

SUBJECTIVE WELL-BEING PADA LANSIA

*Asniti Karni**

Abstract

Subjective well-being for the elderly is a very urgent matter because with the elderly having a higher assessment of happiness and life satisfaction, the brand tends to act happier and more satisfied. Subjective well-being is a person's perception of his life experience, which consists of cognitive evaluation and affection towards life and presenting in psychological well-being. According to the author, Subjective Well-Being is a form of gratitude in the process of self-evaluation of happiness and life satisfaction that is felt so that the individual himself feels comfort and balance which makes him a complete human being. The support from surrounding people becomes a benchmark and the support of these individuals can enjoy what they really have. Elderly People have good subjective well-being, if their needs are met, have self-esteem, optimism, an acceptable sense of control, openness, positive relationships with others, and an understanding of the meaning and purpose of life. A pleasant feeling is more than a sad feeling. When the elderly feel homesick, they are able to control feelings of sadness by remembering God. Elderly people are said to have high subjective well-being if they experience life satisfaction, often feel joy and rarely feel unpleasant emotions such as sadness or anger. Conversely, individuals are said to have low subjective well-being if they are not satisfied with their lives, experience a little excitement and affection, and more often feel negative emotions.

Keywords : Subjective Well-Being, Elderly

Pendahuluan

Manusia dalam hidupnya mengalami perkembangan dalam serangkaian periode yang berurutan, mulai dari periode perkembangan, yaitu neonatal, pranatal, bayi, kanak-kanak, pra-pubertas, pubertas, dewasa, dan periode usia lanjut. Semua individu mengikuti pola perkembangan dengan pasti. Setiap masa yang dilalui merupakan tahap-tahap yang saling berkaitan dan tidak dapat diulang kembali. Hal-hal yang terjadi di masa awal perkembangan individu akan memberikan pengaruh terhadap tahap-tahap selanjutnya. Salah satu tahap yang akan

dilalui oleh individu tersebut adalah masa lanjut usia atau sering disebut lansia.

Lanjut usia dapat dikatakan sebagai usia emas karena tidak semua orang dapat mencapai usia lanjut, maka jika seseorang telah berusia lanjut akan memerlukan tindakan keperawatan yang lebih, baik yang bersifat promotif maupun preventif, agar ia dapat menikmati masa usia emas serta menjadi usia lanjut yang berguna dan bahagia.

Lanjut usia merupakan masa akhir dari sebuah rentangan kehidupan. Pada masa ini secara umum terjadi proses degeneratif pada segala aspek, fisik, psikis

*Penulis adalah Dosen Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu

maupun aktivitas sosial. Degeneratif pada aspek, fisik, seperti kulit, mata memudar, rambut memutih, dagu berlipat dua atau tiga, bentuk mulut akan berubah karena hilangnya gigi, bahu membungkuk dan tampak mengecil, kaki menjadi kendor dan pembuluh darah balik menonjol, tangan menjadi kurus kering, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, syaraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan yang terbatas lansia rentan dengan berbagai penyakit dibandingkan dengan fase perkembangan sebelumnya. Proses ini sangat individualistik, individu yang mampu menyadarinya bisa merespon positif, namun individu yang tidak mampu menyadari hal ini akan merespon negatif yang berimbas pada semakin cepatnya proses degeneratif tersebut. Cepatnya proses degeneratif ini banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama faktor proses perkembangan masa lalu. Jika masa lalunya dikembangkan dengan harapan positif, maka dia akan merasa puas. Namun, jika masa perkembangan sebelumnya dilalui dengan cara yang negatif, maka akan menampilkan keraguan, kemurungan, dan keputusasaan atas seluruh nilai kehidupannya.

Pada masa lanjut usia adalah masa dimana ia ingin merasa lebih diperhatikan oleh lingkungan disekitarnya. Kebahagiaan serta kepuasan hidup yang abadi seutuhnya ingin ia dapatkan dari orang-

orang yang dicintainya dan ingin mendapatkan perhatian khusus dari keseluruhan anggota keluarga terutama anak-anaknya, namun tidak ia dapatkan dan harapan tidak sesuai dengan kenyataan. Kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan oleh lansia sesungguhnya menjadi suatu harapan yang diimpikan oleh mereka dalam menikmati kehidupan diakhir hidupnya.

Konsep *Subjective Well-Being*

Menurut Pavot dan Diener *subjective well-being* mewakili penilaian seseorang terhadap diri mereka sendiri dan penilaian tersebut dapat berdasarkan kepada respon kognitif (teori) dan emosional. Penilaian seperti itu adalah informasi pokok dalam menentukan kualitas hidup dan kepuasan (*well-being*) seseorang secara keseluruhan, tetapi tidak cukup untuk menyebabkan kualitas hidup yang baik jika elemen dasar dari martabat dan kebebasan manusia tidak ada.

Menurut Diener, definisi dari *subjective well-being* dan kebahagiaan dapat dibuat menjadi tiga kategori. *Subjective well-being* bukanlah sebuah pernyataan subjektif tetapi merupakan beberapa keinginan berkualitas yang ingin dimiliki setiap orang. Kedua, *subjective well-being* merupakan sebuah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan seseorang yang merujuk pada berbagai

macam kriteria. Arti ketiga dari *subjective well-being* jika digunakan dalam percakapan sehari-hari yaitu dimana perasaan positif lebih besar daripada perasaan negatif.

