

ORIGINAL ARTICLE

Hubungan Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Lansia Empty Nester

Ardina Mispa Uji Mar'atussolikha¹, Lita Heni Kusumawardani*², Koernia Nanda Pratama¹

¹ Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

² Pusat Unggulan IPTEK (PUJ) CAS-PAH LPPM Universitas Jenderal Soedirman

*Corresponding Author: litahenikusumawardani@unsoed.ac.id

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (09th, October 2024)

Revised (09th, Januari 2025)

Accepted (10th, April 2025)

Keywords

Adolescence; Problem Solving;
Self Efficacy

ABSTRACT

Introduction: The aging process in the elderly includes changes in physical appearance, health conditions, cognitive function, social-emotional function, and interpersonal relationships. On elderly who live alone or are called empty-nest elderly this can encourage changes in an individual's views and attitudes towards themselves, as well as support from other people received by the elderly, which can give rise to psychological phenomena in the form of feelings of sadness, loss, and loneliness which are often not realized. **Objectives:** This study aims to determine the relationship between self-concept and social support on the psychological well-being of empty-nest elderly. **Methods:** This research is a quantitative study with a cross-sectional design using a purposive random sampling technique with a total of 108 empty-nest elderly as respondents. The data were analyzed using the Sommers'd Gamma test. **Results** The results of the research show that there is a significant relationship between self-concept and psychological well-being ($\text{memengaruhi}=0.048, p<0.05$) with a moderate degree of correlation (coefficient $r=0.362$) and a significant relationship to social support ($\text{memengaruhi}=0.003, p<0.05$) with a strong degree of correlation (coefficient $r=0.548$). **Conclusions:** Self-concept and social support have a significant influence on the psychological well-being of elderly empty nesters, therefore it is hoped that society can facilitate elderly people to have a good self-concept and provide strong social support to increase the level of psychological well-being of empty-nest elderly.

Jurnal Ilmiah Keperawatan is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya)

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Website: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/IJKSHT>

E-mail: jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com / jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id

Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok penduduk usia 60 tahun atau lebih (OECD, 2020). Lansia secara alami mengalami proses penuaan yang berdampak pada penurunan kondisi fisik dan psikologis. Lansia rentan mengalami penyakit tidak menular seperti gangguan mobilitas, penyakit jantung, hipertensi, diabetes, kanker dan demensia. Hal tersebut menyebabkan lansia yang sakit membutuhkan bantuan perawatan jangka panjang sekitar 2 -5 tahun atau lebih untuk melakukan kegiatan sehari-hari di masa tua (Lin et al., 2020). Selain itu, penurunan fungsi kognitif juga dapat menyebabkan lansia mengalami perasaan kesepian (Inoue et al., 2025). Jika diabaikan kondisi ini akan berdampak lebih buruk pada kondisi psikologis lansia.

Pada tahun 2022, jumlah penduduk lansia di seluruh dunia mencapai 771 juta jiwa. Jumlah ini diprediksi akan meningkat dua kali lipat pada tahun 2050. Wilayah Asia dan Pasifik memiliki jumlah penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai 627 juta jiwa atau sejumlah 61% dari total populasi lansia di seluruh dunia pada tahun 2022. (UN DESA, 2020). Populasi lansia yang semakin meningkat menunjukkan bahwa upaya menjaga kesehatan lansia merupakan fenomena global dan salah satu tantangan terpenting dari sistem kesehatan sebuah negara khususnya di negara berkembang (Samouei & Keyvanara, 2022). Pada tahun 2024, terjadi peningkatan rasio ketergantungan lansia di Indonesia hingga mencapai 17,76% yang berarti setiap 100 penduduk



This is an Open Access article
Distributed under the terms of the
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

usia produktif (15–59 tahun) menanggung setidaknya 17 penduduk lansia (BPS, 2024). Namun jika hal ini tidak dapat dilakukan oleh keluarga maka dapat menimbulkan masalah baru seperti adanya lansia yang terlantar. Hal ini juga didukung dengan jumlah lansia terlantar di Kabupaten Banyumas sebanyak 1.061 jiwa (BPS Kabupaten Banyumas, 2022)

