



Pola Pikir sebagai Determinan Persepsi Penuaan: Analisis Literatur Interdisipliner

Andre Akijuwen, Jr 

Sekolah Tinggi Teologi IKAT Jakarta

Email

andre@syriacorthodoxchurch.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pola pikir sebagai determinan utama dalam membentuk persepsi penuaan melalui pendekatan interdisipliner. Metode yang digunakan adalah studi literatur kualitatif dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah dari bidang psikologi, gerontologi, dan humaniora untuk mengidentifikasi pola hubungan antara mindset dan persepsi usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola pikir secara signifikan memengaruhi cara individu memahami penuaan, di mana pola pikir positif menghasilkan persepsi adaptif dan peningkatan kualitas hidup, sedangkan pola pikir negatif memperkuat persepsi kemunduran dan mempercepat penurunan fungsi. Temuan juga menunjukkan bahwa persepsi penuaan terbentuk melalui interaksi antara proses kognitif dan respons biologis. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penuaan merupakan konstruksi biopsikososial yang dipengaruhi oleh pola pikir, serta membuka peluang pengembangan intervensi berbasis mindset untuk meningkatkan kualitas hidup pada usia lanjut.

Kata kunci: Konstruksi Sosial, Penuaan, Persepsi Penuaan, Pola Pikir, Studi Literatur.

Received:

January/29/2026

Accepted:

March/9/2026

Published:

May/21/2026

ABSTRACT *This study aims to analyze the role of mindset as a primary determinant in shaping perceptions of aging through an interdisciplinary approach. The method used is a qualitative literature review by examining various scientific sources from psychology, gerontology, and the humanities to identify patterns in the relationship between mindset and age perception. The findings show that mindset significantly influences how individuals understand aging, where a positive mindset leads to adaptive perceptions and improved quality of life, while a negative mindset reinforces perceptions of decline and accelerates functional deterioration. The study also finds that perceptions of aging are formed through the interaction between cognitive processes and biological responses. Overall, this study confirms that aging is a biopsychosocial construct influenced by mindset and highlights the potential for mindset-based interventions to improve quality of life in later life.*

Keywords: Social construction, Aging, Aging perception, Mindset, Literature review



Pendahuluan

Fenomena penuaan saat ini tidak lagi dipahami semata sebagai proses biologis, tetapi sebagai konstruksi multidimensional yang melibatkan faktor psikologis dan sosial (World Health Organization, 2022). Persepsi individu terhadap penuaan terbukti memengaruhi kualitas hidup, kesehatan mental, dan partisipasi sosial pada usia lanjut (United Nations, 2020). Perubahan demografis global menunjukkan peningkatan populasi lansia yang signifikan sehingga memperkuat urgensi kajian tentang penuaan dari perspektif non-biologis (Beard et al., 2016). Dalam konteks ini, pola pikir menjadi salah satu faktor kunci yang memengaruhi cara individu memahami proses penuaan (Levy, 2009). Oleh karena itu, kajian tentang hubungan antara pola pikir dan persepsi penuaan menjadi semakin relevan dalam studi interdisipliner (Diehl et al., 2014).

Penelitian terdahulu telah banyak membahas hubungan antara mindset dan penuaan dalam berbagai disiplin ilmu. Dalam buku *Breaking the Age Code*, Becca Levy menjelaskan bahwa stereotip usia yang terinternalisasi dapat memengaruhi kesehatan dan umur panjang (Levy, 2022). Dalam karya *Mindset: The New Psychology of Success*, Carol S. Dweck menekankan bahwa pola pikir berkembang berperan dalam kemampuan adaptasi individu terhadap perubahan (Dweck, 2017). Buku *Successful Aging* oleh John W. Rowe dan Robert L. Kahn menunjukkan bahwa faktor psikologis memengaruhi kualitas penuaan (Rowe & Kahn, 2015). Studi dalam *The Longevity Project* oleh Howard S. Friedman dan Leslie R. Martin juga menyoroti peran kepribadian dan pola pikir dalam umur panjang (Friedman & Martin, 2011). Literatur ini menunjukkan bahwa pola pikir telah lama menjadi fokus dalam penelitian penuaan lintas disiplin.

