



**GAMBARAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
LANJUT USIA DI KELURAHAN LATENG BANYUWANGI TAHUN 2019**

***DESCRIPTION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON ELDERLY
IN LATENG VILLAGE BANYUWANGI 2019***

¹Rifki Rifaldi, ²Ayik Mirayanti Mandagi

^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Email: rifki.rifaldi-2016@fkm.unair.ac.id

ABSTRACT

Sick on humans not only presented by come to the hospital and drink medicine. Individuals with sick can be screening by disruption of psychological health and increased anxiety. The Unhealthy psychological state signed with old age people feel anxiety more than usual. Feelings of comfort with life can emerge from Psychological well-Being. The main objective of this study was to determine a description of Psychological Well-Being in the Elderly. This research is descriptive quantitative research using a cross-sectional study. Research held on 13 May 2019 until 14 May 2019. Population in this research is the elderly in RT IV RW IV Lateng Village and a total people has age 60- \geq 90 year is 30 people. Saturated sample techniques used in this research. Data was collected using the general well-being schedule questionnaire. The data processed through phase cleaning, coding, and then tabulate the data then presented in table form as well as in descriptive. The results showed the elderly have Psychological Well-Being on a good category of 28 respondents (93,3%). The conclusion of this research the level of psychological well being elderly in RT IV RW IV Lateng Village be at a good level. The good PWB well influenced by social support, interaction, activities to prevent the decline of organ function. It is recommended for the elderly to maintain physical activity and communication with their neighbors so that psychological well-being is maintained.

Keywords : Elderly, Health, Psychological Well-Being

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup dan penurunan kesuburan merupakan penyebab jumlah populasi 60 tahun atau lebih paling cepat berkembang di dunia. Tahun 2015, 12% dari populasi dunia atau sekitar 901 juta orang berada pada kategori lansia. Tahun 2013-2050, penduduk lansia di dunia akan menduduki peringkat teratas dibandingkan dari golongan usia dibawahnya. (WHO, 2015). Data dari Kementerian Kesehatan RI (2017) menunjukkan bahwa pada tahun 2017 Indonesia memiliki penduduk lansia sebesar 23,66 juta jiwa, dan diperkirakan akan memiliki penduduk lansia sebanyak 33,69 juta jiwa pada tahun 2025. Penurunan angka fertilitas (Kelahiran) dan mortalitas serta peningkatan angka harapan hidup menyebabkan penduduk usia lanjut

berkembang dengan pesat pada negara berkembang. (BPS, 2014)

Proses penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah oleh setiap individu. Lanjut usia adalah tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia. Usia 60 tahun adalah usia awal seseorang masuk kedalam kategori lansia (Peraturan Pemerintah no 43 tahun 2004). Penurunan fungsi organ tubuh adalah gejala awal individu memasuki fase lansia. Berbagai macam masalah fisik dan psikologis banyak ditemui pada lansia. Masalah fisik dan psikologis ditimbulkan karena beberapa organ lansia tidak berfungsi dengan benar. Upaya untuk memelihara fungsi dari organ tubuh lansia diperlukan untuk mencegah penurunan fungsi organ tubuh lansia secara cepat. Upaya pemeliharaan ditujukan agar lansia mencapai masa tua yang sehat,



bahagia, berdaya guna untuk lingkungan sekitar dan menambah umur harapan hidup lansia (UU No. 36 Tahun 2009).

Lansia memiliki tugas untuk melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang dialami, Adapun perubahan yang dialami lansia seperti perubahan fisik (penglihatan, pendengaran, dan penciuman), perubahan emosi dan perubahan psikologis (Papalia, Old & Fieldman, 2009). Perubahan psikologi yang terjadi pada saat individu masuk dalam kategori lansia adalah gangguan terhadap kecemasan, depresi, kesehatan, daya hidup, kesejahteraan psikologis, control terhadap diri sendiri. (Ryff & Singer, 2008)

Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologi) adalah suatu keadaan individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, tidak ada gejala depresi dan memiliki kepuasan hidup (Hutapea, 2011) Kesehatan psikologis individu dapat digambarkan melalui pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. (Ryff, 1995). Psikologi positif individu dapat digambarkan dengan bagaimana individu berperan aktif dalam lingkungan sosialnya. Penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi merupakan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dapat dinilai untuk menilai kesejahteraan psikologis seseorang (Hutapea, 2011). Setiap kelompok usia memiliki keinginan untuk tercapainya kesejahteraan psikologi yang positif tidak terkecuali lansia. Lansia pada umumnya merasakan kurang mendapatkan *psychological well-being* dikarenakan lansia merasa produktivitasnya menurun dan merasa minder dengan individu yang berada di usia produktif (Hurlock, 2011).

