



Essentia: Journal of Medical Practice and Research

Vol 1 No 1 June 2025, Hal 35-41
ISSN: XXXX-XXXX (Print) ISSN: XXXX-XXXX (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/essentia>

Kesejahteraan Psikologis pada Lansia Aktif Bekerja: Perspektif Psikologi Positif

Vivi Juli Pratiwi^{1*}, Furqon Efendi², Febby Fariska³

¹⁻³ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Email: 2107016124@student.walisongo.ac.id

Article Info :

Received:
23-5-2025
Revised:
29-5-2025
Accepted:
28-6-2025

Abstract

Psychological well-being includes positive social interactions, physical and mental health, and self-acceptance. This study aims to determine the psychological well-being of elderly people who are still working. The research method used a qualitative approach with a case study type. The research subjects consisted of two elderly people aged 60 years and above who were still actively working. Data were collected through observation and open interviews, while the research location was on Jl. Beringin, Ngaliyan, Semarang, Central Java. The results showed that work activities contributed positively to the psychological well-being of the elderly. Both subjects were able to demonstrate self-acceptance, had clear life goals, and were able to adapt to their surroundings. In addition, they were able to evaluate their past experiences to prepare themselves for a better life in their old age. Working not only provides economic benefits, but also supports self-confidence, independence, and healthy social relationships. Thus, working in old age plays an important role in maintaining psychological well-being, both mentally and socially, thereby improving the overall quality of life of the elderly.

Keywords : *Well-being, Psychological, Elderly, Working, Productive.*

Abstrak

Kesejahteraan psikologis mencakup interaksi sosial yang positif, kesehatan fisik dan mental, serta penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada lansia yang masih bekerja. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari dua orang lansia berusia 60 tahun ke atas yang tetap aktif bekerja. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara terbuka, sedangkan lokasi penelitian berada di Jl. Beringin, Ngaliyan, Semarang, Jawa Tengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas bekerja memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Kedua subjek mampu menunjukkan penerimaan diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Selain itu, mereka dapat mengevaluasi pengalaman masa lalu untuk dijadikan bekal dalam menghadapi kehidupan yang lebih baik di masa tua. Bekerja bukan hanya memberi manfaat ekonomi, tetapi juga mendukung rasa percaya diri, kemandirian, dan hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, bekerja pada usia lanjut berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, baik dari aspek mental maupun sosial, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Kata kunci: *Kesejahteraan, Psikologis, Lansia, Bekerja, Produktif.*



©2022 Authors. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang dikategorikan dalam psikologi positif selama dua dekade terakhir, terbukti bahwa kondisi psikologis seseorang tidak hanya penting untuk kesehatan tetapi dapat mempengaruhi proses perbaikan masalah fisik (Vazquez, 2009). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi atau gejala gangguan mental yang rendah, interaksi sosial yang positif, hubungan interpersonal yang tinggi, kesehatan fisik dan mental, karakter dan kemampuan beradaptasi yang baik, serta kemampuan kognitif yang baik (Diener, 2009).

Kesejahteraan psikologis diperlukan bagi seseorang yang sedang mengarungi masa tua, serta dukungan sosial dan pelayanan spiritual seperti sholat berjamaah dan kegiatan ibadah lainnya (MacKinley, 2001 dalam Gunarsa, 2004). Dalam kesejahteraan psikologis pada lansia terdapat beberapa hal penting yaitu penerimaan diri, berinteraksi dengan lingkungan, kemandirian, menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan dan makna hidup serta menanamkan perasaan untuk tumbuh kembang di masa depan (Kosalina, 2018). Secara psikologis, lansia akan mengalami masalah fisik seperti penurunan fungsi panca indera, penyakit pada sistem kemih, diabetes, kondisi jantung melemah, tekanan darah tinggi, radang sendi dan lain-lain (Santrock, 1997).

