

## **PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA LANSIA**

**Indah Andika Octavia<sup>1</sup>, Puti Lenggogeni<sup>2</sup>, Reviza Mayhart<sup>3</sup>**

Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Imam Bonjol Padang<sup>1,2,3</sup>

Email: [indahandikaoctavia@uinib.ac.id](mailto:indahandikaoctavia@uinib.ac.id)

### **ABSTRAK**

Masa lansia merupakan masa evaluasi kehidupan yang telah dijalani oleh individu. Sejalan dengan bertambahnya usia, lansia merupakan kelompok usia yang rentan akan perubahan fisik, psikologis, hingga sosial. Individu yang memasuki usia lansia sudah memasuki tahapan integritas *versus* keputus-asaan dalam segi perkembangan psikososialnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kekuatan sikap integritas *vs* keputusan pada lansia adalah kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. Adapun keputusan pada lansia ini juga dipengaruhi oleh permasalahan sindrom sarang kosong (*empty nest syndrome*). Pada masa ini, lansia mengalami perubahan struktur keluarga dari keluarga besar menjadi keluarga inti. Anak-anak telah tumbuh besar, sudah mencari penghidupan sendiri dan tidak lagi hidup bersama di rumah. Dengan demikian, dapat dipahami bagaimana kesejahteraan psikologis lansia yang dimasa tuanya menghadapi kondisi perubahan dalam kehidupan sosialnya.

**Kata Kunci:** *psychological well-being*, lansia, *empty nest syndrome*

### **PENDAHULUAN**

Pada proses perkembangannya, setiap individu tentunya melalui berbagai macam periode atau fase kehidupan mulai dari usia bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Perkembangan individu tidak pernah statis melainkan selalu terjadi perubahan di setiap fase kehidupannya baik berupa perubahan fisik maupun perubahan psikologisnya (Hurlock, 2013). Setiap perubahan yang terjadi pada setiap tahap perkembangan tentunya memerlukan proses penyesuaian diri termasuk juga pada lansia. Adapun jumlah lansia di Indonesia menurut data dari Badan Pusat Statistik tercatat sebanyak 9,92% atau sekitar 26,82 juta (Hilmanisa, dkk., 2022).

Masa lansia merupakan masa evaluasi kehidupan yang telah dijalani oleh individu. Pengalaman dalam berkehidupan akan berpengaruh terhadap penilaian dirinya yang membentuk integritas atau sebaliknya. Erikson menjelaskan bahwa pencapaian tertinggi pada lansia adalah integritas diri. Puas atau tidaknya lansia terhadap hidupnya tergantung pada bagaimana individu mengevaluasi setiap pengalaman hidupnya. Hal itulah yang akan menghasilkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

Sejalan dengan bertambahnya usia, lansia merupakan kelompok usia yang rentan akan perubahan fisik, psikologis, hingga sosial (Sukadari & Komalasari, 2019). Secara fisik, penambahan usia pada lansia dapat terjadi penurunan berbagai fungsi tubuh baik fisiologis maupun biologis seperti menderita *osteoporosis*, diabetes, tekanan darah tinggi, kondisi jantung yang buruk, dan sebagainya. Secara psikologis, lansia dapat menderita permasalahan kesehatan mental seperti sindrom sarang kosong, gangguan kecemasan, depresi, *loneliness*, dan sebagainya. Perubahan pada fisik dan psikologis inilah yang dapat mengakibatkan

adanya resiko sosial pada lansia seperti adanya perubahan pada struktur keluarga yang sebelumnya ada keluarga besar menjadi keluarga inti. Oleh karena itu, banyak lansia yang tinggal sendiri sehingga mempengaruhi kualitas hidup lansia yang sering merasa kesepian.

