
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.12493

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact ^(*)



Save this article to Mendeley



^(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Phenomenological Description of Elderly Quality of Life in Family Settings: Deskripsi Fenomenologis Kualitas Hidup Lansia dalam Lingkungan Keluarga

Mohammad Izzan Fahrozy, mohammadizzan24@gmail.com (*)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Lely Ika Mariyati, ikalely@umsida.ac.id

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo [<https://ror.org/017hvgd88>], Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Aging is a final developmental stage characterized by physical and psychological decline that challenges individual well-being. **Specific Background:** In Indonesia, the growing elderly population requires greater attention to quality of life across social, psychological, spiritual, environmental, independence, and self-empowerment domains. **Knowledge Gap:** Previous studies predominantly employ quantitative approaches, leaving limited phenomenological insight into elderly individuals living with family. **Aims:** This study aimed to describe the quality of life of elderly residents in Banjarbendo Village using a qualitative phenomenological approach. **Results:** Findings from two elderly participants revealed generally positive quality of life, reflected in sustained social relationships, emotional regulation, functional independence, spiritual engagement, adaptive self-empowerment, and supportive living environments. Participants demonstrated gratitude, self-acceptance, low stress levels, and continued participation in daily and religious activities despite age-related limitations. **Novelty:** This research provides in-depth experiential evidence of six integrated quality-of-life domains among family-dwelling elderly individuals. **Implications:** The findings highlight the importance of family support, spiritual practice, and accessible environments in promoting meaningful aging and may inform community-based interventions and psychosocial services for older adults.

Keywords: Elderly Quality of Life, Phenomenological Study, Psychological Well-being, Spiritual Well-being, Social Support

Key Findings Highlights:

Elderly participants maintained emotional stability and gratitude despite physical decline.

Family interaction and religious practice supported daily functioning.

Environmental accessibility contributed to continued independence.

Published date: 2026-02-10

Pendahuluan

Perkembangan manusia adalah serangkaian perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang terjadi sepanjang rentang kehidupan seseorang hingga kematian. Proses ini melibatkan interaksi kompleks antara faktor genetik dan lingkungan, serta pengalaman dan interaksi dengan masyarakat sekitarnya. Salah satu tahap dalam perkembangan manusia adalah lanjut usia yang menjadi tahap akhir sebelum kematian dimana selama prosesnya akan terjadi penuaan yang disertai penurunan kemampuan untuk hidup dan kepekaan fisik serta psikis secara individual [1]. Pada proses rangkaian perkembangan menuju lanjut usia, akan terjadi proses penuaan atau dapat disebut *senescence* yang memiliki arti tumbuh menjadi tua. Lansia terbagi menjadi empat kategori yaitu *young old*, *middle age old*, *old-old*, dan *very old-old*. Kategori pertama yaitu *young-old* yang berkisar usia 60 hingga 69 tahun; kategori yang kedua yaitu *middle age-old* yang berkisar usia 70 hingga 79 tahun; kategori yang ketiga yaitu *old-old* yang berkisar usia 80 hingga 89 tahun; kategori yang terakhir adalah *very old-old* yang berkisar usia 90 tahun ke atas [2]. Tanda-tanda dari proses penuaan pada lanjut usia sendiri dapat terlihat secara fisik dan psikis. Pada aspek fisik ditandai dengan munculnya kulit keriput dan mulai mengendur, rambut beruban, pendengaran dan penglihatan yang mulai berkurang, serta kemunduran pada fungsi motorik tubuh. Lalu pada aspek psikis yang terlihat adalah dengan menurunnya proses penerimaan informasi, daya ingat yang pendek, berkurangnya kemampuan otak, dan mudah sensitif terhadap lingkungan sekitar serta diikuti oleh stress, depresi, kecemasan, dan gangguan dalam kemandirian [3].

Persentase data lansia di Indonesia meningkat dua kali lipat dalam 5 dekade terakhir (1971-2020), yakni menjadi 9,92 persen dimana lansia perempuan satu persen lebih banyak dibandingkan dengan lansia laki-laki (10,43 persen berbanding 9,42 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) lebih mendominasi dengan jumlah mencapai 64,29 persen, diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,33 persen dan 8,49 persen. Sedangkan data di wilayah provinsi Jawa Timur menunjukkan jumlah lansia dari total populasi sebesar 9.19 persen (253.752 jiwa) [4]. Sekitar tiga dari sepuluh (33,16 persen) rumah tangga menampung lansia sebagai anggota rumah tangga, di mana separuh di antaranya (55,32 persen) adalah kepala rumah tangga. Sebanyak 65,25 persen lansia berstatus kawin dan 31,79 persen berstatus cerai mati. Proporsi lansia perempuan yang cerai mati jauh lebih besar daripada lansia laki-laki, yaitu 48,86 persen berbanding 13,10 persen. Sebanyak 7,10 persen lansia tinggal sendirian, 22,07 persen tinggal bersama pasangan, dan sisanya tinggal bersama keluarga inti, tiga generasi, serta anggota rumah tangga lainnya [5].

Tugas perkembangan usia lanjut menurut Havighurst meliputi: penyesuaian diri dengan menurunnya kemampuan fisik dan psikis; membentuk pengaturan fisik yang luas; membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia; menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup; dan penyesuaian diri dengan peran sosial yang luas [6]. Sejalan dengan itu, Erikson juga mengatakan bahwa salah satu tahapan pada perkembangan manusia adalah *integrity vs despair*, yakni dimana individu menunjukkan penyesuaian diri dari keberhasilan dan kegagalan yang dialami pada kehidupannya [7]. Pada tahap lansia dibutuhkan adanya optimalisasi potensi lansia untuk meningkatkan kualitas hidup agar mencapai kebahagiaan yang muncul dengan adanya emosi yang positif sebagai penerimaan yang baik dari lingkungan melalui dukungan sosial, rasa saling menghormati dan kemampuan untuk berbagi dengan orang lain. Menurut Seligman, individu yang memiliki kebahagiaan dengan kehidupan sosial yang memuaskan cenderung menghabiskan paling sedikit waktu sendiri dan sekitar 70 persen dari kebahagiaan seseorang akan tergantung pada jumlah dan kualitas persahabatan, kedekatan keluarga, dan kesehatan hubungan antara tetangga dan rekan kerja [8].