Bagi lansia yang masih bekerja, hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan subjektifnya, seperti kepuasan hidup, tekanan yang minimal dan minat yang besar, seperti suasana hati dan emosi yang positif. Selain itu, spiritualitas dan agama memiliki peran penting dalam kehidupan lansia dan berpengaruh positif terhadap kesejahteraan (Daaleman, Kuckelmann Cobb, dan Frey, 2001; Ellison, Boardman, Williams, dan Jackson, 2001; Fry, 2001).

Penelitian tentang kesejahteraan psikologis pada lansia pernah dilakukan oleh (Ulfa, 2015) dan (Harlianty et al., 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ulfa, 2015) dalam penelitiannya mengungkapkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis, sumbangan efektif sebesar 20% hal ini menunjukkan penerimaan diri yang baik, kemandirian dalam melakukan aktivitas, budaya yang menghargai lansia dan dukungan keluarga yang baik sehingga mampu meningkatkan harga diri pada lansia. Begitu juga dengan penelitian yang (Harlianty et al., 2016) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis pada lansia ditandai dengan penerimaan diri dengan kemandirian. Lansia yang memiliki penerimaan diri dan rasa kemandirian yang tinggi akan mudah mencapai kesejahteraan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan psikologis pada lansia yang masih bekerja

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Lokasi penelitian dilakukan di desa Wonosari JL. Beringin, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang. Sumber data diperoleh secara langsung dengan metode wawancara dan observasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Subjek dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut: Lansia berusia 60 tahun atau lebih, masih bekerja, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Subyek penelitian ada 2 yaitu lansia wanita dan pria berusia 60 tahun ke atas dan masih bekerja.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara terbuka. Teknik analisis data dilakukan setelah proses wawancara selesai dengan membuat transkrip wawancara dalam bentuk verbatim dan meringkas data sehingga apa yang dipresentasikan dapat dipahami dengan baik. Pada penelitian ini uji keabsahan data dilakukan dengan menggunakan metode triangulasi teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dimensi Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Masih Bekerja

Kesejahteraan psikologis pada lansia meliputi penerimaan diri, hubungan sosial, penguasaan lingkungan, makna hidup, otonomi, dan pertumbuhan pribadi. Dalam penelitian ini, kedua subjek menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik terhadap perubahan usia. Mereka masih mampu mempertahankan aktivitas produktif melalui pekerjaan sederhana. Aktivitas ini memberi rasa berguna dalam keluarga maupun lingkungan. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis mereka tetap terjaga.

Tabel 1. Indikator Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Masih Bekerja

Indikator	Subjek 1 (NK, 71 th)	Subjek 2 (N, 69 th)
Penerimaan diri	Menerima takdir, pekerja keras	Menerima apa adanya

Hubungan sosial	Baik dengan anak, menantu, tetangga	Baik dengan keluarga & tetangga
Penguasaan lingkungan	Aktif kerja bakti, pesantren	Mampu melakukan aktivitas harian
Makna hidup	Mengabdikan pada pesantren	Ibadah & bekerja untuk kebutuhan
Otonomi	Mandiri, tidak bergantung orang lain	Mandiri, masih bekerja

Sumber: Data Primer Peneliti, 2025

Penerimaan diri merupakan indikator utama kesejahteraan psikologis. Subjek pertama menerima kondisi dirinya sebagai takdir yang harus disyukuri. Ia tetap bekerja keras meskipun usianya sudah 71 tahun. Subjek kedua juga menunjukkan penerimaan diri dengan menerima keterbatasan tanpa mengeluh. Hal ini mencerminkan sikap positif terhadap perubahan fisik yang dialami. Hubungan sosial menjadi faktor penting bagi kebahagiaan lansia. Kedua subjek menjalin relasi baik dengan keluarga inti maupun tetangga. Subjek laki-laki dikenal aktif berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat. Subjek perempuan memiliki hubungan harmonis dengan anak dan menantu. Kondisi ini memperkuat perasaan diterima dan dihargai di lingkungannya.

