

Eksplorasi Gaya Hidup Terhadap Kesuksesan pada Lansia di Panti Werda Omega Semarang

Ummy Khabibah⁽¹⁾, Salsabilla Fatin⁽²⁾, Nadhifa Rif'aldina Zakia⁽³⁾, Putri Rahmawati⁽⁴⁾, Muhammad Athar Wibisono⁽⁵⁾, Maulana Azis Bahrudin⁽⁶⁾, Annida Amalia⁽⁷⁾, Hidayatus Sibyan⁽⁸⁾, Dian Nabila Septiani⁽⁹⁾, Siti Hikmah⁽¹⁰⁾

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Email: ¹ummy28khabibah@gmail.com, ²salsblftin@gmail.com,

³zakiayyyy10@gmail.com, ⁴putiraahmawati@gmail.com, ⁵atharw07@gmail.com,

⁶Maulanaazismts@gmail.com, ⁷annidaamali123@gmail.com,

⁸sebysibyan45@gmail.com, ⁹dian.nabilaseptiani@gmail.com,

¹⁰hikmahanas@walisongo.ac.id

Abstract

The increasing number of elderly people demands attention to their quality of life. This study aims to explore the lifestyle and meaning of life success of the elderly in the omega werda home Semarang. Using a phenomenological study approach, data were collected through in-depth interviews with four purposively selected elderly people. Analysis was carried out with thematic coding. The elderly have self-reflection, emotional control, a high spirit of life, and harmonious social relationships. For the elderly, success contains inner peace, health, good relationships, and simple happiness.

Keyword: *Lifestyle, success, elderly.*

Abstrak

Jumlah lansia yang semakin meningkat menuntut perhatian terhadap kualitas hidup mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi gaya hidup dan makna kesuksesan hidup lansia di Panti Werda Omega Semarang. Subjek penelitian ini terdiri dari empat lansia yang tinggal di Panti Werda Omega Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap subjek yang dipilih secara purposive. Analisis data dilakukan dengan coding yang terdiri atas empat tahapan utama, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan serta verifikasi. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup lansia di Panti Werda Omega Semarang terdiri dari tiga dimensi yang dapat mendukung kesuksesan yaitu aspek intrapersonal, interpersonal, dan keseimbangan hidup.

Kata Kunci: Gaya hidup, Kesuksesan, Lansia

Received: 17 Februari 2025

Accepted: : 30 Maret 2025

Published: 15 Juli 2025

Pendahuluan

Indonesia secara resmi telah memasuki fase penuaan penduduk (aging population) sejak tahun 2021, ditandai dengan persentase lansia yang mencapai lebih dari 10% dari total penduduk (Sofian et al., 2023). Menurut proyeksi penduduk Indonesia, jumlah lansia diperkirakan akan meningkat drastis dari 26,8 juta jiwa pada tahun 2020 menjadi 72 juta jiwa atau 21,9% dari populasi pada tahun 2050. Fenomena ini memberikan tantangan besar bagi pemerintah dan masyarakat, khususnya dalam menjamin kesejahteraan dan kualitas hidup lansia.

Penuaan penduduk dapat dimanfaatkan sebagai bonus demografi kedua, yaitu ketika lansia yang sehat dan produktif dapat tetap berkontribusi terhadap perekonomian dan sosial masyarakat (Heryanah, 2015 dalam Sofian et al., 2023). Namun, di sisi lain, tanpa strategi yang tepat, peningkatan lansia justru dapat menjadi beban negara akibat meningkatnya disabilitas, ketergantungan, dan kebutuhan layanan kesehatan (Sofian et al., 2023).

Menurut WHO (dalam Medawati et al., 2020), gaya hidup sehat yang mencakup aktivitas fisik, sosial, spiritual, dan pola makan berperan penting dalam mendukung proses *successful aging*. Studi-studi sebelumnya seperti Utomo et al. (2020) telah mengaitkan kualitas hidup dan aging yang sukses, namun masih berfokus pada pendekatan kuantitatif. Padahal, terdapat aspek subjektif dan makna pribadi lansia tentang gaya hidup dan kebermaknaan hidup yang belum banyak tergal.

Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman lansia dalam memaknai gaya hidup dan kesuksesan hidup di Panti Werdha, dengan menggunakan pendekatan fenomenologis. Penelitian ini penting untuk menjawab gap dalam literatur sebelumnya serta memberikan kontribusi dalam merancang program intervensi yang lebih manusiawi dan berpusat pada kebutuhan psikososial lansia.

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia memerlukan perhatian khusus terhadap kualitas hidup mereka, terutama lansia yang tinggal di panti werdha. Lansia menghadapi berbagai macam tantangan, baik secara fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kesuksesan hidup di masa tua. Salah satu aspek penting yang dapat menunjang kesuksesan lansia yaitu gaya hidup yang dijalani, seperti aktivitas fisik, pola makan sehat, hubungan sosial, dan sikap positif dalam memaknai hidup.

Menurut WHO (2002) dalam (Medawati et al., 2020) melaksanakan aktivitas fisik, tidak merokok dan minum alkohol, makan makanan sehat, serta menggunakan obat sesuai kebutuhan dapat memperpanjang umur, mencegah penyakit dan penurunan fungsi organ tubuh. Namun, tidak sedikit juga lansia yang mengalami masalah stres, depresi, dan kecemasan akibat perubahan lingkungan tempat tinggal. Adanya perpindahan dari rumah pribadi ke panti seringkali menimbulkan perasaan kehilangan, keterasingan, dan kesepian.

Successful aging atau penuaan yang sukses menjadi konsep penting dalam memahami kehidupan lansia. *Successful aging* merupakan kondisi yang seimbang antara lingkungan, emosi, spiritual, sosial, fisik, psikologis, dan budaya (Hamidah & Wrastari, 2012). Papalia (2004) dalam (Rahmawati & Saidiyah, 2016), menyatakan bahwa lanjut usia yang sukses (*Successful agers*) cenderung memiliki dukungan sosial baik emosional maupun material yang dapat membantu kesehatan mental dan sepanjang mereka merasa aktif dan produktif, maka mereka tidak akan merasa sebagai orang yang sudah tua. Sementara itu, studi kuantitatif yang dilakukan oleh (Utomo et al., 2020) pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Ciparay mengungkapkan adanya

hubungan signifikan antara kualitas hidup dan successful aging, terutama pada aspek kepuasan hidup, dimensi sosial, dan psikologis.

Meskipun demikian, penelitian tersebut kurang menggali dinamika pengalaman individual lansia dalam konteks psikososial. Oleh karena itu, Penelitian ini bermaksud mengeksplor gaya hidup lansia terhadap kesuksesan di panti dengan menggunakan pendekatan fenomenologis untuk memahami secara mendalam bagaimana lansia di Panti Werda Omega Semarang. Sehingga, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengeksplorasi gaya hidup dan mengidentifikasi makna kesuksesan pada lansia di Panti Werda Omega Semarang.

Metode

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif dengan coding tematik dari (Miles et al., 2014) yang terdiri atas empat tahapan utama, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan serta verifikasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologis, yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif dalam menjalani gaya hidup. Perspektif fenomenologi menekankan pada kesan yang berasal dari pengalaman langsung individu, sebagaimana mereka mengalami kejadian langsung (Martin Packer, dalam Kahija, 2017). Subjek penelitian ini dipilih secara purposive, dengan kriteria mempertimbangkan ketentuan yang relevan sesuai dengan fokus penelitian. Subjek terdiri dari 4 orang lansia yang akan diwawancarai secara mendalam pada penelitian ini, yaitu M (75 tahun, perempuan), YY (65 tahun, laki-laki), S (65 tahun, perempuan), dan K (83 tahun, perempuan), yang semuanya tinggal di Panti Omega. Fokus wawancara adalah pengalaman lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari, kebiasaan atau rutinitas yang mereka lakukan, minat, serta pandangan lansia terhadap makna kesuksesan. Fokus tersebut mengacu pada dua tema besar, yaitu gaya hidup dan kesuksesan, yang mencakup aktivitas, minat, dan pendapat lansia (mengacu pada pendekatan AIO), serta persepsi mereka terhadap kepuasan hidup, hubungan sosial, dan ketahanan psikologis. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini dilakukan melalui wawancara semi terstruktur. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif dengan coding tematik dari (Miles et al., 2014) yang terdiri atas empat tahapan utama, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan serta verifikasi.