The general well-being schedule terdiri dari dan 18 pertanyaan. Kuesioner ini dikembangkan oleh Harold J. Dupuy pada tahun 1977 yang digunakan untuk mengukur

perasaan terhadap kesejahteraan psikologi pada suatu komunitas. Kuesioner ini menanyakan perasaan yang dialami oleh responden selama sebulan terakhir yang kemudian akan berikan bobot sesuai dengan jawaban responden.

Konsep teori transisi yang ditulis oleh Meleis (1960) memiliki kaitan yang erat dengan Kesehatan dan *well being* karena mencakup adaptasi proses psikologi yang harus dilalui oleh lansia (Meleis, 2000). Pada lansia transisi dari perasaan tidak cemas menjadi cemas, hal ini dikarenakan perasaan takut akan masa depan yang akan dihadapi. Proses transisi sebagai sebuah proses yang harus dialami oleh masing-masing individu dalam upaya untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan, sehingga individu mampu untuk mengembangkan pola dan beradaptasi dengan perubahan yang tersebut (Jutterstrom, 2013) Hasil yang diharapkan dari teori transisi tersebut adalah perasaan *well-being*. Pengukuran *well-being* akan memberikan petunjuk mengenai apa yang sedang terjadi pada lansia dalam mengelola perubahan-perubahan yang terjadi di lanjut usia.

Pada daerah perkotaan angka kesakitan penduduk lansia pada tahun 2012 mencapai 24,77% (Infodatin, 2014). Berbagai macam penyakit dapat menyerang seseorang dengan kategori lansia. Orang dengan kategori lansia memerlukan dukungan dari keluarga untuk menghadapi penyakit yang dialami oleh lansia. Pada tahun 2018 sebanyak 13,9% lansia penderita stroke membutuhkan bantuan total dari pihak keluarga (riskesdas, 2018). Bantuan dan dukungan dari pihak keluarga akan membantu penderita stroke agar tetap merasakan kesejahteraan psikologi yang positif. Kabupaten Banyuwangi memiliki 291.918 orang yang berada dalam kategori lansia. Jumlah lansia tersebar ke dalam 2.839 Rukun Tetangga dan 10.569 Rukun Warga (Disduk, 2019)



Berdasarkan hasil uraian diatas penulis tertarik untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologi dalam menjalani kehidupan masa tua sehingga rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *Psychological Well-Being* lansia dalam menjalani kehidupan di masa tua pada lansia di RT IV RW IV Lingkungan Krajan Kelurahan Lateng Banyuwangi.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kualitatif dengan desain studi *cross sectional*. Metode deskriptif kualitatif adalah suatu metode yang digunakan untuk mengetahui gambaran mengenai suatu fenomena yang terjadi di dalam suatu masyarakat (Sugiyono, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di wilayah Rukun Tetangga (RT) IV Rukun Warga (RW) IV Lingkungan Krajan Kelurahan Lateng sebanyak 30 orang, dengan karakteristik populasi tidak mengalami gangguan kognitif, dapat berkomunikasi secara aktif dan tidak berada di ruang isolasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total populasi lansia.

Pengumpulan dan pengukuran penelitian peneliti menggunakan lembar kuisisioner *The General Well-Being Schedule* untuk mengukur kesejahteraan psikologi yang berdasarkan 6 dimensi pengukuran yang terdiri dari (6 dimensi (*Anxiety, Depressed Mood, Positive Well-Being, General Health, Self Control, Vitality*) serta penambahan variable penelitian mengenai Karakteristik responden (Nama, Usia, Jenis kelamin, Pendidikan) untuk memperkuat data. Penelitian dilakukan selama 2 minggu yang dimulai dari bulan Januari hingga februari 2019.