Biasanya anak-anak yang telah dewasa tinggal bersama orang tua yang sudah lansia untuk membantu kebutuhan perawatan pribadi lansia karena penurunan kesehatan fisik atau mental yang dialami oleh lansia. Namun akibat pergeseran kondisi sosial dan ekonomi, banyak lansia cenderung tinggal sendiri atau hanya dengan pasangan. Hal ini juga mulai terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia yang menyebabkan lansia harus tinggal sendiri (UN DESA, 2020). Lansia yang tidak memiliki anak, lansia yang anak-anaknya sudah meninggalkan rumah, dan lansia yang tinggal sendiri atau hanya dengan pasangan dapat disebut dengan lansia *empty nester*. Hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa lansia *empty nester* lebih mungkin menghadapi masalah fisik, psikologis, dan sosial dibandingkan dengan lansia *non-empty nester* (Chang et al., 2022).

Kesejahteraan psikologis merupakan pengalaman subjektif dari kondisi psikologis individu seperti perasaan senang terhadap diri sendiri dan kehidupan, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, dan mampu mengatasi tantangan dalam hidup. Kesejahteraan psikologis bukan hanya kondisi tidak adanya penyakit mental namun juga perasaan bahagia, kepuasan, dan pemenuhan hidup individu secara keseluruhan (Dhanabhakya & Sarath, 2023). Kesejahteraan psikologis terdiri dari berbagai komponen yang saling memengaruhi yaitu: kepuasan hidup, emosi positif, tingkat emosi negatif yang rendah, otonomi, hubungan positif, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal di antaranya adalah usia, kepribadian, evaluasi tentang pengalaman hidup, dan konsep diri sedangkan faktor eksternal di antaranya adalah dukungan sosial. Faktor internal yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah konsep diri sedangkan untuk faktor eksternal berupa dukungan sosial. Konsep diri merupakan cara individu memandang pribadinya secara keseluruhan baik fisik, emosional, intelektual, sosial, maupun spiritual (Pratiwi, 2023). Konsep diri dibentuk melalui pengalaman hidup, persepsi, dan penilaian individu tentang diri sendiri (Spytska, 2023). Sementara itu, dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia *empty nester*. Lansia yang menerima dukungan sosial yang lebih baik cenderung menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih baik daripada yang tidak menerima dukungan sosial dari lingkungan di sekitarnya (Upasen et al., 2024).

Populasi lansia tahun 2022 di Desa Kotayasa mencapai 1535 jiwa, namun belum diketahui data pasti berapa jumlah yang termasuk kategori lansia *empty nester*. Hasil studi pendahuluan terhadap 10 orang lansia yang tinggal sendiri di Desa Kotayasa menunjukkan bahwa 7 dari 10 responden (70%) memiliki konsep diri negatif (aspek ideal diri dan citra diri) sehingga kesulitan menyelesaikan masalah sehari-hari dengan mudah. Selain itu, 9 dari 10 responden (90%) memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah (aspek dukungan emosional dan dukungan instrumental), sehingga lansia seringkali merasa kurang diperhatikan dan dicintai oleh orang di sekitarnya dan kesulitan mengakses layanan kesehatan seperti mengikuti program skrining kesehatan di Puskesmas. Selain itu, 8 dari 10 responden (80%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis (aspek tujuan hidup dan penerimaan diri) yang rendah, yang memengaruhi kepuasan dan kualitas hidup lansia. Mengingat pentingnya kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* dalam kehidupan sehari-hari, maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai variabel konsep diri dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis lansia *empty nester*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan konsep diri dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia *empty nester*.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* menggunakan teknik *purposive random sampling* dengan jumlah responden 108 lansia di Desa