Hasil dan Pembahasan

Pada hasil wawancara yang telah dilakukan, peneliti menemukan tiga dimensi yang mendukung kesuksesan pada lansia di Panti Werda Omega Semarang, yaitu:

a. Intrapersonal

Hubungan intrapersonal pada lansia merujuk pada proses komunikasi dan refleksi internal yang terjadi dalam individu lansia. Hubungan ini mencakup bagaimana lansia memahami, menilai, dan merespon pengalaman hidup mereka sendiri. Hubungan intrapersonal lansia di panti Werda Omega umumnya muncul dari pengalaman dan pola hidup mereka. Subjek K menyampaikan:

"Saya nggak pernah emosi, pokoke ya jalanin aja. Kalo ada masalah ya berunding lah, dibicarakan dengan baik- baik, nggak sampe emosi. Capek marah- marah tuh capek, saya nggak pernah marah- marah. Di rumah ya anak- anak ya manut, nggak pernah marah- marah sama anak- anak" (K.15.05.25).

Pernyataan subjek K merujuk pada kesadaran diri dan pengendalian emosi. Individu ini memahami bahwa marah hanya akan melelahkan dan memilih untuk mengelola emosinya dengan bijak, serta menggunakan pendekatan rasional seperti berdiskusi untuk menyelesaikan konflik.

"Tapi oma itu orangnya ada spirit itu lo untuk sembuh. Padahal dulu duduk aja ndak bisa. Yang bisa gerak Cuma kepala sama tangan, ya oma lebih ke lumpuh. Karena ya Tuhan lah ya nomer 1 untuk punya semangat untuk sembuh" (M.15.05.25).

Pernyataan subjek M tersebut menunjukkan hubungan intrapersonal yang kuat, di mana individu memiliki kesadaran diri dan motivasi internal untuk sembuh. Dengan keyakinan pada Tuhan sebagai sumber kekuatan, ia mampu membangun semangat yang mendukung pemulihan fisik dan mental, meskipun menghadapi keterbatasan. Hal ini mencerminkan kemampuan mengelola emosi dan menghadapi tantangan hidup dengan optimisme.

"Harapannya...tempat ini maju...lebih maju, semua baik baik, sehat sehat lah..." (K.15.05.25).

Pernyataan subjek K, mencerminkan hubungan intrapersonal yang positif, di mana individu memiliki kesadaran akan harapan dan aspirasi yang baik untuk lingkungan sekitarnya. Ini menunjukkan pemikiran optimis dan kemampuan refleksi diri yang mendukung keseimbangan emosional dan pandangan hidup yang konstruktif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, menunjukkan bahwa hubungan intrapersonal pada lansia di Panti Werda Omega mencerminkan kesadaran diri yang baik, pengendalian emosi, dan kemampuan refleksi diri yang mendalam. Lansia menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosinya dengan bijak, memotivasi diri untuk menghadapi tantangan hidup, serta memiliki harapan positif untuk diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Hal ini menunjukkan keseimbangan emosional, optimisme, dan keyakinan spiritual yang menjadi fondasi penting bagi kesejahteraan mereka.

b. Interpersonal

Hubungan interpersonal pada lansia merupakan aspek penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan sosial. Dukungan sosial yang berasal dari relasi seperti keluarga dan teman berperan penting dalam kehidupan lansia. Hal tersebut dapat membantu lansia untuk merasa diterima, dihargai dan tidak terisolasi. Hubungan interpersonal lansia di panti Werda Omega berasal dari hubungan lansia satu dengan lansia lainnya dan dengan keluarganya. Subjek K mengungkapkan bahwa:

"Banyak teman teman...,daripada dirumah sendirian...," (K.15.05.25).

Pernyataan tersebut mencerminkan pentingnya hubungan interpersonal bagi individu, terutama untuk menghindari rasa kesepian. Dengan memiliki banyak teman, seseorang dapat merasa lebih terhubung secara emosional dan sosial, yang membantu meningkatkan kesejahteraan dan memberikan dukungan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Pernyataan tersebut diperkuat oleh subjek YY yang mengungkapkan bahwa:

"Rame, emm banyak temen-temen sama kakak juga" (YY.15.05.25).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa kebersamaan dengan teman-teman menjadi aspek penting dalam hubungan interpersonal. Interaksi sosial dengan teman-teman memberikan rasa kebersamaan, dukungan emosional, dan meningkatkan kualitas hubungan yang dapat memperkuat kesejahteraan individu.