Diener, menjelaskan bahwa individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami kepuasan hidup, sering merasakan kegembiraan dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *subjective well-being* rendah jika tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif. Veenhoven mengatakan bahwa Diener mendefinisikan *subjective well-being* sebagai penilaian secara positif dan baik terhadap kehidupan, yang mana seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila ia mengalami kepuasan hidup serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan.

Dari pengertian diatas disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan mempresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Menurut penulis, *Subjective Well-Being* adalah suatu wujud syukur

dalam proses evaluasi diri terhadap kebahagiaan serta kepuasan hidup yang dirasakan sehingga individu itu sendiri merasakan kenyamanan dan keseimbangan diri yang membuat ia menjadi manusia yang seutuhnya. Dukungan orang-orang sekitar menjadi tolak ukur dan penunjang individu tersebut bisa menikmati apa yang sebenarnya dimiliki.

William C. Compton, bahwa secara garis besar indeks *subjective well-being* seseorang dilihat dari skor dua variabel utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Untuk dapat mengetahui seseorang bahagia atau tidak, orang tersebut akan diminta untuk menjelaskan tentang keadaan emosinya dan bagaimana perasaannya tentang dunia sekitar dan dirinya sendiri. Jadi, tampak bahwa ada aspek afektif yang terlibat saat seseorang mengevaluasi kebahagiaannya. Sedangkan dalam menilai kepuasan hidup lebih melibatkan aspek kognitif karena terdapat penilaian yang dilakukan secara sadar.

Aspek Subjective Well-Being

Ryff menghasilkan suatu model kesejahteraan dalam bentuk multidimensi yang terdiri atas enam fungsi psikologis positif, yaitu :

- a. Penerimaan diri

Penerimaan bukan berarti bersikap pasif atau pasrah, akan tetapi pemahaman yang jelas akan peristiwa yang terjadi sehingga individu dapat memberikan tanggapan secara efektif.

b. Hubungan positif dengan sesama

Diener dan Seligman menemukan bahwa hubungan sosial baik merupakan sesuatu yang diperlukan, tapi tidak cukup untuk membuat *Subjective well-being* seseorang tinggi. Artinya, hubungan sosial yang baik tidak membuat seseorang mempunyai *subjective well-being* yang tinggi, namun seseorang dengan *subjective well-being* yang tinggi mempunyai ciri-ciri berhubungan sosial yang baik.

c. Autonomi

Ciri utama dari seorang individu yang memiliki autonomi yang baik antara lain dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self determining*) dan mandiri. Ia mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain. Selain itu, orang tersebut memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat

mengatur tingkah laku dari dalam diri, serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal.

d. Penguasaan lingkungan

Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal, memanfaatkan kesempatan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

Sebaliknya seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan.

e. Tujuan dalam hidup

Seseorang yang mempunyai komitmen dalam mengejar tujuan hidupnya, dia akan dapat memahami makna hidup dan mampu mengatasi masalah. Hal itu memiliki arti

pada masa sekarang dan masa lalu dalam kehidupan. Sedangkan orang yang komitmen dalam hidupnya kurang maka dia tidak mampu memaknai hidup.

f. Pertumbuhan pribadi yang berkembang

Pribadi yang mampu berfungsi sepenuhnya adalah pribadi yang mempunyai *locus of control* sebagai alat evaluasi dimana seseorang tidak melihat orang lain untuk mendapatkan persetujuan, tetapi mengevaluasi diri dengan menggunakan standar pribadinya. Bertumbuh sebagai individu berarti menjadi lebih penuh pemahaman, kompeten, dan penuh perhatian pada sesama. Proses dan perubahan dalam menuju pertumbuhan diri sangat bervariasi tergantung: kebutuhannya, nilai-nilai yang dianut, serta perkembangan di masa lampau. Kondisi yang memberi pengaruh besar bagi pertumbuhan diri, yaitu: perubahan fisik dan lingkungan, peristiwa hidup yang signifikan, perubahan dalam diri individu, serta kehidupan pribadi.

Tahapan memulai pertumbuhan diri :Menyatakan (perlu/ adanya/ mesti)

perubahan, merasakan adanya situasi yang terganggu atau ketidakpuasan seperti : rasa khawatir, cemas, tidak nyaman, Menata ulang pengalaman, dengan memulai persepsi baru dan penerimaan diri. Menurut Kierkegaard “Dalam hidup sangatlah penting untuk memahaminya dengan kembalikebelakang, tetapi kita haruslah tetap hidup dengan pandangan ke depan”.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek *subjective well-being* terdiri dari : penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi/kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pribadi yang berkembang.

Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah:

a. Perangai/watak

Perangai biasanya diinterpretasikan sebagai sifat dasar dan universal dari kepribadian, dianggap menjadi yang paling dapat diturunkan, dan ditunjukkan sebagai faktor yang stabil di dalam kepribadian seseorang. Perangai yang stabil biasanya lebih bisa memahami diri dengan apa yang diinginkan

sehingga perasaan bahagia hadir di dalam diri individu tersebut.

b. Sifat

Sifat ekstrovert berada pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena mempunyai kepekaan yang lebih besar terhadap imbalan yang positif atau mempunyai reaksi yang lebih kuat terhadap peristiwa yang menyenangkan.

c. Karakter pribadi lain

Karakter pribadi lain seperti optimisme dan percaya diri berhubungan dengan *subjective well-being*. Orang yang lebih optimis tentang masa depannya dilaporkan merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya dibandingkan dengan orang pesimis yang mudah menyerah dan putus asa jika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan keinginannya.