Dalam studi akademik, pola pikir dipahami sebagai kerangka kognitif yang membentuk interpretasi individu terhadap realitas sosial, termasuk penuaan (Westerhof et al., 2014). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan persepsi positif terhadap usia memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki persepsi negatif (Levy et al., 2020). Perspektif psikologi kognitif menempatkan pola pikir sebagai mediator antara pengalaman subjektif dan respons fisiologis (Stephan et al., 2015). Studi neuropsikologi juga menunjukkan bahwa persepsi diri dapat memengaruhi fungsi otak dan sistem stres (Robertson, 2018). Dengan demikian, pola pikir tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga berdampak pada kondisi biologis.

Perkembangan praktik dan kebijakan menunjukkan adanya pergeseran pendekatan terhadap penuaan. Organisasi global mulai mendorong konsep *healthy aging* yang menekankan pentingnya faktor psikososial dalam menjaga kualitas hidup lansia (World Health Organization, 2020). Program intervensi berbasis psikologi positif telah diterapkan untuk meningkatkan persepsi diri lansia terhadap penuaan (Foster et al., 2022). Kebijakan publik di beberapa negara juga mulai mengintegrasikan pendekatan berbasis kesejahteraan mental dalam layanan lansia (European Commission, 2021). Implementasi ini menunjukkan bahwa pola pikir telah menjadi bagian dari strategi praktis dalam menghadapi penuaan populasi. Hal ini memperkuat posisi pola pikir sebagai variabel yang relevan dalam kebijakan sosial.

Secara umum, literatur menunjukkan konsensus bahwa pola pikir memiliki pengaruh signifikan terhadap persepsi dan pengalaman penuaan. Mayoritas studi sepakat bahwa persepsi positif terhadap usia berkontribusi pada kesehatan yang lebih baik dan umur panjang (Ng et al., 2016). Penelitian lintas budaya juga menunjukkan bahwa konstruksi sosial tentang usia memengaruhi cara individu menilai dirinya (Chang et al., 2020). Konsensus ini menegaskan bahwa penuaan bukan hanya fenomena biologis, tetapi juga hasil konstruksi kognitif dan sosial. Oleh karena itu, pola pikir dapat diposisikan sebagai determinan utama dalam membentuk persepsi penuaan.

Pemahaman tentang hubungan antara pola pikir dan penuaan masih terbatas pada pendekatan parsial yang lebih menekankan aspek psikologis tanpa integrasi yang kuat dengan dimensi sosial dan biologis (Wurm et al., 2020). Sebagian besar penelitian belum mampu menjelaskan secara komprehensif bagaimana pola pikir secara simultan memengaruhi persepsi dan proses penuaan dalam konteks multidimensional (Diehl & Wahl, 2021). Keterbatasan ini menunjukkan bahwa kerangka teoritis yang ada masih bersifat terfragmentasi dan belum menyatukan berbagai perspektif secara utuh (Brothers et al., 2021). Akibatnya, hubungan kausal antara pola pikir dan pengalaman penuaan belum sepenuhnya terelaborasi secara sistematis (Tully-Wilson et al., 2021). Kondisi ini menandakan adanya kebutuhan untuk pendekatan yang lebih integratif dalam memahami penuaan (Kornadt et al., 2020).

Penelitian terdahulu cenderung lebih berfokus pada aspek kesehatan fisik dibandingkan dimensi kognitif dan perseptual dalam penuaan (World Health Organization, 2021). Studi empiris sering menempatkan faktor biologis sebagai determinan utama, sementara peran pola pikir hanya diposisikan sebagai variabel sekunder (Beard et al., 2021). Ketidakseimbangan ini menyebabkan kurangnya eksplorasi mendalam mengenai bagaimana persepsi individu terbentuk dan berkembang (Officer et al., 2020). Selain itu, pendekatan kuantitatif lebih dominan dibandingkan eksplorasi kualitatif yang mampu menangkap kompleksitas pengalaman subjektif (Foster & Walker, 2021). Hal ini mempersempit pemahaman terhadap dinamika psikologis dalam proses penuaan.