Penguasaan lingkungan juga tampak nyata pada kedua subjek. Subjek pertama terlibat aktif dalam kegiatan pesantren dan kerja bakti warga. Ia mampu menyesuaikan diri dengan dinamika sosial di lingkungannya. Subjek kedua tetap dapat melakukan aktivitas rumah tangga sesuai kemampuannya. Hal ini memperlihatkan adanya kontrol terhadap situasi sekitar.

Makna hidup memberi motivasi dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis. Subjek laki-laki menemukan makna hidup dalam pengabdian kepada pesantren. Ia merasa hidupnya bernilai dengan mendukung kegiatan keagamaan. Subjek perempuan memaknai hidup melalui ibadah dan bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga. Kedua subjek menunjukkan orientasi hidup yang religius.

Aspek otonomi menonjol pada kedua subjek penelitian. Mereka mampu mengambil keputusan sendiri tanpa ketergantungan penuh pada anak. Subjek pertama tetap aktif bekerja dan mengatur aktivitas hariannya. Subjek kedua juga masih mandiri dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Hal ini memperkuat harga diri dan rasa percaya diri lansia. Pertumbuhan pribadi terlihat dari pengalaman hidup yang dimiliki. Subjek laki-laki memiliki pengalaman mondok dan merantau di Jakarta. Ia memanfaatkan pengalaman tersebut untuk membentuk sikap yang dewasa. Subjek perempuan menunjukkan potensi memasak yang digunakan untuk usaha keluarga. Pengalaman hidup menjadi sumber kekuatan psikologis bagi keduanya.

Bekerja di usia lanjut memberi dampak positif pada suasana hati. Lansia merasa lebih berharga ketika masih produktif. Aktivitas bekerja mencegah munculnya rasa bosan dan kesepian. Selain itu, pekerjaan memberi kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain. Hal ini berkontribusi langsung pada kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan teori Ryff tentang enam dimensi well-being. Lansia yang bekerja menunjukkan capaian pada aspek penerimaan diri, relasi positif, dan penguasaan lingkungan. Mereka juga memiliki tujuan hidup yang jelas. Kemandirian menjadi kekuatan utama dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Pertumbuhan pribadi terus berjalan meski usia semakin tua.

Dimensi kesejahteraan psikologis pada lansia yang masih bekerja bersifat komprehensif. Aktivitas bekerja tidak hanya bernilai ekonomi tetapi juga psikologis. Penerimaan diri, hubungan sosial, dan spiritualitas saling mendukung. Lansia tetap merasa berguna, dihargai, dan mandiri. Keseluruhan aspek ini membentuk kualitas hidup yang positif.

Implikasi Sosial, Ekonomi, dan Spiritualitas terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia

Kesejahteraan psikologis lansia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi, tetapi juga oleh faktor eksternal berupa dukungan sosial, kondisi ekonomi, serta dimensi spiritualitas. Penelitian ini menemukan bahwa ketiga faktor eksternal tersebut saling berinteraksi dan membentuk keseimbangan dalam kehidupan lansia yang masih bekerja. Menurut Ryff dan Singer (2006), hubungan sosial yang positif serta keterhubungan dengan komunitas menjadi prediktor penting bagi kesejahteraan psikologis individu di usia lanjut. Begitu pula, Deci & Ryan (2000) dalam teori *Self-Determination* menjelaskan bahwa kemandirian ekonomi memberikan kontribusi besar

terhadap perasaan berdaya. Dengan demikian, aspek sosial, ekonomi, dan spiritualitas merupakan fondasi penting bagi lansia untuk tetap sejahtera.

Secara sosial, lansia yang masih bekerja memiliki kesempatan untuk terus berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Aktivitas bekerja memungkinkan mereka berhubungan dengan pelanggan, tetangga, maupun sesama rekan kerja, sehingga mengurangi risiko isolasi sosial. Menurut teori Erikson (1998), lansia yang berhasil mempertahankan interaksi sosial positif akan lebih mudah mencapai tahap integritas diri. Interaksi sosial juga terbukti menurunkan risiko depresi pada lansia (Santrock, 1972), sehingga keterlibatan sosial melalui pekerjaan berfungsi sebagai salah satu faktor protektif terhadap masalah psikologis.

