

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Indonesia tengah menghadapi era transformasi demografis yang signifikan dengan meningkatnya populasi lanjut usia (lansia). Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa populasi lansia di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 11,2% dari total penduduk atau sekitar 30,8 juta jiwa, menandai masuknya Indonesia ke era *aging society*.<sup>2</sup> Proyeksi demografi mengindikasikan bahwa proporsi lansia akan terus meningkat mencapai 15,8% pada tahun 2035.<sup>3</sup> Fenomena ini menimbulkan berbagai implikasi sosial, ekonomi, dan kesehatan yang memerlukan perhatian serius, khususnya terkait peningkatan kesejahteraan hidup lansia sebagai prioritas pembangunan nasional.

Kesejahteraan hidup lansia menjadi isu fundamental yang tidak dapat diabaikan dalam konteks pembangunan berkelanjutan. Kesejahteraan hidup (*well being*) didefinisikan sebagai kondisi optimal dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya, dapat mengelola lingkungan secara efektif, memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.<sup>4</sup> Pada lansia, konsep kesejahteraan hidup mencakup dimensi

---

<sup>2</sup> Pusat Badan Statistik Khusus), ‘Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025’, 2024 <<https://www.bps.go.id/publication/2023/12/11/3c11e5d8d384da5bb3ab6b0d/statistik>> [accessed 13 September 2024].

<sup>3</sup> Kementerian Kesehatan RI, *Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia: Proyeksi Demografis 2025-2035* (Jakarta, 2024).

<sup>4</sup> Asri, Anis Rosyiatul Husna, and Alfin Oktavian Rahmatullah, ‘Pengaruh Faktor Lingkungan Sosial Dan Partisipasi Terhadap Pencapaian Kesejahteraan Lansia’, 0729088604, 2022.S

fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berinteraksi membentuk kualitas hidup secara keseluruhan.<sup>5</sup>

Dukungan keluarga telah diakui secara luas sebagai faktor krusial yang mempengaruhi kesejahteraan hidup lansia. Sistem nilai tradisional Indonesia yang mengutamakan konsep "bakti anak kepada orang tua" dan struktur keluarga besar (*extended family*) menjadi fondasi dalam pola pengasuhan lansia.<sup>5</sup> Dukungan keluarga yang komprehensif meliputi dukungan emosional (kasih sayang, perhatian, dan empati), dukungan instrumental (bantuan finansial dan praktis), dukungan informasional (pemberian nasihat dan informasi), serta dukungan penghargaan (pengakuan dan apresiasi).<sup>6</sup> Keempat dimensi dukungan ini terbukti menjadi prediktor kuat bagi peningkatan kesejahteraan hidup lansia.

Namun, dinamika kontemporer menunjukkan kompleksitas yang semakin meningkat dalam pola dukungan keluarga terhadap lansia. Perubahan struktur sosial, urbanisasi, dan transformasi ekonomi telah mengubah konfigurasi keluarga tradisional. Fenomena migrasi yang masif menyebabkan banyak lansia mengalami perpisahan fisik dengan anak-anak mereka, menciptakan tantangan dalam mempertahankan kualitas dukungan keluarga.<sup>9</sup> Studi Pratono dan Maharani yang berjudul "*Social isolation and life satisfaction among*

---

<sup>5</sup> Asri, Husna, and Rahmatullah.

<sup>6</sup> Khalisah Amalia, Program S Studi, and Keperawatan STIKes Mitra Keluarga Bekasi, 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pengabaian Pada Lansia Di Kelurahan Mangunjaya Skripsi', 2023, 2021–23.

*elderly in rural East Java*” menemukan korelasi kuat antara keterbatasan dukungan keluarga dengan penurunan tingkat kesejahteraan hidup lansia.<sup>7</sup>

Selain dukungan keluarga, regulasi emosi sebagai faktor internal yang memiliki peran vital dalam menentukan kesejahteraan hidup lansia. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol, dan merespons pengalaman emosional secara adaptif dan efektif.<sup>8</sup>

Dalam konteks penuaan, kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting karena lansia menghadapi berbagai stressor yang kompleks, termasuk penurunan kesehatan fisik, kehilangan orang-orang terdekat, perubahan peran sosial, dan adaptasi terhadap keterbatasan fungsional.

Proses penuaan membawa berbagai tantangan emosional yang memerlukan strategi coping yang efektif. Lansia dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih adaptif dalam menghadapi perubahan hidup, memiliki resiliensi yang tinggi, dan mampu mempertahankan keseimbangan psikologis meskipun menghadapi berbagai tantangan.<sup>9</sup> Kemampuan regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu lansia mengelola stress, mengurangi dampak negatif dari emosi yang tidak diinginkan, dan meningkatkan pengalaman emosi positif.

