisik, psikologis, dan sosial. Jumlah penduduk lansia di Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas mencapai 29.165.461 jiwa. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Tengah tahun 2023, jumlah lansia di provinsi tersebut yang berusia 60 tahun ke atas tercatat sebanyak 4.892.304 jiwa. Sementara itu, di Kabupaten Banyumas, jumlah lansia yang terdata mencapai 257.391 jiwa. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten (DKK) Banyumas, pada tahun 2023 terdapat 396.657 lansia yang terdaftar menjalani pemeriksaan kesehatan rutin di Puskesmas, mengalami peningkatan sebesar 26% dibandingkan dengan tahun 2018 (BPS Kabupaten Banyumas, 2023).

Penuaan merupakan proses alami yang diiringi dengan penurunan fungsi organ tubuh (Mirawati, 2023). Lansia umumnya mengalami berbagai perubahan, seperti penurunan kondisi kesehatan, kemampuan motorik, dan fungsi kognitif (Kurnianto, 2015). Penurunan fungsi organ ini dapat membatasi interaksi lansia dengan lingkungan sekitar, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka

(Nurmayunita, 2022). Kesejahteraan psikologis sendiri mencerminkan pencapaian optimal potensi individu dalam aspek psikologis, di mana seseorang mampu menerima dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mandiri, serta dapat mengelola lingkungannya dengan baik (Afif, 2022). Setiap lansia tentu berharap dapat menikmati masa tua dengan ketenangan, kedamaian, dan kebersamaan bersama anak serta cucu mereka. Namun, berbagai permasalahan dapat muncul, seperti perasaan tidak lagi dibutuhkan, kesepian, terasing dari keluarga, sulit menerima kenyataan baru terkait penyakit yang tidak kunjung sembuh, hingga kehilangan pasangan hidup. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar sangat diperlukan agar lansia tetap merasa nyaman dan dihargai dalam kehidupannya.

Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu permasalahan dengan hasil tingkat kesejahteraan psikologis pada tingkat sedang sebanyak 92,2% (Azijah, 2021). Lansia yang memiliki lingkungan yang baik, akan menerima diri sedangkan lansia dengan lingkungan yang buruk berpengaruh kepada kesejahteraan psikologis yang rendah (Pesik, 2015). Ketika lansia merasa terabaikan dari anggota keluarga maka akan menimbulkan permasalahan psikologis yang lain.

Lansia sering mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti stres, depresi, dan kecemasan (Mugihartadi, 2020). Selain itu, banyak dari mereka yang merasakan kesepian, bahkan mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Salam dan Purnamaningsih (2019) menyatakan bahwa apabila stres pada lansia tidak segera ditangani, hal ini dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari, termasuk terganggunya komunikasi serta penurunan kemampuan kognitif. Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyarni (2022) menunjukkan bahwa 35,8% lansia mengalami kecemasan pada tingkat sedang, 24,5% mengalami stres berat, 24,5% lainnya mengalami stres sangat berat, serta 32,1% lansia berada dalam kategori depresi tingkat sedang.

Menurut data WHO (2022), depresi pada lansia menempati peringkat keempat sebagai penyakit global dan diprediksi akan menjadi salah satu masalah kesehatan yang serius. Di Indonesia, prevalensi depresi pada lansia mencapai 6,1% dari total populasi. Kondisi ini dapat berdampak pada aspek fisik, sosial, dan mental lansia. Selain itu, jika tidak ditangani dengan baik, depresi dapat mendorong lansia untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup (Santi, 2020).