Pengisian kuisisioner dilakukan melalui pertemuan dengan masing-masing

individu secara regular sesuai dengan keadaan responden tanpa ada pengaruh dari orang lain. Akan tetapi, penelitian ini mengukur kesejahteraan psikologi lansia yang dapat berkomunikasi secara langsung tanpa bantuan dari orang lain.

The General Well Being Schedule yang terdiri dari 18 pertanyaan. 14 pertanyaan menggunakan skala 1 sampai 6 dan 4 pertanyaan menggunakan skala 1-10. Jawaban 18 pertanyaan dari responden dikategorikan berdasarkan 6 dimensi terdapat pada kuisisioner. Pengkategorian berdasarkan 6 dimensi masing-masing pertanyaan dijumlahkan untuk mengetahui skor yang menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologi pada responden. Penentuan kategori skor 0-60 buruk, 61-72 kesulitan sedang dan 73-110 positif. Data dari kuisisioner akan diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 21.0

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik individu terhadap 30 responden diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Individu

Klasifikasi	N	Persentase (%)
Usia (tahun)		
60-74	28	90.9
75-90	2	9.1
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	12	40
Perempuan	18	60
Pendidikan		
SD	-	
SMP	9	26.7
SMA	15	53.3
Sarjana	6	20
Pekerjaan		
PNS	1	3.3
Guru	2	6.7
Ibu Rumah Tangga	8	26.7
Wiraswasta	17	56.7
Pensiunan Polri	2	6.7

Sumber : primer, 2019

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan mengambil populasi 30 orang lansia di wilayah administrasi RT IV RW IV Lingkungan Krajan Kelurahan Lateng Kecamatan Banyuwangi diketahui 28 responden (90.9%) berusia 60-74 tahun dan 2 responden (9.1%) berusia 75-90 tahun. Jenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang (60%) sedangkan laki-laki berjumlah 12 responden (40%). Tingkat pendidikan responden paling banyak adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 15 orang (53.3%). Pekerjaan yang dimiliki oleh lansia PNS 1 responden (3.3%), guru 2 responden (6.7%), Ibu Rumah Tangga 8 responden (26.7%), Wiraswasta 17 responden (56.7%), pensiunan polri 2 responden (6.7%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kesejahteraan psikologi berdasarkan Karakteristik Individu

Variabel	Kesejahteraan Psikologi				Total (n)
	Sedang		Positif		
	n	%	n	%	
Usia (tahun)					
60-74	2	6.7	26	86.7	28
75-90	0	0	2	6.7	2
Jenis Kelamin					
Laki-Laki	1	3.3	11	36.7	12
Perempuan	1	3.3	17	56.7	18
Pendidikan					
SMP	4	0	5	16.7	9
SMA	0	0	15	50	15
Sarjana	0	0	6	26.7	6
Pekerjaan					
PNS	0	0	1	3.3	1
Guru	0	0	2	6.7	2
IRT	0	0	8	26.7	8
Wiraswasta	2	6.7	15	50	17
Pensiunan Polri	0	0	2	6.7	2

Sumber : primer, 2019

Berdasarkan tabel 2 yang menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologi berdasarkan karakteristik individu didapatkan hasil bahwa mayoritas responden berada dalam kondisi kesejahteraan psikologi yang positif sebanyak 28 responden (93.4%). Kondisi kesejahteraan positif lebih banyak dialami oleh perempuan (56.7%) jika dibandingkan dengan laki-laki 36.7%). Tingkat pendidikan yang paling banyak berada dalam kondisi kesejahteraan psikologi yang positif yakni pendidikan SMA sebanyak 15 responden (50%) dan yang paling rendah berada pada pendidikan SMP sebanyak 5 responden (16.7%).