Dukungan keluarga dapat berfungsi sebagai *external resource* yang memfasilitasi pengembangan kemampuan regulasi emosi, sementara regulasi

---

<sup>7</sup> A. Pratono, A. H.; Maharan, ‘Title: Social Isolation and Life Satisfaction among Elderly in Rural East Java’, *Journal of Population Ageing*, 11.3 (2019), 287–301.

<sup>8</sup> Marina Aulina, ‘Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Self-Injury Pada Mahasiswa Usia Dewasa Awal’, *Psychophysiology*, 39.3 (2023), 1–145.

<sup>9</sup> Wanda Aura Nuria, ‘Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Subjective Well-Being’, *Jurnal Empati*, 2022, 175–81 <[https://etheses.uinmataram.ac.id/4106/1/Wanda Aura Nuria 180303092-.pdf](https://etheses.uinmataram.ac.id/4106/1/Wanda%20Aura%20Nuria%20180303092-.pdf)>.

emosi yang baik dapat meningkatkan kualitas interaksi lansia dengan keluarga, menciptakan pola saling memperkuat (*reciprocal reinforcement*).<sup>10</sup> Pemahaman tentang cara kedua faktor ini berinteraksi dalam mempengaruhi kesejahteraan lansia menjadi penting untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif.

Konteks lokal Indonesia menunjukkan karakteristik unik dalam dinamika dukungan keluarga dan regulasi emosi lansia. Nilai-nilai kultural yang menekankan pentingnya keharmonisan keluarga dan penghormatan terhadap lansia menciptakan ekspektasi tertentu terhadap pola dukungan keluarga. Namun, realitas sosial ekonomi yang berubah seringkali menciptakan kesenjangan antara ekspektasi kultural dengan praktik aktual, berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia.<sup>11</sup>

Berbagai studi empiris telah mengungkapkan pentingnya dukungan keluarga dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyati et al. yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Lansia” di Kelurahan Jagakarsa, Jakarta Selatan terhadap 80 lansia menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan lansia, dengan kontribusi sebesar 31,7% terhadap variasi kualitas hidup dan 20,7% terhadap variasi kesejahteraan lansia.<sup>12</sup> Temuan

---

<sup>10</sup> Nuria.

<sup>11</sup> R. Putri, D. A.; Sutanto, ‘Harapan Dan Realitas Budaya: Dinamika Dukungan Keluarga Dalam Perawatan Lansia Di Indonesia’, *Jurnal Psikologi*, 12.3 (2022), 45–61.

<sup>12</sup> Mulyati Mulyati, Rasha Rasha, and Kenty Martiatuti, ‘Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Lansia’, *JKKP (Jurnal*

serupa juga dikemukakan oleh Grace Panjaitan yang berjudul “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Pintubatu Kecamatan Silaen Tahun 2022” yang melibatkan 71 lansia, dimana ditemukan hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ), dengan 63,4% responden menerima dukungan keluarga yang baik.<sup>13</sup>

Aspek dukungan keluarga juga terbukti berkorelasi dengan pencegahan pengabaian terhadap lansia. Studi *cross-sectional* yang dilakukan oleh Khalisah Amalia (2023) di Kelurahan Mangunjaya terhadap 96 lansia dengan judul penelitian “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pengabaian Pada Lansia Di Kelurahan Mangunjaya” mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat pengabaian pada lansia ( $p\text{-value} = 0,000$ ).<sup>14</sup> Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden (60,4%) yang memperoleh dukungan keluarga yang baik cenderung tidak mengalami pengabaian (67,7%).

Penelitian di luar konteks lansia juga menunjukkan relevansi dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis. Euodia Rehuella Kosasih (2022) dalam studinya pada 100 ibu bekerja di Denpasar dengan judul “*psychological well being* pada ibu *work from home* selama pandemi Covid-19” menemukan

---

*Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*), 5.1 (2018), 1–8  
<<https://doi.org/10.21009/jkkp.051.01>>.

<sup>13</sup> Mardiati Barus and others, ‘The Relationship Between Family Support and the Quality of Life for the Elderly in Pintubatu Village, Silaen District in 2022 under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC4.0)’, *Jurnal Eduhealth*, 14.02 (2023), 2023 <<http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/healt>>.

<sup>14</sup> Amalia, Studi, and STIKes Mitra Keluarga Bekasi.

hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga.<sup>15</sup> Setiap dimensi dukungan keluarga menunjukkan korelasi positif dan signifikan dengan *psychological well being*.