Dalam teori psikologi positif dijelaskan bahwa kehidupan yang berharga untuk dijalani ialah dengan menjalani hal-hal yang baik dan positif. Teori ini juga lebih menitikberatkan pada kemampuan individu untuk mempelajari kekuatan dan kesejahteraan. Pada tahap perkembangan lanjut usia, hendaknya individu secara berkala mampu mengolah emosi positifnya untuk memperluas cakupan perhatian dan tindakan pikiran agar mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan serta membangun ketahanan untuk membatalkan emosi negatif yang akan mempersempit tindakan dan pikiran individu tersebut dengan ditandai munculnya emosi seperti amarah, kesusahan, ketakutan, dan rasa bersalah [9].

Menurut World Health Organization Quality Life (WHOQOL) kualitas hidup adalah kondisi individu yang meliputi kesehatan fisik pada aktivitas sehari-hari, kebutuhan istirahat, penyakit, energi dan kelelahan, pekerjaan dan psikologis, serta ketergantungan pada bantuan medis. Kualitas hidup lansia dapat diperoleh melalui kesejahteraan hidup lansia, fisik, emosi, kognitif, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Kualitas hidup juga merupakan salah satu indikator hidup sehat dimana kualitas hidup lansia yang baik akan mendorong lansia lebih produktif, mandiri, sejahtera, dan lebih sehat. Tidak dipungkiri bahwa menjaga kualitas hidup saat lansia dapat meningkatkan derajat kesehatan dan angka harapan hidup. Kondisi fungsional lansia yang optimal dapat memungkinkan meraih masa tua dengan penuh makna, membahagiakan, berguna dan berkualitas [8]. Kehidupan yang berkualitas adalah sebuah bentuk evaluasi bersifat subjektif yang berupa kemampuan individu untuk menunjukkan kesejahteraan hidup seperti kepuasan dan kebahagiaan secara keseluruhan. Lansia dengan kehidupan yang berkualitas adalah sebuah bentuk fungsional dari individu pada kondisi yang optimal sehingga lansia dapat menikmati usia senjanya dengan bahagia, berguna, dan penuh makna. [10] Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia, diantaranya adalah; dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, kesehatan fisik dan psikis, tingkat ekonomi, pendidikan, status perkawinan, dan spiritual [11].

Dalam hal ini peneliti ingin membedah dan mendeskripsikan kualitas hidup berdasarkan WHO yang terbagi menjadi enam domain, yakni kesejahteraan sosial, kemandirian, kesejahteraan psikologis, pemberdayaan diri, kesejahteraan spiritual, kesejahteraan lingkungan [11]. Dimensi kesejahteraan psikologis mendeskripsikan tentang keadaan mental yang akan mengerucut pada mampu atau tidaknya individu untuk menyesuaikan diri dalam tuntutan perkembangan yang meliputi emosi positif dan negatif, kemampuan berpikir, serta kepercayaan pribadi. Dimensi hubungan sosial membahas tentang

hubungan antara dua individu atau lebih yang perilakunya akan saling mempengaruhi, memperbaiki, dan mengubah tingkah laku individu lainnya. Dimensi lingkungan mendeskripsikan tentang keadaan sekitar tempat tinggal individu yang mencakup tempat tinggal dan sarana prasarana untuk beraktivitas, sumber keuangan, keamanan dan keselamatan fisik, peluang untuk mendapatkan informasi baru dan aktivitas menyenangkan di waktu luang, serta cuaca dan keasrian lingkungan tempat tinggal. Dimensi kemandirian menjelaskan tentang kemampuan individu tentang ketergantungannya dengan orang lain dan mampu mengatur aktivitas dan kebutuhannya sendiri. Dimensi spiritualitas mencakup pengembangan diri secara utuh sebagai partisipan kepada Tuhan Yang Maha Esa seperti, menerima kondisi fisik/sosial, kesabaran, bersyukur dan ibadah. Dimensi pemberdayaan diri yang berarti kemampuan partisipasi untuk meningkatkan kepercayaan diri terlebih dalam mencapai tujuan. Enam domain tersebut menjadi bentuk perwujudan kualitas hidup lansia [10].

Pada penelitian ini, bertujuan untuk membahas tentang kualitas hidup lansia yang masih hidup dengan keluarga yang berada di Desa Banjarbendo. Lebih lanjut, penelitian ini akan mendeskripsikan kondisi hidup lansia dari dimensi kesejahteraan sosial, psikologis, spiritual, lingkungan, kemandirian dan pemberdayaan diri sehingga kualitas hidup lansia dapat tergambar secara komprehensif.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Model penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti objek secara alamiah dan peneliti akan berperan sebagai instrumen kunci yang akan berangkat dari data, menggunakan teori yang sudah ada sebagai bahan penjelas dan diakhiri dengan sebuah teori. Penelitian kualitatif sendiri bertujuan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak dapat diukur, digambarkan, dan dijelaskan melalui pendekatan kuantitatif [12]. Pada penelitian ini menggunakan sebuah pendekatan yaitu pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi yaitu sebuah pendekatan yang menyelidiki pengalaman manusia yang bertujuan untuk memperoleh atau mengembangkan pengetahuan dengan langkah-langkah yang logis, sistematis kritis, tidak berdasarkan prasangka serta tidak dogmatis [13].

