

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Lansia di Panti Wredha Merbabu Salib Putih Kota Salatiga

Liyanovitasari¹, Umi Setyoningrum²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia
Korespondensi Email : liyanovic05@gmail.com

ABSTRAK

Masa lansia ditandai oleh berbagai perubahan, baik dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial, yang secara langsung memengaruhi kondisi tubuh dan mental mereka. Perubahan fisik yang terjadi pada lansia seringkali berdampak pada kondisi psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis dapat meningkat apabila lansia mendapatkan dukungan baik dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitarnya. Kesejahteraan psikologis lansia baik apabila terpenuhi aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup yang memberikan arah dan makna dalam kehidupan, dan pertumbuhan diri. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada lansia di Panti Wredha. Desain penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini lansia yang bertempat tinggal di Panti Wredha Merbabu Salib Putih Salatiga sejumlah 105 lansia, dipilih sejumlah 83 sampel dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Ryff's Psychological Well Being* untuk kesejahteraan psikologis. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat. Hasil : Sebagian besar responden memiliki usia kategori lanjut usia tua sebanyak 63 responden (75,9%), jenis kelamin responden sebagian besar perempuan sebanyak 53 responden (63,9%), pendidikan responden sebagian besar SMA sejumlah 51 responden (61,4%), lama tinggal di panti sebagian besar responden lebih dari 1 tahun sebanyak 72 responden (86,7%). Lansia sebagian besar memiliki kesejahteraan psikologis kategori sedang sebanyak 45 responden (54,2%). Lansia memiliki kategori kesejahteraan psikologis sedang. Kesejahteraan psikologis lansia agar terpenuhi maka lansia harus meningkatkan hubungan positif dengan orang lain, dan dapat menerima kekurangan dirinya.

Kata Kunci : Lansia, Kesejahteraan Psikologis, Panti Wredha

ABSTRACT

Description of the Psychological Well-being of the Elderly in Nursing Homes White Cross Merbabu, Salatiga City

The elderly period is marked by various changes, both in physical, psychological, and social aspects, which directly affect their physical and mental conditions. Physical changes that occur in the elderly often have an impact on their psychological condition. Psychological well-being can increase if the elderly get good support from family, friends, and the surrounding environment. The psychological well-being of the elderly is good if the aspects of self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, mastery of the environment, having a purpose in life that provides direction and meaning in life, and self-growth are fulfilled. The purpose of this study was to determine the description of psychological well-being in the elderly at the Nursing Home. Method: The design of this study is

descriptive quantitative. The population in this study were 105 elderly elderly who lived at the Salib Putih Nursing Home of Salatiga, 83 samples were selected using a purposive sampling technique. The measuring instrument used was the Ryff's Psychological Well Being questionnaire for psychological well-being. The data analysis used was univariate analysis. Results: Most respondents are in the elderly category, 63 respondents (75.9%), the gender of the respondents is mostly female, 53 respondents (63.9%), the education of the respondents is mostly high school, 51 respondents (61.4%), the length of stay in the nursing home, most respondents are more than 1 year, 72 respondents (86.7%). Most of the elderly have moderate psychological well-being, 45 respondents (54.2%). Suggestion: In order for the psychological well-being of the elderly to be fulfilled, the elderly must improve positive relationships with others and be able to accept their shortcomings.

Keywords: *Elderly, Psychological Well-Being, Nursing Home*

PENDAHULUAN

Masa lansia ditandai oleh berbagai perubahan, baik dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial, yang secara langsung mempengaruhi kondisi tubuh dan mental mereka, perubahan fisik yang terjadi pada lansia seringkali berdampak pada kondisi psikologis mereka. (Riyanti & Choiriyati 2021). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Jawa Tengah tahun 2023, jumlah penduduk lanjut usia meningkat menjadi 5,07 juta jiwa, atau sekitar 13,50 persen dari total populasi. Menurut Petrova & Khvostikova (2021) WHO melaporkan 236 lansia per 100.000 penduduk mengalami gangguan kejiwaan. Beberapa masalah yang dialami lansia membuat mereka tidak mampu menerima perubahan di tahap perkembangan akhir, sehingga mereka menjadi kesepian, stress, bahkan depresi. Kondisi ini pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Menurut Ezalina et al, (2023) kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu mengambil keputusan secara mandiri, mengendalikan perilaku, serta menyesuaikan lingkungan agar sesuai dengan kebutuhannya. Menurut Lazero & Sampek (2022), kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi umur, jenis kelamin, penilaian terhadap berbagai aspek kehidupan, serta kepribadian individu. Sementara itu, faktor eksternal mencakup status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, dan pekerjaan. Penurunan kesejahteraan psikologis pada lansia dapat berdampak negatif pada kehidupan mereka di masa depan. Pada usia lanjut, lansia sering mengalami gangguan psikologis, seperti mudah tersinggung, cepat marah, lebih sensitif, merasa diabaikan, dan bagi sebagian lansia, sulit menerima kenyataan bahwa mereka sudah memasuki usia lanjut (Wardhani et al, 2020)

