

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING

Zhafiranisa Delani Gisti¹, Jessica Dhoria Arywibowo¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: zhafiranisadelani50@gmail.com

ABSTRAK

Masa lanjut usia seringkali dihadapkan pada berbagai perubahan dan permasalahan kehidupan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, kemampuan resiliensi menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu lansia dalam mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia (RPSLU) Pucang Gading. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 71 lansia yang ditentukan dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala resiliensi dan skala kesejahteraan psikologis. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia dengan $r = .577$ dan $p = <.001$ ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki lansia, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi berperan penting dalam membantu lansia menghadapi berbagai perubahan kehidupan serta mempertahankan kondisi psikologis yang lebih positif di masa lanjut usia.

Kata kunci: resiliensi; kesejahteraan psikologis; lansia

**THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG OLDER ADULTS AT
RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING**

Zhafiranisa Delani Gisti¹, Jessica Dhoria Arywibowo¹

*¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275*

Email: zhafiranisadelani50@gmail.com

ABSTRACT

Elderly individuals face various life changes and challenges that can affect an individual's psychological well-being. Therefore, resilience is an important factor that can help the elderly maintain their psychological well-being. This study aims to determine the relationship between resilience and psychological well-being in the elderly at the Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading. This study used a quantitative method with a correlational design. Seventy-one elderly participants were selected using a total sampling technique. Data collection was conducted using a resilience scale and a psychological well-being scale. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. The results showed a positive and significant relationship between resilience and the psychological well-being of the elderly, with $r = .577$ and $p = <.001$ ($p < 0.05$). These results indicate that the higher the level of resilience in the elderly, the higher their level of psychological well-being. These findings indicate that resilience plays a crucial role in helping the elderly cope with various life changes and maintain a more positive psychological state in old age.

Keywords: *resilience; psychological well-being; older adults*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (lansia) ialah seseorang yang sudah memasuki fase akhir kehidupannya, ini berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia ialah individu yang telah berusia 60 tahun atau lebih. Didasarkan data *World Health Organization*, terdapat peningkatan jumlah lansia yang cukup signifikan, dimana terdapat sekitar 1 miliar individu yang berada di atas usia 60 tahun pada 2019, diperkirakan terus mengalami peningkatan jadi 1.4 miliar tahun 2030 serta 2.1 miliar pada 2050, serta akan terus mengalami peningkatan menjadi 32 miliar hingga tahun 2100 (*World Health Organization*, 2022). Fenomena ini disebut sebagai *global ageing population* atau penuaan penduduk global, yaitu suatu fenomena dimana terjadinya peningkatan median penduduk dari suatu negara atau wilayah sebagai akibat dari bertambahnya angka harapan hidup (*United Nations*, 2015).

Indonesia juga telah mengalami *ageing population* atau struktur penduduk tua sejak tahun 2021, dimana sekitar 10% penduduknya adalah lansia (Heryanah, 2015). Merujuk dari data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, total lansia di Indonesia meningkat hingga 12% dari keseluruhan populasi, ataupun sekitar 33 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2024). Proporsi penduduk lansia di sebagian besar provinsi Indonesia melebihi 6%, namun terdapat 8 provinsi dengan penduduk lansia yang telah mencapai lebih dari 10%. Terdapat tiga daerah dengan persentase lansia

tinggi di Indonesia, yakni Yogyakarta (16.02%), Jawa Timur (15.57%) dan Jawa Tengah (15.05%) (Rizaty, 2024).

Peningkatan jumlah populasi lansia merupakan suatu pencapaian yang luar biasa karena membuktikan kemajuan negara dalam pengembangan teknologi medis dan peningkatan akses layanan kesehatan (*United Nations*, 2020). Tetapi, ini merupakan tantangan tersendiri untuk lansia. Lansia seringkali menghadapi permasalahan penyakit degeneratif dan harus menghadapi perubahan peran sosial, kehilangan pasangan, keterbatasan fisik, serta keterasingan dari keluarga, yang mengakibatkan terjadinya penurunan kesejahteraan psikologis pada lansia (Papalia & Feldman, 2012).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis seseorang berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Ini tidak hanya ketiadaan gangguan mental, melainkan suatu keadaan dimana individu sehat secara psikologis dan menunjukkan sejumlah aspek psikologi positif dalam proses memperoleh aktualisasi diri (Ryff & Keyes, 1995). Aspek kesejahteraan psikologis dari Ryff dibagi menjadi enam bagian, yakni penerimaan diri, interaksi positif bersama individu lainnya, pengembangan pribadi, penguasaan lingkungan, kemandirian, serta tujuan hidup (Ryff, 1989). Beberapa faktor yang bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia meliputi faktor psikososial dan faktor demografis.

