

Senam Lansia dan Kesejahteraan Psikologis Studi Wilayah Mojokerto

Syahrul Anggadi Putro, Lely Ika Mariyati*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; ikalely@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian ini menyelidiki kesejahteraan psikologis individu lansia yang berpartisipasi dalam senam di daerah Mojokerto, menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan pengambilan sampel secara kebetulan dan pemilihan sampel secara purposif. Populasi terdiri dari 273 lansia berusia 45-65 tahun, dengan 152 responden yang dipilih menggunakan tabel Isaac dan Michael. Pengumpulan data menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang dapat diandalkan, dengan nilai reliabilitas sebesar 95,4%. Statistik deskriptif yang dibantu oleh Ms Excel menganalisis data. Temuan menunjukkan bahwa 59,9% responden menunjukkan kesejahteraan psikologis yang sedang. Khususnya, penguasaan lingkungan memiliki skor tertinggi yaitu 21,1%, sementara pertumbuhan pribadi memiliki skor terendah yaitu 11,2%. Penelitian ini membahas kesenjangan dalam memahami kesejahteraan psikologis peserta senam lansia dan menggarisbawahi pentingnya intervensi yang ditargetkan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Kata Kunci: Lansia, Senam, Kesejahteraan Psikologis, Mojokerto, Studi Deskriptif Kuantitatif

*Correspondence: Lely Ika Mariyati
Email: ikalely@umsida.ac.id

Received: 16-07-2024
Accepted: 23-07-2024
Published: 30-07-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study investigates the psychological well-being of elderly individuals participating in gymnastics in the Mojokerto area, employing a descriptive quantitative approach with accidental sampling and purposive sample selection. The population comprises 273 elderly individuals aged 45-65, with 152 respondents selected using Isaac and Michael's table. Data collection involves a reliable psychological well-being scale, yielding a 95.4% reliability score. Descriptive statistics aided by Ms. Excel analyze the data. Findings reveal that 59.9% of respondents exhibit moderate psychological well-being. Notably, environmental mastery scores highest at 21.1%, while personal growth scores lowest at 11.2%. This study addresses a gap in understanding the psychological well-being of elderly gymnastics participants and underscores the importance of targeted interventions to enhance their overall well-being.

Keywords: Elderly, Gymnastics, Psychological Well-being, Mojokerto, Descriptive Quantitative Study

Pendahuluan

Manusia dianugerahi masa hidup yang bermacam-macam. Santrock menjelaskan masa hidup dapat didefinisikan sebagai rentang, batasan, maupun jumlah maksimal umur dalam kehidupan individu tersebut (Santrock, 2012). Sebagian individu hanya berkesempatan hidup hingga di masa dewasa, namun ada juga berkesempatan hingga masa lansia. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menuliskan lansia singkatan dari lanjut usia, yang artinya individu atau seseorang yang sudah berumur tua. Menurut Departemen Kesehatan masa tua atau biasa disebut dengan masa lansia dimulai ketika individu berada dalam rentan usia 46 sampai 65 tahun (Windri et al., 2019). Departemen Kesehatan menyebutkan apabila individu ketika memasuki usia 46 tahun mulai mengalami transisi

menjadi tua dengan ditandai oleh penurunan fungsi organ serta jumlah hormone pada tubuh. Selain itu, pada sebagian lansia mengalami penurunan fungsi indera penglihatan dan indera pendengarannya (Hakim, 2020).

Data yang diperoleh dari sensus penduduk tahun 2019 terdapat sejumlah 25,9 juta jiwa penduduk lanjut usia di Indonesia. Kemudian pada tahun 2020 meningkat menjadi 27,1 juta jiwa. Angka tersebut merupakan 11,34% dari jumlah populasi penduduk di Indonesia. Vitaliati menjelaskan apabila proses pada masa lansia ini berdampak pada perubahan yang kompleks, baik pada fisik, social maupun psikologis (Hapsari & Yek, 2022). Individu yang memasuki masa lansia tentu mengalami perubahan yang cenderung menurun pada aspek fisik dan kognitifnya. Santrok menjelaskan pada aspek kognitif, penurunan yang paling signifikan adalah penurunan sistem saraf utama yang akan berdampak lambatnya kemampuan memproses informasi yang akan mempengaruhi kemampuan mengingat (Santrock, 2012).

Perubahan-perubahan yang dialami lansia cenderung memicu timbulnya perasaan stress, yang dapat mempengaruhi kepuasan dan kesejahteraan hidup pada lansia. Proses penuaan, penyakit, perubahan dan penurunan fungsi tubuh yang dialami lansia cenderung mempengaruhi hidup lansia secara progresif, terutama pada aspek kesejahteraan hidup. Padahal, kesejahteraan hidup merupakan komponen kehidupan yang penting dalam membangun dan meningkatkan kualitas hidup yang baik (Prima et al., 2019).

