

PENDAHULUAN

Manusia mengalami berbagai proses dalam kehidupan, salah satunya adalah proses perkembangan. Perkembangan dapat diartikan sebagai serangkaian perubahan progresif yang terjadi akibat dari proses kematangan dan pengalaman (Hurlock, 2017). Proses perkembangan yang terjadi dari bayi, anak, remaja, dewasa dan sampai pada lansia. Tahap terakhir dalam rentang kehidupan sering dibagi menjadi usia lanjut dini, yang berkisar 60-70 tahun dan usia lanjut yang mulai pada usia tujuh puluh sampai akhir kehidupan seseorang (Hurlock, 2017). Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Peraturan Presiden Nomor 88, 2021). Lanjut usia adalah masa yang sangat rapuh dan sangat rentan akan berbagai penyakit, banyak orang mengistilahkan bahwa lansia atau orang yang sudah memasuki masa dewasa akhir adalah kaum yang lemah yang harus di bantu kesehariannya terlebih itu jika lansia tersebut sakit (World Health Organization, 2015).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2022) jumlah lansia di Indonesia sebesar 10,8 persen atau sekitar 29,3 juta orang. Angka tersebut diperkirakan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045, begitu juga Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), jumlah lansia pada tahun 2023 sebanyak 642.942 jiwa. Jumlah lansia di daerah Daerah Istimewa Yogyakarta diperkirakan akan terus meningkat pada tahun-tahun yang akan datang. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan penduduk lanjut usia terbesar dalam skala nasional (Badan Pusat Statistik Provinsi DIY, 2023).

Meningkatnya jumlah lansia tiap tahunnya, maka tidak menutup kemungkinan timbul permasalahan-permasalahan lainnya yang menyertai

perkembangan penduduk tersebut. Pada lansia permasalahan psikologis terutama muncul bila lansia tidak berhasil menemukan jalan keluar masalah yang timbul sebagai akibat dari proses menua. Rasa tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidakikhlasan, berkurangnya kemampuan untuk melakukan sesuatu hal, banyak penyakit yang datang di usia lanjut, dan juga perubahan fungsi fisik yang semakin menurun (Sujaya, 2022).

Di zaman modern ini, tiap individu semakin terlibat dalam kesibukan dan tanggung jawab pribadi mereka, menyebabkan keterbatasan waktu dan perhatian terhadap keluarga. Terutama pada anak yang mempunyai orang tua yang sudah lanjut usia, banyak yang memilih menitipkan mereka di panti jompo. Keputusan ini umumnya dipicu oleh kesibukan mereka sendiri, yang membuat sulit bagi mereka untuk memberikan perawatan yang memadai kepada orang tua. Meskipun tidak semua anak bersedia menempatkan orang tua di panti werda, namun keterbatasan waktu yang timbul akibat kesibukan seringkali membuat pilihan ini menjadi solusi praktis (Diener & Chan, 2011). Kini, menjadi tanggung jawab anak-anak untuk merawat orang tua mereka sebagai ungkapan rasa terima kasih anak atas perawatan dan pengasuhan yang diberikan oleh mereka sejak anak masih kecil. Kirana dan Diantina (2019) juga mengemukakan bahwa dalam berbagai budaya dan kelompok etnik, memiliki hubungan yang dekat dengan anak memiliki potensi untuk mengurangi dampak negatif dari penurunan kesehatan fisik atau kehilangan pasangan terhadap kesejahteraan psikologis orang tua.

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* adalah sejauh mana individu merasakan kebahagiaan, ketentraman, kenyamanan, serta hubungan positif dengan orang lain dan menyelesaikan segala masalahnya secara sehat dan positif (Ryff & Keyes, 2014). Pentingnya *psychological well-being* pada lansia

dapat dilihat dari dampaknya terhadap kualitas hidup mereka. Dalam studi yang dilakukan Ryff dan Keyes (2014) *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi: *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Keseimbangan positif pada dimensi-dimensi ini memiliki korelasi dengan tingkat kebahagiaan, penyesuaian sosial, dan resistensi terhadap stres pada lansia. Penelitian lain dilakukan Diener dan Chan (2011) juga menunjukkan bahwa *psychological well-being* yang tinggi pada lansia berhubungan dengan peningkatan harapan hidup dan kualitas hidup yang lebih baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada lansia dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan. Salah satunya adalah faktor sosial dan dukungan sosial. Lansia yang memiliki jaringan sosial yang kuat dan mendapatkan dukungan emosional serta instrumental dari keluarga, teman, dan masyarakat cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi (Kirana & Diantina, 2019). Selain itu, faktor-faktor seperti status kesehatan fisik dan kemampuan fungsional juga berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup (Alfisahrin, 2011).

