

**GAMBARAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA BUDI LUHUR KOTA JAMBI**

***AN OVERVIEW OF ELDERLY'S PSYCHOLOGICAL WELL BEING AT TRESNA  
WERDHA BUDI LUHUR NURSING HOME JAMBI***

<sup>1</sup>Dwi Rosfah Ainayya, <sup>2</sup>Jelpa Periantalo

<sup>12</sup>Department of Psychology, Faculty of Medicine and Health Sciences, Jambi University/  
dwirosfahainayya@gmail.com

**ABSTRACT**

**Introduction** *Tresna Werdha Budi Luhur Social Care Institution is a residence prepared to take care of the elders. The elders who live there are ought to adapt to the new settings in the institution. It's not uncommon to see the elderly struggle with both internal and external conflicts in the adaptation process that could affect their psychological well-being. This research aimed to describe the elders' psychological well-being in Jambi Tresna Werdha Budi Luhur Social Care Institution.*

**Methods** *This research used quantitative descriptive method. The population involved in this research were the elders who live in Jambi Tresna Werdha Budi Luhur Social Care Institution. Sampling technique used was incidental sampling with total sample of 39 elders. Data were obtained by applying psychological well-being scale. Data analysis used was descriptive analysis.*

**Results** *The description of the psychological well-being of the elderly at Jambi Tresna Werdha Budi Luhur Social Institution, had the highest score of 50, the lowest score of 23, and the mean score of 39.15. 18 people were classified as moderate category (46.15%), 11 people (28.21%) were classified as high category, 5 people (12.82%) were classified as low category, 4 people (10.26%) were classified as very low category, and 1 person (2.56%) was classified as very high category.*

**Conclusions and Suggestions** *The level of psychological well-being of the elderly in Jambi Tresna Werdha Budi Luhur Social Institution is generally in the moderate category. Grounded on the results, the social care institution is expected to help improving the psychological well-being of the elderly who live there.*

**Keywords:** *Psychological Well-Being, Elderly, Tresna Werdha Social Institution*

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** *Panti Sosial Tresna Werdha merupakan rumah kediaman yang merawat orang lanjut usia. Lansia yang tinggal di panti tentunya harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di panti. Tidak jarang pada proses tersebut mereka mengalami konflik internal maupun eksternal yang memengaruhi kondisi *psychological well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran *psychological well-being* lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi.*

**Metode** *Penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi penelitian adalah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Incidental* (kebetulan) dengan total subjek 39 lansia. Pengambilan data menggunakan skala alat ukur. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.*

**Hasil** *Gambaran *psychological well-being* lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi memiliki skor tertinggi 50, skor terendah 23, skor rata-rata sebesar 39,15 dengan klasifikasi sedang sebanyak 18 orang (46,15%), sebanyak 11 orang (28,21%) terklasifikasi tinggi, sebanyak 5 orang (12,82%) terklasifikasi rendah, sebanyak 4 orang (10,26%) klasifikasi sangat rendah, dan sebanyak 1 orang (2,56%) dengan klasifikasi sangat tinggi.*

**Kesimpulan dan Saran** *Tingkat *psychological well-being* lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi umumnya berada pada kategori sedang. Dengan begitu diharapkan panti dapat membantu meningkatkan *psychological well-being* para lansia yang tinggal disana.*

**Kata Kunci:** *Psychological Well-Being, Lansia, Panti Sosial Tresna Werdha*

## Pendahuluan

Saat ini dunia sedang mengalami fenomena penuaan penduduk (*Ageing Population*), Penuaan penduduk adalah fenomena yang terjadi akibat dari menurunnya jumlah kelahiran dan meningkatnya harapan hidup (Nation, 2015). Sejalan dengan definisi ini, Kemenkes RI (2019) menyebutkan bahwa fenomena penuaan penduduk terjadi akibat meningkatnya usia harapan hidup (UHH) yang diikuti dengan meningkatnya jumlah populasi lansia.

Berdasarkan UU Nomor 4 tahun 1965 yang dimaksud dengan orang jompo atau lansia yaitu setiap individu yang berhubungan dengan lanjutnya usia, individu tersebut tidak berkemampuan dalam mencukupi nafkah untuk kebutuhan pokok sehari-harinya. Kemudian UU Nomor 13 tahun 1998 mendefinisikan lansia sebagai individu yang sudah memenuhi usia 60 (enam puluh) bahkan lebih.

Rentang usia pada usia lanjut terbagi dua, yakni usia lanjut dini sekitar usia 60 - 70 tahun, dan usia lanjut sekitar usia 70 tahun hingga dengan akhir hayat (Hurlock, 1980). Sedangkan menurut Santrock (2012) rentang usia pada lansia diawali dari usia 60 tahun hingga mencapai kematian.