Santrock (2002) menjelaskan bahwa individu yang memasuki usia lansia sudah memasuki tahapan integritas *versus* keputus-asaan dalam segi perkembangan psikososialnya. Usia lansia dianggap sebagai tahapan yang tergolong sulit untuk dilalui karena individu merasa diasingkan dari lingkungan sosialnya. Individu lansia yang memiliki integritas tinggi dalam dirinya tentu akan berupaya menghilangkan rasa keterasingan dan keputus-asaan. Mereka akan lebih menerima diri dalam menghadapi masa tua. Begitupun sebaliknya, individu lansia yang lemah integritasnya, maka rasa keputus-asaan akan mudah mempengaruhi psikologisnya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kekuatan sikap integritas *vs* keputusasaan pada lansia adalah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Secara eksternal, kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sosialnya, sedangkan secara internal, kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh tingkat keputusasaan individu (Aryono & Dani, 2019). Adapun keputusasaan pada lansia ini juga dipengaruhi oleh permasalahan sindrom sarang kosong (*empty nest syndrome*). Masa sarang kosong ini umumnya terjadi pada masa transisi perkembangan hidup dewasa menuju lansia (Akmalah, 2014). Pada masa ini, berubahnya struktur keluarga yakni keluarga besar yang menjadi keluarga inti sedang dialami oleh para lansia. Anak-anak telah tumbuh besar, sudah mencari penghidupan sendiri dan tidak lagi hidup bersama di rumah. Dengan demikian, dapat dipahami bagaimana kesejahteraan psikologis lansia yang dimasa tuanya menghadapi kondisi perubahan dalam kehidupan sosialnya.

Hurlock (1999) menjelaskan bahwa lansia butuh *support* secara sosial dari berbagai pihak untuk melewati permasalahannya. Dukungan sosial dapat berupa kehangatan, kenyamanan, kedekatan emosional, dan sebagainya dari orang terdekatnya. Dengan adanya dukungan sosial inilah dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis lansia dimana lansia mampu mengevaluasi kehidupannya.

Berdasarkan permasalahan yang kompleks dialami individu lansia, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran *psychological well-being* pada lansia dan dukungan psikologis yang bagaimana bisa membantu lansia membangun integritas diri. Hal itu perlu diteliti dan di diskusikan secara bersama. Tulisan ini dibuat untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang konsep *psychological well-being* berdasarkan pertanyaan spesifik yang telah dirumuskan oleh penulis yaitu (1) konsep *psychological well-being* pada lansia; (2) faktor yang berpengaruh atas terjadinya *psychological well-being*; (3) *support* secara psikologis yang tepat untuk membangun integritas diri pada lansia. Diharapkan tulisan ini mampu memberi sumbangsih bagi keilmuan psikologi terkhusus pada pengembangan pendekatan kesejahteraan psikologi pada lansia.

## **KAJIAN TEORI**

### ***Konsep psychological well-being pada lansia***

Istilah *psychological well-being* dikemukakan oleh Carol D. Ryff (1989) yang menyatakan bahwa *psychological well-being* merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan positif dengan orang lain, mempunyai kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu. Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa individu yang mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang

lain secara psikologis adalah individu yang mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif dan merasa positif dengan kehidupannya. Begitu pula halnya dengan lansia, yang diharapkan mampu menerima dan bersikap positif terhadap kondisi dirinya ataupun dapat beradaptasi dengan keputusan yang dihadapi lansia (dipengaruhi oleh permasalahan sindrom sarang kosong) sehingga mereka dapat berkembang dengan baik dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pula.

Lansia dapat dikatakan mencapai kesejahteraan psikologis jika telah memiliki aspek kesejahteraan psikologis itu sendiri dalam hidupnya, yang dirumuskan Ryff (1989) menjadi enam dimensi, diantaranya: (1) *self acceptance* berupa sikap positif terhadap diri sendiri, menerima dan memahami aspek diri berupa kelebihan dan kekurangan diri, serta menerima masa lalu dan masa kini; (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) berupa membina hubungan yang hangat dan memuaskan dengan orang lain, mampu berempati, afeksi, keintiman, serta saling memberi dan menerima; (3) otonomi (*autonomy*), berkaitan dengan kemampuan mengarahkan diri sendiri, kemandirian, dan kemampuan mengatur tingkah laku; (4) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) berkaitan dengan kemampuan individu untuk memilih atau mengubah lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhannya; (5) tujuan hidup (*purpose in life*) berkaitan dengan kemampuan menemukan makna dalam hidup dan memahami dengan jelas tujuan hidupnya; (6) pertumbuhan pribadi (*personal growth*) berkaitan dengan kemampuan menyadari dan mengembangkan potensi diri, terbuka pada pengalaman baru, serta melihat kemajuan diri dari waktu ke waktu.