Cakupan penelitian terkait pola pikir dan penuaan masih terbatas pada konteks budaya tertentu, terutama di negara Barat (Ng et al., 2021). Variasi konstruksi sosial tentang usia di berbagai budaya belum banyak dieksplorasi secara komparatif (Chang et al., 2020). Penelitian yang ada juga cenderung menggunakan sampel homogen sehingga kurang merepresentasikan keragaman populasi global (WHO, 2021). Keterbatasan ini menghambat generalisasi temuan dalam konteks lintas budaya (Kornadt et al., 2020). Dengan demikian, diperlukan pendekatan yang lebih inklusif dalam memahami persepsi penuaan.

Selain itu, terdapat kekosongan analisis yang secara spesifik menempatkan pola pikir sebagai variabel utama dalam membentuk persepsi penuaan. Banyak penelitian masih menggabungkan pola pikir dengan variabel lain seperti kepribadian atau kondisi kesehatan tanpa memisahkannya secara konseptual (Stephan et al., 2020). Hal ini menyebabkan kurangnya kejelasan mengenai kontribusi spesifik pola pikir terhadap persepsi usia (Wurm et al., 2020). Studi yang ada juga belum secara eksplisit mengkaji mekanisme kognitif yang mendasari hubungan tersebut (Diehl & Wahl, 2021). Akibatnya, posisi pola pikir sebagai determinan utama masih belum terdefinisi secara kuat dalam literatur.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, diperlukan penelitian yang secara khusus menempatkan pola pikir sebagai variabel utama dalam analisis penuaan. Pendekatan kualitatif berbasis literatur interdisipliner dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara pola pikir dan persepsi penuaan (Brothers et al., 2021). Penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan dalam integrasi antara psikologi dan humaniora (Tully-Wilson et al., 2021). Selain itu, kajian ini dapat memperluas perspektif tentang penuaan sebagai konstruksi kognitif dan sosial (Kornadt et al., 2020). Dengan demikian, penelitian baru diperlukan untuk memperkuat landasan teoretis dan empiris mengenai peran pola pikir dalam penuaan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara spesifik peran pola pikir sebagai determinan utama dalam membentuk persepsi penuaan, dengan menempatkan variabel kognitif sebagai pusat analisis (Levy & Macdonald, 2016). Fokus ini dipilih untuk mengatasi keterbatasan penelitian sebelumnya yang belum menempatkan pola pikir sebagai variabel independen utama dalam studi penuaan (Westerhof & Wurm, 2018). Dengan demikian, penelitian ini diarahkan

untuk memperjelas hubungan konseptual antara mindset dan persepsi usia (Barrett & Montepare, 2015). Tujuan ini juga mencakup upaya untuk mengintegrasikan perspektif psikologi dan humaniora dalam memahami penuaan (Phillipson, 2013). Pendekatan ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena penuaan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi literatur interdisipliner untuk mengkaji berbagai temuan ilmiah yang relevan. Pendekatan ini memungkinkan analisis mendalam terhadap konsep pola pikir dalam berbagai konteks teoritis dan empiris (Snyder, 2019). Studi literatur dipilih karena mampu mengintegrasikan berbagai hasil penelitian yang tersebar dalam disiplin ilmu yang berbeda (Grant & Booth, 2009). Metode ini juga memberikan fleksibilitas dalam mengeksplorasi hubungan konseptual yang kompleks (Tranfield et al., 2003). Dengan demikian, pendekatan ini sesuai untuk menjawab gap penelitian yang bersifat teoretis dan multidimensional.

Fokus analisis penelitian ini terletak pada bagaimana pola pikir membentuk persepsi individu terhadap penuaan. Analisis diarahkan pada hubungan antara interpretasi kognitif dan pengalaman subjektif terkait usia (Stephan, Chalabaev, Kotter-Grühn, & Jaconelli, 2013). Penelitian ini juga menelaah bagaimana pola pikir memengaruhi respons psikologis terhadap perubahan usia (Kotter-Grühn & Hess, 2012). Selain itu, fokus diberikan pada dinamika internalisasi stereotip usia dalam membentuk persepsi diri (Levy, 2003). Dengan fokus ini, penelitian berupaya mengisolasi peran pola pikir dari variabel lain.

Penelitian ini penting karena meningkatnya populasi lansia menuntut pendekatan baru dalam memahami penuaan. Pendekatan tradisional yang berfokus pada aspek biologis tidak cukup menjelaskan variasi pengalaman penuaan antar individu (Christensen et al., 2009). Pola pikir menawarkan perspektif alternatif yang menempatkan individu sebagai agen aktif dalam proses penuaan (Wurm & Benyamini, 2014). Hal ini relevan dalam konteks kebijakan sosial dan kesehatan masyarakat (WHO, 2015). Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi teoritis dan praktis.