Lebih lanjut, berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) presentase lansia di Indonesia sebanyak 25,64 juta jiwa, dan salah satu masalah serius yang sring dialami adalah masalah psikologis yaitu kesepian (Saraswati & Widiyana, 2022). Perasaan kesepian didefinisikan Hidayat et al (2022) sebagai perasaan tidak menyenangkan yang timbul dari sudut pandang individu terkait perasaan kesendirian akibat tidak terpenuhinya ekspektasi individu perihal kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang diinginkan. Kesepian memiliki imbas pada kehidupan individu di berbagai dimensi kehidupan, misalnya berkurangnya relasi dengan orang sekelilingnya, menurunnya kondisi fisik serta munculnya masalah psikologis seperti depresi. Weiss membagi aspek kesepian menjadi 3 hal, yaitu *emotional loneliness* yang merujuk pada ketidakpuasan individu terkait dengan jalinan kelekatan hubungan sosialnya, serta *social loneliness* yang merujuk pada ketidakpuasan akibat banyaknya relasi yang dijalin individu karena berpindah tempat baru, kehilangan pekerjaan, tidak memiliki kelompok ataupun diskriminasi (Tranggono et al., 2022).

Sutikno berpendapat bahwa lansia yang memiliki kualitas hidup yang baik dan optimal dapat dicirikan dengan cara lansia menikmati masa tuanya dengan penuh makna, bahagia, berguna dan berkualitas (Wardani & Dewi, 2020). Erikson mengatakan bahwa dalam tahap perkembangan lanjut usia atau biasa disebut dengan sebutan "*Integrity versus Despair*". Artinya, pada masa lansia individu akan melakukan refleksi diri terkait masa lalunya dan memunculkan pertanyaan "apakah ia sudah menjadi orang yang berguna kepada orang di sekelilingnya?". Dalam hal ini, lansia akan merasa puas (*integrity*) jika ia mengembangkan pemikiran dan perasaan positif terhadap apa yang ia capai di masa sebelumnya. Namun, jika lansia merasa bahwa ia tidak bisa memberikan manfaat, maka ada kecenderungan untuk merasakan perasaan negatif seperti cemas, tidak berguna, dan

putus asa (*despair*) (Ahmad et al., 2014). Penerimaan keadaan diri dan emosi yang dimunculkan lansia merupakan gambaran dari *psychological well-being*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sukadari yang berkaitan dengan *psychological well-being* pada lansia di taman lansia An-Naba Tanggulangin Gunung Kidul, terdapat beberapa hal yang menunjukkan bahwa lansia memiliki *psychological well-being* yang baik, yaitu ditandai oleh kemampuan penerimaan diri yang baik, mampu menghayati keberfungsian hidup beserta menerima kesulitan dan kelemahan yang dialami di masa ini, serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk menggapai suatu tujuan yang positif (Sukadari et al., 2019). Pada penelitian tersebut disebutkan bahwa dimensi yang dominan adalah autonomi, sedangkan *self acceptance* kurang dominan. Riset yang dilakukan oleh Persatuan Gerontologi Medik Indonesia (Pergemil) tahun 2014 mendapatkan hasil bahwa masih ada sekitar 13,3% lansia di Indonesia yang tergolong sehat karena bisa melakukan aktivitas fisik secara normal seperti bekerja, melakukan tugas rumah tangga, hingga melakukan aktivitas di luar rumah. Ada pula lansia yang memiliki penyakit namun masih bisa melakukan aktivitas meskipun sedikit, yaitu sekitar 61,7%. Sisanya lansia yang memiliki penyakit dan tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari sebanyak 25% (Kurniawan & Susilarini, 2021).

Melihat masalah-masalah yang dapat terjadi pada lansia maka perlu diperoleh suatu cara untuk mengurangi beban dari masalah-masalah yang terjadi, karena setiap individu di setiap rentang kehidupannya pasti memiliki keinginan untuk mencapai *psychological well-being* yang tinggi. Namun, Hurlock mengungkapkan fakta bahwa pada masa lansia individu cenderung memiliki *psychological well-being* yang kurang baik, hal tersebut dipicu oleh perasaan *insecure* karena menurunnya produktivitasnya saat dibandingkan dengan individu lain di masa produktif (Rifaldi et al., 2019).

Survey awal yang dilakukan oleh peneliti yakni dengan mengunjungi kegiatan senam lansia di wilayah Mojokerto. Pada komunitas senam lansia tersebut para lansia melakukan senam bersama. Tampak para lansia terlihat bersemangat dengan menunjukkan perilaku tersenyum, berkomunikasi secara intens dan beberapa kali saling melawak (kata-kata lucu yang membuat orang lain tertawa) dengan sesama lansia lain. Berangkat dari fenomena tersebut peneliti kemudian melakukan wawancara kepada dua lansia yang mengikuti kegiatan senam lansia di wilayah Mojokerto mendapatkan kesimpulan bahwasannya terdapat masalah *psychological well-being* terutama pada aspek penerimaan diri, tujuan hidup dan aspek pertumbuhan pribadi. Hal ini didukung oleh pendapat lansia yang mengalami masalah akibat kematian pasangan hidup. Ingatan-ingatan para lansia dengan pasangan semasa hidup pasangan dapat menurunkan minat lansia untuk melanjutkan kehidupannya. Selain itu, lansia juga kerap merasa tidak tahu lagi tujuan, arah, hingga arti hidup pada saat kehilangan pasangan hidupnya, artinya para lansia membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dalam hal ini.

