

# *Psychological Well-being* pada Lansia yang Mengikuti Senam Lansia di Wilayah Mojokerto

Oleh:

Syahrul Anggadi Putro,

Lely Ika Mariyanti

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

# Pendahuluan

- Departmen 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. Semua perubahan yang terjadi pada lansia tentu saja akan menjadi stressor bagi lansia dan akan mempengaruhi kesejahteraan hidup lansia.
- Melihat masalah-masalah yang dapat terjadi pada lansia maka perlu diperoleh suatu cara untuk mengurangi beban dari masalah-masalah yang terjadi. Dimana setiap kelompok usia memiliki keinginan untuk tercapainya kesejahteraan psikologi yang positif tidak terkecuali lansia.
- Survey awal yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan sebuah fenomena dimana para lansia yang mengikuti senam lansia di wilayah Mojokerto terlihat senang, dengan menunjukkan perilaku tersenyum, berbincang dan *guyon (bercanda)* dengan sesama lansia lainnya.
- Mempertimbangkan uraian di atas, mengenai *psychological well-being* lansia yang mengikuti senam lansia dirasa penting untuk diulas lebih lanjut. Berdasarkan fenomena ini, maka dapat dipahami bahwa kesejahteraan psikologis (*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.
- Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran *psychological well-being* pada lansia yang mengikuti senam lansia di wilayah Mojokerto.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada lansia yang mengikuti senam lansia di wilayah Mojokerto?

# Metode

## 1. Jenis Penelitian

Menggunakan metode **kuantitatif** dengan jenis penelitian **deskriptif**



## 2. Populasi dan Sampel

**Populasi:** lansia yang mengikuti senam lansia di wilayah Mojokerto sebanyak **273** orang.

**Sampel:** **152** subjek yang dtentukan melalui tabel Isaac & Michael dengan eror 5%

## 3. Teknik Sampling

**Accidental Sampling**



## 4. Teknik Pengumpulan Data

Menggunakan metode **kuisiner** berdasar pada skala **psychological well-being**

## 5. Teknik Analisis Data

Teknik dari analisis data ini menggunakan **statistik deskriptif**

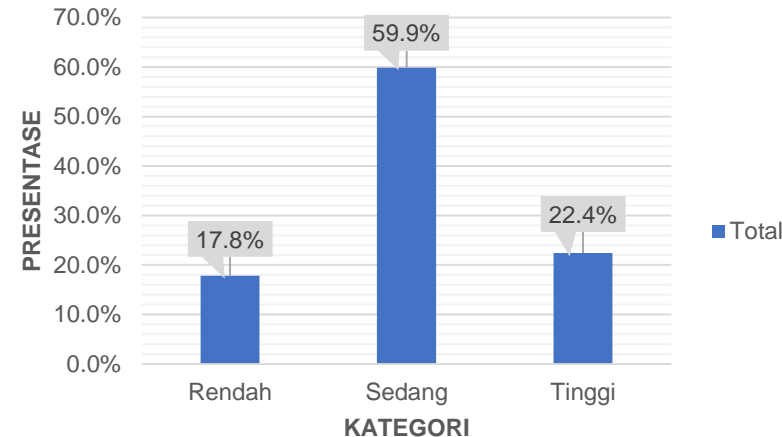
# Hasil

## 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%

Karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin **perempuan** (83,6%), lebih banyak berusia **51-55** tahun (43,4%), kemudian 35,5% memiliki pendidikan terakhir **SD-Sederajat**, serta memiliki **status menikah** (48,7%).

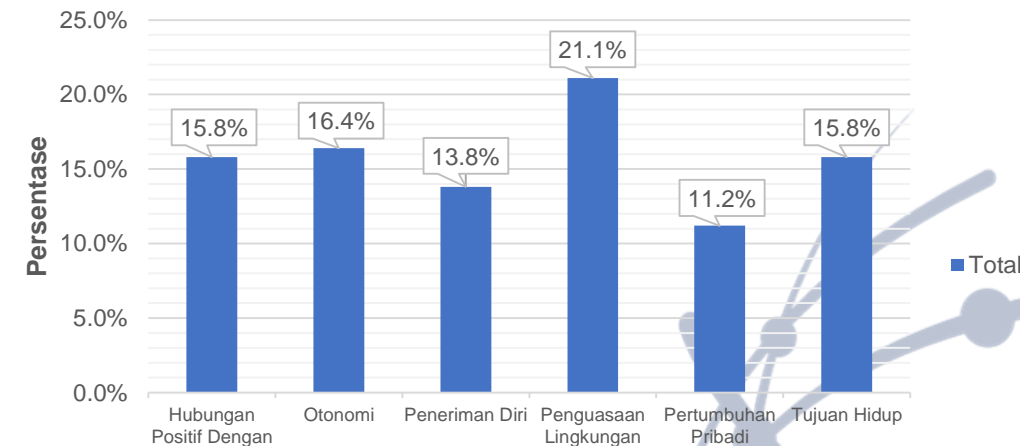
## Kategori Skor Psychological Well-Being Pada Lansia



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

## Gambaran Aspek Psychological Well-Being Lansia

Aspek yang paling rendah yakni pertumbuhan pribadi (11,2%), diikuti aspek penerimaan diri (13,8%), lanjut pada aspek hubungan positif yang memiliki hasil sama dengan aspek tujuan hidup sebesar (15,8%), selanjutnya aspek otonomi (16,4%) dan paling tinggi aspek penguasaan lingkungan dengan nilai (21,1%).