"Itu em kalau lagi ibadah sama temen-temen, emm kumpul disini (menunjuk aula)" (YY.15.05.25).

Pernyataan subjek YY tersebut menunjukkan bahwa aktivitas bersama, seperti ibadah dan berkumpul di aula, memperkuat hubungan interpersonal. Melalui kebersamaan ini, individu merasa lebih terhubung secara emosional, mempererat solidaritas, dan membangun rasa komunitas yang mendukung kesejahteraan sosial.

Berdasarkan hasil wawancara, menunjukkan bahwa hubungan interpersonal pada lansia di Panti Werda Omega memainkan peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial mereka. Interaksi dengan teman-teman dan partisipasi dalam aktivitas bersama, seperti ibadah atau berkumpul, membantu lansia merasa terhubung secara emosional, dihargai, dan tidak terisolasi. Dukungan sosial dari relasi ini menciptakan rasa kebersamaan, mempererat solidaritas, dan membangun komunitas yang harmonis, sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

c. Keseimbangan Hidup

Keseimbangan Hidup lansia merupakan kemampuan untuk menjaga harmoni antara kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Hal ini berhubungan dengan kesejahteraan yang tercipta dari kenyamanan dan kebahagiaan dalam menjalani hari-hari, minat yang memberi makna, kestabilan peran dalam keluarga atau masyarakat, kebebasan untuk mengambil keputusan, serta fokus pada prioritas hidup yang sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi. Subjek K mengungkapkan bahwa:

"Ibadah kita harus ikut..." (K.15.05.25).

Pernyataan tersebut mencerminkan pentingnya spiritualitas dalam keseimbangan hidup lansia. Dengan menjalankan ibadah, lansia dapat menemukan kenyamanan, kebahagiaan, dan kedamaian batin, yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan makna hidup mereka. Subjek K juga mengungkapkan bahwa:

“Anak- anak, saya sehat itu udah cukup” (K.15.05.25).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa keseimbangan hidup lansia dapat tercapai dengan prioritas pada kesehatan diri dan hubungan harmonis dengan anak-anak. Hal ini mencerminkan fokus pada kebahagiaan sederhana dan rasa syukur, yang mendukung kesejahteraan emosional dan stabilitas hidup. Selain itu, subjek M mengungkapkan bahwa:

“Mintanya Cuma sehatlah, sehat, bahagia, sehat kalo ga Bahagia percuma, orang itu harus nomor 1 sehat dulu percaya sama tuhan, yang kedua itu ada kesempatan ini gaboleh ini gaboleh, ketiga kantongnya harus ada uang” (M.15.05.25).

Pernyataan tersebut mencerminkan pandangan lansia tentang keseimbangan hidup yang meliputi kesehatan fisik, kebahagiaan emosional, spiritualitas (percaya pada Tuhan), kesempatan untuk berkembang, dan kestabilan finansial. Kombinasi ini menciptakan fondasi bagi kesejahteraan yang holistik, di mana semua aspek kehidupan saling mendukung untuk mencapai kenyamanan dan kebahagiaan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek menunjukkan bahwa keseimbangan hidup lansia di Panti Werda Omega tercapai melalui harmoni antara aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Lansia menunjukkan pentingnya kesehatan, kebahagiaan, dan hubungan yang harmonis sebagai prioritas hidup. Selain itu, spiritualitas memberikan makna dan kedamaian batin, sementara kestabilan finansial dan kesempatan untuk berkembang turut mendukung kesejahteraan mereka. Kombinasi dari elemen-elemen ini menciptakan keseimbangan hidup yang holistik, yang memungkinkan lansia untuk menjalani kehidupan dengan rasa syukur, kenyamanan, dan kebahagiaan.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, lansia yang berada di panti werdha omega menceritakan berbagai pengalaman hidupnya. Serta penelitian ini memaparkan temuan mengenai kehidupan lansia di panti, dimana gaya hidup yang dibangun memaparkan integrasi yang harmonis antara ketiga dimensi intrapersonal, interpersonal, dan keseimbangan hidup (*life balance*). Ketiga dimensi tersebut berperan menunjang stabilitas psikologis serta pembentukan makna hidup. Lansia juga memaknai kesuksesan yang pada masa tuanya sebagai suatu kondisi yang tidak lagi berpatokan pada akumulasi materi maupun status sosial. Namun, lebih menitik beratkan kepada kesuksesan dalam menjalani dengan ketenangan batin, menajalin relasi harimonis dengan sesama, dan spiritualitas yang mendalam.

