



Pemaknaan Kebahagiaan pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda

Emitha Bulan Ajizzah^{1*}, Nurkholik Afandi², Riska Dwi Agustin³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

*Email: emitha.bulan16@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kebahagiaan dimaknai oleh individu lanjut usia yang tinggal di panti sosial. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi untuk menjawab rumusan masalah. Lokasi penelitian dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling. Peneliti menggunakan observasi partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data; teori psikologi positif Seligman sebagai landasan penyusunan instrumen penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis Miles dan Huberman. Hasil penelitian menemukan bahwa lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda memaknai kebahagiaan sebagai kehidupan yang tenang, damai dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya. Kebahagiaan tersebut dapat diperoleh dengan terlibat dalam aktivitas yang disenangi, menjalani aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat, berpikiran positif, mampu berinteraksi dengan baik dengan lingkungan, menjalin persahabatan, menjaga hubungan dengan orang lanjut usia lainnya, dan ikhlas atas masalah di masa lalunya. Kesimpulannya adalah individu lanjut usia merasa lebih bahagia ketika tinggal di panti sosial. Kondisi ini didapat karena individu merasa tidak sendiri (memiliki dukungan teman sebaya) ketika berada di panti sosial sehingga dapat melakukan interaksi dan aktivitas sosial.

Kata kunci: dukungan teman sebaya, kebahagiaan, konsep diri, psikologi positif

PENDAHULUAN

Keluarga seharusnya menjadi lingkungan terdekat bagi individu lanjut usia dan menjadi faktor penting untuk mencapai kebahagiaan (Lase & Souisa, 2021). Pernyataan tersebut sejalan dengan arahan Direktur Sosial Lanjut Usia Kemensos, Tuti Haryati, yang menyampaikan bahwa panti jompo adalah pilihan terakhir, tinggal bersama keluarga adalah pilihan yang paling tepat karena para lanjut

usia atau lansia ingin dimengerti dan dihormati (Rezkisari, 2015); namun pada kenyataannya beberapa lansia lebih memilih untuk hidup di panti sosial seperti yang terjadi di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda (Monika, Setiawan, & Nurviyandari, 2020).

Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri merupakan wadah pelayanan serta perawatan yang diberikan oleh pemerintah Kota Samarinda untuk lansia. Banyak lansia yang memilih untuk hidup terpisah dari keluarga dan menetap di panti sosial; hal ini dikarenakan adanya perubahan peran individu yang telah memasuki usia lanjut dalam keluarga akibat modernisasi sehingga menyebabkan bergesernya nilai-nilai dalam sistem kekerabatan keluarga (Putri & Devi, 2022). Kondisi ini membuat kesempatan lansia untuk bergantung pada anaknya semakin berkurang. Menurut Handayani, Hidayat, dan Azkia (2020), banyak lansia yang merasa lebih bahagia saat berada di panti dibanding saat bersama keluarga dikarenakan adanya aktivitas kelompok sebaya.

Kebahagiaan dapat dirasakan dari pengalaman emosional yang dapat menguntungkan diri (Azari, Sururi, & Balaputra, 2022). Ada empat cara memperoleh kebahagiaan, yakni memperoleh kenikmatan yang banyak namun tidak berlebihan, turut terlibat dalam aktivitas positif, hubungan positif dengan sesama, dan dapat bermanfaat bagi orang lain (Seligman, 2011). Individu lanjut usia yang berhasil memenuhi keempat hal tersebut dapat dengan mudah memperoleh kesejahteraan dalam hidupnya.

Memasuki abad ke-21, jumlah penduduk lansia bertambah pesat; dengan peningkatan jumlah tersebut, maka diketahui akan lebih besar pula kemungkinan individu untuk menikmati hidupnya lebih lama. Kondisi ini dapat berjalan dengan baik apabila lansia memiliki

aktivitas sosial yang bermanfaat dan dukungan sosial yang baik dari lingkungannya (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Lansia yang dapat mengikuti kegiatan masyarakat dan tidak memisahkan diri akan lebih puas dalam menjalani kehidupannya (Sukmawaty, Usman, & Widiastuti, 2023). Selain itu, menurut Budiono dan Rivai (2021) adanya konsep diri yang positif dapat lebih mudah membuat lansia memperoleh kebahagiaan. Sedangkan lansia yang hidup dalam kehampaan, kecemasan, dan permasalahan kesehatan tentu tidak mudah dalam menikmati hidupnya. Kebahagiaan pada lansia tidak akan datang apabila individu selalu mengalami gangguan mental, baik gangguan kesehatan maupun gangguan psikologis (Supriani, Kiftiyah, & Rosyidah, 2021).