# Pembahasan

Gambaran *psychological well-being* lansia ditinjau dari kriteria responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan **mayoritas berjenis kelamin perempuan**. Berdasarkan usia didapatkan **dominasi sebanyak 66 responden (43,4%) berusia 51-55 tahun**. Berdasarkan status perkawinan penelitian paling banyak yakni lansia yang masih berada dalam **status menikah**.

## Didukung Oleh:

Penelitian Dwi dkk berdasarkan demografi jenis kelamin pada kesejahteraan psikologi menunjukkan hasil apabila **responden dengan jenis kelamin perempuan memiliki *psychological well-being* yang tinggi daripada responden laki-laki**. Perempuan menunjukkan *psychological well-being* lebih tinggi dari laki-laki karena perempuan memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki [20].

Apabila ditinjau melalui faktor usia, individu yang berada dalam usia lebih tua akan memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi hingga pada usia tertentu. Menurut Ryff salah satu **faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu mulai dari usia muda, menengah hingga pada lansia adalah usia** [15].

Penelitian Hsu dan Barreth 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** [23].

# Temuan Penting Penelitian



Gambaran *psychological well-being* ditinjau dari kategori skor *psychological well-being* lansia paling banyak **59,9%** berada dalam **kategori sedang**. Didukung penelitian Fahmawati dkk yang berjudul "*psychological well-being of high school students during the pandemic*" menunjukkan kesamaan hasil yakni mayoritas kondisi *psychological well-being* subjek berada dalam kategori sedang [26]. Artinya, para lansia cukup mampu mengendalikan dirinya untuk tetap menuju ke arah hal-hal yang positif.

Meninjau *psychological well-being* dari diagram gambaran aspek-aspek kesejahteraan psikologi menunjukkan hasil apabila **aspek penguasaan lingkungan berada dalam presentase paling tinggi (21,1%)**. Menunjukkan apabila lansia masih memiliki tingkat kemandirian yang baik dalam melakukan pengaturan lingkungannya yang sesuai dengan kebutuhan serta dapat melakukan kesehariannya dengan baik.

**Aspek pertumbuhan pribadi berada dalam presentase paling rendah yakni 11,2%**. Tidak semua lansia berkeinginan untuk mengembangkan potensinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru. Padahal, memiliki kesadaran untuk memiliki pertumbuhan diri cenderung memotivasi lansia menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah [29].

# Manfaat Penelitian

## Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi perkembangan ilmu dan pengetahuan terutama memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi dan dapat berkontribusi terhadap teori yang berkaitan dengan *psychological well-being*.

## Manfaat Praktis

### **Bagi Penyusun**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman langsung dan memperluas wawasan penyusun dalam keilmuan di bidang psikologi terutama untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada lansia.

### **Bagi Umum**

Apabila hasil penelitian ini memberikan gambaran mengenai *psychological well-being* pada lansia, maka dapat digunakan untuk memberi masukan dan solusi kepada lansia yang ada di wilayah Mojokerto untuk bisa menumbuhkan kemajuan secara bertahap dan memiliki perubahan yang efektif.



