

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia

2.1.1 Definisi Lansia

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan bertambahnya usia serta terjadinya berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Proses menua bukanlah suatu penyakit, melainkan proses alamiah yang berlangsung secara bertahap dan berkelanjutan. Seiring bertambahnya usia, individu akan mengalami penurunan fungsi tubuh, perubahan peran sosial, serta penyesuaian terhadap kondisi kehidupan yang baru. Berdasarkan UU No. 13/Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia disebutkan bahwa lansia adalah individu yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun.

Dari sudut pandang kesehatan, lansia dipahami sebagai kelompok usia yang mengalami penurunan kemampuan fisiologis sehingga lebih rentan terhadap penyakit kronis maupun degeneratif. Selain perubahan fisik, lansia juga menghadapi tantangan psikologis seperti perubahan harga diri, perasaan kesepian, serta kebutuhan akan dukungan sosial yang lebih besar. Oleh karena itu, pendekatan pelayanan kepada lansia harus bersifat holistik dan mempertimbangkan seluruh aspek kehidupan mereka (Bahriah et al., 2024)

2.1.2 Batasan Lansia

Batasan umur lansia menurut Indra Ruswadi & Evi Supriatun (2022) (dalam Bahriah et al., 2024) yaitu:

- 1) Menurut undang-undang nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan lansia dalam bab I pasal 1 ayat II yang berbunyi “lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas”
- 2) Menurut WHO:
 - a) Usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok lansia dengan usia antara 45–59 tahun

- b) Lanjut usia (*elderly*) yaitu usia 60–74 tahun
- c) Lanjut usia tua (*old*) yaitu antara 75–90 tahun
- d) Usia sangat tua (*very old*) yaitu usia lebih dari 90 tahun

3) Menurut Depkes RI (2013):

- a) Virilitas (*Prasenium*): masa persiapan usia lanjut yang menampakan kematangan jiwa (usia 55–59 tahun).
- b) Usia lanjut dini (*Senescen*): kelompok yang mulai memasuki masa usia lanjut dini (60–64 tahun).
- c) Lansia berisiko tinggi untuk menderita berbagai penyakit degeneratif: usia diatas 65 tahun.

4) Menurut Burnside (1981):

- a) *Young old* (usia 60–69 tahun)
- b) *Middle age old* (usia 70–79 tahun)
- c) *Old-old* (usia 80–89 tahun)
- d) *Very old-old* (usia 90 tahun ke atas)

2.1.3 Teori Penuaan

1) Teori biologis

Teori biologis memandang penuaan sebagai proses perubahan yang terjadi dalam struktur dan fungsi tubuh selama rentang kehidupan. Perubahan tersebut melibatkan sistem seluler, jaringan, hingga organ tubuh yang mengalami penurunan kemampuan secara bertahap seiring bertambahnya usia (Dahlan et al., 2018).

a) Teori jam *genetic*

Secara *genetic* sudah terprogram bahwa material didalam ini sel dikatakan bagaimana memiliki jam genetis terkait dengan frekuensi mitosis dan pada penelitian terdahulu melakukan riset melalui kultur sel *in vitro* yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kemampuan membelah sel dalam kultur dengan umur spesies. Menurut teori ini terjadi

mutase progresif pada DNA sel somatic menyebabkan penurunan kemampuan fungsional tersebut.

b) Teori *error*

Teori ini mengemukakan proses menua disebabkan karena menumpuknya berbagai macam kesalahan dan kelalaian disepanjang kehidupan manusia, menyebabkan kelainan metabolisme yang dapat menyebabkan kerusakan sel dan sel akan kehilangan fungsinya dengan perlahan.

c) Teori *auto imun*

Penuaan dianggap diakibatkan oleh adanya penurunan fungsi sistem imun atau sistem kekebalan tubuh perubahan ini sangat tampak pada limposit-T dan perubahan pada limposit-B. Dari perubahan yang terjadi mengakibatkan penurunan sistem imun humoral yang dapat menjadi faktor predisposisi pada lansia untuk menurunkan resistensi melawan pertumbuhan tumor dan perkembangan kanker, menurunkan kemampuan pertahanan tubuh terhadap pathogen, meningkatnya produksi auto-antigen yang berdampak meningkatnya resiko terjadinya penyakit auto imun.

