

Penerimaan Diri Pada Lansia

Desi Maulia¹, Rizmaya Dewi A.D², Aldea Putri R³, Syafa'atu Maulida⁴, Onisia Enggal N.F⁵

Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang^{1,2,3,4,5}

desimaulia@upgris.ac.id¹, rizmayadewibisnis@gmail.com²,
rahmawatialdea@gmail.com³, syafaatumaulida@gmail.com⁴,
onisiaenggal22@gmail.com⁵

ABSTRACT

Studies on elderly individuals have not been widely researched by guidance and counseling researchers. Even though the number of elderly people in 2023 will reach 11.75%. Proper recognition of self-acceptance in the elderly will help improve the quality of life of the elderly. The aim of this research is to identify self-acceptance in the elderly. The research method uses a descriptive qualitative approach. The respondents involved four elderly people in the age range of 61 to 74 years. The results of the research show that elderly people accept themselves regarding health aspects by maintaining their diet and exercising. Elderly people also need family and friends in old age to accompany them. Elderly individuals also invest to protect themselves in old age. Gratitude and gratitude to God for the age and life he has been given up to now is done by diligently worshiping and giving alms. Some of the elderly have not had their wishes fulfilled, such as carrying out the Hajj pilgrimage, but there are those whose wishes they have had since they were young have been achieved. In conclusion, the elderly can accept their current situation and enjoy life happily with their families.

Keywords: self-acceptance, elderly

ABSTRAK

Kajian mengenai individu lanjut usia (lansia) tidak banyak diteliti oleh peneliti bimbingan dan konseling. Padahal jumlah lansia di tahun 2023 mencapai 11,75%. Pengenalan yang tepat terhadap penerimaan diri lansia akan membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengenali penerimaan diri lansia. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Responden melibatkan empat lansia yang berada di rentang usia 61 sampai 74 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia melakukan penerimaan diri pada aspek kesehatan dengan menjaga pola makan dan berolahraga. Lansia juga membutuhkan keluarga dan teman di masa tua untuk menemani. Individu lansia juga melakukan investasi untuk berjaga-jaga dimasa tua nanti. Rasa syukur dan berterima kasih kepada Tuhan dengan usia dan kehidupan yang diberikan hingga sekarang dilakukan dengan cara rajin beribadah dan bersedekah. Sebagian dari lansia keinginannya belum terpenuhi seperti melaksanakan ibadah haji, tetapi ada yang keinginan sedari muda sudah tercapai. Kesimpulannya para lansia sudah bisa menerima keadaan diri mereka saat ini dan menikmati kehidupan dengan bahagia bersama keluarganya.

