



Successful Aging pada Lansia di Surabaya dan Sidoarjo

Mary Philia Elisabeth

Universitas Surabaya

melisabeth1803@gmail.com

Abstrak

Menjadi lanjut usia (lansia) yang sukses di tengah segala perubahan dan penurunan area diri menjadi tantangan tersendiri yang tidak mudah dijalani. Tidak jarang, tantangan tersebut membawa individu yang mencapai usia lanjut ke arah kondisi kesehatan mental yang bermasalah, seperti depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses perwujudan *successful aging* pada lansia di Sidoarjo dan Surabaya sebagai kota yang mewakili wilayah perkotaan dengan dinamika sosial yang memfasilitasi kehidupan lansia. Partisipan penelitian adalah empat orang lansia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kajian perspektif psikologi positif. Data yang dikumpulkan melalui proses wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perwujudan *successful aging* pada keempat lansia ditempuh dengan menerapkan sikap selektif, optimalisasi, dan kompensasi, sehingga tercapai kesejahteraan psikologis dan *mastery environment*. Religiusitas, kehadiran komunitas, faktor di masa usia lanjut, keberlanjutan pertemanan, dan pemahaman tentang hal-hal yang terjadi menjadi faktor penentu proses perwujudan *successful aging*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh komunitas lansia di perkotaan agar lebih berdaya dalam mengantisipasi risiko depresi di usia lanjut demi mewujudkan kesehatan mental yang menunjang tercapainya kebahagiaan.

Kata kunci: kesehatan, *mastery environment*, positif, religiusitas, *successful aging*

Pendahuluan

Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) melaporkan bahwa persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia mencapai 11,75% pada 2023, meningkat 1,27% poin dibandingkan dengan 10,48% pada tahun sebelumnya. Populasi lansia terus bertambah seiring dengan pertumbuhan angka harapan hidup, yang membawa tantangan dalam aspek kesehatan fisik dan psikologis. Salah satu tantangan yang sering dialami lansia adalah penurunan kesehatan mental, seperti depresi, yang dipicu oleh penurunan fungsi fisik, perubahan peran sosial, dan kehilangan orang-orang terdekat. Penelitian di Cina oleh Liu dkk. (2023) menemukan bahwa masalah kesehatan mental lansia di perkotaan sering kali dipengaruhi oleh status sosial-ekonomi yang rendah, sedangkan aktivitas fisik dan keterlibatan dalam komunitas sosial dapat menjaga kesehatan mental mereka.

Jumlah penduduk lansia di Jawa Timur, termasuk Surabaya dan Sidoarjo sebagai daerah perkotaan di Indonesia, mengalami peningkatan. Di Jawa Timur, persentase lansia pada tahun 2022 mencapai 13,57% dari total populasi, atau sekitar 4,68 juta orang. Peningkatan ini berkaitan dengan perbaikan kualitas kesehatan dan sosial masyarakat, yang membuat usia harapan hidup juga meningkat. Dapat diartikan bahwa lansia di Jawa Timur dapat dikatakan sebagai lansia yang berhasil atau sukses memiliki kesehatan mental yang positif.



Secara umum, *successful aging* adalah istilah yang digunakan untuk individu yang berusia lanjut dan berhasil. Banyak kriteria yang diusulkan untuk seorang lanjut usia agar dapat dikatakan sebagai lanjut usia yang berhasil. Hal ini dilihat dari berbagai sudut pandang seperti misalnya fungsi jantung, kemampuan kognitif, kesehatan mental, produktivitas, dan kondisi ekonomi yang memiliki arti penting bagi kondisi kesehatan lansia (Suardiman, 2011).