d) Teori radikal bebas

Teori ini mengasumsikan bahwa proses menua disebabkan karena fungsi kerja tubuh yang kurang efektif dan hal tersebut dipengaruhi oleh adanya berbagai macam radikal bebas dalam tubuh. Radikal bebas adalah zat yang terbentuk dalam tubuh manusia sebagai salah satu hasil metabolisme tubuh. Meskipun secara normal radikal bebas terbentuk dari proses metabolisme tubuh tetapi ia dapat terbentuk akibat dari proses oksigenasi lingkungan seperti pengaruh polutan ozon dan pestisida, reaksi paparan dari radiasi, sebagai reaksi berantai dengan molekul bebas lainnya.

e) Teori kolagen

Segala bentuk kegiatan, daya upaya, atau tindakan terencana yang melibatkan pengerahan tenaga, pikiran, atau tubuh dan stress yang berlebihan akan menyebabkan terjadinya kerusakan pada sel tubuh.

f) Wear teori biologi

Jumlah kolagen yang meningkat dalam jaringan dapat menyebabkan kerusakan jaringan dengan cepat dan perbaikan sel yang melambat.

2) Teori Psikososial

a) Teori *dissengagement*

Teori *disengagement* menyatakan bahwa proses penuaan ditandai dengan penarikan diri secara bertahap dari peran sosial dan hubungan dengan masyarakat. Lansia cenderung mengurangi aktivitas sosial dan lebih memusatkan perhatian pada dirinya sendiri. Penarikan diri ini dianggap sebagai proses alami yang membantu individu menyesuaikan diri dengan fase kehidupan lanjut usia.

b) Teori *activity*

Teori *activity* berpendapat bahwa lansia yang tetap aktif secara sosial dan produktif akan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Aktivitas dan partisipasi sosial dianggap penting dalam mempertahankan konsep diri yang positif. Keaktifan dalam berbagai kegiatan membantu lansia mempertahankan peran sosialnya dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

c) Teori *continuitas*

Teori *continuity* menekankan bahwa individu cenderung mempertahankan pola perilaku, nilai, dan kepribadian yang telah terbentuk sebelumnya. Keberhasilan lansia dalam menyesuaikan diri dipengaruhi oleh konsistensi antara pengalaman masa lalu dan kondisi saat ini. Individu yang mampu mempertahankan kontinuitas dalam kehidupannya akan lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi.

d) Teori subkultur

Teori subkultur menyatakan bahwa lansia membentuk kelompok sosial tersendiri dengan norma, nilai, dan kebiasaan yang khas. Interaksi antar sesama lansia menjadi lebih dominan dibandingkan dengan kelompok usia lain. Kelompok ini membentuk identitas sosial yang membantu lansia mempertahankan rasa memiliki dan dukungan sosial.

e) Teori stratifikasi usia

Teori ini menjelaskan bahwa masyarakat terbagi dalam strata berdasarkan usia. Setiap kelompok usia memiliki peran dan fungsi sosial yang berbeda. Perubahan sosial dalam masyarakat turut memengaruhi peran dan posisi lansia dalam struktur sosial tersebut.

f) Teori penyesuaian individu dengan lingkungannya

Teori ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kompetensi individu dengan tekanan lingkungan (*environmental press*). Lansia dengan kompetensi tinggi akan lebih mampu beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan, sedangkan lansia dengan kompetensi rendah membutuhkan lingkungan yang lebih suportif. Keseimbangan antara kemampuan individu dan lingkungan menjadi kunci keberhasilan adaptasi pada masa lanjut usia.

2.1.4 Perubahan yang terjadi pada lansia

Berikut perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia (Bahriah et al., 2024):

1. Perubahan Fisik

Perubahan fisiologik pada lansia memengaruhi struktur dan fungsi sistem tubuh. Efek umum dari perubahan fisiologik adalah penurunan mekanisme homeostatik dan penurunan respons imunologik. Hal ini menyebabkan lansia lebih rentan terhadap infeksi, penyakit kronis, serta gangguan keseimbangan tubuh.

a) Sistem sensori

Pada sistem sensori terjadi penurunan fungsi penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan perabaan. Lensa mata menjadi kurang elastis sehingga menyebabkan presbiopi (kesulitan melihat jarak dekat). Adaptasi terhadap cahaya menurun dan risiko katarak meningkat. Pada pendengaran sering terjadi presbikusis, yaitu penurunan kemampuan mendengar terutama pada frekuensi tinggi. Selain itu, sensitivitas terhadap rasa dan bau juga berkurang sehingga dapat memengaruhi nafsu makan. Penurunan sensasi perabaan menyebabkan lansia lebih berisiko mengalami cedera karena kurang peka terhadap suhu dan nyeri.

b) Sistem muskuloskeletal

Perubahan pada sistem muskuloskeletal ditandai dengan penurunan massa dan kekuatan otot (sarkopenia), penurunan kepadatan tulang (osteoporosis), serta berkurangnya fleksibilitas sendi. Postur tubuh dapat berubah menjadi lebih membungkuk akibat kompresi tulang belakang.

