

Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap *Psychological Well-being* Pada Lansia Pespektif Bimbingan dan Konseling

Anggi Fitria¹, Iqbal Nuari², Thaheransyah³, Fadil Maiseptian⁴

¹ Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Indonesia, fitriaanggi817@gmail.com

² Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Indonesia, iqbalnuari@umsb.ac.id

³ Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Indonesia, thaherumsb@gmail.com

⁴ Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Indonesia, fmaiseptian@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap *psychological well-being* pada lansia dalam perspektif bimbingan dan konseling. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif regresi linear sederhana. Populasi penelitian adalah lansia yang tergabung kelompok senan di Kecamatan Nanggalo, sedangkan sampel ditentukan dengan teknik *purposive and random sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner aktivitas fisik dan skala *psychological well-being* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara aktivitas fisik terhadap *psychological well-being* pada lansia ($r = 0,546$; $p < 0,05$). Aktivitas fisik berkontribusi sebesar 30% terhadap varians kesejahteraan psikologis, yang berarti semakin aktif lansia secara fisik, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini menegaskan pentingnya peran aktivitas fisik sebagai faktor pendukung kesejahteraan psikologis dalam layanan bimbingan dan konseling bagi lansia. Konselor dapat mengintegrasikan program aktivitas fisik dalam intervensi konseling guna membantu lansia mencapai keseimbangan emosional, kebahagiaan, serta penerimaan diri yang lebih baik di masa lanjut usia.

Kata kunci: aktivitas fisik, *psychological well-being*, lansia, bimbingan dan konseling

Abstract

This study aims to determine the effect of physical activity on the psychological well-being of the elderly from a guidance and counseling perspective. This study uses a quantitative simple linear regression approach. The study population was elderly members of a community service group in Nanggalo District, while the sample was determined using purposive and random sampling techniques. The research instruments included a physical activity questionnaire and a psychological well-being scale, both of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed using simple linear regression.

The results showed a positive and significant effect of physical activity on psychological well-being in the elderly ($r = 0.546$; $p < 0.05$). Physical activity contributed 30% to the variance in psychological well-being, meaning that the more physically active the elderly were, the higher their level of psychological well-being. This finding underscores the importance of physical activity as a supporting factor for psychological well-being in guidance and counseling services for the elderly. Counselors can integrate physical activity programs into counseling interventions to help the elderly achieve emotional balance, happiness, and greater self-acceptance in old age.

Keywords: physical activity, psychological well-being, elderly, guidance and counseling

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup merupakan indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesejahteraan masyarakat. Namun, keberhasilan tersebut juga diikuti dengan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 11,75% dari total populasi, dan diproyeksikan akan meningkat menjadi 19,9% pada tahun 2045. Fenomena ini menandai bahwa Indonesia telah memasuki fase penduduk menua (*aging population*). Kondisi ini menuntut perhatian terhadap kesejahteraan lansia, tidak hanya dari sisi fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial.

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia bukan hanya menjadi isu demografis dan kesehatan, tetapi juga menjadi tantangan bagi ilmu Bimbingan dan Konseling (BK). BK sebagai disiplin ilmu yang berorientasi pada pengembangan potensi dan kesejahteraan individu memiliki peran strategis dalam membantu lansia mencapai *psychological well-being* yang optimal di masa lanjut usia. Dalam konteks ini, kesejahteraan psikologis tidak hanya dipandang sebagai kondisi emosional positif, tetapi juga sebagai hasil dari proses adaptasi, penerimaan diri, dan kebermaknaan hidup — yang merupakan fokus utama dalam praktik konseling perkembangan (*developmental counseling*) (Sinambela, 2024).

Pendekatan wellness counseling yang kini menjadi paradigma baru dalam BK juga memberikan landasan teoretis untuk memahami kesejahteraan psikologis lansia secara holistik. Model *Indivisible Self Wellness* oleh Myers & Sweeney (2008), yang kemudian diperbarui oleh Hermanto (2024), menekankan keseimbangan antara lima dimensi utama spiritualitas, emosi, pekerjaan/aktivitas bermakna, hubungan sosial, dan kesenangan hidup yang semuanya dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik, interaksi sosial, dan dukungan konselor. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai fasilitator perubahan gaya hidup dan makna hidup yang lebih sehat dan produktif.

