

HUBUNGAN KEMANDIRIAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* (ADL) DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Apriliani Puspitasari¹, Sofia Rhosma Dewi², Dian Ratna Elmaghfuroh³

aprilianipuspitasari04@gmail.com¹, sofia.rhosma@unmuhjember.ac.id²,

dianelma@unmuhjember.ac.id³

Universitas Muhammadiyah

ABSTRAK

Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) merupakan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Kemandirian yang baik dapat mendukung kesejahteraan psikologis lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemandirian Activity of Daily Living (ADL) dengan kesejahteraan psikologis lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 103 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Modified Barthel Index dan Ryff Psychological Well-Being Scale. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia berada pada kategori mandiri (39,8%) dan memiliki kesejahteraan psikologis tinggi (51,0%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,000$ dan $r = 0,751$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara kemandirian ADL dengan kesejahteraan psikologis lansia. Kesimpulan penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat kemandirian Activity of Daily Living (ADL), maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis lansia.

Kata Kunci: Activity of Daily Living (ADL), Kesejahteraan Psikologis, Lansia.

ABSTRACT

Activity of Daily Living (ADL) independence refers to the ability of older adults to perform daily activities independently. A high level of independence can support the psychological well-being of older adults. This study aims to determine the relationship between independence in Activities of Daily Living (ADL) and the psychological well-being of older adults at the Tresna Wredha Social Service Unit in Jember. This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 103 older adults selected using purposive sampling. The instruments used were the Modified Barthel Index and the Ryff Psychological Well-Being Scale. Data analysis was performed using the Spearman rank test. The results showed that the majority of older adults fell into the independent category (39.8%) and had high psychological well-being (51.0%). The results of the Spearman's rank test showed a p-value of 0.000 and a correlation coefficient of $r = 0.751$, indicating a significant and strong relationship between ADL independence and the psychological well-being of the elderly. The conclusion of this study is that the higher the level of independence in Activities of Daily Living (ADL), the higher the psychological well-being of the elderly.

Keywords: Activity of Daily Living (ADL), Psychological Well-Being, Elderly.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan terjadinya proses penuaan secara alami pada aspek biologis, psikologis, dan sosial. Lansia mengalami berbagai perubahan fungsi tubuh akibat menurunnya kemampuan organ secara fisiologis, seperti berkurangnya kekuatan otot, elastisitas kulit, serta daya tahan tubuh terhadap penyakit. Secara psikologis, lansia menghadapi tantangan berupa penurunan daya ingat, kemampuan kognitif, serta perubahan suasana hati. Sedangkan secara sosial, lansia sering mengalami penyempitan peran sosial akibat pensiun, berkurangnya interaksi sosial, dan kehilangan pasangan hidup (Utami et al.,

2021).

Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan pada tahun 2045 diperkirakan penduduk lansia di Indonesia akan melampaui satu perlima dari total penduduk yang tinggal di Indonesia. Peningkatan populasi lansia di Indonesia terjadi pada tahun 2020 dan 2021 berturut turut sebesar 9,92% atau sekitar 26,82 juta orang, dan 10,82% atau sekitar 29,3 juta orang (Agustin et al., 2025). Jawa Timur merupakan salah satu provinsi yang memiliki jumlah lansia tinggi di Indonesia yaitu sekitar 2,7 juta jiwa. Kabupaten Jember adalah salah satu kabupaten yang memiliki jumlah lansia pada 2021 sebanyak 322.125 jiwa (Muthoharo et al., 2024).

Proses penuaan yang terjadi pada lansia berpengaruh langsung terhadap fungsi bio-psiko-sosial individu. Perubahan sisi biologis, menyebabkan sistem tubuh menyebabkan lansia mengalami keterbatasan aktivitas dan kelelahan yang lebih cepat. Secara psikologis, perubahan peran dan hilangnya makna hidup dapat menimbulkan stres, kecemasan, hingga depresi. Sementara secara sosial, berkurangnya hubungan sosial dan isolasi dapat memunculkan perasaan kesepian serta menurunnya kepercayaan diri (World Health Organization, 2022). Perubahan fungsi-fungsi tersebut saling berkaitan dan memengaruhi kesejahteraan lansia secara menyeluruh, terutama bagi mereka yang tinggal di panti sosial.