Survei dilakukan pada 56 orang dengan rentang usia antara lima belas tahun hingga lima puluh empat tahun. Survei dilakukan untuk mengetahui persepsi publik tentang lansia yang sukses. Hasil survei menunjukkan beberapa definisi lansia sukses: (1) berhasil membuat anak-anaknya sukses (13,33%); (2) mampu untuk tetap hidup sehat (16,66%); (3) mandiri dan tidak menyusahkan orang lain (13,33%); (4) memiliki semangat hidup (16,66%); (5) peduli terhadap orang lain (3,33%); (6) berdampak untuk orang lain (16,66%); (7) aktif dalam kegiatan dan produktif (10%); (8) memiliki banyak pengalaman (3,33%); (9) aman secara finansial (6,66%). Hasil survei tersebut selaras dengan hasil wawancara peneliti dengan beberapa orang lansia di komunitas gereja di Sidoarjo.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa para lansia juga memiliki pemaknaan yang berbeda tentang keberhasilan atau kesuksesan di usia lanjut. Sebut saja Nenek Ina (bukan nama sebenarnya) yang memaknai kesuksesan di usia lanjut sebagai suatu kondisi di mana lansia memiliki keterbukaan terhadap orang lain dan pengalaman baru serta memiliki keinginan untuk terus berkembang sebagai anggota komunitas perkotaan. Sedangkan Kakek Aldo (bukan nama sebenarnya) mengukur kesuksesan di usia lanjut dari semangat hidup yang ditunjukkan sekalipun fisik terus mengalami penurunan.

Lawton (dalam Weiner, 2003) memaparkan *successful aging* dalam empat aspek, yaitu *functional well*, *psychological well-being*, *selection optimization compensation*, dan *primary and secondary control*. Sehingga seorang lansia yang mengalami *psychological well-being* memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk bisa dikatakan sebagai seorang lansia yang sukses di dalam kehidupan.

Menec (2003) menjelaskan bahwa *successful aging* dapat dilihat melalui aktivitas kesehariannya dan akan terus menunjukkan peningkatan apabila lansia melakukan peningkatan mutu dalam aktivitas keseharian yang dilakukan oleh para lansia. Beberapa penelitian mengenai lansia terutama dalam usaha pencapaian *successful aging* telah dilakukan. Penelitian yang dilakukan di Indonesia, di antaranya penelitian Utami (2013) menunjukkan mayoritas subjek akan bisa menjadi lansia yang sukses apabila mulai aktif dalam kegiatan keagamaan. Melakukan berbagai aktivitas sehari-hari di sela-sela rutinitas menghadapi fase akhir dari kehidupan membuat lansia mampu terus berpikir positif menghadapi ketuaannya dan melakukan rutinitas positif akan membawa lansia pada *successful aging* yang diinginkan.

Penelitian Liu dkk. (2023) menunjukkan bahwa lansia di pedesaan memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami kondisi kehidupan sehari-hari yang buruk dan depresi dibandingkan dengan lansia di perkotaan. Faktor-faktor yang terkait dengan kehidupan lansia memiliki efek yang berbeda di perkotaan dan pedesaan. Penelitian yang ada terutama berfokus pada lansia di perkotaan dan pedesaan secara keseluruhan dan pada faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental yang mereka rasakan, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, dan status pernikahan.

Kesehatan lansia di pedesaan dipengaruhi oleh faktor sosial dan ekonomi. Sayangnya, sistem keuangan dan jaminan sosial di pedesaan masih kurang memadai. Lansia di pedesaan seringkali tidak memiliki akses yang cukup terhadap sumber daya medis dan jaminan sosial, sehingga kesehatan mereka menjadi buruk. Selain itu, kondisi sosial dan perilaku lansia juga berperan penting dalam menentukan kondisi kesehatan mereka. Partisipasi dalam kegiatan sehari-hari dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental lansia.

Adanya perbedaan antara temuan beberapa penelitian di Tiongkok dan Indonesia dengan hasil wawancara peneliti terhadap beberapa lansia di Surabaya dan Sidoarjo mendorong peneliti untuk mengungkap lebih lanjut tentang pengalaman lansia yang bahagia dan berhasil di perkotaan. Konsep *successful aging* menjadi salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengidentifikasi bagaimana lansia dapat tetap hidup dengan kualitas yang baik, meskipun menghadapi tantangan penuaan. Menurut Rowe dan Kahn (1997), *successful aging* mencakup kesehatan fisik yang baik, keterlibatan sosial, serta kesejahteraan psikologis. Penelitian ini difokuskan untuk menggambarkan proses perwujudan *successful aging* pada lansia di wilayah perkotaan, yakni Surabaya dan Sidoarjo, dengan menggunakan pendekatan psikologi positif. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti religiusitas, dukungan sosial, dan kemampuan beradaptasi memainkan peran penting dalam mencapai penuaan yang sukses (Baltes & Baltes, 1990). Namun, masih sedikit studi yang fokus pada lansia di perkotaan di Indonesia.