Badan Pusat Statistik (2021) menyatakan secara global, terdapat 727 juta orang dengan usia 65 tahun atau lebih di tahun 2020. Hal tersebut juga terjadi di Provinsi Jambi, menurut data Sensus Penduduk (2020) didapati jumlah penduduk Provinsi Jambi di bulan September tahun 2020 sejumlah 3,55 juta jiwa. Berdasarkan hasil data Badan Pusat Statistika persentase populasi lansia di Provinsi Jambi selalu mengalami peningkatan sejak tahun 1980 sampai dengan 2020. Peningkatan yang cukup signifikan terjadi pada 10 tahun terakhir yaitu 5,48% di tahun 2010 kemudian meningkat menjadi 7,77% di tahun 2020.

Di masa kini seiring dengan perkembangan teknologi, tidak jarang lagi terdengar kelompok usia lanjut yang bermukim serta melanjutkan hidupnya di Panti Sosial. Panti Sosial yang bertanggung jawab menaungi kelompok usia lanjut yang diselenggarakan oleh pemerintah adalah Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW).

Terdapat beberapa alasan keluarga menitipkan orang tua lansia ke panti sosial yakni karena tidak ada orang yang bisa mengurus dan menjaga lansia, serta jarak tinggal antara keluarga dan lansia yang berjauhan (Istiqamah et al., 2021). Selain itu, terdapat pula faktor orang tua lansia yang dititipkan ke panti sosial dikarenakan ekonomi yang rendah, konflik antara

anak dan menantu, serta keinginan sendiri dari orang tua lansia agar tidak merepotkan keluarga untuk merawatnya (Aisyah & Hidir, 2014).

Hasil beberapa penelitian di atas sesuai dengan studi awal yang peneliti lakukan. Pengurus panti menjelaskan bahwa kebanyakan lansia yang bermukim di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi merupakan lansia dengan kondisi terlantar. Kondisi terlantar yang dimaksud adalah: Pertama, lansia tersebut dalam kondisi pasangannya meninggal dan tidak memiliki anak, sehingga lansia hidup sebatang kara dan tidak ada lagi keluarga yang dapat merawatnya. Kedua, lansia tersebut hidup di keluarga dengan ekonomi rendah yang mana keluarganya bergantung pada bantuan hidup dari pemerintah, seperti program keluarga harapan (PKH). Ketiga, para kerabat lansia yang tinggal jauh dari domisili tempat lansia tersebut tinggal.

Tinggal di panti merupakan keputusan yang tidak mudah, para lansia yang tinggal di panti biasanya jarang dikunjungi keluarga dan sejawatnya, kondisi ini dapat memicu perasaan kesepian dan mengakibatkan kesehatan psikologis lansia menjadi menurun. Selain itu, ada pula beberapa tantangan yang dapat menjadi permasalahan bagi lansia seperti; kondisi fisik melemah, kesehatan menurun, ekonomi terancam, serta hubungan terbatas yang mengakibatkan lansia bergantung terhadap orang lain (Kurniawan & Susilarini, 2021).

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melihat *well-being*, seperti bagaimana hubungan lansia di panti dengan keluarganya, perselisihan dengan orang lain, keakraban bersama orang lain, kemandirian, kemampuan menyelesaikan masalah, penguasaan lingkungan, pertumbuhan personal, dan fasilitas yang disediakan panti. Terdapat keterkaitan anatar kondisi-kondisi tersebut dalam membentuk *well-being*, jika hal itu tidak terpenuhi akibatnya *well-being* lansia dapat menurun (Utomo & Prasetyo, 2012).

*Psychological well-being* bisa dimaknai dengan kondisi seseorang yang mampu membangun relasi yang baik terhadap orang lain, dapat menguasai lingkungannya, bersikap mandiri saat berhadapan dengan situasi sosial, menerima keadaan diri apa adanya, mampu mengembangkan potensi, serta mempunyai arah hidup. Fokus pada aktualisasi diri dan dapat merasakan kebahagiaan adalah cara memperjuangkan kemampuan tersebut (Ryff, 1989).

Aspek-aspek dari *psychological well-being* yang diciptakan oleh Ryff (1989) terwujud berdasarkan beberapa teori para ahli, seperti teori

*Positive Psychological Functioning* oleh Abraham Maslow, Carl Rogers, Carl Gustav Jung, dan Gordon Allport. Kemudian teori perkembangan oleh Erik Erikson, Karl Buhler, dan Neugarten. Serta teori kesehatan mental oleh Jahoda. Keenam aspek *Psychological well-being* menurut Ryff (1989) diantaranya sebagai berikut: Pertama, Penerimaan diri (*self acceptance*), orang yang menerima diri dengan baik mampu mengakui keadaannya secara apa adanya, mampu bersikap positif terhadap dirinya, dan dapat memandang positif pengalaman di masa lalunya. Kedua, hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), orang yang memiliki relasi positif bersama orang lain akan mampu menciptakan relasi yang memuaskan, hangat, serta memiliki rasa untuk saling percaya. Merasa prihatin dengan ketentraman orang lain, dapat berempati, dapat berbagi rasa kasih dan sayang, pengertian, memberi dan menerima relasi antar sesama.