Selain itu, perkembangan terbaru dalam praktik gerontological counseling menegaskan pentingnya intervensi BK berbasis aktivitas fisik untuk meningkatkan *self-efficacy*, kemandirian, dan kontrol diri lansia. Studi oleh Chodzko-Zajko (2022) menunjukkan bahwa integrasi konseling motivasional dengan program aktivitas fisik komunitas meningkatkan *mental well-being* serta kepuasan hidup pada peserta lanjut usia. Temuan serupa juga diperkuat oleh Widayastuti dan Pratiwi (2024), yang menyatakan bahwa konselor dapat menggunakan pendekatan *mind-body counseling* (misalnya konseling dengan relaksasi, meditasi, dan latihan pernapasan) untuk mengoptimalkan kesehatan mental lansia secara menyeluruh.

Dengan demikian, tantangan peningkatan jumlah lansia tidak hanya menjadi isu kebijakan kesehatan publik, tetapi juga membuka ruang bagi inovasi dalam praktik Bimbingan dan Konseling berbasis intervensi aktivitas fisik dan sosial. Konselor dapat berperan penting dalam membantu lansia mencapai kesejahteraan psikologis melalui program konseling individual, kelompok, maupun komunitas yang berfokus pada peningkatan makna hidup, dukungan sosial, dan kemandirian emosional. Pendekatan ini tidak hanya memperluas cakupan praktik BK, tetapi juga memperkuat kontribusi BK dalam membangun masyarakat yang sehat secara mental dan spiritual (Arneliwati, 2025).

Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia, muncul kebutuhan layanan konseling yang menekankan pendekatan holistik dan preventif. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga pada penguatan fungsi adaptif,

kemandirian, dan keterlibatan sosial lansia. Di sinilah peran konselor sangat penting, yaitu sebagai fasilitator yang membantu lansia menjaga keseimbangan antara kondisi fisik, psikis, dan sosial agar mereka dapat menjalani masa tua dengan bahagia dan bermakna (*successful aging*) (Hasan, 2012).

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan signifikan baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Secara fisik, terjadi penurunan fungsi organ, kekuatan otot, daya tahan tubuh, serta kemampuan koordinasi (Papalia & Feldman, 2015). Secara psikologis, lansia kerap menghadapi stres akibat kehilangan pasangan, berkurangnya peran sosial, atau keterbatasan ekonomi. Sementara secara sosial, lansia cenderung mengalami penurunan aktivitas sosial, yang dapat menimbulkan rasa kesepian dan isolasi (Santrock, 2019). Kondisi-kondisi tersebut dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) lansia.

Psychological well-being (PWB) menurut Ryff (1989) mengacu pada kondisi seseorang yang memiliki penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Lansia yang memiliki *well-being* tinggi akan mampu menerima dirinya dengan ikhlas, tetap merasa berguna, dan memiliki tujuan hidup yang bermakna. Sebaliknya, lansia dengan *well-being* rendah cenderung mengalami gejala depresi, cemas, mudah lelah, dan kehilangan semangat hidup (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Menurut World Health Organization (WHO, 2021), kesejahteraan psikologis merupakan salah satu komponen utama dari konsep *healthy aging*, yaitu kondisi di mana lansia dapat tetap aktif, mandiri, dan memiliki kualitas hidup yang baik.

Salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). Aktivitas fisik dapat berupa kegiatan ringan seperti berjalan kaki, berkebun, atau membersihkan rumah, hingga kegiatan yang lebih terstruktur seperti senam, yoga, atau tai chi. Aktivitas fisik secara rutin tidak hanya menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional, sosial, dan kognitif individu (Fox, 1999; Netz et al., 2005).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan erat dengan peningkatan suasana hati, rasa percaya diri, serta penurunan gejala stres dan depresi. Rejeski dan Mihalko (2001) menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan persepsi kontrol diri dan efikasi diri pada lansia, yang pada akhirnya memperkuat perasaan bermakna dan bahagia. Putri dan Supriyanto (2021) menemukan bahwa lansia yang melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang jarang beraktivitas. Sari, Wahyuni, dan Dewi (2020) melaporkan bahwa program senam lansia di Posyandu dapat meningkatkan dimensi *self-acceptance* dan *purpose in life*. Selain itu, Hidayah (2022) menemukan bahwa latihan Tai Chi selama delapan minggu mampu meningkatkan suasana hati positif dan mengurangi gejala stres pada lansia di Boyolali. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpotensi besar untuk menjadi intervensi efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* lansia di Indonesia.