Selain itu, perasaan kesepian merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Astutik (2019) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013), sebanyak 69% lansia di Indonesia mengalami kesepian ringan, 11% mengalami kesepian tingkat sedang, 2% mengalami kesepian berat, sementara 16% lainnya tidak mengalami kesepian. Kesepian dapat memengaruhi kondisi emosional, mekanisme koping, serta penerimaan diri, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup lansia (Rosiana, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Desa Banteran Kecamatan Sumbang didapatkan bahwa jumlah lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posyandu Lansia sebanyak 137 lansia. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 lansia melalui kunjungan rumah untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada lansia. Sedangkan hasil pengukuran kesejahteraan psikologis lansia didapatkan bahwa 5/10 (50%) lansia pada kategori cukup dikarenakan lansia merasa orang lain mendapatkan banyak hal terbaik dalam hidupnya dibandingkan dengan dirinya, sebanyak 3/10 (30%) lansia dengan kesejahteraan psikologis kategori kurang karena lansia melihat dirinya tidak sepositif sikap orang lain terhadap diri mereka. Sebanyak 2/10 (20%) lansia dengan kesejahteraan psikologis baik dikarenakan lansia merasa bertanggung jawab pada kehidupan dan merasa percaya diri dan memiliki hal positif terhadap dirinya. Berdasarkan hasil survei pendahuluan tersebut masih terdapat lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik sebanyak 8/10 (80%) lansia. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa lansia menjelaskan dirinya merasa tidak lebih baik dari pada orang lain, namun masih terdapat lansia yang menerima dirinya dengan baik dan merasa percaya diri. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran kesejahteraan psikologis pada lansia di Desa Banteran.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan rancangan deskriptif untuk mengetahui kesejahteraan psikologis pada lansia di Desa Banteran. Teknik pengumpulan variabel yang digunakan yaitu *cross sectional* yang merupakan pengukuran variabel dalam satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Desa Banteran tahun 2024 yaitu sebanyak 607 lansia. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dengan menggunakan aplikasi *spiner*, sampel diambil sebanyak 10-16 sampel setiap RW. Jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari 95 responden. Sampel yang dipilih memenuhi kriteria inklusi, yaitu lansia yang bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent, serta lansia yang tinggal bersama keluarga inti (suami/istri, anak, atau cucu). Sementara itu, kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan komunikasi verbal, gangguan pendengaran, dan lansia yang memperoleh skor lebih dari 4 pada kuesioner Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ), yang menunjukkan kerusakan intelektual sedang hingga berat.

Kesejahteraan psikologis menggunakan instrumen skala *Psychological Well-being* dari Ryff (1989) yang diadopsi dari penelitian Saskia (2019). Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen kesejahteraan psikologis karena telah dilakukan uji oleh peneliti sebelumnya. Kuesioner kesejahteraan psikologis yang diadaptasi oleh Astuti (2021) dari Apriliani (2018) telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh peneliti sebelumnya (Saskia, 2019) pada 30 lansia menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh hasil r hitung > 0.361 (r tabel). Berdasarkan hasil uji validitas, 3 dari 18 pertanyaan dieliminasi karena dinyatakan tidak valid. Instrumen tersebut dinyatakan reliabel

berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan uji *alpha cronbach* diperoleh $\alpha = 0.754$. Analisis univariat pada penelitian ini terdiri atas umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan. Data karakteristik usia telah di uji terlebih dahulu dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan ditampilkan dalam bentuk median dan nilai minimum-maksimum dikarenakan uji normalitas data tidak normal, sedangkan karakteristik jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan ditampilkan dalam frekuensi persentase.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa median usia 65 tahun dengan usisa minimal 60 tahun hingga 73 tahun. jenis kelamin yang paling dominan adalah perempuan, dengan jumlah 62 lansia (65,3%). Mayoritas lansia pada penelitian ini memiliki tingkat pendidikan menengah, yaitu sebanyak 49 orang (51,6%). Sebagian besar lansia dalam penelitian ini tidak bekerja dan memiliki pendapatan di bawah UMR.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan penghasilan di Desa Banteran

Variabel	Median	Min-Max
Usia	65,00	60-73
variabel	Jumlah (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	34,7
Perempuan	62	65,3
Pendidikan		
Tinggi	2	2,1
Menengah	49	51,6
Dasar	32	33,7
Tidak sekolah	12	12,6
Pekerjaan		
Bekerja	37	38,5
Tidak Bekerja	58	61,1
Pendapatan		
< UMR	59	62,1
≥ UMR	36	37,9

Gambaran kesejahteraan psikologis pada lansia di Desa Banteran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki kesejahteraan psikologis rendah (46,3%), diikuti oleh kategori sedang (31,6%), dan hanya sebagian kecil yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi (22,1%).