c) Sistem integument

Kulit pada lansia menjadi lebih tipis, kering, dan kehilangan elastisitas karena berkurangnya produksi kolagen dan elastin. Keriput muncul lebih jelas, rambut memutih dan rontok, serta kuku menjadi lebih rapuh. Produksi kelenjar keringat dan minyak menurun sehingga kulit mudah kering dan rentan terhadap iritasi atau luka.

d) Sistem Kardiovaskular

Pada sistem kardiovaskular terjadi penurunan elastisitas pembuluh darah dan penebalan dinding arteri. Curah jantung menurun dan kemampuan jantung memompa darah menjadi kurang efisien. Perubahan ini menyebabkan lansia lebih rentan terhadap hipertensi, penyakit jantung koroner, serta gangguan sirkulasi perifer.

e) Sistem Pernapasan

Perubahan pada sistem pernapasan meliputi penurunan elastisitas paru-paru, penurunan kapasitas vital, dan melemahnya otot pernapasan. Pertukaran gas menjadi kurang optimal sehingga lansia lebih mudah mengalami sesak napas dan infeksi saluran pernapasan.

f) Sistem Perkemihan

Fungsi ginjal mengalami penurunan akibat berkurangnya jumlah nefron dan aliran darah ginjal. Kapasitas kandung kemih menurun dan elastisitasnya berkurang sehingga lansia lebih sering berkemih (nokturia). Pada pria dapat terjadi pembesaran prostat yang mengganggu aliran urin, sedangkan pada wanita dapat terjadi inkontinensia akibat kelemahan otot dasar panggul.

g) Sistem Pencernaan

Perubahan pada sistem pencernaan meliputi penurunan produksi saliva, berkurangnya kemampuan mengunyah akibat kehilangan gigi, serta penurunan motilitas usus. Kondisi ini

sering menyebabkan konstipasi. Penyerapan nutrisi juga menurun sehingga lansia berisiko mengalami kekurangan gizi apabila asupan tidak adekuat.

h) Sistem Persyarafan

Perubahan pada sistem pencernaan meliputi penurunan produksi saliva, berkurangnya kemampuan mengunyah akibat kehilangan gigi, serta penurunan motilitas usus. Kondisi ini sering menyebabkan konstipasi. Penyerapan nutrisi juga menurun sehingga lansia berisiko mengalami kekurangan gizi apabila asupan tidak adekuat.

2. Perubahan Psikologis dan Psikososial

Perubahan psikologis pada lansia terutama terjadi pada aspek kognitif, yaitu penurunan fungsi intelektual dan kemampuan pemecahan masalah. Lansia juga mengalami perubahan dalam kemampuan penyesuaian diri terhadap proses menua (*learning ability*). Pada aspek kognitif ini pendidikan kesehatan dan stimulasi kognitif dapat membantu memperlambat perkembangan demensia. Perubahan psikologis sering berkaitan dengan perasaan tidak dihargai, merasa sendiri, tidak diperhatikan, dan mudah tersinggung. Serta perubahan psikologis lansia dapat menjadi lebih curiga, pelit, atau egois. Status sosial berpengaruh terhadap kemampuan seseorang menghadapi masa pensiun. Lansia dengan konsep diri positif dan jejaring sosial yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi lebih baik. Sebaliknya, individu yang kehilangan atribut sosial dan fasilitas setelah pensiun dapat mengalami kesulitan adaptasi. Status kesehatan, faktor genetik, pendidikan, dan pengalaman hidup turut memengaruhi fungsi psikologis lansia (Nurmayunita et al., 2023). Ciri gangguan psikososial pada lansia (Keliat, 2011) (dalam Bahriah et al., 2024):

- a) Cemas dan khawatir berlebihan
- b) Mudah tersinggung
- c) Sulit konsentrasi
- d) Bersifat ragu-ragu
- e) Merasa kecewa
- f) Pemarah dan agresif
- g) Reaksi fisik seperti jantung berdebar, otot tegang, sakit kepala

3. Perubahan Emosional

Pada masa lansia sebagian besar kurang siap untuk menghadapi dan menyikapi masa tuanya, sehingga menyebabkan lansia kurang dapat menyesuaikan diri dan memecahkan masalah yang dihadapi. Munculnya rasa terasingkan dan tidak dibutuhkan lagi, ketidakikhlasan untuk menerima kenyataan baru seperti penyakit yang diderita lansia tidak kunjung sembuh, perpisahan pasangan lansia merupakan sebagian dari perasaan yang tidak mengenakkan untuk lansia.