Dalam kaitannya dengan regulasi emosi, penelitian yang dilakukan oleh Wanda Aura Nuria berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Subjective Well Being” pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Mataram menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi dan *subjective well-being*. Analisis statistik menggunakan regresi linear sederhana menghasilkan nilai t hitung sebesar 39,115 yang secara signifikan lebih besar dari t tabel (1,688), mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik berkontribusi langsung terhadap peningkatan tingkat kesejahteraan subjektif.<sup>16</sup> Selain itu Temuan yang dikemukakan oleh Paramitha dan Widiasavitri dengan judul penelitian “Pengaturan dan adaptasi emosi pada lansia: Perspektif Bali 2021” yang menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan vital dalam menentukan tingkat adaptasi lansia terhadap perubahan hidup.<sup>17</sup>

Akan tetapi, studi yang dilakukan oleh Ayu Dyah Hapsari dan Dwi Nikmah Puspitasari dengan judul "Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja: Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self-Compassion*" memperlihatkan temuan yang kontradiktif, di mana tidak teridentifikasi adanya dampak yang bermakna

---

<sup>15</sup> Asri, Husna, and Rahmatullah.

<sup>16</sup> Nuria.

<sup>17</sup> P. N. Paramitha, I. G. A. P.; Widiasavitri, ‘Pengaturan Dan Adaptasi Emosi Pada Lansia: Perspektif Bali’, *Jurnal Psikologi*, 8.2 (2021), 156–67.

secara statistik antara kemampuan regulasi emosi dan *self-compassion* terhadap tingkat kesejahteraan psikologis pada subjek penelitian ( $F=2,477$ ;  $p=0,089 > 0,01$ ). Perbedaan temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan dapat bervariasi tergantung pada karakteristik populasi dan konteks kehidupan yang dihadapi.

Studi komprehensif oleh Asri et al. yang melibatkan 100 responden lansia di Kota Surabaya dengan judul penelitian “Pengaruh Faktor Lingkungan Sosial dan Partisipasi Terhadap Pencapaian Kesejahteraan Lansia” mengungkapkan bahwa faktor lingkungan sosial, termasuk dukungan keluarga, memiliki pengaruh sebesar 31,5% terhadap kesejahteraan lansia. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa partisipasi sosial memiliki kontribusi yang lebih besar, yakni 45,2% terhadap kesejahteraan lansia.<sup>18</sup>

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan pentingnya dukungan keluarga dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan hidup, masih terdapat beberapa gap penelitian yang perlu diisi. Pertama, sebagian besar penelitian yang ada fokus pada satu variabel independen terhadap kesejahteraan, dengan sedikit yang mengkaji pengaruh simultan kedua variabel tersebut terhadap kesejahteraan lansia. Kedua, terdapat inkonsistensi temuan tentang besarnya pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan, yang mengindikasikan perlunya penelitian lebih lanjut pada populasi dan konteks yang berbeda.

---

<sup>18</sup> Asri, Husna, and Rahmatullah.

Ketiga, masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji dinamika dukungan keluarga dan regulasi emosi pada lansia di konteks pedesaan Indonesia, khususnya di daerah dengan karakteristik sosio-kultural yang masih mempertahankan nilai-nilai tradisional. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan di wilayah perkotaan atau semi-urban yang memiliki karakteristik sosial yang berbeda dengan daerah pedesaan.

Keempat, terdapat kelangkaan penelitian yang menganalisis seberapa besar kontribusi gabungan dukungan keluarga dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan lansia, padahal pemahaman tentang magnitudo pengaruh ini penting untuk pengembangan intervensi yang efektif.

Desa Wonorejo, Kecamatan Pagerwojo, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur, merepresentasikan konteks unik yang menarik untuk mengkaji dinamika dukungan keluarga dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan lansia. Desa yang terletak di kawasan dataran tinggi ini memiliki karakteristik geografis dan sosio-demografis yang khas. Berdasarkan data desa tahun 2025 total populasi lansia di Desa Wonorejo mencapai 526 jiwa.