Tabel 2 Distribusi kesejahteraan psikologis pada lansia di Desa Banteran

Kesejahteraan Psikologis	Jumlah (f)	Persentase (%)
Rendah	44	46,3
Sedang	30	31,6
Tinggi	21	22,1

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa median usia 65 tahun dengan usia minimal 60 tahun hingga 73 tahun. Temuan ini sejalan dengan definisi lansia menurut *World Health Organization* (WHO, 2022) lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Hal ini diperkuat dengan data statistik pada tahun 2024 terkait angka harapan hidup penduduk di Indonesia yang meningkat dari semula 72,13 tahun (sekitar 72 tahun 1 bulan 17 hari) pada tahun 2023, menjadi 72,39 tahun (sekitar 72 tahun 4 bulan 20 hari) (BPS, 2024).

Usia lanjut dapat membawa lansia pada proses penuaan yang berdampak pada penurunan fisik. Perubahan pada fisik lansia akan menyebabkan perubahan pada organ vital yang meliputi perubahan dalam sistem *cardiovaskular* dan sistem eliminasi (Kuswando, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Hanjani, Putri, dan Novitasari (2020), yang menyatakan bahwa penyakit paling sering ditemukan pada lansia berusia lebih dari 65 tahun, yaitu sebanyak 72,2%. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Putri, Rekawati, dan Dwi (2019), yang menunjukkan bahwa masalah kesehatan terkait fisik lebih banyak dialami oleh lansia berusia antara 60 hingga 69 tahun, dan diikuti oleh lansia yang berusia 70 tahun ke atas.

Proses penuaan pada lansia dapat menimbulkan munculnya persepsi ketidakberdayaan pada lansia (Yuli, 2021). Ketidakberdayaan dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis pada lansia menuju kearah positif ataupun negatif (Lopez, 2020). Kesejahteraan lansia dikatakan baik jika lansia dapat beradaptasi dengan perubahan kondisi yang di alami dan memahami tujuan serta arah hidup yang dijalannya (Hidayati, 2023).

Karakteristik berikutnya adalah jenis kelamin, di mana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin yang paling dominan adalah perempuan, dengan jumlah 62 lansia (65,3%). Lansia perempuan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membina hubungan positif dengan orang lain, yang menjadi salah satu alasan mengapa lansia wanita cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Laxmi, 2016). Hal ini membuktikan bahwa lansia yang mampu menerima kekurangan dan kelebihan dirinya serta menguasai enam dimensi kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff (2014), enam dimensi tersebut meliputi hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, penerimaan diri, dan pertumbuhan diri. Lansia diharapkan dapat menjaga keseimbangan dalam keenam dimensi tersebut untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas lansia memiliki tingkat pendidikan menengah, yaitu sebanyak 49 orang (51,6%). Notoatmodjo (2017) menjelaskan bahwa tingkat pendidikan seseorang memengaruhi kemampuannya dalam menerima informasi dan mengolahnya sebelum akhirnya menjadi perilaku yang baik atau buruk, yang pada gilirannya berpengaruh pada status kesehatannya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Musfirah dan Masriadi (2019), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin tinggi pula kesadarannya terhadap kesehatan. Penelitian oleh Azijah et al. (2021) juga mengonfirmasi bahwa pendidikan memiliki dampak terhadap kesejahteraan psikologis. Pendidikan berperan penting dalam membentuk pemahaman seseorang mengenai perilaku yang baik atau buruk, yang kemudian berdampak pada kesehatan. Seiring dengan meningkatnya tingkat pendidikan, kesadaran terhadap kesehatan juga akan semakin meningkat. Sebagian besar lansia dalam penelitian ini tercatat tidak bekerja, yakni sebanyak 58 orang (61,1%). Sementara itu, sebagian besar lansia memiliki pendapatan yang berada di bawah UMR, yaitu 59 orang (62,1%). Salah satu tantangan yang dihadapi lansia adalah penurunan pendapatan karena mereka dianggap tidak lagi berkontribusi secara produktif dalam ekonomi. Seiring dengan penurunan kemampuan kerja, banyak lansia yang mengalami penurunan pendapatan atau bahkan kehilangan pekerjaan sama sekali. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan mencatat bahwa peluang untuk bekerja mulai menurun pada usia 50 tahun ke atas, meskipun kebutuhan akan pekerjaan masih tinggi. Azijah, Rahmawati, & Apriliyani (2021) menyatakan bahwa pendapatan adalah sumber utama bagi seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan memiliki peran penting dalam keberlanjutan hidup. Individu pada usia dewasa madya masih memiliki potensi untuk bekerja dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial di desa.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis pada lansia di Desa Banteran yang paling dominan yaitu kesejahteraan psikologis rendah sebanyak 44 lansia (46,3%), dan dilanjutkan oleh lansia dengan kesejahteraan psikologis sedang sebanyak 30 lansia (31,6%) serta masih terdapat lansia dengan kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 21 lansia (22,1%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Hapsari (2022). Banyak lansia yang mengalami kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis, hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk menerima diri sendiri, kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, atau perasaan adanya penurunan fungsi fisik yang mempengaruhi dimensi tujuan hidup dan perkembangan pribadi mereka.