Adanya kerentanan fisik dan psikis yang dialami lansia, maka lingkungan keluarga seharusnya menjadi pilihan utama dalam mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan. Namun mengapa lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda lebih memilih tinggal di luar lingkungan keluarga; Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kebahagiaan dimaknai oleh lansia yang tinggal di panti sosial.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan informasi yang bersifat empiris dan faktual melalui serangkaian proses pengumpulan data seperti observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Penentuan informan dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *purposive sampling* (Goodwin & Goodwin, 2017). Kriteria yang ditetapkan adalah laki-laki atau perempuan yang berusia 60 tahun ke atas, menetap di panti sosial, dan termasuk dalam kriteria penyandang masalah sosial seperti

terlantar, permasalahan ekonomi, dan memiliki masalah dalam hubungan sosial masyarakat. Selanjutnya, penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data Miles dan Huberman dengan langkah-langkah yang dilakukan antara lain, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan kesimpulan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2020).

HASIL PENELITIAN

Aktivitas Positif Lanjut Usia

Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri merupakan wadah pelayanan kesejahteraan sosial, penyantunan, serta pembinaan bagi lansia yang terlantar. Panti sosial ini telah menyusun beragam program kegiatan yang dikhususkan untuk lansia, seperti kegiatan keagamaan dan kegiatan olahraga; Kegiatan tersebut dibuka secara umum oleh panti dengan maksud tidak ada unsur paksaan bagi lansia yang ingin mengikuti program kegiatan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 8 informan lansia yang berinisial RN, SN, SU, SH, AH, DN, RS dan SY diketahui bahwa 6 dari 8 informan mengungkapkan masih dapat beraktivitas dan mengikuti serangkaian program kegiatan panti, sedangkan 2 diantaranya sudah tidak dapat beraktivitas dengan baik yang disebabkan oleh kondisi fisik yang buruk. Menurut informan RN, AH, dan SU selama menetap di panti, dirinya menjadi lebih aktif dalam mengikuti serangkaian kegiatan yang telah diprogramkan. Sedangkan menurut informan RN dan AH, selama kegiatan yang diprogramkan dapat memberikan dampak positif maka dirinya bersedia dengan senang hati mengikutinya. Menurut informan SU, kegiatan yang telah diprogramkan oleh panti membantunya dalam banyak hal, seperti

kegiatan kerajinan yang membuatnya paham mengenai cara merajut ataupun menjahit. Beragamnya kegiatan-kegiatan ini membuat SU lebih menikmati hidupnya dengan beraktivitas sesuai yang disukai.

Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda telah menyediakan fasilitas serta program kegiatan bagi lansia yang menetap disana. Pelaksanaan beragam program kegiatan ini diharapkan dapat menjadi pelayanan terbaik bagi kesejahteraan sosial lanjut usia. Seperti yang diungkapkan oleh informan SN bahwa kegiatan-kegiatan panti dinikmati dengan baik agar tidak merasa jenuh dan bosan. Informan SN mengungkapkan diantara beragam kegiatan, kegiatan belajar membaca Al-Qur'an yang paling disukainya; hal ini dikarenakan SN merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan membaca Al-Qur'an yang baik sehingga dengan difasilitasi kegiatan belajar membaca Al-Qur'an oleh panti, SN berusaha untuk memanfaatkan hal tersebut dengan sebaik mungkin.

Menurut informan DN yang telah 11 tahun menetap di panti, semua program kegiatan yang diadakan panti bersifat positif; namun kegiatan yang paling DN minati adalah senam yang diadakan setiap hari Rabu dan Sabtu. Selain itu, menurut DN semua kegiatan luar ruangan merupakan kegiatan favoritnya, seperti berkebun dan memancing. Begitu juga dengan RS yang tergolong sebagai lanjut usia yang aktif dalam serangkaian kegiatan panti, terlebih kegiatan keagamaan. Informan RS juga kerap berkeliling lingkungan panti untuk sekedar bercengkrama dengan sesama lanjut usia.

