

HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANJUT USIA

1. Ade Fatika Pratama, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email : fatika.adepratama2006@gmail.com
2. Ninik Murtiyani, Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Dian Husada Mojokerto, Email : ninik77akbar@gmail.com
Korespodensi : ninik77akbar@gmail.com

ABSTRAK

Rasa terbuang, tersisih, merasa tidak dibutuhkan lagi, ketidakikhlasan menerima kenyataan baru, dan kecewa terhadap anak-anaknya karena tidak ada yang merawat masa tuanya adalah permasalahan yang muncul pada lansia yang tidak bisa menerima dirinya ditinggalkan di panti jompo oleh keluarganya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. Desain penelitian ini adalah non-eksperimental korelasional dengan metode cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 25 responden menggunakan teknik simple-random sampling. Teknik pengambilan data menggunakan lembar kuesioner pada kedua variabel. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Spearman rho dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat resiliensi dan kesejahteraan psikologis sedang. Hasil uji Spearman rho menunjukkan nilai sig. 0.002 ($< 0,05$) dimana adanya hubungan yang signifikan antara tingkat resiliensi dengan kesejahteraan psikologis lansia. Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis lansia, dan tingkat hubungan yang sedang dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,584. Dalam membantu lansia, petugas panti sebaiknya mengajak lansia dalam kegiatan seperti olahraga, penyuluhan kesehatan, kegiatan rohani, serta hiburan/rekreasi.

Kata Kunci : Resiliensi, Kesejahteraan Psikologis, Lansia

1. PENDAHULUAN

Usia tua adalah masa paling akhir dalam kehidupan manusia di dunia. Berbagai perubahan kondisi juga akan dialami oleh setiap manusia di masa tuanya, baik secara biologis, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi antara satu sama lain akibat penambahan usia (Solehati & Alwi, 2021). Masih banyak lansia yang sulit untuk dapat menerima perubahan dalam dirinya, apalagi jika lansia tersebut tinggal di panti jompo atau pondok lansia. Meski demikian, kebahagiaan serta kesuksesan di masa tua harus tercapai (Jannah, 2020). Hal tersebut dapat tercapai dengan terpenuhinya kebutuhan akan kesejahteraan psikologis. Karena itu, kesejahteraan psikologis lansia perlu mendapatkan perhatian khusus agar dimungkinkan dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Resiliensi dapat mempengaruhi tingkat aspek psikologis karena individu yang resilien akan lebih kuat ketika berada pada kondisi yang buruk dan ketika mengalami perubahan mereka akan merasa lebih mudah beradaptasi (Zahro et al., 2021).

Fenomena yang ditemukan di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto didapatkan bahwa alasan utama yang melatarbelakangi para lansia tersebut tinggal di sana yaitu keluarga sibuk bekerja sehingga mereka menitipkan orang tua nya di panti jompo dan juga banyak dari mereka yang ditinggalkan oleh keluarganya hidup sebatang kara, mereka yang hidup sebatang kara kebanyakan diantar ke panti jompo oleh kepala desanya, sehingga mereka merasa tersisih, terbuang, dan ada perasaan kecewa terhadap anak-anaknya dan keluarga lainnya karena memiliki masa tua yang jauh dari keluarga dan tidak dirawat oleh keluarga sendiri. Selain itu terdapat beberapa kendala yang dialami oleh lanjut usia ketika masuk di panti jompo, diantaranya mereka tidak dapat menerima ketika ditempattinggalkan oleh keluarganya di panti jompo, namun setelah beberapa waktu berjalan lansia tersebut dapat menerima keadaanya setelah mengerti bahwa tidak ada pilihan lain selain menerima. Selain itu, didapatkan pula masih ada beberapa lansia yang berdiam diri di ruangan dan termenung sendiri, tidak seramah lansia yang lain, dan jarang sekali tersenyum