Kesejahteraan psikologis sendiri merupakan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya secara positif, memiliki tujuan hidup, hubungan sosial yang baik, otonomi, serta rasa kompetensi dalam menghadapi tantangan hidup. Lansia yang sejahtera secara psikologis mampu menerima kenyataan penuaan, tetap memiliki semangat hidup, dan menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan sosialnya. Sebaliknya, lansia dengan kesejahteraan psikologis rendah rentan mengalami depresi, kesepian, serta gangguan mental emosional lainnya (Aryani et al., 2022).

Salah satu faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis lansia adalah kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau Activities of Daily Living (ADL). Kemandirian lansia dalam melakukan seluruh aktivitas hariannya dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi fungsi kognitif yaitu kemampuan mental yang terdiri dari atensi kalkulasi, kemampuan berbahasa, daya ingat, dan kemampuan visuospasial (Dewi et al., 2024). ADL mencakup kemampuan dasar untuk mandi, berpakaian, makan, berjalan, buang air, serta berpindah posisi secara mandiri (Nugroho et al., 2022). Tingkat kemampuan ADL menggambarkan sejauh mana lansia dapat mempertahankan kemandirian dalam hidupnya. Lansia dengan ADL mandiri cenderung memiliki kepercayaan diri, harga diri, serta kesejahteraan psikologis yang baik karena masih mampu mengontrol kehidupannya (Sari et al., 2021).

Sejalan dengan penelitian Handayani dan Rachma (2022) yang menyatakan bahwa lansia dengan tingkat ketergantungan tinggi dalam aktivitas sehari-hari memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami depresi dibandingkan lansia yang masih mandiri, serta diperkuat oleh temuan Faradila et al. (2023) yang menyebutkan bahwa peningkatan aktivitas fisik sederhana dan latihan kemandirian mampu memperbaiki kesehatan psikologis lansia secara signifikan, khususnya pada lansia yang tinggal di panti sosial, penelitian Mulyani et al. (2020) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kemandirian lansia maka semakin baik harga diri yang dimiliki. Berbeda dengan penelitian Handayani dan Rachma (2022) yang berfokus pada risiko depresi, serta Mulyani et al. (2020) yang hanya meninjau aspek harga diri, penelitian ini memberikan sudut pandang yang lebih luas dengan meneliti Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) secara multidimensi. Selain itu, kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan Skala Guttman sebagai instrumen pengukuran, yang dirancang untuk memberikan pilihan jawaban tegas (Setuju/Tidak Setuju) guna meminimalisir bias pada responden lansia di

UPT PSTW Jember.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember menunjukkan bahwa dari total 140 lansia, terdapat 58 orang (41,4%) yang memiliki kemampuan ADL mandiri. Sementara itu, 44 lansia (31,4%) mengalami ketergantungan sedang dan 38 lansia (27,1%) berada pada tingkat ketergantungan total. Data yang diperoleh melalui studi dokumentasi pada catatan kesehatan berkala ini dikategorikan menggunakan instrumen Indeks Barthel. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa lebih dari separuh lansia di panti masih memerlukan bantuan dalam aktivitas sehari-hari, yang secara teoritis berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan kesejahteraan psikologis lansia di panti sosial sangat erat kaitannya dengan tingkat kemandirian mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penurunan ADL menyebabkan penurunan kepercayaan diri, harga diri, dan makna hidup, yang berujung pada berkurangnya kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, peningkatan kemandirian ADL dapat menjadi solusi efektif dalam menjaga keseimbangan psikologis lansia (Jensen et al., 2024).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif yang menggunakan metode korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan suatu hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Penelitian cross sectional adalah penelitian dimana peneliti mengukur data variabel independen dan dependen hanya sekali pada satu waktu. Hal ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Activity of Daily Living (ADL) dengan kesejahteraan psikologi lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini membahas secara mendalam mengenai hasil penelitian tentang hubungan Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) dengan kesejahteraan psikologis lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember. Pembahasan dilakukan berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan dikaitkan dengan teori, konsep, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Selain itu, pada bab ini juga dijelaskan keterbatasan penelitian dan implikasi hasil penelitian terhadap pelayanan kesehatan khususnya dalam bidang keperawatan gerontik.