Kata Kunci: penerimaan diri, lansia

PENDAHULUAN

Angka lansia di Indonesia saat ini mencapai 11,75 persen penduduk adalah lansia, artinya setiap 100 orang penduduk usia produktif (15-59 tahun) terdapat sekitar 17 orang lansia dengan gender dominan perempuan daripada laki-laki sesuai dalam data Susenas pada Maret 2023 (BPS, 2023). Lansia adalah periode saat manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi, semakin tinggi usia harapan hidup, maka individu dapat hidup lebih lama dengan kemungkinan meningkatnya jumlah dan proporsi individu lanjut usia. Keadaan ini tentu akan memberikan dampak yang luas tidak hanya menyangkut masalah ekonomi yang menyangkut ketergantungan pada uang pensiun dan kesehatan yang semakin lama mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial dengan adanya perubahan peran dan meninggalnya pasangan atau teman-teman. Ada pula masalah yang sering dihadapi oleh lansia adalah masalah yang berhubungan dengan anaknya yang tidak mampu untuk merawat ibu dan bapaknya yang sudah lansia. Perjalanan hidup lansia juga ditandai dengan adanya tugas-tugas perkembangan yang dijalani sesuai dengan norma masyarakat dan norma kebudayaan. Apabila individu lansia mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut maka akan berhasil dalam hidupnya dan akan timbul perasaan bahagia. Erikson (dlm Monks dkk, 1998), menyebut keadaan ini sebagai *integrity*. Di sisi berlawanan apabila individu lansia berada pada kondisi *despair* maka akan merasakan ketakutan, rasa benci, penolakan terhadap lingkungannya dan tidak merasakan kebahagiaan, karena salah satu komponen kebahagiaan bagi individu lansia adalah penerimaan diri (Hurlock, 1959). Komponen penerimaan diri menurut Sheerer (dml Cronbach, 1963) adalah memiliki keyakinan dan kemampuan diri dalam menjalani kehidupan, menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan individu lain, menyadari dan tidak merasa malu akan keadaan dirinya, dan mampu bertanggung jawab atas segala perbuatannya. Dengan itu tujuan dari observasi ini adalah mengetahui penerimaan diri lansia terhadap beragam perubahan yang terjadi.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Desain deskriptif, serta pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Penelitian ini dilakukan terhadap 4 responden lansia dengan rentang usia 61 sampai 74 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada lansia 60 tahun ke atas kesehatan mulai menurun yang ditandai dengan gejala-gejala seperti mudah lelah ketika melakukan aktivitas, badan sering pegal, dan munculnya penyakit tua (kolestrol). Meskipun demikian, para lansia tetap berusaha menjaga kesehatannya dengan mengatur pola makan sesuai anjuran dokter, dan melakukan olahraga seperti jalan-jalan pagi. Pada aspek sosial, mereka cenderung menjadikan keluarga sebagai sumber kebahagiaannya dan mereka mengisi waktu luang dengan merawat tanaman, mengunjungi rumah cucu, dan melakukan kegiatan religiusitas. Pada aspek ekonomi, para lansia sudah menyiapkan dan menyimpan beberapa investasi baik itu uang ataupun tanah sejak usia muda yang nantinya akan dinikmati di masa tua dan diwariskan kepada anak cucu. Pada aspek spiritual, cara lansia bersyukur pada keadaan saat ini adalah dengan selalu berdoa dan bersyukur atas apa yang dimiliki saat ini, melakukan ibadah tepat waktu. Pada aspek kepribadian, dari mereka ada beberapa impian yang belum terwujud seperti ikut melakukan pengajian rutin, melaksanakan ibadah haji dan menginginkan cucunya masuk jurusan yang ia sarankan.

Tabel 1. [Verbatim responden I]

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Gejala apa saja yang Anda alami ketika mengetahui bahwa kondisi kesehatan Anda mulai menurun?	Gejala yang dialami ketika kesehatan mulai menurun yaitu lemas, mudah capek, pusing.
2.	Bagaimana Anda mengusahakan untuk tetap menjaga kesehatan di usia sekarang?	Untuk tetap menjaga kesehatan, beliau selalu hati-hati dalam memilih makanan (makanan bergizi)
3.	Faktor apa saja yang membuat Anda merasa bahagia dan sedih belakangan ini?	Faktor yang membuat beliau bahagia akhir-akhir ini adalah melihat anaknya sukses. Sedangkan faktor yang membuat beliau sedih adalah melihat anaknya ada yang sakit.
4.	Menurut Anda dengan kondisi yang sekarang, bagaimana peran seorang teman berguna bagi diri Anda?	Teman berperan penting bagi beliau karena dengan temanlah beliau cerita masalah yang dialaminya (curhat).
5.	Apa yang Anda anggap sebagai sumber kebahagiaan pada saat ini?	Sumber kebahagiaannya ketika melihat anak, cucu, mantu dan keluarga sehat semua.
6.	Di masa tua ini, aktivitas apa saja yang Anda lakukan untuk mengisi waktu luang?	Aktivitas yang sering dilakukan untuk mengisi waktu luang adalah pergi ke sawah untuk melihat tanamannya.
7.	Investasi apa saja yang sudah Anda	Investasi yang dimiliki adalah sawah,



	berikan atau lakukan dari masa muda hingga tua?	tanah.
8.	Bagaimana Anda mengelola keuangan ketika masa muda dan ketika masa tua?	Dari muda sudah menabung untuk biaya membangun rumah
9.	Bagaimana cara Anda bersyukur pada kehidupan yang Anda jalani sekarang?	Cara bersyukur dengan bersadaqah, amal jariyah ke masjid, yasinan.
10.	Persiapan apa saja yang Anda lakukan untuk menjalani lanjut usia pada saat ini?	Persiapan yang dilakukan saat ini beliau selalu taat ibadah. Salat 5 waktu
11.	Hal apa yang Anda impikan tetapi belum tercapai sewaktu Anda masih muda?	Impian yang belum tercapai saat ini adalah ingin mengikuti pengajian rutin di masjid bersama Kyai
12.	Nasihat atau pesan apa yang ingin Anda sampaikan kepada generasi muda berdasarkan pengalaman Anda?	Pesan yang beliau sampaikan untuk anak muda saat ini adalah bekerja keras dan rajinlah beribadah untuk persiapan di masa tua.