Ryff dan Singer menjelaskan pada masa lansia juga terjadi perubahan psikologi (Ryff & Singer, 2008). Gangguan kecemasan, depresi, *psychological well-being*, serta menurunnya kontrol terhadap diri sendiri merupakan beberapa perubahan psikologi yang terjadi pada masa lansia (Rifaldi et al., 2019). *Psychological well-being* menurut Ryff & Singer (2008) didefinisikan sebagai emosi positif yang mendominasi kehidupan individu. Artinya,

individu bisa menjalani hidup dengan perasaan bahagia, gembira, dan merasa puas dengan kehidupan yang dijalani. Secara konsep, *psychological well-being* merupakan tindakan evaluasi dari kegiatan yang dilakukan oleh individu sehari-harinya. Evaluasi tersebut dilakukan sebagai jalan mencari usaha untuk mencapai kepuasan, keutuhan dan kesempurnaan dalam kehidupan (Kurniawan & Susilarini, 2021). Ryff menjelaskan bahwa untuk mencapai suatu kepuasan hidup maka diperlukan pemenuhan kesehatan psikologis. "Kesehatan psikologis dapat digambarkan melalui pemenuhan fungsi psikologi positif. Peran aktif individu di lingkungan sosialnya dapat menggambarkan psikologi positif seseorang. Dalam hal ini, berperan aktif pada lingkungan sosial dapat dicirikan dengan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi merupakan aspek-aspek *psychological well-being* yang dapat menilai mengenai *psychological well-being* seseorang (Rifaldi et al., 2019).

Kajian *psychological well-being* yang dipaparkan oleh Ryff juga mengemukakan bahwa kajian terkait gambaran *psychological well-being* dipandang sebagai suatu aspek penting, sebab *psychological well-being* merupakan komponen utama yang mengindikasikan seseorang dalam proses penuaan yang positif, serta dalam proses adaptasi (Nalle & Soetjningsih, 2020). Artinya, seseorang merasa berbagai aspek dari *psychological well-being* nya terpenuhi mengindikasikan bahwa ia telah mencapai *psychological well-being*. Handayani menyebutkan jika individu memiliki *psychological well-being* maka ia dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif, dan pertumbuhan diri (Megawati & Herdiyanto, 2016). Seseorang yang mampu mewujudkan tujuan hidup dengan mengembangkan diri sebaik mungkin, serta mampu memaknai hidup dengan perasaan bahagia menandakan bahwa ia telah mencapai *psychological well-being* yang baik (Megawati & Herdiyanto, 2016).

Psychological well-being pada lansia dapat diperoleh, apabila didukung oleh upaya lansia dalam pemenuhan aspek-aspek *psychological well-being*. Keyes, Ryff, & Singer menjabarkan 6 dimensi *psychological well-being* yaitu: "1) Penerimaan Diri, 2) Hubungan Positif dengan Orang Lain, 3) Otonomi, 4) Penguasaan Lingkungan, 5) Tujuan Hidup, dan 6) Pertumbuhan Pribadi" (Kurniawan & Susilarini, 2021). Setiap lansia memiliki *psychological well-being* yang berbeda-beda tergantung bagaimana faktor-faktor yang mempengaruhinya (Ryff, 1989). "Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang yaitu usia, taraf pendidikan, gender, sosioekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian" (Nalle & Soetjningsih, 2020). Meski banyak aspek yang mengalami penurunan di masa lansia, namun ada beberapa karakteristik yang menunjukkan kesuksesan lansia dalam menjalani kehidupannya, seperti kemampuan menerima dirinya apa adanya, memiliki kualitas hubungan interpersonal yang baik, mandiri dalam menyikapi tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan.

Mempertimbangkan uraian di atas, mengenai *psychological well-being* lansia yang mengikuti senam lansia dirasa penting untuk mengulas lebih lanjut. Berdasarkan fenomena ini, maka dapat dipahami bahwa *psychological well-being* pada lansia tergantung bagaimana dia menjalani hidupnya, hubungan dengan orang lain maupun dengan keluarganya, dan