Menurut WHO di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Sedangkan di Indonesia, Kemenkes RI melaporkan bahwa jumlah lansia saat ini 10% dari total penduduk atau sekitar 27,1 juta orang. Di Jawa Timur tahun 2020, jumlah lansia mencapai 13,1% atau sekitar 5,3 juta orang. Di Kabupaten Mojokerto jumlah lansia mencapai 152.420 orang (Kemenkes RI, 2021). Manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik salah satunya adalah bebas dari indikator kesehatan mental negatif, berdasarkan data WHO tahun 2020 lebih dari 20% orang dewasa berusia 60 tahun ke atas menderita gangguan mental dan neurologis (tidak termasuk sakit kepala) diantaranya 5% demensia; 7% depresi; 3,8% gangguan kecemasan; 1% masalah penggunaan narkoba; dan sekitar seperempat kematian akibat tindakan menyakiti diri sendiri. Hasil penelitian Sukma (2020) di Pondok Lansia Al-Islah Kota Malang, dari 25 sampel didapatkan data lansia dengan kategori tingkat resiliensi tinggi sebesar 75%, kategori tingkat resiliensi sedang sebesar 25%. Selain itu, dari 25 sampel tersebut juga didapatkan data bahwa 52% lansia dalam kategori tingkat kesejahteraan psikologis tinggi dan 48% dengan kategori tingkat kesejahteraan psikologis sedang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan 10 lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto pada tanggal 7 Februari 2022 didapatkan bahwa 4 lansia tidak bisa menerima bahwa dirinya tinggal di panti jompo, sedangkan 6 lansia lainnya bisa menerima keadaan dengan terpaksa dan

tidak ada pilihan lain. Sedangkan mengenai tingkat kesejahteraan psikologis didapatkan bahwa 6 lansia merasa telah mencapai kesejahteraan psikologis yang baik dan 4 lainnya merasa kesejahteraan psikologis tidak tercapai. Untuk itu, upaya meningkatkan resiliensi dan mencapai kesejahteraan psikologis pada lansia menjadi sangat penting

Pada lansia permasalahan psikologis terutama muncul apabila lansia tersebut tidak berhasil menemukan jalan keluar masalah yang timbul sebagai akibat dari proses menua. Rasa tersisih, merasa tidak dibutuhkan lagi, ketidak ikhlasan menerima kenyataan baru seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh, atau kematian pasangan merupakan sebagian kecil dari keseluruhan 'ketidakenakan' yang harus dihadapi oleh lansia. Depresi, post power syndrome, kesepian dan sangkar kosong adalah permasalahan yang semakin memberatkan kehidupan lansia (Sari & Yulianti, 2017). Perasaan-perasaan negatif seperti itu yang akan memicu permasalahan dalam hidup serta dapat menimbulkan keadaan yang kurang menguntungkan bagi para lansia. Apabila kondisi tersebut tidak segera teratasi maka lansia tidak akan mengalami kesejahteraan psikologis (Wajo et al., 2020). Ciri-ciri yang menggambarkan lansia dengan kesejahteraan psikologis yaitu memiliki kriteria fungsi psikologis positif, yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang tergantung bagaimana individu menginterpretasi pengalaman hidupnya melalui proses perbandingan sosial, yaitu membandingkan pengalamannya dengan orang lain, mengevaluasi feedback orang lain yang diperoleh dari significant others atau melalui pemahaman mereka mengenai sebab-sebab pengalaman itu (Mendoko et al., 2017). Dengan demikian, ketika lansia telah merasa berhasil memenuhi tahapan perkembangannya dengan perasaan yang positif dan mampu memenuhi keenam kriteria secara positif, maka dapat dikatakan lansia tersebut mencapai kesejahteraan psikologis (Ahadiyanto, 2021)

Memiliki tingkat resiliensi yang baik dapat membantu lansia dalam mencapai kesejahteraan psikologisnya terutama pada kondisi lansia di panti jompo yang minim dukungan keluarga, sehingga lansia harus mampu mengandalkan dirinya sendiri untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Resiliensi yang tinggi dapat diwujudkan dengan kegiatan yang dapat membangun kepercayaan diri, mengubah persepsi tentang kegagalan, dan relaks (Susanto & Soetjiningsih, 2021). Selain itu, banyak kegiatan atau aktivitas yang diadakan oleh pihak-pihak yang peduli terhadap kesejahteraan dan kesehatan lansia. Seperti misalnya kegiatan olahraga yang ditujukan bagi pemeliharaan dan peningkatan kesehatan lansia, penyuluhan kesehatan, kegiatan rohani, hingga kegiatan hiburan/rekreasi. Berbagai macam kegiatan ini ditujukan bagi lansia dan aspek-aspek kehidupannya dengan satu tujuan, yaitu mensejahterakan mereka di usia tuanya (Ralampi & Soetjiningsih, 2019). Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis lansia pada masyarakat Indonesia

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian non-eksperimental korelasional dengan metode cross sectional, dimana peneliti mencari, menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan, dan menguji berdasarkan teori yang ada. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto yang tidak mengalami gangguan dalam berkomunikasi yaitu berjumlah 27 orang dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 15 orang dan lansia perempuan sebanyak 12 orang. Sampel dari penelitian ini adalah sebagian lansia yang tinggal di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto yang memenuhi kriteria penelitian sebanyak 25 responden. Penelitian ini menggunakan teknik probability sampling dengan tipe simple-random sampling yaitu sekelompok individu yang dipilih dari set yang lebih besar atau populasi dimana subset individu dipilih secara acak semuanya dengan probabilitas yang sama. Variabel independent atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah resiliensi. Variabel dependent atau variabel terikat pada penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis.