Tabel 2. [Verbatim responden II]

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Gejala apa saja yang Anda alami ketika mengetahui bahwa kondisi kesehatan Anda mulai menurun?	Gejala yang dialami ketika mengetahui kesehatannya menurun adalah kakinya pegal karena ada penyakit kolestrol.
2.	Bagaimana Anda mengusahakan untuk tetap menjaga kesehatan di usia sekarang?	Untuk tetap menjaga kesehatan, beliau selalu mengatur pola makan dengan baik sesuai saran dari dokter, dan melakukan terapi.
3.	Faktor apa saja yang membuat Anda merasa bahagia dan sedih belakangan ini?	Faktor yang membuat beliau bahagia akhir-akhir ini adalah ketika ikut serta dalam setiap acara pengajian. Sedangkan yang membuat sedih akhir-akhir ini adalah teringat salah satu anaknya yang sudah meninggal.
4.	Menurut Anda dengan kondisi yang sekarang, bagaimana peran seorang teman berguna bagi diri Anda?	Peran seorang teman bagi beliau adalah dapat membuat dirinya merasa nyaman dan bahagia karena dengan adanya teman, beliau sering diajak ikut pengajian yang membuat suasana hati menjadi sejuk,
5.	Apa yang Anda anggap sebagai sumber kebahagiaan pada saat ini?	Sumber kebahagiaan beliau adalah ketika mengasuh anak, cucu, dan buyut karena senang rasanya bisa melihat perkembangannya.

6.	Di masa tua ini, aktivitas apa saja yang Anda lakukan untuk mengisi waktu luang?	Aktivitas yang sering dilakukan untuk mengisi waktu luang adalah ikut pengajian, menjenguk cucu yang tempat tinggalnya berada di luar daerah.
7.	Investasi apa saja yang sudah Anda berikan atau lakukan dari masa muda hingga tua?	Investasi yang dimiliki hingga saat ini adalah tanah, sawah, rumah, kebun.
8.	Bagaimana Anda mengelola keuangan ketika masa muda dan ketika masa tua?	Ketika masih muda beliau memanfaatkan uang sesuai kebutuhan dan mengutamakan uang untuk biaya sekolah anak. Sedangkan saat ini, beliau menggunakan uang untuk kebahagiaan dirinya sendiri (seperti memberi uang ke cucu/buyutnya).
9.	Bagaimana cara Anda bersyukur pada kehidupan yang Anda jalani sekarang?	Cara beliau bersyukur pada keadaan saat ini adalah selalu berdoa dan berterima kasih kepada Allah atas kehidupan dan nikmat yang telah diberikan.
10.	Persiapan apa saja yang Anda lakukan untuk menjalani lanjut usia pada saat ini?	Persiapan yang dilakukan adalah mengikuti pengajian rutin setiap minggu.
11.	Hal apa yang Anda impikan tetapi belum tercapai sewaktu Anda masih muda?	Impian yang belum terwujudkan adalah melakukan ibadah haji.
12.	Nasihat atau pesan apa yang ingin Anda sampaikan kepada generasi muda berdasarkan pengalaman Anda?	Pesan yang beliau sampaikan untuk anak muda saat ini adalah rajinlah beribadah dan selalu mengutamakan / melaksanakan ibadah salat di awal waktu.

Tabel 3.[Verbatim responden III]

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Gejala apa saja yang Anda alami ketika mengetahui bahwa kondisi kesehatan Anda mulai menurun?	Gejala yang dialami ketika mengetahui kesehatannya menurun adalah mudah lelah dalam beraktivitas, karena biasanya pergi ke tambak bisa sampai sehari lebih dari tiga kali sekarang hanya sehari dua kali.
2.	Bagaimana Anda mengusahakan untuk tetap menjaga kesehatan di usia sekarang?	Untuk tetap menjaga kesehatan, beliau selalu mengatur pola makan dengan baik dan tetap melakukan aktivitas sehari-hari. Jadi, jika beliau hanya berdiam diri duduk termenung atau tidur-tiduran saja justru itu yang membuat badan menjadi pegal-pegal.