### ***Faktor yang mempengaruhi terjadinya psychological well-being***

Kajian *psychological well-being* yang dipaparkan oleh Ryff (1989) turut membahas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* yakni faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi), faktor kepribadian, faktor dukungan sosial, dan faktor religiusitas. *Pertama*, dari segi demografi, penguasaan otonomi juga lingkungan memperlihatkan bahwasannya terdapat pola peningkatan yang sejalan dengan usia, kesejahteraan psikologis memiliki kualitas cenderung berbeda antara kelompok laki-laki dan perempuan, dan Ryff (1989) mengemukakan gambaran *psychological well-being* lebih baik pada mereka yang mempunyai pendidikan dan jabatan tinggi, terlebih untuk dimensi pertumbuhan pribadi serta tujuan hidup. *Kedua*, faktor kepribadian yang merupakan komponen dari *psychological well-being*, ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Costa dan McCrae (1980, dalam Nalle & Soetjaningsih, 2020) menunjukkan bahwasannya kepribadian extroversion juga neurotis memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being*.

*Ketiga*, faktor dukungan sosial yang mampu berkontribusi dalam perkembangan pribadi menjadi lebih positif dan dapat memberi dukungan untuk menghadapi permasalahan kehidupan, di mana semakin tinggi tingkat interaksi sosial individu maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. *Keempat*, faktor religiusitas yang memengaruhi *psychological well-being*, ditunjukkan oleh penelitian Koenig, Kvale, dan Ferrel (Papalia, dkk., 2002) mengemukakan bahwasannya seseorang dengan religiusitas tinggi mampu menunjukkan sikap lebih baik, merasa puas atas kehidupan yang dijalani dan rasa kesepian minim, oleh karena itu diketahui bahwa religiusitas memiliki hubungan yang kuat dengan *psychological well-being*.

### ***Dukungan psikologis yang tepat untuk membangun integritas diri pada lansia.***

Lansia mengalami banyak perubahan dalam kehidupan yang membuat mereka beresiko mengalami masalah psikologis. Guna mengantisipasi hal tersebut diperlukan

tindakan preventif dengan memberi dukungan psikologis yang tepat untuk membangun integritas diri pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Gati, Mustikasari, dan Putri (2016) dengan menerapkan terapi kelompok terapeutik lansia dan *reminiscence* memperoleh kesimpulan bahwa terapi kelompok terapeutik dapat membantu lansia beradaptasi, peningkatan pengetahuan, dan mencapai integritas diri dengan kenaikan rata-rata 10%, sedangkan terapi *reminiscence* mampu menurunkan tanda gejala depresi pada lansia sebanyak 70%. Hal ini menunjukkan terapi kelompok dan terapi *reminiscence* dianggap efektif dalam meningkatkan integritas diri lansia dan menurunkan gejala depresi yang dialami lansia.

Berk (dalam Suardiman, 2016) turut mengemukakan berbagai cara untuk membangun integritas diri lansia, diantaranya; optimisme juga perasaan efikasi diri dalam meningkatkan fungsi otak serta kesehatan; untuk membangun keterbatasan energi fisik dan sumber kognitif sebesar-besarnya dengan rasa optimis selektif sebagai kompensasi; meningkatkan penerimaan diri juga pencapaian harapan dengan penguatan akan konsep atas diri; mempertanggung pengertian dan pengaturan secara emosional diri, guna menyokong makna hidup, mendatangkan ikatan secara sosial; terbuka akan perubahan yang membantu proses peningkatan perkembangan kepuasan atas hidup; spiritualitas serta keyakinan matang, harapan akan kematian dengan kesabaran dan ketenangan; adanya kontrol diri dalam hal kemandirian serta ketergantungan; serta *quality* relasi tinggi, memberikan dukungan sosial, dan persahabatan yang menyenangkan. Studi literatur ini menemukan bahwa dukungan sosial mampu berdampak positif bagi kesejahteraan psikologis lansia dimana lansia dapat melangsungkan evaluasi atas kehidupannya. Berikut hasil *Literature Review* yang dilakukan penulis:

Judul Artikel/Penulis	Sumber	Metode Penelitian	Temuan
Psikoedukasi <i>Mindfulness</i> Untuk Mengatasi <i>Empty Nest Syndrome</i> Pada Lansia Di Puskesmas Ulak Karang Selatan/  Althafi Hilmanisa Indriani, Athifa Merizza Salsabila, Hikmatul Wazkia, Khairina Dwi Rivani, Mihalani Angelina Putri (2022)	<i>Google Scholar</i>	Kualitatif-deskriptif	Lansia yang mengalami sarang kosong merasakan penerimaan atas kondisi yang dialami, menerima <i>social support</i> dari sesama lansia dan dapat mengurangi perasaan kesepian dengan mengisi waktu luang melalui kegiatan positif dan bermanfaat bagi lansia.