Instrument penelitian menggunakan kuesioner tertutup. Resiliensi menggunakan kuesioner Wagnild and Young (The 14-RS) yang berisi 14 item pertanyaan dari 5 aspek yaitu equanimity, meaningfulness, perseverance, self-reliance, dan existential aloneness. Seluruh item-item dan alat ukur ini bersifat favorable. Skala ini menggunakan skala model likert dengan skor 1 hingga 5 dan lima alternatif jawaban yaitu tidak sesuai, kurang sesuai, agak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Kemudian dikategorikan menjadi tinggi, sedang, atau rendah (Ramdhania, 2021). Kesejahteraan psikologis menggunakan kuesioner Ryff's Scale of Psychological Well-Being. Aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi. Pertanyaan dalam kuesioner ini terdiri dari 18 pertanyaan. 11 item bersifat favorable dan 7 item bersifat unfavorable. Skala ini menggunakan skala model likert dengan skor 1 hingga 5 yang berbeda antara item favorable dan unfavorable dan lima alternatif jawaban yaitu tidak sesuai, kurang sesuai, agak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Untuk pengkategorian kesejahteraan psikologis, peneliti membagi menjadi tinggi, sedang, dan rendah (Taslim et al., 2021).

Setelah data terkumpul, kemudian data ditabulasi sesuai dengan variabel yang diteliti. Hasil yang diperoleh akan dimasukkan ke perangkat lunak komputer dengan system SPSS (Statistical Product and Service Solutions) dan kemudian dianalisis dengan menggunakan uji statistik korelasi dari Spearman rho dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

4. HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki-laki	15	60
2	Perempuan	10	40
	Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 15 responden (60%)

b. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	60-74 tahun	16	64
2	75-90 tahun	8	32
3	>90 tahun	1	4
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia antara 60-74 tahun (elderly) yaitu sebanyak 16 responden (64%).

c. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir

Tabel 3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak tamat SD	16	64
2	SD	4	16
3	SMP	1	4
4	SMA	3	12
5	Diploma / Sarjana / Magister	1	4
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pendidikan terakhir tidak tamat SD yaitu sebanyak 16 responden (64%)

d. Karakteristik responden berdasarkan lama tinggal

Tabel 4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama tinggal di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	< 7 bulan	5	20
2	7 bulan s/d 6,5 tahun	16	64
3	> 6,5 tahun	4	16
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar responden sudah 7 bulan sampai 6,5 tahun tinggal di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit yaitu sebanyak 16 responden (64%).

e. Karakteristik responden berdasarkan tingkat resiliensi

Tabel 5 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat resiliensi di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tinggi	6	24
2	Sedang	14	56
3	Rendah	5	20
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi sedang yaitu sebanyak 14 responden (56%).

- f. Karakteristik responden berdasarkan tingkat kesejahteraan psikologis
 Tabel 6 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat kesejahteraan psikologis di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tinggi	4	16
2	Sedang	15	60
3	Rendah	6	24
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang yaitu sebanyak 15 responden (60%).

- g. Hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis
 Tabel 7 Hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

Resiliensi	Kesejahteraan Psikologis			Jumlah
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	3 (60%)	2 (40%)	0 (0%)	5 (100%)
Sedang	3 (21,4%)	10 (71,4%)	1 (7,1%)	14 (100%)
Tinggi	0 (0%)	3 (50%)	3 (50%)	6 (100%)
Jumlah	6 (24%)	15 (60%)	4 (16%)	25 (100%)
P value	0,002			

Berdasarkan tabel 7, dari 5 responden dengan tingkat resiliensi rendah, 3 diantaranya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah. Dari 14 responden dengan tingkat resiliensi sedang, sebanyak 10 responden dengan tingkat kesejahteraan psikologis sedang. Sedangkan, dari 6 responden dengan tingkat resiliensi tinggi, sebanyak 3 responden dengan tingkat resiliensi tinggi. Hasil penelitian setelah dilakukan uji statistik Spearman rho mendapatkan nilai sebesar 0.002 sehingga nilai $p < 0,05$, berdasarkan uji statistik dapat ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto.