Unit analisis pada penelitian ini ada dua, yaitu kualitas hidup dan orang lanjut usia. Penentuan subjek penelitian ini ditentukan dengan teknik purposive sampling, yakni penentuan pengambilan sampel harus sesuai dengan persyaratan sampel yang dibutuhkan serta dilakukan dengan sengaja dengan mengambil sampel tertentu yang mempunyai ciri, karakteristik, kriteria, atau sifat tertentu [13]. Subjek penelitian terdiri dari dua informan, yaitu lanjut usia yang menjadi jama'ah Musholla Rahmatullah di Dusun Banjarpoh, Desa Banjarbendo. Lanjut usia pada penelitian ini berjenis kelamin yaitu laki-laki, berusia 70 tahun ke atas, dan masih tinggal dengan keluarga. Untuk kualitas hidup pada penelitian ini berfokus pada enam domain, yaitu kesejahteraan sosial, kemandirian, kesejahteraan psikologis, pemberdayaan diri, kesejahteraan spiritual, kesejahteraan lingkungan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah wawancara semi terstruktur, yakni dengan memberikan pertanyaan terbuka, namun ada batasan alur dan tema pembicaraan, kecepatan wawancara dapat diprediksi, fleksibel dalam pertanyaan atau jawaban, menggunakan pedoman wawancara yang menjadi alur dalam penggunaan kata, dan bertujuan untuk memahami suatu fenomena secara langsung pada informan penelitian [13]. Pada teknik analisis data, peneliti akan membaginya menjadi empat tahap, yakni pengumpulan data dari wawancara yang bersifat deskriptif dan reflektif, reduksi data untuk memilah data-data yang relevan dan bermakna untuk fokus pada pemecahan masalah dan menjawab pertanyaan penelitian, penyajian data berupa narasi untuk memudahkan penarikan kesimpulan masalah, serta penarikan kesimpulan [14].

Hasil dan Pembahasan

Kesejahteraan Sosial

Kesejahteraan sosial berhubungan dengan dua individu atau lebih yang perilakunya akan saling mempengaruhi, memperbaiki, dan mengubah tingkah laku individu lainnya. Dalam aspek ini kedua subjek dapat menggambarkan kesejahteraan sosial mereka dari proses relasi yang dilakukan dengan keluarga yang ditandai dengan dukungan sosial seperti saling memberi motivasi, mengingatkan akan tanggung jawab dan dihibur dengan diajak keluar serta keluarga yang bisa menempatkan subjek sebagai orang tua. Lalu relasi dengan orang lain khususnya pada mereka yang berada di sekitar atau tidak jauh dari lingkungan tempat tinggal mereka seperti tetangga sekitar, mitra usaha hingga kelompok kajian keagamaan di masjid sekitar rumah. Namun, salah satu subjek masih merasakan kesepian dari padatnya aktivitas yang dilakukan dan ketika semua keluarga mempunyai kesibukan masing-masing. Subjek juga merasa ada penyesuaian yang terjadi seperti pengurangan interaksi sosial yang bisa lebih fokus pada keluarga tetangga sekitar. Lalu subjek lainnya juga merasakan kesepian karena meninggalnya istri, dari peristiwa itu subjek merasa harus membatasi kegiatannya dan meminimalisir risiko yang akan terjadi. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

"..Cukup senang ya aku, karena akhire nggak merasa terlalu sepi banget dan memang dasarnya aku kadang-kadang ngajak ngobrol orang-orang. Kalo seharian meneng terus dan nggak ada ewange ngobrol malah sepi. Dari ngobrol iku pun aku isok menjaga hubungan yang baik karo tetangga dan bakulan jajanku. Kadang-kadang saya itu ada merasa kesepian masio banyak keluarga di rumah. Pas lagi capek selesai bantu kerjaane nyonya, dan pas orang-orang rumah punya kegiatan masing-masing, nah itu meskipun rame aku koyok merasa sepi.ada perubahan dari kondisiku biyen, positife kan saya gak jauh-jauh dari keluarga. Beda kaya saya dulu pas masih kerja, karena kemungkinan bisa jauh dari keluarga dan tetangga." (subyek 1)

"..Seneng rasanya, karena masih ditanggapi pas ngomong meskipun saya sudah tua. Dukungannya ya mungkin kadang-kadang didukung dengan diberi saran, diajak keluar, ya bisa menempatkan saya sebagai orang tua yang dihargai. Karena saya memandang yang positif saja, Saya mencoba ada kegiatan, misal saya ngaji ke masjid sana jadi kegiatan saya menjadi sibuk. Alhamdulillah kita sebagai muslim itu kan ada suatu ajaran bagaimana kita bisa menjadi orang yang baik, itu coba kita ikuti dan ternyata itu memang cukup membuat kita jadi positif. Kita mempunyai nilai, hidup itu kan ada nilainya. Kalau kesepian pernah, alhamdulillahnya gak lama-lama. Alasan utamanya ya karena istri saya yang meninggal, pasti sedih dan kesepian karena merasa kehilangan. Semenjak istri meninggal itu saya lebih membatasi keluar-keluar dan menghindari kegiatan yang beresiko aja" (subyek 2)