Judul Artikel/Penulis	Sumber	Metode Penelitian	Temuan
Hubungan Religiusitas dengan <i>Empty Nest Syndrome</i> pada Lanjut Usia/ Dyah Ayu Puspitasari (2021)	<i>Google Scholar</i>	Kuantitatifkorelasi	Religiusitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi <i>empty nest</i> pada lansia. Ada korelasi negative antara religiusitas dengan <i>empty nest</i> pada lansia yang berarti semakin tinggi religiusitas pada lansia maka semakin rendah <i>empty nest</i> yang dimiliki oleh lansia, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas pada lansia maka semakin tinggi tingkat <i>empty nest</i> pada lansia.
<i>Psychological Well-being</i> pada Ibu Usia Dewasa Madya yang Berada pada Fase Sarang Kosong/ Nurul Akmalah (2014)	<i>Google Scholar</i>	Kualitatifstudi kasus	Ibu usia dewasa madya yang berada pada fase sarang kosong mengalami perasaan sedih dan merasa kehilangan anak-anak, bahkan ada yang merasa stres, khawatir, dan kehilangan perannya sebagai seorang ibu. Muncul tiga jenis dinamika <i>psychological well-being</i> dalam penelitian ini. Dimensi penguasaan lingkungan muncul dengan karakteristik dapat mengatur dan memanfaatkan lingkungan sekitarnya dengan lebih baik dan juga aktif terlibat dalam kegiatan yang ada di lingkungan sekitarnya. Dimensi tujuan hidup juga terlihat dengan adanya prinsip hidup yang diyakini sehingga mampu mengarahkan hidupnya dengan baik. Dimensi otonomi terlihat dari semangat berjuang untuk kehidupan yang lebih baik bersama anak-anak dan cucucunya. Beberapa faktor yang mempengaruhi <i>psychological well-being</i> pada ibu usia dewasa madya pada fase ini adalah dukungan sosial, tingkat religiusitas, dan adanya aktivitas tambahan.
Studi Deskriptif Mengenai <i>Psychological Well-Being</i> Pada Lansia Di Taman Lansia An-Naba Tanggulangin Gunungkidul/ Sukadari, Mahilda Dea Komalasari, Ahmad Mabruhi Wihaskoro (2014)	<i>Google Scholar</i>	Kualitatifdeskriptif	Setiap subyek mampu menerima kondisinya sebagai lansia, mampu menghayati keberfungsian hidupnya dalam menerima kelemahan dan kesulitan yang dihadapi sebagai lansia serta dapat mencapai tujuan hidup dengan mengembangkan potensi yang dimiliki. Dimensi otonomi menjadi dimensi yang dominan, sedangkan <i>self acceptance</i> menjadi dimensi yang

# Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Judul Artikel/Penulis	Sumber	Metode Penelitian	Temuan
			kurang dominan pada <i>Psychological Well-Being</i> .
Kesepian Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Yang Memilih Melajang/ Marcella Mariska Aryono & Robik Anwar Dani (2019)	Google Scholar	Kuantitatifkorelasi	Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih melajang. Hubungan negatif ini diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya, begitu pula juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya.
Manajemen Waktu Di Usia Madya Untuk Meminimalisir Dampak Dari <i>Empty Nest Syndrome</i> Jamaludin Ghafur & Farah Sheila Hidayah (2014)	Google Scholar	Kualitatif-deskriptif	Manajemen waktu usia madya dilakukan membentuk lansia yang terampil, kreatif dan mandiri. Para lansia mengetahui dan memahami apa itu <i>Empty Nest Syndrome</i> dan mampu memanajemen waktunya dengan baik. Sehingga terhindar dari stress maupun penyakit kronis dan makna hidup lebih baik.
<i>From Negative Feeling to Well Adjusted Person: Experience of Middle-Aged Women in Empty Nest Phase/</i> Ni Km. Peby Darmayanthi & Made Diah Lestari (2018)	Google Scholar	Kualitatiffenomenologi	Ada lima tahap proses penyesuaian diri pada lansia adalah: perasaan negatif, memori kilas balik, terbiasa dengan sarang kosong, universalitas, dan penyesuaian dengan sarang kosong.
<i>The Empty Nest Syndrome: Myth or Reality?</i> Jana J. Raup & Jane E. Myers (1989)	Google Scholar	Studi Literatur	Periode postparental, dengan semua potensi positif dan negatifnya, mewakili perubahan atau transisi kehidupan yang besar. Konselor harus menyadari implikasi ambigu dan mengurangi penggunaan istilah sarang kosong. Meskipun jarang terjadi, sindrom sarang kosong memang ada untuk beberapa wanita di tengah kehidupan. Karena transisi postparental pada dasarnya merupakan tekanan normatif, konselor perlu siap untuk memfasilitasi aspek normatif penyesuaian. Karena sarang kosong adalah fase normal perkembangan keluarga, semua ibu berpotensi rentan terhadap efek periode ini. Identifikasi perempuan yang berisiko mengalami kesulitan