Menurut Sitepu et al, (2022) lansia dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat dikenali melalui terpenuhinya enam aspek penting dalam kesejahteraan psikologis. Enam aspek tersebut antara lain: 1) penerimaan diri, yaitu kemampuan individu untuk menerima keadaan dirinya apa adanya; 2) hubungan positif dengan orang lain, yang mencakup interaksi yang sehat dan mendukung; 3) otonomi, yang berarti individu mampu membuat keputusan secara mandiri tanpa tekanan atau campur tangan dari orang lain; 4) penguasaan lingkungan, yaitu kemampuan untuk mengendalikan situasi dan lingkungan sekitar; 5) memiliki tujuan hidup yang

memberikan arah dan makna dalam kehidupan; dan 6) pertumbuhan diri, yaitu kemampuan individu untuk terus meningkatkan kualitas diri secara positif.

Kesejahteraan psikologis yang rendah pada lansia akan menimbulkan berbagai masalah. Menurut Rafki & Kurniawati, (2024) jika kesejahteraan psikologis tidak terpenuhi, dampaknya bisa sangat signifikan bagi individu. Mereka akan kesulitan menerima kekurangan yang ada pada dirinya, merasa kurang percaya kepada orang lain, dan tidak mampu bekerja sama dengan baik. Selain itu, mereka juga sulit menerima masukan dari orang lain dan tidak mampu mengubah keadaan menjadi lebih baik. Kepedulian terhadap lingkungan sekitar berkurang, dan keinginan untuk berkembang menurun bahkan bisa hilang sama sekali. Dukungan sosial yang diberikan kepada lansia merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mereka.

Menurut Paudel & Tiwari, (2022) terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Kaski District, Nepal. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan & Mariyati, (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Griya Wredha Jambangan Surabaya. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih et al., (2023) tentang hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis lansia Desa Karangrejek, Kecamatan Wonosari, Gunung Kidul Yogyakarta.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 responden di Panti Wredha Merbabu Salib Putih pada tanggal 4 Oktober 2024, terdapat 5 responden memiliki kesejahteraan psikologisnya tinggi yang ditandai dengan penerimaan diri yang baik, memiliki tujuan hidup. Terdapat 2 responden tingkat kesejahteraannya psikologis sedang ditandai dengan penerimaan diri baik tetapi kurang bisa memaknai hidup dan tidak memiliki tujuan hidup. Terdapat 3 responden kesejahteraan psikologisnya masih rendah dibuktikan dengan tingkat emosional yang tinggi, tidak bisa memaknai hidup serta tidak memiliki tujuan hidup, penerimaan diri yang buruk. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat gambaran kesejahteraan psikologis pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia yang tinggal di Panti Wredha Merbabu Salib Putih Salatiga sebanyak 105 lansia. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin didapatkan hasil sejumlah 83 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Ryff's Psychological Well Being*. Analisis data menggunakan analisis univariat.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik lansia

Jenis Kelamin	Frekuensi	(%)
Laki-laki	30	36.1%
Perempuan	53	63.9%

Jenis Kelamin	Frekuensi	(%)
Total	83	100%
Umur	Frekuensi	(%)
Lanjut Usia	20	24.1 %
Lanjut Usia Tua	63	75.9 %
Total	83	100%
Pendidikan	Frekuensi	(%)
SD	9	10.8 %
SMP	22	26.5 %
SMA	51	61.4 %
S1	1	1.2 %
Total	83	100%
Lama Tinggal di Panti	Frekuensi	(%)
0-1 Tahun	11	13.3 %
>1 Tahun	72	86.7 %
Total	83	100 %

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa distribusi karakteristik responden menunjukkan kategori jenis kelamin sebagian besar responden adalah perempuan sejumlah 53 responden (63.9%), Adapun kategori umur sebagian besar adalah lanjut usia tua sebanyak 63 responden (75,9%). Kategori pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 51 responden (61.4%). Adapun lama tinggal di panti sebagian besar responden lebih dari 1 tahun sebanyak 72 responden (86,7%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi kesejahteraan psikologis lansia