Berdasarkan kuesioner kesejahteraan psikologis paling dominan adalah kesejahteraan rendah sesuai dengan hasil wawancara yang didapatkan lansia merasa merasa tidak memiliki potensi untuk melakukan hal-hal yang baru kedepannya, lansia yang sulit untuk menyampaikan pendapat dirinya kepada keluarga dan sulit membuat keputusan serta lansia kurang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, serta komunikasi dari keluarga yang judes terhadap lansia tersebut dapat menimbulkan rasa kesepian. Rasa kesepian memiliki hubungan yang negatif dengan kesejahteraan psikologis Sarah (2022). Pada kuesioner bagian dimensi penerimaan diri menunjukkan kurangnya kepuasan lansia terhadap diri sendiri. Lansia kurang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga yang membuat lansia merasa terisolasi dan tidak dihargai. Rendahnya penerimaan diri pada lansia dapat mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis, ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap kehidupan,

kurangnya tujuan hidup, dan hubungan yang kurang harmonis (Hidayati, 2023).

Dimensi hubungan dengan orang lain lansia sulit mendapatkan dukungan yang baik dari lingkungan sekitar. Lansia mengatakan penurunan kemampuan fisik dan mobilitas menjadi hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Lansia yang memiliki hubungan sosial yang kurang memadai cenderung mengalami perasaan kesepian, depresi, dan isolasi. Kurangnya interaksi positif dengan orang lain dapat membuat mereka merasa terasing dan tidak memiliki dukungan emosional yang diperlukan (Hapsari, 2022).

Terkait dimensi otonomi lansia menunjukkan keterbatasan dalam membuat keputusan hal tersebut terjadi akibat lansia memiliki keterbatasan fisik dan kesehatan sehingga membatasi kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Selain itu, lansia mendapatkan lingkungan yang kurang mendukung hal tersebut dapat membatasi lansia dalam mengambil keputusan dan kurangnya dukungan sosial dari keluarga yang membuat lansia tidak memiliki kontrol atas hidup mereka. Fathikah (2015) menjelaskan bahwa lansia dengan tingkat otonomi yang rendah cenderung sangat memperhatikan penilaian dari keluarga dan bergantung pada pendapat orang lain dalam mengambil keputusan. Lansia dengan otonomi rendah cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap kehidupan dan kurangnya tujuan hidup (Hidayati, 2023).

Penguasaan lingkungan pada lansia dapat berpengaruh kepada kesejahteraan psikologis, menurut hasil wawancara yang telah dilakukan lansia mencerminkan kurangnya kontrol dalam lingkungan sekitar. Perubahan dalam struktur keluarga, seperti kehilangan pasangan atau anak-anak yang tinggal jauh, dapat menyebabkan lansia merasa kesepian dan kurang dukungan sosial. Isolasi sosial ini dapat mengurangi kemampuan mereka untuk berinteraksi dan mengendalikan lingkungan sekitarnya. Lansia yang merasa tidak mampu mengendalikan lingkungan mereka cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Mereka merasa tidak puas dengan hidupnya dan kurang memiliki tujuan hidup yang jelas (Kurniawan, 2021).