Pemilihan lokasi pedesaan, khususnya Desa Wonorejo yang berada di wilayah dataran tinggi, bukan berarti mengabaikan fakta bahwa lansia di perkotaan sering mengalami penurunan kesejahteraan akibat gaya hidup individualistik dan keterasingan sosial. Namun, kondisi ideal pedesaan yang sering diasumsikan dalam literatur, seperti dekat dengan anak, kental dengan nilai gotong royong, dan adanya dukungan komunitas, tidak selalu sesuai dengan realitas lapangan. Desa Wonorejo misalnya, meskipun secara budaya

masih menjunjung nilai kekeluargaan, banyak lansia yang ditinggal merantau oleh anak-anaknya, sehingga mengalami perubahan pola dukungan dari dukungan langsung (tatap muka dan tinggal serumah) menjadi dukungan tidak langsung (melalui uang atau telepon). Selain itu, topografi dataran tinggi menyebabkan keterbatasan mobilitas, kesulitan menjangkau layanan kesehatan, dan mengurangi interaksi sosial antarwarga yang tinggal berjauhan. Artinya, tidak semua wilayah pedesaan identik dengan kondisi ideal bagi lansia. Justru dalam konteks seperti inilah penelitian perlu dilakukan, untuk memahami bagaimana lansia mempertahankan kesejahteraan hidupnya dengan sumber daya yang terbatas, baik dari sisi dukungan sosial maupun kapasitas regulasi emosi pribadi. Konteks ini memperkuat nilai penelitian karena menunjukkan bahwa kerentanan lansia tidak hanya ditemukan di kota, tetapi juga di desa-desa dengan hambatan sosial-geografis tertentu.

Di Desa Wonorejo, Kecamatan Pagerwojo, Tulungagung yang merupakan wilayah dataran tinggi dengan dominasi masyarakat agraris.. Meskipun secara budaya masyarakat pedesaan masih menjunjung tinggi nilai kekeluargaan, realitas di lapangan menunjukkan adanya perubahan dinamika sosial yang memengaruhi kehidupan lansia. Banyak lansia yang tinggal terpisah dari anak-anak mereka karena anak merantau ke kota untuk bekerja. Bahkan bagi yang tinggal satu rumah sekalipun, interaksi emosional yang hangat tidak selalu terbangun. Lansia cenderung menghabiskan waktu sendiri, terbatas dalam aktivitas sosial, dan mengalami kesepian secara emosional. Kesepian ini tidak selalu tampak secara fisik, namun berdampak dalam penurunan semangat

hidup dan ketidakmampuan menemukan kembali makna atau tujuan hidup di usia senja.

Dalam konteks ini, dukungan keluarga bukan hanya soal keberadaan fisik, tetapi lebih pada sejauh mana lansia merasa dipahami, dihargai, dan masih dianggap berarti. Di sisi lain, kemampuan lansia dalam mengatur dan memahami emosinya sendiri juga berperan penting dalam membantu mereka menghadapi tekanan hidup di masa tua. Maka dari itu, penelitian ini menjadi relevan untuk menggali lebih dalam bagaimana dukungan keluarga dan regulasi emosi berkontribusi terhadap kesejahteraan hidup lansia, terutama dalam menghadapi kesepian dan kehilangan makna hidup di wilayah pedesaan seperti Wonorejo.

Pemilihan judul "Pengaruh Dukungan Keluarga dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Hidup (*Well Being*) pada Lansia di Desa Wonorejo, Tulungagung" didasarkan pada beberapa pertimbangan strategis. Pertama, fokus pada kedua variabel independen (dukungan keluarga dan regulasi emosi) secara simultan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan lansia, mengisi gap penelitian yang sebagian besar hanya mengkaji satu variabel.

Kedua, penggunaan istilah "*well being*" atau kesejahteraan hidup mencerminkan pendekatan holistik yang tidak hanya mempertimbangkan aspek fisik, tetapi juga dimensi psikologis, sosial, dan spiritual dalam mengukur kualitas hidup lansia. Ketiga, fokus pada populasi lansia

memberikan kontribusi pada isu yang semakin urgent mengingat Indonesia memasuki *era aging society*.

Pemilihan Desa Wonorejo sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa alasan fundamental. Pertama, karakteristik geografis dataran tinggi memberikan setting yang unik untuk mengkaji kesejahteraan lansia dalam konteks tantangan aksesibilitas dan isolasi geografis. Kedua, proporsi lansia yang tinggi di desa ini menjadikannya representatif untuk mengkaji fenomena *aging society* di tingkat mikro.

Ketiga, Desa Wonorejo masih mempertahankan nilai-nilai tradisional Jawa dalam sistem dukungan keluarga, namun tidak terlepas dari pengaruh modernisasi dan urbanisasi, sehingga memberikan konteks yang ideal untuk mengkaji dinamika transisi sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan lansia. Keempat, belum adanya penelitian serupa yang dilakukan di wilayah pedesaan dataran tinggi Tulungagung menjadikan penelitian ini memiliki nilai kebaruan dan kontribusi akademik yang signifikan.

Kelima, aksesibilitas peneliti terhadap lokasi penelitian memungkinkan dilakukannya pengumpulan data yang mendalam dan komprehensif. Keenam, dukungan dari pemerintah desa dan tokoh masyarakat setempat memberikan izin dan memfasilitasi proses penelitian.

