Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 45173-45177

Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Psikologis Lansia: Sebuah Kajian Literatur

Quality Of Life And Psychological Well-Being Among Older Adults: A Literature Review

Syahnur Rahman
Jurusan Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia
Email : sjahnoer@gmail.com

Published: August , 2026

ABSTRAK

Populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia terus meningkat setiap tahun, sehingga isu kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis pada kelompok usia ini menjadi perhatian penting dalam bidang psikologi perkembangan dan kesehatan masyarakat. Proses menua yang disertai penurunan fungsi fisik, sosial, dan kognitif berpotensi menurunkan kualitas hidup apabila tidak diimbangi dengan dukungan psikososial yang memadai. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara naratif konsep, faktor-faktor yang memengaruhi, serta upaya peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia berdasarkan literatur terkini. Metode yang digunakan adalah kajian literatur (literature review) terhadap artikel-artikel ilmiah nasional dan internasional yang membahas kualitas hidup, kesejahteraan psikologis, dan lansia, yang diperoleh melalui basis data Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan Garuda dalam rentang tahun 2018-2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, dukungan sosial dan keluarga, keterlibatan dalam aktivitas sosial dan fisik, serta dimensi spiritualitas. Kerangka kesejahteraan psikologis Ryff, yang mencakup penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, banyak digunakan untuk memahami dinamika psikologis lansia. Intervensi berbasis dukungan sosial, pemberdayaan komunitas, terapi kelompok sebaya, dan layanan posyandu lansia terbukti berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup. Kajian ini merekomendasikan pendekatan holistik yang melibatkan keluarga, tenaga kesehatan, dan komunitas dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis lansia agar dapat menjalani masa tua secara bermakna dan bermartabat.
Kata kunci: kualitas hidup; kesejahteraan psikologis; lansia; kajian literatur; psikologi perkembangan

ABSTRACT

The population of older adults in Indonesia continues to increase every year, making the issue of quality of life and psychological well-being in this age group an important concern in developmental and public health psychology. The aging process, accompanied by declining physical, social, and cognitive functions, may reduce quality of life if not balanced with adequate psychosocial support. This article aims to narratively review the concept, influencing factors, and efforts to improve the quality of life and psychological well-being of older adults based on current literature. The method used is a literature review of national and international scientific articles discussing quality of life, psychological well-being, and older adults, obtained through Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, and Garuda databases within the 2018-2024 range. The review shows that older adults' quality of life and psychological well-being are influenced by physical health, family and social support, engagement in social and physical activities, and spirituality. Ryff's model of psychological well-being, comprising self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth, is widely used to understand the psychological dynamics of older adults. Interventions based on social support, community empowerment, peer group therapy, and elderly health post (posyandu lansia) services have been shown to contribute positively to improved quality of life. This review recommends a holistic approach involving family, health workers, and the community to maintain older adults' psychological well-being so that they may live their later years meaningfully and with dignity.
Keywords: *quality of life; psychological well-being; older adults; literature review; developmental psychology*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup dan perbaikan layanan kesehatan telah menyebabkan pertumbuhan populasi lanjut usia (lansia) yang signifikan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Badan Pusat Statistik mencatat jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas di Indonesia mencapai lebih dari 37 juta jiwa pada tahun 2023, dan tren ini diproyeksikan terus meningkat pada dekade mendatang (BPS, 2023). Peningkatan jumlah lansia ini membawa konsekuensi penting bagi sistem kesehatan, sosial, dan psikologis masyarakat, sehingga isu kesejahteraan lansia perlu mendapatkan perhatian yang serius dari berbagai pihak.

Memasuki masa lanjut usia, individu mengalami serangkaian perubahan yang bersifat fisik, kognitif, sosial, maupun psikologis. Penurunan fungsi tubuh, berkurangnya peran sosial akibat pensiun, kehilangan pasangan hidup atau kerabat, serta munculnya penyakit kronis merupakan tantangan yang lazim dihadapi pada tahap perkembangan ini. Apabila tidak diimbangi dengan strategi adaptasi dan dukungan psikososial yang memadai, kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup serta memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kesepian pada lansia.