A. Interpretasi dan Hasil Diskusi

1. Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) Lansia

Berdasarkan hasil penelitian pada 103 responden lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember bulan Juni 2026 diperoleh data bahwa lansia dengan ketergantungan total berjumlah 10 responden (9,7%), ketergantungan berat sebanyak 21 responden (20,4%), ketergantungan sedang sebanyak 5 responden (4,9%), ketergantungan ringan sebanyak 26 responden (25,2%), dan lansia mandiri sebanyak 41 responden (39,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada dalam kategori mandiri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri tanpa bantuan penuh dari orang lain. Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) merupakan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari seperti makan, mandi, berpakaian, berpindah tempat, menjaga kebersihan diri, dan menggunakan toilet secara mandiri. Tingkat kemandirian pada lansia menjadi salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas hidup lansia karena

berkaitan dengan kondisi fisik, mental, dan sosial lansia.

Sebagian besar lansia dalam penelitian ini berada pada kategori mandiri. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik lansia yang masih cukup baik serta adanya aktivitas rutin yang dilakukan di lingkungan UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember. Lansia yang masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik serta merasa lebih berharga dalam menjalani kehidupannya.

Menurut teori proses menua (*aging process*), semakin bertambah usia seseorang maka fungsi organ tubuh akan mengalami penurunan baik secara fisiologis maupun psikologis. Penurunan fungsi tubuh tersebut dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Akan tetapi, penurunan fungsi tersebut dapat diperlambat melalui aktivitas fisik yang teratur, pola hidup sehat, dukungan sosial, serta lingkungan yang mendukung lansia untuk tetap aktif dan produktif (Luhung & Anugrahati, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kemandirian lansia. Lansia yang aktif melakukan kegiatan sehari-hari memiliki kemampuan ADL yang lebih baik dibandingkan lansia yang kurang aktif. Aktivitas fisik dapat membantu mempertahankan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, dan koordinasi gerak sehingga lansia lebih mampu memenuhi kebutuhan dasarnya secara mandiri. Selain itu, penelitian oleh (Rahman et al., 2025) menjelaskan bahwa dukungan lingkungan sosial juga berpengaruh terhadap tingkat kemandirian lansia. Lansia yang mendapatkan dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan tenaga kesehatan memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk tetap aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Lingkungan sosial yang positif dapat membantu lansia mempertahankan kemampuan fisiknya serta mencegah terjadinya ketergantungan total.

Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan dari tenaga kesehatan dan pengelola panti dalam mempertahankan kemampuan fungsional lansia melalui latihan fisik ringan, terapi aktivitas, rehabilitasi, serta pemberian motivasi kepada lansia agar tetap aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, pemantauan kondisi kesehatan lansia secara rutin juga perlu dilakukan untuk mencegah penurunan fungsi fisik yang lebih berat.

2. Kesejahteraan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis rendah berjumlah 31 responden (30,1%), kesejahteraan psikologis sedang sebanyak 20 responden (19,4%), dan kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 52 responden (50,5%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Sebagian besar lansia dalam penelitian ini memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lansia mampu beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggalnya serta mampu menerima kondisi dirinya dengan baik. Lingkungan UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember yang mendukung interaksi sosial antar lansia juga dapat menjadi faktor yang membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Lansia yang memiliki kondisi kesehatan baik dan mampu melakukan aktivitas secara mandiri cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang mengalami ketergantungan. Hal ini sejalan dengan hasil studi pendahuluan di UPT PSTW Jember pada Oktober 2025 melalui studi dokumentasi catatan kesehatan berkala (Indeks Barthel) pada 140 lansia. Hasil menunjukkan bahwa 58 lansia (41,4%) berada pada kategori mandiri, sedangkan 82 lansia (58,6%) mengalami ketergantungan (31,4% ketergantungan sedang dan 27,1% ketergantungan total). Tingginya proporsi lansia yang mengalami ketergantungan tersebut berpotensi memengaruhi tingkat kesejahteraan

psikologis mereka dalam menjalani kehidupan di panti.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami et al., 2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis lansia. Lansia yang mendapatkan perhatian, dukungan emosional, dan hubungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan merasa lebih bahagia dalam menjalani kehidupannya.