Hubungan Sosial Lanjut Usia

Menurut Aiken (2015) kebahagiaan dapat diperoleh dengan cara membangun hubungan positif di lingkungan sosialnya; dengan terbangunnya hubungan sosial yang positif individu dapat merasa diterima kehadirannya. Mengacu pada pendapat tersebut, peneliti melakukan wawancara mengenai hubungan sosial lansia di lingkungan

Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda. Dari keenam informan yang diwawancarai memiliki jawaban yang hampir sama, yakni memiliki hubungan yang baik dengan sesama lansia, pengasuh, maupun para karyawan. Beberapa informan juga ada yang mengungkapkan masih dapat berkomunikasi dengan keluarganya sedangkan informan lainnya sudah tidak lagi berkomunikasi dengan keluarganya.

Menurut informan SU yang telah menetap selama 3 tahun di panti sosial, waktu tersebut sangat cukup baginya untuk menjalin hubungan positif dengan sesama lansia, pengasuh, maupun para karyawan panti. Dirinya kerap bertukar cerita dengan pengasuh dari wisma yang ditematinya. Baginya bertukar cerita dapat memberikan kesenangan hati dengan berbagi hal-hal menarik untuk dibicarakan, terlebih semenjak ditinggal oleh sang suami dan anak, SU tidak lagi berinteraksi dengan keluarganya yang berada di pulau Jawa.

Kondisi serupa juga disampaikan oleh informan RS bahwa dirinya sudah tidak bisa berkomunikasi bersama keluarganya yang kini berada di Lampung. Informan RS mengungkapkan bahwa terkadang dirinya merindukan keluarganya, namun keadaan membuatnya harus bertahan dengan menetap di panti sosial. Selama menetap di panti, informan RS berusaha untuk terus terlibat dalam berbagai kegiatan sehingga dirinya tidak merasa kesepian karena telah memiliki hubungan positif dengan sesama lansia, pengasuh, maupun para karyawan panti.

Dari beberapa informan yang telah dijelaskan sebelumnya, informan SN merupakan salah satu lanjut usia yang menetap bersama dengan pasangannya. Bahkan informan SN termasuk lansia yang masih memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya. Menurut informan SN dirinya kerap dihubungi oleh sang anak untuk menanyakan kabarnya. Sang anak juga kerap mengunjungi SN untuk

memberikan beberapa barang keperluannya. Dalam menjalani aktivitas, informan SN mengungkapkan bahwa hadirnya pengasuh di panti dapat meringankan bebannya dalam mengurus sang suami.

Kebermaknaan Hidup Lanjut Usia

Kebermaknaan hidup dapat dilihat dari seberapa manfaatnya individu bagi orang lain (Dumaris & Rahayu, 2019). Menurut Seligman (2011) kebermaknaan hidup bukan hanya tentang pencapaian atas diri sendiri melainkan juga tentang kebermanfaat yang diberikan individu dalam lingkungan sosialnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada informan AH dan RN, keduanya mengungkapkan memperoleh sebuah kebermaknaan hidup disaat dapat membantu lansia lain; seperti membantu mengajar membaca Al-Qur'an dan membantu lansia lain untuk turut serta dalam aktivitas senam. Menurut informan AH dan RN, setelah menetap di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda dirinya merasa lebih bahagia dibanding kehidupan sebelumnya.

Membantu lansia yang telah meninggal dunia merupakan bentuk dari kepedulian terhadap sesama penghuni panti. Seperti yang diungkapkan oleh informan SU dan SN yang seringkali membantu mengurus jenazah penghuni panti. Kemudian pada informan SY dan SH yang sudah tidak mengikuti kegiatan karena memiliki keterbatasan dalam beraktifitas. Bagi informan SH dan SY dengan tidak banyak mengikuti kegiatan panti membuatnya lebih banyak fokus pada dirinya sendiri. Banyaknya waktu luang membuat keduanya memiliki kesempatan lebih untuk terus memperbaiki dirinya menjadi lebih baik dengan banyak beribadah kepada Allah.

