

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini mengklarifikasi bahwa hanya sedikit penelitian yang membahas kesejahteraan psikologis pada lansia yang ditingkatkan melalui intervensi berbasis psikologi positif. Banyak penelitian yang lebih membahas para lansia dari permasalahan negatif seperti depresi, kesepian, dan hanya sepuluh penelitian yang menggunakan perspektif positif seperti kesejahteraan psikologis dan menggunakan desain penelitian eksperimental. Sedikitnya jumlah penelitian yang dievaluasi mungkin karena penelitian tentang pengaruh intervensi berbasis psikologi positif terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia belum mendapat banyak perhatian. Peneliti merangkum intervensi berbasis psikologi positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia. Terlepas dari keterbatasan penelitian ini, penelitian ini masih dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian yang lebih berkualitas ketika mempertimbangkan intervensi berbasis psikologi positif untuk lansia.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pada penelitian-penelitian selanjutnya, akan semakin banyak penelitian eksperimental tentang kesejahteraan psikologis pada lansia, sehingga akan memperkaya referensi terkait dengan intervensi-intervensi yang dapat dilakukan untuk para lansia.

5.3 Rencana Tindak Lanjut

Adapun rencana tindak lanjut penelitian ini yaitu penelitian lanjutan berupa studi pembuatan modul psikoedukasi kesejahteraan psikologi lansia. Penelitian ini bertujuan sebagai panduan bagi para lansia dan para pendamping lansia dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aranda, M. P. (2008). Relationship Between Religious Involvement and Psychological well-being: A Sosial Justice Perspective. *Health and Social Work*, 33(1)
- Bohlmeijer, E. dkk. (2007). The Effects of Reminiscence on Psychological Well-Being in Older Adults: A Meta Analysis. *Aging and Mental Health*, 11 (3), 291-300
- Darmawan, M.D & Muhlisin, A. (2016). Gambaran tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti griya sehat bahagia karanganyar. *Naskah Publikasi UMS*, vol.19(2),p. 1–11. <https://doi.org/10.1017/S10416102>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- DPR RI. (1998). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998*. Diakses Pada Tanggal 20 Agustus 2022. http://www.dpr.go.id/uu/uu1998/UU_1998_13.pdf.
- Dsouza, J. M., Chakraborty, A., & Kamath, N. (2023). Intergenerational communication and elderly well-being. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 20, 101251. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101251>
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*. 1, 629-651.
- Febriani, A. (2012). *Menjadi Tua, Sehat, dan Bahagia - Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ferrer, A, R. dkk. (2014). A relaxation Technique Enhances Psychological Well-Being and Immune Parameters In Elderly People From Nursing Home: A Randomized Controlled Study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 14, (1), 311-324.
- Friedman, E. M., Ruini, C., Foy, R., Jaros, L., Sampson, H., & Ryff, C. D. (2017). Lighten UP! A community-based group intervention to promote psychological well-being in older adults. *Aging & mental health*, 21(2), 199–205. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1093605>
- Karremans, J.C., Lange, P.A.M.V., & Ouwerkerk, J.W. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being : The Role of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (5),1011-1026.