Ketiga, Kemandirian (*Autonomy*). Individu dengan kemandirian yang baik akan dapat menyelesaikan permasalahan sosial dengan cara tertentu dalam berpikir dan bertindak, mampu mengontrol perilakunya sendiri, serta mengevaluasi diri berdasar atas standar yang dimiliki. Keempat, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Orang yang dapat mengontrol lingkungan dengan baik akan mempunyai kontrol dan kendali yang baik untuk menata lingkungannya, ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal, bisa memanfaatkan kesempatan dengan efektif, dan juga ia dapat menciptakan serta memilih lingkungan sesuai dengan kondisi atau kebutuhan dirinya.

Kelima, Tujuan Hidup (*Purpose in Life*). Orang dengan tujuan hidup yang baik dapat teratur dalam menempuh tujuan hidup, mampu memaknai kehidupannya dimasa lalu dan masa kini, yakin akan tujuan hidupnya dapat tercapai.

Keenam, Pengembangan Diri (*Personal Growth*). Individu dengan pengembangan diri yang baik akan memiliki keinginan untuk terus tumbuh dan meningkatkan diri, terbuka untuk mencoba pengalaman-pengalaman baru, memahami potensi yang dimilikinya, dapat mengembangkan kualitas diri serta perilaku tahap demi tahap.

Dari uraian-uraian di atas, peneliti tertarik bagaimana *psychological well-being* lansia yang melanjutkan hidupnya di Panti Sosial Tresna Werdha.

#### Metode

Penelitian ini memakai metode penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif berarti metode untuk mendapatkan pengetahuan berdasarkan

data dalam bentuk angka untuk mendapatkan kejelasan dari hal yang hendak diketahui (Periantalo, 2016). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menggambarkan fenomena atau kondisi yang terjadi tanpa banyak memperhatikan hubungan, pengaruh, maupun perbedaan variabel (Periantalo, 2016).

Berdasarkan waktu, penelitian ini bersifat *cross sectional*, yaitu data dan informasi didapat sekaligus dan peneliti mengumpulkan data penelitian dalam satu kurun waktu tertentu yang bersifat relatif pendek (Periantalo, 2016). Sedangkan jika dikaji berdasarkan perlakuan yang diberikan oleh peneliti, penelitian ini dikategorikan jenis penelitian survei. Penelitian survei merupakan penelitian dimana subjek tidak diberikan perlakuan apapun sehingga penelitian ini dilakukan secara alami (Periantalo, 2016).

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi dikarenakan panti ini merupakan satu-satunya panti lansia se-Provinsi Jambi. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi dengan total populasi 57 orang, dan sampel pada penelitian ini sebanyak 39 subjek yang diambil menggunakan teknik *Incidental* (kebetulan) yaitu siapa yang dijumpai peneliti, maka dia menjadi subjek penelitian (Periantalo, 2016).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989). Pada penelitian pengukuran validitas dan reliabilitas menggunakan rumus Aiken's V oleh *expert judgment* untuk mendapatkan skor validitas logis dan aplikasi JASP untuk menguji reliabilitas *Alpha Cronbach*.

Penelitian ini menggunakan *try out* terpakai yang artinya data yang diambil untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen juga digunakan sebagai data penelitian untuk dilakukan analisis deskriptif.

#### Hasil

Dari hasil uji Indeks diskriminasi Item skala *psychological well-being* yang dibuat oleh peneliti, didapatkan hasil dari 24 item yang diuji tersisa 17 item yang kemudian diolah menggunakan analisis deskriptif. Hasil uji reliabilitas skala *psychological well-being*.

**Tabel 1: Hasil uji reliabilitas skala *psychological well-being***

	Cronbach's $\alpha$
<i>Psychological Well-Being</i>	0.783

Diketahui bahwa nilai reliabilitas skala *psychological well-being* adalah 0.783 dimana hasil ini dikatakan reliabel dengan kategori cukup baik.

Adapun data demografi subjek penelitian yang terlibat dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2: Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi (n=39)**

Data Demografi	F	P
<b>Rentang Usia :</b>		
Lansia Dini (60 - 70 tahun)	17	43,59%
Lansia Lanjut (70 tahun - kematian)	22	56,41%
Total	39	100%
<b>Jenis Kelamin :</b>		
Laki-Laki	24	61,54%
Perempuan	15	38,46%
Total	39	100%
<b>Suku/Ras :</b>		
Bali	1	2.56 %
Batak	2	5.13 %
Bugis	1	2.56 %
Jawa	8	20.51 %
Melayu	16	41.03 %
Minahasa	1	2.56 %
Minang	7	17.95 %
Sunda	3	7.69 %
Total	39	100%
<b>Status Pernikahan :</b>		
Pernah Menikah	34	87.18%
Belum Menikah	5	12.82%
Total	39	100%
<b>Pendidikan Terakhir :</b>		
S1	1	2.56%
D3	1	2.56 %
SMA - Sederajat	5	12.82 %
SMP - Sederajat	1	2.56 %
SD - Sederajat	16	41.03%
Tidak Sekolah	15	38.46 %
Total	39	100%
<b>Lama Tinggal di Panti:</b>		
<5 tahun	24	61,54%
5 - 10 tahun	7	17,95%
>10 tahun	8	20,51%
Total	39	100%

Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia bahwa dari 39 responden yang diteliti jumlah terbanyak ada pada lansia lanjut (70 tahun ke atas) yaitu sebanyak 22 orang, sedangkan lansia dini dengan rentang usia (60 - 70 tahun) hanya 17 orang.

Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat bahwa responden berjenis kelamin laki-laki lebih banyak

yaitu 24 orang, dari pada perempuan hanya sebanyak 15 orang.

Karakteristik responden penelitian berdasarkan suku dapat dilihat bahwa responden Melayu lebih banyak dari responden suku lainnya yaitu sebanyak 16 orang, dan paling sedikit berasal dari suku Bali, Bugis, dan Minahasa dimana hanya terdapat masing-masing suku 1 orang.

Karakteristik responden penelitian berdasarkan status pernikahan, dapat dilihat bahwa responden yang sudah menikah lebih banyak yakni 34 orang, dari yang belum menikah yaitu hanya 5 orang.

Karakteristik responden penelitian berdasarkan tingkat pendidikan responden dapat dilihat bahwa tingkat pendidikan SD – sederajat menjadi yang paling banyak yaitu 16 responden, dan yang paling sedikit ada pada SMP - sederajat, D3, dan S1 yang mana masing-masingnya hanya 1 orang.

Karakteristik responden penelitian berdasarkan lamanya responden tinggal di panti yaitu <5 tahun sebanyak 24 orang, dan yang paling rendah yaitu 5-10 tahun sebanyak 7 orang.

Adapun mengenai gambaran *Psychological Well-Being Lansia* di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi berdasarkan Data Demografi dan Aspek Teori dapat kita lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Gambaran tingkat *Psychological Well-Being* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi**

Konstrak	Rentang skor	Klasifikasi	f	P
<i>Psychological Well Being</i>	49,26 < X	Sangat Tinggi	1	2,56%
	42,52 < X ≤ 49,26	Tinggi	11	28,21%
	35,77 < X ≤ 42,52	Sedang	18	46,15%
	29,03 < X ≤ 35,77	Rendah	5	12,82%
	X ≤ 29,031	Sangat Rendah	4	10,26%
<b>Total</b>			39	100%

Berdasarkan tabel di atas, data yang diperoleh dari respon subjek penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi mayoritas tertinggi pada kategori sedang, dan mayoritas tertinggi kedua pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi terklasifikasi sedang cenderung tinggi.

**Tabel 4: Deskripsi Data Tingkat *Psychological Well-Being* berdasarkan Rentang Usia**

Rentang Usia	Kategori									
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
Lansia Dini	1	2,56%	2	5,13%	11	28,21%	2	5,13%	1	2,56%
Lansia Lanjut	3	7,69%	3	7,69%	7	17,95%	9	23,08%	0	0,00%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa *psychological well-being* lansia dini dengan rentang usia (60 – 70 tahun) mayoritas berada pada kategori sedang. Berbeda dengan

lansia lanjut dengan rentang usia (70 tahun – kematian) yang mana mayoritasnya berada pada kategori tinggi.

**Tabel 5: Deskripsi Data Tingkat *Psychological Well-Being* berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Kategori									
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
Laki-laki	3	7,69%	4	10,26%	8	20,51%	8	20,51%	1	2,56%
Perempuan	1	2,56%	1	2,56%	10	25,64%	3	7,69%	0	0,00%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa *psychological well-being* lansia laki-laki di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur

mayoritas berada pada kategori sedang dan tinggi. Sedangkan mayoritas lansia perempuan terletak pada kategori sedang.

**Tabel 6: Deskripsi Data Tingkat *Psychological Well-Being* berdasarkan Suku**

Suku	Kategori									
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
Bali	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	1	2,56%	0	0,00%
Batak	0	0,00%	1	2,56%	0	0,00%	1	2,56%	0	0,00%
Bugis	0	0,00%	0	0,00%	1	2,56%	0	0,00%	0	0,00%
Jawa	0	0,00%	0	0,00%	5	12,82%	3	7,69%	0	0,00%
Melayu	2	5,13%	3	7,69%	6	15,38%	4	10,26%	1	2,56%
Minahasa	0	0,00%	0	0,00%	1	2,56%	0	0,00%	0	0,00%
Minang	1	2,56%	1	2,56%	3	7,69%	2	5,13%	0	0,00%
Sunda	1	2,56%	0	0,00%	2	5,13%	0	0,00%	0	0,00%

Dapat dilihat dari tabel di atas bahwa suku Bugis, Jawa, Melayu, Minahasa, Minang, dan Sunda mayoritas berada pada kategori sedang.