<p>3. Faktor apa saja yang membuat Anda merasa bahagia dan sedih belakangan ini?</p>	<p>Faktor yang membuat beliau bahagia akhir-akhir ini adalah ketika tambaknya berhasil dan panennya melimpah. Sedangkan yang membuat sedih akhir-akhir ini adalah jika gagal panen dan air pasang, karena dapat membuat ikan dan udang kabur keluar tambak.</p>
<p>4. Menurut Anda dengan kondisi yang sekarang, bagaimana peran seorang teman berguna bagi diri Anda?</p>	<p>Peran seorang teman bagi beliau adalah untuk komunikasi dan menjalin komunikasi.</p>
<p>5. Apa yang Anda anggap sebagai sumber kebahagiaan pada saat ini?</p>	<p>Sumber kebahagiaan beliau adalah ketika bisa berkumpul dengan keluarga, bisa makan enak, dan bercerita</p>
<p>6. Di masa tua ini, aktivitas apa saja yang Anda lakukan untuk mengisi waktu luang?</p>	<p>Aktivitas yang sering dilakukan untuk mengisi waktu luang adalah menjenguk kebun</p>
<p>7. Investasi apa saja yang sudah Anda berikan atau lakukan dari masa muda hingga tua?</p>	<p>Investasi yang dimiliki hingga saat ini adalah kebun, tambak, rumah, dan tabungan.</p>
<p>8. Bagaimana Anda mengelola keuangan ketika masa muda dan ketika masa tua?</p>	<p>Ketika masih muda beliau memanfaatkan uang sesuai kebutuhan, mengutamakan uang untuk biaya sekolah anak, dan hampir semua keinginan terpenuhi. Sedangkan saat ini, beliau menggunakan uang untuk kebahagiaan dirinya sendiri dan mengalami kesulitan dalam mengelola keuangan.</p>
<p>9. Bagaimana cara Anda bersyukur pada kehidupan yang Anda jalani sekarang?</p>	<p>Cara beliau bersyukur pada keadaan saat ini adalah selalu berdoa dan berterima kasih kepada Allah atas kehidupan dan nikmat yang telah diberikan. Selalu bersyukur dengan apa yang telah diberikan Allah baik tentang kesehatan, rezeki, dan ekonomi.</p>
<p>10. Persiapan apa saja yang Anda lakukan untuk menjalani lanjut usia pada saat ini?</p>	<p>Persiapan yang dilakukan adalah meningkatkan ibadah kepada Allah, sedekah semampunya, membantu sesama seperti menyingkirkan batu di jalan, dan mengikuti kegiatan sosial seperti gotong royong.</p>
<p>11. Hal apa yang Anda impikan tetapi belum tercapai sewaktu Anda masih muda?</p>	<p>Impian yang belum terwujud adalah cucu perempuannya melanjutkan kuliah dengan jurusan sastra, tapi ternyata mengambil jurusan BK.</p>

12. Nasihat atau pesan apa yang ingin Anda sampaikan kepada generasi muda berdasarkan pengalaman Anda?

Pesan yang beliau sampaikan untuk anak muda saat ini adalah kalau sudah jadi orang sukses jangan lupakan orang-orang yang sudah membantumu berproses.

Tabel 4. [Verbatim responden IV]