Kotayasa, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Variabel bebas (*independen*) yaitu konsep diri dan dukungan sosial, sedangkan variabel terikat (*dependen*) yaitu kesejahteraan psikologis lansia *empty nester*. Subjek penelitian adalah lansia yang tinggal sendiri (*lansia empty nester*) dengan kriteria inklusi 1) Skor tes status mental lansia ≤ 4 (maksimal kategori kerusakan intelektual ringan), 2) lansia berusia 60-90 tahun dan tinggal di Desa Kotayasa, 3) lansia yang tinggal sendirian atau berdua bersama pasangan, 4) lansia yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu 1) lansia dengan gejala ataupun lansia dengan penyakit Covid-19 2) lansia dengan penyakit *stroke* 3) lansia dengan gangguan mental dan 4) lansia dengan gangguan pendengaran skala berat. Jumlah subjek sebanyak 108 lansia. Cara mendapatkan subjek yaitu dengan 1) Menghitung jumlah responden dengan populasi tidak diketahui berdasarkan rumus *Lemeshow* dengan tingkat kepercayaan 95%, mendapatkan hasil 96 sampel 2) Untuk mengantisipasi kejadian *dropout*, peneliti menambahkan 10% dari hasil perhitungan sehingga didapatkan $n = 96 + (10\% \times 96) = 96 + 9,6 = 105,6$ (dibulatkan menjadi 106) kemudian ditambahkan 2 orang menjadi 108 jumlah sampel penelitian. Penambahan ini dimaksudkan agar setiap RW di Desa Kotayasa memiliki jumlah sampel yang sama, yaitu ada 6 RW dengan perwakilan 18 responden per-RW. 3) Setelah mendapatkan jumlah sampel, peneliti melakukan pendataan manual dari tiap RW yang berisi nama, usia, dan alamat calon responden yang akan dilakukan pengumpulan data dengan observasi, wawancara pada responden, dan pengisian kuesioner secara langsung oleh peneliti.

Penelitian ini dilakukan di Desa Kotayasa, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ada beberapa yaitu 1) Kuesioner Status Mental Lansia (*The Short Portable Mental Status Questionnaire*) oleh Pfeiffer, E. (1975) yang merupakan instrument baku untuk mengukur fungsi intelektual lansia. 2) Kuesioner konsep diri (*Tennessee Self Concept Scale*) yang dimodifikasi dari (Kusfitadewi, 2016). Indikator pengukuran kuesioner ini meliputi: citra diri (*self image*), ideal diri, harga diri (*self esteem*), peran diri, dan identitas diri. Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil uji validitas pada kuesioner konsep diri, dari 10 items didapatkan 8 item valid dan 2 item pernyataan tidak valid. Seluruh pernyataan yang dinyatakan tidak valid dihapus karena masih terwakili oleh pernyataan lain. Hasil r hitung $> 0,361$ (r tabel) maka dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas diperoleh $\alpha = 0,691$ sehingga dinyatakan reliabel. 3) Kuesioner dukungan sosial (*Social Support Questionnaire*) dimodifikasi dari Yulianti (2017). Indikator pengukuran kuesioner ini meliputi: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan. Pada kuesioner dukungan sosial seluruh pernyataan (10 item) pernyataan valid. Hasil r hitung $> 0,361$ (r tabel) maka dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas diperoleh $\alpha = 0,892$ sehingga dinyatakan reliabel. 4) Kuesioner kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being Scale*) diadopsi dari Astuti (2021) terdiri dari 15 items. Menurut peneliti sebelumnya (Saskia, 2019) hasil r hitung $> 0,361$ (r tabel) maka dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas diperoleh $\alpha = 0,754$ sehingga dinyatakan reliabel.