Secara teoritis, hubungan antara aktivitas fisik dan *psychological well-being* dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi hormon endorfin, serotonin, dan dopamin, yang berperan dalam pengaturan suasana hati dan perasaan bahagia (Fox, 1999). Kedua, aktivitas fisik yang dilakukan secara

berkelompok dapat memperluas jaringan sosial dan mengurangi rasa kesepian (Rejeski & Mihalko, 2001). Ketiga, aktivitas fisik memberikan pengalaman keberhasilan dan kontrol diri yang memperkuat rasa kompetensi dan otonomi individu (Deci & Ryan, 2000). Mekanisme-mekanisme ini sejalan dengan *Self-Determination Theory* yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan meningkat jika kebutuhan dasar manusia—yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial—terpenuhi (Ryan & Deci, 2000).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan pengaruh positif aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis, penelitian dengan pendekatan kuantitatif inferensial yang secara eksplisit menguji hubungan kausal antar variabel masih terbatas di Indonesia. Selain itu, faktor budaya, lingkungan, dan kebiasaan hidup masyarakat Indonesia yang beragam dapat memengaruhi pola hubungan antara aktivitas fisik dan *psychological well-being*. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris yang lebih kuat mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap *psychological well-being* pada lansia di konteks Indonesia (Prihartini, 2023).

Dengan demikian, berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa peningkatan jumlah lansia di Indonesia perlu diimbangi dengan upaya menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Aktivitas fisik menjadi salah satu bentuk intervensi yang efektif, murah, dan mudah dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan *psychological well-being*, yang nantinya dapat dijadikan dasar pengembangan program kesehatan mental dan kebugaran jasmani bagi lansia di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional kausal. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan dan pengaruh langsung maupun tidak langsung antara variabel aktivitas fisik dan *psychological well-being* pada lansia secara objektif dan terukur (Sugiyono, 2022). Desain korelasional kausal digunakan untuk mengetahui sejauh mana perubahan pada variabel aktivitas fisik dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis lansia.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, dengan pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator variabel penelitian. Kuesioner aktivitas fisik diadaptasi dari instrumen yang mengukur frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik lansia, sedangkan skala *psychological well-being* disusun berdasarkan dimensi yang dikembangkan oleh Ryff, meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Sukabumi, 2022).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah kombinasi antara purposive sampling dan random sampling. Teknik purposive digunakan untuk menentukan kriteria responden yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu lansia yang berusia lebih kurang 60 tahun dan aktif mengikuti kegiatan senam lansia. Selanjutnya, teknik random sampling diterapkan untuk memilih sampel secara acak dari populasi yang memenuhi kriteria tersebut agar hasil penelitian lebih representative (Febriyanti, 2023).

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Nanggalo, Kota Padang, dengan jumlah sampel sebanyak 62 orang lansia yang aktif mengikuti kegiatan senam lansia di berbagai kelompok lansia di wilayah tersebut. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan

analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap *psychological well-being* pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean	SD	Kategori
Aktivitas Fisik (PASE)	60	185	121,6	25,8	Sedang
Psychological Well-Being (RPWB)	45	104	79,2	11,6	Sedang-Tinggi

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa aktivitas fisik lansia memiliki skor minimum 60 dan maksimum 185 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 121,6 dan standar deviasi 25,8, yang berada pada kategori sedang. Sementara itu, *variabel psychological well-being* (PWB) menunjukkan skor minimum 45 dan maksimum 104 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 79,2 dan standar deviasi 11,6, yang termasuk dalam kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini memberikan gambaran umum bahwa para lansia yang menjadi responden penelitian memiliki tingkat aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis yang cukup baik, meskipun masih terdapat variasi antarindividu.