Penelitian ini memiliki signifikansi teoritis dalam memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan lansia, khususnya dalam konteks masyarakat pedesaan Indonesia. Dengan mengkaji pengaruh simultan dukungan keluarga dan regulasi emosi, penelitian ini

diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang dinamika kesejahteraan lansia dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya fokus pada satu variabel.

Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan lansia, khususnya di daerah pedesaan dengan karakteristik geografis dan sosial yang serupa. Pemahaman tentang besarnya kontribusi masing-masing variabel dapat membantu praktisi dan pembuat kebijakan dalam memprioritaskan aspek-aspek yang perlu mendapat perhatian utama dalam program peningkatan kesejahteraan lansia.

Subjek lansia dipilih sebagai fokus penelitian karena mereka menghadapi berbagai tantangan yang berbeda dan lebih kompleks dibandingkan kelompok usia lain di desa Wonorejo. Lansia mengalami penurunan kemampuan fisik, perubahan peran sosial, dan transisi dalam keluarga secara bersamaan, sehingga membutuhkan dukungan yang lebih khusus dan cara mengelola emosi yang berbeda dari kelompok usia produktif yang masih memiliki kontrol penuh atas lingkungan mereka.<sup>19</sup> Selain itu, kondisi geografis dataran tinggi di desa tersebut memperparah keterbatasan mobilitas lansia, membuat mereka sulit mengakses layanan dan menjaga hubungan sosial, sementara kelompok usia muda masih bisa beradaptasi dengan lebih baik dari sisi sosial, lansia mengalami perubahan peran yang signifikan, beralih dari kontributor

---

<sup>19</sup> Nur Azizah Siregar and others, 'Peran Posyandu Lansia Dalam Mensejahterakan Lansia Di Desa Gunung Bandung Kecamatan Lima Puluh Kabupaten Batu Bara', *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3.2 (2024), 236–41  
<<https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1554>>.

aktif menjadi penerima bantuan, serta mengalami penurunan pengaruh dalam keluarga yang dapat menimbulkan tantangan psikologis terkait harga diri dan kemandirian.<sup>20</sup> Lansia juga menghadapi kehilangan yang berlapis, seperti kehilangan pasangan, teman, dan kemampuan fisik, yang menimbulkan beban emosional lebih berat dibandingkan kelompok usia lain. Kesadaran akan keterbatasan hidup juga menambah tekanan psikologis yang unik bagi mereka.

<sup>21</sup>

Secara psikologis, lansia berada pada tahap perkembangan yang menuntut mereka menerima perjalanan hidup dan mencapai kebijaksanaan, dengan perubahan kemampuan berpikir yang memengaruhi cara mereka menyelesaikan masalah dan mengatur emosi.<sup>22</sup> Dalam konteks budaya Jawa tradisional, lansia berperan sebagai penjaga nilai dan kebijaksanaan, namun modernisasi menimbulkan ketegangan antara peran ini dan perubahan sosial yang terjadi, berbeda dengan kelompok usia lain yang lebih menjadi agen perubahan.<sup>23</sup> Hubungan antar generasi dalam keluarga juga sangat bergantung pada posisi sentral lansia, yang memengaruhi keharmonisan keluarga secara keseluruhan, sementara kelompok usia lain hanya berinteraksi dalam lingkup generasi yang lebih terbatas.<sup>24</sup> Bedasarkan semua faktor tersebut menjadikan lansia sebagai subjek yang paling tepat untuk diteliti dalam penelitian ini.

---

<sup>20</sup> Tomi Jepisa and Ratna Wardani, ‘Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Melalui Pemberdayaan Sosial: Tinjauan Pustaka’, *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3.7 (2024), 81–87.

<sup>21</sup> Muthia Sakti and others, ‘Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia ( Lansia ) Dalam Perspektif Hukum Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 , Jakarta’, 3.1 (2025), 4673–84.

<sup>22</sup> ‘G-Counts’.

<sup>23</sup> ‘G-Counts’.

<sup>24</sup> ‘G-Counts’.