Penelitian ini dilakukan di Surabaya dan Sidoarjo karena kedua wilayah ini merepresentasikan lansia yang hidup di lingkungan perkotaan dengan berbagai fasilitas kesehatan, komunitas sosial yang mendukung, serta memiliki potensi untuk lebih aktif dalam kegiatan sosial dan fisik dibandingkan lansia di pedesaan. Surabaya dan Sidoarjo juga memiliki populasi lansia yang cukup besar dan dinamis, sehingga menjadi lokasi yang tepat untuk menggali pengalaman *successful aging* yang mungkin berbeda dengan lansia di daerah rural. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba untuk mengisi gap tersebut dengan mengajukan pertanyaan penelitian: Bagaimana proses perwujudan *successful aging* pada lansia di Surabaya dan Sidoarjo? Agar hasil penelitian dapat menjadi inspirasi semangat bagi lansia lain di perkotaan dan keluarga lansia, maka pendekatan kualitatif digunakan untuk menggambarkan proses perwujudan *successful aging* dari sudut pandang lansia. Perspektif psikologi positif digunakan untuk menganalisis hasil temuan data, sehingga akan diperoleh tema-tema yang bersifat empowering lansia di perkotaan menuju lansia yang bahagia dan sehat mental.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan paradigma interpretatif untuk memahami perilaku manusia dari sudut pandang mereka sendiri (Moleong, 2006). Desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dipilih karena dapat menggali pengalaman mendalam partisipan mengenai proses *successful aging* sesuai dengan perspektif psikologi positif (Creswell, 2008). Dalam penelitian ini keunikan terletak pada pemaknaan positif dari keempat partisipan penelitian dalam menjalani kehidupannya di usia lanjut sehingga dapat mencapai *successful aging*.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah suatu pendekatan untuk mempelajari, memerankan, atau menginterpretasikan suatu kasus dalam konteksnya secara natural tanpa adanya intervensi dari pihak luar. Pendekatan ini dipilih karena dapat menggali pengalaman mendalam dari subjek mengenai proses *successful aging*, sesuai dengan perspektif psikologi positif. Pada pendekatan ini peneliti membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dari pandangan partisipan, dan melakukan studi pada situasi yang dialami (Creswell, 2008).

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah empat orang lansia yang tinggal di wilayah Surabaya dan Sidoarjo, yang dipilih melalui *purposive sampling*. Pertimbangan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian, yakni menggali pengalaman *successful aging* pada lansia di wilayah perkotaan. Berikut proses pemilihan partisipan:

1. Kriteria inklusi: Lansia yang berusia di atas 60 tahun, sesuai dengan definisi lanjut usia menurut WHO dan BPS.
2. Memiliki pengalaman hidup yang positif: Lansia yang dianggap memiliki pengalaman hidup positif berdasarkan persepsi diri maupun orang di sekitarnya. Pengalaman ini mencakup kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di usia lanjut, seperti kehilangan pasangan hidup, perubahan peran sosial, dan penurunan fisik. Menunjukkan keterlibatan dalam komunitas sosial/rohani. Aktivitas sosial ini menjadi indikator keterlibatan sosial dan keterbukaan terhadap lingkungan sekitar, yang berkaitan erat dengan *successful aging*. Lansia yang tinggal di wilayah perkotaan, khususnya Surabaya dan Sidoarjo, dengan dinamika perkotaan yang kompleks dan beragam.
3. Proses penentuan partisipan: pemilihan partisipan dilakukan dengan mendekati komunitas-komunitas sosial dan rohani yang ada di Surabaya dan Sidoarjo. Peneliti melakukan wawancara awal dengan pengurus komunitas atau tokoh masyarakat untuk mengidentifikasi lansia yang memenuhi kriteria. Selain itu, peneliti juga menggunakan observasi partisipatif dalam kegiatan komunitas untuk menilai sejauh mana lansia yang terlibat menunjukkan tanda-tanda *successful aging* berdasarkan perilaku dan interaksi sosial mereka.
4. Setelah tahap identifikasi, empat orang lansia terpilih sebagai partisipan penelitian, yang terdiri atas tiga orang lansia perempuan: Ina (68 tahun), Ola (72 tahun), dan Rene (75 tahun) dan satu orang lansia laki-laki: Aldo (77 tahun).