Manusia yang bahagia biasanya memiliki cara pandang yang optimis, manusia yang optimis cenderung lebih berprestasi, mampu menentukan target atau tujuan hidup yang lebih jelas, lebih percaya diri, mampu mengembangkan kemampuannya dalam memecahkan masalahnya, lebih ulet dan tekun, menerima dengan

senang hati datangnya kesempatan kedua, mudah bergaul secara sosial, ketimbang orang-orang yang bersifat pesimis.

d. Hubungan sosial

Hubungan yang positif dengan orang lain berkaitan dengan *subjective well-being*, karena dengan adanya hubungan yang positif tersebut akan mendapat dukungan sosial dan kedekatan emosional. Pada dasarnya kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain merupakan suatu kebutuhan bawaan. Kebahagiaan juga berarti menyadari bahwa semua orang terikat dalam persaudaraan, terbuka dengan orang-orang baru semakin merasa aman. Maka tidak ada salahnya untuk bersikap ramah.

e. Pendapatan

Dari survei diketahui, 96 persen orang mengakui bahwa kepuasan hidup bertambah seiring meningkatnya pendapatan pribadi maupun negara bersangkutan. Meski begitu, ketimbang uang, perasaan bahagia lebih banyak dipengaruhi faktor lain seperti merasa dihormati,

kemandirian, keberadaan teman serta memiliki pekerjaan yang memuaskan. Uang bukanlah segala-galanya, uang yang berlimpah tidak secara otomatis menjamin kebahagiaan, hal yang diinginkan adalah mempunyai kesempatan untuk berkumpul dengan keluarga, rasanya hidup menjadi bahagia. Karena uang adalah sarana bukan suatu tujuan.

f. Pengangguran

Adanya masa pengangguran dapat menyebabkan berkurangnya *subjective well-being*, walaupun Pengangguran adalah penyebab besar adanya ketidakbahagiaan, namun perlu diperhatikan bahwa tidak semua pengangguran mengalami ketidakbahagiaan.

g. Pengaruh sosial/budaya

Perbedaan kekayaan Negara, bahwa dapat menimbulkan *subjective well-being* yang tinggi karena biasanya Negara yang kaya menghargai hak asasi manusia, memungkinkan orang yang hidup disitu untuk berumur panjang dan memberikan demokrasi. Dari uraian diatas, diambil kesimpulan bahwa ada 7 faktor yang mempengaruhi *subjective well-*

being, yaitu: perangai/watak, sifat, karakter pribadi lain berupa optimis dan percaya diri, hubungan sosial, pendapatan, pengangguran dan pengaruh sosial/budaya.

Komponen *Subjective Well-Being*

Pada umumnya orang percaya bahwa proses belajar, memori, dan intelegensi mengalami kemerosotan bersamaan dengan terus bertambahnya usia. Kecepatan memproses informasi secara pelan-pelan memang akan mengalami penurunan pada masa lansia. Menurut Diener, *subjective well-being* terbagi dalam dua komponen umum, yaitu :

1. Komponen kognitif

Komponen kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi :

a. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (*life satisfaction*)

Evaluasi terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Secara lebih

spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standard unik yang mereka punyai.

b. Evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu

Penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi domain dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga. Kedua komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global merupakan refleksi dari persepsi seseorang terhadap hal-hal yang ada dalam hidupnya, ditambah dengan bagaimana kultur mempengaruhi pandangan hidup yang positif dari seseorang.

2. Komponen afektif

Secara umum, komponen afektif *subjective well-being* merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Dengan meneliti tipe-tipe dari reaksi afektif yang ada seorang peneliti

dapat memahami cara seseorang mengevaluasi kondisi dan peristiwa di dalam hidupnya. Komponen afektif *subjective well-being* dapat dibagi menjadi :

a. Afek positif (*positive affect*)

Afek positif mempresentasikan emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari *subjective well-being* karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang ia inginkan. Afek positif terlihat dari emosi-emosi seperti tertarik atau berminat akan sesuatu (*interested*), gembira (*excited*), kuat (*strong*), antusias (*enthusiastic*), waspada atau siap siaga (*alert*), bangga (*proud*), bersemangat (*inspired*), penuh tekad (*determined*), penuh perhatian (*attentive*), dan aktif (*active*).

b. Afek negatif (*negatif affect*)

Afek negatif adalah pravelensi dari emosi dan mood yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif

yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami. Afek negatif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti sedih atau susah (*distressed*), kecewa (*disappointed*), bersalah (*guilty*), takut (*scared*), bermusuhan (*hostile*), lekas marah (*irritable*), malu (*shamed*), gelisah (*nervous*), gugup (*jittery*), khawatir (*afraid*).

Dapat disimpulkan bahwa terdapat dua komponen yang ada dalam *subjective well-being* yaitu komponen kognitif dan komponen aktif, dimana komponen kognitif ini berfungsi sebagai proses pengevaluasian dari kepuasan hidup, sedangkan komponen aktif yaitu berupa pemberian refleksi pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di kehidupan seseorang.