Meskipun dukungan keluarga dan regulasi emosi telah banyak diakui sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan hidup lansia, bukan berarti penelitian dengan variabel ini menjadi tidak relevan. Justru, karena pengaruh keduanya sudah cukup sering ditemukan dalam penelitian terpisah, perlu dilakukan pengujian secara simultan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi gabungan masing-masing terhadap kesejahteraan lansia, dan apakah ada efek saling menguatkan atau bahkan saling menengahi antar keduanya. Selain itu, masih terdapat inkonsistensi dalam hasil-hasil penelitian sebelumnya, khususnya terkait peran regulasi emosi, ada studi yang menunjukkan pengaruh signifikan, namun ada pula yang menunjukkan hasil tidak signifikan tergantung konteks dan karakteristik subjek. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun variabelnya dikenal berpengaruh, masih ada celah ilmiah untuk diuji lebih lanjut, terutama pada konteks lokal yang berbeda. Penelitian ini juga menambahkan nilai penting dengan menguji kedua variabel tersebut dalam kerangka kontekstual pedesaan yang belum banyak dikaji, terutama pada lansia di wilayah dataran tinggi yang menghadapi tantangan sosial maupun emosional tersendiri. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengulang, tetapi memperluas dan memperdalam pemahaman tentang variabel yang telah terbukti secara teoritis, dalam konteks yang baru dan berbeda. Kontribusi metodologis penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kuantitatif yang mengkaji pengaruh simultan kedua variabel independen terhadap variabel dependen, memberikan gambaran yang lebih holistik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan lansia. Selain

itu, fokus penelitian pada konteks pedesaan yang masih mempertahankan nilai-nilai tradisional memberikan perspektif baru dalam literatur kesejahteraan lansia di Indonesia.

Dengan demikian, penelitian tentang pengaruh dukungan keluarga dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan hidup lansia di Desa Wonorejo, Kecamatan Pagerwojo, Kabupaten Tulungagung, tidak hanya mengisi kesenjangan dalam literatur akademik, tetapi juga memiliki potensi signifikan untuk berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia melalui pengembangan intervensi yang berbasis evidensi dan sesuai dengan konteks sosio-kultural Indonesia.

## **B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian**

Permasalahan kesejahteraan hidup lansia di kawasan pedesaan dataran tinggi memerlukan perhatian khusus, terutama terkait dengan faktor-faktor psikososial yang memengaruhinya. Penelitian ini mengidentifikasi adanya kesenjangan pengetahuan tentang dinamika hubungan antara dukungan keluarga dan regulasi emosi sebagai determinan kesejahteraan hidup lansia dalam konteks spesifik kawasan pedesaan. Fenomena demografis penuaan penduduk di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan, memunculkan kompleksitas tersendiri yang perlu diteliti secara empiris.

Batasan penelitian ini meliputi fokus pada dua variabel independen utama, yaitu dukungan keluarga dan regulasi emosi, serta pengaruhnya terhadap kesejahteraan hidup (*well being*) lansia sebagai variabel dependen. Secara geografis dan sosio-demografis, penelitian dibatasi pada populasi lansia yang berdomisili di Desa Wonorejo, Kecamatan Pagerwojo, Kabupaten Tulungagung. Hal ini memastikan bahwa hasil penelitian akan memiliki validitas ekologis yang tinggi dalam konteks masyarakat pedesaan dengan karakteristik geografis dataran tinggi dan pola sosial-budaya yang spesifik pada lokasi tersebut.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, kajian ini memformulasikan rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap kesejahteraan hidup (*well being*) pada lansia di Desa Wonorejo, Tulungagung?
2. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan hidup (*well being*) pada lansia di Desa Wonorejo, Tulungagung ?
3. Seberapa besar pengaruh dukungan keluarga dan regulasi emosi terhadap tingkat kesejahteraan hidup (*well being* ) pada lansia di Desa Wonorejo, Tulungagung ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Selaras dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pengaruh dukungan keluarga terhadap kesejahteraan hidup (*well being*) pada lansia di Desa Wonorejo, Tulungagung
2. Mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan hidup (*well being*) pada lansia di Desa Wonorejo, Tulungagung
3. Mengetahui tingkat pengaruh dukungan keluarga dan regulasi emosi terhadap tingkat kesejahteraan hidup (*well being* ) pada lansia di Desa Wonorejo, Tulungagung

## **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dapat dicapai melalui penelitian ini meliputi:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a) Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengembangan wawasan keilmuan dalam ranah studi lanjut usia,, terutama pada dimensi kesejahteraan hidup populasi lanjut usia di kawasan pedesaan.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur tentang korelasi antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan hidup lansia dalam konteks sosial-budaya masyarakat pedesaan di Indonesia.
- c) Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi studi-studi berikutnya yang terkait dengan dukungan keluarga serta kesejahteraan hidup lanjut usia di wilayah pedesaan.