Kemandirian

Dimensi kemandirian menjelaskan tentang kemampuan individu tentang ketergantungannya dengan orang lain dan mampu mengatur aktivitas dan kebutuhannya sendiri. Dalam aspek selanjutnya, subjek dapat menggambarkan kemandirian yang ditunjukkan dengan adanya perasaan bahwa subjek masih bisa mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta merasa bangga dengan hal itu. Meskipun begitu, kedua subjek kadangkala memerlukan bantuan dari anak-anaknya jika menghadapi kegiatan yang bersifat daring atau hal-hal yang membutuhkan keputusan yang besar. Dari kedua subjek, salah satunya sudah mandiri secara finansial yang penghasilannya berasal dari dana pensiun, lalu subjek yang lain belum merasa mandiri karena sumber keuangan masih berasal dari istri, meskipun subjek mempunyai tabungan, namun merasa harus ada bantuan finansial dari anggota keluarga lainnya. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

"..Kalo aktivitas yang biasa seperti bersih-bersih rumah itu butuh semuanya juga. Tapi kalau mandi, makan dan bepergian itu masih bisa sendirian. Alhamdulillah bangga mas, karena saya kan sudah tua juga, tapi badan masih kuat dan njalankan aktivitas. Jadi masih mandiri pas sudah tua itu jadi rasa syukurku nang Gusti Allah. Sampai sekarang ya saya masih pakai tabungan untuk bayar tagihan yang hubungannya sama rumah dan keluarga, karena sekarang gak ada pemasukan dan nanti pasti habis pasti ada harapan buat anak-anak bisa bantu. Aku iku insha allah bisa menempatkan diri nek posisine koyok ngunu, kalo hal-hal seng ribet dan temenan gak isok baru ngomong butuh dibantu anak-anak." (subjek 1)

"..Alhamdulillah saya senang di umur sekarang masih mampu di kegiatan sehari-hari dan nggak mengalami masalah apa-apa kecuali untuk ngurus sesuatu yang harus online itu baru butuh bantuan anak anak saya. Iya betul, ada pensiunan. Iya insya Allah begitu, saya ya jujur sekali masih bersyukur kepada Allah. Memang benar, kegiatan di rumah ini sangat banyak sendiri kadang-kadang juga mempengaruhi jadi jarang nongkrong, kan ada itu bapak-bapak yang sering nongkrong di pos nah saya jarang soalnya banyak kegiatan di rumah, saya harus nyapu ngepel nyuci. Jadi hidup itu sibuk bagi saya, tapi alhamdulillah kita bisa lakukan. Ini aja saya sibuk ngurusi taspen ke surabaya." (subjek 2)

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis berisi tentang keadaan mental yang akan mengerucut pada mampu atau tidaknya individu untuk menyesuaikan diri dalam tuntutan perkembangan yang meliputi emosi positif dan negatif, kemampuan berpikir, serta kepercayaan pribadi. Pada aspek ini kedua subjek dapat menunjukkan kesejahteraan psikologis dengan ditandai adanya kemampuan mereka untuk meregulasi emosinya agar tidak merasa stress yang berkepanjangan sehingga dapat meminimalisir munculnya rasa takut dan kecemasan. Mereka juga merasa puas dan bersyukur karena masih sehat, bisa beribadah, dan dipedulikan keluarga. Kedua subjek mampu menunjukkan rasa bersyukur dan bahagia di usianya serta dapat menyadari dan menerima perubahan fisiknya di usia tua. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

"..Kayaknya gak ada ya, karena saya hidup ini sudah lama dan memang perlu pondasi pikiran seng kuat gawe kondisi seng koyo ngunu. Kalo kebanyakan mikir takut jadine yo serba salah. Badanku sek kuat buat ibadah dan aktivitas, terus nek arek-arek peduli dan sayang karo wong tuane, banyak lah. Alhamdulillah sudah puas, semuanya ya harus disyukuri nek sumbere iku ya teko Gusti Allah." (subjek 1)

"..Alhamdulillah, kita orang islam itu kan banyak diajarkan ya dalam agama untuk mengurangi stress. Yang saya lakukan ya sering merenung ke belakang biar hati dan pikiran ini bisa bersyukur di kondisi sekarang. Alhamdulillah, saya justru sering bahagia dan bersyukur mas. Melihat orang lain bisa tumbuh perasaan bersyukur ya dengan merasakan itu. Ya saya sangat merasakan tambah tua dan berubahnya fisik saya, dan ya saya menerima itu. Jadi ya saya sangat menyadari sekali yaa. Saya itu pede sekali hidup dengan ketuaan saya ini." (subjek 2)

Pemberdayaan Diri

Dimensi pemberdayaan diri yakni berarti kemampuan partisipasi individu untuk meningkatkan kepercayaan diri terlebih dalam mencapai tujuan. Dalam dimensi ini subjek hanya memaparkan pemberdayaan dalam hal fisik dan mental seperti tetap rutin berolahraga kecil dengan berjalan kaki dari rumah ke tempat ibadah dan lingkungan sekitarnya. Dalam aspek pemberdayaan kognitif, hanya satu subjek yang bisa menggambarkan hal tersebut dengan tetap terhubung pada informasi terbaru melalui televisi. Lalu, subjek juga bisa memberdayakan dirinya pada pengambilan keputusan utama dalam perannya pada keluarga. Kedua subjek mempunyai pilihan yang terbatas untuk mengembangkan diri mereka dikarenakan padatnya aktivitas sehari-hari dan penurunan kualitas fisik di usia tua, namun mereka masih bisa mengusahakan agar pemberdayaan diri mereka tetap ada, hal ini menunjukkan kedua subjek masih mempunyai keinginan untuk bisa memberdayakan dirinya dalam kondisi fisik dan mental yang terbatas. Kedua subjek juga bisa mempertahankan rasa optimis dan semangat dalam hidup dengan tetap mengingat Allah SWT dan keluarganya. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

