

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO (2024), Pertumbuhan usia adalah proses yang dialami setiap orang. Saat ini, sebagian besar orang dapat mencapai usia enam puluhan atau lebih. WHO mengklaim bahwa pada tahun 2030, satu dari enam orang di dunia akan berusia 60 tahun ke atas. Pada saat itu, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar, dan pada tahun 2050, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar. Penuaan penduduk adalah pergeseran distribusi penduduk suatu negara ke arah usia lanjut. Ini pertama kali terjadi di negara-negara berpenghasilan tinggi, seperti Jepang, di mana 30% penduduknya berusia di atas 60 tahun. Namun, pada tahun 2050, dua pertiga dari semua orang yang berusia di atas 60 tahun akan tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2024).

Hasil Sensus Penduduk 2020 menunjukkan bahwa 9,78 persen, atau 26,43 juta orang, dari seluruh penduduk Indonesia berusia 65 tahun atau lebih, pada tahun 2020. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya dan diperkirakan akan terus meningkat di tahun-tahun mendatang (Ampulembang, 2020). Sejak tahun 2021, Indonesia memasuki struktur penduduk tua, di mana persentase penduduk lanjut usia sudah mencapai lebih dari 10%. Persentase lansia meningkat setidaknya 3%

selama lebih dari sepuluh tahun (2010-2021) menjadi 10,82% (Girsang *et al*, 2022). Sedangkan kondisi kependudukan di Sulawesi Selatan menunjukkan pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia sekitar 0,92 juta jiwa atau 10,20%. Angka ini menunjukkan bahwa secara persentase, penduduk di Sulawesi Selatan mengalami penuaan penduduk yang lebih tinggi dibanding dengan Indonesia secara keseluruhan (Ampulembang, 2020).

Lansia adalah fase penurunan kapasitas mental dan fisik yang ditunjukkan dengan beberapa perubahan dalam hidup seseorang. Perubahan ini dikenal sebagai tahap anak, dewasa, dan tua, di mana setiap individu harus siap untuk menerima situasi atau perubahan baru dalam setiap tahap hidupnya dan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Lansia adalah sekelompok orang yang mengalami kondisi penurunan atau kehilangan kemampuan fisik, biologis, atau sosial. baik pria maupun wanita yang berusia 60 tahun ke atas dan mengalami perubahan fisik seperti kehilangan gigi, kulit yang keriput, dan rambut beruban (buton *et al.*, 2022).

Adanya perubahan pada lansia diharapkan bisa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialami. Ketika lansia tidak dapat menyesuaikan diri dengan semua perubahan yang terjadi, maka mereka dapat mengalami emosi-emosi negatif, yang dapat menyebabkan mereka merasa kurang sejahtera secara psikologis. Kesejahteraan yang diharapkan

bukan hanya kesejahteraan fisik, ekonomi, namun juga kesejahteraan psikologis (Ahadiyanto, 2020).

Dalam konteks global, sekitar 14,1% lansia berusia 70 tahun ke atas mengalami gangguan mental. Berdasarkan laporan Global Health Estimates (GHE) tahun 2021, kondisi ini menyumbang 6,8% dari total tahun hidup dengan disabilitas pada kelompok lansia berusia 70 tahun keatas. Kondisi kesehatan mental yang paling umum dialami lansia adalah depresi dan kecemasan. Global Health Estimates (GHE) tahun 2021, juga melaporkan yang sama menunjukkan bahwa sekitar 16,6% dari seluruh kematian akibat bunuh diri di dunia terjadi pada individu berusia 70 tahun ke atas, yang menegaskan tingginya kerentanan kelompok lansia terhadap masalah kesehatan mental (WHO, 2023). Sedangkan Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 9,8%, sementara prevalensi depresi sebesar 6,1% (Kemenkes RI, 2018). Angka ini menunjukkan bahwa sebagian masyarakat, termasuk kelompok lansia, memiliki risiko cukup tinggi terhadap gangguan kesehatan mental yang dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*, adalah keadaan positif seseorang yang diukur melalui beberapa integrasi beberapa aspek kesehatan mental. Ryff menjelaskan bahwa beberapa aspek tersebut adalah penerimaan diri, pengembangan diri, relasi yang baik dengan orang lain, memiliki perasaan otonomi atau kemampuan untuk mengatur

kehidupan sendiri, kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kehidupan dan memiliki makna dalam hidup (Lucky Susanti *et al.*, 2024).