Bagi setiap informan dalam penelitian ini, kebermaknaan hidup dapat dicapai dengan berperan dalam membantu kepada sesama, tidak membebani banyak pihak, serta fokus pada diri sendiri. Informan

dalam penelitian ini memaknai kehidupannya dengan positif sehingga menghargai setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya.

PEMBAHASAN

Menurut Seligman (2019), dalam teorinya tentang psikologi positif terdapat istilah yang dikenal sebagai *flourishing*. Konsep *flourishing* merupakan kesejahteraan tertinggi yang digambarkan melalui pengalaman kehidupan yang baik, keterlibatan dalam kegiatan yang bermanfaat dan bermakna, serta memiliki nilai persahabatan yang tinggi. Setiap individu yang memiliki *flourishing* akan merasakan pengalaman hidup yang bernilai dan berarti, memiliki hubungan positif dengan orang lain sebagai anggota masyarakat, serta turut berkontribusi dalam kegiatan masyarakat. Konsep *flourishing* terbagi atas lima dimensi, yakni *positive emotion*, *engagement*, *positive relationship*, *meaning*, dan *achievement*; dalam penelitian ini pemaknaan kebahagiaan pada lansia di panti mengacu pada dimensi *positive emotion*, *positive relationship*, dan *meaning*.

Positive Emotion pada Lansia

Positive emotion (emosi positif) merupakan bagian esensial yang meliputi kesenangan, keceriaan, kebahagiaan, dan emosi-emosi lainnya yang dapat tergolong dalam emosi positif. Berbagai kegiatan yang telah diprogramkan oleh panti dapat memberikan efek bahagia bagi lansia, seperti beberapa lansia dalam penelitian ini yang menikmati semua kegiatan yang diadakan oleh panti. Beberapa lansia merasa lebih bahagia dengan menikmati apa yang sedang dijalani saat ini dan tidak memikirkan hal-hal yang tidak perlu. Emosi positif yang dirasakan oleh lansia ini dihasilkan dari kemampuan beradaptasi di lingkungan baru dan munculnya perasaan puas atas kehidupan yang dijalankannya saat ini. Kepuasan hidup yang dimiliki lansia akan mengantarkannya pada

perasaan-perasaan positif berupa kebahagiaan dan ketenangan (Yasir, Muang, & Sani, 2022). Kemampuan penerimaan diri atas pengalaman negatif yang sudah terjadi di masa lalunya juga menjadi salah satu faktor untuk memperoleh emosi positif (Komarudin, Bukhori, Karim, Haqqi, & Yulikhah, 2022). Seperti yang dialami oleh beberapa lansia di panti, bahwa dirinya telah menerima dan memaafkan kesalahannya dan juga kesalahan keluarganya, dengan demikian mudah baginya untuk memperoleh emosi positif.

Positive Relationship pada Lanjut Usia

Menetap di panti sosial menjadi pilihan bagi beberapa lansia untuk mendapatkan lingkungan yang sesuai dengan kondisinya (Mbeo, Keraf, & Anakaka, 2019). Adanya dukungan sosial dari teman sebaya sangat berperan dalam memperoleh kesejahteraan hidup lansia melalui pembentukan persahabatan (Pradana, Zulfitri, & Nopriadi, 2021). Pola persahabatan yang dialami individu dapat berubah seiring dengan bertambahnya usia, bagi lansia pola persahabatan yang diharapkan adalah dapat menikmati aktivitas bersama dengan orang lain seusianya (Lestari, 2020). Menetap di panti sosial akan membuat lansia berada di lingkungan terdiri dari sesama lansia, dengan demikian penting bagi lansia untuk membangun hubungan positif dengan sesama lansia. Beberapa lansia dalam penelitian ini mengaku bahwa dirinya telah membangun persahabatan dengan lansia lainnya; setiap menyelesaikan kegiatan beberapa lansia memilih untuk duduk-duduk bersama di *gazebo* yang disediakan panti sebagai tempat bersantai untuk melakukan obrolan santai. Interaksi sosial pada lansia sangat penting untuk mencegah depresi karena perasaan kesepian; dengan melakukan interaksi sosial akan terbentuk juga dukungan sosial teman sebaya yang membuat lansia merasa hidupnya tidak sendiri (Ernawati, 2019).