"..Ya anu, sudah ada rencana cuma kalau saya benturkan sama bikin jajan tambah mepet waktunya. Kalau fisik, olahraga

saya kurang. Saya mulai nyempetno jalan kaki nek deket-deket nang musholla atau yang lain. Nek bahagia ya tetap nduwe pikiran seng bagus dan gak macem-macem di keluarga dan orang lain. Saya yang penting ingat tanggungjawab saja, karena gak bisa menafkahi langsung jadinya kudu ikhlas bantu-bantu apapun di keluarga. Kadang nek bingung baru tanya ke nyonya atau anak-anakku yang lain. Wong aku sekarang ya gak neko-neko banget, ndolek seng gak ribet kok.” (subjek 1)

“..Yaa alhamdulillah saya masih mengikuti informasi bisa lewat tv, atau lewat pengajian rutin di masjid saja. Kalau soal fisik juga masih rutin tapi harus sedikit dibatasi juga karena kaki yang mulai sakit. Ya apa ya, saya kan punya anak ya jadi sekarang ini sering membatasi jangan anu apa ya untuk mencoba menerima masukan dari anak-anak dan bahkan kadang-kadang walau kurang sreka itu ya saya terima saja. Dunia kan sudah berubah jadi ya saya mencoba upaya untuk menerima perubahan ini. Saya tetap ingat Allah dan keluarga saya ya mas, karena saya mikir optimis dan semangat itu harus ada doa dan usahanya. Saya itu selalu bersyukur, dengan umur yang sekarang masih diberi kesehatan dan kesempatan untuk beribadah. Saya sudah tua, masih sehat. Masih diberi kesempatan untuk shalat jama’ah. Alhamdulillah.” (subjek 2)

Kesejahteraan Spiritual

Dimensi kesejahteraan spiritual mencakup pengembangan diri secara utuh sebagai partisipan kepada Tuhan Yang Maha Esa seperti, menerima kondisi fisik/sosial, kesabaran, bersyukur dan ibadah. Kedua subjek dapat menunjukkan kualitas spiritual seperti kondisi mereka yang merasa lebih baik dan tenang ketika melakukan ibadahnya dan bisa mengurangi perasaan stress yang dialami, salah satunya adalah melalui pembacaan Al-Qur’an dan mengikuti siraman rohani pada masjid di sekitar rumah mereka. Kedua subjek juga bisa bersyukur dengan kondisinya yang sudah tua namun masih bisa kuat menjalankan tanggungjawabnya untuk beribadah yang membawa dampak pada subjek yakni dapat merasakan ketenangan hati dalam menjalani sisa umur mereka. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“..Yaa anu, Saya kalo ibadah itu ya jadi tenang dan merasa lebih baik dan harus dilakukan. Saya nggak terlalu pintar ngaji, tapi paham yang menurut agama boleh ya saya jalani, yang tidak boleh ya tidak saya jalankan. Saya itu punya pandangan gini. Semua itu kan memang tergantung pada Allah SWT, jadi yang saya rasakan sampai sekarang jarang merasa stress karena ibadah rutin yang tak jalankan.” (subjek 1)

“..Ya diantaranya saya baca Al-Quran dan terjemahannya, alhamdulillah ya saya itu juga khatam udah beberapa kali, dari situ apa ya, akan muncul semangat spiritual dan petunjuknya. Alhamdulillah ya hati ini jadinya tenang, ada sedikit rasa plong dan damai ketika lagi sholat atau ibadah yang lain. Karena dari ibadah tadi pikiran saya jadi tenang, damai dan nggak gampang stress saya sudah mikir bahwa itu salah satu efeknya mas. Ibadah itu kan harus ikhlas ya, masalah Allah nanti membantu dari hal apa ya terserah yang di atas.” (subjek 2)

Kesejahteraan Lingkungan

Dimensi kesejahteraan lingkungan berisi tentang keadaan sekitar tempat tinggal individu yang mencakup tempat tinggal dan sarana prasarana untuk beraktivitas, sumber keuangan, keamanan dan keselamatan fisik, peluang untuk mendapatkan informasi baru dan aktivitas menyenangkan di waktu luang, serta cuaca dan keasrian lingkungan tempat tinggal. Pada aspek ini kedua subjek dapat menggambarkan kesejahteraan lingkungan, ditandai dengan mereka yang merasa masih terjangkau dengan beberapa tempat yang ingin dikunjungi seperti tempat berobat, dan tempat ibadah. Pada aspek keasrian lingkungan, kedua subjek sudah puas dengan minimnya polusi yang ada di lingkungan mereka. Meskipun begitu, ada hambatan yang muncul di mana subjek merasa kurang nyaman dengan kondisi air tanah yang belum bisa langsung dikonsumsi, sehingga mengharuskan mereka untuk membeli dari penyedia sumber air di lingkungan mereka. Lalu adanya kebisingan suara ketika tetangga melakukan pekerjaan mereka, terlepas dari hambatan-hambatan tersebut kedua subjek dapat mengatasi hal tersebut sehingga tidak terlalu mengganggu bagi subjek ketika berada di rumah. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“..Tidak, tidak ada masalah. Kalau di sini memang alhamdulillah ya, dari musholla sekarang sudah mulai sadar. Saya sering mulai bawa payung dan pernah ketinggalan sampai 4-5 hari masih tetap di situ. Kalau di sini itu yang agak kurang air, airnya itu sekarang tidak bersih karena air itu beli untuk minum, bukan air tanah. Air tanah hanya untuk mandi dan cuci-cuci saja. Kalau cuaca tidak terlalu mengganggu, kalau panas ya masih wajar. Kalau ini saya sendiri saya belum bisa tahu, karena dulu sering sini kehilangan sana kehilangan, tidak tahu kenapa. Mungkin karena saya jam setengah 1 sudah bangun. Jadi umpama ada orang yang mau begitu ya mikir dua kali.”