Kualitas hidup (quality of life) merupakan konsep multidimensi yang mencakup persepsi individu terhadap kondisi kehidupannya, meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (WHOQOL Group, dalam Rumawas, 2021). Sementara itu, kesejahteraan psikologis (psychological well-being) lebih menekankan pada fungsi psikologis positif individu, yang menurut model Ryff (1989) terdiri atas enam dimensi, yaitu penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kedua konsep ini saling berkaitan erat karena kualitas hidup yang baik pada lansia umumnya ditopang oleh fungsi psikologis yang sehat, dan sebaliknya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti status kesehatan fisik, dukungan sosial dan keluarga, partisipasi dalam aktivitas sosial, serta spiritualitas (Handayani, Nurhayati, & Setiadi, 2023; Musadik et al., 2024). Namun, kajian yang secara khusus mengintegrasikan konsep kualitas hidup dengan kerangka kesejahteraan psikologis pada konteks lansia di Indonesia masih relatif terbatas dan tersebar pada berbagai jurnal dengan fokus yang beragam. Oleh karena itu, artikel ini disusun untuk merangkum dan mensintesis temuan-temuan penelitian terkini mengenai konsep, faktor-faktor yang memengaruhi, dampak, dan upaya peningkatan kualitas hidup serta kesejahteraan psikologis lansia, sehingga dapat menjadi rujukan bagi pengembangan intervensi psikologis maupun kebijakan yang berorientasi pada kesejahteraan lansia.

METODE

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan kajian literatur naratif (narrative literature review) yang bertujuan mensintesis temuan dari berbagai sumber ilmiah terkait kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia. Penelusuran artikel dilakukan melalui basis data Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan Garuda dengan menggunakan kata kunci "kualitas hidup lansia", "kesejahteraan psikologis lansia", "quality of life older adults", dan "psychological well-being elderly". Kriteria inklusi meliputi artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2018-2024, berbahasa Indonesia atau Inggris, membahas variabel kualitas hidup dan/atau kesejahteraan psikologis pada populasi lansia, serta dapat diakses secara penuh (full text). Artikel yang tidak relevan dengan topik, berupa opini tanpa dasar empiris atau teoretis yang jelas, maupun duplikasi antarsumber dikeluarkan dari kajian. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian ditelaah dan dikelompokkan berdasarkan tema utama, yaitu: (1) konsep kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia; (2) faktor-faktor yang memengaruhi; (3) dampak kualitas hidup terhadap kondisi lansia; dan (4) upaya-upaya peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Psikologis Lansia

Kualitas hidup lansia umumnya diukur menggunakan instrumen WHOQOL-BREF yang mencakup empat domain, yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan (Rumawas, 2021). Penelitian pada lansia di beberapa wilayah di Indonesia menunjukkan variasi kualitas hidup, dengan sebagian besar responden berada pada kategori sedang hingga rendah, terutama pada domain kesehatan fisik dan psikologis (Gambaran Kualitas Hidup pada Lansia, 2024). Kondisi ini mengindikasikan bahwa penurunan fungsi tubuh akibat proses menua masih menjadi tantangan utama yang memengaruhi persepsi lansia terhadap kualitas hidupnya.

Di sisi lain, kesejahteraan psikologis merujuk pada fungsi psikologis positif yang melampaui sekadar ketiadaan gangguan mental. Model Ryff (1989), yang berakar pada teori perkembangan sepanjang hayat, psikologi humanistik, dan kesehatan mental klinis, menjelaskan kesejahteraan psikologis melalui enam dimensi: penerimaan diri (self-acceptance), relasi positif dengan orang lain (positive relations with others), otonomi (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), dan pertumbuhan pribadi (personal growth). Kajian gerontologi menunjukkan bahwa pada lansia, dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi cenderung mengalami penurunan seiring bertambahnya

usia, sementara dimensi lain relatif lebih stabil (Ryff, Almeida, Ayanian, Carr, & Cleary, dalam kajian MIDUS). Sebaliknya, aspek kesejahteraan hedonik, seperti afek positif, justru cenderung meningkat pada usia lanjut dibandingkan usia dewasa muda.