Dengan bertambahnya usia terjadi gangguan fungsional, keadaan depresi dan ketakutan akan mengakibatkan lansia semakin sulit melakukan penyelesaian masalah, sehingga lansia kesulitan dalam menyesuaikan dirinya. Penyesuaian diri pada lansia adalah kemampuan orang untuk berusaha menghadapi tekanan akibat perubahan fisik maupun sosial psikologis dan kemampuan untuk menyelaraskan diri dengan lingkungan sehingga dapat memenuhi kebutuhan dirinya tanpa menimbulkan masalah baru. Gejala yang muncul pada lansia adalah perasaan takut menjadi tua. Ketakutan tersebut bersumber dari penurunan kemampuan dalam dirinya sehingga mempengaruhi kemampuan memori, inteligensi, dan sikap kurang senang terhadap diri sendiri. Orang yang sudah lanjut usia kurang memiliki kemampuan untuk mengekspresikan kehangatan dan perasaan secara spontan terhadap orang lain. Mereka takut mengekspresikan karena pengalaman masa lalu perasaan positif yang diberikan jarang memperoleh respon yang baik. Maka akibatnya mereka merasa bahwa usaha yang dilakukan akan sia-sia dan mereka memilih untuk menutup diri.

4. Perubahan Spiritual

Lansia lebih tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri dan optimisme. Kebutuhan spiritual berperan memberikan ketenangan batin khususnya untuk para lansia. Dengan demikian spiritualisme atau keagamaan memiliki pengaruh besar terhadap taraf kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

2.2 Konsep Harga Diri (*Self Esteem*)

2.2.1 Definisi Harga Diri

Harga diri atau *self-esteem* merupakan persepsi seseorang terhadap nilai dirinya sendiri, mencerminkan sejauh mana individu menerima, menghargai, dan menghormati dirinya (Rosenberg, 1965). Dalam konteks lansia, harga diri berperan penting karena banyak lansia mengalami perubahan fisik, peran sosial, dan kehidupan sehari-hari yang dapat menurunkan persepsi positif terhadap diri sendiri (Nurmayunita & Zakaria, 2021).

2.2.2 Aspek-aspek Harga Diri

Aspek harga diri adalah dimensi atau komponen yang membentuk dan menggambarkan tingkat evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Aspek ini menjelaskan bagian-bagian penting yang menyusun bagaimana seseorang menilai dirinya, baik dari sisi kemampuan, penerimaan diri, maupun hubungan sosial. Menurut (Coopersmith, 1967) harga diri menjadi empat aspek:

1. *Power* (kekuatan)

Power menggambarkan kemampuan individu dalam mengontrol dirinya sendiri serta memengaruhi lingkungan di sekitarnya. Individu yang memiliki aspek *power* yang baik biasanya mampu mengambil keputusan, mengungkapkan pendapat, serta mengatur perilaku sesuai dengan situasi yang dihadapi. Pada lansia, aspek ini terlihat dari kemampuan untuk tetap mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan berperan dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat.

2. *Significance* (keberartian)

Significance menggambarkan perasaan individu bahwa dirinya diterima, dicintai, dan dihargai oleh orang lain. Individu yang merasakan dukungan, perhatian, dan penghargaan dari keluarga maupun lingkungan sosial cenderung memiliki perasaan bahwa dirinya penting dan berarti. Pada lansia, keberartian dapat muncul ketika mereka masih dilibatkan dalam kegiatan keluarga, mendapatkan perhatian dari anak atau cucu, serta memiliki hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitar.

3. *Virtue* (kebajikan)

Virtue berkaitan dengan kepatuhan individu terhadap nilai moral, norma sosial, dan prinsip kehidupan yang berlaku di masyarakat. Individu dengan aspek *virtue* yang baik biasanya berusaha menjalankan perilaku sesuai dengan nilai moral dan aturan yang diyakini. Pada lansia, aspek ini dapat terlihat dari sikap menjalankan nilai-nilai kehidupan, seperti menjaga hubungan baik dengan orang lain, menjalankan ajaran agama, serta berperilaku sesuai norma yang berlaku.

4. *Competence* (kompetensi)

Competence menggambarkan kemampuan individu dalam mencapai tujuan serta keberhasilan dalam melakukan suatu aktivitas. Individu yang memiliki kompetensi yang baik biasanya merasa mampu menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan, dan mencapai hasil yang diharapkan. Pada lansia, kompetensi dapat terlihat dari kemampuan mereka untuk tetap melakukan aktivitas sehari-hari, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, serta merasa mampu menjalani kehidupan secara mandiri.