Kontribusi yang diharapkan dari penelitian ini adalah penguatan kerangka teoretis mengenai peran pola pikir dalam penuaan. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan dasar konseptual bagi penelitian lanjutan (Diehl et al., 2015). Selain itu, hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis mindset (Crane et al., 2020). Kontribusi lain adalah memperluas kajian penuaan dalam ranah sosial-humaniora (Gullette, 2004). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan nilai tambah dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang penuaan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur interdisipliner. Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji secara mendalam hubungan antara pola pikir dan persepsi penuaan melalui sintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan. Studi literatur memungkinkan integrasi temuan dari disiplin psikologi, gerontologi, dan humaniora dalam satu kerangka analisis yang utuh.

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif-analitis. Penelitian tidak mengumpulkan data primer, tetapi mengolah dan menganalisis data sekunder yang berasal dari jurnal ilmiah bereputasi, buku akademik, dan laporan institusi internasional. Fokus utama adalah mengidentifikasi pola temuan yang konsisten terkait peran pola pikir dalam membentuk persepsi penuaan.

Sumber Data

Data penelitian diperoleh dari:

- Jurnal internasional bereputasi (Scopus, Web of Science)
- Jurnal nasional terakreditasi (Sinta)
- Buku akademik yang relevan dengan topik penuaan dan psikologi
- Laporan lembaga resmi seperti WHO dan United Nations

Kriteria inklusi:

- Publikasi dalam 10 tahun terakhir, dengan prioritas 5 tahun terakhir
- Relevan dengan variabel pola pikir dan penuaan
- Memiliki kejelasan metodologi dan temuan

Kriteria eksklusi:

- Artikel populer non-ilmiah
- Sumber tanpa validitas akademik yang jelas

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui:

- Penelusuran database ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect
- Penggunaan kata kunci: *mindset*, *aging perception*, *subjective aging*, dan *age stereotypes*
- Seleksi literatur berdasarkan relevansi judul, abstrak, dan isi

Proses ini menghasilkan kumpulan literatur yang kemudian dianalisis secara sistematis.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan metode **analisis tematik**. Langkah-langkahnya:

1. Mengidentifikasi konsep utama terkait pola pikir dan penuaan
2. Mengelompokkan temuan berdasarkan tema yang serupa
3. Membandingkan hasil antar studi
4. Menarik pola hubungan antara pola pikir dan persepsi penuaan
5. Menyusun sintesis konseptual

Pendekatan ini digunakan untuk menemukan keterkaitan yang konsisten antar literatur, bukan sekadar merangkum.

Validitas Data

Validitas penelitian dijaga melalui:

- Triangulasi sumber dari berbagai disiplin ilmu
- Penggunaan referensi dari jurnal bereputasi
- Konsistensi temuan antar literatur

Dengan pendekatan ini, hasil penelitian memiliki dasar teoritis yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

Desain Penelitian

Desain penelitian ini bersifat **kualitatif konseptual** dengan pendekatan interdisipliner. Penelitian tidak berfokus pada pengujian hipotesis, tetapi pada pengembangan pemahaman teoritis mengenai peran pola pikir dalam penuaan.

Karakteristik desain:

- **Non-eksperimental:** tidak ada manipulasi variabel
- **Interpretatif:** menekankan pemaknaan terhadap temuan literatur
- **Interdisipliner:** menggabungkan perspektif psikologi dan humaniora

Unit analisis dalam penelitian ini adalah konsep dan temuan ilmiah yang berkaitan dengan:

- Pola pikir (mindset)
- Persepsi penuaan
- Hubungan kognitif terhadap pengalaman usia

Hasil akhir dari desain ini adalah model konseptual yang menjelaskan bahwa pola pikir berfungsi sebagai determinan dalam membentuk persepsi penuaan.

Hasil Penelitian

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa pola pikir memiliki peran signifikan dalam membentuk persepsi individu terhadap penuaan. Individu dengan pola pikir positif cenderung memaknai penuaan sebagai proses perkembangan, sedangkan pola pikir negatif membentuk persepsi penuaan sebagai kemunduran yang tidak terhindarkan.