# Referensi

- [1] J. W. Santrock, *Life Spand Development : Perkembangan Masa Hidup*, Ketigabelas. Jakarta: Erlangga, 2012.
- [2] T. M. Windri, A. Kinasih, T. Pratiwi, and E. Sanubari, "Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa," *J. Mitra Pendidik.*, vol. 3, no. 11, pp. 1444–1451, 2019.
- [3] L. N. Hakim, "Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia," *Aspir. J. Masal. Sos.*, vol. 11, no. 1, pp. 43–55, 2020, doi: 10.46807/aspirasi.v11i1.1589.
- [4] S. Hapsari and R. Yek, "Hubungan antara Psychological Well Being dan Kesepian pada Lansia," *J. Ilm. Bimbing. Konseling Undiksha*, vol. 13, no. 2, 2022.
- [5] D. R. Prima, A. A. Safirha, S. Nuraini, and N. Maghfiroh, "Pemenuhan Kebutuhan Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Grogol Jakarta Barat," *Kebidanan*, vol. 8, no. 1, pp. 1–7, 2019.
- [6] N. P. S. Wardani and F. I. R. Dewi, "Gambaran Kualitas Kehidupan Lansia Di Gianyar Bali," *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, vol. 4, no. 2, pp. 383–392, 2020, doi: 10.24912/jmishumsen.v4i2.8254.2020.
- [7] H. Ahmad, N. Hartati, and F. Aulia, "Perbedaan Psychological Well-Being Pada Lansia Berdasarkan Lokasi Tempat Tinggal," *J. Rap Unp*, vol. 5, no. 2, p. 156, 2014.
- [8] Sukadari, M. D. Komalasari, and A. M. Wihaskoro, "Studi Deskriptif Mengenai Psychological Well-Being Pada Lansia Di Taman Lansia An-Naba Tanggulangin Gunungkidul," *G-Couns J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 4, no. 1, pp. 157–173, 2019.
- [9] I. A. Octavia, P. Lenggogeni, and R. Mayhart, "Psychological Well-Being Pada Lansia," *J. Sudut Pandang*, vol. 2, no. 12, pp. 1–9, 2022.
- [10] Y. M. Kurniawan and T. Susilarini, "Gambaran Psychological Well-Being di Komunitas Lansia Adi Yuswo Gereja St. Albertus Agung Harapan Indah Bekasi," *J. Ikra-Ith Hum.*, vol. 5, no. 2, pp. 47–57, 2021.
- [11] R. Rifaldi, A. M. Mandagi, F. K. Masyarakat, and U. Airlangga, "Gambaran Psychological Well-Being Lanjut Usia Di Kelurahan Lateng Banyuwangi Tahun 2019," *J. Community Ment. Heal. Public Policy*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, 2019, doi: <https://doi.org/10.51602/cmhp.v2i1.33>.
- [12] C. D. Ryff and B. H. Singer, "Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being," *J. Happiness Stud.*, vol. 9, no. 1, pp. 13–39, 2008, doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- [13] N. C. Nalle and C. H. Soetjningsih, "Gambaran Pyschological Well Being Pada Lansia Yang Berstatus Janda," *Psikol. Konseling*, vol. 16, no. 1, pp. 624–633, 2020, doi: 10.24114/konseling.v16i1.19146.
- [14] E. Megawati and Y. K. Herdiyanto, "Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Psychological Well-Being pada Remaja," *Psikol. Udayana*, vol. 3, no. 1, pp. 132–141, 2016.
- [15] C. D. Ryff, "Happiness Is Everything, Or Is It? Exploration On The Meaning Of Psychological Well-Being," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 57, pp. 1069–1081, 1989, doi: <http://education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/RyffHappinessiseverythingorisit.pdf>.

# Referensi

- [16] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- [17] D. Astutik, "Hubungan Kesepian Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar," Universitas Airlangga, 2019.
- [18] Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- [19] C. D. Ryff and C. L. M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *J. Personal. Social Psychol.*, vol. 69, no. 4, pp. 719–727, 1995.
- [20] E. Dwi, C. Ningrum, and R. W. Linsiya, "Peran Psychological Well-Being Terhadap Personal Growth Initiative Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Pemulihan Psikososial dan Kesehatan Ment. Pasca Pandemi*, no. Februari 2023, pp. 29–44, 2023, [Online]. Available: <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/proceedingseriesofpsychology/issue/view/1>.
- [21] A. Tranggono, "Pengaruh Psychological Well Being Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar," Universitas Bosowa Makasar, 2022.
- [22] A. Erpiana and E. Fourianalistyawati, "Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal," *Psychopathic J. Ilm. Psikol.*, vol. 5, no. 1, pp. 67–82, 2018, doi: 10.15575/psy.v5i1.1774.
- [23] T. L. Hsu and A. E. Barrett, "The Association Between Marital Status and Psychological Well Being: Variation Across Negative and Positive Dimensions," *J. Fam. Issues*, vol. 41, no. 11, pp. 2179–2202, 2020.
- [24] U. A. Izzati and O. P. Mulyana, "Perbedaan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan dalam Kesejahteraan Psikologis Guru," *Psychocentrum Rev.*, vol. 3, no. 1, pp. 63–71, 2021, doi: 10.26539/pcr.31567.
- [25] R. A. Dani and M. M. Aryono, "Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia yang Memilih Melajang," *J. Psikol. Proyeksi*, vol. 14, no. 2, pp. 162–170, 2019.
- [26] Z. N. Fahmawati, N. Laili, and R. A. Paryontri, "Psychological Well-Being of High School Students During the Pandemic," *Procedia Soc. Sci. Humanit.*, vol. 0672, no. c, pp. 1527–1532, 2022.
- [27] R. C. Ramandini and A. M. Mandagi, "Gambaran Antara Depresi Dengan Psychological Well Being Pada," *Prev. J. Kesehat. Masy.*, vol. 14, no. 1, pp. 159–168, 2023.
- [28] S. K. Nikmah and R. Agustin, "Gambaran Psychological Well Being Lansia Di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya," Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2019.
- [29] L. Hernawati and P. Eriany, "Efektivitas Konseling Wellness Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Lansia," *Patria*, vol. 3, no. 1, p. 12, 2021, doi: 10.24167/patria.v3i1.2398.
- [30] S. Dinakaramani and A. Indati, "Peran Kearifan (Wisdom) terhadap Kecemasan menghadapi Kematian pada Lansia," *J. Psikol.*, vol. 45, no. 3, p. 181, 2018, doi: 10.22146/jpsi.32091