Menurut (Branden, 1994) harga diri dibagi menjadi dua komponen:

1. *Self-efficacy*

Keyakinan bahwa individu mampu berpikir, belajar, dan mengambil keputusan secara efektif.

2. *Self-respect*

Perasaan bahwa diri layak untuk bahagia, dihargai, dan dicintai.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri Lansia

Beberapa faktor utama yang memengaruhi harga diri pada lansia antara lain:

1. Status kesehatan fisik

Menurut teori perkembangan dewasa akhir, penurunan fungsi fisik dapat memengaruhi persepsi diri. Lansia yang mengalami penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, atau gangguan mobilitas sering merasa ketergantungan pada orang lain (Sovianti et al., 2025). Ketergantungan ini dapat menurunkan rasa kompetensi dan keberdayaan diri. Lansia dengan

kondisi kesehatan kronis cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah karena ketergantungan pada orang lain (Nurmayunita & Zakaria, 2021).

2. Tingkat Pendidikan

Pendidikan dan pengalaman hidup membentuk cara individu memahami dan menerima perubahan. Lansia dengan pendidikan lebih tinggi mampu mempertahankan harga diri karena memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap perubahan hidup (Essid & Anes, 2025).

3. Dukungan sosial keluarga dan teman

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal paling kuat yang memengaruhi harga diri lansia. Lansia yang mendapatkan perhatian, kasih sayang, dan penghargaan dari keluarga cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi. Interaksi sosial yang positif meningkatkan rasa berharga individu (Anda & Surbakti, 2025).

4. Partisipasi sosial

Teori *Disengagement* dalam gerontologi menjelaskan bahwa lansia cenderung menarik diri dari peran sosial seiring bertambahnya usia. Namun, jika proses ini tidak diimbangi dengan adaptasi yang baik, lansia dapat merasa kehilangan makna hidup (Ulziamil & Murod, 2025). Sebaliknya, teori *Activity Theory* menyatakan bahwa lansia yang tetap aktif dalam kegiatan sosial akan memiliki kepuasan hidup dan harga diri yang lebih baik. Oleh karena itu, partisipasi sosial sangat berpengaruh terhadap persepsi keberhargaan diri (Hanifati & Shaliha, 2025).

5. Status ekonomi

Kondisi ekonomi juga dapat mempengaruhi harga diri lansia. Ketergantungan finansial pada keluarga terkadang menimbulkan perasaan tidak berdaya. Dalam teori kebutuhan dari Abraham Maslow, harga diri berada pada tingkat kebutuhan penghargaan (*esteem needs*). Jika kebutuhan dasar dan rasa aman tidak terpenuhi, maka kebutuhan penghargaan diri juga akan terganggu (Mcleod, 2025).

6. Spiritual dan makna hidup

Spiritualitas membantu lansia menerima kondisi kehidupan dengan lebih tenang. Lansia yang memiliki keyakinan spiritual yang kuat cenderung lebih mudah menerima proses penuaan serta berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, karena spiritualitas memberikan makna hidup, ketenangan batin, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan pada masa lanjut usia (Destiara et al., 2025). Menurut pendekatan kesejahteraan psikologis dari Carol Ryff (1989), penerimaan diri dan tujuan hidup merupakan komponen penting kesejahteraan yang berhubungan erat dengan harga diri.

2.2.4 Karakteristik Harga Diri

Menurut Rosenberg (1965), harga diri merupakan sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri. Sikap tersebut akan terlihat dalam pola perilaku sehari-hari, seperti kepercayaan diri, kemampuan menerima kritik, dan cara berinteraksi dengan orang lain. Dalam hal ini karakteristik harga diri dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

1. Harga diri tinggi

a) Mampu menerima diri sendiri

Individu menerima kelebihan dan kekurangan tanpa merasa rendah diri. Pada lansia, hal ini terlihat dari kemampuan menerima perubahan fisik dan kondisi kesehatan sebagai bagian dari proses penuaan. Lansia yang mencapai tahap *ego integrity* akan merasa puas terhadap kehidupannya dan menerima masa lalu dengan damai.

b) Percaya pada kemampuan diri

Individu yakin bahwa dirinya mampu menghadapi masalah dan mengambil keputusan. Kepercayaan ini tidak selalu berkaitan dengan kekuatan fisik, tetapi lebih pada kemampuan berpikir dan pengalaman hidup. Dalam teori *self-efficacy* keyakinan terhadap kemampuan diri berkontribusi besar terhadap pembentukan harga diri.