Pola pikir memengaruhi cara individu menafsirkan perubahan biologis. Persepsi positif terhadap usia berkorelasi dengan kualitas hidup yang lebih tinggi dan usia hidup yang lebih panjang. Literatur menunjukkan bahwa individu dengan stereotip positif tentang penuaan memiliki harapan hidup lebih lama dibandingkan dengan mereka yang memiliki persepsi negatif. Hal ini menegaskan bahwa persepsi yang dibentuk oleh pola pikir tidak pasif, tetapi aktif memengaruhi kondisi individu.

Eksperimen psikologi juga menunjukkan hubungan langsung antara pola pikir dan kondisi fisik. Studi “Counterclockwise” memperlihatkan bahwa manipulasi persepsi usia menghasilkan peningkatan pada kekuatan fisik, fungsi sensorik, dan kognisi. Partisipan yang mengadopsi pola pikir “lebih muda” menunjukkan perubahan biologis yang terukur .

Selain itu, pola pikir berhubungan dengan regulasi stres. Pola pikir adaptif menurunkan tekanan psikologis dan menjaga stabilitas fisiologis. Sebaliknya, pola pikir yang kaku meningkatkan

stres kronis yang berkontribusi pada percepatan penurunan fungsi tubuh. Dalam konteks ini, persepsi penuaan merupakan hasil dari interaksi antara interpretasi kognitif dan respons biologis.

Pola pikir juga memengaruhi identitas diri. Individu dengan pola pikir berkembang tetap melihat diri sebagai individu yang mampu belajar dan beradaptasi. Hal ini menghasilkan persepsi penuaan yang lebih positif dan produktif dibandingkan individu dengan pola pikir tetap.

Secara keseluruhan, hasil menunjukkan pola yang konsisten: pola pikir bertindak sebagai determinan utama dalam membentuk persepsi penuaan, yang kemudian memengaruhi aspek psikologis dan biologis individu.

Aspek yang Dianalisis	Temuan Utama	Implikasi terhadap Persepsi Penuaan
Persepsi kognitif terhadap usia	Pola pikir positif menghasilkan pandangan penuaan sebagai proses perkembangan	Persepsi lebih adaptif dan tidak melihat usia sebagai penurunan
Kesehatan dan umur panjang	Stereotip positif berkorelasi dengan umur lebih panjang	Persepsi positif berkontribusi pada kualitas hidup
Fungsi fisik dan kognitif	Manipulasi mindset meningkatkan kekuatan fisik dan kognisi (studi Langer)	Persepsi usia dapat memengaruhi kondisi biologis
Regulasi stres	Pola pikir adaptif menurunkan stres, pola pikir negatif meningkatkan stres kronis	Persepsi penuaan dipengaruhi kondisi psikologis
Identitas diri	Pola pikir berkembang mempertahankan peran aktif individu	Persepsi penuaan menjadi lebih produktif dan dinamis

Tabel. Sintesis Hasil Penelitian: Pengaruh Pola Pikir terhadap Persepsi Penuaan

Pembahasan

Pola pikir terbukti berfungsi sebagai determinan utama dalam membentuk persepsi individu terhadap penuaan, baik dalam arah positif maupun negatif (Levy et al., 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa individu tidak hanya mengalami penuaan secara pasif, tetapi secara aktif membentuk maknanya melalui struktur kognitif (Westerhof et al., 2014). Pola pikir positif menghasilkan interpretasi penuaan sebagai proses adaptif yang dinamis (Diehl et al., 2014). Sebaliknya, pola pikir negatif memperkuat persepsi penurunan dan ketidakberdayaan (Ng et al., 2016). Dengan demikian, pola pikir menjadi faktor utama yang menentukan kualitas pengalaman penuaan (Kornadt et al., 2020).

Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi penuaan tidak bersifat netral, tetapi dikonstruksi secara aktif melalui kerangka kognitif individu (Stephan et al., 2015). Persepsi tersebut terbentuk melalui internalisasi pengalaman, nilai sosial, dan interpretasi personal terhadap usia (Chang et al., 2020). Individu dengan kerangka kognitif adaptif cenderung membangun persepsi yang lebih produktif terhadap penuaan (Wurm et al., 2020). Sebaliknya, konstruksi negatif memperkuat stereotip usia yang merugikan (Officer et al., 2020). Hal ini menegaskan bahwa persepsi penuaan merupakan hasil konstruksi mental yang aktif dan berkelanjutan (Brothers et al., 2021).