dengan adanya penerimaan hidup yang baik dari segala perubahan yang dialaminya di tahap lansia ini. Maka peneliti tertarik mengulas secara mendalam terkait gambaran *psychological well-being* pada lansia yang mengikuti senam lansia di wilayah Mojokerto.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan variabel tunggal, sehingga tidak ada hubungan antar variabel. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah *psychological well-being* pada lansia yang mengikuti senam lansia di wilayah Mojokerto. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia yang mengikuti senam lansia di wilayah Mojokerto sebanyak 273 orang dan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan menggunakan teknik *accidental sampling*, artinya peneliti memilih sampel penelitian berdasarkan orang yang kebetulan ditemui dan dirasa cocok digunakan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2017). Dengan demikian, diperoleh data sampel 152 subjek.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan skala psikologis yang menurut Sugiyono metode ini merupakan teknik dalam pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan psikologi tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2017). Skala *psychological well-being* di adopsi dari skala *psychological well-being* milik Astutik berdasarkan pada aspek-aspek *psychological well-being* menurut teori Ryff yang terdiri dari aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan aspek pertumbuhan pribadi. Jumlah aitem pada alat ukur *psychological well-being* yakni sebanyak 42 butir dengan 4 alternatif jawaban yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) (Astutik, 2019). Pengujian validitas melalui validitas isi dan validitas aitem. Validitas isi menurut Sugiyono untuk mengkomparasikan ketentuan alat ukur yang baik terhadap isi alat ukur yang digunakan. Pengujian validitas skala *psychological well-being* yang didasarkan pada aspek *psychological well-being* menggunakan teknik *corrected item total correlation* dengan total keseluruhan 42 aitem (Sugiyono, 2017). Validitas skala *psychological well-being* bergerak dari angka 0,376 hingga 0,674 dengan seluruh aitem valid atau tidak ada aitem yang gugur. Pengujian reliabilitas skala *psychological well-being* memiliki nilai reliabilitas sebesar 954, dapat dikatakan reliabel karena hasil tersebut mendekati angka 1 (Ryff & Keyes, 1995). Teknik analisis data menurut Sugiyono adalah proses yang strategis dalam penelitian, hal ini dikarenakan tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data yang sebenarnya terjadi. Teknik dari analisis data ini menggunakan statistik deskriptif (Sugiyono, 2017). Sugiyono mendefinisikan bahwa statistik deskriptif adalah sebuah teknik yang digunakan untuk mengelola data dengan deskripsikan data pada subjek yang akan diteliti. Teknik analisis data dalam penelitian ini dibantu Ms. Excel (Sugiyono, 2017).

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Hasil dari uji normalitas yang digunakan untuk menganalisis data dari 152 sampel yang merupakan lansia yang mengikuti senam lansia di kota Mojokerto didapatkan bahwa data terdistribusi normal. Dibawah ini merupakan hasil karakteristik responden atau subjek terdistribusi sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Responden	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Perempuan	127	83,6%
	Laki-Laki	25	16,4%
	Total	152	100%
Usia	46-50	51	33,6%
	51-55	66	43,4%
	56-60	24	15,8%
	61-65	11	7,2%
	Total	152	100%
Pendidikan Terakhir	Tidak Sekolah	21	13,8%
	SD – Sederajat	54	35,5%
	SMP – Sederajat	35	23%
	SMA – Sederajat	29	19,1%
	D1-D3	6	3,9%
	S1	7	4,6%
	Total	152	100%
Status	Menikah	74	48,7%
	Janda/Duda	66	43,4%
	Belum Menikah	12	7,9%
	Total	152	100%

Tabel 1 menunjukkan apabila karakteristik responden mayoritas memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 127 (83,6%), berada dalam rentan usia 51 sampai 55 tahun dengan frekuensi 66 responden (43,4%) dengan pendidikan terakhir SD Sederajat (35,5%) serta berada dalam status pernikahan (48,7%).

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PWB	152	66.00	142.00	102.6316	20.30910
Valid N (listwise)	152				

Hasil dari perhitungan tabel 2 menunjukkan apabila *psychological well-being* pada lansia yang mengikuti senam lansia di kota Mojokerto memiliki skor rata-rata 102,6316. Perhitungan ini dapat digunakan sebagai norma guna mengkategorisasikan skor pada skala *psychological well-being* dengan jumlah jenjang kategori data yang biasanya tidak lebih dari 5 dan tidak kurang dari 3.

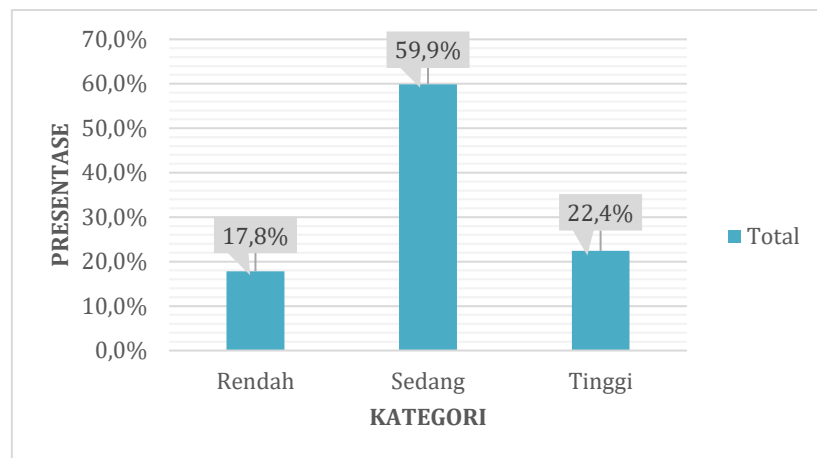


Diagram 1. Kategori Skor *Psychological Well-Being* Lansia

Pada diagram 1 bisa dilihat apabila *psychological well-being* pada lansia dapat dilihat apabila mayoritas lansia dalam kategori sedang (59,9%), dilanjut dengan kategori tinggi sebanyak (22,4%) dan responden yang berada dalam kategori rendah (17,8%).