c) Mampu menerima kritik dan evaluasi

Individu dengan harga diri tinggi tidak mudah tersinggung ketika menerima kritik. Ia mampu menjadikan kritik sebagai bahan perbaikan diri tanpa merasa terancam.

d) Memiliki hubungan sosial yang positif

Individu merasa nyaman berinteraksi dengan orang lain dan tidak merasa inferior. Dalam konteks lansia, hal ini terlihat dari partisipasi dalam kegiatan sosial seperti posyandu lansia atau kegiatan keagamaan.

e) Optimis dan memiliki tujuan hidup

Harga diri tinggi berkaitan dengan sikap optimis dan memiliki makna hidup. Individu tetap memiliki harapan serta semangat menjalani kehidupan meskipun mengalami keterbatasan.

2. Harga diri rendah

a) Sulit menerima diri

Individu merasa tidak puas terhadap diri dan sering membandingkan diri dengan orang lain secara negatif. Pada lansia, hal ini dapat muncul dalam bentuk keluhan berlebihan terhadap kondisi fisik.

b) Merasa tidak berharga

Individu merasa dirinya tidak penting atau menjadi beban bagi orang lain. Perasaan ini sering muncul ketika lansia mengalami ketergantungan fisik atau ekonomi.

c) Mudah cemas dan sensitive

Harga diri rendah sering dikaitkan dengan kecemasan, rasa takut ditolak, dan mudah tersinggung terhadap komentar orang lain.

d) Menarik diri dari lingkungan sosial

Individu cenderung menghindari interaksi sosial karena merasa tidak percaya diri atau takut dinilai negatif. Teori *Disengagement* dalam gerontologi menjelaskan bahwa sebagian lansia menarik diri dari peran sosial. Namun, jika disertai evaluasi diri negatif, hal ini dapat memperburuk harga diri.

e) Pesimis dan kurang motivasi

Individu merasa tidak mampu mengubah keadaan sehingga cenderung pasif dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas.

2.2.5 Alat Ukur Harga Diri (*self-esteem*)

Penelitian ini menggunakan Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES) untuk mengukur tingkat harga diri responden. Skala ini dikembangkan oleh Morris Rosenberg pada tahun 1965. Rosenberg mendefinisikan harga diri sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Skala ini terdiri dari 10 item dengan skor yang mencerminkan tingkat evaluasi positif dan negatif terhadap diri sendiri (Maroqi, 2018). Responden memberikan jawaban sesuai dengan kondisi yang dirasakan menggunakan skala penilaian tertentu. Peneliti kemudian menjumlahkan skor dari seluruh item untuk memperoleh skor total harga diri. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat harga diri yang lebih baik pada individu.

2.3 Konsep Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

2.3.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah kondisi individu yang menunjukkan fungsi psikologis yang optimal, kemampuan menerima diri, memiliki tujuan hidup, serta mampu menjalin hubungan sosial yang positif. Kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan sesaat, tetapi lebih kepada kualitas hidup secara menyeluruh dan makna kehidupan yang dirasakan individu. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana individu mampu mengembangkan potensi dirinya secara maksimal dan hidup secara bermakna. Ryff menekankan bahwa kesejahteraan bukan sekadar perasaan senang, tetapi mencerminkan fungsi psikologis yang sehat dan matang. Pada lansia, kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan untuk menerima proses penuaan dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat (Nurmayunita et al., 2023).

2.3.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff & Singer (1996) , kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi:

a. Penerimaan diri (mengakui kekuatan dan kelemahan pribadi)

Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Individu dengan penerimaan diri yang baik memiliki pandangan positif terhadap dirinya serta mampu menerima pengalaman hidup masa lalu tanpa penyesalan berlebihan. Pada lansia, dimensi ini sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan menerima proses penuaan, perubahan fisik, serta kehilangan peran sosial. Lansia yang mampu menerima dirinya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang sulit menerima perubahan hidupnya.

b. Hubungan positif (memiliki hubungan interpersonal yang memuaskan)

Dimensi ini merujuk pada kemampuan individu menjalin hubungan yang hangat, penuh empati, saling percaya, dan saling mendukung. Hubungan sosial yang baik memberikan rasa aman dan perasaan dihargai. Pada lansia, dukungan keluarga, teman sebaya, serta keterlibatan dalam kegiatan sosial sangat berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Isolasi sosial atau kesepian dapat menurunkan dimensi ini secara signifikan.

c. Otonomi individu (mampu membuat keputusan sendiri)