Selain model Ryff, teori successful aging dari Baltes dan Baltes (1990) melalui model Selective Optimization with Compensation (SOC) turut relevan untuk memahami bagaimana lansia beradaptasi terhadap keterbatasan yang muncul akibat penuaan. Model ini menjelaskan bahwa lansia yang mampu memilih (selection) aktivitas yang sesuai dengan prioritas dan kemampuannya, mengoptimalkan (optimization) sumber daya yang dimiliki, serta melakukan kompensasi (compensation) atas keterbatasan fungsi, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Psikologis Lansia

Kesehatan Fisik. Status kesehatan fisik merupakan salah satu prediktor kuat kualitas hidup lansia. Penurunan kondisi fisik dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan partisipasi sosial, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Musadik et al., 2024). Penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes melitus, misalnya, terbukti berkaitan dengan penurunan kualitas hidup apabila tidak dikelola dengan baik, sementara aktivitas fisik yang teratur berkontribusi pada perbaikan kondisi kesehatan sekaligus kualitas hidup lansia.

Dukungan Sosial dan Keluarga. Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas, secara konsisten dilaporkan sebagai faktor protektif terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Dukungan emosional dari keluarga dapat menumbuhkan rasa aman, dihargai, dan meningkatkan motivasi lansia untuk menjalani gaya hidup sehat (Musadik et al., 2024). Penelitian pada lansia penghuni panti sosial juga menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan tingkat kebahagiaan mereka (Khuzaimah, Anggraini, Hinduan, Agustiani, & Siswadi, 2021), sementara lansia yang mengalami keterlantaran sosial cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih rendah (Khoirunnisa & Nurchayati, 2023).

Partisipasi Sosial dan Aktivitas Fisik. Keterlibatan lansia dalam kegiatan sosial dan program pemberdayaan komunitas berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan emosional, perluasan jejaring sosial, serta penurunan gejala depresi. Lansia yang terlibat dalam program pemberdayaan sosial melaporkan pandangan hidup yang lebih positif dan interaksi sosial yang lebih berkualitas dibandingkan lansia yang kurang aktif secara sosial. Selain itu, interaksi sosial yang baik turut berasosiasi dengan kualitas hidup yang lebih tinggi, meskipun pada beberapa kasus keluhan nyeri sendi dapat membatasi partisipasi tersebut (Handayani, Nurhayati, & Setiadi, 2023).

Spiritualitas. Dimensi spiritual turut berperan penting dalam menjaga kesehatan mental lansia. Keyakinan dan praktik keagamaan dapat menjadi sumber makna hidup, ketenangan, serta mekanisme koping terhadap tekanan yang muncul akibat kehilangan atau penurunan fungsi tubuh (Hawari, 2018). Spiritualitas juga tercatat sebagai salah satu aspek penting dalam beberapa model kualitas hidup lansia, di samping otonomi, hubungan sosial, kenyamanan emosional, serta persepsi terhadap kesehatan.

Dampak Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Psikologis yang Rendah

Kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis yang rendah pada lansia dapat berdampak luas, baik terhadap kondisi fisik maupun mental. Secara psikologis, lansia dengan kesejahteraan psikologis rendah lebih rentan mengalami perasaan kesepian, kehilangan makna hidup, serta gejala depresi. Secara fisik, rendahnya kualitas hidup berkaitan dengan penurunan kepatuhan terhadap perawatan kesehatan dan peningkatan risiko komplikasi penyakit kronis. Dampak ini semakin nyata pada lansia yang tinggal sendiri, mengalami keterlantaran sosial, atau kehilangan dukungan keluarga, sehingga kelompok ini memerlukan perhatian khusus dalam program-program kesehatan masyarakat maupun layanan psikologis.