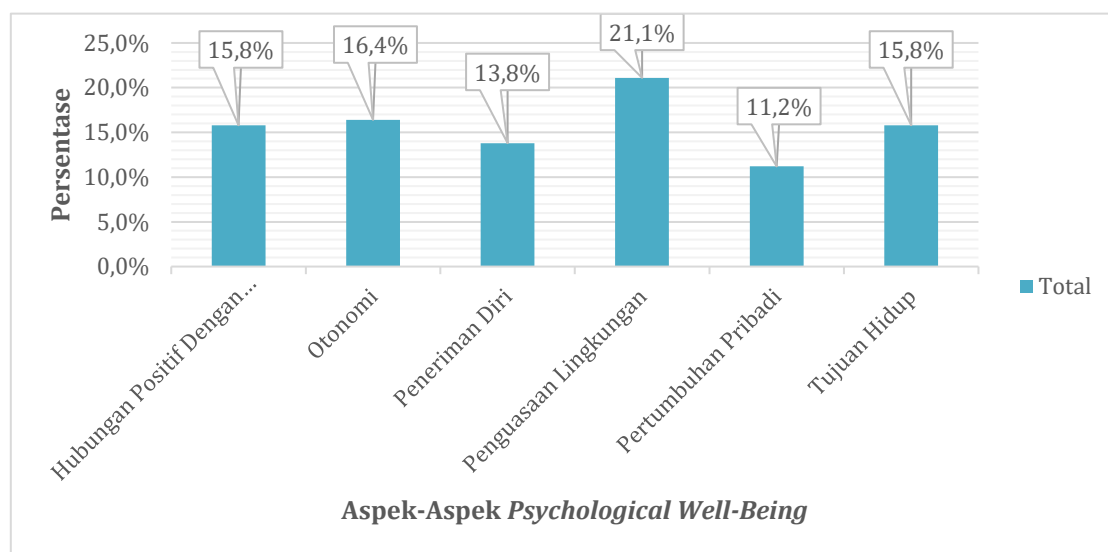


Diagram 2. Gambaran Aspek *Psychological Well-Being* Lansia

Gambaran *psychological well-being* lansia apabila ditinjau melalui aspek-aspeknya pada diagram diatas menunjukkan hasil jika aspek yang paling rendah yakni pertumbuhan pribadi dengan nilai 11,2%, diikuti oleh aspek penerimaan diri yang mendapatkan 13,8%, lanjut pada aspek hubungan positif yang memiliki hasil sama dengan aspek tujuan hidup sebesar 15,8%, selanjutnya adalah aspek otonomi dengan presentase 16,4% dan paling tinggi yakni aspek penguasaan lingkungan dengan nilai 21,1%.

B. Pembahasan

Penelitian ini melihat gambaran *psychological well-being* ditinjau dari kriteria responden dan ditinjau dari beberapa aspek *psychological well-being*. Gambaran *psychological*

well-being lansia ditinjau dari kriteria responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil bahwasannya mayoritas berjenis kelamin perempuan. Ryff & Keyes (1995) mengemukakan pendapat jika jenis kelamin dapat mempengaruhi aspek atau dimensi *psychological well-being* dibanding dengan pria, wanita memiliki skor lebih tinggi. Didukung oleh penelitian yang dilakukan Dwi dkk mendapatkan hasil analisa demografi jenis kelamin pada *psychological well-being* menunjukkan hasil apabila responden dengan jenis kelamin perempuan memiliki *psychological well-being* yang tinggi daripada responden laki-laki (Dwi et al., 2003). Perempuan menunjukkan *psychological well-being* lebih tinggi dari laki-laki karena perempuan memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki. Penelitian lain oleh Tranggono mendapatkan hasil apabila jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh masing-masing individu (Tranggono, 2022). Perempuan memiliki tingkat *psychological well-being* lebih baik dibanding dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan oleh adanya perbedaan pola pikir, strategi atau cara dalam mengatasi suatu permasalahan antara perempuan dan laki-laki. Perempuan dinilai mampu membangun hubungan interpersonal yang hangat dengan rekannya, memiliki keterbukaan akan pengalaman baru dan memiliki *problem solving* yang baik.

Usia juga berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada lansia. Hal ini dapat dibuktikan melalui data kriteria responden didapatkan dominasi sebanyak 66 responden (43,4%) berusia 51-55 tahun. Apabila ditinjau melalui faktor usia, individu yang berada dalam usia lebih tua akan memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi hingga pada usia tertentu. Masa lansia merupakan masa dimana individu sudah mampu sepenuhnya untuk menjalankan peran dalam kehidupan sosial masyarakat. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu mulai dari usia muda, menengah hingga pada lansia menurut Ryff adalah usia (Ryff, 1989).