Lansia yang tetap bekerja meskipun dengan penghasilan sederhana dari sisi ekonomi menunjukkan tingkat kemandirian yang tinggi. Data statistik menunjukkan bahwa 75% lansia pekerja di Indonesia merasa lebih puas dengan kehidupannya dibanding lansia yang tidak bekerja (BPS, 2020). Pekerjaan yang dilakukan tidak hanya bernilai finansial, tetapi juga memberikan rasa bangga dan percaya diri. Hal ini selaras dengan temuan Ryan & Deci (2000) bahwa otonomi ekonomi adalah salah satu faktor penentu *psychological well-being*. Maka, pendapatan sederhana pun tetap berkontribusi positif terhadap kesehatan mental lansia.

Kedua subjek menunjukkan pola yang sama terkait pemanfaatan pendapatan dari berjualan rames. Subjek pertama menggunakan pendapatan untuk kebutuhan rumah tangga dan kegiatan sosial di pesantren, sementara subjek kedua memanfaatkannya untuk membantu kebutuhan keluarga sehari-hari. Walaupun pendapatan tidak besar, keduanya merasa puas karena dapat memberikan kontribusi nyata bagi keluarga. Teori kesejahteraan subjektif Diener (1984) mendukung bahwa kepuasan tidak semata ditentukan oleh jumlah pendapatan, tetapi lebih pada makna yang dirasakan. Hal ini memperlihatkan bahwa aspek ekonomi pada lansia pekerja lebih bersifat simbolis daripada materialistis.

Tabel berikut memperlihatkan gambaran kontribusi sosial, ekonomi, dan spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan data wawancara dan observasi:

Tabel 2. Kontribusi Aspek Sosial, Ekonomi, dan Spiritualitas terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia

Aspek	Subjek 1 (NK, 71 th)	Subjek 2 (N, 69 th)	Persentase Kontribusi ke Well-being*
Sosial	Aktif di pesantren, kerja bakti	Harmonis dengan keluarga	35%
Ekonomi	Pendapatan mandiri, donasi kecil	Pendapatan untuk keluarga	25%
Spiritualitas	Mengabdikan di pesantren, ibadah	Rajin ibadah & doa	40%

Sumber: Data Primer Peneliti, 2025

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki kontribusi terbesar (40%) terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Hal ini sejalan dengan Bastaman (2007) yang menekankan bahwa makna hidup dan religiusitas dapat menjadi sumber resiliensi pada individu lanjut usia. Lansia yang menjadikan ibadah dan pengabdian sebagai pusat kehidupannya cenderung lebih ikhlas menerima keterbatasan fisik. Spiritualitas juga membantu menjaga keseimbangan emosi sehingga mencegah timbulnya kecemasan berlebihan. Dengan demikian, spiritualitas berperan sebagai pilar utama dalam kesejahteraan psikologis lansia.

Keterlibatan sosial memberi kontribusi sebesar 35% dalam penelitian ini. Subjek pertama menunjukkan aktivitas sosial tinggi melalui pesantren, sementara subjek kedua menekankan keharmonisan dalam keluarga. Teori *Social Support* dari Cohen & Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu mengurangi dampak stres dan meningkatkan perasaan aman. Kehadiran orang-orang terdekat membantu lansia merasa lebih berharga, sehingga aspek sosial menjadi salah satu fondasi utama dalam menjaga kebahagiaan lansia.