Pemilihan partisipan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang representatif tentang proses *successful aging* pada lansia di wilayah perkotaan, dengan mempertimbangkan faktor-faktor sosial dan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan mereka.

Profil Partisipan

Nenek Ina dan kakek Aldo berasal dan tinggal di Sidoarjo. Sedangkan nenek Ola dan nenek Rene berasal dari Surabaya. Keempat partisipan tergabung dalam kelompok paduan suara lansia di gereja. Secara fisik, keempatnya telah menunjukkan penurunan fungsi pendengaran dan penglihatan, sehingga pergerakannya juga tidak banyak. Secara sosial, kakek Aldo tinggal bersama anak laki-lakinya yang hidup selibat, nenek Ina tinggal

bersama satu cucu dari anak laki-lakinya yang telah meninggal dunia (menantunya tinggal di luar kota, dan nenek Ina tinggal bersama seorang cucu dan satu-satunya anak laki-lakinya yang masih hidup), nenek Ola tinggal bersama nenek Rene dan anak perempuan dari nenek Rene (nenek Ola memutuskan hidup selibat).

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi-terstruktur yang melibatkan pertanyaan-pertanyaan terbuka untuk mengeksplorasi pengalaman dan pandangan lansia mengenai penuaan yang sukses. Instrumen wawancara dikembangkan berdasarkan teori *successful aging* (Rowe & Kahn, 1997) dan aspek kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* (Ryff, 1989). Wawancara dilakukan secara tatap muka dan direkam dengan persetujuan partisipan.

Data kemudian ditranskrip dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, untuk menemukan tema-tema kunci terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *successful aging* pada lansia. Teknik analisis tematik yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Virginia Braun dan Victoria Clarke (Braun & Clarke, 2006), karena teknik ini memberikan panduan yang fleksibel namun sistematis untuk menganalisis data kualitatif.

Hasil dan Pembahasan

Masalah kesehatan mental pada lansia tidak dapat diabaikan. Kesehatan fisik dan mental dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka, dan interaksi dapat terjadi antara kesehatan fisik dan mental. Santrock (2012) juga menyatakan bahwa dukungan dari keluarga juga berkaitan dengan meningkatnya kesehatan fisik dan mental pada lansia. Situasi yang positif dengan kehangatan dan dukungan dari keluarga yang diterima oleh lansia dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap keadaan fisik dan psikologis lansia. Nenek Ina (68 tahun) menyatakan:

Setiap kali saya berkumpul dengan anak dan cucu, rasanya seperti ada yang mengangkat beban dari dada saya. Meski badan sudah sering lelah, hati saya terasa lebih ringan dan senang.

Pernyataan tersebut mencerminkan bagaimana dukungan keluarga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental lansia, sebagaimana juga didukung oleh temuan Santrock (2012).

Noel (2004) menemukan bahwa masalah kesehatan mental dapat bermanifestasi pada kesehatan fisik dan secara umum menyebabkan penurunan status kesehatan lansia. Studi epidemiologi dan klinis secara konsisten menunjukkan bahwa depresi sering terjadi bersamaan dengan penyakit mental lainnya. Sebagai contoh, gejala depresi dapat menyebabkan kemunduran kognitif pada lansia dan berdampak buruk bagi mereka (Cornell, dkk, 2004 & Glymour, 2017). Rodda dkk. (2011) menemukan bahwa ketika orang dewasa yang lebih tua mengalami depresi, gejala fisik yang lebih buruk dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi akan terjadi, dan gejala-gejala ini lebih parah dibandingkan dengan gejala-gejala yang terjadi pada orang muda. Kebahagiaan dan ketiadaan depresi bermanfaat bagi kesehatan fisik. Aldo (77 tahun) menggambarkan pengalamannya dengan depresi:

Dulu saya sering merasa sendirian, apalagi setelah istri saya meninggal. Saya merasa tubuh saya ikut lemah dan tidak berdaya, pikiran sering kacau. Tapi sejak ikut kegiatan komunitas, rasanya lebih hidup, lebih banyak yang diajak bicara.