Hasil diatas berbanding terbalik dengan penelitian Erpiana dan Fourianalistyawati menunjukkan hasil apabila lansia dinilai kurang mampu untuk mencapai tingkat *psychological well-being* karena individu yang memasuki lanjut usia akan lebih rentan akan stres yang disebabkan banyaknya perubahan yang salah satunya adalah perubahan dalam psikologis (Erpiana & Fourianalistyawati, 2018). Lansia yang mengalami stres yang berkepanjangan dan tak kunjung reda dapat menyebabkan penurunan akan *psychological well-being*. Berdasarkan status perkawinan pada responden penelitian paling banyak yakni lansia yang masih berada dalam pernikahan dibandingkan dengan status lansia yang duda/janda atau lansia yang belum pernah menikah. Seseorang yang memiliki pasangan cenderung memiliki *psychological well-being* yang baik. Adanya status pernikahan dalam sebuah hubungan berfungsi sebagai pengatur perbuatan sosial dan untuk pemeliharaan hubungan kekerabatan. Didukung oleh penelitian Hsu dan Barret yang menjelaskan apabila dengan adanya status pernikahan yang dimiliki oleh seseorang akan membantu dirinya untuk bisa memiliki *psychological well-being* yang lebih baik daripada yang belum menikah (Hsu & Barrett, 2020).

Izzati & Mulyana (2021) dalam penelitiannya yang meneliti mengenai “Perbedaan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan Dalam Kesejahteraan Psikologis Guru” mendapatkan

hasil apabila individu yang menikah dan berkeluarga memiliki nilai kebahagiaan yang lebih tinggi dibanding dengan individu yang belum menikah. Dalam sebuah pernikahan ada aturan sosial yang dapat mengatur kehidupan dalam berkeluarga, dengan adanya peraturan yang jelas dan memberikan batasan dalam berperilaku sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* individu. Ia juga menambahkan jika individu yang sudah menikah cenderung memiliki perasaan yang memicu munculnya rasa bahagia, menurunkan depresi, meredakan keinginan dan usaha untuk melakukan hal-hal negatif, upaya tersebut nantinya akan memunculkan efek positif yang membuat individu menjadi lebih sehat serta memiliki *psychological well-being* yang baik (Izzati & Mulyana, 2021). Lansia yang berada dalam status janda, duda dan belum menikah rentan akan rasa kesepian. Mereka dapat merasakan kesepian karena tidak adanya figur kasih sayang yang didapatkan dari pasangan. Dengan keadaan tersebut menyebabkan lansia tidak memiliki kedekatan atau kelekatan yang intens seperti rasa nyaman, aman, perhatian, penghargaan, cinta, dan pertolongan dengan pasangannya. Didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Dani dan Aryono (2019) dengan hasil penelitian terdapat hubungan negatif antara kesepian dengan *psychological well-being* pada lansia yang lebih memilih untuk melajang. Lebih lanjut, hasil dari penelitian tersebut dapat diartikan apabila lansia yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi maka *psychological well-being* nya semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan analisis gambaran *psychological well-being* ditinjau dari kategori skor *psychological well-being* lansia paling banyak 59,9% berada dalam kategori sedang. Didukung oleh penelitian Fahmawati dalam penelitiannya yang berjudul "*psychological well-being of high school students during the pandemic*" menunjukkan kesamaan hasil dengan hasil penelitian ini, yakni mayoritas kondisi *psychological well-being* subjek berada dalam kategori sedang (Fahmawati et al., 2022). Artinya, para lansia cukup mampu mengendalikan dirinya untuk tetap menuju ke arah hal-hal yang positif. Ramandini dan Mandagi (2023) dalam penelitiannya menjabarkan dalam penelitiannya apabila lansia yang memiliki tingkat *psychological well-being* sedang ditandai dengan penerimaan dirinya baik meskipun sudah memasuki tahap lanjut usia. Dengan keadaan tersebut lansia bisa melakukan pekerjaan-pekerjaan secara mandiri dan mampu melakukan sosialisasi dengan lingkungannya. Analisis yang telah dilakukan oleh Tranggono (2022) dalam penelitiannya menunjukkan dari 354 responden memperlihatkan jika tingkat *psychological well-being* di dominasi dalam kategori sedang yakni sebanyak 168 responden (47,5%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *psychological well-being* pada lansia masuk dalam kategori cukup baik. Dalam hal ini, individu masih mampu mempertimbangkan saran dari orang lain disamping kebiasaannya untuk memutuskan sesuatu menurut penilaian pribadi. Selain itu, saat individu dihadapkan pada lingkungan atau situasi baru, ia akan memilih untuk melakukan adaptasi dan menjalin interaksi dengan orang-orang baru di lingkungan tersebut.