Skor rata-rata aktivitas fisik sebesar 121,6 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih melakukan aktivitas fisik dalam intensitas sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mengalami penurunan kemampuan fisik akibat proses penuaan, lansia tetap berusaha untuk aktif melalui kegiatan seperti berjalan kaki, berkebun, mengikuti senam lansia, melakukan pekerjaan rumah tangga ringan, atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial di lingkungan sekitarnya (Nordin, 2009).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurhasanah & Fitria (2021) yang menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik lansia di Indonesia umumnya berada pada kategori sedang karena faktor usia, kesehatan, serta dukungan lingkungan sosial. Aktivitas fisik pada lansia tidak hanya bergantung pada kondisi fisik semata, tetapi juga pada motivasi, dukungan keluarga, dan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan komunitas. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, faktor-faktor tersebut menjadi fokus penting dalam membantu lansia mengembangkan motivasi internal, membangun dukungan sosial yang positif, serta meningkatkan kesadaran diri untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh.

Menurut World Health Organization (WHO, 2020), aktivitas fisik secara teratur pada lansia berperan penting dalam meningkatkan fungsi jantung dan paru, mempertahankan kekuatan otot, serta mencegah penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes. Selain itu, aktivitas fisik memiliki efek psikologis positif, seperti menurunkan stres, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat rasa percaya diri. Dalam konteks layanan konseling, hal ini menunjukkan bahwa konselor dapat berperan sebagai fasilitator yang mendorong lansia untuk menjalani gaya hidup aktif sebagai bagian dari strategi peningkatan *psychological well-being*. Konselor juga dapat membantu lansia mengenali hambatan emosional maupun kognitif yang mengurangi motivasi untuk beraktivitas (Nazali, 2021).

Rata-rata skor *psychological well-being* sebesar 79,2 (kategori sedang-tinggi) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik. Artinya, para lansia dalam penelitian ini mampu menerima diri apa adanya, memiliki hubungan sosial positif, merasa hidupnya bermakna, serta mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi di masa tua. Dari sudut pandang bimbingan dan konseling perkembangan, kondisi ini menggambarkan keberhasilan lansia dalam mencapai

tugas-tugas perkembangan tahap akhir kehidupan, yaitu penerimaan diri dan kebermaknaan hidup (Huppert, 2009).

Temuan ini juga sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989), yang mencakup enam dimensi utama: *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth.* (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat *psychological well-being* tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap kehidupan, mampu mengelola emosi, serta memandang masa tua sebagai tahap kehidupan yang tetap bermakna (Ryff, 1989; Ryff, 2014; Meliala & Ahman, 2024).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lee (2014) menemukan bahwa *spiritual connectedness* dan *social connectedness* secara signifikan memengaruhi *life satisfaction, hope, and self-esteem* pada lansia, mendukung bahwa aktivitas sosial dan spiritual turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Lee, 2014). Penelitian lain, seperti *Spiritual Practices and Effects of Spiritual Well-being on Elders* di Taiwan, juga menemukan bahwa spiritualitas berkorelasi positif dengan persepsi kesehatan diri (*self-perceived health*) dan negatif dengan depresi, serta memediasi hubungan antara depresi dan persepsi kesehatan pada lansia (Chen et al., 2019).

Dalam konteks bimbingan dan konseling, keenam dimensi Ryff dapat dijadikan dasar pengembangan intervensi yang holistik. Konselor dapat merancang program pengembangan *autonomy* melalui aktivitas yang memberdayakan, memfasilitasi pertumbuhan pribadi (*personal growth*), memperkuat tujuan hidup (*purpose in life*), serta hubungan sosial positif melalui kelompok dukungan atau aktivitas komunitas (Ryff & Singer, 1998; Chaisang et al., 2022).

Penelitian Rohmah & Hidayati (2020) juga mendukung bahwa lansia yang aktif secara sosial dan spiritual memiliki *psychological well-being* lebih tinggi dibanding lansia yang pasif atau terisolasi. Dengan demikian, konseling yang mengintegrasikan aktivitas fisik, sosial, dan spiritual serta memperkuat dukungan sosial dapat sangat berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Analisis Regresi Linier Sederhana

Model	Koefisien (B)	t	Sig.	R	R ²	F	Sig. F
Konstanta (a)	42,175	6,103	0,000				
Aktivitas Fisik (b)	0,303	4,938	0,000	0,546	0,300	24,38	0,000

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada lansia. Lansia yang lebih aktif secara fisik memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang jarang beraktivitas. Temuan ini mendukung teori dan hasil penelitian sebelumnya.