Pengalaman ini menegaskan pentingnya intervensi sosial untuk mengurangi dampak negatif depresi terhadap kesehatan fisik dan mental pada lansia, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Noel dan Rodda.

Dari analisis data, terdapat tiga tema utama yang muncul terkait dengan proses perwujudan *successful aging* pada lansia, yaitu: selektivitas, optimalisasi, dan kompensasi. Tema-tema ini menggambarkan bagaimana lansia menghadapi tantangan penuaan dengan memilih aktivitas yang paling bermakna (selektivitas), memaksimalkan kemampuan yang masih dimiliki (optimalisasi), dan mencari cara untuk mengompensasi keterbatasan fisik atau mental (kompensasi). Para partisipan menjelaskan bagaimana mereka memilih untuk mengurangi beberapa kegiatan yang dulu sering dilakukan.

Sekarang saya tidak lagi bisa jalan jauh atau mengerjakan banyak hal sekaligus. Tapi saya fokuskan pada satu dua kegiatan saja, seperti berkebun di pagi hari. Itu yang saya bisa dan yang membuat saya senang. (Rene, 75 tahun)

Saya sudah tidak ikut kegiatan yang berat-berat lagi. Saya lebih memilih menghabiskan waktu dengan keluarga dan membaca Alkitab di rumah. Itu yang paling penting sekarang. (Ina, 68 tahun)

Dulu saya suka traveling, tapi sekarang saya lebih memilih untuk menghabiskan waktu di rumah atau di gereja. Yang penting bisa tetap bersama teman-teman dan melakukan hal yang bermakna bagi diri saya. (Ola, 72 tahun)

Saya tidak lagi bisa melakukan pekerjaan fisik yang berat, tapi saya memilih untuk membantu di komunitas dengan cara yang lebih sederhana, seperti menjadi penasehat di pertemuan mingguan. (Aldo, 77 tahun)

Selektivitas mengacu pada kemampuan lansia untuk memilih aktivitas atau area kehidupan yang paling penting bagi mereka. Dengan adanya penurunan fisik, lansia harus lebih selektif dalam memilih aktivitas yang membawa makna dan kebahagiaan. Pada tahap ini, lansia cenderung mengurangi keterlibatan dalam aktivitas yang dianggap tidak esensial atau terlalu berat, dan lebih fokus pada hal-hal yang memberikan kepuasan emosional dan spiritual. Mereka lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan keluarga atau komunitas rohani karena aktivitas ini memberikan rasa kedekatan dan tujuan dalam hidup.

Optimalisasi adalah strategi yang digunakan lansia untuk memaksimalkan kemampuan dan sumber daya yang masih mereka miliki, meskipun menghadapi keterbatasan fisik atau mental. Dengan cara ini, mereka terus mencari cara untuk tetap aktif, produktif, dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Respon serupa diberikan oleh para partisipan pada tema optimalisasi yang merujuk pada bagaimana para lansia memaksimalkan kemampuan dan sumber daya yang masih mereka miliki untuk mempertahankan kualitas hidup.



Meski sudah tidak seaktif dulu, saya masih bisa memasak untuk keluarga setiap hari. Itu membuat saya merasa masih bermanfaat dan dekat dengan anak-anak saya. (Ina, 68 tahun)

Saya sekarang lebih sering datang ke gereja, membantu di komunitas kecil. Di situ saya merasa bisa berbagi pengalaman hidup dan menginspirasi orang lain. Itu cara saya tetap produktif. (Ola, 72 tahun)

Saya tidak bisa lagi berjalan jauh atau bekerja keras, tapi saya masih bisa menulis puisi dan cerita untuk anak-anak di lingkungan sekitar. Itu cara saya merasa tetap kreatif. (Rene, 75 tahun)

Badan saya sudah sering sakit, tapi pikiran saya masih jalan. Saya suka berbagi cerita tentang kehidupan saya dengan orang-orang muda di komunitas. Itu membuat saya merasa tetap bermanfaat. (Aldo, 77 tahun)

Lansia dalam penelitian ini tetap mencari cara untuk berkontribusi, baik melalui keterlibatan dalam komunitas rohani, berbagi pengalaman hidup, ataupun kegiatan kreatif seperti menulis. Optimalisasi juga memberikan lansia rasa kontrol dan kebermaknaan, yang sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan mencapai *successful aging*.