Proses pengumpulan data dilakukan dari rumah ke rumah, dilakukan oleh peneliti dan dua orang enumerator. Desa Kotayasa terbagi di 3 dusun, 1 dusun terdiri dari 2 RW sehingga masing-masing mengumpulkan data di dusun yang berbeda dengan target 18 responden per- RW, atau total 36 responden per-dusun. Pengumpulan data dilakukan selama 4 hari mulai dari jam 9 pagi sampai jam 4 sore, dalam satu hari peneliti dan enumerator masing-masing mendapatkan minimal 10 orang responden sehingga pengambilan data dapat selesai tepat waktu bahkan dalam waktu yang relatif cepat. Pengelolaan data menggunakan program komputer analisis data dengan menggunakan Uji Sommers'd Gamma. Uji ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel konsep diri dengan kesejahteraan psikologis, dan hubungan antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Ketiga variabel ini memiliki skala data kategorik (ordinal).

Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan kategori lansia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, sumber pendapatan bulanan rumah tangga, dan besaran biaya pendapatan.



Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kategori lansia (WHO)		
Lanjut usia (<i>elderly</i>): 60-74 tahun	68	63.0
Lanjut usia tua (<i>old</i>): 74-90 tahun	40	37.0
Jenis kelamin		
Laki-laki	34	31.5
Perempuan	74	68.5
Riwayat pendidikan		
Tidak sekolah/tidak tamat SD	80	74.1
Tamat SD/ sederajat	25	23.1
Tamat SMP/SLTP/ sederajat	3	2.8
Pekerjaan		
Tidak bekerja	54	50.0
Pensiunan/Purnawirawan	3	2.8
Wiraswasta/Berdagang	13	12.0
Bertani/Berladang	38	35.2
Sumber pendapatan bulanan rumah tangga		
Dibantu oleh anak/keluarga	40	37.0
Penghasilan tidak tentu (tidak setiap bulan ada pendapatan)	44	40.8
Penghasilan tetap (gaji/uang pensiun)	3	2.8
Lainnya: (misalnya bantuan pemerintah berupa PKH/BPNT)	21	19.4
Besaran biaya pendapatan		
≤ UMK Kabupaten Banyumas tahun 2022 (Rp1.983.261,84)	72	66.7
> UMK Kabupaten Banyumas tahun 2022 (Rp1.983.261,84)	36	33.3

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden menunjukkan mayoritas responden pada penelitian ini berada rentang usia 60-74 tahun pada kategori lanjut usia (*elderly*) (63%), dan didominasi oleh responden yang berjenis kelamin perempuan (68,5%). Menurut riwayat pendidikan hampir sebagian besar lansia tidak sekolah/tidak tamat SD sebanyak (74,1%), sebagian lainnya tamat SD dan sebagian kecil tamat SMP. Setengah dari seluruh jumlah responden tidak bekerja dan sebagian lainnya bertani, berdagang, atau merupakan pensiunan. Hampir setengah dari jumlah seluruh responden mendapatkan penghasilan tidak tentu/tidak setiap bulan ada pendapatan (40,8%), sebagian lainnya dibantu oleh anak/keluarga, dibantu program pemerintah misalnya Program Keluarga Harapan/PKH dan Bantuan Pangan Non Tunai/BPNT, dan hanya sebagian kecil sisanya yang mendapatkan penghasilan tetap berupa uang pensiun. Untuk jumlah pendapatan sebagian besar responden masih berada di bawah Upah Minimum Kabupaten Banyumas tahun 2022 (66,7%) dan hanya sebagian kecil yang memiliki pendapatan di atas Upah Minimum Kabupaten Banyumas tahun 2022.

Tabel 2. Analisis hubungan konsep diri dan kesejahteraan psikologis

Variabel	N	r	p value
Konsep diri	108	0,362	0,048

Pada tabel 2 hubungan hasil analisis hubungan konsep diri dan kesejahteraan psikologis menunjukkan menunjukkan $p\text{ value} = 0,048$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester*. Selain itu, nilai koefisien korelasi $r = 0,362$ menunjukkan tingkat korelasi yang cukup atau *moderate* antara konsep diri dengan kesejahteraan psikologis pada lansia *empty nester*. Pada penelitian ini, lansia *empty nester* dengan konsep diri positif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Responden dengan konsep diri positif memiliki penerimaan diri yang baik, hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menguasai lingkungan, dan dapat beradaptasi serta tangguh dalam menghadapi masa tua.