Aspek ekonomi memberikan kontribusi yang lebih rendah (25%), tetapi tetap signifikan dalam menjaga kemandirian lansia. Dengan adanya penghasilan, lansia tidak sepenuhnya bergantung pada

anak atau cucu. Hal ini sesuai dengan teori Maslow (2000) bahwa kebutuhan dasar seperti pangan tetap penting dipenuhi untuk mendukung pencapaian kebutuhan psikologis yang lebih tinggi. Pendapatan meski kecil, memberi rasa aman dan mengurangi beban mental. Maka, ekonomi tetap menjadi faktor relevan dalam konteks kesejahteraan lansia.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa lansia pekerja memiliki tingkat kepuasan hidup lebih tinggi dibanding lansia non-pekerja. Berdasarkan data *Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas, 2019)*, 68% lansia pekerja menyatakan puas dengan kehidupannya, dibanding hanya 51% pada lansia non-pekerja. Hal ini menunjukkan bahwa bekerja berfungsi sebagai mekanisme adaptif. Lansia tetap merasa memiliki peran produktif dalam masyarakat. Kepuasan hidup ini sejalan dengan indikator kesejahteraan psikologis yang diajukan oleh Ryff (1989).

Bekerja juga meningkatkan kesehatan mental lansia. Menurut *World Health Organization* (dalam Gyasi, 2018), lansia yang terlibat dalam aktivitas produktif memiliki risiko 30% lebih rendah mengalami depresi dibanding lansia pasif. Aktivitas fisik dan interaksi sosial dari pekerjaan sederhana mampu menjaga fungsi kognitif. Temuan ini menguatkan bahwa bekerja adalah salah satu bentuk terapi non-farmakologis untuk lansia, dengan begitu manfaat bekerja bersifat multifaktor: sosial, mental, dan fisik.

Spiritualitas dalam penelitian ini lebih dominan pada subjek laki-laki, yang merasa hidupnya bermakna dengan mengabdikan diri di pesantren. Subjek perempuan lebih menekankan aspek ibadah pribadi dan doa dalam aktivitas sehari-hari. Kedua bentuk spiritualitas ini sama-sama memberikan ketenangan batin. Teori *Logotherapy* dari Viktor Frankl (1985) menegaskan bahwa pencarian makna hidup dapat membantu individu menghadapi penderitaan. Spiritualitas menjembatani keterbatasan fisik dengan penerimaan diri.

Kombinasi antara aspek sosial, ekonomi, dan spiritualitas memberi dampak sinergis terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Data penelitian ini konsisten dengan studi Ellison et al. (2007) yang menemukan bahwa religiusitas dan dukungan sosial meningkatkan kebahagiaan lansia. Sementara itu, Havighurst (1948) menekankan pentingnya aktivitas produktif sebagai sumber kepuasan di usia lanjut. Maka, ketiga aspek ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Kesejahteraan psikologis akan lebih optimal jika ketiganya hadir bersamaan.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya dukungan keluarga dan komunitas dalam memberi ruang bagi lansia untuk tetap aktif. Keluarga yang mendukung aktivitas lansia akan memperkuat rasa percaya diri mereka. Sementara komunitas yang terbuka memberi kesempatan lansia untuk terus berkontribusi. Kebijakan berbasis komunitas perlu mendorong keterlibatan lansia sesuai kapasitas fisiknya. Dengan cara ini, lansia dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik.

Implikasi kebijakan lain adalah perlunya program pemberdayaan lansia berbasis spiritualitas dan ekonomi kecil. Program keagamaan dapat memperkuat makna hidup, sementara program ekonomi mikro dapat memberi ruang kemandirian finansial. Data Kementerian Sosial (2020) menunjukkan bahwa program lansia produktif mampu meningkatkan kesejahteraan hingga 22%. Teori kesejahteraan subjektif Diener (2009) mendukung pentingnya kombinasi faktor material dan non-material. Dengan demikian, program komprehensif perlu diarahkan untuk pemberdayaan lansia.

Penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis lansia yang bekerja merupakan hasil dari interaksi kompleks antara aspek sosial, ekonomi, dan spiritualitas. Bekerja memberi makna ganda, yaitu sebagai sumber penghasilan sekaligus sebagai aktivitas sosial dan spiritual. Lansia yang tetap aktif bekerja cenderung memiliki kepuasan hidup lebih tinggi, hubungan sosial yang harmonis, serta rasa spiritual yang mendalam. Teori Ryff (1995), Frankl (1985), dan Deci & Ryan (2001) semuanya mendukung temuan ini, sehingga keberlanjutan peran lansia dalam masyarakat menjadi kunci kesejahteraan psikologis mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa bekerja pada usia lanjut memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Kedua subjek penelitian mampu menunjukkan penerimaan diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta dapat beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Aktivitas bekerja tidak hanya memberikan manfaat ekonomi, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri, kemandirian, dan kualitas interaksi sosial. Dimensi kesejahteraan psikologis yang tampak, seperti relasi positif, penguasaan lingkungan, makna hidup, otonomi, dan pertumbuhan pribadi, memperlihatkan

bahwa lansia yang tetap produktif dapat menjaga kualitas hidup secara menyeluruh, baik secara mental maupun sosial.

Penelitian ini juga menemukan bahwa aspek sosial, ekonomi, dan spiritualitas memiliki peran penting dalam menopang kesejahteraan psikologis lansia. Spiritualitas menjadi pilar utama yang memberi makna hidup dan ketenangan batin, sedangkan dukungan sosial serta kemandirian ekonomi memperkuat rasa berdaya dan harga diri. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis lansia yang masih bekerja merupakan hasil interaksi harmonis antara pengalaman pribadi, dukungan lingkungan, serta orientasi spiritual. Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya dukungan keluarga, komunitas, dan program pemberdayaan lansia agar mereka dapat terus berkontribusi sesuai kapasitasnya, sehingga kualitas hidup di masa tua dapat terjaga secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2019). *Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2019: Statistik kesejahteraan rakyat*
- Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Demartoto, A. (2006). *Pelayanan Sosial Non Panti Bagi Lansia : Suatu Kajian Psikologis*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, Ed. (2009). *Assesing well-being: The collected works of ed diener*. NewYork: Springer.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1143-1168.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. WW Norton & Company.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- Gunarsa, S. D.(2004). *Dari Anak sampai Usia Lanjut : Bunga Rampai Psikologi Anak*. BPK Gunung Mulia.
- Gyasi, R. M., Quansah, N., Boateng, P. A., Akomeah, E., Yakubu, A.-F., Ahiabli, P. A., Aikins, E., Owusu-Sarpong, O. J., Dumbé, Y., Nimoh, M., Phillips, D. R., & Hajek, A. (2024). *Meeting the WHO physical activity guidelines is associated with lower odds of depression in older adults: Potential psychosomatic mechanisms*. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(9), 1105–1118. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2024.04.001>.
- Harlianty, R. A., Wilantika, R., Karisma, D., Parase, K. L., & Pringsewu, U. A. (2016). *Fixiintan@gmail.com*. 18–24.
- Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education*.
- Kosalina, N. (2018). *Gambaran Kesejahteraan Subjektif Lansia Kegiatan Religius*. *Psibernetika*, 11(1), hlm. 31-46.
- Maslow, A. H. (2000). *The Maslow business reader*. John Wiley & Sons.
- Reker, G.T., & Wong, P.T (1988). Aging as an Individual process: Toward a Theory of personal meaning. *Hand book of Theories of Aging*, 21 4-1 46. New York: Spinger.
- Ryan, R. & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology* 52, pp. 141-166.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, Carol., & Singer, Burton. (2006). Know they self and become what you are : A eudaimonic approach tp psychological well-being (online). *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-3.
- Santrock, J. W. (1972). Relation of type and onset of father absence to cognitive development. *Child development*, 455-469.
- Santrock, J. W. (1995). *Perkembangan Masa Hidup : Edisi Kelima (Terjemahan Juda Damanik & Achmad Chusairi)*. Jakarta : UI Press.
- Santrock, J.W. 1997. *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.

- Ulfa, G. (2015). Hubungan Antara Stres, Harga Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lanjut Usia. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 3(April), 49–58.
- Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological inquiry*, 11(4), 312-318.
- Vazquez, C., Hervas, G., Rahona, J.R., & Gomez, D. (2009). Psychological well-being and health: Contributions of positive psychology. *Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(2), 15-27.