### **2. Manfaat Praktis**

- a) Studi ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi dan kontribusi yang bermanfaat bagi pihak-pihak terkait, terutama bagi aparatur desa Wonorejo Kecamatan Pagerwojo, Tulungagung dalam menambah informasi mengenai peran dukungan keluarga yang dibutuhkan oleh lansia demi kesejahteraan hidup mereka.
- b) Bagi keluarga lansia, studi ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya dukungan keluarga dan ragam bentuk dukungan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan hidup lansia.

- c) Bagi tenaga kesehatan dan pekerja sosial di daerah setempat, hasil studi ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman dalam menyusun program intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan hidup lansia dengan melibatkan peran keluarga
- d) Studi ini diharapkan bisa digunakan sebagai salah satu rujukan bagi para pembuat kebijakan di level desa maupun kabupaten dalam menyusun berbagai program yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan hidup lansia dengan mempertimbangkan aspek dukungan keluarga.

## **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada eksplorasi dan analisis pengaruh dukungan keluarga dan regulasi emosi sebagai prediktor kesejahteraan hidup lansia. Secara spesial, penelitian dibatasi pada wilayah administratif Desa Wonorejo Kecamatan Pagerwojo, Jawa Timur, yang memiliki karakteristik geografis dataran tinggi. Dari segi temporal, penelitian dilaksanakan dalam rentang waktu tertentu (periode penelitian) yang menggambarkan kondisi terkini dari subjek penelitian.

Subjek dalam penelitian adalah individu lanjut usia berusia 60 tahun ke atas yang menetap di area penelitian dan memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan. Variabel yang diteliti dibatasi pada tiga konstruk utama: dukungan keluarga dan regulasi emosi sebagai variabel independen, serta kesejahteraan hidup sebagai variabel dependen. Ketiga konstruk tersebut

dioperasionalisasikan melalui instrumen pengukuran yang valid dan reliabel sesuai dengan konteks penelitian.

## G. Penegasan Variabel

### 1. Penegasan Konseptual

- a) Dukungan Keluarga: Friedman menjelaskan bahwa dukungan keluarga merupakan serangkaian perilaku dan perbuatan yang menggambarkan bentuk penerimaan kepada para anggota keluarga. Dukungan ini terwujud dalam berbagai bentuk, meliputi penyediaan informasi, evaluasi, bantuan praktis, dan dukungan emosional.<sup>25</sup>
- b) Regulasi Emosi: Gross menekankan bahwa regulasi emosi merupakan suatu strategi yang kompleks yang dapat diimplementasikan baik secara disadari maupun tidak disadari, dengan maksud untuk mengintensifkan, memelihara atau meminimalkan satu atau beberapa komponen dari tanggapan emosional, yaitu pengalaman emosional beserta wujud perilaku yang ditampilkannya.<sup>26</sup>
- c) Kesejahteraan Hidup (*Well being*) : menurut Ryff *well being* didefinisikan sebagai pandangan multidimensi tentang kebahagiaan yang melibatkan berbagai aspek kehidupan dan kemampuan individu untuk mengoptimalkan potensi mereka. Kondisi psikologis yang

---

<sup>25</sup> B A B Ii and Tinjauan Pustaka, ‘BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1 Dukungan Sosial 2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial’, 2011, 1–23.

<sup>26</sup> Rina Kristina, ‘Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Pintubatu Kecamatan Silaen Tahun 2022’, *Repository.Stikesantaelisabethmedan*, 1.1 (2020), 9–72 <[https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2023/06/032018049\\_Skripsi\\_GRACE-PANJAITAN.pdf](https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2023/06/032018049_Skripsi_GRACE-PANJAITAN.pdf)>.

positif ditandai dengan adanya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.<sup>27</sup>

## 2. Penegasan Operasional

- a) Dukungan Keluarga dalam penelitian ini dioperasionalisasikan sebagai persepsi nyata lansia terhadap bantuan multidimensional yang diterima dari anggota keluarga inti dan keluarga besar di Desa Wonorejo. Secara praktis, variabel ini diukur melalui empat dimensi utama: (1) dukungan emosional yang mencakup pemberian kasih sayang, perhatian, empati, dan kepedulian dalam kehidupan sehari-hari; (2) dukungan instrumental berupa bantuan finansial, bantuan aktivitas harian, penyediaan kebutuhan pokok, dan bantuan praktis lainnya yang relevan (3) dukungan informasional meliputi pemberian nasihat kesehatan, bimbingan pengambilan keputusan, dan sharing pengalaman bermanfaat; serta (4) dukungan penghargaan yang terwujud dalam pengakuan, apresiasi, penghormatan terhadap wisdom lansia, dan validasi peran mereka dalam keluarga dan masyarakat setempat. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen skala Likert 1-4 melalui kuisioner yang telah diadaptasi dengan konteks sosial-budaya masyarakat pedesaan

---

<sup>27</sup> Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes, 'The Structure of Psychological Well-Being Revisited', *Journal of Personality and Social Psychology*, 69.4 (1995), 719–27  
<<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>>.

dan telah melalui proses validasi dan uji reliabilitas untuk memastikan kelayakan penggunaan dalam konteks penelitian.