- Lutfiana, I. & Surjaningrum, E.R. (2010). Pengaruh Support Grup Terhadap Psychological well-being Penderita HIV/AIDS. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2, (2), 191-204
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist guide to positive psychological interventions*. Academic Press. Elsevier.
- Meléndez Moral, J. C., Fortuna Terrero, F.B., Sales Galán, A., & Mayordomo Rodríguez, T. (2014). Effect of integrative reminiscence therapy on depression, wellbeing, integrity, self-esteem, and life satisfaction in older adults. *Journal of Positive Psychology*. Article in Press.
- Meléndez-Moral, J. C., Charco-Ruiz, L., Mayordomo-Rodríguez, T., & Sales-Galán, A. (2013). Effects of a reminiscence program among institutionalized elderly adults. *Psicothema*, 25(3), 319–323.
- Ojanen, M. (2008). Can We Raise the Level of Happiness? *Journal of Disciplines in the Humanities and Social Sciences*. 3, 41–58.
- Pae, K. (2017). Perbedaan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti werdha dan yang tinggal di rumah bersama keluarga. *Jurnal Ners Lentera*, vol. 5(1), p. 21–32.
- Purusadu, T. K., Alsandi, P., Saputra, R. B., Saguruwjuw, Y., Roju, M. V. T., & Aryono, M. M. (2023). PEMBERDAYAAN LANSIA PRODUKTIF DAN SEHAT MELALUI INTERVENSI PSIKOLOGI POSITIF KELURAHAN TAMAN, KECAMATAN TAMAN, KOTA MADIUN. *Share: Journal of Service Learning*, 9(1), 50-57
- Putra, W. K., Suroso, S., & Meiyuntariningsih, M. (2020). EFEKTIFITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF DALAM MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN HARGA DIRI PADA LANSIA YANG MEMILIKI PENYAKIT KRONIS. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 14(2), 89-101.
- Rachmawati, F. A & Nashori. F. (2013). Koping Religiusitas dan Kebahagiaan Psikologis Pada Lanjut Usia. *Psikologika*, 18,(2), 155-162.
- Ramadhani, L. A. (2022) *PSIKOTERAPI POSITIF UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WREDA*. Tesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Rashid, T. (2008) Positive psychotherapy. In Lopez SJ (ed.) *Positive Psychology: Exploring the best in people*. Vol.4. Westport, C.T. Praeger Pub.
- Reig-Ferrer, A., Ferrer-Cascales, R., Santos-Ruiz, A., Campos-Ferrer, A., Prieto-Seva, A., Velasco-Ruiz, I., Fernandez-Pascual, M. D., & Albaladejo-Blazquez, N. (2014). A relaxation technique enhances psychological well-

- being and immune parameters in elderly people from a nursing home: a randomized controlled study. *BMC complementary and alternative medicine*, 14, 311. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-311>
- Ritchie, H & Roser, M. (2018). *Mental health*. Retrieved May 28, 2020, from Our world in data website: <https://ourworldindata.org/mental-health>
- Rusmawan, Uus. 2019. Teknik Penulisan Tugas Akhir Dan Skripsi Pemograman. Jakarta: Pt Gramedia.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on The Meaning of Psychological well-being. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 57, (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J. Pers. Soc. Psychol.* 69:719–27.
- Salimian, M. A. & Hosainian, R. (2012). The effects of optimism and openness to experience on employees' happiness. *Journal of Basic and Applied Science Research*. 2(11), 10876-10882.
- Schueller, S. M. (2012). Personality fit and positive interventions: extraverted and introverted individuals benefit from different happiness increasing strategies. *Journal of Psychology*. 3 (12A), 1166-1173.
- Sciora, T.Z. (2015). The discription grade of depression elderly people in blitar society service of elderly at tulang agung. *Jurnal ners dan kebidanan* (Journal of Ners and Midwifery), vol. 2(1), p. 055–059. <https://doi.org/10.26699/jnk.v2i1.art.p055-059>
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*. 61, 774 –788.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*. 60, 410 – 421
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487. doi:10.1002/jclp.20593
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sunaryo., Wijayanti, R., Kuhu, M.M., Sumedi, T., Widayanti, E.D., Sukrillah, U.A., Riyadi, S. & Kuswati, A. (2015). *Asuhan keperawatan gerontik*, ed. I. Cv andi offset : Yogyakarta

- Sunberg, N.D., Winebarger, A.A., Taplin, J.R. (2007). *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- The United Nations. (2019). *World population ageing 2019*. Retrieved from <https://www.un.org/development/desa/en/news/population/our-world-is-growing-older.html>
- Wahyuni, Sri. 2019. "Systematic Review Metode Intervensi Pengetahuan Masyarakat Dalam Pengendalian Kasus Leptospirosis Di Wilayah Kota Semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)* 7(1): 211–20.
- Wardiyah, M. (2013). Group Positive Psychotherapy Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 1, (2), 139-152.
- WHO. (n.d.). *Ageing and Life Course*. Diakses 20 Agustus 2018, dari <http://www.who.int/ageing/en/>
- Yorkston, K.M., Bourgeois, M.S., & Baylor, C.R. (2010) Communication and aging. *PhysMedRehabil Clin*. 2010;21:309–319.
- Yusuf, A., Sriyono, S., & Kurnia, I. D. (2017). The Beneficence Of Religious Relaxation: Dzikir To Increase Phsycological Wellness Of Elder. *Jurnal Ners*, 3(1), 81-86.
- Zichnali, O., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2019). Examining the effectiveness of two types of forgiveness intervention to enhance wellbeing in adults from young to older adulthood. *OBM Geriatrics*, vol 3, issue 2.