“..Rasanya sudah cukup nyaman, karena saya cocok dengan lingkungannya. Mau jalan-jalan deket, berobat juga deket, tempat ibadah juga deket. Kalo gangguan ada ya, tetangga sebelah itu.. kalo kerja bunyinya keras sekali jadinya di rumah ikut rame apalagi pas waktu saya kebetulan istirahat. Mulai dari ngomong baik-baik ke mereka dan kayaknya juga sulit karena beberapa hal. Jadinya saya harus nutup pintu dan jendela rapat-rapat kalau mereka lagi kerja biar gak berisik. Alhamdulillah sudah puas, bahagia sekali malah karena semua serba bersih, terjangkau dan mudah, lingkungan ini sudah masih aman karena warga sering nongkrong di sekitaran pos dekat rumah.”

Pembahasan

Lanjut usia adalah salah satu fase dalam kehidupan manusia yang di dalamnya terjadi proses penuaan alami secara terus menerus. Proses menua dapat terlihat dari perlahan menurunnya kemampuan jaringan untuk melakukan regenerasi perbaikan dan pertahanan fungsi tubuh [15]. Hambatan yang ditemui pada fase lansia dapat terlihat dari menurunnya kualitas fisik pada kelima indera dan perubahan emosi seperti regresi (tingkah laku seperti anak kecil), ilusi, delusi, serta penurunan kemampuan kognitif [16]. Dalam fase lanjut usia, individu tersebut juga mengalami permasalahan yang beragam seperti: penurunan produktivitas kerja, berkurangnya kontak sosial dengan keluarga dan masyarakat, meningkatnya

masalah kesehatan, serta masalah psikososial (panik, depresi, bingung, dan apatis) . Dalam fase ini, lansia dapat meminimalisir penurunan tersebut dengan aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan lansia yang mencakup pergerakan anggota tubuh yang akan membuat kebutuhan kalori meningkat. Aktivitas fisik juga memberi efek stimulan kognitif yang bersamaan akan mengurangi kemungkinan penurunan fungsi kognitif pada lansia [17]. Lansia juga perlu menguatkan nilai positif seperti penerimaan diri, karena lansia pada masa tua akan dibagi menjadi dua sikap yakni masa tua akan diterima dengan wajar melalui kesadaran penuh dan lansia akan menolak datangnya masa tua beserta realitasnya yang melekat pada individu tersebut. Penerimaan diri pada lansia diharapkan dapat optimal melalui pemahaman diri, harapan yang realistis, kesuksesan dan perspektif diri. Hal ini dapat diwujudkan dengan sikap lansia yang dapat menerima diri sendiri, memiliki keyakinan untuk menghadapi kehidupan, dan bertanggung jawab atas perilakunya sendiri [18].

Kualitas hidup lansia yang baik memerlukan perhatian dari beberapa aspek penting termasuk fisik dan psikologis, dukungan keluarga dan teman sebaya, serta spiritual dan lingkungan tempat tinggal. Pengoptimalan berbagai aspek tersebut dapat meningkatkan taraf kualitas hidup lansia secara signifikan sehingga lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Kualitas hidup pada instrumen penelitian yang baru dibagi menjadi enam aspek, yakni hubungan sosial, kemandirian, psikologis, pemberdayaan diri, lingkungan dan spiritual.

Pada dimensi kesejahteraan sosial, lansia masih mampu untuk secara mandiri memenuhi kebutuhan sosialnya seperti berinteraksi dengan keluarga dan masyarakat sekitar. Meskipun kadangkala lansia merasakan kesepian, para subjek masih bisa mengurangi perasaan tersebut dengan mengalihkan hal tersebut pada kegiatan lain. Dukungan keluarga juga menjadi poin penting bagi lansia seperti dilibatkan dalam obrolan-obrolan dan perhatian kecil sehingga lansia masih merasa dirinya dianggap ada dan meminimalisir perasaan diabaikan oleh lingkungan sekitar. Dalam aspek ini, lansia dapat mengalami hambatan dalam keberfungsian sosialnya. Keberfungsian sosial sendiri adalah hasil dari aktivitas seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, hal ini mencakup upaya untuk memenuhi kebutuhan dasar, penyesuaian kepribadian, dan membangun hubungan positif. Peningkatan keberfungsian sosial lansia salah satunya dapat dimulai dari kekuatan lansia yang dapat terlihat melalui rangkaiannya pengalaman kehidupan yang telah dialui, Pengalaman tersebut membuat lansia mempunyai ketahanan dalam kehidupan yang terus berkembang [19].

Dimensi kedua, kemandirian. Kedua subjek memiliki kemampuan untuk mandiri dan mampu mengatur aktivitas dan kebutuhannya. Salah satu dari mereka masih mampu secara finansial dan lainnya masih berharap pada keluarga untuk membantu, mereka juga masih mampu untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri yang menunjukkan bahwa kualitas fisik di usia senja mereka masih belum berkurang secara signifikan. Mereka juga masih dapat membuat keputusannya sendiri kecuali pada hal-hal yang bersifat cukup penting dan riskan sehingga membutuhkan peran keluarga sebagai penyedia saran. Kemandirian pada lansia akan bergantung pada kemampuan fungsionalnya dalam aktivitas sehari-hari karena sikap mandiri ini diperoleh secara kumulatif dalam perkembangan hidupnya sehingga individu lansia dapat terus belajar dari pengalaman dan mampu berfikir serta bertindak secara mandiri .