Suku Bali mayoritas pada kategori tinggi, dan suku Batak mayoritas pada kategori rendah dan tinggi.

**Tabel 7: Deskripsi Data Tingkat *Psychological Well-Being* berdasarkan Pendidikan Terakhir**

Pendidikan Terakhir	Kategori									
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
S1	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	1	2,56%
D3	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	1	2,56%	0	0,00%
SMA	1	2,56%	0	0,00%	2	5,13%	2	5,13%	0	0,00%
SMP	0	0,00%	0	0,00%	1	2,56%	0	0,00%	0	0,00%
SD	1	2,56%	2	5,13%	7	17,95%	6	15,38%	0	0,00%
Tidak Sekolah	2	5,13%	3	7,69%	8	20,51%	2	5,13%	0	0,00%

Dari tabel di atas terlihat bahwa lansia dengan pendidikan terakhir SMP, SD dan tidak sekolah mayoritas berada pada kategori sedang.

Lansia dengan pendidikan terakhir SMA mayoritas terletak pada kategori sedang dan tinggi. Lansia dengan pendidikan terakhir D3

terletak di kategori tinggi dan S1 terletak di kategori sangat tinggi.

**Tabel 8: Deskripsi Data Tingkat *Psychological Well-Being* berdasarkan Status Pernikahan**

Status Pernikahan	Kategori									
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
<b>Pernah Menikah</b>	3	7,69%	5	12,82%	14	35,90%	11	28,21%	1	2,56%
<b>Belum Menikah</b>	1	2,56%	0	0,00%	4	10,26%	0	0,00%	0	0,00%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa lansia yang pernah menikah mayoritas berada pada kategori sedang, dan lansia yang

belum pernah menikah mayoritas berada pada kategori sedang.

**Tabel 9: Deskripsi Data Tingkat *Psychological Well-Being* berdasarkan Lamanya Tinggal di Pant**

Lamanya Tinggal	Kategori									
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
<b>&gt;10 Tahun</b>	1	2,56%	0	0,00%	4	10,26%	3	7,69%	0	0,00%
<b>5-10 Tahun</b>	0	0,00%	2	5,13%	3	7,69%	2	5,13%	0	0,00%
<b>&lt;5 Tahun</b>	3	7,69%	3	7,69%	11	28,21%	6	15,38%	1	2,56%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas lansia dengan klasifikasi

lamanya tinggal diatas 10 tahun, 5-10 tahun, dan dibawah 5 tahun berada pada kategori sedang.

**Tabel 10: Deskripsi Data Tingkat *Psychological Well-Being* berdasarkan Aspek Teori**

Aspek Teori	Kategori									
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
<b>PD</b> Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> )	5	12,82%	4	10,26%	20	51,28%	5	12,82%	5	12,82%
<b>HP</b> Hubungan Positif Dengan Orang Lain ( <i>Positive Relations With Others</i> )	5	12,82%	4	10,26%	19	48,72%	11	28,21%	0	0%
<b>KM</b> Mandiri ( <i>Autonomy</i> )	3	7,69%	10	25,64%	13	33,33%	13	33,33%	0	0%
<b>PL</b> Penguasaan Lingkungan ( <i>Environmental Mastery</i> )	7	17,95%	5	12,82%	8	20,51%	19	48,72%	0	0%
<b>TH</b> Tujuan Hidup ( <i>Purpose In Life</i> )	4	10,26%	3	7,69%	16	41,03%	16	41,03%	0	0%
<b>PG</b> Pengembangan Diri ( <i>Personal Growth</i> )	3	7,69%	10	25,64%	10	25,64%	16	41,03%	0	0%

Dari tabel di atas bahwa *psychological well-being* lansia di Pant Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi pada aspek penerimaan diri (*self acceptance*) umumnya berada pada kategori sedang, pada aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) umumnya berada pada kategori sedang, aspek mandiri (*autonomy*) umumnya berada pada kategori sedang dan tinggi, pada aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) umumnya berada pada kategori tinggi, kemudian

aspek tujuan hidup (*purpose in life*) umumnya berada pada kategori sedang dan tinggi, dan aspek pengembangan diri (*personal growth*) umumnya berada pada kategori tinggi.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa secara umum *psychological well-being* lansia di Pant Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Hal ini berarti bahwa

para lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi secara umum memiliki kemampuan yang sudah cukup baik dalam mencapai kesejahteraan psikologis dengan perasaan yang sudah cukup bahagia melalui pengalaman masa lalu semasa hidupnya dengan terus mengembangkan dan mengevaluasi dirinya. Lansia dengan *psychological well-being* yang baik akan mampu merasa bahagia dengan hal-hal yang dapat dilakukan selama tinggal di panti. Namun jika *psychological well-being* lansia kurang baik maka dia hanya akan merasa terpuruk (Laxmi, 2015).