Prediktor *Subjective Well-Being*

Menurut Argyle, Myers, dan Diener, terdapat enam variabel yang dihubungkan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup, yaitu :

a. *Self esteem* (Harga diri)

Self esteem adalah prediktor paling penting dari *subjective well-being*. *Self esteem* yang positif dihubungkan dengan keberfungsian yang adaptif di dalam setiap bidang kehidupan. *Self esteem* yang tinggi memberikan sejumlah keuntungan bagi individu meliputi perasaan bermakna dan berharga.

b. *Sense of perceived control* (Rasa tentang pengendalian yang dapat diterima)

Kontrol pribadi merupakan keyakinan bahwa individu dapat berperilaku dengan cara memaksimalkan hasil yang baik atau meminimalkan hasil yang buruk.

c. *Extroversion* (Terbuka)

Ektroversi menjadi salah satu prediktor yang paling signifikan dari *subjective well-being*. Individu yang mudah bergaul memiliki kesempatan untuk membangun relasi positif dengan individu lain sekaligus mendapatkan timbal balik dari individu lain sehingga terwujud kondisi *well-being* yang lebih tinggi.

d. *Optimism* (Optimisme)

Individu yang lebih optimis dengan masa depan merasa lebih bahagia dan lebih puas dengan hidup. Harapan untuk hasil yang positif tidak hanya meningkatkan *mood* tetapi juga menyediakan strategi *coping* yang lebih baik ketika mengalami stress.

e. *Positive relationship* (Hubungan positif)

Individu berada pada relasi sosial yang positif dihubungkan dengan *self esteem* yang lebih tinggi, *coping* yang sukses, kesehatan yang lebih baik, dan masalah psikologis yang lebih sedikit.

f. *A sense of meaning and purpose to life* (Pemahaman tentang arti dan tujuan hidup)

Kedua variabel tersebut diukur sebagai religiusitas dalam *subjective well-being*. Agama memberikan perasaan bermakna bagi individu di samping juga dukungan sosial dan meningkatkan *self esteem* melalui proses verifikasi diri ketika individu berhubungan dengan individu lain untuk berbagi cerita.

Dalam hal ini terdapat enam prediktor yang dapat dikaitkan dengan *subjective well-being*, yaitu

self esteem (harga diri), *sense of perceived control*, *extroversion*, optimisme, hubungan positif, dan tentang pemahaman tentang arti dan tujuan hidup.

Pendekatan dalam *Subjective Well-Being* yakni *Bottom Up* dan *Top Down Theory*

Diener mengemukakan bahwa kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan dapat dijelaskan dengan menggunakan dua pendekatan umum, yaitu *bottom up theory* dan *top down theory*.

Dalam *bottom up theory*, kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan seseorang akan tergantung pada banyaknya jumlah kepuasan kecil dan kebahagiaan sesaat yang dialaminya. Dengan kata lain, *subjective well-being* dilihat sebagai penjumlahan pengalaman positif dalam kehidupan seseorang. Semakin sering seseorang mengalami peristiwa yang menyenangkan, maka ia akan semakin bahagia.

Perspektif lain memandang *subjective well-being* lebih berkaitan dengan kecenderungan seseorang mengevaluasi dan menginterpretasikan pengalamannya secara positif. Perspektif ini, seseorang dapat memiliki *subjective well-being* karena melihat situasi yang dihadapinya dalam hidup secara positif. Pendekatan yang menjelaskan *subjective well-being* ini disebut sebagai *top down*

theory. Dalam pendekatan ini, pengukuran *subjective well-being* lebih dikaitkan dengan sifat kepribadian, sikap, dan cara seseorang menginterpretasi pengalaman dalam hidup.

Apabila melihat dari perspektif *bottom up*, usaha untuk meningkatkan *subjective well-being* seharusnya berfokus untuk mengubah lingkungan dan situasi yang dialami seseorang. Misalnya, dengan mendapatkan pekerjaan yang lebih baik, hidup di lingkungan yang lebih aman, dan lain sebagainya. Apabila melihat perspektif *top down*, usaha untuk meningkatkan kebahagiaan seharusnya berfokus pada mengubah perspektif seseorang, keyakinan mereka, atau sifat kepribadiannya.

Lanjut Usia (Lansia)

Menurut Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia yang dimaksud lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun. Proses penuaan berarti menurunnya daya tahan fisik. Menurut kartari, lanjut usia disebabkan oleh meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan struktur dan fungsi sel, jaringan serta organ. Menurut Purwakania, usia lanjut merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Usia tahap ini dimulai umur tahun 60 tahun sampai akhir kehidupan.

Istilah lain adalah manula yang merupakan singkatan dari manusia usia lanjut dan dalam bidang ilmu kesehatan masyarakat ada istilah usila singkatan dari usia lanjut. Lanjut usia merupakan tahapan paling akhir dalam perjalanan hidup manusia. Proses menua tersebut merupakan proses perkembangan yang terus berlangsung hingga akhir hidup manusia. Hurlock, mengatakan bahwa manusia dikatakan lanjut usia ketika berumur 60 tahun ke atas. Pendapat Hurlock didukung oleh Santrock bahwa saat mencapai umur 60 tahun manusia dikatakan memasuki periode lanjut usia. Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa orang lanjut usia adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas.

Batasan Lanjut Usia

Batasan umur untuk lanjut usia berbeda-beda. Untuk menentukan apakah seseorang telah menjadi lanjut usia dapat dilihat berdasarkan ciri-ciri fisik, *mental age*, dan *chronological age*. Rambut memutih, kulit berkeriput, gigi mulai tanggal serta tulang keropos merupakan ciri-ciri fisik yang sering muncul pada individu yang lanjut usia meski sebenarnya tidak terlalu jelas kapan mulai terjadinya proses menjadi tua ini.