Tujuan hidup dan perkembangan diri memiliki dampak pada kesejahteraan psikologis lansia. Dalam penelitian ini, lansia menunjukkan kurangnya motivasi hidup dan sedikitnya perkembangan pribadi. Lansia menunjukkan lansia merasa tidak memiliki potensi untuk melakukan hal-hal yang baru kedepannya, lansia cenderung melakukan aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari tanpa menyadari potensi yang ada dalam dirinya. Lansia dikatakan memiliki pertumbuhan pribadi yang baik apabila lansia sadar akan potensinya, memiliki perasaan untuk berkembang secara berkelanjutan, melihat kemajuan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu (Kuncahya, 2019). Selain itu, perilaku kurang baik seperti merasa putus asa, merasa tidak dibutuhkan lagi, tidak mau melakukan aktivitas baru dapat menyebabkan menurunnya kesejahteraan psikologis lansia (Maryam, 2011). Pendidikan memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis lansia, di mana dalam penelitian ini mayoritas

lansia dengan tingkat pendidikan rendah, seperti SD, SMP, atau yang bahkan tidak bersekolah, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Pendidikan yang lebih tinggi berkontribusi pada kesejahteraan yang lebih baik (Humaidah, 2024). Selain itu, pekerjaan dan penghasilan juga memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia; dalam penelitian ini, mayoritas lansia yang tidak bekerja dan memiliki penghasilan di bawah UMR cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Individu dengan penghasilan rendah dan yang tidak bekerja lebih rentan mengalami depresi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pekerjaan dan penghasilan lebih tinggi (Kurniati, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat lansia yang memiliki kesejahteraan sedang, dalam kuesioner menunjukkan terkait penerimaan diri lansia, lansia cenderung lebih baik dalam menerima diri walaupun terkadang lansia merasa tidak berguna lagi di keluarganya. Dalam hal hubungan sosial, lansia yang menerima dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitar menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Lansia yang mendapatkan dukungan keluarga yang cukup cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang mendapatkan dukungan tersebut (Putri, 2022). Otonomi dan penguasaan lingkungan lansia menunjukkan lansia cukup bisa dalam mengelola kehidupan dan mengelola interaksi dengan lingkungan sekitar. Lansia menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka dan mengendalikan diri, seperti melakukan aktivitas fisik di luar rumah saat merasa bosan. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan yang baik berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia (Amalia, 2023). Dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan diri menunjukkan lansia sudah memiliki motivasi hidup yang stabil. Lansia memiliki keinginan yang belum tercapai namun terkadang lansia terkendala pada keterbatasan fisik atau penyakit yang di alami. Lansia yang terus berupaya mengembangkan diri dan merealisasikan potensi mereka cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Marmer, 2019).

Lansia dengan kesejahteraan sedang mayoritas berpendidikan SMA atau setara. Beberapa lansia memiliki pekerjaan tetap dengan pendapatan yang mendekati atau setara UMR. Pendapatan dan pekerjaan yang memadai berperan penting dalam kesejahteraan psikologis lansia. Pendapatan yang lebih tinggi berkontribusi positif terhadap kesejahteraan lansia, karena memungkinkan mereka untuk hidup lebih mandiri dan merasa lebih aman secara finansial (Dangeubun, 2024).

Hasil wawancara mengenai dimensi otonomi menunjukkan bahwa lansia mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pendapat kepada keluarga dan dalam membuat keputusan. Fathikah (2015) menjelaskan bahwa lansia dengan otonomi yang rendah cenderung sangat mempertimbangkan pendapat keluarga dan lebih bergantung pada penilaian orang lain dalam mengambil keputusan. Sementara itu, lansia cenderung merasa lebih bahagia apabila mereka masih dapat melakukan berbagai aktivitas sesuai keinginan, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, serta menjaga kemandirian (Hidayati, 2023).