Selain itu, penelitian oleh (Wahyuni et al., 2025) juga menunjukkan bahwa keterlibatan lansia dalam kegiatan sosial dan aktivitas kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri serta mengurangi perasaan kesepian pada lansia. Lansia yang aktif bersosialisasi memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dibandingkan lansia yang menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Meskipun sebagian besar lansia memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, namun masih terdapat lansia dengan kesejahteraan psikologis rendah. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh keterbatasan fisik, perasaan kesepian, kehilangan pasangan hidup, kurangnya dukungan keluarga, serta penyakit kronis yang dialami lansia. Lansia yang mengalami penurunan fungsi fisik sering kali merasa tidak berguna dan kehilangan kepercayaan diri sehingga memengaruhi kondisi psikologisnya.

Maka, tenaga kesehatan perlu memberikan perhatian khusus terhadap kondisi psikologis lansia melalui konseling, terapi aktivitas kelompok, dukungan emosional, serta menciptakan lingkungan sosial yang nyaman bagi lansia. Dukungan psikologis yang baik dapat membantu lansia merasa lebih dihargai, bahagia, dan memiliki semangat hidup yang lebih baik.

3. Hubungan Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) Dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara kemandirian Activity of Daily Living (ADL) dengan kesejahteraan psikologis lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember. Arah hubungan kedua variabel tersebut bersifat positif. Artinya, semakin tinggi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kemandirian lansia, maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan lansia untuk memenuhi kebutuhan dan aktivitas sehari-hari secara mandiri berperan penting dalam meningkatkan kondisi psikologis.

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan Teori Adaptasi Callista Roy (Roy Adaptation Model) yang memandang individu sebagai sistem adaptif yang terus berinteraksi dengan lingkungan. Lansia akan berusaha menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi selama proses penuaan. Kemampuan beradaptasi tersebut dapat tercermin melalui tingkat kemandirian dalam melakukan Activity of Daily Living (ADL). Lansia yang mampu beradaptasi dengan baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang mengalami ketergantungan.

Menurut Roy, keberhasilan adaptasi individu dapat dilihat melalui empat mode adaptasi, yaitu fisiologis, konsep diri, fungsi peran, dan interdependensi. Pada mode fisiologis, kemandirian ADL menunjukkan kemampuan lansia dalam mempertahankan fungsi fisiknya sehingga dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari secara mandiri. Pada mode konsep diri, kemampuan merawat diri sendiri dapat meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, dan perasaan berharga. Pada mode fungsi peran, kemandirian memungkinkan lansia tetap menjalankan peran sosialnya dalam lingkungan. Sedangkan pada mode interdependensi, lansia yang mandiri cenderung mampu menjalin hubungan sosial yang

lebih baik serta tidak merasa menjadi beban bagi orang lain (Manurung et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aydogdu (2023) yang menyatakan bahwa penerapan Roy Adaptation Model dapat meningkatkan adaptasi, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis pada lansia. Penelitian lain oleh Peng (2023) juga menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi yang baik berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesehatan psikologis lansia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan lansia dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi selama proses menua berperan penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan pandangan peneliti, kemandirian dalam melakukan Activity of Daily Living merupakan salah satu indikator keberhasilan adaptasi lansia terhadap proses penuaan. Semakin mandiri lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, maka semakin baik kemampuan adaptasinya terhadap perubahan yang terjadi, sehingga kesejahteraan psikologis yang dimiliki juga akan semakin meningkat.

Penjelasan lebih lanjut mengenai hubungan ini dapat dikaji secara mendalam melalui enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff, di mana kemandirian ADL memberikan kontribusi langsung terhadap dimensi otonomi (autonomy) dan penguasaan lingkungan (environmental mastery). Lansia yang memiliki kemampuan fungsional mandiri dalam melakukan aktivitas fisik dasar seperti mandi, berpakaian, hingga mobilitas tanpa bergantung pada pertolongan pengasuh akan merasakan adanya kontrol pribadi (internal locus of control) atas kehidupan mereka sehari-hari. Rasa memiliki kendali ini secara psikologis mencegah munculnya perasaan ketidakberdayaan yang dipelajari (learned helplessness), sehingga lansia mampu mengekspresikan pilihan dan keputusan pribadinya secara bebas. Sebaliknya, ketika kemampuan ADL mengalami penurunan hingga tingkat ketergantungan berat atau total, otonomi diri lansia akan terdistorsi akibat dominasi bantuan eksternal, yang berimbas pada penurunan persepsi penguasaan terhadap lingkungan tempat tinggalnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitthidech, Monkong, dan Kejkornkaew (2025) yang menyatakan bahwa kemampuan fungsional dalam melakukan activities of daily living merupakan prediktor penting kesejahteraan psikologis lansia karena meningkatkan rasa otonomi, kontrol diri, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan akibat proses penuaan.