Kompensasi terjadi ketika lansia menggunakan alat bantu, strategi adaptif, atau dukungan orang lain untuk mengatasi keterbatasan fisik dan mental yang mereka alami. Pada tema ini, partisipan menggunakan strategi adaptif untuk mengatasi keterbatasan fisik atau mental mereka.

Ketika tangan saya mulai sakit dan tidak bisa mengangkat barang berat, saya meminta anak-anak untuk membantu. Saya juga mulai menggunakan alat bantu agar tidak terlalu capek. (Ina, 68 tahun)

Saya sadar fisik saya tidak sekuat dulu, jadi saya mengganti kegiatan yang terlalu berat dengan kegiatan yang lebih sederhana, seperti membantu di dapur atau membuat kerajinan tangan. (Ola, 72 tahun)

Saya punya masalah dengan pendengaran sekarang, jadi saya selalu duduk di depan saat pertemuan gereja supaya saya bisa mendengar lebih jelas dan tidak ketinggalan informasi. (Rene, 75 tahun)

Dulu saya yang mengurus kebun sendiri, tapi sekarang saya mulai mempekerjakan orang untuk membantu. Saya hanya mengawasi dan memberikan arahan dari jauh. (Aldo, 77 tahun)

Daripada memilih untuk menyerah pada penurunan fungsi fisik, mereka mencari cara alternatif untuk terus menjalani aktivitas yang mereka anggap penting. Misalnya, ketika tidak lagi bisa melakukan aktivitas berat, lansia memilih cara yang lebih ringan dan tetap produktif, seperti meminta bantuan atau menggunakan alat bantu. Strategi kompensasi ini membantu lansia untuk tetap merasa mandiri dan berdaya meskipun mengalami penurunan kemampuan.

Selain ketiga tema besar tersebut, religiusitas, komunitas rohani, keberlanjutan pertemanan, dan pemahaman yang mendalam mengenai kehidupan menjadi faktor pendukung penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis dan *mastery*



environment. Para lansia yang terlibat dalam penelitian ini juga mengungkapkan bahwa keterlibatan mereka dalam aktivitas rohani dan dukungan dari komunitas sangat membantu dalam mengatasi perasaan kesepian dan kekhawatiran terkait penuaan. Hal ini tampak dari respon partisipan saat menceritakan tentang pentingnya komunitas rohani dalam hidup mereka.

Setiap minggu saya selalu datang ke pertemuan rohani di gereja. Di sana saya merasa tenang dan bertemu banyak teman. Itu membuat saya merasa tidak sendirian dan lebih dekat dengan Tuhan. (Ola, 72 tahun)

Saya banyak terbantu oleh teman-teman di komunitas. Meskipun keluarga saya jauh, saya merasa tidak kehilangan semangat karena ada yang peduli dengan saya di sini. (Aldo, 77 tahun)

Pengalaman partisipan memperkuat pentingnya dukungan sosial dan komunitas dalam membantu lansia mencapai kesejahteraan psikologis di usia lanjut.

Temuan terkait pentingnya dukungan komunitas lansia sejalan dengan teori yang diajukan oleh Baltes & Baltes (1990) mengenai *Selective Optimization with Compensation* (SOC), di mana lansia yang sukses adalah mereka yang dapat menyesuaikan diri dengan penurunan kapasitas melalui strategi selektif, optimalisasi, dan kompensasi. Religiusitas juga memainkan peran penting dalam penelitian ini, sesuai dengan temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa spiritualitas dapat membantu lansia dalam mencapai kesejahteraan psikologis (Hill & Pargament, 2003).

Hasil ini juga menunjukkan bahwa meskipun keterlibatan dalam komunitas rohani penting, lansia yang memiliki dukungan teman-teman yang berkelanjutan cenderung lebih baik dalam menghadapi tantangan psikologis yang muncul selama penuaan. Ini berbeda dengan beberapa studi sebelumnya yang menekankan pentingnya dukungan keluarga sebagai faktor utama, menunjukkan bahwa lansia di perkotaan mungkin lebih mengandalkan jaringan sosial non-keluarga.