Bedasarkan *chronological age*, juga terdapat beberapa pendapat mengenai batasan usia bagi seorang dewasa lanjut.

Menurut Monks dan Haditono, masa puncak (lanjut usia) adalah 50-60 tahun yang sekaligus menandai masuk dewasa akhir. Hurlock menambahkan bahwa usia 60 biasanya dipandang sebagai garis pemisah antara usia madya dan usia lanjut. Lebih lanjut Hurlock mengatakan bahwa ada kecenderungan yang meningkat untuk menggunakan usia 65 sebagai usia pensiun dalam berbagai urusan, sebagai tanda mulainya usia lanjut. Papalia, menyebutkan bahwa beberapa ilmuwan sosial yang mengkhususkan diri mempelajari penuaan merujuk pada tiga kelompok lanjut usia, yaitu :

- a. Lanjut usia muda (*young old*) : 65-74 tahun
- b. Lanjut usia tua (*old old*) : 75-84 tahun
- c. Lanjut usia tertua (*oldest old*) : 85 tahun ke atas.

Karena ciri-ciri fisik dan *mental age* tidak dapat dipakai secara tegas untuk menentukan apakah seseorang telah memasuki masa lanjut usia, maka peneliti menetapkan usia lanjut usia berdasarkan *chronological age*. Sehingga, lansia dimulai ketika individu telah memasuki usia 60 tahun.

Karakteristik Lanjut Usia

- a. Usia lanjut usia merupakan periode kemunduran

Kemunduran itu sebagian datang dari faktor fisik dan sebagian lagi dari faktor psikologis. Penyebab fisik kemunduran ini merupakan suatu perubahan pada sel-sel tubuh bukan karena penyakit khusus tapi karena proses menua. Kemunduran dapat juga mempunyai penyebab psikologis. Akibatnya, kemampuan seseorang menurun secara fisik dan mental.

Gambaran kondisi yang akan dialami sebagian manusia di masa tua, terutama dalam bentuk penurunan kemampuan otak, juga dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat An-Nahl ayat 70, sebagai berikut :

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنكُم مَّن يُرَدِّ إِلَىٰ
أَرْذَلٍ عُمرٍ لِّكُنَّا لَا يَعْلَمُ بَعْدَ عِلْمٍ
شَيْئًا إِنَّا لِلَّهِ عَالِمُونَ

Artinya : “Allah menciptakan kamu, kemudian mewafatkan kamu dan di antara kamu ada yang dikembalikan kepada umur yang paling lemah (pikun), supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang pernah diketahuinya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.”

- b. Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda

Usia tua cenderung dinilai dalam hal penampilan dan kegiatan fisik. Bagi usia tua, anak-anak adalah lebih kecil dibandingkan orang dewasa dan harus dirawat, sedang orang dewasa adalah sudah besar dan dapat merawat diri sendiri. Orang tua mempunyai rambut putih dan tidak lama lagi berhenti dari pekerjaan sehari-hari

c. Lanjut usia mempunyai status minoritas

Status lanjut usia berada dalam kelompok minoritas yaitu suatu status dalam beberapa hal mengecualikan lanjut usia untuk tidak berinteraksi dengan kelompok lain.

d. Penyesuaian yang buruk

Butler mengungkapkan bahwa alasan terjadinya hal demikian diantaranya yaitu para lanjut usia merasakan semakin hilangnya status karena kegiatan sosial didominasi oleh orang-orang yang lebih muda, keinginan untuk melindungi keuangan mereka untuk istrinya, serta keinginan untuk menghindari beberapa rasa sakit atau keadaan yang tak berdaya.

e. Keinginan yang sangat kuat untuk menjadi muda kembali

Status kelompok minoritas pada lanjut usia secara alami telah membangkitkan keinginan untuk tetap muda selama mungkin dan ingin tampak muda apabila tampak tanda-tanda menua.

Perubahan yang Dialami Lanjut Usia

Hurlock, menyatakan bahwa ada beberapa perubahan lansia yaitu :

a. Perubahan Fisik

Perubahan penampilan fisik yang dialami lanjut usia misalnya, bahu membungkuk dan tampak mengecil, perut membesar dan membuncit, mata kelihatan pudar, tidak bercahaya, dan sering mengeluarkan cairan, pipi berkerut, longgar, dan bergelombang, kulit berkerut dan kering, rambut menipis berubah menjadi putih dan kaku.

Perubahan pada fungsi fisiologis misal sulit bernafas sebagai akibat dari cara pemanfaat tenaga yang tidak normal, berkurangnya tingkat metabolisme dan kekuatan otot-otot menurun. Perubahan panca indera terlihat seperti menurunnya fungsi organ penglihatan, pendengaran, perasa, penciuman, dan perabaan sedangkan perubahan seksual yang dialami lanjut usia adalah lanjut usia sering menahan hubungan seksual dan munculnya keraguan akan kemampuan seksual karena sikap sosial yang tidak menyenangkan.

b. Perubahan kemampuan motorik

Orang lanjut usia pada umumnya menyadari bahwa lebih lambat dan koordinasi gerak kurang baik dibandingkan pada masa muda. Perubahan kemampuan motorik disebabkan oleh pengaruh fisik dan psikologis.

c. Perubahan kemampuan mental

Perubahan mental yang dialami lanjut usia adalah menurunnya kemampuan mengingat, mempelajari hal-hal baru, menurunnya kecepatan dalam mencapai kesimpulan, berkurangnya kapasitas berpikir kreatif, cenderung lemah dalam mengingat hal-hal yang baru, kecenderungan untuk mengengang sesuatu yang terjadi pada masa lalu meningkat, kehilangan rasa dan keinginan terhadap hal-hal yang lucu dan menurunnya perbendaharaan kata yang digunakan.

d. Perubahan minat

Hubungan antara jumlah keinginan dan minat pada seluruh tingkat usia ternyata erat dengan keberhasilan penyesuaian.

Teori-Teori Mengenai Penuaan

Menurut Santrock, ada tiga teori yang mengupas tentang penuaan :

a. Teori Pemisahan (*Disengagement Theory*)

Teori pemisahan menyatakan bahwa lanjut usia secara perlahan-lahan menarik diri dari masyarakat. Menurut teori ini, orang-orang dewasa lanjut atau lebih dikenal dengan masa lansia mengembangkan suatu kesibukan terhadap dirinya sendiri (*self-preoccupation*), mengurangi hubungan emosional dengan orang lain, dan menunjukkan penurunan ketertarikan terhadap berbagai persoalan kemasyarakatan.

Jadi, penurunan interaksi sosial dan peningkatan kesibukan terhadap dirinya sendiri dianggap mampu meningkatkan kepuasan hidup di kalangan orang-orang dewasa lanjut usia, rendahnya semangat juang akan mengiringi aktifitas yang tinggi, dan pemisahan tidak dapat dihindari bahkan dicari-cari oleh orang usia lanjut.

b. Teori Aktivitas (*Activity Theory*)

Menurut teori aktivitas yang dikemukakan oleh

Neugarten, semakin orang-orang lanjut usia aktif dan terlibat semakin kecil kemungkinan mereka menjadi renta dan semakin besar kemungkinan mereka merasa puas dengan kehidupannya. Menurut teori ini, individu-individu seharusnya melanjutkan peran-peran masa dewasa tengahnya disepanjang masa dewasa akhir. Kepuasan hidup lansia sangat tergantung pada kelangsungan keterlibatannya pada berbagai kegiatan. Teori ini mendukung para usia lanjut yang masih aktif dalam berbagai kegiatan, bekerja dan sebagainya. Lansia akan memperoleh kepuasan bila ia masih terlibat dalam berbagai kegiatan.

c. Teori Rekonstruksi Gangguan Sosial (*Social Breakdown-Reconstruction Theory*)

Penuaan menurut teori rekonstruksi gangguan sosial dikembangkan melalui fungsi psikologis negatif yang dibawa oleh pandangan-pandangan negatif tentang dunia sosial dari orang-orang lanjut usia dan tidak memadainya penyediaan layanan untuk mereka. Gangguan sosial dimulai dengan pandangan dunia

sosial yang negatif dan diakhiri dengan identifikasi, serta pemberian label seseorang sebagai individu yang tidak mampu.

Tugas Perkembangan Lanjut Usia

- a. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan secara bertahap
- b. Menyesuaikan diri dengan masa kemunduran dan berkurangnya pendapat keluarga
- c. Menyesuaikan hidup dengan penghasilan sebagai pensiunan
- d. Menyesuaikan diri atas kematian pasangan hidup
- e. Membina kehidupan rutin yang menyenangkan
- f. Menciptakan kepuasan keluarga sebagai tempat tinggal dihari tua
- g. Mengembangkan perhatian terhadap orang lain diluar keluarga.
- h. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara fleksibel.

Perkembangan Kepribadian Lanjut

Usia Menurut Para Ahli

a. Freud

Percaya bahwa pada usia lanjut, kita kembali kepada kecenderungan narsistik masa

kanak-kanak awal, artinya tindakan yang dibuat harus diperlihatkan kepada orang lain. Ketika itu tidak bisa dilakukan maka tidak akan memperoleh kepuasan.

b. Carl Jung

Mengatakan bahwa pada usia lanjut, pikiran tenggelam jauh di dalam ketidaksadaran. Mungkin saja hal ini yang membuat orang yang sudah tua mudah lupa, karena sulit untuk memanggilnya kembali ke alam sadar. Hal ini mungkin saja disebabkan oleh sedikitnya kontak dengan realitas, sehingga pikirannya terpendam dalam ketidaksadaran.

c. Erikson

Integritas VS *Keputusasaan*. Percaya bahwa masa dewasa akhir dicirikan oleh tahap terakhir dari delapan tahap siklus kehidupan.. Jika kehidupan sebelumnya dapat dijalani dengan baik maka akan merasakan kepuasan/integritas pada masa tuanya, dan sebaliknya.

Tipe Kepribadian Lansia

a. Kepribadian Konstruktif: Bisa menerima kenyataan, sangat produktif dan selalu aktif.

b. Kepribadian Mandiri : Masa muda aktif dan dinamis dalam bergaul, senang menolong orang lain. Pada masa lansia, menghadapi pensiun timbul gejolak, perasaan khawatir sehingga takut akan kenyataan.

c. Kepribadian Tergantung : Perilaku yang pasif, tidak berambisi.