Meaning pada Lanjut Usia

Lansia yang dapat memaknai perjalanan dan tujuan hidupnya secara positif dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik. Menurut Rashid dan Seligman (2019), kehidupan yang bermakna dapat diperoleh ketika individu memiliki peran sosial yang positif di lingkungannya; semakin besar peran yang dihasilkan maka semakin berarti hidupnya. Adapun upaya untuk mencapai kebermaknaan hidup yang dilakukan oleh para lansia di panti sosial dengan banyak memberikan bantuan kepada sesama. Bentuk bantuan yang diberikan dapat berupa bantuan materil maupun dukungan-dukungan sosial. Seperti membantu mengajar membaca Al-Qur'an, mengajak untuk turut serta dalam aktivitas fisik, membantu mengurus lanjut usia yang telah meninggal dunia, membagi makanan, pakaian, ataupun berusaha untuk tidak merepotkan banyak pihak. Tindakan-tindakan tersebut membuat para lansia merasakan bahwa telah memiliki peran dalam lingkungan panti (Papalia & Martorell, 2021).

Adanya tindakan tersebut juga menggambarkan bahwa para lansia yang tinggal di panti memiliki kehidupan yang berarti bagi orang lain. Ketika individu dapat memperoleh kebermaknaan hidup, maka akan mudah baginya untuk menyadari adanya hikmah dari setiap kejadian yang menimpanya dengan demikian hidupnya dapat menjadi lebih berarti (Bahkruddinsyah, 2016). Selain itu untuk tercapainya sebuah kebermaknaan hidup juga terbentuk dari terpenuhinya kebutuhan kerohanian atau keagamaan bagi para lansia (Pali, 2016).

UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri telah menyusun beragam program kegiatan bagi lanjut usia termasuk di dalamnya program kegiatan keagamaan. Program kegiatan keagamaan yang dilaksanakan seperti bimbingan mental keagamaan serta pembelajaran baca Al-Qur'an yang secara rutin dilaksanakan setiap dua kali dalam seminggu. Program kegiatan keagamaan ini banyak

membantu lanjut usia untuk belajar mengenai agama dan lebih dekat dengan Allah. Seperti yang diungkapkan oleh beberapa informan bahwa selama mengikuti program kegiatan keagamaan yang diadakan panti dirinya menjadi lebih paham mengenai sesuatu yang belum diketahuinya sehingga merasa lebih dekat dengan Allah.

Adanya program kegiatan keagamaan juga menjadi bentuk perolehan kehidupan yang seimbang antara dunia dan akhirat (Ulfah, Thoha, & Qohar, 2019). Semua informan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa sudah sepenuhnya berserah kepada Allah mengenai jalan hidupnya. Fuad (2017) menyebutkan bahwa kebahagiaan akhirat merupakan puncak kebahagiaan yang diperoleh manusia. Lansia yang menjalani kehidupannya dengan ikhlas dan sepenuhnya berserah pada Allah, akan mendapatkan *ridha* Allah untuk memperoleh sebuah kebahagiaan. Oleh karena itu untuk mencapai kebahagiaan dunia, maka individu harus banyak melakukan aktivitas positif, menjalin hubungan dengan baik, serta memaknai kehidupan dengan sebaik mungkin (Martorell, 2021).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah lansia yang menetap di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda memaknai kebahagiaan sebagai kehidupan yang tenang, damai, dan memperoleh kehidupan yang baik dari sebelumnya. Selain itu, dengan adanya pelayanan kesejahteraan bagi lansia juga turut membantu dalam tercapainya sebuah kebahagiaan. Para lansia yang ada di panti juga tergolong memiliki emosi yang positif karena selalu terlibat dalam kegiatan-kegiatan bersifat positif. Aktivitas positif tersebut dapat membantu lansia untuk saling berinteraksi satu sama lain, dengan demikian para lansia dapat saling memberikan bantuan terhadap sesama dan berkontribusi bagi lingkungan yang ditempatinya.