Dimensi ketiga, psikologis. Kedua subjek dipandang masih mampu untuk mengelola emosinya dan jarang merasakan stress sehingga mereka punya peluang tinggi untuk menghindari penyakit mental seperti depresi dan ansietas. Mereka juga mampu merefleksikan jalan kehidupannya dan berpikiran positif yang ditunjukkan dengan perasaan puas dan bahagia, pikiran positif ini juga tak lepas dari hasil interaksi sosial mereka dengan manusia dan hubungan spiritual mereka dengan Tuhan. Mereka juga tak terlalu dibebani dengan perubahan fisik yang terjadi dan mewajari hal tersebut yang dapat menjadi salah satu penerimaan diri yang positif bagi individu lanjut usia. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal dimana seseorang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri, memiliki tujuan hidup yang bermakna, mengembangkan hubungan positif dengan masyarakat, mandiri, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terus berkembang [20].

Dimensi keempat, pemberdayaan diri. Subjek masih mampu untuk memberdayakan dirinya sendiri dengan beberapa kegiatan yang sederhana seperti mengikuti majelis ilmu di masjid terdekat atau sekedar tetap terhubung dengan informasi terbaru melalui televisi atau dalam bentuk yang lain. Pada aspek ini kedua subjek mempunyai pilihan yang terbatas karena padatnya aktivitas sehari-hari dan adanya hambatan pada kualitas fisik di usia tua. Dengan demikian, pemberdayaan diri ini disikapi menjadi suatu hal yang tak terlalu kompleks bagi subjek karena mereka sudah disibukkan dengan aktivitasnya dan harus tetap menjaga kesehatan tubuhnya agar terhindar dari penyakit. Hal ini menunjukkan bahwa keinginan untuk terus berkembang mengikuti dunia di usia mereka yang sudah senja menjadi salah satu penanda bahwa lansia masih memiliki motivasi untuk hidup tanpa harus tertinggal dari informasi terbaru. Maka dari itu ini membuktikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan kualitas hidup lansia dalam aspek pemberdayaan diri, jika lansia memiliki pengetahuan tentang fisik, kebutuhan kognitif dan mental maka mereka dapat menyesuaikan diri pada proses penuaan dengan lebih baik [21].

Dimensi kelima, spiritualitas. Subjek mampu mengembangkan diri secara utuh sebagai partisipan kepada Tuhan Yang Maha Esa seperti, kualitas dalam beribadah yang baik, rasa syukur, dan pemaknaan terhadap kehidupan yang mendukung kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan usia senja dengan kekuatan spiritual yang kokoh. Dengan membawa kembali individu lansia menuju kesadaran akan hadirnya Tuhan dalam keseharian mereka, lansia dapat fokus pada kesadaran dan kehadiran dalam tiap-tiap tindakan, lansia dapat menemukan kedamaian dalam praktik ibadah mereka sehingga lansia bisa mencapai kesejahteraan spiritual yang optimal [22].

Dimensi keenam, kesejahteraan lingkungan. Subjek merasa puas dengan keadaan lingkungan sekitarnya yang relatif aman dan minim polusi. Mereka merasa mendapat kemudahan untuk mengakses fasilitas umum karena letaknya yang tak terlalu jauh dari tempat tinggal mereka. Adapun jika lansia mengalami gangguan pada lingkungan, mereka secara aktif untuk mencari solusinya sehingga gangguan tersebut tidak mempengaruhi kualitas hidup mereka. Kesejahteraan lingkungan keadaan sekitar tempat tinggal individu pada ketiga subjek juga mampu memberikan kesempatan untuk beraktivitas,

keamanan dan keselamatan fisik, peluang untuk mendapatkan informasi baru dan aktivitas menyenangkan di waktu luang, serta cuaca dan keasrian lingkungan tempat tinggal. Sejalan dengan kondisi tersebut, lingkungan memang membawa pengaruh yang cukup kuat bagi kualitas hidup lansia. Keamanan dan kenyamanan fasilitas yang memadai dapat membantu menciptakan kondisi yang mendukung keseharian lansia, dengan pemenuhan faktor pendukung tersebut lansia akan menjalani usia senjanya dengan lebih bahagia, produktif, dan sehat [23].

Hasil penelitian dan kesesuaian konsep teori, kualitas hidup lansia dari kedua subjek dikatakan memiliki kehidupan lansia yang berkualitas karena tiap individu dari subjek dapat menunjukkan hasil yang berupa sikap atau perilaku pada tiap dimensi secara positif, meskipun dalam prosesnya masing-masing lansia mempunyai batasan tertentu dalam beberapa aspek karena perbedaan saat menyikapi dimensi yang ada serta adanya keterbatasan dalam menjalankan karena penurunan kualitas fisik.

Simpulan

Berdasarkan temuan pada penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa gambaran kualitas hidup lansia dapat dimunculkan oleh subjek meskipun dengan beberapa batasan tertentu karena perubahan kondisi lansia pada aspek-aspek tertentu. Hal tersebut dapat diketahui berdasarkan pada hasil wawancara mengenai beberapa macam perilaku, sikap dan pemaknaan yang dimunculkan dari dimensi kesejahteraan sosial, kemandirian, kesejahteraan psikologis, pemberdayaan diri, kesejahteraan spiritual, dan kesejahteraan lingkungan. Gambaran kualitas hidup positif yang dapat dimunculkan subjek adalah interaksi sosial yang masih terhubung dari keluarga maupun masyarakat, tingkat stress yang rendah dan masih adanya rasa puas serta bahagia dalam kehidupan usia senja, kemampuan untuk mandiri dalam beraktivitas, kemampuan untuk tetap tersambung dengan informasi dunia yang terus berkembang, kualitas spiritual yang ditunjukkan dengan mampu melaksanakan praktik ibadah dengan baik, dan lingkungan sekitar yang aman dan nyaman untuk mendukung mencapai usia senja dengan sejahtera, sehat, dan produktif.