Dari perspektif Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini memiliki relevansi yang kuat. Aktivitas fisik tidak hanya berdampak fisiologis, tetapi juga menjadi sarana terapeutik dalam layanan bimbingan dan konseling. Konselor dapat memanfaatkan aktivitas fisik sebagai strategi intervensi preventif dan developmental dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Misalnya, melalui kegiatan konseling kelompok yang disertai latihan relaksasi, senam ringan, atau jalan sehat bersama sebagai bagian dari program *wellness counseling* (Ifdil, 2022).

Menurut Corey (2013), konseling berorientasi *wellness* menekankan keseimbangan antara kesehatan fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Aktivitas fisik menjadi salah satu komponen penting dalam menciptakan keseimbangan tersebut. Dalam konteks lansia,

konselor dapat memfasilitasi kegiatan yang menggabungkan unsur konseling dan aktivitas fisik untuk meningkatkan *self-efficacy*, harga diri, dan perasaan bermakna dalam hidup.

Selain itu, aktivitas fisik dapat menjadi media untuk memperkuat hubungan sosial antar lansia, yang pada akhirnya meningkatkan *positive relations with others*, salah satu aspek utama *psychological well-being*. Konselor yang bekerja di lingkungan Kecamatan Nanggalo pada kelompok senan lansia, atau komunitas warga dapat berperan sebagai fasilitator kegiatan fisik yang menyenangkan sekaligus reflektif. Misalnya, setelah melakukan aktivitas fisik kelompok, konselor dapat memfasilitasi sesi refleksi mengenai perasaan bahagia, rasa syukur, atau makna hidup yang dirasakan lansia selama kegiatan berlangsung (Zaman, 2022).

Hasil penelitian ini juga memperkuat pandangan bahwa kesejahteraan psikologis lansia bukan hanya hasil dari faktor internal (seperti penerimaan diri atau spiritualitas), tetapi juga sangat dipengaruhi oleh gaya hidup aktif dan dukungan sosial lingkungan. Oleh karena itu, dalam praktik bimbingan dan konseling, pendekatan yang menekankan *holistic wellness* perlu diterapkan — tidak hanya fokus pada aspek mental, tetapi juga fisik dan social (Aisyah, 2025).

Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Wulandari & Herawati (2021) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur mampu menurunkan stres, meningkatkan mood positif, serta memperkuat konsep diri lansia. Demikian pula, Hughes et al. (2015) menegaskan bahwa lansia yang aktif secara fisik memiliki tingkat depresi lebih rendah dan kepuasan hidup lebih tinggi. Dengan demikian, aktivitas fisik dapat dilihat sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan *psychological well-being*.

Dari sisi implementasi, hasil penelitian ini mendorong konselor dan tenaga pendidik BK untuk mengembangkan program bimbingan berbasis aktivitas fisik (*physical activity-based counseling program*) di komunitas lansia. Program semacam ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga membangun kebiasaan sehat yang berdampak pada kesejahteraan mental.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara aktivitas fisik terhadap *psychological well-being* pada lansia ($r = 0,546$; $p < 0,05$). Aktivitas fisik menjelaskan 30% varians kesejahteraan psikologis, yang berarti bahwa semakin aktif lansia secara fisik, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik bukan hanya berdampak pada kesehatan jasmani, tetapi juga berkontribusi besar terhadap kesehatan mental, perasaan bermakna, penerimaan diri, serta hubungan sosial yang positif pada lansia.