Penelitian ini menemukan 3 pola gaya hidup lansia di Panti Werda Omega, yaitu hubungan intrapersonal, hubungan interpersonal antar individu, dan keseimbangan hidup pada Lansia. Pada aspek hubungan intrapersonal lansia di Panti Werda Omega di mana indikator regulasi emosi pada lansia menunjukkan bahwa regulasi emosi yang rendah akan menyebabkan individu mudah lelah. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Noviyanti, 2019) adanya strategi coping yang digunakan oleh lansia di panti jompo

memberikan dampak yang positif untuk hidup subjek kedepannya. Indikator motivasi pada diri lansia dalam menghadapi keterbatasan yang merupakan cerminan permasalahan hidupnya saat dipanti. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Aprilia, 2018) bahwa lansia di panti memiliki motivasi untuk dapat menghadapi permasalahan hidup dan hidup nyaman di panti. Keyakinan atau religiusitas pada lansia di panti Werda Omega memberikan mereka kehidupan dengan menjadikan fondasi spiritual yang dapat memberikan makna eksistensial, dan kekuatan dalam menghadapi permasalahan pada kehidupannya. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Fani Masrurah & Hielmi Anjaini Rahma, 2023) yang menunjukkan dengan meningkatkan religiusitas lansia dapat menghasilkan makna tujuan hidup, harapan, dan optimisme yang meningkatkan kesehatan psikologis secara religius dan pengembangan potensi diri mereka. Selain itu, penelitian oleh (Noviyanti, 2019) menunjukkan subjek yang mendekatkan diri kepada Tuhan, dan mendengarkan siraman rohani yang diadakan di panti sebagai bentuk Religius Focused Coping, sehingga para lansia merasa bahwa masalah mereka menjadi jauh lebih ringan dan pasti bisa terselesaikan.

Aspek yang kedua yaitu hubungan interpersonal antar individu menunjukkan aktivitas bersama, seperti ibadah dan berkumpul dengan teman-teman di panti dapat memperkuat hubungan interpersonal mereka. Melalui hubungan interpersonal ini, individu akan mendapatkan kebersamaan yang membangun solidaritas. Pada penelitian (Selviyanti et al., 2019) komunikasi antara perawat dan lansia dalam memberikan dukungan di panti yang berjalan dengan baik menghasilkan keterbukaan antar perawat dan lansia, rasa empati, sikap positif, kesamaan yang artinya antara perawat dan lansia memiliki perasaan yang sama, dan dukungan antar sesama. Pada penelitian (Derang et al., 2022) menunjukkan kualitas hidup lansia akan lebih baik jika interaksi sosialnya juga baik, sehingga lansia di panti dapat meningkatkan hubungan sosial mereka dengan saling membantu dan mendukung sesama, selain itu lansia juga dapat berbagi minat dan perhatian secara bersama-sama (Santri et al., 2025).

Keseimbangan hidup lansia di Panti Werda Omega tercermin dari kemampuan mereka menjaga harmoni antara aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh (Kiik et al., 2018) yang menunjukkan bahwa latihan keseimbangan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, mencakup kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Selain itu, studi oleh (Anik et al., 2021) menemukan bahwa strategi koping yang efektif berkorelasi positif dengan kepuasan hidup lansia, menekankan pentingnya keseimbangan emosional dalam menghadapi tantangan usia lanjut. Dalam spiritual, penelitian oleh (Sriyanti et al., 2016) mengungkapkan bahwa kesejahteraan spiritual memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup pasien pasca stroke, yang relevan dengan lansia secara umum. Dengan demikian, keseimbangan hidup lansia merupakan hasil dari integrasi berbagai aspek kehidupan yang saling mendukung, sebagaimana didukung oleh berbagai penelitian.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup lansia di Panti Werda Omega Semarang terdiri atas tiga aspek utama: intrapersonal, interpersonal, dan keseimbangan hidup.