Lansia yang mempunyai cukupnya kesejahteraan psikologis seringkali bisa menjalankan kehidupan masa tuanya secara bermakna. Berbanding terbalik, lansia

yang memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk seringkali merasakan keputusasaan, kesepian, serta kehilangan makna hidup (Ryff & Keyes, 1995). Ini selaras dengan temuan dari Andriyanto dan Azizah (2023) yang menyebutkan bahwasanya lansia yang mempunyai makna hidup dengan kategori baik memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, sebaliknya lansia dengan makna hidup berkategori buruk mempunyai kesejahteraan psikologis rendah.

Menurut pendapat Wibowo dan Rachma (2014), kelompok lansia yang rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis salah satunya yaitu kelompok lansia yang hidup di panti wreda. Mereka biasanya kurang memiliki tujuan hidup, diabaikan, dan terpisah dari keluarga mereka. Mereka kurang antusias dan optimis, seringkali merasa hampa atau kesepian, tidak memiliki tujuan yang jelas, dan tidak bertanggung jawab atas diri mereka, dan lingkungan sekitar. Penelitian oleh Patrisia (2015) memperlihatkan bahwasanya lansia yang tinggal di rumah dengan keluarganya merasa lebih nyaman daripada mereka yang hidup di panti sosial. Ini selaras dengan temuan dari Liu dkk. (2022) menyebutkan bahwa lansia di panti wreda mempunyai kesejahteraan yang lebih rendah dibanding mereka yang hidup bersama keluarganya. Penelitian oleh Rodríguez-Martínez dkk. (2023) juga menunjukkan permasalahan mengenai rendahnya kesejahteraan dan kualitas hidup lansia di panti wreda.

Berdasarkan wawancara pendahuluan yang dilaksanakan pada 20 Oktober 2025 terhadap lima lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia (RPSLU) Pucang Gading, ditemukan berbagai permasalahan yang memperlihatkan rendahnya kondisi kesejahteraan psikologis lansia. Sebanyak tiga lansia menyatakan bahwa

banyak dari mereka yang seringkali terlibat konflik dan pertengkaran dengan lansia lain. Dua lansia lainnya menyatakan bahwa pertengkaran antar penghuni memang kerap terjadi, namun hal tersebut dianggap wajar karena mereka hidup bersama dalam satu lingkungan dan memiliki karakter dan sifat yang berbeda. Sebanyak dua lansia menyatakan bahwa sebenarnya mereka sulit menerima kenyataan harus tinggal di panti selama sisa hidupnya, namun mereka hanya bisa pasrah terhadap takdir yang telah diatur oleh Tuhan. Salah satu lansia juga menyatakan bahwa ia seringkali merasa kesepian saat malam hari dan sering merasa rindu terhadap keluarganya. Dua di antara lima lansia menyatakan bahwa mereka merasa ditelantarkan oleh keluarga mereka.

Selain itu, sebanyak dua lansia menyatakan bahwa mereka tidak lagi memiliki tujuan dalam hidupnya, namun terdapat tiga lansia lainnya yang masih mempunyai keinginan untuk kerja kembali dan hidup secara bebas dan mandiri di luar panti. Terdapat tiga lansia yang menghadapi kesulitan untuk menyesuaikan dirinya dengan aturan di panti, dan sering mengeluhkan bahwa peraturan di panti tidak transparan. Sebanyak tiga lansia juga menyatakan bahwa kegiatan rutin yang dilaksanakan di panti hanya bersifat sebagai kegiatan yang menghibur, dan tidak membuat mereka merasa berkembang atau memperoleh pengalaman baru.

Faktor yang bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia terdiri dari faktor psikososial dan faktor demografis. Satu diantara faktornya yang berperan penting guna menjaga serta meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia ialah resiliensi (Ryff & Singer, 2008). Resiliensi ialah kemampuan diri untuk mengatasi situasi sulit ataupun penderitaan (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi pada lansia

yakni kemampuan lansia dalam menyesuaikan diri serta mengatasi masalahnya sendiri (Brockie & Miller, 2017). Resiliensi menjadi faktor penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia karena resiliensi dapat membantu lansia untuk bertahan dan menemukan makna positif dalam situasi sulit (Masten, 2001), membantu lansia mempertahankan keseimbangan psikologis setelah menghadapi peristiwa penuh tekanan (Bonanno, 2004) serta membantu lansia dalam memanfaatkan emosi positif untuk pulih dari stress (Tugade & Fredrickson, 2004).

Lansia yang mempunyai resiliensi tinggi cenderung mampu menghadapi berbagai tantangan di hidupnya, misal kehilangan pasangan, penyakit kronis, atau keterbatasan fisik dengan lebih baik. Selain itu, lansia yang menetap di panti namun memperoleh dukungan keluarga yang terbatas cenderung perlu mengandalkan kemampuan resiliensi untuk menghadapi berbagai kesulitan dan untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka (Pratama & Murtiyani, 2023).