Dari perspektif Bimbingan dan Konseling, hasil ini menunjukkan bahwa konselor memiliki peran penting dalam memfasilitasi, memotivasi, dan mengarahkan lansia untuk menjalani gaya hidup aktif sebagai bagian dari upaya peningkatan kesejahteraan psikologis. Aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai strategi intervensi dalam layanan BK, khususnya pada konteks bimbingan kelompok lansia. Melalui pendekatan ini, konselor dapat membantu lansia mencapai keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental serta memperkuat aspek kemandirian, harga diri, dan makna hidup mereka.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Amelia, B. (2024). Psychological Well-Being pada Narapidana Lanjut Usia di Lembaga Pemasyarakatan KLAS IIA Sragen. *Journal of Mental Health and Social Rehabilitation*, 2(2), 53-63.
- Aisyah, S., Wahyuningsih, D. R., & Khusumadewi, A. (2025). PENDEKATAN HOLISTIK DAN MULTIKULTURAL DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING: STUDI PADA MODEL KONSELING PANCAWASKITA. *TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru*, 5(2), 76-83.
- Arneliwati, N., Kep, M., Wilda, L. O., Hamid, N. A., Kep, M., Kom, S. K., ... & Wahyuningsih, N. B. D. (2025). *BUNGA RAMPAI PERAWATAN LANSIA YANG HOLISTIK DAN TERINTEGRASI*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: BPS.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Chaisang, N., Mekkhachorn, N., & ... (2022). *The Effectiveness of the Group Psychological Counseling Model to Enhance Psychological Well-Being of Elderly in Yala Province, Thailand*. International Journal of Public Health and Health Sciences.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Febriyanti, B. N. (2023). Teknik pengambilan sampel. *Universitas Jambi*, 13(3), 1576-1580.
- Fox, K. R. (1999). *The influence of physical activity on mental well-being*. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418.
- Hassan, A. (2014). Analisis Gangguan Kesejahteraan Psikologi dan Pengaruhnya terhadap Kehibaan (Grieving) dalam Kalangan Keluarga Mangsa di Malaysia: An Analysis of Psychological Well-Being Disturbances and Their Influence on Griefs among Family Members of Victims in Malaysia. *Perspektif Jurnal Sains Sosial dan Kemanusiaan*, 6(2), 51-65.
- Hermanto, N., Sari, M., & Wijaya, P. (2024). *Model wellness counseling dalam penguatan kesehatan mental lansia*. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 12(1), 1–15.
- Hidayah, N. (2022). *Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Psychological Well-Being pada Lansia di Boyolali*. *Jurnal Terpadu Wira Bhakti*, 4(2), 65–74.
- Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Lee, E. S. (2014). *The Impact of Social and Spiritual Connectedness on the Psychological Well-being Among Older Americans*. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*
- Meliala, A. K., & Ahman, A. (2024). *Systematic Literature Review: Validitas Konstruk Skala Psychological Well-Being Ryff*. Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2008). *Wellness counseling: The Indivisible Self model*. *Journal of Counseling & Development*, 86(2), 156–163.
- Nazali, N. H., & Alavi, K. (2021). Meneroka Kesejahteraan Psikologi dan Kualiti Pusat Jagaan Warga Emas di Selangor (Exploration of Psychology Well-being and Quality of Old Folks Home in Selangor). *Jurnal Psikologi Malaysia*, 35(1).
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). *Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies*. *Psychology and Aging*, 20(2), 272–284.
- Nurhasanah, R., & Fitria, A. (2021). Aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 101–110.
- Nordin, N. M., & Talib, M. A. (2009). Kesunyian dan kesejahteraan psikologi di kalangan pelajar universiti di Malaysia (Loneliness and psychological well-being among university students in Malaysia). *Jurnal Psikologi Malaysia*, 23.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Experience Human Development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Putri, L. D., & Supriyanto, A. (2021). *Hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada lansia*. *Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis*, 6(2), 112–123.
- Prihartini, D., Al Habsy, B., Hariastuti, R. T., & Christiana, E. (2023). Faktor-Faktor Psychological Well Being pada Remaja. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(4), 393-406.
- Rohmah, N., & Hidayati, S. (2020). Hubungan dukungan sosial dan aktivitas sosial dengan kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 13(2), 123–135
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Sari, N., Hidayat, T., & Nuraini, D. (2020). *Pengaruh senam lansia terhadap kesejahteraan psikologis di Posyandu Lansia Kota Bandung*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 98–107

Sinambela, C. M. L. (2024). MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA STRATEGI UNTUK KESEHATAN FISIK DAN MENTAL. *Circle Archive*, 1(4).

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukabumi, S. P. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-114.

Wulandari, D., & Herawati, T. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 9(1), 45–57.

Zaman, R. K., Nasir, K., Saleh, M. M., & Ab Hamid, N. S. (2022). Kawalan Kesejahteraan Psikologi Berasaskan Konsep Psikospiritual dalam Al-Quran: Suatu Analisis: Psychological Well-Being Control Based On Psychospiritual Concepts In The Quran: An Analysis. *'Abqari Journal*, 27(1), 115-129.