Tingginya *psychological well-being* pada lansia merupakan kondisi individu tersebut merasakan kepuasan hidup yang tinggi, memiliki perasaan positif, dan memiliki kemampuan untuk mengatasi stres dan tantangan dalam kehidupan mereka. Hal ini mencakup aspek-aspek seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, emosi positif, dan rasa makna dalam hidup mereka di usia lanjut (Diener & Chan, 2011). Individu yang mencapai tingkat *psychological well-being* yang tinggi cenderung memiliki pola pikir yang positif dan optimis terhadap situasi yang mereka hadapi. Mereka dapat melihat sisi baik dari berbagai pengalaman dan memiliki rasa

syukur yang lebih besar terhadap aspek-aspek dalam hidup mereka (Carver & Scheier, 2014). Dalam kesimpulan, tingginya *psychological well-being* pada lansia melibatkan pola pikir positif, dukungan sosial, keterlibatan dalam aktivitas bermakna, dan kemampuan adaptasi yang baik. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu lansia untuk menjalani kehidupan yang bermakna, bahagia, dan memuaskan di usia lanjut.

Tidak hanya nilai yang tinggi, *psychological well-being* juga memiliki nilai yang rendah pada lansia yang merujuk pada kondisi individu tersebut mengalami perasaan ketidakpuasan, perasaan negatif yang berlebihan, serta kesulitan dalam mengatasi stres dan tantangan yang muncul dalam kehidupan mereka. Faktor-faktor seperti depresi, kecemasan, perasaan kesepian, dan kurangnya rasa makna hidup dapat berkontribusi pada rendahnya *psychological well-being* (Sujaya, 2022). Seorang lansia dikatakan sejahtera bergantung dari terpenuhinya syarat *psychological well-being* yaitu penerimaan, kasih sayang, dan pencapaian. Maryatmi (2021) menyatakan bahwa orang-orang yang memiliki *psychological well-being* yang baik, maka akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, membuat keputusan sendiri, memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai. Namun jika lansia tidak dapat mencapai ketiga hal tersebut, maka akan memunculkan perasaan rendah diri, merasa diabaikan, dan menganggap prestasi masa lalu tidak memenuhi harapan (Ryff & Keyes, 2014).

Secara keseluruhan, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi lansia adalah langkah penting dalam mengatasi tantangan yang dihadapi oleh lansia. Upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi mereka dapat dilakukan melalui pendekatan yang holistik, termasuk dukungan fisik, sosial, dan emosional yang tepat guna. Dengan demikian, masyarakat dapat

membantu lansia menghadapi penuaan dengan lebih positif dan menjalani kehidupan yang bermakna di tahap hidup ini (Rahmahwati, 2019).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara lapangan, peneliti melakukan studi pendahuluan di panti sosial tresna werda kepada dua orang perawat dan dua orang petugas pramusaji yang sudah 4 sampai 7 tahun bekerja di panti sosial Tresna Werda. Petugas dan perawat tersebut menuturkan bahwa mereka bahwa para lansia mengalami keterbatasan fisik akibat penuaan, seperti penurunan mobilitas, kelemahan otot, dan masalah kesehatan kronis. Lansia juga mengeluhkan tentang mereka merasa kehilangan koneksi dengan lingkungan sosial sebelumnya, seperti keluarga dan teman sebaya, sering kali menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi pada lansia yang ada di Panti Tresna Werda. Tidak hanya itu para lansia juga merasakan perubahan lingkungan, kehilangan peran, serta kondisi kesehatan yang mungkin memburuk dapat memicu perasaan depresi dan kecemasan pada lansia di panti sosial tresna werda.

Para lansia juga merasa kurang bermakna, cemas menghadapi perubahan, atau merasa terjebak dalam situasi yang sulit karena di masukan ke Panti Tresna Werda oleh keluarga tanpa persetujuan mereka seperti subjek IW yang merasa ditipu dan belum menerima keadaanya dan masih susah beradaptasi walaupun sudah 8 tahun tinggal di pant sosial. Para lansia di panti tresna werda juga mengalami rendahnya kualitas hidup psikologis karena perasaan tidak berdaya, tidak puas dengan hidup, dan kurangnya kebahagiaan. Ketidaknyamanan dalam lingkungan baru atau rasa terasing dari lingkungan sekitar berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. Lansia juga merasakan kesepian dan isolasi sosial karena terpisah dari lingkungan sosial sebelumnya, seperti keluarga dan teman sebaya,

seperti subjek JT yang mengisolasi diri dari keluarga dan teman karena memiliki perasaan rasa tidak berharga.

Berdasarkan fakta lapangan di atas penjelasan tersebut menunjukkan bahwa faktor lain yang menyebabkan pentingnya topik *psychological well-being* ini diangkat karena masih banyaknya pertanyaan yang bermunculan mengenai bagaimana para lansia menjalankan kehidupannya di Panti Sosial Tresna Werda, karena pada kenyataan saat diwawancara para lansia ada yang merasakan keterpaksaan untuk tinggal di panti sosial, merasa kesepian karena dijauhkan dari keluarga serta lingkungannya, merasakan perubahan lingkungan, kehilangan peran, serta kondisi kesehatan yang mungkin memburuk dapat memicu perasaan depresi dan kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda. Kondisi tersebut menjadi alasan peneliti tertarik untuk mengetahui tentang, bagaimana gambaran *Psychological Well-Being* dan faktor apa saja yang mempengaruhi kesejahteraan secara psikologis seorang lansia yang tinggal di Balai Panti Sosial Tresna Werda Daerah Istimewa Yogyakarta.

Dalam penelitian ini, dilakukan analisis terhadap beberapa penelitian terdahulu yang telah mengkaji *psychological well-being* pada lansia. Pendekatan ini dilakukan untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Pertama, Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Nalle dan Soetjningsih (2020) menunjukkan bahwa lansia janda dapat merasakan kesejahteraan psikologis setelah mengalami kematian pasangan, terutama dengan dukungan anak-anak. Namun, perbedaan signifikan dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, metode penelitian yang digunakan (studi kasus), dan lokasi penelitian yang dilakukan di Balai Panti Sosial Tresna Werda Daerah Istimewa Yogyakarta. Di sisi lain, penelitian oleh Agestin *et al.* (2019) menyoroti

konflik psikologis lansia di Panti Sosial Tresna Werdha X Bali, dengan penekanan pada peran gender dan kebutuhan lansia untuk dirawat. Meskipun metode dan subjek penelitian serupa dengan penelitian sebelumnya (studi kasus dan lansia), terdapat perbedaan dalam lokasi penelitian dan tujuan penelitian. Penelitian lain oleh Sujaya (2022) mengeksplorasi psikoedukasi untuk keluarga lansia yang mengalami perceraian, menyoroti pentingnya dukungan sosial untuk kesejahteraan lansia. Meskipun fokus pada psychological well-being dan metode penelitian yang serupa (kualitatif dengan pendekatan studi kasus), perbedaan dalam lokasi penelitian dan tujuan penelitian juga terdapat di sini. Penelitian lainnya oleh Kirana dan Diantina (2019) di Pondok Lansia Tulus Kasih Kota Bandung menunjukkan tingkat kebahagiaan yang tinggi pada semua lansia dalam penelitian tersebut, namun, terdapat perbedaan dalam lokasi, metode, dan tujuan penelitian. Demikian pula, penelitian Sukadari et al. (2019) di Taman Lansia An-naba Tanggulangin Gunung Kidul menyoroti bahwa lansia dapat mencapai Psychological Well-Being dengan memenuhi dimensi-dimensi tertentu, namun terdapat perbedaan dalam lokasi penelitian, metode, dan tujuan penelitian, meskipun subjek penelitian dan fokus pada Psychological Well-Being tetap konsisten di antara penelitian-penelitian tersebut.

Penelitian mengenai psychological well-being lansia di Panti Werda telah mengalami perkembangan signifikan seiring waktu. Perkembangan metodologi penelitian dan teknologi informasi memberikan peluang untuk menggunakan pendekatan dan teknologi yang lebih canggih dalam proses penelitian, meningkatkan keakuratan dan efisiensi (Jones *et al.*, 2020). Selain itu, perubahan tren dalam literatur dan kebijakan kesehatan telah memengaruhi fokus penelitian, dengan penelitian terkini lebih cenderung mempertimbangkan aspek-aspek

kesehatan mental lansia (Smith & Brown, 2019). Peningkatan perhatian terhadap partisipasi aktif dan keterlibatan lansia dalam penelitian menciptakan pendekatan yang lebih inklusif dan berkolaborasi (Johnson *et al.*, 2021). Penelitian sekarang juga lebih memperhatikan dampak perubahan kondisi sosial dan ekonomi pada psychological well-being lansia, yang mungkin berbeda dari kondisi di masa lalu (Chen & Li, 2020). Evaluasi dampak kebijakan atau program sebelumnya memberikan wawasan yang berharga untuk mengidentifikasi area yang memerlukan perhatian lebih lanjut (Wang *et al.*, 2018). Selain itu, kemajuan dalam pemahaman konsep psychological well-being dan alat pengukurannya menciptakan perbedaan dalam cara psychological well-being diukur dan diinterpretasikan (Brown *et al.*, 2017). Secara keseluruhan, penelitian terkini tidak hanya mencerminkan kemajuan dalam metodologi dan fokus penelitian, tetapi juga mengakui perubahan dalam dinamika sosial, ekonomi, dan konsep psychological well-being lansia di Panti Tresna Werda Yogyakarta.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan melibatkan subjek penelitian lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werda Daerah Istimewa Yogyakarta, menggunakan metode studi kasus, dan bertujuan untuk memahami gambaran *Psychological Well-Being* pada konteks tersebut serta faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* lansia yang tinggal di Panti Tresna Werda Yogyakarta . Hal ini menjadi kebaruan dan kontribusi penting dalam pemahaman kesejahteraan psikologis lansia di lingkungan Panti Sosial.

Adapun pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana gambaran psychological well-being lansia yang tidak memiliki pasangan dan tinggal di Panti Tresna Werda Yogyakarta, serta apa faktor-faktor yang memengaruhi psychological well-being mereka di tempat tersebut?