Tabel 3. Analisis hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis



Variabel	N	r	p value
Dukungan sosial	108	0,548	0,003

Sementara itu, pada tabel 3 hasil analisis hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis menunjukkan menunjukkan $p\text{ value} = 0,003$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester*. Selain itu, nilai koefisien korelasi $r = 0,548$ menunjukkan tingkat korelasi yang kuat antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia *empty nester*. Pada penelitian ini, lansia *empty nester* dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Responden dengan dukungan sosial yang baik memiliki perasaan yang lebih positif, merasa diperhatikan dengan baik dan mendorong lansia untuk bersosialisasi lebih aktif di lingkungan sekitar tempat tinggalnya.

Pembahasan

Hubungan Konsep Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia Empty Nester

Hasil uji analisis korelasional antara variabel konsep diri dengan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* menunjukkan $p\text{ value} = 0,048$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi ($r = 0,362$) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan tingkat korelasi yang cukup atau *moderate*. Lansia *empty nester* yang tinggal di Desa Kotayasa menunjukkan gambaran yang konsep diri yang positif dan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik jika dibandingkan lansia dengan gambaran konsep diri negatif.

Hal ini sejalan dengan penelitian Spytka (2023) yang menyebutkan konsep diri yang positif pada lansia merupakan hasil dari pengembangan keterampilan menyelesaikan masalah, kemampuan beradaptasi, kemampuan mempelajari pengalaman berharga dari kegagalan yang pernah dialami, dan kemampuan untuk mengumpulkan potensi diri yang dimiliki. Selain itu, menurut (Salsabila & Uyun, 2024) lansia *empty nester* cenderung memiliki penerimaan yang baik terkait kondisi dirinya sendiri, tidak membandingkan diri sendiri dengan lansia yang lain, menyadari kelebihan dan kekurangan masing-masing. Hal ini menyebabkan pada lansia *empty nester* yang memiliki kepercayaan diri yang baik, mampu menjalankan perannya saat ini dan menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Penelitian ini menunjukkan lebih dari setengah jumlah responden memiliki gambaran konsep diri yang positif. Lansia *empty nester* menyatakan bahwa perubahan baik secara fisik dan psikologis tidak hanya dialami oleh diri sendiri tetapi juga dirasakan oleh lansia lainnya. Lansia menyatakan saat mengobrol dengan lansia lain seusianya, keluhan seperti pikiran yang mudah lupa, munculnya uban, kerutan di kulit, dan gigi yang mulai lepas sama-sama dirasakan saat proses penuaan sehingga merasa hal tersebut adalah hal yang wajar dan bukan sesuatu yang memalukan. Hal ini membantu lansia untuk menerima perubahan tersebut dan beradaptasi dengan proses penuaan dengan baik. Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa lansia yang tinggal di komunitas bersama teman-teman yang seusia cenderung menerima kenyataan dan perubahan dalam hidupnya dengan lebih baik (Susilawati et al., 2018). Hal itu disebabkan karena adanya kesamaan kondisi yaitu penurunan fungsi dan penampilan fisik sehingga lansia merasa diterima oleh kelompok sosialnya, dan mendorong lansia untuk menerima citra diri sebagai bagian dari konsep diri yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia.

Sebagian responden lainnya dalam penelitian ini memiliki gambaran konsep diri negatif dan kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah. Lansia *empty nester* dengan konsep diri negatif menyatakan sejak tinggal sendiri di masa tua, lansia cenderung lebih sensitif terhadap perkataan orang lain dan merasa tidak berharga karena tidak ada yang memperhatikannya. Hal ini lebih sering terjadi pada lansia yang kehilangan orang yang dicintai seperti suami/istri. Lansia *empty nester* yang berstatus janda/duda lebih sering merasa kesepian, merasa kurang bahagia, dan berdampak pada konsep diri khususnya ideal diri. Ideal diri pada lansia *empty nester* mencakup hal-hal yang ingin dilakukan seperti beribadah bersama pasangan dan berkumpul dengan keluarga. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh (Matud et al., 2020) yang



menyebutkan bahwa pada lansia yang tidak memiliki pasangan (lajang, berpisah, cerai, atau janda) cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, khususnya untuk perempuan. Penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa kesepian bias disebabkan berkurangnya komunikasi, hilang kontak dengan orang yang dicintai, juga kebutuhan untuk berkomunikasi yang tidak tersampaikan (Astutik et al., 2019).