Kesimpulan dan Saran

Kesehatan fisik dan mental lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari gaya hidup, karakteristik individu, hingga kondisi keluarga. Menariknya, pengaruh faktor-faktor ini berbeda antara lansia di perkotaan dan pedesaan. Penelitian ini menggunakan regresi logistik berganda untuk membandingkan bagaimana faktor-faktor seperti frekuensi bersosialisasi, olahraga di luar ruangan, pendapatan, status sosial ekonomi, pendidikan, dan jumlah anak mempengaruhi kesehatan fisik dan mental lansia.

Hasil penelitian menunjukkan beberapa hal penting. Pertama, aktif bersosialisasi ternyata berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental lansia. Selain itu, karakteristik individu dan keluarga juga turut mempengaruhi kondisi kesehatan mereka. Kedua, di perkotaan, lansia perempuan dengan status sosial ekonomi rendah memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih buruk dibandingkan lansia lainnya. Ketiga, kondisi keluarga sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia di perkotaan. Uniknya, lansia tanpa pasangan dan anak justru memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik.

Penelitian ini memberikan beberapa kontribusi penting. Pertama, penelitian ini menganalisis hubungan antara karakteristik individu, kegiatan sehari-hari, dan kesehatan fisik dan mental lansia. Hasilnya menunjukkan bahwa lansia yang menemukan makna positif dalam aktivitas rohani memiliki kesejahteraan psikologis

yang lebih baik. Temuan ini mendukung teori kesejahteraan psikologis dari Ryff dan memberikan wawasan baru tentang bagaimana kondisi kehidupan lansia, khususnya aktivitas rohani, dapat memengaruhi kesehatan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian, pemerintah dan masyarakat disarankan untuk mempromosikan pengetahuan kesehatan, membantu lansia melakukan latihan fisik yang terarah, dan mengurangi risiko penyakit. Selain itu, penting untuk mendukung keberlanjutan pertemanan dan pemahaman lansia terhadap perubahan di sekitar mereka, karena hal ini memengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi dan menguasai lingkungan (*mastery environment*). Untuk itu, masyarakat perlu mempromosikan akses internet bagi lansia dan mendorong partisipasi mereka dalam kegiatan sosial, baik online maupun offline, sehingga mereka tetap terhubung dan terhindar dari masalah psikologis akibat isolasi sosial.

Keluarga juga memiliki peran penting dalam *successful aging* lansia. Anak-anak disarankan untuk meningkatkan komunikasi dengan orang tua lansia dan memperhatikan kesehatan fisik dan mental mereka. Keluarga besar perlu berbagi tanggung jawab dalam merawat lansia.

Daftar Pustaka

- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cornell, J., Unützer, J., Worchel, J., Lee, S., Cornell, J., Noël, P. H., & Williams, J. W. (2004). Depression and comorbid illness in elderly primary care patients: Impact on multiple domains of health status and well-being. *Annals of Family Medicine*, 2(6), 555-W62. <https://doi.org/10.1370/afm.143>
- Creswell, J. W. (2008). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (3rd ed.). Pearson Education.
- Donovan, N. J., Wu, Q., Rentz, D. M., Sperling, R. A., Marshall, G. A., & Glymour, M. M. (2017). Loneliness, depression, and cognitive function in older U.S. adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(5), 564-573. <https://doi.org/10.1002/gps.4495>
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. *American Psychologist*, 58(1), 64-74. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi kelima). Erlangga.
- Liu, W., Zheng, R., Zhang, Y., & Zhang, W. (2023). Differences in the influence of daily behavior on health among older adults in urban and rural areas: Evidence from China. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1259204. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1259204>
- Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58B(2), S74-S82. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.2.S74>



- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Noël, P. H., Williams, J. W., Unützer, J., Worchel, J., Lee, S., & Cornell, J. (2004). Depression and comorbid illness in elderly primary care patients: Impact on multiple domains of health status and well-being. *Annals of Family Medicine*, 2(6), 555–W62. <https://doi.org/10.1370/afm.143>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi usia lanjut*. Gadjah Mada University Press.
- Weiner, M. F. (2003). *Psychiatry in the elderly* (3rd ed.). Taylor & Francis.