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Gejala apa saja yang Anda alami ketika mengetahui bahwa kondisi kesehatan Anda mulai menurun?	Gejala yang dialami ketika mengetahui kesehatannya menurun adalah kelelahan dalam beraktivitas fisik, dulu jika ke kebun bisa dari pagi sampai sore sekarang hanya dari pukul 6.00 sampai 11.00.
2.	Bagaimana Anda mengusahakan untuk tetap menjaga kesehatan di usia sekarang?	Untuk tetap menjaga kesehatan, beliau selalu mengatur pola makan dengan baik, berolahraga sekedar berjalan kaki atau bersepeda ke kebun, dan tetap melakukan aktivitas sehari-hari. Jadi, jika beliau hanya berdiam diri duduk termenung atau tidur-tiduran saja justru itu yang membuat badan menjadi pegal-pegal.
3.	Faktor apa saja yang membuat Anda merasa bahagia dan sedih belakangan ini?	Faktor yang membuat beliau bahagia akhir-akhir ini adalah tanaman di kebun tidak dimakan hama, hasil kebun melimpah dan harga sayur mahal. Sedangkan yang membuat sedih akhir-akhir ini adalah tanaman dimakan hama, air pasang naik ke pemukiman, gagal panen dan rugi.
4.	Menurut Anda dengan kondisi yang sekarang, bagaimana peran seorang teman berguna bagi diri Anda?	Peran seorang teman bagi beliau adalah untuk menjalin silaturahmi.
5.	Apa yang Anda anggap sebagai sumber kebahagiaan pada saat ini?	Sumber kebahagiaan beliau adalah dapat berkumpul dengan anak dan cucu.
6.	Di masa tua ini, aktivitas apa saja yang Anda lakukan untuk mengisi waktu luang?	Aktivitas yang sering dilakukan untuk mengisi waktu luang adalah berkebun dan memilah tanaman yang baik dan yang perlu diperbaiki.
7.	Investasi apa saja yang sudah Anda berikan atau lakukan dari masa muda hingga tua?	Investasi yang dimiliki hingga saat ini adalah kebun dan tabungan.

- | | | |
|-----|--|---|
| 8. | Bagaimana Anda mengelola keuangan ketika masa muda dan ketika masa tua? | Ketika masih muda beliau memanfaatkan uang sesuai kebutuhan, mengutamakan untuk biaya sekolah anak, dan hampir semua keinginan terpenuhi. Sedangkan saat ini, beliau menggunakan uang untuk kebahagiaan dirinya sendiri (memberikan uang untuk cucu dan mengikuti arisan pengajian) dan mengalami kesulitan dalam mengelola keuangan. |
| 9. | Bagaimana cara Anda bersyukur pada kehidupan yang Anda jalani sekarang? | Cara beliau bersyukur pada keadaan saat ini adalah selalu berdoa dan berterima kasih kepada Allah atas kehidupan dan nikmat yang telah diberikan. Selalu bersyukur dengan apa yang diberikan Allah dan beribadah lebih tekun lagi. |
| 10. | Persiapan apa saja yang Anda lakukan untuk menjalani lanjut usia pada saat ini? | Persiapan yang dilakukan adalah tekun dalam beribadah, bersedekah, dan membantu kegiatan sosial semampunya |
| 11. | Hal apa yang Anda impikan tetapi belum tercapai sewaktu Anda masih muda? | Impian yang belum terwujud adalah tidak ada. Karena keinginan dari muda ingin menunaikan ibadah haji dan sudah terlaksana. |
| 12. | Nasihat atau pesan apa yang ingin Anda sampaikan kepada generasi muda berdasarkan pengalaman Anda? | Pesan yang beliau sampaikan untuk anak muda saat ini adalah jangan sombong dan jangan merasa paling bisa karena akhirnya bisa celaka. |



Gambar 1.1. Posisi ditengah ditulis dengan font arial (10)

- 1 Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
- 2 Best Practice Penanganan Bullying
- 3 Best Practice Penanganan Intolerance
- 4 Best Practice Penanganan Sexual Harrassment
- 5 Best Practice Students Wellbeing
- 6 Kompetensi Konselor Multibudaya
- 7 Assessment, Inovasi, Dan Manajemen BK



Gambar 1.2.



Gambar 1.3.

PEMBAHASAN

Aspek kesehatan

Beberapa gejala yang sering dialami oleh lansia ketika kesehatannya menurun adalah mudah lelah, sering pegal, kepala pusing. Adanya faktor kesehatan yang menurun, para lansia selalu berusaha menjaga kesehatannya dengan cara mengatur pola makan yang baik, bergizi, olahraga (sering bergerak), minum obat serta terapi sesuai anjuran dokter. Lalu pada kesehatan psikis lansia, faktor yang membuat mereka bahagia adalah ketika melihat anaknya sukses, dan melimpahnya penghasilan yang didapat.