Kebutuhan psikologis pada lansia harus terpenuhi, karena jika tidak terpenuhi maka dapat menimbulkan beberapa masalah psikologis pada lansia. Lansia akan mengalami permasalahan psikologisnya, seperti memiliki perasaan tidak berguna, pola hidup yang berubah, cenderung berpikir bahwa mereka tidak dibutuhkan, merasa sedih dan merasa kesepian karena ditinggalkan pasangan hidup dan teman sebayanya (Hurlock, 1999 dikutip dalam Nalle *et al.*, 2020). Kesejahteraan psikologis yang dirasakan setiap orang pastilah berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada lansia. Beberapa faktor kesejahteraan psikologis lansia yaitu menurut (Octavia *et al.*, 2022), faktor demografi (usia, jenis kelamin dan status sosial ekonomi), faktor dukungan sosial, faktor religiusitas. Menurut (Wenny, 2024), juga menjelaskan salah satu faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis lansia yaitu faktor kesepian.

Yayasan Batara Hati Mulia merupakan salah satu yayasan sosial yang berperan dalam mendukung kesejahteraan lansia. Yayasan ini tidak menjadi tempat tinggal lansia, melainkan mengajak mereka untuk terlibat dalam kegiatan positif dan sekaligus sebagai tempat posyandu lansia yang diadakan sekali setiap pekan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pimpinan Yayasan Batara Hati Mulia, ditemukan bahwa tidak semua lansia

yang mengikuti kegiatan di yayasan tersebut berada pada kondisi kesejahteraan psikologis yang optimal. Beberapa lansia masih menunjukkan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri dan merasa kurang berharga dibandingkan dengan lansia lain yang memiliki latar belakang ekonomi lebih baik, tingkat pendidikan lebih tinggi, maupun status sosial yang lebih dihargai. Rasa insecure ini memunculkan perasaan rendah diri dan kurangnya penerimaan terhadap keadaan diri, sehingga berdampak pada aspek kesejahteraan psikologis mereka.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya, yang menjelaskan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diberikan kepada seorang lansia, semakin baik kesehatan mentalnya. Sebaliknya, semakin sedikit dukungan sosial yang diberikan, semakin buruk kesehatan mentalnya (Khairunnisak, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “ Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia di Yayasan Batara hati mulia”. Penelitian ini merupakan kajian awal yang dilakukan di Yayasan Batara hati Mulia, sehingga hasilnya memberikan gambaran awal mengenai faktor-faktor yang berperan dalam kesejahteraan psikologis lansia di lingkungan tersebut. Karena belum ada penelitian sebelumnya di yayasan ini, temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi dasar bagi pihak pengelola maupun

peneliti selanjutnya dalam mengembangkan intervensi yang mendukung kesejahteraan lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, diketahui bahwa lansia di Yayasan Batara Hati Mulia berpotensi mengalami berbagai tantangan psikologis yang dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan mereka. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup lansia, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosial), dukungan sosial, tingkat kesepian, dan reliugisitas merupakan faktor-faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada lansia.

Namun, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara beberapa faktor tersebut dengan kesejahteraan psikologis lansia di Yayasan Batara Hati Mulia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan, Faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Yayasan Batara Hati Mulia.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Yayasan Batara Hati Mulia

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara usia dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Yayasan Batara Hati mulia
- b. Untuk mengetahui hubungan antara pendidikan dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Yayasan Batara Hati mulia
- c. Untuk mengetahui hubungan antara pekerjaan dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Yayasan Batara Hati mulia
- d. Untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Yayasan Batara Hati mulia
- e. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Yayasan Batara Hati mulia
- f. Untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Yayasan Batara Hati mulia
- g. Untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Yayasan Batara Hati mulia

D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Program Studi

Berdasarkan judul penelitian yaitu “ Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Di Yayasan Batara Hati Mulia”, penelitian ini sesuai dengan *roadmap* pada program studi ilmu keperawatan pada domain 2 : Optimalisasi pengembangan insani melalui upaya promosi, pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi kesehatan pada individu, keluarga, kelompok dan Masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Institusi

Hasil Penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi kepada institusi pendidikan dan dapat menjadi referensi pengetahuan bagi mahasiswa keperawatan terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada lansia.