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* lansia. Beberapa diantaranya yaitu: pendidikan dan pekerjaan, kelompok sosial, religiositas, relasi dengan orang lain, dan sebagainya (Ryff dan Singer, 2008; Laxmi, 2015; Nelma, dkk, 2012). Pendidikan dan pekerjaan juga berpengaruh terhadap *psychological well-being* seseorang. Jika melihat pada hasil survei demografi yang telah dilakukan seluruh lansia yang sempat mengenyam bangku kuliah memiliki level *psychological well-being* yang tinggi dan sangat tinggi. Ryff dan Singer (dalam Papalia, dkk., 2008) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan dan pekerjaan seseorang, maka dia akan memiliki tingkat *psychological well-being* yang semakin tinggi pula.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laxmi (2015) yang menyatakan bahwa pendidikan dapat menambah wawasan terkait dengan pertumbuhan pribadi seseorang. Selain itu, kelompok sosial juga dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, ketika kelompok sosial yang ada dilingkungan tersebut baik maka akan lebih mudah bagi seseorang tersebut untuk dapat menerima kondisi diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, bersikap mandiri, dan dapat mengontrol lingkungannya.

Faktor lainnya yakni religius, dikarenakan tujuan hidup lansia ialah kematian sehingga melaksanakan ibadah dengan tepat waktu, berdzikir, dan menambah wawasan agama akan membuat lansia merasa tenang dan dapat menerima dirinya (Laxmi, 2015). Seseorang dengan komitmen beragama yang tinggi maka orang tersebut juga memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi pula (Nelma, dkk., 2012). Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti bahwa kebanyakan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi selalu melaksanakan ibadah sholat dengan tepat waktu di mushola yang tersedia di panti, para lansia juga rutin mengikuti kegiatan

ceramah di panti yang dilaksanakan setiap hari selasa.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian terkait keenam aspek yang diungkapkan oleh Ryff (1989) yaitu, menerima diri sendiri, menciptakan relasi positif bersama orang lain, bersikap mandiri, dapat mengontrol lingkungan, mempunyai tujuan akan hidup, serta membangun potensi diri pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi menunjukkan hasil yang mayoritasnya berada pada kategori sedang dan tinggi. Menurut Hurlock (1980) penerimaan diri adalah kemampuan untuk dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, sehingga individu tersebut mampu berpikir logis terhadap peristiwa yang kurang menyenangkan ataupun masalah yang terjadi tanpa menghasilkan perasaan rendah diri, malu, bahkan rasa tidak aman.

Ditinjau dari hasil penelitian aspek Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) jika dilihat berdasarkan kategori, aspek tersebut termasuk dalam kategori sedang dengan mayoritas sebanyak 20 orang sebesar 51,28%. Hal ini berarti bahwa secara umum lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi sudah cukup mampu dalam menerima diri, mengakui keadaannya secara apa adanya, bersikap positif terhadap dirinya, dan dapat memandang positif pengalaman di masa lalunya.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Sukadari (2019) bahwa lansia mempunyai sikap positif dengan kondisi yang sekarang, terlebih para lansia sudah bisa berdamai dengan kondisi masa lalu yang mereka jalani. Walaupun setiap lansia mengakui perubahan-perubahan yang mereka alami pada usia lanjut, terutama masalah fisik, akan tetapi para lansia memiliki cara masing-masing untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut. Dari hasil wawancara peneliti dengan lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi bahwa lansia menyadari akan kondisi mereka yang sekarang, seperti halnya terkait kondisi fisik dimana para lansia mengakui kondisi fisiknya yang mulai menurun, akan tetapi mereka tetap merasa bersyukur dan sudah dapat menerima keadaan yang harus dihadapi diusia yang sekarang ini.

Apabila ditinjau dari hasil penelitian aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) jika dilihat berdasarkan kategori, maka aspek tersebut termasuk dalam kategori sedang dengan mayoritas sebanyak 19 orang sebesar 48,72%, yang berarti bahwa secara umum lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi sudah cukup mampu dalam

menciptakan relasi yang memuaskan, hangat, serta memiliki rasa untuk saling percaya dengan penghuni panti yang lain, memiliki rasa prihatin dengan ketentraman orang lain, berempati, berbagi rasa kasih dan sayang, pengertian, memberi dan menerima relasi antar sesama.

Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Laxmi et al., (2015) bahwa lansia yang mempunyai hubungan positif dengan orang lain akan menampilkan perilaku saling percaya, peduli dengan kesejahteraan orang lain, serta mudah akrab dengan orang lain yang tinggal di Panti Wredha. Dari hasil pengamatan lansia di panti cenderung cepat akrab dengan peneliti, bercerita banyak dengan peneliti, serta masih berhubungan baik dengan keluarga, teman lama, dan sesama lansia lain yang tinggal di Panti Wredha.

Selanjutnya ditinjau berdasarkan hasil penelitian aspek Mandiri (*autonomy*) dilihat dari kategori, maka aspek ini berada pada kategori sedang dan tinggi dengan mayoritas masing-masing sebanyak 13 orang sebesar 33,33%. Hal ini berarti bahwa lansia di panti sudah cukup baik menyelesaikan permasalahan sosial dengan cara tertentu dalam berpikir dan bertindak, sudah cukup baik mengontrol perilakunya sendiri, serta mengevaluasi diri berdasarkan standar yang dimiliki.