Pola pikir memengaruhi cara individu menafsirkan perubahan biologis, sehingga persepsi usia dapat berdampak langsung pada kondisi fisik dan psikologis (Robertson, 2018). Individu dengan pola pikir positif menunjukkan respons adaptif terhadap penurunan fungsi tubuh (Foster et al., 2022). Persepsi ini memengaruhi perilaku kesehatan dan regulasi emosi (Stephan et al., 2020). Sebaliknya, interpretasi negatif meningkatkan stres dan mempercepat penurunan fungsi (Wurm & Benyamini, 2014). Dengan demikian, pola pikir bertindak sebagai mediator antara perubahan biologis dan pengalaman subjektif penuaan (Diehl & Wahl, 2021).

Interaksi antara proses kognitif dan respons biologis menjelaskan bahwa penuaan

merupakan hasil integrasi antara pikiran dan tubuh, bukan sekadar proses biologis (Levy, 2009). Aktivasi kognitif tertentu dapat memengaruhi sistem stres dan fungsi fisiologis (Christensen et al., 2009). Hal ini menunjukkan bahwa persepsi usia dapat menghasilkan efek biologis yang nyata (Sutin et al., 2018). Integrasi ini memperkuat konsep bahwa tubuh merespons cara individu berpikir tentang dirinya (Westerhof & Wurm, 2018). Dengan demikian, penuaan harus dipahami sebagai proses biopsikososial yang terintegrasi (WHO, 2020).

Hasil ini melengkapi penelitian sebelumnya yang cenderung menempatkan faktor biologis sebagai determinan utama dengan menunjukkan peran sentral faktor kognitif (Beard et al., 2016). Studi terdahulu lebih banyak menekankan aspek medis dalam menjelaskan penuaan (WHO, 2021). Penelitian ini memperluas perspektif dengan memasukkan dimensi kognitif sebagai variabel utama (Diehl et al., 2015). Hal ini memberikan keseimbangan antara pendekatan biologis dan psikologis (Phillipson, 2013). Dengan demikian, hasil ini memperkaya kerangka teoritis yang sudah ada (Barrett & Montepare, 2015).

Berbeda dengan studi terdahulu yang bersifat parsial, penelitian ini menegaskan hubungan yang lebih integratif antara pola pikir, persepsi, dan pengalaman penuaan (Tully-Wilson et al., 2021). Penelitian sebelumnya sering memisahkan variabel secara terpisah (Brothers et al., 2021). Pendekatan dalam penelitian ini menghubungkan berbagai dimensi dalam satu kerangka (Kornadt et al., 2020). Hal ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap penuaan (Ng et al., 2021). Dengan demikian, penelitian ini mengatasi keterbatasan fragmentasi dalam literatur sebelumnya (Diehl & Wahl, 2021).

Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis perubahan pola pikir dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada usia lanjut (Crane et al., 2020). Program berbasis psikologi positif dapat meningkatkan persepsi diri lansia (Foster & Walker, 2021). Intervensi ini juga berpotensi menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan mental (Robertson, 2018). Pendekatan ini lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi berbasis medis semata (WHO, 2015). Dengan demikian, perubahan pola pikir menjadi strategi praktis dalam manajemen penuaan (Levy, 2022).

Pendekatan ini membuka peluang pengembangan kebijakan dan praktik sosial yang menempatkan aspek kognitif sebagai bagian dari manajemen penuaan (European Commission, 2021). Kebijakan publik dapat mengintegrasikan program berbasis mindset dalam layanan lansia (WHO, 2020). Hal ini dapat meningkatkan partisipasi sosial dan kesejahteraan (United Nations, 2020). Pendekatan ini juga relevan dalam konteks penuaan populasi global (Beard et al., 2021). Dengan demikian, aspek kognitif menjadi bagian penting dalam perumusan kebijakan (Officer et al., 2020).