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri cukup berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis. Konsep diri yang positif berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi sedangkan konsep diri yang negatif juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah pada lansia *empty nester*.

Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia *Empty Nester*

Hasil analisis korelasional pada variabel dukungan sosial menunjukkan hubungan yang signifikan dan tingkat korelasi yang kuat antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia *empty nester*. Hasil uji menunjukkan $p\text{ value} = 0,003$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi $r = 0,548$. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hubungan orang tua-anak berperan penting dengan peningkatan kesejahteraan psikologis pada lansia. Dukungan sosial dari hubungan anak dan orang tua yang positif, penuh dukungan dan kasih sayang berkontribusi pada kebahagiaan orang tua, sedangkan hubungan yang buruk memberikan efek sebaliknya (López-Bauta et al., 2024).

Lansia *empty nester* di Desa Kotayasa cukup banyak terlibat dalam kegiatan sosial seperti posyandu lansia, sebagian juga masih aktif bekerja sebagai petani atau pedagang. Lansia *empty nester* menyatakan merasa lebih bahagia ketika sehari-hari bertemu dengan orang lain termasuk dengan lansia lainnya, dibandingkan jika lansia hanya berdiam diri di rumah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya menurut (Zanjari et al., 2022) yang menyebutkan bahwa lansia harus terlibat dengan kegiatan sosial sehingga mengurangi rasa stress pada lansia dan meningkatkan rasa keberhargaan diri. Selain itu, dukungan teman yang seusia sering kali menjadi sumber dukungan sosial paling penting bagi lansia *empty nester*, terutama saat kegiatan bersama lansia di lingkungan sekitar tempat tinggal dan kunjungan ke rumah lansia lainnya yang memiliki keterbatasan fisik dan fungsi tubuh (Evans et al., 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar lansia *empty nester* di Desa Kotayasa cukup sering dikunjungi anak dan cucu yang tinggal di desa yang dekat atau bersebelahan dengan tempat tinggal lansia, sedangkan lansia yang memiliki anak dan cucu yang tinggal di luar kota biasanya akan sering telepon atau berkunjung pulang ke rumah lansia setidaknya dua sampai tiga kali dalam satu tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa lansia yang tinggal sendiri atau lansia *empty nester*, membutuhkan teman atau ditemani oleh anak cucu sebagai bentuk dukungan emosional yang paling penting bagi lansia. Evans et al., (2019) menyebutkan bahwa lansia *empty nester* menekankan pentingnya kunjungan dari anak-anak dan cucu yang rumahnya dekat dengannya dan komunikasi melalui telepon dengan anak cucu untuk yang tinggal jauh dari rumah.

Pada penelitian di Desa Kotayasa juga ditemukan hasil bahwa lansia *empty nester* yang memiliki interaksi sosial yang baik di masyarakat tidak hanya menerima dukungan sosial, namun juga ingin memberikan dukungan sosial kepada orang lain khususnya sesama lansia sehingga dirinya merasa lebih berdaya dan berharga walaupun tinggal sendiri. Hal ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan dengan penurunan daya ingat karena kondisi penuaan dan demensia, lansia memerlukan hubungan sosial yang saling mendukung sehingga mampu meningkatkan harga diri dan optimisme sehingga lansia mampu beradaptasi dengan lebih baik dengan tantangan yang dialami selama masa penuaan (Lamont et al., 2019).