Otonomi adalah kemampuan individu untuk menentukan pilihan hidup secara mandiri serta tidak mudah terpengaruh tekanan sosial. Individu dengan otonomi yang baik mampu mempertahankan pendapat dan nilai pribadinya. Pada lansia, otonomi terlihat dari kemampuan mengambil keputusan sendiri, meskipun dalam batas kemampuan fisik yang ada. Ketergantungan total pada orang lain dapat mempengaruhi rasa kemandirian dan berdampak pada kesejahteraan psikologis.

d. Penguasaan lingkungan (mampu mengatur kehidupan dan aktivitas sehari-hari)

Dimensi ini menunjukkan kemampuan individu dalam mengelola lingkungan dan aktivitas sehari-hari secara efektif. Individu mampu menyesuaikan diri dengan perubahan situasi serta menciptakan kondisi yang mendukung kehidupannya. Pada lansia, penguasaan lingkungan

dapat terlihat dari kemampuan mengatur aktivitas harian, beradaptasi dengan kondisi kesehatan, dan tetap menjalani rutinitas secara mandiri.

e. Tujuan hidup (memiliki arah dan makna hidup)

Tujuan hidup adalah perasaan bahwa kehidupan memiliki arah dan makna. Individu dengan dimensi ini yang baik memiliki harapan serta rencana meskipun dalam skala sederhana. Pada lansia, tujuan hidup dapat berupa keinginan untuk tetap bermanfaat bagi keluarga, aktif dalam kegiatan sosial atau keagamaan, serta menjaga hubungan harmonis dengan lingkungan.

f. Pertumbuhan pribadi (memiliki kemampuan terus mengembangkan diri)

Pertumbuhan pribadi adalah perasaan bahwa individu terus berkembang dan belajar dari pengalaman hidup. Individu tidak merasa stagnan, tetapi tetap terbuka terhadap pengalaman baru. Walaupun berada pada usia lanjut, lansia tetap dapat mengalami pertumbuhan pribadi melalui kegiatan sosial, spiritual, maupun pembelajaran sederhana dalam kehidupan sehari-hari.

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) membahas faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia (Octavia et al., 2022):

1. Faktor demografi

a) Usia

Pada masa lanjut usia, individu sering mengalami penurunan kondisi fisik, perubahan peran sosial, serta berkurangnya aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut dapat memengaruhi persepsi terhadap kehidupan dan kesejahteraan psikologis. Namun, lansia yang mampu menerima proses penuaan dengan baik dan memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung tetap memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

b) Jenis kelamin

Jenis kelamin juga dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis. Perbedaan peran sosial, pengalaman hidup, serta cara individu menghadapi masalah dapat menyebabkan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan.

c) Status sosial ekonomi

Individu dengan kondisi ekonomi yang baik umumnya memiliki akses yang lebih besar terhadap fasilitas kesehatan, pendidikan, serta dukungan sosial sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2. Faktor kepribadian

Karakteristik kepribadian memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Individu dengan kepribadian yang positif, seperti optimis, percaya diri, dan mampu mengelola emosi dengan baik, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

3. Dukungan sosial

Dukungan sosial mampu memberikan kontribusi dalam perkembangan pribadi menjadi lebih positif dan dapat memberi dukungan untuk menghadapi permasalahan kehidupan, dimana semakin tinggi tingkat interaksi sosial individu maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya.

4. Faktor religiusitas

Seseorang dengan religiusitas tinggi mampu menunjukkan sikap lebih baik, merasa puas atas kehidupan yang dijalani dan memiliki rasa kesepian yang rendah.

5. Faktor Budaya

Nilai-nilai budaya yang berkembang dalam masyarakat, seperti pola interaksi sosial, norma, serta cara pandang terhadap lansia, dapat memengaruhi bagaimana lansia diperlakukan dan menilai dirinya sendiri. Lingkungan sosial yang memberikan dukungan positif cenderung meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, sedangkan lingkungan dengan stigma negatif terhadap lansia dapat menurunkan kondisi psikologis mereka (Fathiyah & Seniati, 2025).

2.3.4 Dampak Kesejahteraan Psikologis Rendah

Menurut (Ryff, 1989), rendahnya kesejahteraan psikologis ditandai oleh lemahnya enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan sosial, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Jika dimensi-dimensi tersebut terganggu, maka individu akan mengalami penurunan kualitas hidup secara menyeluruh. Berikut dampak kesejahteraan psikologis rendah pada lansia:

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Individu cenderung tidak puas terhadap dirinya sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman hidup di masa lalu, serta memiliki kegelisahan terhadap beberapa aspek kepribadiannya. Selain itu, muncul keinginan untuk menjadi orang lain atau tidak menerima kondisi diri apa adanya.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Individu memiliki sedikit hubungan dekat yang dilandasi kepercayaan. Ia mengalami kesulitan dalam menunjukkan kehangatan, keterbukaan, dan kepedulian terhadap orang lain. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan terisolasi, frustrasi dalam hubungan interpersonal, serta kurangnya kemauan untuk berkompromi demi mempertahankan hubungan yang penting.