Penelitian ini juga terdapat lansia dengan kesejahteraan psikologis tinggi, dimana pada aspek penerimaan diri lansia menunjukkan tingkat kepuasan diri yang tinggi. Lansia mendapatkan dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitar dan lansia memiliki pemahaman mendalam tentang diri mereka, termasuk kesadaran akan kekuatan dan kelemahan pribadi, cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih tinggi. Kesadaran diri memungkinkan mereka untuk menerima kondisi diri dengan lebih ikhlas. Penerimaan diri yang tinggi berkontribusi langsung pada peningkatan kesejahteraan psikologis (Permatasari, 2021). Lansia yang menerima diri mereka dengan baik cenderung memiliki pandangan positif terhadap kehidupan dan merasa puas dengan apa yang telah dicapai (Choliq, 2023).

Hubungan sosial lansia dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung baik lansia dapat membangun interaksi yang positif dengan sekitar, lansia juga aktif terlibat dengan aktivitas sosial yang ada di sekitarnya. Interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Dukungan sosial yang kuat membantu lansia merasa lebih puas dengan hidup mereka dan meningkatkan rasa percaya diri serta harga diri (Khairunnisak, 2020).

Dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan lansia menunjukkan kemampuan lansia dapat mengelola kegiatan dengan baik serta lansia memiliki kepercayaan diri yang baik. Lansia yang memiliki otonomi tinggi dan mampu menguasai lingkungannya cenderung merasa lebih puas dengan kehidupan mereka. Kemampuan untuk mengendalikan lingkungan dan membuat keputusan secara mandiri memberikan rasa pencapaian dan kepuasan pribadi serta kepercayaan diri meningkat (Susilarini, 2021).

Tujuan hidup dan pertumbuhan diri pada lansia dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan adanya motivasi dalam diri lansia yang kuat dan perkembangan diri lansia yang baik. Lansia juga mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga untuk menambah motivasi dan semangat lansia itu sendiri. Lansia yang berfokus pada pertumbuhan diri dan memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung lebih mandiri dan mampu mengendalikan lingkungan mereka. Hal ini meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk menghadapi perubahan atau tantangan yang muncul (Pusparini, 2024).

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai gambaran kesejahteraan psikologis pada lansia di Desa Banteran menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia rata-rata 65 tahun, dengan jenis kelamin yang paling dominan adalah perempuan (65,3%). Sebagian besar lansia memiliki tingkat pendidikan menengah (51,6%), tidak bekerja (61,1%), dan memiliki pendapatan di bawah UMR (62,1%). Selain itu, penelitian ini juga mengungkap bahwa kesejahteraan psikologis lansia di Desa Banteran didominasi oleh kategori kesejahteraan psikologis rendah, yaitu sebesar 46,3%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal, yang dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan, pekerjaan, pendapatan, serta dukungan sosial yang diterima. hasil

penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian intervensi di masa depan. Selain itu, disarankan agar penelitian berikutnya memperluas penggunaan variabel guna mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia, seperti dukungan sosial dan pola komunikasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Amalia, A. 2023. Pengaruh penguasaan lingkungan terhadap kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 15(2), 123–134.
- Azizah, N., Rahmawati, R., & Apriliyani, F. 2021. Hubungan pendapatan dan kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 122-134.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Banyumas. 2023. Statistik penduduk lansia Kabupaten Banyumas tahun 2023. Banyumas: BPS.
- Choliq, A. 2023. Peningkatan psychological well-being pada lanjut usia di UPT Tresna Werdha Kabupaten Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(1), 67–76.
- Hanjani, R., Putri, A., & Novitasari, D. 2020. Penyakit yang paling sering ditemukan pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 87-99.
- Hapsari, T. 2022. Faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Psikologi Klinis*, 19(3), 120-135.
- Hidayati, S. 2023. Adaptasi lansia terhadap perubahan kondisi fisik dan psikologis. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 10(1), 55-67.
- Hidayati, S. 2023. Kesejahteraan psikologis lansia dalam perspektif perkembangan diri. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 10(1), 55-67.
- Humaidah, R. 2024. Pengaruh pendidikan terhadap kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Pendidikan & Psikologi*, 17(2), 77-90.
- Kuncahya, D. 2019. Motivasi hidup dan pertumbuhan pribadi pada lansia. *Jurnal Psikologi Umum*, 14(3), 134-147.
- Kurniati, E. 2018. Dampak pekerjaan dan pendapatan terhadap kesejahteraan lansia. *Jurnal Ekonomi & Kesejahteraan Sosial*, 11(3), 89-102.
- Kurnianto, B. 2015. Perubahan fungsi kognitif dan motorik pada lansia. *Jurnal Gerontologi*, 12(3), 77-89.
- Kurniawan, Y. M. 2021. Self efficacy terhadap kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(1), 37-43.
- Laxmi, D. N. 2016. Kesejahteraan psikologis pada lanjut usia yang tinggal di panti wredha. Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Semarang.
- Lopez. 2020. Psychological well-being among older adults during the Covid-19 pandemic. *International*, 32(11), 1365–1370.