Aspek sosial

Pada kehidupan sosial, peran teman bagi lansia sangat penting. bagi mereka teman berperan sebagai tempat cerita, ketika bersama teman mereka merasa nyaman, bahagia, serta untuk menambah saudara dan mempererat tali silaturahmi, selain teman yang membuat para lansia bahagia, mereka juga memiliki sumber kebahagiaan yang utama yaitu

keluarga. Lalu kegiatan yang dilakukan para lansia umumnya mereka pergi melihat suasana kebun, sawah, dan pergi pengajian.

Aspek ekonomi

Lansia memiliki beberapa investasi yang telah mereka siapkan ketika waktu muda untuk berjaga-jaga saat keadaan darurat dan ketika mereka sudah tua tinggal menikmatinya saja. Adapun investasi yang dimiliki di antaranya sawah, kebun, rumah, uang, tambak, dan tanah.

Aspek spiritual

Pada keadaan saat ini para lansia selalu bersyukur dan berterima kasih kepada Allah atas kehidupan yang telah diberikan. Cara mereka bersyukur yaitu dengan beribadah dan berdoa kepada Allah, serta selalu ikut pada kegiatan kerohanian seperti yasinan. Adapun persiapan yang mereka lakukan pada masa lansia ini adalah selalu berusaha salat tepat waktu, bersedekah, ikut pengajian atau majelisan.

Aspek kepribadian

Impian yang belum terwujud di antaranya ada yang ingin melaksanakan ibadah haji, ingin ikut rutin pengajian, ingin cucunya masuk di jurusan kuliah yang diinginkan, namun ada juga yang ketika muda hingga tua semua keinginan sudah terwujud. Pesan para lansia untuk anak muda zaman sekarang adalah bekerja keraslah jangan sombong terhadap hasil yang didapat dan jangan lupakan orang yang telah membantumu serta hal terpenting adalah rajinlah beribada

Pembahasan Berisi diskusi atau tindakan peneliti dalam mengkritisi hasil penelitian sesuai teori atau karya ilmiah lainnya termasuk penelitian terdahulu. Hasil penelitian yang sudah diuraikan, dibahas satu per satu secara komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian di atas, kesimpulannya adalah masih banyak lansia yang masih tetap menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Untuk menjaga kesehatan supaya tetap baik mereka selalu memperhatikan pola makan dan peran keluarga serta teman sebaya sangat berarti bagi kebahagiaan mereka. Dengan bertambahnya usia menjadikan lansia semakin bersemangat ketika ibadah dan selalu bersyukur bukannya banyak mengeluh dan takut saat tiba waktunya Tuhan memanggil. Karena pada akhirnya semua yang ada di bumi akan kembali kepada Sang pencipta. Kita sebagai manusia hanya perlu menjalankan perintah dan melakukannya dengan ikhlas.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang kami lakukan diharapkan ketika melakukan penelitian mengenai orang lanjut usia menggunakan metode wawancara serta menggunakan tutur kata yang sopan, jelas, tidak berbelit-belit, dan menyesuaikan bahasa dari responden. Peneliti juga mengharapkan ketika melakukan proses

wawancara dengan lansia tetap bersabar dan dengarkan jawaban responden secara baik hingga selesai.

DAFTAR RUJUKAN

- Soewigno Purwo, Erna Irawan, Hudzaifah Al Fatih, Ulfi Saputri, & Anggi Saputra. (2020) . Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kualitas hidup lansia di panti sosial rehabilitasi lanjut usia Ciparay. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 273-275.
<https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/421/404/>
- Asih Nadia Sekar, Istar Yuliadi, & Nugraha Arif Karyanta. (2015) . Hubungan antara konsep diri dan religiusitas dengan kepuasan hidup pada lansia di Desa Rendeng Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(1), 31-32.
<https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/100>
- Sari R.N, Yulianto T.K, Agustina R, dkk. (2023) . Statistik Penduduk Lansia 2023. *Badan Pusat Staistik*, (20), 1-287.
- Maulia Desi, Nafa Amalinda Yuni (2018). Optimalisasai peran guru bk dalam membentuk perilaku prososial pada siswa di era disrupsi. *Prosiding Seminar Nasional*, 295-298.
- Qadir Jaelani Abdul (2019). Makna sebuah eksistensi pada lansia. Disertasi, Pascasarjana. *Yogyakarta:UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2-24.
- Puspita Sari Endah, Nuryoto Sartini (2002). Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dengan Kematangan Emosional. *Jurnal psikologi*,(3), 73-86.