Judul Artikel/Penulis	Sumber	Metode Penelitian	Temuan
			penyesuaian dalam menanggapi anak-anak yang meninggalkan rumah adalah penting.

### ANALISIS KRITIS

Masa lansia merupakan masa evaluasi kehidupan yang telah dijalani oleh individu. Pengalaman dalam berkehidupan akan berpengaruh terhadap penilaian dirinya yang membentuk integritas atau sebaliknya. Erikson menjelaskan bahwa pencapaian tertinggi pada lansia adalah integritas diri. Apakah lansia puas atau tidak atas hidup yang dimiliki bergantung pada cara individu tersebut melakukan evaluasi atas pengalaman selama hidup. Hal itulah yang nantinya menghasilkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

Lansia mengalami banyak perubahan dalam kehidupan yang membuat mereka beresiko mengalami masalah psikologis seperti mengalami sarang kosong (*empty nest syndrome*). Lansia yang mengalami sarang kosong merasakan permasalahan pada penerimaan atas kondisi yang dialami. Oleh karena itu, perlu tindakan preventif dengan memberikan dukungan psikologis yang tepat untuk membangun integritas diri pada lansia. Hilmanisa, dkk (2022) menemukan dalam penelitiannya bahwa Psikoedukasi *Mindfulness* dapat mengatasi *Empty Nest Syndrome* pada Lansia. Psikoedukasi tersebut dapat membangun integritas diri pada lansia seperti memiliki penerimaan atas kondisi yang dialami, menerima *social support* dari sesama lansia dan dapat mengurangi perasaan kesepian dengan mengisi waktu luang melalui kegiatan positif dan bermanfaat bagi lansia.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada lansia dipaparkan oleh Ryff (1989) yakni faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi), faktor kepribadian, faktor dukungan sosial, dan faktor religiusitas. Akmalah (2014) menemukan dalam penelitiannya bahwa lansia yang berada pada fase sarang kosong mengalami perasaan sedih dan merasa kehilangan anak-anak, bahkan ada yang merasa stres, khawatir, dan kehilangan perannya sebagai seorang ibu. Beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada lansia ini adalah dukungan sosial, tingkat religiusitas, dan adanya aktivitas tambahan. Ada tiga jenis dinamika *psychological well-being* yang diungkapkan yaitu: 1) **Dimensi penguasaan lingkungan** mengemuka dengan karakteristik yang cakap melakukan pengaturan serta memanfaatkan lingkup sekelilingnya dengan lebih baik dan terlibat aktif disana; 2) **Dimensi tujuan hidup** terlihat atas adanya prinsip hidup yang diyakini sehingga dapat memberikan arahan kehidupan lebih baik; 3) **Dimensi otonomi** tampak atas semangat berjuang demi kehidupan lebih baik bersama keluarga (para cucu dan anak).

Berk (dalam Suardiman, 2016) turut mengemukakan berbagai cara untuk membangun integritas diri lansia, diantaranya; optimisme juga perasaan efikasi diri dalam meningkatkan fungsi otak serta kesehatan; untuk membangun keterbatasan energi fisik dan sumber kognitif sebesar-besarnya dengan rasa optimis selektif seagai kompensasi; meningkatkan penerimaan diri juga pencapaian harapan dengan penguatan akan konsep atas diri; mempertanggung pengertian dan pengaturan secara emosional diri, guna menyokong makna hidup, mendatangkan ikatan secara sosial; terbuka akan perubahan yang membantu proses peningkatan perkembangan kepuasan atas hidup; spiritualitas serta keyakinan matang, harapan akan kematian dengan kesabaran dan ketenangan; adanya

kontrol diri dalam hal kemandirian serta ketergantungan; serta *quality* relasi tinggi, memberikan dukungan sosial, dan persahabatan yang menyenangkan.