Disisi lain, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia *empty nester* yang memiliki dukungan sosial yang buruk cenderung tampak lebih murung, mengekspresikan rasa kesal atau sedih dan merasa diabaikan terutama oleh keluarga terdekat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Almira et al., 2019) yang menyatakan bahwa dari hubungan yang negatif atau kurang baik antara lansia dengan anak-anaknya ternyata lebih berdampak pada kesejahteraan psikologis



lansia daripada hubungan positif lansia yang tinggal bersama dengan anak atau keluarga. Hal tersebut bermakna bahwa semakin berkurangnya simpati, interaksi, kegagalan untuk memberikan bantuan yang dibutuhkan lansia, dan penolakan atau pengabaian dari anak dan keluarga kepada lansia maka semakin memperburuk kondisi kesejahteraan psikologis pada lansia.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis lansia *empty nester*. Dukungan sosial yang baik berdampak positif pada kebahagiaan dalam melakukan aktivitas sehari-hari lansia *empty nester*. Jika hal ini dapat dipertahankan dalam jangka waktu yang lama dan aspek kehidupan yang menyeluruh, maka akan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh (Huijts et al., 2013) menyebutkan bahwa secara umum lansia yang tidak memiliki anak memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah namun di negara-negara dengan tingkat toleransi, norma sosial, dan interaksi sosial yang lebih baik lansia *empty nester* cenderung mengalami kesulitan yang lebih minim. Lansia *empty nester* dapat terbantu dengan adanya dukungan sosial yang diberikan masyarakat karena orang tua yang tidak memiliki anak cenderung lebih sedikit berinteraksi dengan orang lain jika dibandingkan dengan lansia yang memiliki anak. Namun, dengan dukungan sosial yang diberikan oleh masyarakat sekitar mampu mendorong perbaikan tingkat kesejahteraan lansia *empty nester* yang tinggal sendiri, khususnya pada responden perempuan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berada pada usia 60-74 tahun atau termasuk ke dalam kategori lanjut usia (elderly), berjenis kelamin perempuan, dan tidak sekolah/tidak tamat SD, serta tidak bekerja. Para lansia sebagian besar memiliki sumber pendapatan tidak tentu/tidak setiap bulan ada pendapatan, dengan jumlah pendapatan mayoritas masih berada dibawah Upah Minimum Kabupaten Banyumas tahun 2022.

Terdapat hubungan signifikan antara konsep diri dengan kesejahteraan psikologis dengan tingkat korelasi sedang, sedangkan untuk variabel dukungan sosial juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat korelasi kuat. Dari hasil uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara hubungan variabel konsep diri, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* bersifat signifikan sehingga perlu adanya kolaborasi lintas aspek meliputi lansia, masyarakat, Dinas Kesehatan Banyumas dan Puskesmas Sumbang serta Universitas Jenderal Soedirman. Kegiatan yang dapat dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat berupa pendataan lansia *empty netser* dari rumah ke rumah, kemudian kegiatan praktik lapangan, penelitian, dan pengabdian, kegiatan rekreasi bersama, dan lain-lain.

Acknowledgments

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan penelitian ini terutama pihak Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman, Kepala Desa, kader posyandu lansia dan segenap perangkat Desa Kotayasa Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas, rekan-rekan enumerator serta serta seluruh responden dalam penelitian ini.

References

- Almira, L., Hanum, L., & Menaldi, A. (2019). Relationship with children and the psychological well-being of the elderly in Indonesia. *SAGE Open Medicine*, 7, 1–6. <https://doi.org/10.1177/2050312119836026>
- Astutik, D., Indarwati, R., & M.Has, E. M. (2019). Loneliness and Psychological Well-being of Elderly in Community. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(1), 34.