Upaya Peningkatan Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Psikologis Lansia

Berbagai upaya telah dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia. Pertama, penguatan dukungan keluarga melalui edukasi mengenai kebutuhan psikologis lansia dapat membantu keluarga memberikan perhatian yang lebih adaptif. Kedua, program pemberdayaan sosial dan komunitas, seperti kegiatan kelompok lansia atau posyandu lansia, terbukti meningkatkan interaksi sosial, kesejahteraan emosional, dan rasa berharga pada lansia (Ilyas, 2017). Ketiga, terapi

kelompok sebaya (peer group therapy) memberikan ruang bagi lansia untuk saling berbagi pengalaman dan dukungan emosional, sehingga dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Keempat, promosi gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik teratur dan pemenuhan gizi yang seimbang, turut berkontribusi terhadap perbaikan kondisi fisik yang berdampak pada kesejahteraan psikologis (Hasyim, Asmaret, Sari, Ambarwati, & Zakka, 2024). Kelima, pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual dinilai lebih efektif dibandingkan intervensi yang berfokus pada satu aspek saja (Sinambela, 2024). Pendekatan semacam ini sejalan dengan model Selective Optimization with Compensation, di mana lansia didorong untuk tetap aktif pada bidang-bidang yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya, sembari mendapatkan dukungan untuk mengompensasi keterbatasan yang dialami.

KESIMPULAN

Kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia merupakan dua konsep yang saling berkaitan dan dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, dukungan sosial dan keluarga, partisipasi sosial, serta spiritualitas. Kerangka kesejahteraan psikologis Ryff memberikan landasan konseptual yang komprehensif untuk memahami fungsi psikologis positif lansia, sementara model successful aging menekankan pentingnya strategi adaptasi terhadap keterbatasan yang muncul seiring bertambahnya usia. Rendahnya kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis dapat berdampak pada meningkatnya risiko masalah kesehatan mental dan fisik pada lansia, sehingga diperlukan upaya pencegahan dan intervensi yang tepat. Penguatan dukungan keluarga, program pemberdayaan komunitas, terapi kelompok sebaya, promosi gaya hidup sehat, dan pendekatan holistik terbukti berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan kajian empiris dengan desain longitudinal guna memahami dinamika perubahan kesejahteraan psikologis lansia dari waktu ke waktu, serta menguji efektivitas program intervensi berbasis komunitas secara lebih mendalam pada konteks budaya Indonesia yang beragam.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik penduduk lanjut usia 2023. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. Dalam P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences (hlm. 1-34). Cambridge: Cambridge University Press.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542-575.

Handayani, F., Nurhayati, R., & Setiadi, D. (2023). Kualitas hidup lansia: Peran interaksi sosial dan nyeri sendi pada kelompok yang tinggal bersama keluarga. Jurnal Geriatri & Psikologi, 11(1), 45-60.

Hasyim, D. M., Asmaret, D., Sari, M., Ambarwati, E. R., & Zakka, U. (2024). Sosialisasi strategi pola hidup sehat untuk lansia. Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(4), 6974-6981. https://doi.org/10.31004/cdj.v5i4.32264

Hawari, D. (2018). Dimensi spiritual dan kesehatan mental lansia. Jurnal Psikologi Klinis, 7(3), 121-130.

Ilyas, A. N. K. (2017). Peran posyandu lansia dalam meningkatkan kesejahteraan lanjut usia di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus), 2(2).

Khoirunnisa, R., & Nurchayati, N. (2023). Kesejahteraan subjektif pada lanjut usia terlantar. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 14(1), 124-140. https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p124-140

Khuzaimah, U., Anggraini, Y., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., & Siswadi, A. G. P. (2021). Dukungan sosial dan kebahagiaan lansia penghuni panti sosial di Medan. Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 26(1), 121-142. https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art7

Musadik, A., Rusmilda, R., dkk. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia: Systematic review. Elisabeth Health Journal.

Rumawas, M. E. (2021). Pengukuran kualitas hidup sebagai indikator status kesehatan komprehensif pada individu lanjut usia. Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis, 1(1).

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081.
Sinambela, C. M. L. (2024). Meningkatkan kualitas hidup lansia: Strategi untuk kesehatan fisik dan mental. Strategi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Lansia.
World Health Organization. (2021). Public health response to dementia. Geneva: World Health Organization.