Darmayanthi (2018) menemukan dalam penelitiannya bahwa dari dukungan sosial yang diberikan kepada lansia akan mempengaruhi bagaimana integritas dirinya sehingga lansia dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekitarnya. Ada lima tahap proses penyesuaian diri pada lansia adalah: perasaan negatif, memori kilas balik, terbiasa dengan sarang kosong, universalitas, dan penyesuaian dengan sarang kosong.

## **KESIMPULAN**

Anggapan terhadap lansia yang tergolong sulit terkait perasaan diasingkan dari lingkup sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi kekuatan sikap integritas vs keputusan pada lansia adalah kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. Adapun keputusan pada lansia ini juga dipengaruhi oleh permasalahan sindrom sarang kosong (*empty nest syndrome*). Lansia dapat dikatakan mencapai kesejahteraan psikologis jika telah memiliki aspek kesejahteraan psikologis itu sendiri dalam hidupnya, yang dirumuskan Ryff (1989) menjadi enam dimensi, yaitu; (1) penerimaan diri (*self acceptance*); (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*); (3) otonomi (*autonomy*); (4) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); (5) tujuan hidup (*purpose in life*); dan (6) pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Kajian *psychological well-being* yang dipaparkan oleh Ryff (1989) turut membahas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* yakni faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi), faktor kepribadian, faktor dukungan sosial, dan faktor religiusitas. Adapun dukungan psikologis yang tepat untuk membangun integritas diri pada lansia, diantaranya: a. optimisme juga efikasi diri dalam meningkatkan fungsi otak serta kesehatan; untuk membangun keterbatasan energi fisik dan sumber kognitif sebesar-besarnya dengan rasa optimis selektif sebagai kompensasi; meningkatkan penerimaan diri juga pencapaian harapan dengan penguatan akan konsep atas diri; mempertanggung pengertian dan pengaturan secara emosional diri, guna menyokong makna hidup, mendatangkan ikatan secara sosial; terbuka akan perubahan yang membantu proses peningkatan perkembangan kepuasan atas hidup; spiritualitas serta keyakinan matang, harapan akan kematian dengan kesabaran dan ketenangan; adanya kontrol diri dalam hal kemandirian serta ketergantungan; serta *quality* relasi tinggi, memberikan dukungan sosial, dan persahabatan yang menyenangkan (Suardiman, 2016).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Yang Memilih Melajang.
- Akmalah, N. (2014). Psychological Well-being pada Ibu Usia Dewasa Madya yang Berada pada Fase Sarang Kosong. *Jurnal psikologi Industri dan Organisasi*, 3(2), 87–95.
- Darmayanthi, N. K. P., & Lestari, M. D. (2018). From Negative Feeling to Well Adjusted Person: Experience of Middle Aged Women in Empty Nest Phase. In *Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017)* (pp. 138-143). Atlantis Press.
- Gati, N. W., Mustikasari, & Putri, Y. S. E. (2016). Peningkatan Integritas Diri Lansia Melalui Terapi Kelompok Terapeutik dan Reminiscence. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 31-39.

## **Jurnal Sudut Pandang (JSP)**

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

- Ghafur, J. (2014). Manajemen Waktu Di Usia Madya Untuk Meminimalisir Dampak Dari Empty Nest Syndrome. *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 3(2), 120-125.
- Hilmanisa, A., Salsabila, A. M., Wazkia, H., Rivani, K. D., & Putri, M. A. (2022). Psikoedukasi Mindfulness Untuk Mengatasi Empty Nest Syndrome Pada Lansia di Puskesmas Ulak Karang Selatan. *Pusako: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 37-41.
- Hurlock, E.B. (1999). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, B. E. (2013). Psikologi Perkembangan. Jakarta. Erlangga.
- Nalle, N. C., & Soetjaningsih, C. H. (2020). Gambaran Psychological Well Being pada Lansia yang Berstatus Janda. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1), 624-633.
- Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feeldman, R. D., & Camp, C. J. (2002). *Adult Development and Aging*. Second edition. New York: McGraw-Hill.
- Puspitasari, D. A., & Maryanti, L. I. (2021). The Relationship between Religiosity and Empty Nest Syndrome in the Elderly. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 3, 10-21070.
- Raup, J. & Myers, J. E. (1989). The empty nest syndrome: Myth or reality? *Journal of Counseling and Development*, 68(2) 180-183.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(57), 1069-1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96 (4), 719-727.
- Santrock, J. (2002). *Perkembangan Masa Hidup Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Suardiman, S. P. (2016). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sukadari, Komalasari, M. D., & 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).