Ditinjau dari konteks lingkungan institusional di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember, keberadaan lansia di panti sosial membawa dinamika psikososial tersendiri yang sangat dipengaruhi oleh tingkat kemandirian fisik. Tinggal di fasilitas pelayanan sosial kerap kali menimbulkan risiko timbulnya sindrom institusionalisasi (institutionalization syndrome), di mana lansia merasa kehilangan privasi dan kebebasan individual. Dalam situasi ini, kemandirian ADL berfungsi sebagai benteng pertahanan psikologis yang menjaga martabat dan harga diri lansia. Lansia yang mandiri tidak perlu mengalami perasaan cemas atau bersalah karena harus terus-menerus merepotkan petugas panti atau sesama penghuni wisma untuk kebutuhan personal higiene dan eliminasi. Hal ini memperkuat perasaan bahwa mereka tetap menjadi individu yang berdaya dan bernilai meskipun berada di luar lingkungan keluarga inti.

Keterkaitan yang erat antara kemandirian ADL dan kesejahteraan psikologis ini juga berakar pada penguatan efikasi diri (self-efficacy) serta konsep diri positif lansia. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas perawatan diri harian—seperti mampu makan sendiri, mandi dengan bersih, serta berpindah posisi secara mandiri—bertindak sebagai pengalaman penguasaan (mastery experiences) yang berulang setiap hari. Pengalaman positif yang konsisten ini membentuk gambaran diri (body image) dan harga diri (self-esteem) yang adaptif pada lansia. Sebaliknya, kegagalan fungsional atau ketidakmampuan fisik dalam menjalankan rutinitas harian sederhana sering kali ditafsirkan

oleh lansia sebagai simbol kemunduran drastis dan ketidakbergunaan diri, yang pada akhirnya memicu perasaan depresi, kecemasan, serta degradasi kesejahteraan psikologis. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitthidech et al. (2025) yang menemukan bahwa lansia dengan kemampuan ADL yang lebih baik memiliki tingkat efikasi diri, konsep diri, dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang mengalami keterbatasan fungsi fisik.

Analisis terhadap hasil silang (cross-tabulation) dalam penelitian ini memperlihatkan pola korelasi yang sangat konsisten, di mana lansia pada kategori ketergantungan total (10 responden) dan ketergantungan berat (21 responden) seluruhnya berada pada tingkat kesejahteraan psikologis rendah. Fenomena ini mengindikasikan bahwa keterbatasan fungsional yang parah bertindak sebagai faktor risiko mayor yang secara signifikan mengikis kesejahteraan batin lansia. Ketidakmampuan fisik yang bersifat masif membatasi ruang gerak lansia, menuntut bantuan penuh untuk aktivitas paling privat sekalipun, dan secara bertahap merusak pandangan positif lansia terhadap masa depan serta tujuan hidup mereka. Tidak ditemukannya lansia berstatus ketergantungan total atau berat yang mencapai kesejahteraan psikologis tinggi mempertegas bahwa kapasitas fisik yang memadai merupakan fondasi esensial bagi pembentukan kondisi psikologis yang sejahtera di panti.

Dari sudut pandang interaksi sosial dan mode interdependensi dalam kerangka teori Roy, kemandirian ADL berpengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan sosial lansia dengan sesama penghuni panti. Lansia yang memiliki mobilitas dan kemandirian berjalan dapat secara fleksibel mendatangi area komunal, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok seperti senam lansia atau bimbingan kerohanian, serta menjalin komunikasi interpersonal dengan sesama lansia. Mobilitas yang terjaga ini mencegah lansia terisolasi di dalam kamar wisma dan memperluas jaringan dukungan sosial (social support network). Interaksi sosial yang positif dan dinamis ini memenuhi kebutuhan lansia akan rasa memiliki, dicintai, dan dihargai, yang mana seluruh aspek tersebut merupakan pilar utama dalam membangun dimensi hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others) pada skala kesejahteraan psikologis Ryff. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mostafa et al. (2025) yang menunjukkan bahwa lansia di panti yang aktif mengikuti aktivitas sosial memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, karena interaksi sosial yang positif meningkatkan rasa memiliki, dukungan emosional, dan kepuasan hidup.