2. Manfaat Bagi Yayasan dan Masyarakat

Diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis lansia sehingga dapat menjadi dasar dalam menyusun program dan kegiatan yang lebih tepat sasaran guna meningkatkan kualitas pelayanan. Sementara itu, bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya dukungan psikologis bagi lansia, serta menjadi referensi bagi penelitian dan intervensi selanjutnya.

3. Manfaat Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada lansia.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lanjut Usia

1. Pengertian Lanjut Usia

Menurut WHO, lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Badan Pusat Statistik mengelompokkan lansia menjadi tiga kelompok umur yaitu lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun), lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun), dan lansia tua (kelompok umur 80 tahun ke atas) (Badan Pusat Statistik. 2022). Lansia adalah kelompok umur manusia yang telah mencapai tahap akhir dari kehidupan. Pada lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging process* atau proses penuaan. Hal ini disebabkan oleh perubahan yang terjadi dalam struktur dan fungsi jaringan, sel, dan sistem organ seiring bertambahnya usia, yang pada umumnya menyebabkan penurunan kesehatan fisik dan mental. Pada akhirnya, hal ini akan berdampak pada ekonomi dan sosial lansia. sehingga secara umum akan berdampak pada aktivitas sehari-hari (Tristanto, 2020).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, seseorang dianggap lanjut usia jika mereka berusia enam puluh tahun ke atas. Sedangkan, Mapiere (1983) menyatakan bahwa lanjut usia adalah suatu proses alam yang tidak dapat dihindari dan merupakan ketentuan dari Allah yang harus dialami oleh setiap orang pada masanya. Selain itu, pada masa ini seseorang tempak

kelemahan karena mengalami masalah fisiologis, psikologis, dan sosial (Tristanto, 2020).

2. Ciri-Ciri Lanjut Usia

Menurut Hurlock dikutip dalam (Zaskya Rahmadani *et al.*, 2024), lansia ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu, seperti periode lain dalam hidup. Efek tersebut menentukan apakah pria atau wanita usia lanjut akan melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk. Namun, karakteristik lansia cenderung membawa penyesuaian diri yang buruk daripada yang baik dan mengarah pada kesengsaraan daripada kebahagiaan. Itu sebabnya dalam budaya Amerika, usia lanjut lebih ditakuti daripada usia madya.

Berikut diuraikan beberapa ciri-ciri lansia:

a. Usia lanjut merupakan periode kemunduran

Periode di mana kemunduran fisik dan mental terjadi secara perlahan dan bertahap selama usia lanjut. Dari kemunduran fisik dan mental ini dapat menyebabkan perubahan pada sel-sel tubuh yang dapat menimbulkan berbagai penyakit.

b. Perbedaan individual pada efek menua.

Penuaan berdampak pada individu secara berbeda-beda. Jadi, tidak mungkin untuk mengklasifikasikan seseorang sebagai usia lanjut yang biasa. Secara umum, orang percaya bahwa penuaan fisik lebih cepat dibandingkan dengan penuaan mental, tetapi kadang-kadang terjadi sebaliknya, terutama jika seseorang

sangat memperhatikan proses ketuaannya dan membiarkan tanda-tanda penuaan mental muncul saat tanda-tanda penuaan fisik mulai muncul.

c. Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda

Pada waktu anak mencapai remaja, mereka menilai orang lanjut usia dengan cara yang sama dengan cara penilaian orang dewasa, yaitu dalam hal penampilan diri dan apa yang dapat dan tidak dapat mereka lakukan.

d. Pelbagai stereotipe orang lanjut usia

Banyak kepercayaan tradisional dan stereotip tentang kemampuan fisik dan mental orang lanjut usia. Terdapat dua stereotipe yang paling umum. Yang pertama adalah kecenderungan untuk menganggap usia lanjut sebagai usia yang tidak menyenangkan. Yang kedua adalah kecenderungan untuk memberi tanda dan mengartikan usia lanjut sebagai orang yang tidak menyenangkan.

e. Orang usia lanjut mempunyai status kelompok minoritas

Meskipun jumlah orang lanjut usia terus meningkat, status mereka sebagai kelompok minoritas, yaitu status yang dalam beberapa hal menghalangi mereka untuk berinteraksi dengan kelompok lain dan memberinya sedikit atau bahkan tidak ada kekuasaan.

f. Sikap sosial terhadap usia lanjut.