Masalah timbul ketika pasangan hidupnya meninggal duluan. Sehingga mengakibatkan mereka merana, kadang-kadang juga cepat menyusul, karena kehilangan pasangan merupakan beban yang berat sehingga mengalami stress yang berat dan sangat menderita.

d. Kepribadian bermusuhan: Kepribadian yang tidak disenangi orang karena perilaku galak, cenderung sewenang-wenang, agresif semaunya sendiri, takut menghadapi masa tua, mereka berusaha untuk awet muda, takut kehilangan *power*, takut pensiun, takut akan kematian. Pada masa lansia terlihat rakus, tamak, emosional dan tidak puas akan kehidupannya.

e. Kepribadian Kritik diri : Ditandai sifat-sifat yang sering menyesali diri dan mengkritik. Sering terlihat

pada masa lansia : antara suami-istri tidak akur, masing-masing mengurus kehidupannya sendiri-sendiri, tidak saling menegur dan saling mengacuhkan walaupun dalam satu atap.

Masalah yang Dihadapi Lanjut Usia

Suardiman menyebutkan bahwa masalah pada umumnya dihadapi oleh usia lanjut dapat dikelompokkan ke dalam empat bagian yaitu :

a. Masalah Ekonomi

Lansia ditandai menurunnya produktifitas kerja, memasuki masa pensiun, atau berhentinya pekerjaan utama. Hal ini berakibat menurunnya pendapatan yang terkait pemenuhan kebutuhan sehari-hari seperti sandang, pangan, papan, kesehatan, rekreasi, dan kebutuhan sosial.

b. Masalah Sosial Budaya

Memasuki masa tua ditandai berkurangnya kontak sosial dengan anggota keluarga, anggota masyarakat maupun teman kerja sebagai akibat terputusnya hubungan kerja karena pensiun. Perubahan nilai sosial masyarakat yang mengarah pada tatanan masyarakat

individualistik berpengaruh bagi para lansia yang kurang mendapat perhatian, sehingga sering tersisih dari kehidupan dan terlantar. Kurangnya kontak sosial ini menimbulkan perasaan kesepian, dan murung.

c. Masalah Kesehatan

Masalah kesehatan umumnya merupakan masalah yang paling dirasakan oleh usia lanjut. Pada usia lanjut terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, Hal ini akan menimbulkan masalah kesehatan.

d. Masalah Psikologis

Masalah psikologis yang dihadapi lansia umumnya meliputi kesepian, terasing dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, *post power syndrome*, dan sebagainya. Kehilangan perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial berkaitan dengan hilangnya jabatan atau kedudukan dapat menimbulkan konflik. Berbagai persoalan tersebut bersumber dari menurunnya fungsi-fungsi fisik dan psikis akibat dari proses penuaan.

Penutup

Subjective Well-Being dapat disimpulkan ada tiga kategori yang pertama keinginan berkualitas yang ingin dimiliki setiap orang. Kedua, *subjective well-being* merupakan sebuah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan seseorang yang merujuk pada berbagai macam kriteria. ketiga dari *subjective well-being* yaitu perasaan positif lebih besar daripada perasaan negatif.

Lanjut usia memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami kepuasan hidup, sering merasakan kegembiraan, memiliki perasaan harga diri, rasa tentang pengendalian yang dapat diterima, terbuka, optimisme, hubungan positif dengan orang lain, serta pemahaman tentang arti dan tujuan hidup. Perasaan menyenangkan lebih banyak daripada perasaan yang menyedihkan membuat lansia merasa nyaman berada di lingkungan seusianya. Dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan.

Sebaliknya, lanjut usia dikatakan memiliki *subjective well-being* rendah jika tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif.

Endnotess

¹ Jhon A. Schindler, *Bagaimana Menikmati Hidup 365 Hari dalam Setahun*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1995), hlm. 192-193.

² Yusri Maulina, *Dukungan Sosial dan Subjective Well-Being pada Lanjut Usia Bersuku Jawa di Provinsi Jawa Tengah*, (Skripsi Sarjana, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2014), hlm. 8 (diakses tahun 2014, website skripsi Yusri Maulina <http://lib.unnes.ac.id/23569/1/1511409031.pdf>).

³ Diener, *Subjective Well-Being*, (USA: American Psychological Association, 1984), hlm. 544.

⁴ Jhon A. Schindler, *Bagaimana Menikmati Hidup 365 Hari dalam Setahun*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1995), hlm. 194.

⁵ Diener, *Subjective Well-Being*, (USA: American Psychological Association, 1984), hlm. 542.

⁶ Jack Canfield, Mark Victor Hansen dan Stephanie Marston, *Life Lesson for Women 7 Petunjuk Praktis untuk Menemukan Keseimbangan dan Kebahagiaan dalam Hidup*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2012), hlm. 56.

⁷ Jhon A. Schindler, *Bagaimana Menikmati Hidup 365 Hari dalam Setahun*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1995), hlm. 196.

⁸ Jack Canfield, Mark Victor Hansen dan Stephanie Marston, *Life Lesson for Women 7 Petunjuk Praktis untuk Menemukan Keseimbangan dan Kebahagiaan dalam Hidup*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2012), hlm. 3-5.

⁹ Andi Fitri Bahrin, *Bahan Ajar Mata Kuliah Kesehatan Mental Semeseter 6*, Prodi BKI, IAIN Bengkulu, 2017.

¹⁰ Asti Haryati, *Bahan Ajar Mata Kuliah Psikologi perkembangan dan Lansia Semester 6*, Prodi BKI, IAIN Bengkulu, 2017.