Profesi yang memiliki kesejahteraan psikologi positif terbanyak yakni responden yang berprofesi sebagai wiraswasta yakni sebanyak 15 responden (50.0%) sedangkan

hanya 3.3% atau sebanyak 1 responden yang berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil yang memiliki kondisi kesejahteraan psikologi yang positif,

Tabel 3. Distribusi Kesejahteraan Psikologi

Berdasarkan hasil kuesioner yang dilakukan oleh 30 responden didapatkan tingkat kesejahteraan psikologi lansia sebagai berikut:

Klasifikasi	N	Persentase (%)
Sedang	2	6.7
Positif	28	93.3

Sumber : Primer, 2019

Dalam penelitian ini ditemukan tingkat kesejahteraan psikologi positif sebesar 93.3% atau sebanyak 28 responden, sedangkan untuk tingkat kesejahteraan psikologi sedang sejumlah 6.7% atau sebanyak 2 responden dari seluruh total populasi yakni sebanyak 30 responden

PEMBAHASAN

Tingginya kesejahteraan psikologi yang dialami oleh lansia di wilayah penelitian dikarenakan mayoritas lansia memiliki dukungan sosial yang berasal dari lingkungan keluarga. Keluarga dari lansia berusaha untuk memenuhi kebutuhan yang dibutuhkan oleh lansia sehingga akan menimbulkan sikap emosi yang positif dan kebagaiaan (Salami, 2011)

Umur yang berada diantara 60-74 tahun memiliki jumlah tingkat psikologi positif lebih tinggi jika dibandingkan dengan umur 75-90 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Grace, dkk (2016) di Nigeria, penelitian menunjukkan kesejahteraan psikologi positif paling banyak dialami pada umur 65-59 tahun (61.9%), Sedangkan kesejahteraan

psikologi positif paling sedikit dialami pada umur >85 tahun (27.2%). Berdasarkan hasil observasi, responden pada tahap awal memasuki usia lansia (60-74 tahun) akan berusaha untuk menjaga kemampuan psikologis dan fisik dengan melakukan hal-hal positif. Hal-Hal positif yang dilakukan responden seperti banyak bergabung pada komunitas, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk melakukan *coping stress* yang baik dibandingkan dengan umur 75-90 tahun. Bergabung dalam persekutuan lansia merupakan suatu bentuk dukungan sosial berupa layanan spiritual bagi para lansia. Dukungan spiritual berperan dalam membangun kembali kesejahteraan diri pada lansia (Gunarsa, 2004).

Berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kesejahteraan psikologi positif, akan tetapi jumlah responden perempuan (56.7%) lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki (36.7%) yang berada dalam kategori kesejahteraan psikologi positif. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan di Bantul juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki kesejahteraan psikologi lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki (Tenggara, 2008). Perbedaan ini terjadi karena perempuan mampu untuk mengelola rasa optimis yang ada di dalam dirinya sehingga mayoritas perempuan memiliki kesejahteraan psikologi yang positif jika dibandingkan dengan laki-laki. Sikap optimis yang dimiliki oleh setiap individu akan berakibat pada perbaikan dalam hal kesehatan mental individu dan menangkal segudang masalah dalam kehidupan sehari-hari (Saphiro, 2008)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kesejahteraan psikologi positif banyak dialami responden yang memiliki pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) yakni 15 responden (50%). Pekerjaan yang dimiliki dari responden mayoritas yakni wiraswasta yakni sebanyak 15 responden



(50%). Pekerjaan wiraswasta yang dilakukan oleh responden pada umumnya memiliki penghasilan yang tidak menentu. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi yakni tingkat pendidikan dan pendapatan dari masing-masing individu (Ryff & Singer, 1996). Meskipun dengan penghasilan yang tidak menentu, banyak dari responden yang mensyukuri penghasilan yang mereka dapat. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa banyak dari responden yang merasa penghasilannya cukup untuk menghidupi diri sendiri maupun keluarganya, dan tidak sedikit responden yang mengalami kesulitan ekonomi akan tetapi responden mampu untuk manajemen ekonominya dengan baik.