- <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12731>
- BPS. (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- BPS Kabupaten Banyumas. (2022). *KABUPATEN BANYUMAS DALAM ANGKA (Banyumas Regency in Figures 2022)*. BPS Kabupaten Banyumas.
- Chang, H., Zhou, J., & Wang, Z. (2022). Multidimensional Factors Affecting Successful Aging among Empty-Nesters in China Based on Social-Ecological System Theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191911885>
- Dhanabhakya, D. M., & Sarath, M. (2023). Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology, February*, 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Evans, N., Allotey, P., Imelda, J. D., Reidpath, D. D., & Pool, R. (2019). Social support and care arrangements of older people living alone in rural Malaysia. *Ageing and Society*, 38(10), 2061–2081. <https://doi.org/10.1017/S0144686X17000472>
- Huijts, T., Kraaykamp, G., & Subramanian, S. V. (2013). Childlessness and psychological well-being in context: A multilevel study on 24 European Countries. *European Sociological Review*, 29(1), 32–47. <https://doi.org/10.1093/esr/jcr037>
- Inoue, Y., Hamada, H., Nakatani, H., & Ono, I. (2025). Loneliness-associated factors among older adults: Focus on friendship type and number of friends. *Japan Journal of Nursing Science*, 22(1), 1–14. <https://doi.org/10.1111/jjns.12649>
- Lamont, R. A., Nelis, S. M., Quinn, C., Martyr, A., Rippon, I., Kopelman, M. D., Hindle, J. V., Jones, R. W., Litherland, R., & Clare, L. (2019). Psychological predictors of 'living well' with dementia: findings from the IDEAL study. *Aging and Mental Health*, 24(6), 956–964. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1566811>
- Lin, Y.-H., Chen, Y.-C., Tseng, Y.-C., Tsai, S., & Tseng, Y.-H. (2020). Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Aging*, 12(9), 7704–7716.
- López-Bauta, A. A., Bustos, C., & Cova, F. (2024). Subjective well-being of parents and childless adults in Chile. *Current Psychology*, 3335–3356. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06946-x>
- Matud, M. P., Bethencourth, J. M., Ibáñez, I., & Fortes, D. (2020). Gender and psychological well-being in older adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1293–1302. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000824>
- OECD. (2020). Who Cares? Attracting and Retaining Care Workers for the Elderly. In *International Journal of Care and Caring* (Vol. 5, Issue 1). OECD Publisher. <https://doi.org/https://doi.org/10.1787/92c0ef68-en>.
- Pratiwi, M. (2023). Risk Factors Associated with Empty Nest Syndrome in Elderly Women in the Work Area of Public Health Center (Puskesmas) 1 Kembaran Banyumas Regency in 2014. *Journal of Medical and Health Studies*, 4(1), 22–38. <https://doi.org/10.32996/jmhs.2023.4.1.1.3>
- Salsabila, A., & Uyun, M. (2024). The Impact of Self-Acceptance and Emotional Regulation on the Experience of Empty Nest Syndrome in the Older Adult. *Jurnal Sains Psikologi*, 13(1), 11. <https://doi.org/10.17977/um023v13i12024p11-18>
- Samouei, R., & Keyvanara, M. (2022). Explaining the Challenges of the Iranian Health System in the Face of Future Aging: A Qualitative Study. *Iranian Journal of Ageing*, 16(4). <https://doi.org/10.32598/SIJA.2022.3270.1>
- Spytska, L. (2023). Features of the self-concept of the elderly. *InterConf*, 32(151), 252–257. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.04.2023.027>
- Susilawati, S., Utomo, A. S., Hidayah, N., Malang, P. K., Lawang, P. K., Diri, K., Diri, G., Diri, I., Diri, H., & Diri, I. (2018). *Konsep diri pada lansia di panti werdha pangesti lawang*. 3(2013), 16–25.
- UN DESA. (2020). *World Population Ageing*. <http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94->



007-5204-7_6

- Upasen, R., Saengpanya, W., Awae, W., & Prasitvej, P. (2024). The influence of resilience and social support on mental health of older adults living in community: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, *12*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01892-6>
- Zanjari, N., Momtaz, Y. A., Kamal, S. H. M., Basakha, M., & Ahmadi, S. (2022). The Influence of Providing and Receiving Social Support on Older Adults' Well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, *18*(1), 1–7. <https://doi.org/10.2174/17450179-v18-e2112241>



This is an Open Access article
Distributed under the terms of the
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>