Pendapat klise tentang usia lanjut sangat memengaruhi sikap sosial, dimana arti tentang sikap memengaruhi cara orang dalam memperlakukan orang lanjut usia.

g. Menua membutuhkan perubahan peran.

Sama seperti orang dewasa harus belajar memainkan peran baru, orang berusia lanjut juga harus belajar. Karena kekuatan, kecepatan, dan daya tarik tubuh telah berubah, orang berusia lanjut tidak dapat lagi bersaing dengan orang yang lebih muda dalam beberapa hal. Selain itu, diharapkan bahwa orang lanjut usia akan kurang terlibat dalam aktivitas masyarakat dan sosial.

h. Penyesuaian yang buruk merupakan ciri-ciri usia lanjut

Jika dibandingkan dengan orang yang lebih muda, orang usia lanjut cenderung kurang menyesuaikan diri. Butler menyatakan hal-hal berikut: semakin hilangnya status karena orang yang lebih muda mendominasi kegiatan sosial, keinginan untuk mempertahankan uang untuk istrinya dan keinginan untuk menghindari rasa sakit atau keadaan yang tidak berdaya.

3. Perubahan-Perubahan pada Lanjut Usia

a. Perubahan Fisik

Perubahan fisik yang dialami orang tua berdampak pada masalah psikologis mereka. Selain itu, masalah fisik yang disebabkan oleh perubahan postur tubuh yang dialami orang tua menyebabkan

masalah sosial dan ekonomi. Selain itu, proses degeneratif mempengaruhi kinerja, sehingga orang tua dianggap tidak melakukan semua yang mereka bisa. Perubahan ini membuat mereka merasa stres, menyebabkan masalah atau gangguan psikologis seperti takut mati, bosan, dan tidak berguna (Yaslina *et al.*, 2021).

Menurut Rahayu dikutip dalam (Wijoyo *et al.*, 2020), lansia mengalami perubahan fisik dan biologis, termasuk kulit yang tidak elastis, penurunan indera penghidu, Indra Pengecap, penglihatan, pendengaran mulai menurun, dan gangguan muskuloskeletal. Serta pada sistem termoregulasi dan hormonal juga mengalami perubahan. Perubahan ini terjadi karena proses degeneratif otak.

b. Perubahan Psikologis

Aspek psikologis yang berubah seiring bertambahnya usia termasuk perubahan aspek kognitif, seperti penurunan konsentrasi dan mudah lupa. Dalam tahap perkembangan ini, lansia harus belajar untuk menyesuaikan diri dengan perubahan kehilangan, mempertahankan integritas harga diri, dan mempersiapkan kematian. Stuart dikutip dalam (Wijoyo *et al.*, 2020).

c. Perubahan psikososial

Pada usia tua, perubahan fisik dan intelektual memicu perubahan sosial. Pada dasarnya, orang tua yang mampu mempertahankan perubahan di bidang ini dapat dianggap sebagai memiliki

kemampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan berinteraksi dengan orang lain. Selain membantu mereka berhubungan dengan orang lain, hal ini juga dapat meningkatkan fungsi kognitif mereka, sehingga memperlambat perkembangan demensia pada orang tua (Videbeck dikutip dalam Wijoyo *et al.*, 2020). Proses perubahan sosial yang terjadi pada orang tua juga mencakup penurunan kemampuan mereka untuk merawat diri sendiri (Rahayu dikutip dalam Wijoyo *et al.*, 2020).

4. Tugas Perkembangan Lanjut Usia

Sebagian besar tugas perkembangan usia lanjut lebih berkaitan dengan kehidupan pribadi individu daripada dengan kehidupan orang lain. Menurut Hurlock dikutip dalam (Zaskya Rahmadani *et al.*, 2024), Tugas perkembangan lansia adalah:

- a. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan.
- b. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga.
- c. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.
- d. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia.
- e. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.
- f. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

B. Konsep Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*, adalah keyakinan seseorang bahwa ia telah mencapai hakikatnya yang optimal sebagai manusia (Triwahyuni & Eko Prasetyo, 2021). Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai seseorang yang memiliki pandangan positif tentang dirinya sendiri dan orang lain, mampu mengambil keputusan secara mandiri, mengontrol perilakunya, berusaha mempelajari diri sendiri, dan menumbuhkan diri. Kesejahteraan psikologis dilihat dengan mengevaluasi bagaimana kognitif, afektif, dan perilaku kita berkembang selama hidup kita (Ezalina *et al.*, 2023).