- b) Regulasi Emosi dioperasionalisasikan sebagai kemampuan aktual dan terukur lansia dalam mengelola respons emosional terhadap berbagai situasi kehidupan di Desa Wonorejo, yang diukur melalui empat dimensi utama: (1) Strategi Meregulasi Emosi yang mencakup kemampuan mencari solusi praktis terhadap masalah yang dihadapi dan keyakinan diri dalam mengatasi berbagai tantangan hidup di lingkungan dataran tinggi; (2) Kemampuan Bertahan pada Tujuan (*Goals*) meliputi fokus dalam mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkan, kemampuan memanfaatkan fasilitas dan sumber daya yang tersedia, serta konsistensi dalam menjalankan kegiatan sehari-hari meskipun menghadapi hambatan; (3) Pengendalian Respons Emosional (*Impulse*) berupa kontrol perilaku dalam menghadapi situasi yang memicu emosi dan pengendalian pikiran untuk tidak terbawa arus emosi negatif; serta (4) Penerimaan Respons Emosional (*Acceptance*) yaitu kemampuan menerima emosi yang dirasakan tanpa penolakan berlebihan dan pemahaman yang baik terhadap emosi diri sendiri. Pengukuran menggunakan instrumen skala Likert 1-4 melalui kuisioner yang telah diadaptasi dengan konteks sosial-budaya masyarakat pesaan dan telah melalui proses validasi dan uji reliabilitas untuk memastikan kelayakan penggunaan dalam konteks penelitian.

- c) Kesejahteraan Hidup (*Well Being*) dioperasionalisasikan sebagai kondisi aktual dan persepsi subjektif lansia tentang kualitas hidup multidimensional mereka di Desa Wonorejo, yang diukur melalui enam dimensi: (1) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) mencakup sikap positif terhadap diri sendiri dan kemampuan memandang positif masa lalu meskipun dengan berbagai keterbatasan; (2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*) meliputi kemampuan memiliki hubungan hangat dan saling percaya dengan keluarga, tetangga, dan masyarakat di lingkungan pedesaan; (3) Otonomi (*Autonomy*) berupa kemampuan untuk mandiri dalam mengambil keputusan dan ketahanan terhadap tekanan sosial yang mungkin timbul dari lingkungan sekitar; (4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*) mencakup kemampuan mengelola lingkungan fisik dan pengelolaan aktivitas sehari-hari secara efektif sesuai dengan kondisi geografis dan sumber daya yang tersedia; (5) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*) meliputi kemampuan memiliki tujuan dan arah yang jelas dalam hidup serta orientasi positif terhadap masa depan meskipun di usia lanjut; serta (6) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*) yaitu perasaan akan pengembangan yang berkelanjutan dan keterbukaan terhadap pengalaman baru dalam konteks kehidupan pedesaan. Pengukuran menggunakan instrumen skala Likert 1-4 melalui

kuisioner yang telah melalui proses validasi dan uji reliabilitas untuk memastikan kelayakan penggunaan dalam konteks penelitian.

## **H. Sistematika Penulisan**

Kajian ini disusun dalam beberapa bab yang saling berkaitan dan disusun secara sistematis sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan: Memuat penjelasan mengenai latar belakang permasalahan, identifikasi serta batasan masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, cakupan penelitian, definisi operasional variabel, serta sistematika penulisan.
2. Bab II Landasan Teori: Menyajikan pembahasan teoritis tentang konsep dukungan keluarga, regulasi emosi, dan kesejahteraan hidup (*well-being*), dilengkapi dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan, landasan teori, serta perumusan hipotesis.
3. Bab III Metode Penelitian: Membahas tentang pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, lokasi pelaksanaan, populasi, teknik sampling dan penentuan sampel, instrumen penelitian, metode pengumpulan data, teknik analisis data, serta tahapan pelaksanaan penelitian.
4. Bab IV Hasil Penelitian: Menyajikan deskripsi data dan pengujian hipotesis.
5. Bab V Pembahasan : Memaparkan diskusi mendalam tentang temuan penelitian dalam kaitannya dengan landasan teori dan penelitian terdahulu, serta implikasi teoretis dan praktis dari hasil penelitian.

6. Bab VI Penutup : Menyajikan kesimpulan penelitian dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.