Selain mekanisme psikososial, hubungan positif antara kemandirian ADL dan kesejahteraan psikologis ini dapat dijelaskan melalui mekanisme neurobiologis dan psikoneuroimunologi. Lansia yang aktif secara fungsional dalam melakukan aktivitas harian mengalami stimulasi fisik dan kognitif yang berkelanjutan. Aktivitas fisik mandiri merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin dalam otak, yang berperan penting dalam mengatur suasana hati (mood), menekan hormon stres (kortisol), serta mempertahankan fungsi kognitif lansia. Sebaliknya, kondisi imobilisasi dan ketidakmandirian fisik yang berkepanjangan dapat memicu deprivasi sensori, penurunan aliran darah serebral, dan isolasi kognitif, yang secara kolektif meningkatkan kerentanan lansia terhadap gangguan mood, penurunan memori, serta penurunan tingkat kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, temuan yang menunjukkan korelasi sangat kuat ($r=0,751$) dengan tingkat signifikansi $p=0,000$ ini menegaskan implikasi klinis yang sangat vital bagi praktik keperawatan gerontik di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember. Kemandirian ADL tidak boleh dipandang sekadar sebagai capaian fisik atau pemenuhan aspek biologis belaka, melainkan harus ditempatkan sebagai determinan utama yang mengintervensi kesehatan mental dan kesejahteraan batin lansia secara holistik. Oleh

karena itu, intervensi keperawatan yang berfokus pada pemeliharaan dan pemulihan fungsi fisik (restorative nursing care), latihan rentang gerak (range of motion), serta promosi aktivitas mandiri merupakan strategi preventif dan promotif yang sangat strategis. Dengan mempertahankan dan meningkatkan tingkat kemandirian fungsional lansia dalam aktivitas sehari-hari, perawat dan pengelola panti secara langsung telah meletakkan fondasi yang kuat bagi terciptanya kesejahteraan psikologis yang optimal pada populasi lansia di panti sosial. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mueller et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa upaya mempertahankan kemandirian fungsional melalui pelayanan keperawatan dan dukungan lingkungan di fasilitas perawatan lanjut usia berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia.

B. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian hanya dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember sehingga hasil penelitian belum tentu dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi lansia di daerah lain dengan karakteristik sosial, budaya, dan ekonomi yang berbeda. Selain itu, penelitian ini belum mempertimbangkan beberapa faktor lain yang juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia seperti dukungan keluarga, status ekonomi, spiritualitas, riwayat penyakit kronis, serta hubungan sosial lansia dengan lingkungan sekitar. Penelitian ini juga menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner sehingga memungkinkan adanya subjektivitas jawaban dari responden. Beberapa lansia mungkin mengalami kesulitan memahami pertanyaan atau memberikan jawaban sesuai dengan kondisi sebenarnya sehingga dapat memengaruhi hasil penelitian.

C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemandirian Activity of Daily Living (ADL) memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis lansia. Oleh karena itu, pelayanan kesehatan khususnya keperawatan gerontik perlu meningkatkan upaya dalam mempertahankan dan meningkatkan kemampuan fungsional lansia. Tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan intervensi berupa latihan fisik ringan, terapi aktivitas kelompok, rehabilitasi, dan edukasi kesehatan kepada lansia agar tetap aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Program kesehatan lansia juga perlu difokuskan pada upaya pencegahan penurunan fungsi fisik melalui pemeriksaan kesehatan rutin dan pemantauan kondisi lansia secara berkala.

Selain itu, pelayanan kesehatan perlu meningkatkan dukungan psikologis kepada lansia melalui konseling, terapi rekreasi, dan kegiatan sosial yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan lansia. Lingkungan sosial yang positif dan suportif sangat penting dalam membantu lansia mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Pengelola UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember juga diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang nyaman, aman, dan mendukung aktivitas sosial lansia sehingga lansia tetap merasa dihargai, mandiri, dan memiliki kualitas hidup yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kemandirian Activity of Daily Living (ADL) dengan kesejahteraan psikologis lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember sebagian besar berada pada kategori mandiri.
2. Kesejahteraan psikologis lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember sebagian besar berada pada kategori tinggi

3. Terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara kemandirian Activity of Daily Living (ADL) dengan kesejahteraan psikologis lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. Semakin tinggi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Saran

1. UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

Diharapkan pihak UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember dapat meningkatkan program pemeliharaan dan peningkatan kemandirian lansia melalui kegiatan yang mendukung kemampuan fisik, seperti senam lansia, terapi aktivitas kelompok, serta kegiatan sehari-hari yang mendorong lansia untuk tetap aktif dan mandiri. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan secara berkala terhadap tingkat kemandirian dan kesejahteraan psikologis lansia. Upaya ini perlu didukung dengan pemberian reinforcement positif serta penghargaan (reward) bagi lansia yang aktif guna meningkatkan motivasi mereka. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan secara berkala terhadap tingkat kemandirian dan kesejahteraan psikologis lansia, yang diimbangi dengan optimalisasi keselamatan lingkungan melalui penyediaan handrail (pegangan tangan) dan memastikan lantai kamar mandi tidak licin untuk mencegah risiko jatuh.

2. Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi, pendampingan, dan motivasi kepada lansia untuk mempertahankan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Tenaga kesehatan juga perlu melakukan deteksi dini terhadap penurunan fungsi fisik maupun kondisi psikologis lansia sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

3. Lansia atau Responden Penelitian

Lansia diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan tetap aktif mengikuti berbagai kegiatan yang tersedia, menjaga kesehatan fisik, serta menjalin hubungan sosial yang baik dengan sesama lansia maupun pengasuh. Kemandirian yang baik dapat membantu lansia mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengidentifikasi faktor-faktor lain yang memengaruhi tingkat kemandirian dan kesejahteraan psikologis lansia, seperti tingkat spiritualitas, dukungan keluarga inti, dukungan sosial dari sesama penghuni panti, serta riwayat penyakit kronis yang diderita lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Achwandi, M., & Program, N. E. (2025). Psychological Well-Being Among Older Adults. 4(3), 1858–1865.
- Agustin, N. K. T., Sagitarini, P. N., Dewi, N. M. W., & Sari, N. M. C. C. (2025). PROGRAM SKRINING DAN DETEKSI DINI PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA LANSIA DI DESA KEDISAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS KINTAMANI IV KABUPATEN BANGLI. 8, 2375–2386.
- Alhamid, T., & Anufia, B. (2019). Instrumen Pengumpulan Data. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN), 1–20.
- Alifia, R. R., Sadeghi, M., Eluru, M., Jafari, M., & Grando, M. A. (2025). Bridging ethical gaps in digital health research : a framework for informed consent aligned with NIH guidance.
- Amarta, P. R., Sofia, N., & Dewi, R. (2024). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Pemenuhan Instrumental Activity of Daily Living pada Lansia di Posyandu Lansia Alamanda 15