Penelitian ini mengisi kekosongan dengan menempatkan pola pikir sebagai variabel utama yang sebelumnya belum dianalisis secara spesifik dan terpisah (Stephan et al., 2020). Studi sebelumnya cenderung menggabungkan pola pikir dengan variabel lain (Wurm et al., 2020). Penelitian ini memberikan kejelasan konseptual mengenai peran pola pikir (Diehl & Wahl, 2021). Hal ini memperkuat posisi pola pikir dalam kajian penuaan (Kornadt et al., 2020). Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan teori (Brothers et al., 2021).

Selain itu, penelitian ini berhasil mengintegrasikan perspektif psikologi dan humaniora sehingga memberikan kerangka konseptual yang lebih komprehensif dalam studi penuaan (Phillipson, 2013). Integrasi ini mengatasi keterbatasan pendekatan yang terfragmentasi (Tully-Wilson et al., 2021). Penelitian ini juga memperluas cakupan analisis dalam studi penuaan (Ng et al., 2021). Pendekatan interdisipliner ini memperkaya pemahaman tentang penuaan (Chang et al.,

2020). Dengan demikian, penelitian ini memberikan dasar baru bagi penelitian lanjutan (Diehl et al., 2015).

Kesimpulan

Pola pikir terbukti berfungsi sebagai determinan utama dalam membentuk persepsi penuaan, di mana konstruksi kognitif individu secara langsung memengaruhi bagaimana penuaan dipahami dan dialami. Persepsi tersebut tidak bersifat pasif, tetapi berperan aktif dalam membentuk respons psikologis dan kondisi biologis individu.

Temuan ini menegaskan bahwa penuaan perlu dipahami sebagai proses biopsikososial yang dipengaruhi oleh faktor kognitif, bukan semata proses biologis. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat posisi pola pikir dalam kajian penuaan, sementara secara praktis membuka peluang intervensi berbasis mindset untuk meningkatkan kualitas hidup pada usia lanjut.