- Marmar, T. 2019. Motivasi hidup pada lansia dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan. *Jurnal Perkembangan Psikologi*, 17(2), 112-125.
- Maryam, S. 2011. *Perilaku psikososial lansia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mirawati, S. 2023. Proses penuaan dan dampaknya terhadap kesejahteraan lansia. *Jurnal Kedokteran Geriatri*, 19(1), 25-40.
- Mugihartadi, M. 2020. Gangguan psikologis pada lansia: Depresi, stres, dan kecemasan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(2), 150-164.
- Musfirah, Masriadi. 2019. Analisis faktor risiko dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Global*, 2(2), 93-102
- Notoatmodjo, S. 2017. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. Pesik, R. (2015). Pengaruh lingkungan terhadap kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 10(1), 45-58.
- Nurmayunita, H. 2022. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis lansia di Pondok Lansia. *Jurnal Kebidanan*, 12(2).
- Permatasari, P. Q. A., & Ajisuksmo, C. R. P. 2021. Gambaran well-being lansia yang aktif berkegiatan di komunitas lansia Adi Yuswo Gereja St. Albertus Agung Harapan Indah Bekasi. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 7(2), 962-970.
- Putri, R. 2022. Dukungan keluarga dan kesejahteraan lansia. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 14(3), 67-79.
- Putri, R., Rekawati, E., & Dwi, S. 2019. Masalah kesehatan pada lansia berdasarkan kelompok usia. *Jurnal Kesehatan Umum*, 9(2), 56-70.
- Pusparini, Y. 2024. Hubungan motivasi dan pertumbuhan diri dengan kesejahteraan lansia. *Jurnal Psikologi Perkembangan & Kesehatan Mental*, 19(2), 78-91.
- Ryff, C. D. 2014. Psychological well-being: Six-factor model of happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Salam, S., & Purnamaningsih, D. 2019. Stres pada lansia dan dampaknya terhadap kehidupan sosial. *Jurnal Psikologi Umum*, 11(2), 67-80.
- Santi, L. 2020. Dampak depresi pada lansia dan strategi penanganannya. *Jurnal Kedokteran Jiwa*, 22(4), 211-223.
- Sarah, H. 2022. Hubungan antara psychological well-being dan kesepian pada lansia. *Jurnal Ilmiah Konseling Undiksha*, 13(2). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38721>
- Saskia, K. 2019. Gambaran kesejahteraan psikologis lansia laki-laki di Kota Banda. *Jurnal Psikologi Kesejahteraan*, 15(2), 123-135.
- Setyarni, I. 2022. Studi tentang tingkat kecemasan dan stres pada lansia. *Jurnal Psikologi Klinis*, 10(1), 33-50.
- Susilarini, W. 2021. Pengaruh penguasaan lingkungan terhadap kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Psikologi Sosial & Perilaku*, 16(1), 88-102.
- World Health Organization. 2022. *Ageing and health*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. 2022. *Depression in older adults*. Geneva: WHO.

Yuli, R. 2021. Persepsi ketidakberdayaan pada lansia dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 18(1), 34-46.