Lebih lanjut, meninjau *psychological well-being* dari diagram gambaran aspek-aspek *psychological well-being* menunjukkan hasil apabila aspek penguasaan lingkungan berada dalam presentase paling tinggi (21,1%). Hasil tersebut menggambarkan apabila lansia memiliki antusias tinggi untuk melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Penelitian Nikmah dan Agustin (2019) memperlihatkan hasil bahwa penguasaan lingkungan lansia mendapatkan hasil paling tinggi yakni 320 responden (99%) dari 323 responden. Perolehan hasil tersebut menunjukkan apabila lansia masih memiliki tingkat kemandirian yang baik dalam melakukan pengaturan lingkungannya yang sesuai dengan kebutuhan serta dapat melakukan kesehariannya dengan baik (Hernawati & Eriany, 2021).

Keyes, Ryff & Singer yang mengemukakan apabila individu yang memiliki kontrol penuh akan lingkungannya cenderung memiliki keahlian dalam mengatur lingkungan, mengontrol kegiatan dengan kompleks serta bisa memilih atau memunculkan konteks yang sesuai dengan nilai dan tujuan kebutuhan-kebutuhan pribadi adalah tanda-tanda individu yang bisa menguasai lingkungan cukup baik (Kurniawan & Susilarini, 2021). Hal ini sejalan dengan hasil diatas yang menunjukkan apabila lansia sudah mampu untuk melakukan adaptasi dengan lingkungannya serta sebagian lansia dapat mengembangkan keterampilan yang mereka kuasai. Ryff & Keyes (1995) menjabarkan jika individu lanjut usia akan menunjukkan perbedaan pada aspek *psychological well-being* yakni adanya penurunan dalam aspek pertumbuhan pribadi. Sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan jika aspek pertumbuhan pribadi berada dalam presentase paling rendah yakni 11,2%. Dalam hal ini, artinya masih ada lansia yang merasa pesimis atau bahkan abai dengan pertumbuhan dirinya. Ia merasa bahwa tidak terlalu penting untuk mengupayakan pertumbuhan diri yang berkesinambungan, serta cenderung tertutup terhadap pengalaman-pengalaman baru meskipun mungkin sebenarnya ia memiliki potensi pada bidang tersebut. Padahal, Hernawati dan Eriany menjelaskan jika lansia yang memiliki kesadaran untuk memiliki pertumbuhan diri cenderung memotivasi lansia menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah (Hernawati & Eriany, 2021).

Hasil tersebut berbanding terbalik dengan hasil penelitian Dinakaramani dan Indati (2018) yang menunjukkan apabila lansia mendapatkan nilai yang tinggi pada aspek pertumbuhan pribadi. Lansia yang mendapatkan nilai tinggi pada aspek ini merupakan individu yang menyadari adanya beberapa perubahan yang ada dalam perjalanan hidupnya serta cara memandang masalah yakni dari sudut pandang berbeda, sehingga lansia bisa sadar dengan potensi diri serta aktualisasi dirinya. Ryff (1989) juga mengemukakan apabila peningkatan *psychological well-being* yang baik ada dalam lansia bisa digapai apabila mereka memiliki cara pandang yang positif mengenai potensinya, memiliki rasa ingin terus berkembang untuk kedepannya, melihat kemajuan diri secara bertahap, serta memiliki perubahan yang efektif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang *psychological well-being* lansia yang mengikuti senam lansia di wilayah Mojokerto apabila ditinjau melalui kategori skor *psychological well-being* dapat disimpulkan bahwa lansia rata-rata memiliki *psychological well-being* dalam kategori sedang. Lebih lanjut, diagram hasil analisis aspek *psychological well-being* lansia menunjukkan nilai tertinggi pada aspek penguasaan lingkungan. Artinya, lansia sudah mampu untuk melakukan adaptasi dengan lingkungannya serta sebagian lansia dapat

mengembangkan keterampilan yang mereka kuasai dan lansia mampu untuk melakukan pengaturan lingkungannya yang sesuai dengan kebutuhan serta dapat melakukan kesehariannya dengan baik. Disusul oleh aspek otonomi, aspek hubungan positif dengan orang lain, aspek tujuan hidup, aspek penerimaan diri, dan aspek pertumbuhan pribadi mendapatkan presentase terendah dari aspek-aspek *psychological well-being* yang lainnya. Aspek pertumbuhan pribadi rendah disebabkan tidak semua lansia mengupayakan pertumbuhan dirinya. Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi untuk penelitiannya yang ingin mengangkat topik yang sama dan untuk peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih dalam tentang gambaran *psychological well-being*, diharapkan untuk bisa mengidentifikasi lebih luas lagi faktor-faktor *psychological well-being* serta bisa mengulas lebih jauh dengan responden dari latar belakang yang berbeda dan lebih beragam dengan teknik pengumpulan data yang lebih bervariasi.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih banyak peneliti ucapkan, khususnya kepada Allah SWT yang telah memberikan kelancaran, kemudahan sehingga jurnal ini bisa terselesaikan. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada responden penelitian yang telah meluangkan waktu dan bersedia untuk memberikan data yang dianalisis dalam penelitian ini. Serta terimakasih banyak kepada pihak yang membantu kelancaran penulis dalam menyelesaikan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Ahmad, H., Hartati, N., & Aulia, F. (2014). Perbedaan Psychological Well-Being Pada Lansia Berdasarkan Lokasi Tempat Tinggal. *Jurnal Rap Unp*, 5(2), 156.
- Astutik, D. (2019). Hubungan Kesepian Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia Di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. *Universitas Airlangga*.
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2019). Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia yang Memilih Melajang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 14(2), 162-170.
- Dinakaramani, S., & Indati, A. (2018). Peran Kearifan (Wisdom) Terhadap Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 181. <https://doi.org/10.22146/jpsi.32091>
- Dwi, E., Ningrum, C., & Linsiya, R. W. (2023). Peran Psychological Well-Being Terhadap Personal Growth Initiative Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Pemulihan Psikososial dan Kesehatan Mental Pasca Pandemi*. Retrieved from <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/proceedingseriesofpsychology/issue/view/1>
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness Terhadap Psychological Well-Being Pada Dewasa Awal. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>