Daftar Pustaka

- Barrett, A. E., & Montepare, J. M. (2015). "It's about time": Applying life span and life course perspectives to the study of subjective age. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 35(1), 55–77. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.35.55>
- Beard, J. R., Officer, A., Cassels, A., et al. (2021). The future of ageing. *The Lancet Healthy Longevity*, 2(11), e700–e701. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(21\)00234-6](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(21)00234-6)
- Beard, J. R., Officer, A., de Carvalho, I. A., Sadana, R., Pot, A. M., Michel, J. P., Lloyd-Sherlock, P., Epping-Jordan, J. E., Peeters, G., Mahanani, W. R., Thiyagarajan, J. A., & Chatterji, S. (2016). The world report on ageing and health. *The Lancet*, 387(10033), 2145–2154. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00516-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00516-4)
- Brothers, A., Miche, M., Wahl, H. W., & Diehl, M. (2021). Examination of associations among subjective aging constructs. *Psychology and Aging*, 36(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/pag0000563>
- Chang, E. S., Kanno, S., Levy, S., Wang, S. Y., Lee, J. E., & Levy, B. R. (2020). Global reach of ageism on older persons' health. *The Lancet Healthy Longevity*, 1(2), e67–e68. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(20\)30006-0](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(20)30006-0)
- Christensen, K., Doblhammer, G., Rau, R., & Vaupel, J. W. (2009). Ageing populations: The challenges ahead. *The Lancet*, 374(9696), 1196–1208. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)61460-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)61460-4)
- Crane, M. F., Searle, B. J., Kangas, M., & Nwiran, Y. (2020). How resilience is strengthened by exposure to stressors. *Health Psychology Review*, 14(3), 1–15. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1706617>
- Diehl, M., Wahl, H. W. (2021). Awareness of aging: Advances and future directions. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 41(1), 1–23. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.41.1.1>
- Diehl, M., Wahl, H. W., Barrett, A. E., Brothers, A. F., Miche, M., Montepare, J. M., Westerhof, G. J., & Wurm, S. (2014). Awareness of aging: Theoretical considerations on an emerging concept. *Developmental Review*, 34(2), 93–113. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.01.001>
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: The new psychology of success*. Random House. <https://www.penguinrandomhouse.com/books/44330/mindset-by-carol-s-dweck/>
- European Commission. (2021). *Green paper on ageing: Fostering solidarity and responsibility between generations*. https://ec.europa.eu/info/publications/green-paper-ageing_en
- Foster, L., & Walker, A. (2021). Active and successful aging: A European policy perspective. *Journal of Aging & Social Policy*, 33(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/08959420.2020.1754039>
- Foster, L., Walker, A., & Powell, J. (2022). Active and healthy ageing interventions. *Journal of Aging Studies*, 60, 100995. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.100995>
- Friedman, H. S., & Martin, L. R. (2011). *The longevity project*. Hudson Street Press.
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews. *Health Information and Libraries Journal*, 26(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Gullette, M. M. (2004). *Aged by culture*. University of Chicago Press.
- Kornadt, A. E., Kessler, E. M., Wurm, S., Bowen, C. E., Gabrian, M., & Klusmann, V. (2020). Views on ageing: A lifespan perspective. *European Journal of Ageing*, 17(4), 387–401. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00527-9>
- Kotter-Grühn, D., & Hess, T. M. (2012). The impact of age stereotypes. *Psychology and Aging*, 27(2), 563–571. <https://doi.org/10.1037/a0024988>
- Levy, B. R. (2003). Mind matters. *The Journals of Gerontology Series B*, 58(4), P203–P211. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.4.P203>
- Levy, B. R. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
- Levy, B. R. (2022). *Breaking the age code*. William Morrow.
- Levy, B. R., & Macdonald, J. L. (2016). Progress on stereotype embodiment theory. *Journal of Social Issues*, 72(1), 5–25. <https://doi.org/10.1111/josi.12153>
- Levy, B. R., Slade, M. D., Chang, E. S., & Kanno, S. (2020). Ageism amplifies cost and prevalence of health conditions. *The Gerontologist*, 60(1), 174–181. <https://doi.org/10.1093/geront/gny131>
- Ng, R., Allore, H. G., Trentalange, M., Monin, J. K., & Levy, B. R. (2016). Increasing negativity of age stereotypes across 200 years. *PLoS ONE*, 11(2), e0149013. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149013>
- Ng, R., Chow, T. Y. J., & Yang, W. (2021). Culture linked to increasing ageism. *The Gerontologist*, 61(5), 750–759. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa057>
- Officer, A., Thiyagarajan, J. A., Schneiders, M. L., et al. (2020). Ageism in health care. *BMJ*, 369, m1654. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1654>
- Phillipson, C. (2013). *Ageing*. Polity Press.
- Robertson, I. H. (2018). *The stress test: How pressure can make you stronger and sharper*. Bloomsbury.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2015). *Successful aging 2.0*. Oxford University Press.
- Stephan, Y., Chalabaev, A., Kotter-Grühn, D., & Jaconelli, A. (2013). Feeling younger. *Psychology and Aging*, 28(2), 1–

12. <https://doi.org/10.1037/a0030639>

- Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2015). Subjective age and personality. *Journal of Personality*, 83(2), 142–154. <https://doi.org/10.1111/jopy.12090>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2020). Subjective age and health. *Psychology and Aging*, 35(2), 1–10. <https://doi.org/10.1037/pag0000442>
- Sutin, A. R., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2018). Perceived age and mortality. *Health Psychology*, 37(7), 613–621. <https://doi.org/10.1037/hea0000595>
- Tranfield, D., Denyer, D., & Smart, P. (2003). Towards a methodology for developing evidence-informed management knowledge. *British Journal of Management*, 14(3), 207–222. <https://doi.org/10.1111/1467-8551.00375>
- Tully-Wilson, C., Toye, F., & Barker, K. (2021). Reframing ageing. *Age and Ageing*, 50(3), 1–7. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa196>
- United Nations. (2020). *World population ageing 2020*. <https://www.un.org/development/desa/pd/>
- Westerhof, G. J., Miche, M., Brothers, A. F., Barrett, A. E., Diehl, M., Montepare, J. M., Wahl, H. W., & Wurm, S. (2014). The influence of subjective aging. *Psychology and Aging*, 29(4), 793–802. <https://doi.org/10.1037/a0038016>
- Westerhof, G. J., & Wurm, S. (2018). Subjective aging and health. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 38(1), 1–24. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.38.1.1>
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
- World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing 2020–2030*. <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- World Health Organization. (2021). *Global report on ageism*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>
- World Health Organization. (2022). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>