¹¹ Andi Fitri Bahrin, *Bahan Ajar Mata Kuliah Kesehatan Mental Semeseter 6*, Prodi BKI, IAIN Bengkulu, 2017.

¹² Sarvatra Wari Erlangga, *Jurnal Subjective Well-Being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo*. Bogor: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, 2010.

¹³ Andi Fitri Bahrin, *Bahan Ajar Mata Kuliah Kesehatan Mental Semeseter 6*, Prodi BKI, IAIN Bengkulu, 2017.

¹⁴ Tim Wesfix, *Bahagia itu Dipraktikin*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2014), hlm.27-33.

¹⁵ Andi Fitri Bahrin, *Bahan Ajar Mata Kuliah Kesehatan Mental Semeseter 6*, Prodi BKI, IAIN Bengkulu, 2017.

¹⁶ Tim Wesfix, *Bahagia itu Dipraktikin*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2014), hlm. 65.

¹⁷ Andi Fitri Bahrin, *Bahan Ajar Mata Kuliah Kesehatan Mental Semeseter 6*, Prodi BKI, IAIN Bengkulu, 2017.

¹⁸ Asti Haryati, *Bahan Ajar Mata Kuliah Psikologi perkembangan dan Lansia Semester 6*, Prodi BKI, IAIN Bengkulu, 2017.

¹⁹ Diener. *Subjective Well-Being*, (USA: American Psychological Association, 1984), hlm. 556.

²⁰ Jhon W. Santrok, *Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 170.

²¹ Tim Wesfix, *Bahagia itu Dipraktikin*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2014), hlm.65.

²²Dedi Sutanto, *Rahasia Menguasai Perasaan dan Pikiran Pemulihan Jiwa*, (Jakarta: Trans Media Pustaka, 2012), hlm. 25.

²³Jack Canfield, Mark Victor Hansen dan Stephanie Marston, *Life Lesson for Women 7 Petunjuk Praktis untuk Menemukan Keseimbangan dan Kebahagiaan dalam Hidup*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2012), hlm. 148.

²⁴Yusri Maulina, *Dukungan Sosial dan Subjective Well-Being pada Lanjut Usia Bersuku Jawa di Provinsi Jawa Tengah*, (Skripsi Sarjana, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2014), (diakses tahun 2014, website skripsi Yusri Maulina <http://lib.unnes.ac.id/23569/1/1511409031.pdf>).

²⁵Jhon A. Schindler, *Bagaimana Menikmati Hidup 365 Hari dalam Setahun*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1995), hlm. 18.

²⁶Sarvatra Wari Erlangga, *Jurnal Subjective Well-Being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo*, Bogor: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, 2010.

²⁷Tim Wesfix, *Bahagia itu Dipraktikin*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2014), hlm. 27.

²⁸Sarvatra Wari Erlangga, *Jurnal Subjective Well-Being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo*, Bogor : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, 2010.

²⁹Andi Fitri Bahrun, *Bahan Ajar Mata Kuliah Kesehatan Mental Semeseter 6*, Prodi BKI, IAIN Bengkulu, 2017.

³⁰Diener, *Subjective Well-Being*, (USA: American Psychological Association, 1984), hlm. 557.

³¹Jhon A. Schindler, *Bagaimana Menikmati Hidup 365 Hari dalam Setahun*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1995), hlm. 196.

³²Biro Hukum Departemen Sosial RI, *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*, 1998.

³³Sarvatra Wari Erlangga, *Jurnal Subjective Well-Being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo*, Bogor: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, 2010.

³⁴Hurlock, E. B., *Psikologi perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999), hlm. 380.

³⁵Hurlock, E. B., *Psikologi perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999), hlm. 388.

³⁶Jhon A. Schindler, *Bagaimana Menikmati Hidup 365 Hari dalam Setahun*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1995), hlm. 389.

³⁷Jhon W. Santrok, *Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 130.

³⁸Ana Esta., *Kesadaran Beragama pada Lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) Provinsi Bengkulu*, (Skripsi Sarjana, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu, 2013).

³⁹Departemen Agama RI, *AI-Qur'an Terjemahan Lengkap Syamil Qur'an Cordova*, PT. Sygma Examedia Arkanleema, Bandung, 2007, hlm. 274 (surat ke-16).

⁴⁰Tim Wesfix. *Bahagia itu Dipraktikin*. (Jakarta: PT. Gramedia, 2014). hlm. 45

⁴¹Sarvatra Wari Erlangga. *Jurnal Subjective Well-Being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo*. Bogor : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. 2010

⁴²Hurlock, E. B., *Psikologi perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999), hlm. 386-393.

⁴³Penney Upton, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 234.

⁴⁴Jhon W. Santrok, *Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 239.

⁴⁵Jhon W. Santrok, *Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 54.

⁴⁶Hurlock, E. B., *Psikologi perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999), hlm. 154.

⁴⁷Sarvatra Wari Erlangga, *Jurnal Subjective Well-Being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo*, Bogor: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, 2010.

⁴⁸Jhon W. Santrok, *Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 242.

⁴⁹Yusri Maulina, *Dukungan Sosial dan Subjective Well-Being pada Lanjut Usia Bersuku Jawa di Provinsi Jawa Tengah*, (Skripsi Sarjana, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2014), (diakses tahun 2014, website skripsi Yusri Maulina <http://lib.unnes.ac.id/23569/1/1511409031.pdf>).

⁵⁰Jhon W. Santrok, *Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 249.

⁵¹Hurlock, E. B., *Psikologi perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999), hlm. 395.