- Fahmawati, Z. N., Laili, N., & Paryontri, R. A. (2022). Psychological Well-Being of High School Students During the Pandemic. *Procedia Social Sciences and Humanities*, 0672(c), 1527-1532.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah Sosial*, 11(1), 43-55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Hapsari, S., & Yek, R. (2022). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Kesepian Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(2).
- Hernawati, L., & Eriany, P. (2021). Efektivitas Konseling Wellness Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Lansia. *Patria*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.24167/patria.v3i1.2398>
- Hidayat, A. A., Permata, A. M. I., Eka, A. J. I., Awalinni, A., & Qoyyimah, N. R. H. (2022). Analisis Eksplorasi Penyebab Dan Dampak Loneliness Pada Lansia Wanita Yang Tinggal Di Perkotaan. *Flourishing Journal*, 2(3), 193-200. <https://doi.org/10.17977/um070v2i32022p193-200>
- Hsu, T. L., & Barrett, A. E. (2020). The Association Between Marital Status and Psychological Well-Being: Variation Across Negative and Positive Dimensions. *Journal of Family Issues*, 41(11), 2179-2202.
- Izzati, U. A., & Mulyana, O. P. (2021). Perbedaan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan Dalam Kesejahteraan Psikologis Guru. *Psychocentrum Review*, 3(1), 63-71. <https://doi.org/10.26539/pcr.31567>
- Kurniawan, Y. M., & Susilarini, T. (2021). Gambaran Psychological Well-Being di Komunitas Lansia Adi Yuswo Gereja St. Albertus Agung Harapan Indah Bekasi. *Jurnal Ikra-Ith Humanities*, 5(2), 47-57.
- Megawati, E., & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan Antara Perilaku Prosocial Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja. *Psikologi Udayana*, 3(1), 132-141.
- Nalle, N. C., & Soetjningsih, C. H. (2020). Gambaran Psychological Well-Being Pada Lansia Yang Berstatus Janda. *Psikologi Konseling*, 16(1), 624-633. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19146>
- Nikmah, S. K., & Agustin, R. (2019). Gambaran Psychological Well-Being Lansia Di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya. *Universitas Muhammadiyah Surabaya*.
- Prima, D. R., Safirha, A. A., Nuraini, S., & Maghfiroh, N. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Grogol Jakarta Barat. *Kebidanan*, 8(1), 1-7.
- Ramandini, R. C., & Mandagi, A. M. (2023). Gambaran Antara Depresi Dengan Psychological Well-Being Pada. *Preventive: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 159-168.
- Rifaldi, R., Mandagi, A. M., Fakultas Kesehatan Masyarakat, & Universitas Airlangga. (2019). Gambaran Psychological Well-Being Lanjut Usia Di Kelurahan Lateng Banyuwangi Tahun 2019. *Jurnal Community Mental Health and Public Policy*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v2i1.33>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Exploration On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (Ketigabelah). Jakarta: Erlangga.
- Saraswati, R., & Widiyana, H. M. (2022). Difference Level of Loneliness Elderly Which Living Alone With Elderly Living With Family in Karangduwur Village Petanahan District of Kebumen. *Karangduwur Village Petanahan District of Kebumen*, 000, 1396-1403.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadari, Komalasari, M. D., & Wihaskoro, A. M. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Psychological Well-Being Pada Lansia Di Taman Lansia An-Naba Tanggulangin Gunungkidul. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 157-173.
- Tranggono, A. (2022). Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar. *Universitas Bosowa Makassar*.
- Tranggono, A., Florentina, T., & Aditya, A. M. (2022). Kesejahteraan Psikologis Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 203-209. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1958>
- Wardani, N. P. S., & Dewi, F. I. R. (2020). Gambaran Kualitas Kehidupan Lansia Di Gianyar Bali. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(2), 383-392. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8254.2020>
- Windri, T. M., Kinasih, A., Pratiwi, T., & Sanubari, E. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(11), 1444-1451.