REFERENSI

- Aiken, P. (2015). *Why me and where is my happiness*. Aim High Publishing.
- Azari, A. A., Sururi, M. I., & Balaputra, I. (2022). Pengalaman psikologis lansia dengan demensia (Studi Kasus). *Medical Jurnal of Al-Qodiri*, 7(2), 64–68. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v7i2.162
- Bahkruddinsyah, R. (2016). Makna hidup dan arti kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i1.3931>
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371–379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- Dumaris, S., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan diri dan resiliensi hubungannya dengan kebermaknaan hidup remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Sosial*, 3(1), 71–77.
- Ernawati, R. (2019). Hubungan dukungan keluarga terhadap depresi dan interaksi sosial pada lansia. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 112–119. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v4i3.66>
- Fuad, M. (2017). Psikologi kebahagiaan manusia. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 9(1), 114–132. <https://doi.org/10.24090/komunika.v9i1.834>
- Goodwin, C. J., & Goodwin, K. A. (2017). *Research in psychology: Methods and design*. Wiley.
- Handayani, D., Hidayat, Y., & Azkia, L. (2020). Kesejahteraan subjektif lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *PADARINGAN: Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi*, 2(1), 156. <https://doi.org/10.20527/padaringan.v2i1.1620>
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263–278. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>

- Lase, N. P., & Souisa, D. L. R. (2021). Peran keluarga bagi orang usia lanjut. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora dan Kebudayaan*, 14(2), 87–96. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v14i2.76>
- Lestari, M. D. (2020). Persahabatan: Makna dan kontribusinya bagi kebahagiaan dan kesehatan lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 59–82. <https://doi.org/10.24854/jpu61>
- Martorell, G. (2021). *Life: The essentials of human development* (First edition). McGraw-Hill Education.
- Mbeo, A. B., Keraf, M. K. P. A., & Anakaka, D. L. (2019). Kebahagiaan lansia di panti sosial. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(3), 166–178. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i3.2096>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. SAGE.
- Monika, R., Setiawan, A., & Nurviyandari, D. (2020). Partisipasi sosial dan kepuasan hidup lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Wilayah Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(1), 94–103. <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i1.19>
- Pali, C. (2016). Gambaran kebahagiaan pada lansia yang memilih tinggal di panti werdha. *Jurnal e-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11491>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14 ed.). McGraw-Hill.
- Pradana, A. E., Zulfitri, R., & Nopriadi, N. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 4(2), 62–67. <https://doi.org/10.47539/jktp.v4i2.225>
- Putri, R. M., & Devi, H. M. (2022). Dukungan keluarga dan mekanisme koping berhubungan dengan kecemasan lansia. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.33366/jc.v10i2.2892>
- Rashid, T., & Seligman, M. (2019). *Positive psychotherapy: Workbook*. Oxford University Press.
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *Medical Dedication: Jurnal Pengabdian kepada*

Masyarakat FKIK UNJA, 4(1), 126–130.
<https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>

Rezkisari, I. (2015). Panti jompo harusnya jadi pilihan terakhir lansia. *Republika.co.id*.
<https://ameera.republika.co.id/berita/njrc6j/panti-jompo-harusnya-jadi-pilihan-terakhir-lansia>

Seligman, M. (2011). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Nicholas Brealey Publishing.

Seligman, M. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1–23.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>

Sukmawaty, F., Usman, A. M., & Widiastuti, S. (2023). Hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di Wilayah RW 01 Pejaten Barat Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 2858–2868. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9136>

Supriani, A., Kiftiyah, K., & Rosyidah, N. N. (2021). Analisis domain kualitas hidup lansia dalam kesehatan fisik dan psikologis. *Journals of Ners Community*, 12(1), 59–67.

Ulfah, K., Thoha, A. F., & Qohar, A. (2019). Hubungan antara successfull aging dan penyesuaian diri lanjut usia dengan penerimaan diri. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 2(2), 181–194.
<https://doi.org/10.24042/ajp.v2i2.6099>

Yasir, J. R., Muang, Muh. S. K., & Sani, M. (2022). Analisis dimensi kepuasan hidup terhadap indeks kebahagiaan masyarakat di Kecamatan Bara Kota Palopo. *JEMMA (Journal of Economic, Management and Accounting)*, 5(2), 182–194.
<https://doi.org/10.35914/jemma.v5i2.1332>