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Laxmi (2015) yaitu aspek Mandiri (*Autonomy*) lansia yang tinggal di Panti Werdha sangat baik karena para lansia mempunyai tekad yang kuat untuk mempertahankan pilihan yang mereka pilih, lansia juga mandiri dalam melakukan kegiatan rutinitas mereka seperti membersihkan kamar tidur, mencuci, dan menjemur pakaian. Seperti hasil observasi yang dilakukan peneliti dimana para lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi melakukan kegiatan kesehariannya secara mandiri, para lansia mengikuti jadwal kegiatan panti sesuai waktu yang telah ditentukan, dan juga rutin mengambil makan siang dan malam sendiri di dapur panti. Hal ini juga dikarenakan lansia masih merasa mampu untuk melakukan rutinitas kesehariannya sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain.

Selanjutnya ditinjau dari hasil penelitian aspek Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), dilihat dari kategori maka aspek tersebut berada dikategori tinggi dengan mayoritas sebanyak 19 orang sebesar 48,72%. Hal ini dapat diartikan bahwa secara umum lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi sudah mempunyai kontrol dan kendali yang baik untuk menata lingkungannya, dia dapat

dengan baik mengendalikan aktivitas eksternal, bisa memanfaatkan kesempatan dengan efektif, dan juga ia dapat dengan baik menciptakan serta memilih lingkungan sesuai dengan kondisi atau kebutuhan dirinya.

Menurut Ryff dan Singer (2008) penguasaan lingkungan merupakan kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi diri. Seseorang dengan penguasaan lingkungan yang baik memiliki rasa menguasai, berkompotensi mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan- kegiatan eksternal, menggunakan kesempatan yang ada dilingkungan secara efektif, dan mampu memilih atau menciptakan kondisi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mailisa (2017) dimana sebagian lansia memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya dan mampu mengatur kegiatan harian yang telah dijadwalkan. Dari hasil observasi yang peneliti lakukan, para lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi dapat mengatur jadwal keseharian sesuai dengan keadaan mereka masing-masing, dan para lansia mampu beradaptasi dengan lingkungan yang ada di panti.

Berdasarkan hasil penelitian aspek tujuan hidup (*purpose in life*), apabila ditinjau dari kategori maka aspek tersebut berada pada kategori sedang dan tinggi dengan mayoritas masing-masing sebanyak 16 orang sebesar 41,03% yang berarti bahwa secara umum lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi sudah cukup baik dan teratur dalam menempuh tujuan hidup, sudah cukup baik memaknai kehidupannya di masa lalu dan masa kini, serta yakin akan tujuan hidupnya dapat tercapai.

Menurut Ryff dan Singer (2008) seseorang yang positif pasti mempunyai tujuan, kehendak, dan merasa hidupnya terarah pada tujuan tertentu, yang akhirnya mengarah pada perasaan bahwa hidupnya berarti. Seseorang dengan tujuan hidup yang baik akan merasa pengalaman yang dilaluinya memiliki arti tersendiri, memberikan arah pada hidupnya, serta memiliki cita-cita atau tujuan hidup. Hal ini dapat dijelaskan melalui hasil penelitian Sukadari (2019) yang menemukan bahwa lansia merasa dapat menerima kelemahan dan kesulitan yang dihadapi, serta merasa mudah dalam mencapai tujuan hidupnya karena dapat mengenali kelebihan yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan lansia menghayati hidupnya,

mampu mengenali dan potensi yang dimiliki sehingga dapat mencapai tujuan dalam hidup.

Ditinjau dari hasil penelitian aspek Pengembangan Diri (*Personal Growth*), apabila dilihat berdasarkan kategori maka aspek tersebut berada pada kategori tinggi dengan mayoritas sebanyak 16 orang sebesar 41,03%. Hal ini dapat diartikan bahwa secara umum lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi sudah dengan baik memiliki keinginan untuk terus tumbuh dan meningkatkan diri, mampu dengan baik terbuka untuk mencoba pengalaman-pengalaman baru, memahami potensi yang dimilikinya dengan baik, dapat dengan baik mengembangkan kualitas diri serta perilaku tahap demi tahap.

Menurut Ryff dan Singer (2008) pertumbuhan pribadi adalah tingkat kemampuan seseorang dalam mengembangkan dan menumbuhkan potensi dalam dirinya. Seseorang dalam pertumbuhan pribadi yang baik terlihat dari caranya memandang diri sebagai seseorang yang selalu berkembang, menyadari potensi yang dimiliki, terbuka dengan pengalaman baru, merasa ada peningkatan dalam diri dan tingkah laku serta merasa menjadi orang yang lebih efektif. Dari hasil wawancara peneliti dengan lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi bahwa para lansia masih memiliki semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, mereka masih merasa produktif dan antusias dengan kegiatan-kegiatan yang diadakan di panti.

### Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil uraian penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *psychological well-being* lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi mayoritas berada pada kategori sedang cenderung tinggi.

Tingkat *psychological well-being* lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi berdasarkan keenam aspek pembentuknya. Aspek penerimaan diri (*self acceptance*) mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 20 orang (51,28%), aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 19 orang (48,72%), aspek mandiri (*autonomy*) mayoritas berada pada kategori tinggi dan sedang masing-masing sebanyak 13 orang dengan persentase (33,33%), aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) mayoritas berada pada kategori tinggi sebanyak 19 orang (48,72%), aspek tujuan hidup (*purpose in life*)

mayoritas berada pada kategori tinggi dan sedang masing-masing sebanyak 16 orang dengan persentase (41,03%), aspek pengembangan diri (*personal growth*) mayoritas berada pada kategori tinggi sebanyak 16 orang (41,03%). Pada aspek mandiri (*autonomy*) dan pengembangan diri (*personal growth*) paling banyak pada kategori rendah dan sangat rendah.

Hasil analisis berdasarkan karakteristik demografi, diperoleh gambaran *psychological well-being* lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi ditinjau dari usia nilai mean *psychological well-being* usia (60 - 70 tahun) atau lansia dini lebih tinggi dibanding dengan lansia lanjut (70 tahun - kematian). Nilai mean jenis kelamin laki-laki lebih tinggi dibanding dengan perempuan. Suku nilai mean tertinggi diperoleh suku Bali, suku Bugis, dan suku Minahasa. Kemudian suku Jawa, suku Batak, suku Melayu, suku Minang, dan yang paling rendah suku Sunda. Kategori pendidikan nilai mean tertinggi dengan lulusan S1. Kemudian lulusan D3, lulusan SD, lulusan SMA, lulusan SMP, dan yang paling rendah tidak sekolah. Nilai mean status pernikahan pernah menikah lebih tinggi dibanding yang belum menikah. Sedangkan yang lama tinggal nilai mean tertinggi dengan lama tinggal 5-10 tahun. Kemudian >10 tahun dan yang paling rendah <5 tahun.

Adapun saran dari penelitian ini adalah perlu merancang program-program untuk lansia dengan tujuan meningkatkan *psychological well-being* lansia di panti. Peningkatan tersebut bisa dilihat dari hasil penelitian deskriptif berdasarkan aspek yang ada dalam *psychological well-being*. Selain itu, perlu penelitian mendalam tentang *psychological well-being* lansia, peneliti selanjutnya bisa menggunakan metode penelitian kualitatif.

### Daftar Pustaka

- Aisyah, S., & Hidir, A. (2014). Kehidupan Lansia yang dititipkan keluarga di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Doctoral Dissertasion*.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistika Penduduk Lanjut Usia 2021*. BPS RI. [www.bps.go.id/](http://www.bps.go.id/)
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (kelima). Erlangga.
- Istiqamah, S. H. N., Thalib, S. B., & Nur, H. (2021). Pemaafan Orangtua Lanjut Usia Terhadap Keluarga di Panti Jompo Forgiveness of Elderly Parents Towards Families in Nursing Homes. *Pinisi Journal*

- of Art, Humanity and Social Studies*, 1(2), 42–51.
- Kemenkes RI. (2019). *Indonesia Memasuki Periode Ageing Population*. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>
- Kurniawan, Y. M., & Susilarini, T. (2021). Gambaran Psychological Well-Being di Komunitas Lansia Adi Yuswo Gereja St . Albertus Agung Harapan Indah Bekasi. *IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 47–57. <file:///C:/Users/USER/Downloads/955-Article Text-1463-1-10-20201110.pdf>
- Laxmi, D. N., Widyawati, S., & Jembarwati, O. (2015). Kesejahteraan psikologis pada lanjut usia yang tinggal di panti wredha. *Kesejahteraan Psikologis Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wredha*, 1, 122–133.
- Mailisa, N., & Khairani. (2017). Gambaran Psychological Well Being Pada Lansia Di Panti Werdha An Overview Of Elderly ' S Psychological Well Being At Werdha Nursing Home. *JIM FKPEP*, 2(4), 1–8.
- Nation, U. (2015). World Population Ageing 2015. In *United Nation*. United Nation. <https://doi.org/10.1136/ejhpharm-2013-000436.195>
- Nelma, Hapsarini, Bintari, Dini Rahma & Nurwiyanti, Fivi. 2012. Hubungan Komitmen Beragama Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Masyarakat Jakarta Usia Dewasa. *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol. 1, No. 1. Universitas Indonesia.
- Papalia, D.E., & Old, S.W., & Feldman, R.D., (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta : Kencana.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything , or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- 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>
- Sukadari, & Komalasari, Mahilda Dea 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.
- Utomo, T., & Prasetyo, E. (2012). Well-Being pada lansia yang tinggal di panti werdha atas dasar keputusan sendiri. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1 (1), 57–69.