Kesejahteraan psikologi masyarakat yang telah memasuki usia lansia akan menuju ke arah yang positif apabila lansia mampu menerima kondisi saat ini dan melihat anak sukses serta mampu untuk hidup secara mandiri. Anak yang mampu untuk hidup secara mandiri, secara tidak langsung akan memberikan motivasi hidup kepada lansia. Kehidupan yang mandiri akan berakibat pada beban lansia yang semakin ringan dan akan berdampak pada kesejahteraan psikologis lansia. Perasaan bangga terhadap kehidupan yang dialami oleh anak dan kehidupan lansia saat ini akan berdampak pada kesejahteraan psikologi lansia. Lansia akan menceritakan masa lalu dan keadaan yang lansia alami saat ini dengan senang hati dan penuh dengan senyuman sehingga penerimaan diri lansia sangat baik

Survei terhadap 30 orang lansia hal-hal yang membuat mereka bahagia adalah tetap behubungan dan mendapat dukungan dari pasangan, anak-anak atau keluarga. Dukungan dari pihak keluarga dapat dengan berbagai macam bentuk seperti dukungan sosial, emosional yang dapat meningkatkan well-being dari seorang lansia. Dukungan

sosial kaitannya dengan kebahagiaan lansia terbukti memiliki hubungan yang signifikan (khuzaimah, 2017).

Pada kehidupan sehari-hari responden banyak yang aktif mengikuti kegiatan kemasyarakatan dan tidak sedikit yang mengikuti kegiatan keagamaan. Subjek tidak merasakan terbuang meski telah memasuki fase lansia. Kegembiraan dalam hidup dan pengakuan sosial akan didapatkan oleh lansia apabila lansia mengikuti dan membuat kelompok-kelompok sosial (Sudirman, 2019)

Penelitian ini merupakan penelitian pertama kali dilakukan untuk mengukur kesejahteraan psikologi pada kelompok lansia di wilayah RT IV RW IV Lingkungan Krajan Kelurahan Lateng Kecamatan Banyuwangi dengan menggunakan kuisisioner *The General Well Being Schedule*. Penelitian ini memiliki keterbatasan yakni memiliki jumlah responden yang tidak seimbang. Jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian ini juga tidak menganalisis hubungan antar variabel, sehingga tidak diketahui hubungan antara kecemasan dengan *psychological well-being*. Penelitian ini hanya dilakukan dalam lingkup wilayah yang kecil yakni pada tingkat Rukun Tetangga dan tidak membandingkan kondisi psikologi dengan kondisi Ketua Rukun Tetangga yang berbeda

Penelitian seperti ini dapat dilakukan pada lokasi penelitian yang berbeda dikarenakan kuisisioner yang digunakan oleh peneliti merupakan kuisisioner baku yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang teruji. Penelitian ini tidak dilakukan pada lansia yang tidak dapat berkomunikasi secara langsung dengan peneliti. Sehingga ditemukan hasil yang relatif sama dari masing-masing responden. Selain itu penelitian ini tidak membedakan tempat penelitian secara spesifik sehingga dapat



dilakukan pada lokasi lain dengan karakteristik responden serupa yakni lansia dan tidak menganalisis hingga hubungan antar variabel yang diteliti.

Penelitian selanjutnya diharapkan melakukan analisis hubungan factor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologi pada lansia di wilayah RT IV RW IV Lingkungan Krajan Kelurahan Lateng Kecamatan Banyuwangi, sehingga dapat ditemukan kesesuaian antara teori yang ditemukan oleh peneliti sebelumnya dengan penelitian lanjutan yang akan dilakukan dan tidak mengetahui kuat hubungan antara karakteristik individu dengan kesejahteraan psikologi. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan memperhatikan keseimbangan antara responden laki-laki dan perempuan agar mendapatkan hasil yang lebih seimbang dan memperhatikan variabel stress yang dialami oleh lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Lansia di wilayah penelitian memiliki kecemasan yang rendah sehingga lansia dapat mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang positif. Dengan mengetahui tingkat kesejahteraan psikologi lansia, disarankan baik dari keluarga ataupun sesama lansia memberikan dukungan psikologi kepada lansia karena secara tidak langsung dukungan psikologi akan berdampak pada kesejahteraan psikologi lansia. Dukungan psikologi dapat dilakukan dalam bentuk mengunjungi rumah lansia dan saling mendengarkan keluhan yang dihadapi oleh lansia dan saling memotivasi satu sama lain. Selain itu yang dapat dilakukan dalam mempertahankan kondisi kesejahteraan psikologi yakni dengan memperhatikan asupan gizi dan tata cara untuk gaya hidup sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul gambaran tingkat kesejahteraan psikologis di RT IV RW IV Kelurahan Lateng Kabupaten Banyuwangi. Terimakasih banyak saya ucapkan kepada ibu dosen atas kesediannya membimbing dan memberikan saran dalam penulisan artikel ilmiah ini hingga selesai.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik (2014). Statistik Penduduk Usia Lanjut. Pdf. Retrieved Juni 18, 2019, from <https://www.bps.go.id>>publikasi
- Baradeo, Mary, dkk. (2015). Kesehatan Mental Psikiatri: *Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Gunarsa, S. D. (2004). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut : Bunga Rampai Psikologi Anak*. Bpk Gunung Mulia
- Hutapea, B. (2011). Emotional Intelegence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta. *Jurnal INSAN*, 13, 64-73.
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologis Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi ke-lima. Jakarta: Erlangga.
- Kemenkes, RI. 2016. Buletin Gambaran Kesehatan Lanjut Usia diIndonesia. Jakarta. from:www.depkes.go.id/downloads/Buletinlansiapdf (accessed 16 Mei 2020)
- Khuzaimah, Anggraini, Hinduan, Agustiani, & Siswadi. 2017. Social Support and Happiness Among Indonesian Older People Institutionalised at UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia (Oral Presentation at the International