5. PEMBAHASAN

a. Tingkat Resiliensi Responden

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi sedang yaitu sebanyak 14 responden (56%). Namun masih terdapat 5 responden (20%) yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Sedangkan 6 responden (24%) sisanya memiliki tingkat resiliensi tinggi.

Menurut Herdiana (2019) mengartikan resiliensi sebagai adaptasi positif untuk menghadapi kesulitan, fleksibilitas, kesejahteraan psikologis, kekuatan, hidup sehat, tantangan, hubungan sosial dan kepuasan dengan dukungan sosial. Kemampuan ini sangat penting digunakan untuk mengelola stress dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mampu mengembangkan kemampuan resiliensi dengan baik maka akan lebih sukses menghadapi permasalahan hidup yang sedang dihadapi (Mir'atannisa et al., 2019). Keterampilan kognitif berpengaruh penting pada resiliensi individu. Intelegensi minimal rata-rata dibutuhkan bagi pertumbuhan resiliensi pada individu karena resiliensi sangat terkait erat dengan kemampuan untuk memahami dan menyampaikan sesuatu lewat bahasa yang tepat, kemampuan membaca, dan komunikasi non verbal.

Selain itu, keluarga dan komunitas juga menjadi faktor yang berpengaruh pada resiliensi individu (Utami, 2017).

Menurut peneliti, masih terdapat 5 responden (20%) yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Responden 13 merasa kurang dalam hal memaknai hidup, bertahan menghadapi masalah, meyakini dirinya bahwa ia bisa melewati kondisinya, menghargai kemampuan diri, namun cukup baik dalam memandang perspektif hidup. Responden 15 merasa kurang dalam hal memaknai hidup, meyakini kemampuan dirinya, cukup baik dalam bertahan menghadapi masalah, menghargai kemampuan dirinya, dan kurang bisa memandang perspektif hidup yang positif. Responden 17 merasa kurang dalam hal memaknai hidup, meyakini dirinya sendiri, cukup baik ketika bertahan dalam situasi yang sulit, menghargai kemampuan diri, serta kurang bisa memandang hidup dengan positif. Responden 18 merasa kurang dalam hal memaknai hidup, bertahan menghadapi masalah, meyakini dirinya bahwa ia bisa melewati kondisinya, menghargai kemampuan diri, serta dalam memandang perspektif hidup secara positif. Responden 22 merasa cukup baik dalam memaknai hidup, bertahan menghadapi masalah, menghargai kemampuan diri, namun kurang meyakini dirinya serta memandang hidup sebagai hal yang positif. Subjek merasa tidak puas dengan resiliensi yang dimilikinya. Hal ini dipengaruhi oleh faktor keluarga, yaitu anak atau keluarganya meninggalkan subjek sebatang kara hingga diantar oleh kepala desa ke panti jompo, sehingga subjek merasa dibuang oleh keluarganya dan merasa tidak dibutuhkan lagi. Rata-rata aspek yang kurang dalam resiliensi ini yaitu pada aspek kemandirian dan kebermaknaan. Menurut peneliti, subjek perlu meyakinkan dirinya bahwa ia bisa melewati kondisi yang sedang ia hadapi serta memotivasi diri untuk berusaha dalam mencapai tujuan hidupnya.

b. Tingkat Kesejahteraan Psikologis

Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang yaitu sebanyak 15 responden (60%). Namun masih ada 6 responden (24%) dalam kategori rendah.

Ryff mendefinisikan kehidupan yang baik adalah kehidupan yang memiliki kesamaan dalam bentuk kebahagiaan serta hal yang positif dan tidak adanya penyakit psikologis (Dyah & Fourianalistyawati, 2018). Individu dapat memahami dirinya sendiri dalam situasi apapun yang membuat dirinya menjadi lebih baik sehingga mencapai pemaknaan hidupnya (Ulfa & Restu, 2018). Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu adalah usia, klasifikasi sosial, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, dan kesehatan fisik. Menurut Cobb dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan dicintai dihargai, diperhatikan dan sebagai bagian dari suatu jaringan sosial seperti organisasi masyarakat dalam individu. Dukungan sosial didapatkan dari orang-orang di sekeliling kita (Dyah & Fourianalistyawati, 2018)