Kesejahteraan Psikologis	Frekuensi	(%)
Rendah	18	21.7
Sedang	45	54.2
Tinggi	20	24.1
Total	83	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi gambaran kesejahteraan psikologis pada lansia sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 45 responden (54,2%)

PEMBAHASAN

Gambaran kesejahteraan psikologis pada lansia

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kesejahteraan psikologis lansia sebagian besar memiliki kesejahteraan psikologis sedang yaitu sebanyak 45 responden (54,2%). Menurut Azijah et al. (2021) kesejahteraan psikologis pada lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya tingkat pendidikan yang dimiliki oleh lansia. Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar lansia memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 51 responden (61,4%). Menurut Setiawan & Mariyati (2023) semakin tinggi pendidikan yang ditempuh oleh seseorang dapat memperluas jaringan sosial serta meningkatkan interaksi sosial yang nantinya akan berdampak pada kesejahteraan psikologisnya karena kemungkinan tingkat depresi akan lebih kecil.

Menurut Belo *et al* (2020) tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat memberikan persepsi yang lebih baik tentang perubahan proses penuaan yang dialami oleh semua lansia. Lansia dengan pendidikan tinggi dapat dikaitkan dengan kemampuan lansia yang lebih baik dalam mengelola tingkat stress dan pemecahan masalah. Hal tersebut dapat membantu lansia dalam menghadapi setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Pendidikan dapat mempengaruhi pola pikir seorang lansia serta pentingnya menjaga kesehatan baik fisik maupun mental. Penurunan kesehatan fisik memiliki kaitan erat dengan tingkat kesejahteraan psikologis pada lansia.

Selain faktor pendidikan, lama lansia tinggal di panti akan berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis lansia. Pada penelitian ini sebagian besar lansia tinggal di panti > 1 tahun sebanyak 72 responden (86,7%). Menurut Ainayya & Periantalo (2023) lansia yang baru tinggal di panti sering menghadapi masa penyesuaian yang tidak mudah, hal ini menyebabkan peningkatan stress pada lansia. Setelah masa penyesuaian lansia akan menghadapi masa adaptasi. Lansia yang lebih lama tinggal di panti akan lebih terbiasa dengan rutinitas yang ada dan lingkungannya. Hal tersebut dapat meningkatkan rasa nyaman yang berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan psikologis pada lansia.

Menurut Maratning *et al* (2024) pengaruh lama tinggal di panti juga dapat dipengaruhi oleh faktor individu dari lansia itu sendiri. Kepribadian lansia yang cenderung lebih terbuka, fleksibel, atau optimis tentunya akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru walaupun lansia belum lama tinggal di panti. Lansia yang cepat beradaptasi dan menerima kondisi saat tinggal di panti tentunya akan berpengaruh pada kondisi psikologisnya. Begitu juga sebaliknya, lansia dengan kepribadian lebih tertutup cenderung akan membutuhkan waktu yang lebih lama dalam beradaptasi dan menerima kondisinya. Pengalaman hidup yang dimiliki oleh setiap lansia tentunya akan berbeda.

Lansia yang terbiasa hidup sendiri mungkin akan merasa tinggal di panti sebagai beban psikologis karena merasa kehilangan kendali akibat hidup di lingkungan yang lebih terstruktur. Hal tersebut tentu akan membutuhkan waktu adaptasi yang lebih lama bagi lansia untuk menerima keadaan dan lingkungan barunya. Pada lansia yang terbiasa hidup bergantung kepada orang lain mungkin akan merasa lebih nyaman tinggal di panti karena ada yang membantu memenuhi kebutuhan sehari-hari, sehingga adaptasi dengan lingkungan baru akan lebih cepat serta kesejahteraan psikologis yang membaik.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Ryff dalam Erlina (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Dengan adanya dukungan dari orang sekitar yang di dapat oleh lansia dapat menurunkan munculnya kejadian yang mengakibatkan seorang lansia mengalami stress yang nantinya akan berpengaruh terhadap psikologis lansia. Dengan adanya interaksi dengan lingkungan atau orang sekitar akan mengurangi potensi munculnya stress pada lansia (Irdam *et al.*, 2022). Pada usia lanjut, seorang lansia akan mengalami berbagai macam perubahan dalam dirinya seperti perubahan fungsi kognitif, perubahan fisik dan kesehatan, perubahan fungsi sosial karena jaringan sosial di usia lanjut cenderung menurun terutama pada lansia yang mengalami penurunan mobilitas. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada seseorang (Alawiyah *et al*, 2022).

KESIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki usia kategori lanjut usia tua sebanyak 63 responden (75,9%), jenis kelamin responden sebagian besar perempuan sebanyak 53 responden (63,9%), pendidikan responden sebagian besar SMA sejumlah 51 responden (61.4%), lama tinggal di panti sebagian besar responden lebih dari 1 tahun sebanyak 72 responden (86.7%). Lansia sebagian besar memiliki kesejahteraan psikologis kategori sedang sebanyak 45 responden (54.2%).

SARAN

Sebagai bahan evaluasi keilmuan dan dapat digunakan sebagai masukan informasi dalam rangka untuk pengembangan proses belajar mengajar

Lansia perlu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya karena lansia akan lebih merasa percaya diri serta dapat menganggap dirinya sebagai orang yang masih berguna dari berbagai segi

Memberikan informasi sehingga dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui cara memberikan pelayanan yang baik kepada lansia, karena lansia yang tinggal lebih lama di panti, kesejahteraan psikologis dapat meningkat.

Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi untuk memberikan terapi psikologis seperti terapi kognitif, terapi perilaku pada lansia agar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan kali ini penulis ucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memfasilitasi penulis dalam melakukan penelitian ini, dan terimakasih kepada Kepala Panti Wredha Merbabu Salib Putih Salatiga yang telah memberikan kesempatan kami dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainayya, D. R., & Periantalo, J. (2023). Gambaran psychological well-being lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Psikologi Jambi*, 8(1), 7–1
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i>
- Maratning et al (2024). Dukungan Keluarga pada Lansia di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru Tahun 2023. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 201–217. <https://doi.org>
- Azijah, A. N., Rochmah, N., Rahmawati, A. N., & Apriliyani, I. (2021). Gambaran kesejahteraan psikologis dengan derajat hipertensi lansia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN)*, 9(2), 36–4
- Belo, P., Navarro-Pardo, E., Pocinho, R., Carrana, P., & Margarido, C. (2020). Relationship Between Mental Health and the Education Level in Elderly People: Mediation of Leisure Attitude. *Frontiers in Psychology*, 11(April), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2>

- Ezalina, E., Alfianur, A., & Dendi, D. (2023). Self Efficacy terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 10(1), 37–43. <https://doi.org/>
- Lazero & Sampek (2022). Perceived Discrimination sebagai Mediator Hubungan antara Akulturasi dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Etnis Tionghoa. *Keluwih: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 19–27. <https://doi.org/>
- Irdam, Putri, G. A., & Zulvita, F. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Keputusan pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sayang Ibu. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 8813–8
- Paudel, K., & Tiwari, A. (2022). High Social Support System among Elderly in a Hilly District: A Descriptive Cross-sectional Study. *Journal of the Nepal Medical Association*, 60(254), 874–876. <https://doi.org/10.31729/jnma.7750>
- Petrova, N. N., & Khvostikova, D. A. (2021). Prevalence, Structure, and Risk Factors for Mental Disorders in Older People. *Advances in Gerontology*, 11(4), 409–415. <https://doi.org/10.1134/S2079057021040093>
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.13427>
- Rafki, M., & Kurniawati, D. (2024). Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Alahan Panjang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(2), 350–356. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i2.2155>
- Riyanti, & Choiriyati, S. (2021). KOMUNIKASI EMPATI PENGASUH DALAM PERUBAHANPSIKOLOGIS LANSIA(Studi Unit Pelaksanaan Tekhnis Dinas (UPTD) Pelayanan Lanjut Usia(PSLU)Tresna Werdha Natar, Lampung Selatan). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 76–91.
- Setiawan, E. D., & Mariyati, L. I. (2023). The Relationship Between Peer Social Support and Psychological Well-Being of the Elderly in Surabaya. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 10(2), 1–9. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1710>
- Sitepu, D. A. br, Tiwa, T. M., & Hartati, M. E. (2022). Kesejahteraan Psikologis Studi Pada Pria Duda Dan Wanita Janda Setelah Kematian Pasangan Di Kota Tomohon. *Psikopedia*, 2(1). <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.2103>
- Wardhani, U., Muharni, S., & Izzati, K. (2020). PENGARUH TERAPI LIFE REVIEW TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI EFFECTS OF LIFE REVIEW THERAPY ON DECREASE OF DEPRESSION LEVEL FOR Menurut data dari World Health Organization. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 3, 285–294. <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/view/165/159>