- Psychology, Education Counselling, & Social Work Conference held on the 26 August, 2017 at LJ Hotel Medan North Sumatera, Indonesia)
- Maryam, R dkk (2008) Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Mui, M, Oktaviani, 2012. Gambaran Depresi Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal; Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). Human Development Perkembangan Manusia. Jakarta: Salemba Humanika.
- Peraturan Pemerintah. (2004). Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial lanjut usia. Retrieved Juni 18, 2019, from <https://www.bpkp.go.id/uu/filedownload/4/61/968.bpkp>.
- Ramlah (2011). "Peran Kecemasan dan Depresi Terhadap Kualitas Hidup Lansia". Makassar: Universitas Hasanuddin
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of Psychological Well Being Revisted, *Journal of Personality and Social Psychologi*. USA.
- Santrock, J.W. (2013). Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup. Edisi kelima Jilid II. Jakarta: Erlangga.
- Smart, M.S., Smart, R.C. dan Smart, L.S. 2008. Adolescent Development and Realtionships. New York: Mc Millan Publishing Co. Inc.
- Sudirman, S. A., Suud, F. M., Rouzi, K. S., & Sari, D. P. (2019). FORGIVENESS AND HAPPINESS THROUGH RESILIENCE. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 113-132.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta.
- Sulandri, Santi dkk. (2009). *Bentuk-Bentuk Produktivitas Orang lanjut Usia*
- Sutaryo, L.P. 2007.Hubungan Antara Locus of Control Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun.Jurnal Universitas Diponegoro. 4 (1), (Online), (<http://www.atmajaya.ac.id>), diakses 9 April 2020.
- Syamani, 2013, Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Dalam Menghadapi Konsep Dir, Harga Diri Rendah Pada Lansia Di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangkaraya. *Jurnal; Jurusan Keperawatan, Poltekes palangkaraya*
- Wijaya. F.S & Safitry, R.M, (2012) Persepsi terhadap kematian dan kecemasan kematian pada Lanjut Usia, *Jurnal Mercubuana*, Fakultas Psikologi Mercu Buana
- Word Health Organitation. 2015. WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age. Perancis: WHO
- Tastan, S., Ayhan, H., Kose, G., Iyigun, E., & Gokcul, S. (2019). Analysis of the relationship between the autonomy of Turkish elderly people and their happiness and anxiety-depression status: A cross-sectional study. *International Psychogeriatrics*, 31(12), 1841-1842. doi:10.1017/S1041610219000164
- Tenggara, H., Zamralita., dkk. (2008). Kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis karyawan. *Phronesis Jurnal Ilmiah Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol. 10(1), 96-115
- Yohan, A.H., Widodo S., Innawati J., 2017. Hubungan Antara Tingkat Depresi dengan Tingkat Sugestibilitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Pertama. Semarang: Jurnal Kedokteran Diponegoro.