Ucapan Terima Kasih

Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebagai rasa syukur atas penyelesaian artikel ini. Rasa terima kasih juga peneliti sampaikan kepada para subjek yang telah berkenan menjadi narasumber bagi penelitian ini, serta kepada keluarga, dan teman-teman yang telah mendukung dengan mencurahkan ide-ide dan panjatan do'anya. Semoga penelitian ini dapat membawa kebermanfaatan dan kontribusi positif bagi kemajuan kualitas hidup orang lanjut usia.

References

- [1] I. M. Destriande, I. Faridah, K. Oktania, and S. Rahman, "Factors Affecting Quality of Life in Older Adults," *Psikowipa (Psikologi Wijaya Putra)*, vol. 2, no. 1, pp. 1-9, 2021, doi: 10.38156/psikowipa.v2i1.41.
- [2] T. K. Purusadu, P. Alsandi, R. B. Saputra, Y. Saguruwjuw, M. V. T. Roju, and M. M. Aryono, "Empowerment of Productive and Healthy Elderly Through Positive Psychology Intervention," *Journal of Service Learning*, vol. 9, no. 1, pp. 50-57, 2023, doi: 10.9744/share.9.1.50-57.
- [3] E. N. Muchsin, D. A. Wibowo, W. Sunaringtyas, R. Viky, S. Karya, and H. Kediri, "Stress Levels Among Elderly Not Living With Family," *Jurnal Salam Sehat Masyarakat*, vol. 4, no. 2, pp. 22-28, 2023.
- [4] M. Manungkalit and N. P. W. P. Sari, "Happiness Level and Quality of Life Among Elderly Living in Jambangan Nursing Home," *Malahayati Nursing Journal*, vol. 4, no. 9, pp. 2493-2503, 2022, doi: 10.33024/mnj.v4i9.7145.
- [5] Directorate of People's Welfare Statistics, *Statistics of Elderly Population in Indonesia*, Jakarta: BPS-Statistics Indonesia, 2023.
- [6] A. Afrizal, "Adjustment Problems of Elderly in Developmental Tasks," *Islamic Counseling Journal*, vol. 2, no. 2, pp. 91-101, 2018, doi: 10.29240/jbk.v2i2.462.
- [7] D. Alnaseh, Desi, and D. C. Dese, "Spirituality and Quality of Life of Dayak Tomun Elderly," *Journal of Mental Health Nursing*, vol. 9, no. 2, pp. 275-292, 2021.
- [8] T. Eryando, D. Ariha, Y. Fitria, and S. Anggraini, "Analysis of Elderly Quality of Life in Karawang," *Proceedings of Health Scientific Forum*, pp. 25-26, 2020.
- [9] R. Fahlevi et al., *Positive Psychology*, Jakarta: Academic Press Indonesia, 2022.
- [10] N. P. S. Wardani and F. I. R. Dewi, "Overview of Elderly Quality of Life in Gianyar, Bali," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, vol. 4, no. 2, pp. 383-390, 2020, doi: 10.24912/jmishumsen.v4i2.8254.
- [11] A. Harper et al., "Development of the WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment," *Psychological Medicine*, vol. 28, no. 3, pp. 551-558, 1998, doi: 10.1017/S0033291798006667.
- [12] A. F. Nasution, *Qualitative Research Methods*, Bandung: Harfa Creative, 2023.
- [13] A. Hadi, Asrori, and Rusman, *Qualitative Research*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2021.
- [14] S. Saleh, *Qualitative Data Analysis*, Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017.
- [15] S. R. Malairu and J. Pitoyo, "Differences in Quality of Life Between Active and Non-Active Elderly Posyandu Participants," *Professional Health Journal*, vol. 1, no. 2, pp. 65-72, 2020, doi: 10.54832/phj.v1i2.106.
- [16] H. Rahmawati and Y. D. Astuti, "Islamic Religiosity and Quality of Life in Elderly," pp. 1-18, 2017.
- [17] D. Anindya, "Psychosocial Status of Elderly at PSTW Abiyoso Pakem Sleman," *Undergraduate Thesis*, Universitas Gadjah Mada, 2019.
- [18] R. R. Ningrum, K. Sunandar, and T. Rumijati, "Physical Activity in Maintaining Cognitive Function of Elderly," *Florence Nightingale Indonesian Nursing Journal*, vol. 3, no. 2, pp. 34-39, 2023, doi: 10.34011/jkfn.v3i2.1783.
- [19] I. Qomariyah and A. T. S. Priynggasari, "Self-Acceptance and Meaning in Life Among Elderly in Malang,"

Proceedings of National Information System Seminar, pp. 5368-5377, 2024.

20. [20] D. M. Pradika and H. Trustisari, "Social Functioning Aspects in Improving Elderly Quality of Life: A Literature Review," *Seroja Husada Journal of Public Health*, vol. 1, no. 3, pp. 29-37, 2024.
21. [21] N. F. Lestari, S. R. Dewi, and Y. Suryaningsih, "Elderly Independence in IADL and Quality of Life," *Medical Nutrition Journal*, vol. 4, no. 1, pp. 25-31, 2024.
22. [22] B. P. Wenny, *Psychological Well-Being of Elderly*, Jakarta: Deepublish, 2024.
23. [23] G. P. D. Kurniawan et al., "Elderly Empowerment to Improve Quality of Life Knowledge," *Journal of Physiotherapy and Indonesian Health Community Service*, vol. 3, no. 1, pp. 108-117, 2024.
24. [24] E. W. Suwandi, A. M. Rahmawati, R. Himawan, and M. Jauhar, "Combination of Islamic Spiritual Mindfulness and Relaxation for Elderly Psychological Well-Being," *Journal of Innovation in Community Service*, vol. 4, no. 2, pp. 299-309, 2024.
25. [25] C. Adhilia, D. Feby, K. N. Afina, and Z. A. Mahes, "Strategies to Improve Elderly Well-Being," vol. 1, no. 8, pp. 958-964, 2025.