3. Otonomi (*autonomy*)

Individu sangat memperhatikan penilaian dan harapan orang lain dalam kehidupannya. Pengambilan keputusan penting cenderung bergantung pada pendapat orang lain, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dalam berpikir maupun bertindak.

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Individu mengalami kesulitan dalam mengelola aktivitas sehari-hari dan merasa tidak mampu mengubah atau memperbaiki kondisi lingkungan sekitarnya. Selain itu, ia kurang mampu melihat peluang yang ada serta merasa tidak memiliki kendali terhadap situasi di luar dirinya.

5. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Individu tidak memiliki makna hidup yang jelas, minim tujuan atau arah hidup, serta tidak melihat nilai dari pengalaman masa lalu. Ia juga tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang dapat memberikan arti dalam kehidupannya.

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Individu merasakan stagnasi dalam perkembangan dirinya, tidak mengalami peningkatan atau perubahan positif dari waktu ke waktu. Ia merasa bosan dengan kehidupan serta tidak mampu mengembangkan sikap maupun perilaku baru.

2.3.5 Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis

Psychological Well-Being Scale (PWBS) merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff pada tahun 1989 untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis individu. *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) terdiri dari enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan PWBS versi 18 item, di mana setiap dimensi diwakili oleh tiga pernyataan. Responden diminta memberikan jawaban terhadap setiap pernyataan sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Skor dari setiap item kemudian dijumlahkan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologis individu. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

2.4 Penelitian Terdahulu

Table 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Penulis	Tahun	Judul	Hasil Penelitian
1	Ariep Ubaidilah dan Rida Yanna Primanita	2023	Hubungan Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Komunitas Vespa Gembel	Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas vespa gembel di Sumatera Barat. Dengan adanya hubungan yang positif diantara harga diri dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya dan sebaliknya semakin rendah

No	Penulis	Tahun	Judul	Hasil Penelitian
				harga diri maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. (Ubaidilah & Primanita, 2023)
2	Anandam Hayundaka dan dan M. Salis Yuniardi	2023	Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian	Hubungan antara harga diri terhadap kesejahteraan psikologis, memiliki korelasi secara positif dan signifikan ($r = .507$; $p = .000$), kesepian berkorelasi secara negatif dan signifikan terhadap harga diri ($r = -.474$; $p = .000$) dan kesejahteraan psikologis ($r = -.521$; $p = .000$). Penelitian ini menunjukkan pengaruh signifikan positif antara harga diri terhadap kesejahteraan psikologis, dimana semakin tinggi tingkat harga diri, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis. (Hayundaka & Yuniardi, 2023)
3	Astiti Tenriawaru Ahmad	2025	<i>Self-Esteem Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis pada</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>self-esteem</i> memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 40,4% terhadap varians kesejahteraan psikologis. Mahasiswa dengan tingkat <i>self-esteem</i> yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat memfasilitasi prestasi akademik yang optimal dan adaptasi sosial yang sehat. (Ahmad, 2025)
4	Ugwu, C. & Idemudia, E. S.	2025	<i>Perceptions of Ageing and Psychological Well-Being in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis</i>	Hasil <i>systematic review</i> menunjukkan bahwa persepsi positif terhadap diri selama proses penuaan, termasuk penghargaan terhadap diri (<i>self-esteem</i>), berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada lansia. Lansia yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya cenderung lebih mampu menerima perubahan akibat penuaan, memiliki tujuan hidup yang lebih baik, serta menunjukkan tingkat <i>psychological well-being</i> yang lebih tinggi. (Ugwu & Idemudia, 2025)
5	Igbokwe, C. C., dkk.	2024	<i>Social Support, Health Behaviors, Self-Esteem, and Successful Aging in a Sub-Saharan African Sample of Older Adults: Test of a Sequential Mediation Model Chima</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap <i>self-esteem</i> lansia, yang selanjutnya berkontribusi terhadap <i>successful aging</i> dan kesejahteraan psikologis. Lansia yang memperoleh dukungan dari keluarga dan lingkungan cenderung memiliki penghargaan diri yang lebih baik sehingga mampu mempertahankan kondisi psikologis yang positif selama proses penuaan. (Igbokwe et al., 2024)