- Kelurahan Patrang Jember Tahun 2023. 1–10.
- Aryani, F., & Umar, N. F. (2022). Construct Validity of Ryff ' s Psychological Wellbeing Version Using Confirmatory Factor Analysis (CFA). 8(2), 128–135.
- Aryo, A., & Kusumo, N. (2025). A SYSTEMATIC EVALUATION OF RYFF ' S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE AND THE IMPLICATIONS FOR CROSS-CULTURAL VALIDITY AS WELL AS SPIRITUAL VALUES. 14, 518–530.
- Astuti, E. W., Widhiastuti, R., Lestari, S., & Manik, R. R. (2025). Spiritualitas dan Religiusitas Lansia Di Dusun Guyangan Lor Kalurahan Mertelu Kapanewon Gedangsari Kabupaten Gunungkidul. 02(01), 18–24.
- Balicki, P., Sołtysik, B. K., Borowiak, E., Kostka, T., & Kostka, J. (2025). Activities of daily living limitations in relation to the presence of pain in community-dwelling older adults. 1–9.
- Briede-westermeyer, J. C., Fuentes-sepúlveda, M., Lazo-sagredo, F., Molina-reyes, A., Lagos-huenuvil, V., & Cristhian, P. (2024). Heliyon Frequency of daily living activities in older adults and their relationship with sociodemographic characteristics : A survey-based study. 10(October 2023). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e37303>
- Elfida, D., Psikologi, F., Indonesia, U., Psikologi, F., Milla, M. N., Psikologi, F., Indonesia, U., Mansoer, W. W. D., Psikologi, F., Indonesia, U., Takwin, B., Psikologi, F., & Indonesia, U. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profilier pada orang Indonesia. 10(1), 81–103.
- Hang, J., Francis-coad, J., Naseri, C., Jacques, A., Waldron, N., Purslowe, K., & Hill, A. (2021). Identifying the Association Between Older Adults ' Characteristics and Their Health-Related Outcomes in a Transition Care Setting: A Retrospective Audit. 9(June). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.688640>
- Hopman, M., Helmi, R., Vreede, P. De, & Freiburger, E. (2019). Activities of daily living in older community-dwelling persons : a systematic review of psychometric properties of instruments. *Aging Clinical and Experimental Research*, 31(7), 917–925. <https://doi.org/10.1007/s40520-018-1034-6>
- Jensen, E., Rentzhog, H., Herlitz, J., Axelsson, C., & Lundgren, P. (2024). Changes in temperature in preheated crystalloids at ambient temperatures relevant to a prehospital setting : an experimental simulation study with the application of prehospital treatment of trauma patients suffering from accidental hypothermia. 1–8.
- Liao, M., Zhang, X., Xie, Z., Li, L., & Zou, L. (2024). The mediating effect of life satisfaction between daily living abilities and depressive symptoms in the Chinese older people : evidence from CHARLS 2020. August. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1393530>
- Luhung, M., & Anugrahati, W. W. (2022). Analisis Manajemen Aging Process Problem Dengan Pendekatan Model Preceed. 5(1), 31–37.
- Mostafa, N. A., et al. (2025). The Impact of a Student-Led Intergenerational Support Program on Life Satisfaction, Loneliness, and Psychological Well-Being of Institutionalized Older Adults. *Geriatric Nursing*.
- Mueller, K. E., et al. (2023). Exploring Constraints to Well-Being for Older Adults in Transition Into an Assisted Living Home. *Journal of Applied Gerontology*.
- Muthoharo, N. I., Dewi, S. R., & Suryaningsih, Y. (2024). HUBUNGAN DEPRESI DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER The Relationship Between Depression and Insomnia in The Elderly at the UPTD Social Service Tresna Werdha (PSTW) Jember. 420–427.
- Ohura, T., Hase, K., Nakajima, Y., & Nakayama, T. (2017). Validity and reliability of a performance evaluation tool based on the modified Barthel Index for stroke patients. 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12874-017-0409-2>
- Rumawas, M. E. (2021). PENGUKURAN KUALITAS HIDUP SEBAGAI INDIKATOR STATUS KESEHATAN KOMPREHENSIF PADA INDIVIDU LANJUT USIA. 1(1), 71–78.
- Setyoningrum, U., Kesehatan, F., Waluyo, U. N., Psikologis, K., & Wredha, P. (2025). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Lansia di Panti Wredha Merbabu Salib Putih Kota Salatiga. 7(1), 95–101.

- Sitthidech, D., Monkong, S., & Kejkornkaew, S. (2025). Predictive Factors of Psychological Well-Being Among Older Adults with Noncommunicable Diseases. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*.
- Srisuharny, M., Diyah, M., & Yohani, E. (2020). Perbedaan Tingkat Activity of Daily Living (ADL) antara Lansia Aktif dengan Lansia Tidak Aktif Melakukan Kunjungan ke Posyandu Lansia. 1(2), 58–64.
- Suci, H., Jepisa, T., Keperawatan, S., Padang, S. A., Khatib, J., & No, S. (2025). Dukungan Keluarga Untuk Pemenuhan Activities Daily Living (ADL) Pada Lansia. 4(1), 22–26.
- Supriadi. (2018). Lanjut Usia Dan Permasalahannya. *Jurnal PPKn & Hukum*, 10(2), 84–94.
- Wu, H., & Liu, Y. (2023). Association Between Living Arrangements and Psychological Well-Being Among Older Adults in Rural China : Activities of Daily Living Disability as a Moderator. December, 1–9. <https://doi.org/10.1177/21582440231215635>
- Yayasan, P., & Menulis, K. (2023). Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik.
- Yulawuri, H., Raudah, S., Pristina, N., Mardalena, M., & Kaisar, M. (2023). METODOLOGI RISET KESEHATAN.
- Yuswatiningsih, E., & Suhariati, H. I. (2021). Hubungan tingkat pendidikan dengan kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari hari. *Hospital Majapahit*, 13(1), 61–70.