Menurut Ryff & Keyes, 1995 dikutip dalam (Cestina Nalle *et al.*, 2020). Secara psikologis, manusia yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain merupakan manusia yang mengakui dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, baik yang sifat baik maupun buruk serta merasa positif dengan kehidupannya. Jika seseorang telah mencapai berbagai aspek kesejahteraan psikologisnya, maka seseorang tersebut dapat dikatakan telah mencapai kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan psikologis adalah pengukuran tingkat kesejahteraan seseorang dari sudut pandang kesehatan psikologis yang positif. Kesehatan psikologis manusia dinilai tidak hanya dari apakah seseorang memiliki atau tidak memiliki penyakit mental, tetapi juga dari kekuatan dan sumber daya yang dimiliki manusia untuk secara optimal

mengatasi berbagai tantangan kehidupan (Compton & Hoffman, 2013 dikutip dalam (Simanjuntak *et al.*, 2021).

2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff dikutip dalam (Farah Sayyidah *et al.*, 2022). berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam aspek: penerimaan diri sendiri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, tujuan hidup, kemajuan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan.

a. Penerimaan diri (*self-acceptance*).

Dimensi yang terkait dengan kesehatan mental, serta sebagai aspek penting dari aktualisasi diri, kematangan, dan aspek lain. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih mampu menerima dirinya apa adanya. Penerimaan diri, menurut Ryff, merupakan tanda kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Jika seseorang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik, dia akan dapat melihat dan menerima berbagai aspek dirinya, baik yang baik maupun yang buruk, dan memiliki pandangan yang positif tentang masa lalunya. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik, dia akan mengalami perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan peristiwa masa lalu, dan tidak dapat menjadi dirinya sendiri saat ini.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*).

Dalam konsep kesejahteraan psikologis, aspek ini sangat penting. Ryff berpendapat bahwa menjalin hubungan dengan orang lain adalah penting untuk menjadi akrab dan percaya satu sama lain, kemampuan untuk mencintai orang lain juga merupakan bagian dari kesehatan mental. Ia akan memiliki emosi dan empati yang kuat. Sebaliknya, jika seseorang hanya memiliki sedikit hubungan dengan orang lain, mereka akan sulit untuk menjadi akrab dan tidak mau berhubungan dengan orang lain.

c. Otonomi (*autonomy*).

Ini adalah dimensi kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengevaluasi diri sendiri. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan memperhatikan keinginan dan evaluasi mereka sesuai dengan keinginan orang lain, membuat keputusan sesuai dengan harapan orang lain, dan cenderung bersikap konformis.

d. Tujuan hidup (*purpose in life*).

Dengan kata lain, kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan hidupnya. Seseorang yang memiliki tujuan dalam hidupnya, memiliki tujuan yang ingin dicapai, dan memiliki pemahaman

tentang makna dan nilai kehidupan saat ini dan masa lalu. Artinya, seseorang memiliki dimensi tujuan hidup yang baik, dan sebaliknya, jika dimensi ini kurang baik, seseorang akan merasa tidak ada tujuan hidup yang ingin dicapai, bermalas-malasan, kurang bersemangat, dan kondisi lain yang mungkin terjadi. Ini adalah aspek yang dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental seseorang yang tidak percaya pada tujuan dan makna hidupnya.

e. Dimensi Perkembangan pribadi (*personal growth*)

Dimensi ini menjelaskan bagaimana seseorang mengembangkan potensi diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi ini dibutuhkan oleh seseorang untuk berfungsi secara psikologis dengan baik. Ada banyak hal penting dalam dimensi ini, salah satunya adalah kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Dalam dimensi ini, seseorang yang baik adalah seseorang yang memiliki perasaan yang terus berkembang, melihat dirinya sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang dimiliki, dan mampu melihat peningkatan serta tingkah laku diri dari waktu ke waktu. Mereka yang kurang dalam dimensi ini akan terlihat menunjukkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap serta tingkah laku baru, merasa dirinya mandek atau *stagnan*, dan merasa tidak dapat bergerak maju.

f. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Mereka yang memiliki kesehatan psikologis yang baik dapat menghadapi situasi di luar diri mereka dengan cara yang sesuai dengan kondisi fisik mereka. Dalam dimensi ini, yang dimaksud adalah kemampuan untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik dan mental serta kemampuan untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan prinsip pribadi yang dipegangnya. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari dan kurang memiliki kontrol atas lingkungan luar.

3. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesejahteraan Psikologis

- a. Data Demografi (usia, jenis kelamin, status sosial : pendidikan, pekerjaan)

Menurut Ryff (1989) dikutip dalam (Octavia *et al.*, 2022), dari segi demografi, penguasaan otonomi juga lingkungan memperlihatkan bahwasannya terdapat pola peningkatan yang sejalan dengan usia, kesejahteraan psikologis memiliki kualitas cenderung berbeda antara kelompok laki-laki dan perempuan, dan gambaran *psychological well-being* lebih baik pada mereka yang mempunyai pendidikan dan jabatan tinggi,

terlebih untuk dimensi pertumbuhan pribadi serta tujuan hidup.

b. Dukungan Sosial

Faktor dukungan sosial yang mampu berkontribusi dalam perkembangan pribadi menjadi lebih positif dan dapat memberi dukungan untuk menghadapi permasalahan kehidupan, di mana semakin tinggi tingkat interaksi sosial individu maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya (Octavia *et al.*, 2022). Dukungan sosial, juga disebut jaringan sosial, mengacu pada aktivitas sosial seseorang, seperti berpartisipasi dalam pertemuan atau organisasi, dan dengan siapa mereka melakukan kontak sosial (Nasution, 2022).

c. Kesepian

Rasa kesepian adalah perasaan kehilangan dan tidak puas yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita miliki dan yang kita inginkan. Kesepian adalah pengalaman yang subjektif; seseorang dapat merasa kesepian di tengah orang banyak atau sebaliknya. Selain itu, kesepian adalah pengalaman yang menyedihkan dan tidak menyenangkan (Peplau & Perlman, 1983 dikutip dalam Wenny, 2024).

Kesepian adalah perasaan terisolasi, tersisihkan, dan terpencil dari orang lain karena kurangnya kontak sosial dan peran sosial seseorang. Jika seseorang merasa tersisih dari kelompok, tidak

diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya, terisolasi dari lingkungannya, atau tidak ada orang untuk berbagi pengalamannya, maka kesepian adalah hal yang menyakitkan bagi mereka (Suardiman, 2011 dikutip dalam Wenny, 2024).

d. Religiusitas

Nurfadilah (2017) dikutip dalam (Chamelia *et al.*, 2023). menyatakan bahwa religiusitas adalah nilai-nilai tentang Tuhan yang dimiliki seseorang saat mereka berusia dewasa. Nilai-nilai ini dapat berdampak pada perkembangan kehidupan mereka saat mereka dewasa. Religion sangat terkait dengan moralitas, kebajikan, keadilan sosial, perbaikan diri, dan kehidupan yang lebih baik. Sepanjang waktu, keyakinan agama dan perilaku religius memiliki dampak yang signifikan pada individu, kelompok, dan budaya.

Religiusitas menjadi sangat penting bagi seseorang karena membuatnya selalu dapat mengontrol perilakunya dan menjadi orang yang selalu berperilaku baik sebagai refleksi dari orang yang memiliki keagamaan. Religiusitas tidak hanya memberikan dukungan yang cukup baik dalam mengurangi gejala afektif yang negatif, tetapi juga merupakan metode yang paling efektif untuk mengatasi tantangan hidup pada orang tua.

C. Tinjauan Penelitian Terupdate Terkait Variabel

Tabel 2.1 Tinjauan penelitian

No	Peneliti, Tahun, Judul	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel	Hasil
1.	Reni Jasmita. 2024. Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap Loneliness Pada Lansia.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terhadap loneliness pada lansia	Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif dan korelasi.	lansia berumur 60 sampai 75 tahun Dengan jumlah 40 orang	Dari hasil uji hipotesis didapat nilai yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terhadap loneliness yang dibuktikan dengan nilai signifikan yaitu $(0,000 < 0,05)$ dan nilai F hitung $72,339 >$ dari nilai F tabel 3,25, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terhadap loneliness.