Menurut peneliti, masih terdapat 6 responden (24%) yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah. Responden 9 merasa bahwa dirinya kurang bisa menerima dirinya sendiri, tidak bisa menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, kurang bisa mengambil keputusan sendiri, beradaptasi, memahami tujuan hidupnya, serta tidak mau terbuka terhadap pengalaman baru. Responden 15 merasa kurang bisa menerima dirinya sendiri, mengambil keputusan sendiri, menerima pengalaman baru, namun cukup baik dalam memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, beradaptasi dengan lingkungan, memahami tujuan hidupnya. Responden 16 merasa kurang bisa menerima dirinya sendiri, mengambil keputusan sendiri, beradaptasi, memahami tujuan hidupnya, serta

tidak mau terbuka terhadap pengalaman baru, namun cukup baik dalam menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Responden 18 merasa bahwa dirinya kurang bisa menerima dirinya sendiri, tidak bisa menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, kurang bisa mengambil keputusan sendiri, memahami tujuan hidupnya, terbuka terhadap pengalaman baru, namun cukup baik untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Responden 22 merasa bahwa dirinya kurang bisa menerima dirinya sendiri, tidak bisa menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memahami tujuan hidupnya, namun cukup baik dalam mengambil keputusan sendiri, beradaptasi, serta mampu dan mau terbuka terhadap pengalaman baru. Responden 25 merasa bahwa dirinya kurang bisa menerima dirinya, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mengambil keputusan sendiri, beradaptasi, memahami tujuan hidupnya, serta tidak mau terbuka terhadap pengalaman baru. Subjek merasa tidak puas dengan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Hal ini dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial, di mana subjek merasa tidak mendapatkan rasa nyaman, perhatian, atau pertolongan dari orang-orang disekitarnya terutama keluarga. Rata-rata aspek yang kurang dalam kesejahteraan psikologis ini yaitu pada aspek penerimaan diri, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Menurut peneliti, subjek perlu meyakinkan dirinya bahwa ia bisa melewati kondisi yang sedang ia hadapi, perlahan-lahan menerima keadaan dirinya, serta memotivasi diri untuk selalu berusaha dalam mencapai tujuan hidupnya

c. Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit

Hasil penelitian setelah dilakukan uji statistik Spearman rho mendapatkan nilai sebesar 0.002 sehingga nilai $p < 0.05$, berdasarkan uji statistik dapat ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. Dalam hasil penelitian ini terdapat 2 responden dengan resiliensi rendah dan kesejahteraan psikologis sedang, pada responden 13 meskipun kelima aspek resiliensinya cenderung kurang namun ia memiliki penerimaan diri, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain yang cukup kuat sehingga hal ini membuat kesejahteraan psikologisnya tidak di kategori rendah. Sedangkan pada responden 17, hanya memiliki nilai cukup pada aspek ketekunan, namun kesejahteraan psikologisnya cukup baik dengan aspek penerimaan diri dan penguasaan lingkungan

Hasil penelitian ini didukung oleh teori dari Ong, dkk yang mengartikan resiliensi sebagai adaptasi positif untuk menghadapi kesulitan, fleksibilitas, kesejahteraan psikologis, kekuatan, hidup sehat, tantangan, hubungan sosial dan kepuasan dengan dukungan sosial. Resiliensi merupakan tools penting untuk mempertahankan psychological well-being (Sukma, 2020). Individu yang mampu memandang secara positif setiap masalah atau peristiwa dalam hidupnya, individu tersebut memiliki kesejahteraan secara psikologis karena adanya penerimaan diri atas permasalahan yang terjadi dalam hidupnya (Solehati & Alwi, 2021). Adanya hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia pada dasarnya disebabkan berbagai faktor. Ketika individu memiliki resiliensi tinggi, mereka cenderung akan lebih kuat ketika berada pada kondisi yang buruk dan ketika mengalami perubahan mereka akan merasa lebih mudah beradaptasi (Olsen, 2017; Sukma, 2020). Penelitian Dhiya A.P & Erin R.K (2018; Sukma, 2020) menunjukkan bahwa resiliensi memberikan sumbangan sebesar 77% terhadap psychological well-being.

Menurut peneliti, sebagian besar lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit memiliki tingkat resiliensi sedang dengan kesejahteraan psikologis sedang disebabkan karena keadaan subjek sulit menerima kenyataan bahwa dirinya ditinggalkan oleh keluarganya di panti jompo namun di sisi lain subjek tidak bisa berbuat apa-apa selain tetap tinggal di sana, hal ini membuat subjek terus-menerus memikirkan nasib masa tuanya tanpa ada dukungan dari keluarganya. Resiliensi sangat mempengaruhi tercapainya kesejahteraan psikologis lansia terutama yang ada di panti jompo, karena kondisi di panti jompo yang jauh dari keluarga mengharuskan individu untuk mampu bertahan atau beradaptasi dengan mengandalkan kemampuan dalam dirinya sendiri. Tercapainya kesejahteraan psikologis di masa tua merupakan hal yang wajib didapatkan bagi setiap individu, hal ini dapat dipenuhi salah satunya jika meningkatkan resiliensi. Semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan data yang telah diperoleh pada pembahasan sebelumnya, yakni mengenai hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit pada 25 responden dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Tingkat resiliensi lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokero sebagian besar dengan tingkat resiliensi sedang.
- b. Tingkat kesejahteraan psikologis lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto sebagian besar dengan tingkat kesejahteraan psikologis sedang.
- c. Ada hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis lansia di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto.

7. SARAN

Resiliensi menunjukkan hubungan yang signifikan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada lansia dalam penelitian ini, sehingga lanjut disarankan untuk mempertahankan maupun meningkatkan kemampuan resiliensi dengan cara mengubah persepsi tentang kegagalan, bangun kepercayaan diri, belajar untuk relaks, dapat mengontrol respon diri, serta bersikap fleksibel. Selanjutnya untuk petugas di UPT. Pesanggrahan PMKS Mojopahit, disarankan untuk dapat berperan aktif dalam membantu lansia meningkatkan resiliensinya seperti kegiatan olahraga yang ditujukan bagi pemeliharaan dan peningkatan kesehatan lansia, penyuluhan kesehatan, kegiatan rohani, hingga kegiatan hiburan / rekreasi.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Ahadiyanto, N. (2021). *Psikologi Perkembangan Dewasa Dan Lanjut Usia*. Sumanto Al Qurtuby.
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109–122.
- Herdiana, I. (2019). Resiliensi keluarga: Teori, aplikasi dan riset. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 1–12.
- Jannah, M. (2020). Dinamika Stres, Coping dan Adaptasi dalam Resiliensi pada Lansia terhadap Permasalahan Hidup. *Al-INSAN Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 1(1), 32–55.

- Kemenkes RI, K. K. R. I. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kementerian Kesehatan RI*.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Mendoko, F., Katuuk, M., & Rompas, S. (2017). Perbedaan Status Psikososial Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa Sarongsong II Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70–75.
- Ralampi, D. A., & Soetjningsih, C. H. (2019). Keberhargaan diri dan resiliensi sebagai prediktor successful aging pada lansia di panti wreda. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 102–116.
- Ramdhania, F. B. C. (2021). Resiliensi Guru PAUD Kota Bandung dimasa Pandemi. *Jurnal PAUD: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 97–104.
- Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). Hubungan Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 48–54.
- Solehati, N., & Alwi, M. M. (2021). Resiliensi Pada Lanjut Usia Perempuan Yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya Di Desa Margomulyo Kecamatan Glenmore Banyuwangi. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 82–99.
- Sukma, A. G. C. (2020). Hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Pondok Lansia Al-Islah Kota Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Susanto, T. I., & Soetjningsih, C. H. (2021). Successful Aging Lansia yang Tinggal di Panti Wreda: Peran Resiliensi dan Hardiness. *PSIKODIMENSIA*, 20(1), 115–125.
- Taslim, F., Ninin, R. H., & Astuti, S. R. (2021). Gambaran Psychological Well Being pada Ibu Rumah Tangga di Kota Bandung. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 3(2), 121–133.
- Ulfa, G., & Restu, Y. S. (2018). Hubungan Antara Stres, Harga Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lanjut Usia. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65.
- Wajo, Z. I., Watloly, A., & Pelupessy, P. J. (2020). Para Lanjut Usia (Lansia) Dan Dunianya Di Panti Tresna Werdha Ina Kaka Ambon (Studi Tentang Interaksi Sosial). *KOMUNITAS: Jurnal Ilmu Sosiologi*, 3(1), 46–59.
- Zahro, E. B., Mardiani, D., Aulia, H., & Khodijah, U. S. (2021). Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi keluarga terdampak covid-19. *UNUSIA CONFERENCE*, 1(1), 275–292.