Lansia memiliki kemampuan refleksi diri yang baik, pengendalian emosi, serta semangat hidup yang tinggi yang didasari oleh spiritualitas. Hubungan sosial yang harmonis dengan sesama penghuni dan kegiatan bersama seperti ibadah turut memperkuat kesejahteraan psikologis mereka. Sementara itu, makna kesuksesan pada masa tua tidak lagi berfokus pada materi, tetapi pada ketenangan batin, kesehatan, hubungan yang baik, dan kebahagiaan sederhana. Ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa lansia mampu menjalani masa tuanya dengan penuh makna dan seimbang.

Disarankan agar pengelola panti menyediakan program yang mendukung refleksi diri, kegiatan sosial, dan spiritualitas lansia untuk menjaga kesejahteraan holistik mereka. Keluarga juga diharapkan tetap menjalin komunikasi agar lansia merasa dihargai. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya melibatkan partisipan yang lebih luas dan menggunakan pendekatan jangka panjang agar dinamika gaya hidup lansia bisa dipahami secara lebih mendalam dan menyeluruh.

Referensi

- Anik, S., Merina, R., Ninik, W., & Ceria, A. (2021). Hubungan Strategi Koping Dengan Kepuasan Hidup Lansia Di Panti Bhakti Luhur Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 16(02), 138–143.
- Aprilia, S. M. N. (2018). *Motivasi Hidup Pada Lansia Di Panti Werdha*. 1.
- Derang, I., Ginting, A. A. Y., & Sitohang, F. M. (2022). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Journal Of Health Science*, 2(2), 1–9.
- Fani Masruroh, & Hielmi Anjaini Rahma. (2023). Kualitas Religius Dan Kesehatan Psikologis Pada Lansia Yang Mengikuti Kajian Rohani. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 2(2), 1–18. <https://doi.org/10.24090/J.Assertive.V2i2.9977>
- Hamidah, & Wrastari, T. A. (2012). Studi Eksplorasi Successful Aging Melalui Dukungan Sosial Bagi Lansia Di Indonesia Dan Malaysia. *Insan*, 14(02), 108–119.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/Jki.V21i2.584>
- Medawati, R., Haryanto, J., & Ulfiana, E. (2020). Analisis Faktor Successful Aging Pada Lansia Yang Bekerja Sebagai Petani. *Indonesian Journal Of Community Health Nursing*, 5(1), 26. <https://doi.org/10.20473/Ijchn.V5i1.18704>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis* (3rd Ed.). Sage Publication.
- Noviyanti. (2019). Strategi Coping Pada Lansia Di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang Noviyanti. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, Dan Sains*, 8(1).
- Rahmawati, F., & Saidiyah, S. (2016). Makna Sukses Di Masa Lanjut. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 51–68. <https://doi.org/10.15575/Psy.V3i1.783>
- Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 3(1), 118–131. <https://doi.org/10.28926/Pyschoaksara.V3i1.1706>
- Selviyanti, Hairunnisa, & Dwivayani, K. D. (2019). Komunikasi Interpersonal Perawat Dan Lansia Dalam Memberi Dukungan Sosial Di Panti Sosial Tresna Werdha

- Nirwana Puri Samarinda. *Ejournal Ilmu Komunikasi*, 7(3), 170–183.
- Sofian, A., Clarissa, A., Pratiwi, A. I., Yulianingsih, E., Budiati, I., K, S. N., Meilaningsih, T., Hastuti, A., Ihsan, M., & Setiyawati, N. (2023). Indikator Kesejahteraan Rakyat 2023. *Badan Pusat Statistik/Bps-Statistics Indonesia*, 52. <https://doi.org/10.1136/Vr.123.9.235>
- Sriyanti, N. P., Warjiman, & Basit, M. (2016). Hubungan Kesejahteraan Spiritual Dengan Kualitas. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 1(2), 1–8.
- Utomo, S. F. P., Gimmy, A., Siswadi, A. G. P., & Sriati, A. (2020). Kontribusi Kualitas Hidup Terhadap Successfull Aging Lansia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1), 63–73. <https://doi.org/10.33867/Jka.V7i1.169>