Penelitian oleh Lee (2023) yang mengeksplorasi pengaruh resiliensi dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis orang dewasa usia lanjut di Eropa selama pandemi Covid-19 memperoleh hasil bahwa resiliensi dan optimisme dapat membantu menjaga tingkat kepuasan hidup, kebahagiaan, dan kesehatan mental di antara orang dewasa usia lanjut selama pandemi. Selain itu, penelitian oleh Pratama dan Murtiyani (2023) memperlihatkan adanya hubungan signifikan di antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit, dimana tingginya resiliensi lansia demikian meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Studi lainnya yang dilaksanakan Sukma (2020)

juga memperoleh hasil bahwa ada korelasi signifikan di antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada lansia di Pondok Lansia Al-Islah Kota Malang.

Studi mengenai lansia di Indonesia telah banyak dilaksanakan, tetapi secara khusus mengkaji korelasi resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada konteks panti lansia di Semarang masih terbatas. Temuan dari Pratama dan Murtiyani (2023) memperlihatkan bahwa resiliensi berperan penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojokerto, tetapi konteks sosial budaya Jawa Timur yang menjadi latar penelitian tersebut belum tentu mencerminkan kondisi lansia di Semarang dengan latar budaya Jawa Tengah dengan penekanan lebih kuat pada tata krama dan kesopanan. Selain itu, penelitian yang juga dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading oleh Setiawan (2021) hanya berfokus pada korelasi dukungan sosial dan kualitas hidup dan belum menyentuh aspek resiliensi maupun kesejahteraan psikologis pada lansia. Penelitian lainnya oleh Khuzaimah dkk. (2021) dan Ridhayanti dkk. (2025) lebih menyoroti kebahagiaan pada lansia, yang secara konseptual lebih sempit dibandingkan kesejahteraan psikologis yang mencakup aspek penerimaan diri, tujuan hidup, perkembangan pribadi, otonomi, menguasai lingkungannya, serta interaksi positif dengan individu lain.

Merujuk dari penjabaran diatas, disimpulkan bahwa penelitian mengenai resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada lansia, khususnya di panti milik Dinas Sosial di Semarang masih jarang dilakukan. Kebaruan dari penelitian ini terletak dari konteks penelitian, yakni Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading ialah panti sosial negeri milik Dinas Sosial Jawa Tengah, dimana lansia di panti ini

kebanyakan merupakan lansia terlantar. Hal tersebut menjadi pembeda dengan sejumlah studi sebelumnya yang dilakukan di panti swasta di Semarang, salah satunya adalah penelitian oleh Erfiyanti dkk. (2023) yang meneliti dan menganalisis kesepian pada lansia di Panti Wreda Swasta Harapan Ibu. Namun demikian, kekhasan penelitian ini tidak hanya terletak pada lokasi penelitian, tetapi juga pada karakteristik psikologis subjek dan konteks kehidupan lansia di panti wreda, khususnya panti milik pemerintah. Lansia yang tinggal di panti wreda pada umumnya merupakan lansia terlantar (Wibowo & Rachma, 2014). Dalam konteks penelitian ini, Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading sebagai panti milik pemerintah juga didominasi oleh lansia terlantar dengan keterbatasan dukungan keluarga, sehingga menuntut adanya proses adaptasi terhadap kehidupan institusional yang berbeda dengan lansia yang tinggal bersama keluarga. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi dinamika resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Wibowo dan Rachma (2014) menemukan bahwa lansia yang tinggal di panti cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi serta makna hidup yang lebih rendah dibandingkan lansia yang tinggal di komunitas.

Kesejahteraan psikologis lansia tidak terlepas dari kemampuan lansia untuk bangkit menghadapi tekanan hidup. Kemampuan tersebut tercermin dalam resiliensi, yang diyakini mempunyai korelasi erat dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga, peneliti tertarik untuk menjalankan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading.

B. Rumusan Masalah

Merujuk uraian latar belakang yang sudah dijabarkan, penulis menyimpulkan bahwa rumusan permasalahan untuk penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading?”

C. Tujuan Penelitian

Berlandaskan rumusan permasalahan, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menguji hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Temuan penelitian ini dapat memberi kontribusi pada pengembangan ilmu, secara khusus pada kajian psikologi perkembangan dan psikologi positif tentang hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini harapannya mampu meningkatkan pemahaman terkait perlunya resiliensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

b. Bagi Instansi

Penelitian ini harapannya bisa menjadi bahan masukan guna merancang program atau kegiatan yang dapat memperkuat resiliensi dan kesejahteraan psikologis lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini harapannya dapat menjadi acuan panduan atau sumber informasi untuk penelitian berikutnya terkait hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading.