

Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi

# PSIKOLOGIA

p-ISSN: 185-0327

e-ISSN: 2549-2136

[www.jurnal.usu.ac.id/psikologia](http://www.jurnal.usu.ac.id/psikologia)

---

## **GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA LANSIA YANG HIDUP DI PERKOTAAN (DAN MASIH TINGGAL DENGAN KELUARGA)**

---

### *DESCRIPTION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ELDERLY LIFE IN URBAN (AND STILL LIVING WITH FAMILY)*

**Angelita, Vania. J, Gosan. N, Cecilia, Prasetyo. S, Hutapea. B<sup>1</sup>**

Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi

Tahun 2017, Vol. 12, No. 1, hal. 21-29

Artikel ini dapat diakses dan diunduh pada:

[www.jurnal.usu.ac.id/psikologia](http://www.jurnal.usu.ac.id/psikologia)

**Dipublikasikan oleh:**



**Fakultas Psikologi**

**Universitas Sumatera Utara**

Jl. Dr. Mansyur No. 7 Medan. Telp/fax: 061-8220122

Email: [psikologia@usu.ac.id](mailto:psikologia@usu.ac.id)

## **GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA LANSIA YANG HIDUP DI PERKOTAAN (DAN MASIH TINGGAL DENGAN KELUARGA)**

**Angelita, Vania. J, Gosan. N, Cecilia, Prasetyo. S, Hutapea. B<sup>1</sup>**

Universitas Tarumanagara

### **ABSTRAK**

*Psychological well-being* pada lansia merupakan hal menarik untuk di teliti. Badan Pusat Statistik memperkirakan jumlah lansia akan semakin meningkat 3-5 tahun mendatang. Hal ini juga berpotensi terhadap semakin banyaknya jumlah penduduk lansia yang tinggal di perkotaan. Di kota-kota besar di Indonesia jumlah lansia mulai meningkat belakangan ini, permasalahan kota yang ramah dan cocok untuk lansia semakin bermunculan. Permasalahan yang muncul inilah yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada lansia. Untuk hal inilah penelitian ini di buat guna mengetahui gambaran *psychological well-being* pada lansia yang hidup di perkotaan, dan mengetahui dimensi khusus yang menggambarkan *psychological well-being*. Analisa penelitian ini di ambil dari wawancara mendalam yang di lakukan kepada 2 lansia yang hidup di perkotaan dan tinggal bersama keluarga mereka. Metode fenomenologis di gunakan dalam penelitian ini untuk mengungkapkan pengalaman hidup lansia. Dari penelitian ini di dapat kesimpulan bahwa lansia yang hidup di perkotaan dan masih tinggal dengan keluarga mereka cenderung memiliki *psychological well-being* yang baik. Umumnya mereka mampu untuk merealisasikan potensi hidupnya secara kontinu sampai pada usia senja, mampu menerima diri mereka, mampu membentuk hubungan baik dengan orang lain, memilikikemandirian terhadap tekanan social, memaknai arti hidup yang jelas serta mampu mengontrol lingkungan eksternal mereka.

**Kata kunci:** *Psychological well-being*, lansia, perkotaan, fenomenologis.

## **DESCRIPTION OF *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* IN ELDERLY LIFE IN URBAN (AND STILL LIVING WITH FAMILY)**

### **ABSTRACTS**

*Psychological well-being (PSWB)* in elderly life is an interesting thing to discussed. Badan Pusat Statistik estimate that the number of elderly people will increase in the next 3-5 years. It also has the potential to increase the number of elderly residents living in urban areas. In Indonesia the number of elderly people has started to increase recently, the problems of friendly and suitable cities for the elderly are increasingly emerging. This emerging problems is can affect the *psychological well-being (PSWB)* of the elderly. For this reason this study was made to know the *psychological well-being (PSWB)* of the elderly living in urban areas, and to know the special dimension that describes the psychological well being. Analysis of this research was taken from in-depth interviews conducted to 2 elderly living in urban areas and living with their families. Phenomenological methods used in this study to reveal the elderly life experience. From this study it can be concluded that the elderly living in urban areas and still living with their families tend to have good *psychological well-being (PSWB)*. Generally they are able to realize the potential of their life continuously until the old age, able to accept themselves, able to form good relationships with others, have self-reliance against social pressure, interpret the meaning of life is clear and able to control their external environment.

**Keyword:** *Psychological well being*, elderly people, urban areas, phenomenological.

\*Korespondensi mengenai penelitian ini dapat dilayangkan kepada: [angelita.psi@stu.untar.ac.id](mailto:angelita.psi@stu.untar.ac.id)

#### **Rekomendasi mensitasi:**

Angelita, Vania. J, Gosan. N, Cecilia, Prasetyo. S & Hutapea. B. (2017). Gambaran *Psychological Well-Being* pada Lansia yang Hidup di Perkotaan (dan Masih Tinggal dengan Keluarga). *Psikologia :Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 12(1), 21-29

Setiap orang secara otomatis akan bertambah tua, dan akan menjadi lanjut usia (Lansia). Penurunan fisik dan psikologis tidak dapat di pungkiri lagi. Secara fisik orang-orang lanjut usia mengalami kemunduran fungsi tubuh mulai dari kulit yang keriput, berkurangnya fungsi telinga, mata bahkan fungsi motor, rambut memutih serta mudah terserang penyakit karena daya tahan tubuh berkurang. Secara psikologis, lansia akan menjadi kesepian, mudah lupa, sulit menjalin relasi, dan merasa keberadaan dirinya di masyarakat tidak di butuhkan lagi.

Di kota-kota besar, orang-orang lansia semakin bertambah jumlahnya, begitu juga di kota Jakarta. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) lansia di Indonesia pada tahun 2020 akan meningkat jumlahnya menjadi 11.20% atau setara dengan kurang lebih 28,8 juta lansia, di bandingkan dengan tahun 2014 yang hanya berkisar antara 8,03% atau setara dengan 20,24 juta lansia.

Sedangkan data menunjukan bahwa jumlah penduduk Indonesia selama 40 tahun terkahir menjadi dua kali lipat, tetapi penduduk lanjut usia menjadi sepuluh kali lipat, dari sekitar 2 juta di tahun 1970 menjadi lebih dari 20 juta pada tahun 2010 (Fadilah.R, 2015).

Proporsi lanjut usia yang semakin besar ini akan membutuhkan perlakuan dan perhatian khusus untuk pembangunan negara terutama pembangunan sarana dan



Sumber Table.: Pak Sukamdi, dalam tulisannya "Penduduk Lansia Di Indonesia (Kerjasama Pendidikan Kependudukan Jalur Nonformal)"

prasarana yang di butuhkan oleh para lansia. Serta tidak menutup kemungkinan untuk menjadikan kota-kota di Indonesia menjadi ramah lansia dan menyadarkan masyarakat untuk tidak memandang sebelah mata para lansia.

## Lansia

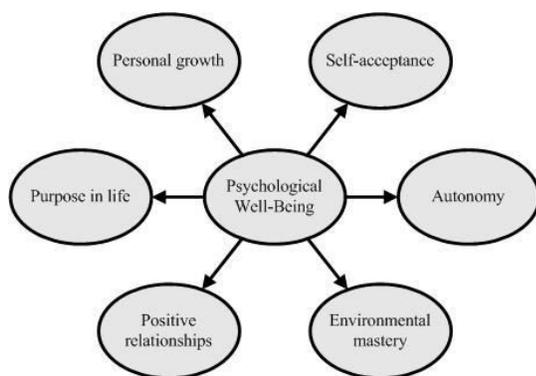
Lansia adalah tahap akhir dari proses kehidupan manusia. Usia lanjut sering di katakana sebagai *golden age* seseorang. Karena tidak semua orang dapat menikmati masa tua mereka. Menurut WHO, individu yang di sebut lansia jika sudah berada pada usia 60-74 tahun. Menurut Nugroho W (2000) lansia digolongkan menjadi 5 tipe kepribadian , yaitu: (1) tipe arif bijaksana, merupakan lansia yang kaya akan pengalaman, menjadi panutan dan dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman, (2) tipe mandiri, dapat mengerjakan kegiatan baru dan mudah bergaul, (3) tipe tidak puas, Memiliki konflik lahir batin, dan tidak dapat menerima proses penuaan dirinya, (4) tipe pasrah, tipe yang hanya menerima dan menunggu nasib kedepannya, (5) tipe bingung, mereasa kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, merasa minder, menyesal, pasif, acuh tak acuh.

Permasalahan lansia sangatlah beragam, seperti: (1) kurangnya *respect* terhadap lansia. (2) Penurunan kondisi fisik dan daya tahan tubuh yang dapat berujung pada komplikasi penyakit, (3) Perubahan aspek psikososial, yang dapat berkaitan dengan 5 tipe kepribadian.

## Psychological Well Being

*Psychological well being* mengacu pada teori social, psikologis dan fisik yang memiliki kontribusi dalam *well being* individu. *Psychological Well Being* sendiri memiliki arti suatu kondisi di mana seseorang melakukan penilaian terhadap hidupnya sehari-hari yang meliputi reaksi emosional terhadap suatu peristiwa dan evaluasi sadar yang dilaporkan baik pada saat suatu peristiwa terjadi atau secara global setelah waktu yang lama.

Menurut Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995), terdapat 6 dimensi untuk menjelaskan *psychological well being* yang terdiri dari



(1) *Self Acceptance*, sikap positif terhadap penilaian diri sendiri termasuk kualitas baik dan buruk. (2) *Positive relationship with others*, kemampuan seseorang dalam membina hubungan yang hangat dan baik dengan oranglain. (3) *Autonomy*, kemampuan untuk menentukan tindakan dan mengarahkan diri sendiri, (4) *Environmental Mastery*, kemampuan individu untuk memilah dan mengubah lingkungan sesuai dengan kebutuhannya. (5) *Purpose in Life*, kemampuan pemahaman seseorang akan tujuan hidup, dan (6) *Personal Growth*, kemampuan seseorang

untuk mengembangkan potensi diri sendiri secara kontinu.

*Psychological well being* juga memiliki beberapa faktor yang mendukung untuk dapat terjadi, di antaranya seperti: (1) **Makna Hidup**, Menurut Ryff (1989), pemberian arti terhadap pengalaman hidup member kontribusi yang sangat besar terhadap tercapainya *psychological well-being*. (2) **Faktor Demografis**, mencakup beberapa aspek seperti Usia, Jenis kelamin, Budaya dan Status ekonomi. Pengaruh dari aspek-aspek tersebut bervariasi kontribusinya terhadap *psychological well-being*. (3) **Kesehatan Fisik**, kesehatan fisik turut berpengaruh pada *psychological well-being*. Kesehatan fisik memainkan peranan penting dalam mendeterminasi distress maupun *psychological well-being*. (Grossi, dkk. 2012). (4) **Pendidikan**, Ketika individu menempuh pendidikan pada level atau tingkatan yang lebih tinggi, individu mempunyai informasi yang lebih baik. Kemudian individu akan memiliki kesadaran yang lebih baik dalam membuat suatu pilihan. (Grossi dkk, 2012). (5) **Agama dan spiritualitas**, Terdapat hubungan positif yang kuat diantaranya karena *psychological well being* dapat tercipta ketika ada pengembangan spiritualitas yang baik (Hafeez dan Rafique, 2003).

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan salah satu penelitian kualitatif dengan desain naratif. Peneliti juga menggunakan metode primer yaitu wawancara dan observasi secara

mendalam dengan *free to face* sebagai metode primer dalam pengambilan data.

## Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 2 orang lansia yang hidup di kota Jakarta, Indonesia. Usia partisipan berada antara 70-79 tahun atau pada usia lansia madya. Masih tinggal bersama dengan keluarganya. Bersedia memberikan pendapat mengenai keadaan sarana dan prasarana kota Jakarta untuk para lansia.

## Sumber Data

Sumber data di dapatkan dari hasil wawancara secara mendalam untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mengenai pengalaman partisipan mengenai *psychological well being* mereka sebagai lansia yang hidup di perkotaan dan peneliti juga melakukan observasi untuk memastikan konsistensi jawaban dengan kenyataan kehidupan partisipan secara mendalam. Wawancara dan observasi di lakukan kepada 2 lansia yang memenuhi kriteria yang sudah di tentukan.

## Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah *psychological well-being* (PSWB) Lansia yang hidup di perkotaan dan tinggal dengan keluarga?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *psychological well-being* (PSWB) lansia yang hidup di perkotaan?

## Prosedur

Awal penelitian di mulai dengan mencari partisipan dengan menggunakan *Purposeful / Random Sampling* untuk

mengidentifikasi lansia yang masih tinggal dengan keluarga mereka dan hal lain yang menjadi pertimbangan dalam penggunaan teknik pengambilan sampling ini adalah agar setiap lansia yang sesuai dengan kriteria kami memberikan peluang yang sama kepada seluruh unit populasi yang di pilih sebagai sampel. Partisipan di hubungi melalui sanak saudara atau keluarga mereka. Setelah mendapat persetujuan peneliti menyusun dasar pedoman wawancara yang di dasari oleh teori yang sudah di susun sebelumnya.

Akhirnya kami mendapatkan 2 subjek yang bersedia berbagi pengalaman mereka. Kemudian, peneliti membuat janji bertemu melalui keluarga partisipan.

Kami melakukan pengambilan data dengan melakukan wawancara dan observasi. Sebelumnya, peneliti membina *rapport* dengan masing-masing subyek, sehingga akan terjalin hubungan yang baik. Peneliti juga meminta partisipan untuk mengisi *informed consent* sebagai tanda persetujuan untuk menjadi bagian dalam penelitian ini. Selain itu kami juga menggunakan alat perekam, dan alat tulis untuk mencatat hasil wawancara kami.

Dikarenakan subjek yang kami libatkan dalam penelitian ini adalah lansia, Kami mewawancarai mereka di kediaman masing-masing. Sebelum memulai mewawancarai kami menjelaskan tujuan dan maksud penelitian ini dan memberitahukan bahwa percakapan peneliti dengan partisipan di rekam. Selain itu, kami juga memberitahukan bahwa data penting dari partisipan akan di rahasiakan.

Setelah peneliti mendapatkan data mentah dari hasil transkrip verbatim wawancara dan catatan lapangan hasil observasi. Peneliti melakukan koding, dengan tujuan agar materi yang sudah di kumpulkan dapat terorganisir dan tersusun secara sistematis sehingga data yang di dapatkan dapat memunculkan gambaran topik yang akan di teliti. Dari hasil koding tersebut kami memiliki data faktor-faktor apa saja yang menyebabkan *Psychological well being* pada lansia, pandangan lansia mengenai kehidupan di perkotaan (sarana dan prasarana untuk lansia), dan hasil penelitian bagaimana *psychological well being* pada lansia di perkotaan. Tidak lupa, kami melakukan pengintegrasian dengan teori-teori dari berbagai sumber yang kami baca dan mencoba mendapatkan pemahaman antara hasil wawancara dengan teori yang kami gunakan.

Selanjutnya, hasil analisa yang sudah kami dapatkan kami gabungkan dengan hasil observasi. Terakhir, peneliti menjelaskan kembali dalam bentuk laporan penelitian.

## Hasil Penelitian

### Partisipan 1

Wawancara pertama di lakukan pada tanggal 21 Maret 2017. Partisipan 1 saai ini berusia hampir 80 tahun. Beliau memiliki kulit sawo matang, memiliki tubuh yang kecil dan rambut yang sudah mulai memutih dengan *dicepol* kebelakang. Tinggi badan beliau kira-kira 158cm. Beliau mengenakan baju kemeja putih dengan motif daun-daun berwarna hitam dan memakai rok panjang berwarna merah bata. Eang juga

memakai sandal cepit berwarna orange. Wawancara di lakukan di kediaman beliau di daerah Pejagalan, Jakarta Barat. Wawancara berlangsung dengan lancar tanpa hambatan yang berarti.

### Partisipan 2

Wawancara kedua di lakukan pada tanggal 22 Maret 2017. Partisipan ke 2 saat ini berusia 70 tahun, memiliki kulit yang putih, memiliki rambut pendek yang ikal atau bergelombang, dan memiliki badan yang berisi. Beliau mengenakan pakaian kaos berwarna putih dengan corak-corak bunga dibagian leher dan disekitaran baju.

Beliau juga menggunakan celana bahan panjang berwarna coklat dan menggunakan sandal berwarna coklat. Memakai dua kalung dibagian leher, yang satu emas, dan yang satu lagi berupa batu giok berwarna hijau, beliau juga mengenakan anting dan dua gelang di tangan sebelah kiri, dan mengenakan cincin dijari manis kiri dan kanan, dan dijari telunjuknya. Kami melakukan wawancara di apartement tempat subjek tinggal di daerah Pluit, Jakarta.

Selama melakukan proses pengambilan data dengan partisipan ke 2, terdapat beberapa hambatan yang terjadi, seperti kesulitan partisipan dalam berkomunikasi dalam bahasa Indonesia (subjek masih lebih sering menggunakan bahasa Tio-Ciu sebagai bahasa ibu).

### Analisa Data

#### Gambaran *Psychological well being* (PSWB) partisipan 1.

Berdasarkan teori tentang dimensi *psychological well-being*, PSWB partisipan

1 sangatlah tinggi, mulai dari mampu menerima diri sendiri, walaupun sudah memasuki usia hampir 80 tahun beliau dapat menerima bahwa memang keadaanya sudah tua, Mampu menjalin hubungan baik dengan anak-anak; keluarga; maupun orang sekitar serta masih mampu mengurus diri sendiri dan keluarga atau bersikap mandiri, seperti:

“kebanyak kalau pergi-pergi jalan sendiri. Ke BRI kemarin berdua saja dengan suami. Kadang *nengok* cucu yang dekat rumahnya dari sini naik *becak* saja carter atau naik Bajaj. Gak mau nyusahin anak karna kan mereka kerja”.

Selain itu menurut kelompok kami faktor yang mempengaruhi PSWB beliau adalah karena tingkat spiritualitas yang tinggi yang dimiliki oleh beliau. Beliau masih sering mengikuti kegiatan doa untuk lansia di gereja tempat beliau beribadah. Selain itu beliau sering membaca kitab suci dan berdoa. Beliau juga memiliki makna hidup, hal ini di tinjukkan dari bagaimana sikapnya mau berbagi terhadap orang lain dan dapat menerima fakta bahwa dirinya sudah tua.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang kami lakukan, kehidupan partisipan sangatlah sederhana seperti:

“asalkan dapat makan 4 sehat,5 sempurna sudah cukup, punya rumah kecil juga gak apa-apa yang penting tetap bersyukur dan eang dari dulu lebih mengutamakan pendidikan biar nanti anak-anak bisa hidup lebih baik.”

Beliau juga menyatakan bahwa senang dapat hidup di perkotaan seperti Jakarta, alasan beliau adalah:

“Senang lah. Karena akses kemana-mana gampang, keluarga juga sudah pada di Jakarta kebanyakan, yang di Jawa paling hanya beberapa. Kalau pulang ke Jogja pakai kereta enak, adem lagi. Kalau di Jakarta kadang naik angkot, naik bajaj atau becak kalau mau kerumah cucu, dan pergi-pergi. Taman juga sudah banyak, jadi main bareng, ajak cucu ke taman sekarang sudah bisa”

Menurut beliau transportasi di Jakarta sudah baik dan ramah terhadap lansia. Walaupun transportasi yang sering di gunakan partisipan 1 adalah angkot, Bajaj ataupun kereta api.

Menurut kelompok kami Partisipan 1 adalah salah-satu lansia yang masuk kedalam tipe lansia yang arif-bijaksana berdasarkan apa yang sudah kami observasi dan wawancara.

### **Gambaran *Psychological well being* (PSWB) partisipan 2.**

Menurut peneliti, Partisipan 2 sangat berbeda jauh dari segi kehidupan dengan partisipan 1. Partisipan 2 lebih memiliki kehidupan yang lebih baik dari segi ekonomi dibandingkan dengan partisipan 1. *Psychological Well-being* (PSWB) partisipan 2 dapat di katakana baik. Hal ini dikarenakan dalam kehidupan beliau sampai usia 70 tahun ini, beliau masih memiliki kemampuan dalam penguasaan lingkungan, hal ini terlihat dari:

“Oma kegiatannya masih buka kantin. Kadang kalau di kantin nunggu pembeli banyak teman ngobrol.”

Selain itu beliau dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain terlihat dari bagaimana keseharian beliau yang memiliki banyak teman,

“ Oma sering jalan-jalan, ikut senam pagi bareng ibu-ibu dekat sini di taman untung Jakarta udah ada taman lagi, jadi bisa senam. Kadang ngumpul sama tetangga apartemen disini, yang sudah tua tua juga”

Faktor dari PSWB yang cukup berpengaruh dalam kehidupan beliau dapat dilihat dari faktor demografis atau kondisi ekonominya, di tunjukan dengan bagaimana beliau dapat berpergian tidak hanya dalam negeri namun juga luar negeri.

“Oma juga suka jalan-jalan ke RRC, ke Mall, ke Semarang. Mangkanya senang lah tinggal dengan anak dan keluarga”

Selain itu faktor lain yang mempengaruhi PSWB beliau karena memiliki kondisi Spiritual yang baik, beliau masih memiliki kegiatan di vihara tempat beliau beribadah.

Saat di tanyakan mengenai senang atau tidak beliau mengatakan senang, karna masih dapat jalan-jalan, bertemu teman, berkumpul bersama. Menurut peneliti, Partisipan 2 merupakan tipe lansia yang mandiri karna masih mampu untuk mengganti kegiatan dengan yang baru, serta mau bergaul dan mencari teman baru.

## DISKUSI

Dari penelitian yang sudah kami lakukan mengenai “gambaran *Psychological well being* (PSWB) pada lansia yang hidup di perkotaan”. Kami dapat menyimpulkan bahwa, *Psychological well being* (PSWB) lansia yang hidup di perkotaan khususnya yang tinggal bersama keluarga mereka cenderung tinggi. Partisipan 1 dan 2 umumnya tidak merasa kesepian (*empty nest*) karena masih dapat bertemu dengan anak dan cucu serta sanak keluarga yang berada di luar kota Jakarta. Umumnya faktor-faktor yang membuat PSWB mereka cenderung tinggi adalah karena mereka memiliki tingkat *autonomy* yang baik di tunjukan dengan berbagai aktifitas yang masih dapat mereka lakukan walaupun sudah berada pada usia senja (Ikut kelompok tertentu, membuka usaha tertentu). Selain itu, kehidupan spiritual mereka juga sangat tinggi, mereka merasa bersyukur adalah suatu hal yang cukup untuk membuat kehidupan tetap bahagia. Mereka juga dapat menjalin relasi dengan orang-orang yang ada di sekitar mereka (lingkungan tempat beribadah, lingkungan kegiatan-kegiatan kelompok mereka). Hampir dari 6 dimensi PSWB dapat mereka penuhi.

Menurut mereka dalam tahap masa tua atau lansia, usia bukan merupakan hambatan untuk melakukan berbagai macam hal yang dapat berguna bagi orang lain dan terkadang dengan banyaknya kegiatan yang kita miliki mampu mengurangi penurunan fisik dan meningkatkan daya ingat yang kita miliki. Secara aktif juga tubuh yang kita miliki menjadi lebih sehat dan kita selalu berpikir kedepannya dengan hal-hal yang positif.

Pandangan mereka tentang fasilitas serta sarana dan prasarana bagi lansia di perkotaan juga sudah cukup baik, karena mereka masih melakukan perjalanan dengan menggunakan transportasi umum yang di sediakan oleh kota Jakarta untuk berpergian dan tidak ingin merepotkan anak tauapun cucu. Namun, Kesadaran masyarakat akan lansia masih sedikit kurang, walupun sudah ada beberapa generasi muda yang rela membagi tempat duduk mereka untuk lansia. Selain itu, adanya ruang terbuka hijau dapat membantu lansia dalam melakukan aktifitas untuk menemani cucu bermain ataupun untuk sekedar jalan-jalan bahkan berkumpul bersama teman-teman kelompok mereka dalam melakukan kegiatan (senam pagi ataupun *taichi*).

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Dari penjelasan diatas kami dapat simpulkan dari hasil dari wawancara kami dengan teori yang kami dapat adalah usia lanjut yang dijelaskan oleh WHO dan batasan umur lanjut usia di Indonesia, ke dua subjek kami termasuk kedalamnya. Pada masa tua atau lansia, usia bukan merupakan hambatan untuk melakukan berbagai macam hal yang berguna.

*Psychological Well being* (PSWB) adalah kondisi di mana seseorang melakukan penilaian terhadap hidupnya sehari-hari yang meliputi reaksi emosional terhadap suatu peristiwa dan evaluasi sadar yang dilaporkan baik pada saat suatu peristiwa terjadi atau secara global setelah waktu yang lama. Faktor utama yang paling mempengaruhi PSWB pada lansia adalah adanya makna hidup dan faktor spiritual dari

kehidupan seseorang. Faktor-faktor lain dapat menjadi pendukung dalam mempengaruhi PSWB seseorang.

Untuk Lansia yang hidup di perkotaan dengan keluarga mereka biasanya PSWB cenderung lebih tinggi. Hal ini di karenakan masih adanya rasa memiliki bukan kesepian (*Empty nest*) dan adanya kegitan-kegiatan yang masih dapat di kerjakan oleh mereka sebagai lansia, seperti membuka usaha, menjaga cucu, mengikuti kegiatan spiritual dan sebagainya.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan agar para generasi muda dapat lebih menghormati para lansia dan tidak menganggap mereka sebagai beban. Kadangkala lansia hanya butuh teman untuk menceritakan keluh kesah ataupun pengalaman mereka. Selain itu alangkah baiknya kita mampu untuk membuat kegiatan yang dapt mempertemukan lansia dengan generasi-generasi muda, membuat seminar bagi kaum muda mengenai lansia. Serta melakukan sosialisasi bagi para lansia yang masih memerlukan bantuan.

Selain itu, untuk pemerintah kota Jakarta agar dapat menjaga, mempertahankan serta meningkatkan fasilitas transportasi di Jakarta serta ruang terbuka hijau, karena dari fasilitas-fasilitas tersebutlah lansia yang menetap di Jakarta dapat melakukan aktifitas-aktifitas yang membangun *psychological well being* mereka.

## REFERENSI

- Nugroho, W. (2000) .Keperawatan Gerontik & Geriatric. Edisi 3. EGC. Jakarta.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727. American Psychological Association .(2012). *Toward an urban psychology: Research, action, and policy*. USA: Task Force on Urban Psychology, American Psychological Association.
- Survey Meter. (2013). Menjadikan lansia menua secara aktif, sehat, tangguh dan terlindungi. Diunduh dari [surveymeter.org/read/265/menjadikan-lansia-menua-secara-aktif-sehat-tangguh-dan-terlindungi](http://surveymeter.org/read/265/menjadikan-lansia-menua-secara-aktif-sehat-tangguh-dan-terlindungi).
- Rohmah1, A, I, N. Purwaningsih. Bariyah. K. (2012). *KUALITAS HIDUP LANJUT USIA*. Jurnal keperawatan , 120-132.
- Riandi. M . Psychological Well-being. Di unduh dari <http://www.kajianpustaka.com/2015/05/psychological-well-being.html>.
- Sukamdi. Power point penduduk lansia di Indonesia (Kerjasama Pendidikan Kependudukan Jalur Nonformal). Diunduh dari <http://zeloously.blogspot.co.id/2016/04/permasalahan-yang-terjadi-pada-penduduk.html>
- Fadilah.R (2015). Menuju Lansia Bahagia Dan Tetap Produktif. Diunduh dari <http://himpsi.or.id/42-semua-kategori/non-menu/artikel-bacaan/65-menuju-lansia-bahagia-dan-tetap-produktif>.
- Power point psikodiagnostik III: Wawancara, diunduh dari [http://ebook.repo.mercubuana-yogya.ac.id/Kuliah/materi\\_20132\\_doc/WAWANCARA.pdf](http://ebook.repo.mercubuana-yogya.ac.id/Kuliah/materi_20132_doc/WAWANCARA.pdf).