2.	Indriyati Eka	Tujuan dari penelitian ini	Metoda pengambilan sampel	masyarakat dengan rentang	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan,
	Purwaningsih, Ryan	adalah untuk menguji	dilakukan secara accidental	usia 25 s/d 45 tahun	dapat disimpulkan bahwa: Pertama, hipotesis yang
	Sugiarto, Sulisty	secara empirik hubungan	sampling		menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara
	Budiarto. 2023.	kecemasan dan dukungan			variabel kecemasan dan dukungan sosial dengan
	Kesejahteraan	sosial dengan			kesejahteraan psikologis pada masyarakat Desa
	psikologis dalam	kesejahteraan psikologis			Karangrejek Kecamatan WonosariGunungkidul,
	hubungannya dengan	pada masyarakat Desa			diterima. Kedua variabel prediktor tersebut secara
	kecemasan dan	Karang Rejek Kecamatan			bersama-sama menyumbang sebesar 35, 2 % terhadap
	dukungan sosial.	WonosariGunung Kidul			variabel kriteriumnya. Hipotesis kedua yang
		Yogyakarta.			menyatakan terdapat hubungan negatif yang
					signifikan antara kecemasan dengan kesejahteraan
					psikologis pada masyarakat Desa Karangrejek
					Kecamatan Wonosari Gunungkidul, diterima.
					Ketiga terdapat hubungan positif yang signifikan
					antara dukungan sosial dengan kesejahteraan
					psikologis pada masyarakat Desa Karangrejek
					Kecamatan Wonosari Gunungkidul, diterima.

									Variabel kecemasan menyumbang sebesar 17,05 % terhadap kesejahteraan psikologisnya dan variabel dukungan sosial menyumbang sebesar 31,69 % terhadap kesejahteraan psikologisnya
3.	Muhammad Alghozi Rizky Robby Elfahmi, Lely Ika Mariyati. 2022. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia Di Griya Surabaya.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Non- Eksperimen yang bersifat korelasional	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif	lansia baik laki-laki maupun perempuan yang tinggal di Griya Wredha Jambangan Surabaya dengan jumlah 152 orang	Melalui hasil uji korelasi product moment pada data didapatkan hasil 0,999** atau mendekati 1. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara religiusitas seseorang terhadap kesejahteraan psikologisnya. Merujuk pada nilai signifikansi dimana 0.000 < 0.05 artinya Ha diterima yakni terdapat hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis lansia, dimana semakin tinggi tingkat religiusitas lansia maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Berdasarkan nilai Adjusted R Square pada pengujian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil 66,8% dimana religiusitas secara dominan berpengaruh				

											terhadap kesejahteraan psikologis seseorang, sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel yang sedang diteliti oleh peneliti.
4.	Annisa Chamelia, Aziza Fitriah, Ghea Amalia Arpandy. 2023. Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Wellbeing Lansia Di Panti Perlindungan & Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (Pprslu) Budi Sejahtera	Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh religiusitas terhadap psychological well-being pada lansia di Panti Perlindungan & Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Kalimantan Selatan	Metode penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana.		Sampel dengan 40 orang lansia, yang diambil dari sebagian besar jumlah populasi yang telah memenuhi karakteristik tertentu dengan kriteria pada para lansia yaitu:	Hasil penelitian ini bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara religiusitas dengan psychological well-being. Nilai (R square) menunjukkan bahwa religiusitas mempengaruhi psychological well-being sebesar 11,1% dengan nilai (Sig.) sebesar 0,036. Kategori Psychological well-being pada lansia yang ada di Panti ini cenderung sedang dengan persentase 53%, dan untuk religiusitas memiliki kategori tinggi dengan persentase 100%.					
					1). Mampu berkomunikasi dengan baik dan						
					2). Memiliki pendengaran yang cukup baik.						

Provinsi Kalimantan Selatan.						
5.	Supriyadi, I Made Moh. Yanuar Saifudin, Burhanudin Hartono. 2020	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan psychological well-being remaja di SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta	jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 58 remaja di SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta.	Hasil penelitian ini menyimpulkan	
	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Psychological Well-Being Remaja Smp Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta				1) Terdapat hubungan <i>psychological well-being</i> pada remaja di SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta dengan usia, spiritualitas dan tipe kepribadian. 2) Tidak ada hubungan jenis kelamin dengan <i>psychological wellbeing</i> pada remaja di SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta.	